

# Zetko

Vážení přátelé,

V prvním čísle informací ze zlínského klubu se dočtete zprávy o činnosti výboru a novinky, které jsou pro Vás připravené. Výlet, rekondice a termín našeho dalšího setkání. Čeká na Vás jedna stomická vychytávka, povídání o zajímavostech z míst, kde bydlí naši členové a jiné zajímavosti. Představa o podobě „Zetka“ byla taková, že bude barevné s fotografiemi ze života klubu. V uplynulých dnech se nám však dostal do rukou nový časopis firmy Lipoelastic. Odborných časopisů je už dost a možná je všechny ani nestačíme přečíst. Fotky najdete na našich webových stránkách a peníze dokážeme určitě použít lépe. Přesto doufám, že Vás nové „Zetko“ bude bavit.

Iva

## ***Naši jubilanti*** v první polovině roku:

*Kulatých 80 let oslavil Doc. Josef Kolařík a v červenci očekává gratulanty k osmdesátým narozeninám také pan Jindřich Činoch.*

*Paní Eva Vystrčilová oslavila v lednu sedmdesáté narozeniny a paní Květoslava Smolková přivítá v červenci krásnou šedesátku.*

*Do dalších let jim přejeme pevné zdraví, hodně energie, veselou mysl a pohodu v rodinném kruhu i mezi přáteli.*

## **Co nás čeká**

**Červen: Den otevřených dveří ve firmě Lipoelastic Valašské Meziříčí.** Stále neznáme přesný termín. Zájemcům sdělíme telefonicky.

**20. července – neděle: Poznávací zájezd za pivem po Moravě**  
Štramberk – Hukvaldy – Kozlovice

Odjezd v 6. 00 ze Zlína – parkoviště u Velkého kina, 6.10 Zádveřice – autobusová zastávka, 6.25 Vizovice – aut. Zast. Na náměstí, Vsetín – Rokytnice. Odjezdy jsou přibližné.

Doprava pro členy klubu zdarma. Rodinní příslušníci platí 400,- Kč.

Program: Prohlídka města, jeskyně Šipka, Štramberská Trúba a návštěva místního pivovaru s ochutnávkou piv. Autobusem do Kozlovic, přejezd vláčkem na Hukvaldy, prohlídka hradu, obory. Kozlovice – prohlídka starého vodního mlýna, posezení u piva v historickém pivním výčepu. Exkurze v místním minipivovaru s výkladem, možnost oběda a posezení ve stylové restauraci. Pro zájemce prohlídka staré školy a galerie.

Návrat do 20.00 hod.

Prosím zájemce o **rychlé přihlášení** (nejpozději 6. 6.) na telefonu 777 256 335. Potřebujeme vědět, kde budete nastupovat a musíme závazně rezervovat počet míst.

## **Rekondice 2015**

18. - 24. 5. Bojkovice, zámeček Světlá Hora  
21. - 27. 9. Tři Studny, Vysočina.

## Další členská schůze bude 18. září.

Ke změně termínu dochází z důvodu účasti našich členů na rekondicích Klubu stomiků Brno. Schůze bude mít tentokrát hodně nabitý program a určitě i pestřejší pohoštění. Omlouvám se za zmatky s červnovou schůzí. Při tvorbě plánu jsem si neuvědomila, že nezvládnete dva dny zasebou cestovat do Zlína a přijet na setkání Convatecu a potom na schůzi.

Iva

## Střed našeho světa

V poslední době slyšíme, že někteří přátelé nemohou jezdit na naše setkání. Že jsou z daleka, autobus je drahý, mají špatné spoje... Kdo to nezvládá 4krát ročně, přijede za námi tolikrát, kolikrát chce. Informace si přečteme v Zetku nebo najdeme na internetu. Máme možnost jezdit společně na výlety, na akce firem, na rekondice, do divadla. Využijme to. Třeba i se svými blízkými. Na schůzích si můžeme popovídat, seznámit se s novými pomůckami, vyzkoušet je a vzájemně si poradit, podržet se v těžkých chvílích a hlavně se radovat ze života a z přítomnosti milých lidí.

Pomiňme pro tentokrát finanční stránku a to, že pro některé z Vás je cestování namáhavé. Co má říkat pan Müller se svými 89-ti lety!

