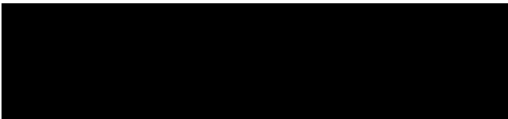


Téma: Úsměvy z Ústeckého kraje
Próza

Eva Šimková



V zdravém těle zdravý duch

Můj BMI se podezřele zvyšuje. Co s tím? Nabízí se spousta diet, ale to nedám. Jsem všežravec a nehodlám se v poslední třetině svého života (pevně doufám) začít živit zmíním. Možná by stačila jen nějaká drobná úprava jídelníčku. Ale i to by byl problém. Má drahá polovička je totiž neskutečně mlsná. Při představě, že bych mu nabídla brokolici, by zcela jistě zezelenal, než by vůbec ochutnal. Obdobně by to dopadlo s květákem, cuketou, dýní a dalšími potravinami vhodnými ke konzumaci při touze změnit svou váhu. Ryby nepřipadají v úvahu vůbec, vyvolávají mu osypky a jejich typické aróma způsobuje nevolnost. Na to se musí od lesa, chtěla jsem říct, že chytře.

Most je přece „Město sportu“, takže nebudu sedět jako pecka a čekat, až zestárnu v klidu domova u televize a budu zcela k nepoužití. Nechci ani čekat na léto a vhodné počasí, kdepak, začít se sportováním se musí ihned, i kdyby trakaře padaly.

Vyrazím s mobilem v kapse směr jezero. Vybrala jsem totiž si ke svému pohybu chůzi, je údajně vhodná v každém věku. Posilovnu jsem škrtnla, ještě než mě to vůbec stihlo napadnout. Krokoměr zapnutý a jde se na věc. Tedy ne na věc, ale polykat kroky, jsem však i tak trochu zvědavá, jak to tam vlastně vypadá. Jezero Most.

Vyšla jsem sama jako obvykle, ale už u kostela se ukázněně zařazuji do lidského hada dalších zvědavců mířících k jezeru. Statečně šlapu v rychlejším tempu, abych tu nebyla za důchodkyni. Kolem mě jsou totiž mladé páry s dětičkami, švarní hoši na kolech, dorostenky v sexy tričku se sluchátky na uších a spousta veselých psíků ukázněně poskakujících v pruhu pro chodce. Jako by tušili nebezpečí od projíždějících aut, prostě lepší instinkt než neukázněný chodec. A mezi tím vším já. Počasí není zrovínka ideální na koupání, ale o to je vhodnější k urputnému pochodu. Mrknu na krokoměr a jeřda, pět kilometrů mám za sebou. To jsem vzhledem ke svému věku v celkem dobré kondici. Už vidím vodní hladinu, přidávám do kroku, abych tam byla co nejdříve. Navíc okolí zatím nic moc, sice nové silnice a chodníky, stezky pro kola, ale travička jen tak někde, jinak spíše jenom udusaná hlína. Ale to mě netrápí, mým cílem je voda. Jé, otužilci! Tak do toho tedy vážně nejdu. Nejradši mám vodu ve vaně, pěkně teploučkou s bělostnou pěnou. Na mole svléká svršky nějaký sportovec. Zvědavci čekají, co bude dál. Já samozřejmě s nimi, nechci trhat partu. I když zezadu jsme všichni stejní a v tom chladnu zpředu..., naštěstí se neotočil. Na jezeře se pouze líně pohupují kačeny a soustředěně zírají do vody, zda tam náhodou nebude něco k snědku. Nad nimi létají rackové. Řvou jako pominití, asi je zebou nohy, když brzdí o vodní hladinu. Ke břehu důstojně dopluly čtyři labutě, možná čekají, že se s nimi podělím o svačinu, ale žádnou s sebou nemám. Voda voní rybinou, tam, kde je možné vidět na dno, je čistá. Vážně průzračná. Nad jezerem se válí mlha a začalo drobně pršet (jako vždy, když vyrazím na vycházku). Ale je tu krásně. I s tím mrholením.

Mám za sebou deset kilometrů, takže rychle otvírám dveře bytu a hupky na váhu, třeba už bude něco vidět. Ale ne, ručička se ani nepohnula, a to mi krokoměr ukázal spálených 675 Kcal. Tak trochu otráveně se přesouvám do kuchyně, o něco radostněji otvírám lednici a hledám, čím zahnat své zklamání. Nutela to jistí. S nepříliš čistým svědomím končím den. Ale zítra, zítra to bude určitě jinak.

K jezeru už nepůjdu, je tam příliš mnoho lidí, to mě moc nebaví. Běhat nezačnu, sama sobě si to odůvodňuji tím, že nemám vhodnou obuv (ale asi bych to neudýchala). Zase tedy někam na pochodové cvičení. A jako vždy sama. Kde je vlastně v Mostě hezky? Je tu dost míst, kde se mi líbí. Třeba Hněvín. Hněvín? Tam ale vážně nejdu, takový krpál! Tolik Nutely doma nemám.

Nový den a nový nápad. Benedikt. Cesta městem je dosti nudná. Silnice, chodníky, silnice, chodníky, beton. Ale určitě mě na konci čeká odměna v podobě čisté voděnky a upraveného okolí. A jsem tu. Voděnka by byla, okolí také, ale kam se hrabe Václavák ve vrcholné sezóně na tohle lidské hemžení. Chodci, bruslaři, běžci, cyklisté a zase psi. A to vše v hojném počtu. A mezi tím se logicky zase motám já. Vážně motám, stále někam uskakují a hledám nejbližší únikovou cestu z upravené trasy. Tak tady mi pšenka také nepokvete. Tohle je pro profesionály, ne pro postarší děvče.

Takže kudy kam? Jasně! Zahražany jsou přece klidná část města. Vzpomínám na časy, kdy jsem tam před čtyřiceti lety kroužila s kočárkem a snažila se uspat synka. To vše v domnění, že jsem našla tiché, ale především nejzdravější místo v Mostě. O tom všem jsem byla přesvědčena velice dlouho, než mi došlo, že ve většině vilek se ještě topilo uhlím, tudíž o zdravém ovzduší to příliš nebylo.

Už jsem se rozhodla. BMI řešit nebudu. A také nebezpečně štíhlá asi nebudu. Bezpečně zdravá je určitě lepší volba. A tak se zase vydávám na svou oblíbenou a roky ověřenou trasu do vilové čtvrti na Zahražany. Každodenní klidná vycházka. Mám tu hodně známých. Téměř za každým plotem na mě čeká chlupáč. Už o nich vím a nenadskočím leknutím, když štěknou. Oni mě totiž zdraví. Nebo že by se mi smáli?