

lečo

Magazín

LÉTO 2017

HRANOLKÁRNA

ANEB BRAMBOROVÉ
ŠÍLENSTVÍ V OSTRAVĚ

VELKÁ LEČO
PROMĚNA

MÁ VÝHERKYNI

Volby do
Poslanecké sněmovny
2017

ZLATA
HOLUŠOVÁ

„POKUS O PŘEBARVENÍ OSTRAVY
DOUFÁM VYŠEL!“

A JE TO V PYTLI!

MAGAZÍN LEČO PŘICHÁZÍ S NOVINKOU!

Už žádné Lečo ve schránce, ale Lečo v pytlí! Inspirovali jsme se ve větších městech i zahraničí a vyvinuli jsme pro vás speciální distribuční pytle, ze kterých si můžete vaši porci šťavnatého čtení jednoduše vytáhnout!

„Nemáme Lečo ve schránce,“ psali jste nám po každé distribuci nového čísla Leča a my jsme netušili, kde desítky časopisů končí. Řekli jsme si proto, že to zkusíme jinak! Pečlivě jsme vybrali stovku míst, kde jsme distribuční pytle naistalovali. Velmi snadno si z plastové kapsy můžete svůj výtisk vytáhnout kdykoli si jen budete přát.

„V Praze takto distribuují jedny noviny a ve světě je to běžná praxe. Lidé si z kovových krabic nebo podobných plastových pytlů vezmou jeden výtisk novin a hodí minci do kasičky. Lečo je o to lepší, že je stále zdarma“, říká Petr Bašek, jednatel společnosti ova media, která Magazín Lečo vydává.

Většina z vybraných míst navíc splňuje dva důležité předpoklady: jsou v oblasti s velkým pohybem lidí a v dohledu bezpečnostních kamer. „Věříme, že Ostravané nejsou takoví, že by nám vybírali celý obsah pytlů a odnášeli si ho třeba do sběru nebo vandalové, kteří by chtěli pytle poničit. Pro všechny případy ale budeme mít záznam, který bude možné předat policii,“ vysvětluje Bašek. Postupně se bude síť distribučních pytlů rozšiřovat tak, aby je měl každý na dosah.





Nejmilejší čtenáři,

tak jsme se konečně dočkali! Dětem skončila škola a začaly prázdniny. Je tady léto a tělonám hladí paprsky teplého sluníčka. Můžeme se koupat, posedávat „nalehko“ na zahrádkách, bezstarostně výletovat a trávit večery u táboráků. Taky to máte tak rádi? Já jsem nadšená!

Každé moje dětské léto začínalo odjezdem na tábor hned první prázdninovou sobotu. Poslední týdny školy jsem už nemohla došpat, jak jsem se těšila, až zase uvidím své kamarády, budu spát ve stanu, hrát bojové hry a tančit na táborových diskotékách. Dodnes si vybavuji vůni lopuchů u řeky, která tekla kolem tábora. Živě si vzpomínám na strach i vzrušení, které jsem zažívala na nočních stezkách odvahy. Nikdy nezapomenu tvář své první dětské táborové lásky Ondry. Byla to krásná léta bez mobilů, tabletů a podobných vymožeností, které podle mě dnešní děti akorát odpoutávají od reálných zážitků.

I nás, dospělé, pohltit svět moderních technologií. Často si zážitky vychutnáváme skrze hledáček fotoaparátu nebo obrazovky mobilu. Dřív, než zmrzlinu ochutnáme, se s ní vyfotíme, abychom mohli všechny na facebooku informovat, že je parádní. Fotíme a natáčíme si děti u jejich hraní, místo toho, abychom si šli hrát s nimi. Na pláži nás místo pohodlného místa a krásného výhledu na moře zajímá nejvíc kvalita wi-fi signálu. Přijedete pak domů odpočatí? Máte z takové dovolené dobrý pocit?

Co kdybychom toto léto všichni odložit mobily a prostě si ho užili? Grilujme, koupejme se, bavme se s přáteli na společných setkáních, a nikoliv ve skupinách na whatsappu. Stavějme s dětmi bábovičky na písku a nechejme si ty krásné chvíle jen a jen pro sebe. Uvidíte, že budou stát za tisíce „lajků“!

Mějte se krásně. Věřím, že Vám letní pohodu pomůže dokreslit i letní Lečo!

Vaše Eliška

Šéfredaktorka: Eliška Ulehlová

Grafika: Ondřej Lukeš

Foto: Jan Poláček / Lukáš Kaboň

Vydává: ova media solutions, s. r. o., Ve Smečkách 589/14, 110 00 Praha 1

Evidenční číslo: MK ČR E 22153

E-mail: redakce@leco-ostrava.cz

Facebook: Lečo Ostrava

Web: www.leco-ostrava.cz

Inzerce: info@ovamedia.cz



Odběrná místa magazínu Lečo najdete na stránkách www.leco-ostrava.cz

Obsah

Strana 4

Ostrava slaví

Sledujeme

Strana 5

Pánská volenka

Speciál

Strana 6 - 9

Vousy jako znamení

Představujeme

Strana 18 - 21

Tomáš Macura

Rozhovor

Strana 26 - 27

Jak zlepšit ovzduší

Ptáme se

Strana 28 - 29

Lysá hora

Cestujeme

Strana 32

Proměna za 37 tisíc

Představujeme

Strana 45

Prevence rakoviny prostaty

Zdraví



Z VÝSLUNÍ DO ŽUMPY

MOHLY TO BÝT RELATIVNĚ ČTYŘI KLIDNÉ ROKY KOALICE SOCIÁLNÍCH DEMOKRATŮ, HNUTÍ ANO A LIDOVců. NA KONCI ROKU ALE KOLEM ŠÉFŮ DVOU NEJSILNĚJŠÍCH STRAN ZAČALY LÍTAT JISKRY. ZAČALO TO SCHVÁLENÍM NORMY LEX BABIŠ, KTERÉ DONUTILO MINISTRA FINANČÍ BABIŠE VZDÁT SE SVÝCH FIREM. VRCHOL ALE PŘÍŠEL NA POČÁTKU KVĚTNA, KDYŽ PREMIÉR BOHUSLAV SOBOTKA OHLÁSIL DEMISI VLÁDY. TU PAK OSTUDNĚ PŘED ZRAKY CELÉHO NÁRODA ODVOLAL A FUNKCE ZBAVIL POUZE ANDREJE BABIŠE, NA KTERÉHO PRASKLY ODPOSLECHY S NOVINÁŘEM MAFRY. POKLIDNÝ POLITICKÝ VALČÍK SE ZMĚNIL V POLKU PLNOU POSKOKŮ A OTOČEK. POJĎME SI TO SHRNOT

11. ledna poslanci přehlasovali prezidentské veto novely zákona o střetu zájmů. Norma přezdívaná „lex Babiš“ platí. To se samozřejmě ministři financí Andreji Babišovi nelíbí a ostře se pouští do koaličních partnerů i opozice. Dění ve Sněmovně označuje za frašku, která má za cíl dostat ho z politiky. „Je skandální, že lidi volí do Poslanecké sněmovny takovéhle lháře.“

3. února předseda hnutí ANO Andrej Babiš vkládá akcie svých firem Agrofert a SynBiol do svěřeneckých fondů. Dohled nad nimi bude vykonávat tříčlenná rada, jejíž členkou je i Babišova životní partnerka Monika Babišová.

Poslanci v **dubnu** vyzvali Andreje Babiše k vyvrácení podezření z daňových úniků. Ten jim v dopise sděluje, že považuje všechny své transakce se společností Agrofert za legální. Kauzu kolem korunových dluhopisů Agrofertu, kterých nakoupil zhruba za 1,5 miliardy a jejichž výnos nepodléhá zdanění, považuje za organizovanou kampaň a mediální hon na sebe. „Jsou to problémy, které zatěžují jeho, zatěžuje to koaliční vládu a zvyšuje to napětí v koalici. Přitom on je tím, kdo to může rychle vyřešit,“ reagoval na to premiér Bohuslav Sobotka **1. května**.

Jen o den později, tedy **2. května**, svolává předseda vlády Sobotka tiskovou konferenci, na které sděluje, že nepůjde do potyčky s prezidentem Milošem Zemanem o Babišovo odvolání. Podá demisi i s celou vládou, a to k polovině května. Jeho rozhodnutí je kritizováno ze všech stran. Miroslav Kalousek z TOP09 ho nazval „sra-

bem“ a šéf ODS Petr Fiala považuje premiérův krok za „alibismus a bezradnost“. Podle Babiše Sobotka demisi zničil pověst vlády i práci všech ministrů.