Když si vezmete mapu, zakroužkujete všechna místa, kde bydlíte, vznikne zajímavý útvar. Pomocí pravítka spojte mezi sebou body, které leží přibližně proti sobě. Vyjde Vám jakýsi střed našeho klubového světa. Leží někde mezi centrem Zlína a Jaroslavicemi. (Samozřejmě matematicky přesně to asi nebude.) Na louce u Jaroslavic se asi scházet nebudeme. Zlíňáci to vyhráli a my ostatní to máme podělené docela spravedlivě.

PS: Pokud najdete ve své blízkosti vhodný prostor pro schůzování, můžeme občas udělat výjezdní zasedání klubu.

3. Mezinárodní konference Brno

## EVROPSKÉ DNY KOLOREKTÁLNÍHO KARCINOMU

*„O lidech, kteří se utopili na Titaniku se mluví už sto let. V EU přicházíme každý rok o sto Titaniků. O těchto lidech nemluví nikdo!“ Pavel Poc, poslanec Evropského parlamentu*

Ve dnech 25. a 26. dubna 2014 se tři zástupci našeho klubu, Eva Huřová, Doc. Josef Kolařík a Ivana Mančlová, zúčastnili mezinárodní konference o adresném zvaní na vyšetření a prevenci kolorektálního karcinomu.

Oba dny jsme si užili v krásném prostředí hotelu International. Bylo velmi zajímavé poslechnout si zkušenosti profesionálů z ČR, ale také ze Slovenska, Polska, Německa, Francie, Baskicka, Itálie, Finska, Německa a Velké Británie. Obavy z přílišné odbornosti ani z jednacích jazyků, kterým byla angličtina, se nenaplnily. Tlumočnice byly perfektní, jen italského řečníka musely trochu krotit v jeho temperamentu. Chvilku zpomalil, ale netrvalo dlouho a jeho řeč opět nabrala italské otáčky.

### Několik postřehů:

V ČR narůstá potřeba komplexní péče o všechny druhy rakoviny. Snahou je dostat veškerou péči o tyto pacienty tzv. pod jednu střechu. Máme 13 takových pracovišť. Masarykův Onkologický ústav v Brně je jediné vysoce specializované centrum, ostatní jsou začleněny do nemocnic. Je snaha vytvořit takové podmínky, aby péče měla stejnou úroveň ve všech regionech a byla srovnatelná v celé EU. Ze zasedání Českého Ilco ale víme, že se to zatím úplně nedaří.

V ČR máme výborně podchycená data o rakovině. To je velká výhoda oproti ostatním evropským státům. „Pětileté přežití“ je u nás o 5% vyšší než v ostatní východní Evropě. Nejlépe jsou na tom severské země s dalšími 8% navrch, v porovnání s námi. Výskyt kolorektálního karcinomu je v ČR alarmující. Předpokládá se, že v r. 2020 bude 80 tisíc pacientů s rakovinou střev, k tomu 13 tisíc dřívějších, kteří budou potřebovat přeléčit. Jde o velké peníze, které by šly použít na prevenci a tím zlepšit zdraví spousty lidí.

Od ledna 2014 bylo rozesláno 400 000 pozvánek k vyšetření střev. Až 75% dotázaných tvrdí, že by bylo ochotno přijít. Na výsledky si musíme počkat. Otázkou je, jestli jsou naši lékaři připraveni na tolik nové práce.

Proč lidé nechodí na preventivní prohlídky? Protože mají strach, že se ukáže, že jsou nemocní. Není to tedy strach z vyšetření nebo z rakoviny samotné.

### **Co napomáhá vzniku závažné nemoci:**

1. Obezita!
2. Alkohol, kouření.
3. Zvyšující se věk – prodlužování délky života. S tímto ukazatelem ale určitě nic dělat nebudeme, že!

Důležité je udržovat se v kondici. Zajímat se, číst, luštit. Chodit mezi lidi. Zdravý životní styl a společenský život pomohou vyhnout se nejen nádorům, ale také demenci. Správný živ. styl snižuje možnost výskytu jakékoli rakoviny o 25%. Není stoprocentní, ale určitě to stojí za to.

Abychom se jenom nestrašili, poslechli jsme si také referát o reklamě a vystoupení zástupců neziskových organizací, které lidem pomáhají. Např. Víze 97, ILCO, Liga proti rakovině. Slavnostní večer byl příjemným posezením s lidmi, kterým jde o stejnou věc. Mladý, krásný a určitě zdravý klavírista nás svojí hudbou ukolébal a naladil na zasloužený odpočinek. Nedalo mu to moc práce, protože celý den sedět je strašně namáhavé.

## **Květinový den**

Ve středu 14. května jsme se zapojili do Dne proti rakovině, který každoročně pořádá Liga proti rakovině. Tentokrát nám počasí nepřálo a déšť nám znemožnil prodat všechny květinčky.

**Hledáme dobrovolníky** – nejlépe studenty, kteří by se v příštím roce zapojili do prodeje. Do Uh. Hradiště zájemce máme, potřebujeme zástupce do ostatních větších měst.

## **Road show**

(čti roudšou, překlad: ukazovat (se) na cestě)

5. května jsem jako zástupce našeho klubu a Českého ILCO vyrazila do ulic. Spíš na hlavní zlínské náměstí a spíš jsem se usadila ve stanu. Společně s dámami z Mamahelpu jsme lidem, které za námi přilákal doprovodný program, vysvětlovaly co mají dělat, když se chtějí zúčastnit preventivního programu ministerstva zdravotnictví. Asi nejvíc všechny lákalo prohledat si atrapy ženských prsou, aby si pocitově vyzkoušeli, jak vypadá nádor. „Naši“ část těla jsme neukazovali. Samovyšetření by asi také nic nevyřešilo. Lidé si mohli odnést brožurky, zeptat se na cokoli přítomných lékařů a vyfotit se se vzkazem, pro někoho ze svých blízkých, takže ze všech byly hvězdy jako Jan Čenský, Ilona Svobodová nebo Šantal Pulen na letáčcích a v televizi.

Doufám, že nešlo o ztracený čas a někoho to donutí konečně se jít ukázat k doktorovi. Kdyby naše slova pomohla zachránit aspoň jeden život!!!

Iva

## **Co možná nevíte o chřestu**

### **1. Chřest je jen jeden**

Chřest jsou oddenky vytrvalé byliny, s jejímiž listy se běžně setkáváte v květinářství jako s asparágusem. Existuje sice téměř 300 známých druhů této rostliny, s chřestem, jak je nabízen v obchodech nebo na trzích, to ale nemá nic společného.

Tři základní podoby, bílý, zelený a fialový chřest, se odlišují způsobem pěstování. Chřest, který roste pod fóliemi, vyrostе jako bílý. Chřest, který roste na poli bez fólie a je vystaven slunečním paprskům, vyrostе zelený. Fialový chřest vzniká, když je bílý chřest pěstovaný pod fólii poté vystaven na delší dobu světlu. Někdy i neúmyslně – například pod zářivkami v obchodě, nebo když na poli zůstane delší dobu odkrytá fólie.

## 2. Je chřest hořký? Ne když je dobře zpracovaný

Za hořkost, kterou si řada lidí mylně s chřestem spojuje, mohou silice obsažené ve chřestové slupce. Opravdu čerstvý chřest, který byl ještě před pár hodinami na poli, ale loupat ani není třeba. Je sladký podobně jako hrášek a jíst se dá klidně syrový.

## 3. Dobře skladovaný vydrží zhruba týden

Čerstvý chřest je křehký, pokud ho bez problémů ohnete, už má po sezoně.

## 4. Čím silnější chřest, tím vyšší kvalita

## 5. Až 10 centimetrů za den

O tolik bez problému denně čerstvé výhonky chřestu poporostou. Jen malá část je vidět – většina výhonku je v okamžiku sklizně skryta pod zemí.