Ve **stejný den** zaplavuje média a internet nahrávka Andreje Babiše s novinářem MF DNES Markem Příbilem, se kterým domlouvá články o politických konkurentech. Mimo jiné tam vicepremiér říká o premiérovi, že je „svině“, ministra zahraničí Zaorálka tituluje „debil“ a kolegyně Marksová je podle něj „kráva, která chlastá“. V další uveřejněné nahrávce si Babiš nechává od svého zaměstnance-novináře předkládat výsledky z policejního vyšetřování, tzv. živé vyšetřovací spisy. A co na to sám ministr financí? Takto to komentoval v živém rozhovoru pro ČT: „Já znám plno redaktorů, je to negativní kampaň, neustále řešíte ty lži o mně. Toto jsou praktiky StB, není to normální. Já se k tomu nebudu vyjadřovat. Zkuste jinou tému. Komu to prospěje?! Já s panem Příbilem jsem se možná potkal.“

4. květen se zapisuje do dějin. Z původně rutinního fototerminu s podáním ruky mezi hlavou státu a předsedou vlády se stalo divadlo s mezinárodním úspěchem. Zatímco premiér přišel s prezidentem Zemanem řešit politickou krizi, Zeman předstíral, že se koná demise vlády, a Sobotkovi poděkoval za jeho práci. „Vaše rezignace vytvořila krizi, kterou nikdo z nás nepředpokládal,“ reagoval Zeman. Sobotka si to nechtěl nechat líbit. Začal vysvětlovat problém kolem Babiše a nákupu dluhopisů Agrofertu, prezident se ale otočil, nechal Sobotku samotného s novináři a odešel.

„Já tu demisi pokládám za akt zoufalství. Převzal stranu, která byla na 25 procentech hlasů, dovedl ji na 20 procent, poté na 15 a teď dokonce na 12 procent. Co má dělat? Předseda strany hledal nepřítele všude, jen ne v ČSSD a u sebe sama,“

řekl později novinářům Miloš Zeman a dodal, že Bohuslavu Sobotkovi nic nebránilo odvolat jen Andreje Babiše.

O den později, **5. května**, dělá premiér první zásadní otočku ve snaze ukázat, že je to on, kdo tenhle tanec vede. Demisi nepodá. Místo toho posílá na Hrad odvolání ministra financí Babiše. Mluvíci prezidenta Jiří Ověčáček ale vzkazuje, že „pan prezident nebude spěchat, počká, jestli se názor pana premiéra zase nezmění“. A jak řekl, tak udělal. Odjel do Číny bez odvolání. Poslanci si kladou podmínku, že nový ministr financí nesmí být spjatý s Agrofertem.

7. května si ministr financí Andrej Babiš sype popel na hlavu. To, co dosud naprosto odmítal, najednou na svém facebookovém profilu přijímá a tvrdí, že udělal chybu, když se scházel s novinářem MF DNES Markem Příbilem, se kterým domlouval články o politických konkurentech. Později ale na brífinku doplňuje, že kauza je jen „vrtění psem“, tedy odvádění pozornosti od aktuálních korupčních kauz spojených s jinými stranami.

Je **9. května** a koaliční krize se stále stupňuje. Ministr financí Andrej Babiš odmítá dobrovolně opustit vládu. Koalice i opozice kritizuje prezidenta Zemana, že otálí s jeho odvoláním. Babišovou nástupkyní by měla být jeho současná náměstkyně Alena Schillerová.

10. května vyzývají zástupci ANO na koaličním jednání ČSSD k vypovězení koaliční smlouvy. Ta to ale odmítá, stejně jako KDU-ČSL. Situace zvedá po letech Čechy ze sedaček a od piva. Tisíce lidí demonstrují na Václavském náměstí na akci „Proč? Proto!“, která je podle organizátorů reakcí

na „oligarchické manýry“ ministra financí Andreje Babiše a „nepojmenovatelné chování“ prezidenta Miloše Zemana.

V pátek **12. května** Andrej Babiš poprvé přiznává, že počítá s tím, že ve vládě končí. Vládní krize by podle něj mohla být ukončena tím, že ho prezident Miloš Zeman odvolá z vlády a jmenuje ministryni Babišovu dosavadní náměstkyni Alenu Schillerovou.

Tu ale ČSSD i opozice **14. května** odmítá. „Při vši účtce k této dámě se obávám, že by to byla jen loutka Andreje Babiše,“ myslí si o Schillerové místopředseda občanských demokratů Martin Kupka. Schillerovou to šokovalo. „V mém životě není nic, za co bych se mohla nebo měla stydět, nebo co bych měla skrývat. Jsem v šoku z těch argumentů, které padají. Jsem celý život státní úředník, nemám politické ambice,“ uvedla Babišova náměstkyně. A dodala, že pro finanční správu pracuje od srpna 1993.

16. května Andrej Babiš oznamuje, že má další tři kandidáty. Jedním je šéf hospodářského výboru Sněmovny Ivan Pilný.

Šéf ANO Babiš potvrzuje **17. května**, že šéf hospodářského výboru Ivan Pilný má být novým ministrem financí. Jeho jméno přinesl na Úřad vlády premiérovi Bohuslavu Sobotkovi. Zástupci podnikatelů i analytici jsou spokojeni s tím, že navržený nový ministr financí je právě Ivan Pilný. Je to podle nich zkušený manažer, který jako předseda hospodářského výboru zná současná ekonomická témata.

„Prezident Miloš Zeman se seznámil s návrhem na jmenování Ivana Pilného ministrem financí. Nemá proti tomuto návrhu námitky. Lze očekávat, že jmenování proběhne příští týden,“ uvedl **19. května** Zemanův mluvčí Jiří Ověčáček.

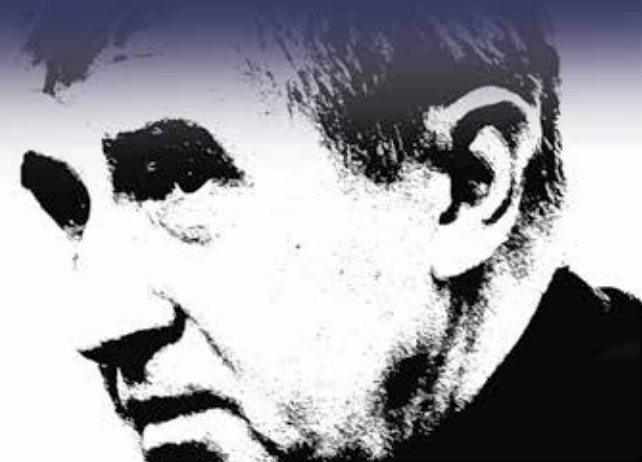
24. května jmenoval prezident Miloš Zeman na Hradě nového ministra financí Ivana Pilného. „Chtěl bych vyjádřit vel-

kou úctu a veliké poděkování odstupujícímu ministru financí Andreji Babišovi. Byl to člověk, který vykonal v čele ministerstva financí práci, kterou nedokázal nikdo předtím,“ chválil Babiše prezident.

Ještě **téhož dne** do sebe Andrej Babiš a Bohuslav Sobotka zase šijí. Babiš posílá Sobotkovi předžalobní výzvu. Na svém twitterovém účtu k tomu napsal: „Stokrát opakovaná lež se stává pravdou. V tom je pan premiér největší expert. Tak jsem mu poslal předžalobní výzvu.“ Vadí mu jeho výroky, podle kterých šéf ANO veřejně lže a šidí stát na daních. Sobotku to ale očividně neudivuje. „Zastrašování a lež jsou obvyklé metody miliardáře Babiše při přebírání firem. Teď to praktikuje i v politice. Já se od něj zastrašit nenechám.“

25. května se Bohuslavu Sobotkovi asi těžko vstávalo. Místo radosti z nového ministra financí ho k zemi srazil průzkum agentury Median. Z něj vyplývá, že vládní krizi si pohoršili hlavně jeho sociální demokraté, a to rovnou o čtyři procentní body. Kdyby se tedy na konci května konaly volby, hnutí ANO by vyhrálo s 26 procenty. ČSSD by skončilo daleko za nimi se 14 procenty hlasů. ■

Jak ale dopadnou volby skutečné, bude jasné na konci letošního října. A rozhodnete o tom i Vy. Nadávat na nepořádek či nespravedlnost v Česku nesttačí. Dejte najevo, kterým směrem by se podle Vás měla tato země ubírat, a jděte volit.



VOLBY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY 2017

V LOŇSKÉM ROCE JSME SI ZVOLILI NOVÁ VEDENÍ KRAJŮ A ROZHODLI O TŘETINĚ SENÁTORŮ. VOLBY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY V LETOŠNÍM ROCE PŘIPADLY NA PÁTEK A SOBOTU 20. – 21. ŘÍJNA 2017. MEZI SOUČASNÝMI 200 POSLANCI JE 22 Z MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE.CO O NICH VÍME?