## 6. Pod fólií je chřestu nejlépe

Chřestová pole na první pohled oku příliš nelahodí. Do dálky se táhnou řádky pokryté fólií. Speciální fólie je dvoubarevná, konkrétně černo-bílá a pěstitelé jí v průběhu růstu chřestu obracejí

## 7. Chřest má u nás ideální podmínky, i když ne všude

„U nás to lidé moc nevnímají, ale Němci rozeznávají kolem třiceti kategorií kvality,“ vysvětluje Petr Šandera. Ten český má podle něj v Německu stále dobrý zvuk, i když se tu půlstoletí nepěstoval a znalosti o tom, jak dosáhnout opravdové kvality, se tu pěstitelé stále musejí postupně učit. Český chřest je velmi ceněný, proto se odtud vozil i na vídeňský nebo pařížský panovnícký dvůr.“

## 8. Půlka musí zůstat na poli

Zatímco zhruba sedm výhonů chřestu sběrači sklídí, stejný počet jich musí na poli zůstat. Kdyby sklídili víc, přišli by o příští úrodu.

## 9. Na úrodu se čeká roky

Než na poli vyroste chřest, trvá to čtyři až pět let. Celé dva roky pěstitel hýčká sazeničku, než jí vysadí na pole. Pak ještě minimálně dvě sezony trvá, než může sklízet první výhonky chřestu. Pole pak plodí zhruba deset let a dalších deset let se na něm nedá chřest pěstovat.

## 10. Země se zavírá na svatého Jana

Sezona chřestu začíná obvykle v polovině dubna, letos se kvůli počasí zhruba o dva týdny opozdila. Končí se ale vždy stejně, na svatého Jana.

:

### Recept na začátek léta:

## Vepřový plátek se zapečeným chřestem

Budeme potřebovat: Balíček zeleného chřestu, vepřovou pečení bez kosti - asi 6 plátků, na plátky nakrájený tvrdý sýr 30% - 6 ks, plus vybavení běžné kuchyně. Množství upravte podle počtu strávnicků.

Chřest očistíme: dřevnatý konec odkrojíme, zelený chřest neloupeme nebo jen dolní třetinu, bílý loupeme od hlavičky směrem dolů škrabkou na brambory. Balení rozdělíme na poloviny. Každou svážeme bílým provázkem na dvou místech. Svazek vkládáme do vroucí vody se lžičkou soli, jednou až dvěma lžičkami cukru, lžící citronové šťávy a lžičkou másla na 2 litry vody. Vaříme nastojato tak, aby hlavičky byly nad hladinou a nerozvařily se. Zelený chřest vaříme 3 až 5 minut, bílý 7 až 9 min. Poté prudce zchladíme, aby si chřest zachoval barvu. (Vodu můžeme přidat do zeleninové polévky nebo jí podlít maso.)

Vepřové plátky naklepeme, osolíme, opepříme, lehce potřeme hořčicí – podle svojí chuti. Zprudka je opečeme na pánvi a přeložíme na pekáč. Poklademe chřestem a plátky sýra. Pánové možná dají přednost plátkům anglické slaniny nebo šunky. Dopékáme v troubě na 180 stupňů 10 minut zakryté a chvilku odkryté na vytvoření kůrčičky.

Podáváme s vařenými bramborami. **Dobrou chuť!**

## Pozvánka do Štítné nad Vláří

Až někdy pojedete přes Vlárský průsmyk na Slovensko, určitě narazíte na valašskou dědinu Štítná nad Vláří – Popov.

Není náhodou, že malebné prostředí obce popisuje i naše rodačka, spisovatelka Amalie Kutinová ve svých známých povídkách o Gabře a Málince.

Obec na svou rodačku nezapomíná, proto ji v roce 1949 jmenovala čestnou občankou obce a v r. 1998 pojmenovala naši školu čestným názvem Základní škola Gabry a Málinky.

Roku 2002 bylo v místní knihovně ve spolupráci s dcerou Málinky, spisovatelkou Marií Kubátovou a vedoucí knihovny zřízeno minimuzeum Gabry a Málinky, kde si můžete prohlédnout sbírku věcí, fotografií a rukopisy patřící autorce.  
Vratislav



### **Kontakt:**

**Mgr. Ivana Manclová**

tel. 777 256 335, 721 096 151 [ivana.manclova@seznam.cz](mailto:ivana.manclova@seznam.cz)

[www.klubstomiku.cz](http://www.klubstomiku.cz)

**Zdroje: Ona Dnes, internet. Autorkou nepodepsaných příspěvků je Ivana.**