Zřejmě nejviditelnější je mezi nimi ministr zahraničních věcí Lubomír Zaorálek z ČSSD. Svou popularitu si získal i sociálnědemokratický poslanec a radní Ostravy–Jihu Adam Rykalla. Ten se v roce 2010 stal nejmladším poslancem v zemi, rok na to křeslo obhájil. Mladý muž se rychle naučil fungovat ve světě poslaneckých náhrad a v roce 2014 se umístil na čele žebříčku nejvyšších vyčerpaných náhrad – za rok získal kromě poslaneckého platu ještě 1.696.151 Kč. O rok později získal prvenství také moravskoslezský poslanec a komunista z Ostravy René Číp. Tomu stát v roce 2015 k platu na všech náhradách vyplácel v průměru 147.500 Kč měsíčně. „Jsem z Moravskoslezského kraje, a mám tedy nárok na nejvyšší náhrady,“ zdůvodnil úspěšnost v čerpání Číp pro iDnes. Zatímco většinu lidí se výše platu příliš nemění, naši poslanci si každý rok přidávají. Podle informací, které nám poskytla Kancelář Poslanecké sněmovny, byl v roce 2014 jejich průměrný výdělek pouze za funkci poslance necelých 56.000 Kč, v roce 2016 už to bylo o celých 10 tisíc korun měsíčně víc! K tomu si například v roce 2016 přišli průměrně na 94.300 Kč měsíčně na náhradách. Ještě se divíte, že se politici svých míst drží, jak se říká „zuby nehty“? Pojďme si shrnout, kdo nás v Praze zastupuje. Celkem tam lidé v MS krajisvími hlasy poslali čtyři zástupce KSČM. ODS reprezentoval opavský politik Zbyněk Stanjura, KDU–ČSL Pavla Golasowská a Petr Kudela, hnutí ANO má ze severu Moravy v Poslanecké sněmovně pět zástupců, z nichž nejaktivnější byli zřejmě Jana Lorencová a Josef Hájek. Nejpočetnější je po minulých volbách skupina poslanců sociální demokracie, kterých je rovných 7. Po jednom zástupci má TOP 09 se Starosty a Úsvit, který reprezentuje Olga Havlová. Posledním do počtu je nezařazený Karel Fiedler. Přesto... Vzpomenete si na některého z poslanců ve spojitosti s jeho prací pro tento region?



Volby se konají ve 14 vícemandátových obvodech, které kopírují kraje České republiky. Počet mandátů v jednotlivých obvodech není předem znám, určuje se až po volbách za pomoci počtu odevzdaných hlasů v jednotlivých obvodech. Takto to vypadalo po volbách v roce 2013.

Po sečtení hlasů se vyřadí kandidující subjekty, jejichž celostátní podíl hlasů nepřekročil stanovenou hranici pětiprocent pro samostatně kandidující strany, deseti, patnácti, případně dvacetiprocent pro koalice dvou, tří, resp. více stran. Volební výsledky se dále vyhodnocují zvlášť po jednotlivých obvodech. Celkový počet rozdělovaných 200 mandátů se rozdělí v poměru podle počtu odevzdaných platných hlasů v těchto krajích, načež se začnou hlasy v každém kraji zvlášť přepočítávat na mandáty.

JAK VOLIT

Kandidáty volíme tajným hlasováním na základě všeobecného, rovného a přímého volebního práva, podle zásady poměrného zastoupení. Právo volit má každý občan České republiky starší 18 let. Volby se konají vždy v pátek od 14 do 22 hodin a v sobotu od 8 do 14 hodin předem vybraných volebních místnostech, o kterých příslušný obecní úřad informuje své voliče nejpozději 15 dnů před volbami. Jedná se o obvyklé místo, kam běžně chodíte volit. Nejpozději jeden den před začátkem voleb dostane každý volič do schránky ve svém trvalém bydlišti obálku s hlasovacími lístky. Pro každou politickou stranu, hnutí či koalici jeden lístek. Hlasovací lístky si může volič vyžádat i v samotné volební místnosti. Celkově je registrováno v Česku více než 200 politických stran a hnutí a jejich počet se v každém kraji liší. Nenechávejte tedy svou volbu na poslední chvíli, projděte si zásadní body programů alespoň největších stran, abyste věděli, pod co jste se svým hlasem podepsali. ■

Obvody a mandáty	Kraj	Počet krajských mandátů
	hl. m Praha	24
	Středočeský	25
	Jihočeský	12
	Plzeňský	11
	Karlovarský	5
	Ústecký	14
	Liberecký	8
	Královéhradecký	11
	Pardubický	10
	Vysočina	11
	Jihomoravský	23
	Olomoucký	12
	Zlínský	12
	Moravskoslezský	22
	Celkem	200

Počet mandátů podle politických stran	
ČSSD	50
TOP 09	26
ODS	16
KDU–ČSL	14
ÚSVIT	14
ANO 2011	47
KSČM	33



VEŘEJNÉ INFORMACE.ZN.: JEN PRO BOHATÉ

ZÁKON O SVOBODNÉM PŘÍSTUPU K INFORMACÍM JE LEGISLATIVNÍ NAŘÍZENÍ A ZÁROVEŇ PROSTŘEDEK, KTERÝ GARANTUJE OBČANŮM PŘÍSTUP K INFORMACÍM DRŽENÝM STÁTEM.CO KDYŽ SI ALE STEJNĚ STÁTNÍ APARÁT NAJDE ZPŮSOB, JAK NÁSOD INFORMACÍ ODSŤRHNOUT? TŘEBA TÍM, ŽE PO NÁS BUDOU CHTÍT ZA POŽADOVANÉ INFORMACE NESMYSLNĚ VYSOKÉ ČÁSTKY.

Chceš vědět? Zaplat!

Do připravovaného článku jsem se rozhodla vyzvědět několik důležitých informací o 22 poslancích, kteří byli zvoleni v minulých volbách za Moravskoslezský krajs pomocí Zákona č. 106/1999 Sb. o svobodném přístupu k informacím. Zajímalo mě, jak jsou naši poslanci platově ohodnoceni nebo kolik si nechávají vyplácet na náhradách. Jaké bylo moje překvapení, když jsem dostala výzvu k zaplacení částky 8.500 Kč za práci spojenou s rozsáhlým vyhledáváním informací a sdělením, že dokud uvedenou částku nezaplátím, nebude mi informace zaslána. V odůvodnění stálo: „Dle platného Sazebníku úhrad za poskytování informací Kanceláře Poslanecké sněmovny a v souladu se zákonem o svobodném přístupu k informacím požaduje KPS za každou hodinu vyhledávání a zpracování, pokud celkové časové nároky přesahují 1 hodinu nutné práce, úhradu nákladů ve výši 500 Kč. Tento limit byl překročen, a tím se začalo jednat o vyhledávání a zpracování informace většího rozsahu. Zpracování objemného množství informací si celkem vyžádá 17 hodin práce.“

Nevěřila jsem svým očím! Zákon č. 106/1999 Sb. přece ukládá státním orgánům, orgánům územní samosprávy a veřejným institucím povinnost poskytovat informace vztahující se k jejich působnosti. Jsou to ale informace jen pro bohaté? Nebo pro otrlé? Běžná rodina si přece nemůže dovolit dát ze svého rozpočtu téměř devět tisíc korun jen za informace. Je více než jasné, že v tomto momentu to většina občanů vzdá. Rozhodla jsem se to tak nechat a podala jsem stížnost.

Ministerské hledání

První velkou nejasností pro mě byla částka stanovená na 500 Kč za hodinu. Kdo ze státních zaměstnanců má tuto krásnou hodinovou mzdu? Na stránkách www.pracomat.cz jsem zjistila, že to neodpovídá žádné z platových tříd. Nejlépe placení státní zaměstnanci pracují jako lékaři a zubní lékaři, kteří vykonávají svoje služby ve Zdravotnickém zařízení Ministerstva vnitra, ve Vězeňské službě nebo u zdravotnické záchranné služby a spadají do platové tabulky číslo 8. Ti ovšem podle mého

mínění nepracují v oddělení styku s veřejností Kanceláře Poslanecké sněmovny České republiky. A i kdyby se tak náhodou stalo, vychází (při propočtu, že je v měsíci 20 pracovních dnů a zaměstnanec má vyplaceno 8 hodin práce) hodinová mzda tohoto zaměstnance na 357 Kč. Tedy za předpokladu, že by se jednalo o zaměstnance v nejvyšší, tedy 16. platové třídě ve 12. stupni (osoba s praxí delší 32 let). Tato částka se velmi vzdáleně blíží požadované částce 500 Kč/hod. Jsou tedy na tuto práci najímání nestátní externí pracovníci? Nebo je vyhledávání informací pro občany dražší než běžná práce?

Nejasná čísla

Při pohledu na Sazebníky jiných státních orgánů vidíme, že se požadované částky za mimořádné vyhledávání dost liší. Například Ministerstvo vnitra za každou celou jednu hodinu mimořádně rozsáhlého vyhledávání požaduje 251 Kč, v Brně zaplatíme 210 Kč, na ostravském magistrátu 230 Kč, ale například v Olomouci jen 74 Kč. Od čeho se tedy tato částka odvíjí?

„Částka za zpracování dotazů vychází z faktu, že naprostá většina informací, které Poslanecká sněmovna může poskytnout, je veřejně zpracovaná na sněmovních internetových stránkách,“ vysvětluje mi Tomáš Švarc z oddělení styku s veřejností Kanceláře Poslanecké sněmovny. „Pokud žadatel chce získat odpovědi na otázky, které nenajde nahlédnutím do webových stránek, je předem jasné, že jejich zpracování bude vyžadovat mimořádný čas a mimořádnou práci navíc.“ Takže mi to mělo být předem jasné? A jak dospěli k částce 500 Kč za hodinu práce, stále nevím. Na ostravském magistrátu byli sdílnější. „Náklady na hodinu práce zaměstnance vychází z průměrného platu zaměstnance MMO dosaženého v roce 2016 při započtení nákladů na zákonné odvody sociálního a zdravotního pojištění, které je zaměstnavatel povinen hradit. Průměrný plat je vypočítán za zaměstnance MMO – bez zaměstnanců zařazených do oddělení útulku pro psy,“ napsala nám tisková mluvčí Andrea Vojtková a přidala i vyčíslení nákladů. „Průměrný měsíční plat zaměstnance v roce 2016 činil 29.866 Kč, průměrný plat

za jednu hodinu 171,72 Kč, náklady na pojištění 58,38 Kč. Celkové náklady na jednu hodinu jsou tedy 230,10 Kč.“

Já na tom makám

Druhá věc, která mě zarazila, byla doba na vyhledání informací. Jednalo se o mzdové informace, které většina zaměstnavatelů uchovává a řeší pomocí účetních programů. Po vložení parametrů (např. hrubý měsíční plat od 1. 11. 2013 do 31. 3. 2017) Vám každý lepší program vygeneruje sjetinu, na které jsou všechny tyto informace obsaženy. Otázkou tedy je, zda KPS tento program vlastní, příp. zda s ním umí pracovat. Nabízí se také varianta, že mzdy zpracovává externí firma, které se musejí všechny požadavky zasílat, a ta se na oplátku nebojí říct si o výše zmiňovaných 500 Kč za hodinu práce. Bylo by to ale hospodárné, účelné a efektivní vynakládání veřejných prostředků, jestliže by plat úředníka byl zhruba poloviční? Nebo úředníci KPS dělají účetnictví a mzdy „postaru“, a tudíž musejí každý dokument najít v šanonech, nascenovat a poté zpracovat? Nebo si dotazy posílají z jednoho konce Prahy na druhý, a tím vzniká velká prodleva?

Jde to. I zadarmo

Překvapivě jsem po podání stížnosti a zjednodušení dotazu odpověď dostala. ZDARMA. Celkem šest stran. „Váš původní dotaz byl strukturován tak, že vyžadoval individuální zpracování jednotlivých položek, které jsou v systému účetnictví archivovány podle metodiky finanční správy, a tedy úplně jinak, než si jejich sumarizaci představujete Vy pro své žurnalistické potřeby.“ Je skvělé, že vědí, co si představuji. V hlavě mi ovšem stále zní otázka, jak teď budou zaplacení oni nebozí pracovníci, kteří dlouhých sedmáct hodin hledali moje původně požadované informace? Leží někde kupa papírů, kterou dlouhé hodiny někdo zpracovával a vyhledával, ale teď je bude dalších mnoho hodin zase někdo uklízet nebo skartovat? Nebo je těch sedmáct hodin pouze odhad, a pokud danou práci stihnou zaměstnanci dříve, udělají si za zbytek peněz večírek? Kdo ví... ■

PAVEL JANÍK

JAK UTRATIT PENÍZE DAŇOVÝCH POPLATNÍKŮ A ZASTRAŠIT NEPOHODLNÉ OSOBY

JIŽ DVA ROKY SE RADNÍ NA JIHU S NIČÍM NEMAZLÍ. KDO NEJDE S NIMI, JE PROTI NIM. A NEEXISTUJE CENA, KTEROU BY ZA ZNIČENÍ OPONENTŮ NEZAPLATILI. ZVLÁŠTĚ KDYŽ JI PLATÍ DAŇOVÍ POPLATNÍCI.

Koncem dubna 2015 radní Městského úřadu Ostrava-Jih rozhodli bez transparentního výběrového řízení o uzavření smlouvy se společností Ernst & Young Audit, s. r. o. na provedení forenzního auditu Majetkové správy Ostrava-Jih (MSOJ) za cenu 580.800 Kč včetně DPH. Tato organizace byla založena v roce 1997, pravidelně byla kontrolována a nikdy nebyla zjištěna vážná pochybení. V dubnu 2015 však dle vyjádření radnice došlo k závažnému podezření na pochybení, a proto, údajně ze strachu, aby nedošlo ke zničení důkazů, byly zapomenuty sliby o transparentnosti a zakázka byla zadána firmě, s jejímiž představiteli se pár dnů předtím místostarostka Hana Tichánková sešla v Praze. Audit pak dle slov starosty Martina Bednáře poukázal na výrazná pochybení. MSOJ byla tedy zrušena a ředitel Jiří Hrabina odvolán. Měl se údajně podílet na podvodech, předražených a fiktivních zakázkách, které měly obvod připravit o několik desítek milionů korun. V důsledku tohoto jednání byla podána čtyři trestní oznámení. Tři z nich již byla policií ukončena s konstatováním, že k trestnému činu nedošlo. Dle našich informací stejně skončí i poslední trestní oznámení v této věci. Ukazuje se tak, že zřejmě nešlo o pochybení, která stála za odvoláním ředitele MSOJ. Evidentně šlo o úmysl zrušit celou příspěvkovou organizaci a přetvořit ji v technické služby Ostrava-Jih. A hlavně ukázat, jak mocní jsou radní městského obvodu Ostrava-Jih. Mimochodem ředitel MSOJ byl ve funkci pouze šest měsíců z období 2012–2014, za která byla údajná pochybení zjišťována.

K dalším více než sporným případům patří vyřizování si účtů s řediteli několika základních škol, nepohodlnými nynějšímu vedení radnice, neboť si dovolili vyjádřit různá nesouhlasná stanoviska, případně byli přímo v opozici s radním Adamem Rykalou z ČSSD. Radní sice stále opakovali, že se nejedná o žádnou mstu, ale o práci správného hospodáře, který musí kontrolovat, kam jdou peníze

občanů obvodu, přesto nedokázali zodpovědět, proč jsou audity směřovány z devatenácti škol v obvodu pouze na školy, které vedou „nepohodlné“ osoby. Ač se radní snažili tvrdit, že šlo o náhodný výběr, na jednání zastupitelstva nebyl schopen ani zaměstnanec odboru školství vysvětlit, jaká kritéria vlastně byla použita, až nakonec nevědomky pronesl: „Prostě byla taková a vyšly tyto školy,“ čímž nepřímo připustil, že výběr byl předem daný.

Radnice vypsalá zakázku na forenzní audit, do kterého se díky přemrštěným nárokům na auditorské firmy přihlásila jediná firma. Ernst & Young Audit, s. r. o., která předtím získala zakázku bez výběrového řízení. Radnice po námitkách občanů raději toto výběrové řízení zrušila a vyhlásila nový audit. Do něj se již přihlásily tři firmy. Vyhrála ta nejlevnější, s cenou 1.694.000 Kč s DPH. Již se nemělo jednat o zakázku na forenzní (hloubkový) audit, ale pouze o audit hospodaření, přičemž jak subjekty, tak odhadovaná cena zůstaly stejné. Zvláštní na celé věci forenzních auditů na školách je skutečnost, že všechny tyto školy byly podrobovány pravidelným kontrolám, ale nikdy se nepřišlo na žádné pochybení. Neexistoval tudíž žádný náznak něčeho nekalého. Ale radní se zřejmě řídili postřehem kolegy Rostislava Hřivňáka, který poukázal při jednání zastupitelstva na fakt, že na jedné ze škol byl zakoupen mobilní telefon za 17.000 Kč. Pokud se kvůli tomu dělají milionové audity, zřejmě by měl být audit vyhlášen také na celou radu. Existují totiž radní, kteří se neúčastní jednání, a přesto stojí občany ročně 900.000 Kč.

A k jakému výsledku se došlo na oněch třech základních školách? Kdo tipoval zpronevěry v řádech statisíců až milionů, bude velmi zklamán, protože kromě zcela bezvýznamných omylů, které se vysvětlily, nebo jednoduše opravily, se žádná závažná pochybení nenašla.

Na těchto dvou příkladech jsem názorně ilustroval, že radní Městského obvodu Ostrava-Jih utratili z peněz daňových poplatníků více než 2 miliony korun za zcela zbytečné audity, jejichž výsledek byl nulový. Ve skutečnosti napáchaly nenávratné škody zejména na cti neprávem nařčených osob. V obou případech stačilo využít služeb úřadu a provést nejprve audit vedený jím. Jeho cena by byla nesrovnatelně nižší a uspořené peníze by se daly použít na mnohem prospěšnější aktivity než zastrašování nepohodlných osob či jejich přímou likvidaci. Bohužel vedení obvodu evidentně jde právě o takové zastrašování a likvidaci osob, které je jakkoliv převyšují. Ať úspěchem, nebo slušností či inteligencí. Svou „úroveň“ předvedl radní Rostislav Hřivňák na 14. zasedání zastupitelstva Městského obvodu Ostrava-Jih, když místo omluvy bývalé ředitelce Ivoně Klímové za osočení z nepravosti, které měl audit na její škole odhalit, ji obvinil z politikaření, a vůbec se nezamyslel nad svými slovy, které právě na její adresu pronesl na jednom z minulých jednání zastupitelstva. Je to jen smutný doklad úrovně jednání představitelů obvodu, kteří by měli být alespoň morálními hodnotami, když už nejsou odborníky. ■

Pavel Janík

Fyzioterapeut a táta dvou dětí z Ostravy-Jihu už delší dobu komentuje dění v Ostravě a zejména v nejlidnatějším ostravském obvodu. „Zajímá mne dění ve městě, ve kterém žiji, a není mi lhostejné, jak vedení obvodu nakládá se svěřenou mocí a financemi. Poukazuji proto zejména na polopravdy a lži, kterými radnice „krmí“ veřejnost. Nepoukazuji na chyby, kterých se dopouští, abych je špinil, ale proto, aby měli radní zpětnou vazbu a mohli se poučit z chyb.“

INZERCE

OPTIMA

Pronájem nebytových prostor

☎ Telefon: 553 810 500

› Areály Ostrava:

ASTRA

ul. Plzeňská 2621/2,
700 30 Ostrava-Zábřeh

VENUŠE

ul. Dr. Martinka 1295/2B,
700 30 Ostrava-Hrabůvka

KOTVA

ul. Výškovická 110-114,
700 30 Ostrava-Zábřeh

KORUNA

ul. Mongolská 1529/6,
708 00 Ostrava-Poruba

U JIŘÍKA

ul. Brůstkova 670,
700 30 Ostrava-Výškovice

ZAHRAĐA

ul. Oty Synka 1813/2,
708 00 Ostrava-Poruba

› Areál Kopřivnice:

KOPŘIVNICE

ul. Štefánikova 1159, 1160,
742 21 Kopřivnice

OPTIMA

Optima spol. s r. o.,

Rytířská 400/22, Praha 1,
PSČ 110 00



ŠLI JSME DO TOHO BEZE STRACHU

“PROTOŽE JSME NEVĚDĚLI, ČEHO SE BÁT“

JAN HAŠČÁK A RENÉ MÜLLER SE VYDALI PŘED ROKEM DOSLOVA DO NEZNÁMA. PRO SEBE I PRO OSTRAVÁKY. V CENTRU MĚSTA SI OTEVŘELI PODNIK FÆNCY FRIES A PRODÁVAJÍ TAM POUZE HRANOLKY. SPOJIT BRAMBORY, HORKÝ OLEJ A SŮL, ABY VÝSLEDEK STÁL ZA TO, ALE VŮBEC NENÍ TAK JEDNODUCHÉ, JAK BY SE MOHLO NA PRVNÍ POHLED ZDÁT.

Jak vznikl nápad otevřít si hranolkárnu?

Jan: Nápad se zrodil zhruba rok před jeho realizací. Stalo se to při dlouhé cestě autem do Holandska. René měl nastoupit v Lucembursku na stáž. Představte si, že jedete autem deset hodin a vykládáte si.

René: Bylo brzké jaro 2015. Nechtělo se mi jet samotnému z Česka, tak jsem si Honzu, svého dlouholetého kamaráda, vzal s sebou.

Jan: A tak jsme přemýšleli nahlas. Chtěl jsem v té době taky nějaké bistro a René měl před koncem stáže, která byla podmínkou k získání titulu bakalář.

René: Stáž probíhala ve velké korporaci, což bylo profesně velmi zajímavé, ale nebyl to rozhodně směr, kterým jsem se chtěl vydat.

Jan: V autě jsme se tedy shodli na tom, že nápad na hranolkárnu je dobrý, ale nebyli jsme si jistí, jestli jenom s tímhle sortimentem v Ostravě uspějeme. Když se René vrátil zpátky do Česka a dokončil školu, znovu jsme tenhle nápad oživil.

René: Nakonec jsme si řekli: Koupíme fritézu a uvidíme, co se stane. Šli jsme do toho beze strachu, protože jsme nevěděli, čeho se bát. To nás provází pořád, že děláme většího rozhodnutí vyložené pocitově.

Zvažovali jste tedy na jídelničku i něco jiného než hranolky?

Jan: Celou dobu jsme si říkali, že jenom hranolky, ale těsně před otevřením jsme trochu vyměkli. Dostali jsme fakt strach, jestli uspějeme. Byl zhruba týden do otevření. Vymýšleli jsme všechno možné, ale nakonec ze všeho sešlo.

René: Zpočátku nás znalo jen málo lidí a vedlejší sortiment byl pro nás náročný na výrobu. Lidé o něj navíc neměli zájem, takže jsme

od toho upustili.

Jan: Je ale nutné říct, že je supermódt si dovolit luxus mít jenom hranolky.

Co jste tedy potřebovali do začátku? Stačilo jen nakoupit brambory a fritézu?

Jan: Přesně to jsme si mysleli! (smích)

René: Říkali jsme si, že koupíme céčka (brambory typu C, pozn. redakce) v supermarketu a fritézu. Začínali jsme s fritézou od ba-

bičky a koupili jsme pět druhů céček. Fritézy i brambory se od sebe ale neskutečně lišily!

Jan: Babička chtěla časem fritézu vrátit, takže jsme si půjčili jinou. A zjistili jsme, že je jiná než předchozí a pracuje trochu jinak. I brambory byly pokaždé jiné. Takže jsme začínali metodou pokus-omyl.

René: Postupně jsme došli k tomu, že to nebude jen tak! Prvním úspěšným krokem bylo, že jsme našli dodavatele, kteří prodávali specifickou odrůdu brambor, a tu jsme

začali nakupovat. Druhým byl nákup kvalitních velkoobjemových fritéz.

Jan: To jsme si tehdy mysleli. Ale ty už jsou taky vyměněné. (smích)

René: Postupně jsme došli ke zjištění, že myšlenka je sice jedna věc, ale realizovat ji je něco diametrálně odlišného. Dalším problémem byly kornouty, které jsme si na hranolky vymysleli. Původně jsme si mysleli, že je určitě vyrábí v Číně, že objednáme paletu a bude to vyřešeno.

Jan: Jenže v Číně je problém s certifikací na potraviny. Podle našich zákonů musí být papír potravinářský, a když jsme si všechno

„Každý z gastru by si přál křišťálovou kouli, aby věděl, kolik přijde lidí a kolik toho má uvařit. Zaprší, nepříjde nikdo. Vyleze sluníčko, stojí se fronta.“

propočítali, přišli jsme na to, že není možné to sem přivést za přijatelnou cenu.

René: Takže jsme si našli dodavatele i na kornoutky v Česku. Několik týdnů jsme ladili správnou velikost s dodavatelem, se kterým jsme se nikdy neviděli, protože je z druhého konce republiky.

Jan: V září jsme otevřeli. Kornoutky vydržely dva týdny. Naivně jsme si mysleli, že do týdne budou nové. Chyba, dodací termín prosinec. Takže jsme zase museli hledat provizorium.

René: Dalo by se říct, že je to past vedle pasti a že člověk musí být neustále ve střehu.

Ale asi to zvládáte dobře. 18. dubna, tedy ani ne rok po otevření ostravské pobočky, jste otevřeli další v Olomouci.

Jan: Ani tady se to ale neobešlo bez problémů! (smích) Byl duben, konec zimy a my jsme předpokládali, že budeme odebírat brambory od našeho dodavatele, který má pobočku i v Olomouci. Jenže on ji zavírá... Naštěstí máme záložního dodavatele, pána z Rychvaldu. Ovšem to znamená, že bychom měli vozit brambory z Rychvaldu do Olomouce svým autem! Mám starého renaulta, a když do něj naložím tři sta kilogramů brambor a povezu je do Olomouce, bude to šílené.

René: Past vedle pasti. (smích)

Brambory. Tak obyčejná potravinu, a přitom je to zřejmě velká věda!

René: Jste první, kdo to říká! Protože každý si pomyslí: Brambora je přece brambora, nic na ní není.

My, běžní smrtelníci, totiž rozlišujeme jen brambory typů A, B, C a batáty. Tím to pro nás hasne!

René: Označení A, B, C je jen pro usnadnění orientace kupujících, kteří je stejně jenom uvaří, a buď si je sní jako přílohu, nebo z nich udělají salát. My už ale víme, že to tak jednoduché není. Občas se stane, že koupíte áčka, chcete udělat bramborovou kaši a ony se na ni hodí. Znovu pak koupíte tytéž, jsou hrozné a Vy si řeknete: Čím to je? My už víme! Jedná se o jinou odrůdu, má jiný podíl vody, sušiny, škrobu. A na tom neskutečně záleží.

Jan: My už třeba máme vyzkoušeno, že ten „náš“ brambor smažíme chvilku a výsledkem jsou skvělé, křupavé hranolky. Když použijeme jiný, může být černý, protože obsahuje více škrobu. Vypadá



spáleně, chuťově je hořký, gumový a uprostřed kašovitý.

Kolik brambor jste tedy vysmažili, než jste našli tu pravou odrůdu?

Jan: Hodně! (smích)

René: Zhruba čtyřicet odrůd od otevření. A stále poznáváme nové, takže zkoušíme dál! (smích) Ale pozor! Záleží i na části pole, kde se brambory pěstují! Zkoušeli jsme jedny brambory dvakrát a lišily se. Pěstitel nám pak řekl, že byly z jiné části pole, z blátivější. A ony byly lepší! Takže je to velká věda. Možná je to složitější než u vína, které má dobrou nebo špatnou sezónu. U nás je to dost o štěstí.

Jan: Zaručit konstantní kvalitu je tedy velmi náročné.

Co olej, bylo to taky takové drama?

Jan: Olej byl jednoduchý. U něj se sleduje bod zakouření, tedy teplota, kdy se přepálí a je už nezdravý. Z tohoto hlediska vychází nejlépe palmový olej. Ale ten jsme nechtěli brát. Druhý nejlepší je řepkový. Byla to tedy jednoduchá volba, protože sehnat český řepkový olej není problém.

Takže máte ryze české suroviny!

Jan: Ano. Brambory z Beskyd, Vysočiny a Rychvaldu.

René: Máme nabídky i z Polska, ale o ně my nestojíme. Jsme malá česká firma a chceme české potraviny. Dvě koruny na kile nás nezajímají.

Jan: Zarážející pro nás bylo, když jsme chtěli koupit český celer a udělat celerové hranolky. Téměř ho nebylo možné sehnat! Všude byl jen holandský. Ale brambory máme opravdu jen a pouze z naší země.

Kolik brambor spotřebujete během týdne?

Jan: To se výrazně liší. Každý z gastru Vám řekne, že by si přál kříšťalovou kouli, aby věděl, kolik přijde lidí a kolik toho má uvařit. Zaprší, neprijde nikdo. Vyleze sluníčko, stojí se fronta. Řekl bych, že je to v desítkách kilo denně, takže odhadem tři sta kilogramů za týden.

Jak probíhá samotná příprava? Škrábete tři sta kilogramů brambor ručně?



Jan: Ne, máme totiž za to, že nejlepší jsou ty se slupkou. Podle mě jsou nejchutnější.

René: Brambory máme ale prané, tedy umyté. Nemůžeme je tedy brát od nejmenších dodavatelů, protože je potřebujeme už upravené.

Jan: Jednou v létě jsme se pokoušeli sami umýt asi sedmdesát kilogramů brambor a dělali jsme to i ve čtyřech lidech fakt dlouho.

René: My jsme byli hrozní zelenáci. Řešili jsme to doslova na punk. (smích) Jednou nám ve dvě odpoledne došel materiál, takže jsme pro neprané brambory vyjeli do fryčovické prodejny Rynek. Zajel jsem tam na skútru, vzal jsem patnáctku na záda, Honza je umyl, já jsem je vysmažil a jeli jsme tam znovu. Neuvěřitelné. Takže můžeme říct, že jsme za ten necelý rok urazili pěkný kus cesty. Především co se týče operací na place. Ale jak už jsem říkal: Past vedle pastí. V okamžiku, kdy si člověk řekne, že nad něčím vyzrál, přijde úder úplně odjinud.

Začínali jste jen vy dva, nebo jste měli od počátku pomocníky?

Jan: Na začátku jsme byli jen my dva. Pak se k nám přidala slečna, která nám pomáhala i během Coloursů (ColoursofOstrava, pozn. redakce), ale jinak jsme pracovali sami.

René: Já jsem pojal romantickou myšlenku, že po třech týdnech to tam opustím, vše budu sledovat jen zpozďálí a někdo tam bude pracovat za mě. Ve skutečnosti makáme doteď. (smích)

Jan: Minulý měsíc jsme poprvé měli oba ve stejný den volno. (smích)

René: Úplně první volno jsem měl asi po třech měsících každodenní třináctihodinové práce. Nevěděl jsem, co mám dělat, a tak jsem šel do práce. (smích)

Jak budete zvládat řídit pobočku v Olomouci? Na dálku, nebo tam máte nějakého zástupce?

Jan: Budeme tam hlavně my. Naštěstí je to jen hodinu z Ostravy, takže není tak bolestivé, když něco zapomeneme. Navíc se večer můžeme vrátit do Ostravy. Teď se nám podařilo zajistit brigádníky do Ostravy, takže se nějakou dobu budeme plně věnovat Olomouci.

René: Věříme, že s nabytými zkušenostmi se nám to podaří dát do provozu rychleji než v Ostravě.

Chystáte nějakou novinku nebo zajímavost?

René: V tuto chvíli to není na pořadu dne. Samozřejmě bychom něco chtěli, ale ne za předpokladu, že by to zkomplikovalo současnou situaci. Dělali jsme třeba cibulové kroužky, ke kterým bychom se rádi vrátili, ale taková věc vyžaduje dalšího člověka na place, protože se jedná o úplně jiný proces. Jednou za měsíc děláme hot-dogy, ale znamená to, že místo dvou lidí jsou v práci čtyři. Všechno je to potřeba důkladně promýšlet.

Jan: Naší prioritou teď je, aby fungovala i Olomouc a nebylo to na úkor kvality v Ostravě. Kdybychom teď přidali další položku na menu, celý proces by se asi zpomalil, nebo by to mohla odnést kvalita. A to nechceme.

K hranolkům nabízíte celou řadu omáček. Která lidem chutná nejvíc?

René: Omáčka Originál. Ta převyšuje všechny ostatní víc než dvojnásobně. Jedná se o naši vlastní omáčku, jejíž recepturu tajíme. Doporučujeme ji zákazníkům a je to taková stálice.

Jan: Největším překvapením jsou vždycky sladké omáčky. Začínali jsme mango dipem, který jsme kolikrát museli lidem doslova nutit. Bývali pak příjemně překvapení a slyšali jsme na ni velmi pozitivní reakce. Když jsme pak přišli se švestkou, už jsme ji ani nemuseli doporučovat. Teď máme brusinku a ta se prodává sama.

Kdo je vlastně váš nejčastější zákazník?

René: To je otázka pro sociologický průzkum! (smích) Chodí k nám úplně všichni. Děti ze základních škol, pubertáci, maminky s dětmi, lidé z okolních kanclů, ti, kteří jdou odpoledne kolem, ale i starší generace, která k nám zavítá třeba ze zvědavosti. Z počátku jsme si říkali, že naši klientelou budou výhradně studenti, přece jen jsou kolem vysoké školy, gymná, základka, ale je to opravdu celá škála lidí z Ostravy.

Proč jste se rozhodli nezůstat v zahraničí, ale vrátili jste se do Ostravy? Jste patrioti?

René: Zcela upřímně? Ne. Když jsem odjížděl do zahraničí, tvrdil jsem, že se na devadesát devět procent už nevrátím. Rozhodl jsem se odstěhovat hned po gymnáziu. Zmizel jsem na tři roky do Holandska, kde jsem nikoho neznal, a žil jsem tam. Jenže pak si se mnou trošku zahrálosud. Stěhoval jsem se do Lucemburska, v Holandsku jsem neměl nic jistého a nechtěl jsem zůstat bez práce. A najednou jsem byl tady a s Honzou jsme se pořád bavili o hranolkách. Bylo to padesát na padesát, že bych tady mohl zůstat. Ještě jednou jsem se sice vrátil do Holandska, kde jsem dostal nabídku na práci, ale věděl jsem, že ji dělat nechci. A v den, kdy jsem jim měl zavolat, mě srazilo auto na motorce a už jsem se jim neozval. Najednou jsem byl zraněný a doma, a tak jsem si řekl, že nebudu marnit čas. A z padesáti procent bylo rázem sto.

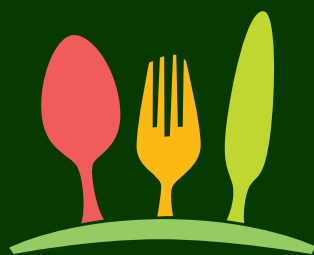
Jan: Já jsem zase studoval v Praze a původně se mi do Ostravy nechtělo vracet. Pak jsem byl tady a už se mi nechtělo zase do Prahy.

René: Vždyť tady je přece tak pěkně!

Jan: Možná jsme museli na chvíli vypadnout, abychom si to uvědomili a mohli si toho vážít. V Ostravě je všechno tak jednoduché a dostupné!

René: Co mě tady opravdu baví, je to, že oproti Holandsku je u nás všechno jednoduché zařídit a udělat. Tam to bylo opravdu těžké a složité. Navíc jsme tu doma. Vyrůstli jsme tady, máme tady rodinu, zázemí, prostě pohoda. Tady je prostě fajn! ■





Garden Food Festival®

www.GardenFoodFest.cz



Garden Food Festival

10. a 11. červen patřil v Ostravě dobrému jídlu! I my jsme vyrazili pochutnat si na první Garden Food Festival v našem městě a opravdu jsme nelitovali. Během dvou dnů bylo možné ochutnat degustační menu od šedesáti restaurací a zakoupit si výrobky od třiceti regionálních výrobců. Na hlavním pódiu se vystřídal gastronomický mág a michelinský šéfkuchař z Ostravy Radek Kašpárek, food-bloggerka Kamu, cukrářka Iveta Fabešová nebo Zdeněk Polreich. Škoda jen, že nikdo nevařil LEČO! :)



NESEĎ V KOUTĚ. TANCUJ!

KAŽDÁ Z NÁS HO MILUJE. PŘÍBĚH O OŠKLIVÉM KÁČÁTKU BABY, KTERÉ DOROSTE BĚHEM LETNÍ DOVOLENÉ V KRÁSNOU LABUŤ FRANCES POD ZKUŠENÝMA RUKAMA DOKONALÉHO TANEČNÍKA JOHNNYHO. HŘÍŠNÝ TANEC MŮŽEME ZAŽÍT I V OSTRAVĚ, PŘESTOŽE NÁM OBČANKA DÁVÁ JASNĚ NAJEVO, ŽE STUDENTSKÁ LÉTA MÁME DÁVNO ZA SEBOU. „TANEC ČASTO ŽENÁM POMŮŽE PŘEKONAT TĚŽKÁ ŽIVOTNÍ OBDOBÍ, ROZCHODY, ROZVODY... JSEM ŠASTNÁ, ŽE JSEM JIM MOHLA POSKYTNOUT ‘LÉČBU’,“ ŘÍKÁ MAJITELKA TANEČNÍHO STUDIA LIKE.

Jsou ženy jako já, které milují pohyb v jakékoli podobě. Dokážu se potit do úmoru, překonávat se a s úžasným pocitem ‘já jsem to dala’ odejít do sprchy,“ začíná svůj příběh Romana Horáková. Přesto převažují ty, které si pod pojmem pohyb představí činky, běhací pásy a typický zápach potu v posilovně, naskočí jim na zádech husí kůže a radši se spokojí s pár kily navíc. Pohyb by měl být ale součástí našeho života. O to víc při dnešní nadmíře sedavých zaměstnání. Romana Horáková chtěla těmto ženám nabídnout pohyb, který je naprosto přirozený, zábavný a nádherně formuje postavu každé ženy. Pojďme na začátek jejího příběhu.

„Moje dcera tančila už jako batole. Nejdříve jen hopsala, pak začaly soutěže, tituly, zahraniční soutěže. Můj život se odehrával v tanečních sálech. Jak to tak ale bývá v životě mladého člověka, přijde doba, kdy se najednou všechno změní, a z ničeho nic bylo po tanci. Bylo mi to moc líto, ale nenutila jsem ji. Jen mi chybělo taneční prostředí. Atehdý jsem dostala bláznivý nápad. Začala jsem tančit já. Bylo mi něco přes čtyřicet. “Nejdříve si Romana Horáková domluvila jen pár lekcí s dceřiným bývalým trenérem, následně si našla taneční studio, kde pořádali lekce latinskoamerických tanců pro jednotlivce. „No a nakonec jsem se hecla a přihlásila se do kurzu, kde mi přidělili tanečního partnera z řady profesionálních

tanečníků. “ To vše se odehrávalo v době, kdy to u ní doma nebylo zrovna růžové. „Manžel byl na vysokém manažerském postu, říkaly jsme mu s dcerou doma ‘mimoň’. Buď nebyl doma, nebo byl duchem nepřítomný,“ vzpomíná Romana. Rozhodla se protoprot razantní řez ve svém životě. Po letech v domácnostinastoupila do práce a naplno se vrhla do tance. „Najednou jsem si připadala plnohodnotná, stíhala jsem neuvěřitelnou spoustu věcí, byla jsem vzornou matkou, aktivní pomocnicí v domácnosti, slušnou produkční v reklamní agentuře, zhubla jsem, měla jsem chuť se o sebe starat, líčila jsem se, hezky oblékala, chodila jsem na kosmetiku, na nehty, na řasy. Tanec je nádherný pohyb. Něco mezi sportem a uměním. Bylo to povznášející. “



Manželství to však nezachránilo. Naopak. Manželova manažerská pozice a Romanina neschopnost sedět doma a čekat na zájem nasměrovala jejich společné soužití do slepé uličky. V té době ale studio, kam Romana chodila tančit a léčit bolavou duši, skomíralo. Přišel čas, kdy majitelka přišla s informací, že už provoz neutáhne. „Nevím, co mě to napadlo, risků jsem se vždycky bála,

ale byla to velká výzva. Najednou jsem si řekla, že se na to přece neumírám. Když to nepůjde, tak to prostě zavřu. “Jednoduše se z postarší amatérské tanečnice stala majitelka tanečního studia. Po půlroce pak přišel i rozvod.



„Nikdy bych nevěřila, co tanec s ženami provádí,“ usmívá se spojená majitelka. Do kurzů tance s profesionálními tanečními partnery sem chodí ženy od 15 do 70 let, všechny najednou. Některým to jde lépe, některým hůře. Najdeme tady ženy ambiciózní i pohodářky, „výstavní kousky“ i ty, které si myslí, že ve frontě na krásu už na ně nevyšlo. Některé jsou vdané, jiné svobodné či rozvedené. Jsou mezi nimi nešťastné a frustrované i šťastné a spojené. „Jedno mají společné. Z tanečních lekcí odcházejí jako jiní lidé. Jako by prošly nějakou očištnou kúrou. Je neskutečně pozdná vidět je, jak se postupně mění. Nevěřila bych, jaké má tanec kouzlo.“

Ženy sem chodí i několikrát do týdne. Začínají často v začátečnických, kde oprašují své dovednosti z tanečních, navazují v pokročilých, a některé ženy dokonce jezdí i na soutěže. Všem ženám tady pomáhají mladí profítanečníci, kteří suplují jejich (často antitaneční) partnery. Jedním z nich je 26letý Marek Kypús. „Sám tančím od dětských let a stále se aktivně tanci věnuji. Soutěžím a mám ambice být stále lepší a lepší. Systém PRO-AM, tedy tanec s profesionálními tanečními partnery, byl pro mě na začátku úplně něčím novým. Dnes už jsem po čtyřech letech zkušeným trenérem a profi tanečním partnerem.“ Marek také přiznává, že je šťastný, že spojil svůj největší koníček s prací, a k tomu může pomáhat jiným lidem. „Moc mě baví vidět na klientkách, jak se mění, pozorovat, jakou má tanec moc. Jak jim pokroky dokáží změnit náladu, jak se motivují, jak je to baví. Jsem rád, že jim tyto pocity můžu zprostředkovat a být jejich součástí.“

Romana Horáková přiznává, že ne vždy jsou dny ve studiu snadné. „Jsem unavená, hodně pracuju a vypnout často nedokážu ani v noci. Myslela jsem, že nic neumím, ale asi umím. Jsem šťastná, že jsem svým klientkám mohla poskytnout léčbu. Některé ženy začnou tančit a tanec je pohltí, ovládne, najdou se v něm a nemohou přestat. Jejich život nabírá nový směr, má i jiný rozměr a ony jsou víc než dobré mámy a manželky. Tanec jim pomáhá zvýšit sebevědomí. Některé ženy si plní sny z mládí a daří se jim to.“ ■

Zavřít do dnešního dne nemusela. Její hodiny jsou plné a ženy si je pochvalují. „Kdysi v mládí jsem se tanci věnovala, pak přišla svatba, domácnost, děti, čas běžel neuvěřitelnou rychlostí, děti odrostly, domácnost fungovala automaticky a já cítila jakýsi nehmotatelný prostor. Že budu moci ještě vylézt na parket, by mě ani ve skrytu duše nenapadlo,“ vypráví nám jedna z klientek. „Mé sny se naplnily až po padesátce. Zase tancuju, jezdím na soutěže, šiju šaty. Tanec podporuje nejen mou fyzickou kondici, ale cvičí i mozek. A vnáší obrovskou radost do mého života.“ Podobně je na tom i její spolutanečnice. „V životě nejsou jen krásné chvíle. Porodila jsem dvě krásné děti, ale manžel nás opustil. V té době jsem zkusila tančit. Na chvíli na tanečním parketu jsem se každý týden neskutečně těšila. Odpoutalo to mou pozornost od všeho špatného,“ vzpomíná. „Bylo to jako lázně pro duši. Obrovsky mi to pomohlo překlenout mé těžké životní období.“



INZERCE

NESEĎ SAMA V KOUTĚ, TANCUJ!

www.studiolike.cz



ZLATA HOLUŠOVÁ:

„POKUS O PŘEBARVENÍ OSTRAVY DOUFÁM VYŠEL!“

DUCHOVNÍ MATKA NEJVĚTŠÍHO ČESKÉHO FESTIVALU COLOURS OF OSTRAVA DOSLOVA ŽIJE SVOU PRACÍ. KAŽDÝ ROK PROCESTUJE PŮL ZEMĚKOULE, ABY BĚHEM TŘÍ DNŮ OBARVILA MORAVSKOSLEZSKOU METROPOLI DO VŠECH BAREV DUHY A UŽ DLOUHÝCH 15 LET SE JÍ TO DAŘÍ. ROZHODNĚ ALE NEUSÍNÁ NA VAVŘÍNECH! STÁLE HLEDÁ ZPŮSOBY, JAK FESTIVAL OŽIVIT, ROZŠÍŘIT A OZVLÁŠTNIT. A NEBOJÍ SE KONTROVERZE. „KAŽDÝ ROČNÍK DĚLÁME NEJLÉPE, JAK UMÍME, A SPOCITEM, ŽE KDYBY BYL POSLEDNÍ, TAK JE TO V POŘÁDKU,“ ŘÍKÁ ZLATA HOLUŠOVÁ.



Vedli Vás doma k hudbě? Jakou hudbu poslouchali Vaši rodiče?

Rodiče hodně poslouchali Semafor, věci, které byly tehdy dostupné, protože kvalitní hudby tolik nebylo. Já jsem si hudbu velmi brzy začala vyhledávat sama všude možné. Jedním z mých největších hudebních učitelů byl hudební kritik Jirka Černý, se kterým jsem se hodně spřátelila a který mi vozil spousty hudebních nosičů. Stal se tak mým hlavním zdrojem v době, kdy jsem byla mladá. (smích)

Jaká hudba to byla?

Velmi inteligentní, protože Jirka vozil vždycky kvalitní hudbu. Byly to věci, které v té době u nás vůbec nebyly známé, ať už to byl třeba Elvis Costello nebo Tom Waits. Kapely, které tehdy znamenaly ve světové pop music kvalitu, ale my jsme tady o nich neměli povědomí, protože v době komunismu se k nám desky dostávaly velice ztěžka. Dá se říct, že Jirka Černý měl vždycky obrovský rozptyl – od opery až po odvážné výstřelky jako King Crimson, Vana Morrisona, kterého jsem skrze něj poznala. Vlastně celá plejáda hudby se ke mně dostala v mých osmnácti letech právě přes Jirku Černého.

Má některý z Vašich rodičů podobný vztah k hudbě jako Vy?

Rodiče už bohužel nemám, a i kdyby žili, už by to asi jen s potěšením sledovali. U svých rodičů jsem neregistrovala žádné výrazné hudební ambice.

Hrajete na nějaký hudební nástroj?

Hrála jsem na akordeon. Mám dokonce vchozenou lidovou školu. (smích)

Pojďme ale ke Colours of Ostrava. Jak tento nápad vznikl?

Souvisí to se zmíněnými vzpomínkami. V 70. letech jsem redaktorsky spolupracovala na Folkovém kolotoči, což byl tehdy nejvýznamnější festival napůl zakázané kultury. Spolupracovala jsem na Kolotoči a vlastně i viděla začátky růstu druhé velké folkové vlny v čele s Jarkem Nohavicou. Když komunisté zakázali Kolotoč, nedokázala jsem nepokračovat a pořádala jsem podobné akce sama. Vymyslela jsem si krásný festival, který mi v té době zakázali týden před jeho uskutečněním a po němž mi zbyl jen rozsáhlý bulletin. Pak jsem vytvořila několik festivalů v Dolní Lhotě. Nejprve měly charakter rockový, pak vznikl na tehdejší dobu velmi inovátorský festival Dolnolhotský buben se zaměřením na world music. Zvláštní kapitolou bylo také pět let práce na festivalu Hudba k tichu, který se věnoval propojování duše a těla. V té době jsem už pracovala v rozhlase, kde jsem několik let měla pořad se stejným názvem. Následně přišlo období hudebních klubů. Devět let jsme spolu s Láďou Kovalem vedli hudební klub, ve kterém jsme pořádali 250 koncertů ročně. S manželi Hradilovými jsme založili klub Templ, kde také koncerty a akce probíhaly velmi hojně. To byla taková moje průprava. Ještě v době existence našich klubů jsme usoudili, že Dolní Lhota je už na festival malá, že festival by měl být v centru Ostravy. První Colours měly hlavní scénu přímo vedle našeho klubu. Takže všechno mělo svůj přirozený vývoj. Po plejádě malých festivalů jsme se pustili do velkého projektu a nazvali jsme jej Colours of Ostrava.

Jak jste došli k tomuto názvu?

Velmi logicky, chtěla jsem dělat hudbu z celého světa – hlavně–



world music, ve které jsem viděla budoucnost, no a tato hudba je barevná z podstaty. Taky jsem se chtěla distancovat od toho, že Ostrava byla nazývanou černou, tudíž se k ní sbíhaly negativní emoce. Takže pokus o přebarvení Ostravy doufám vyšel. (smích)

Pojďme zavzpomínat na první ročník Colours of Ostrava v roce 2002...

Už ten první byl rozhodně dost velký. Měl šest scén, u našeho klubu Boomerang stála hlavní scéna, na Stodolní ulici druhá, další scény byly postaveny na Černé louce. Vystoupilo na něm tehdy na 50 kapel a dýdžejů (DJs). Ambiciózním se tedy jevil už od počátku, protože na něm vystupovaly zajímavé zahraniční kapely z Indie a Afriky, což tehdy u nás nebylo moc zvykem. Takže od počátku vypadal hodně zajímavě.

Pamatujete si na hlavní hvězdu prvního ročníku?

Byli tam Senses z Indie, Transsylvanians z Maďarska, UadoTara-ban z Polska, Omar Ka z Afriky, čeští Monkey Business, TataBojs nebo Kryštof. Už tehdy se jednalo o velmi zajímavou plejádu kapel ze zahraničí v sousedství s hvězdami české scény, které Colours odstartovaly.

Kdy jste si začala říkat, že je Stodolní malá a že je třeba začít hledat větší prostory?

Tohle jsem nikdy nevyslovila. Mělo velký půvab hrát na Stodolní ulici, byla ale neuhlídatelná. Všichni z toho měli prospěch –

kromě nás, kteří jsme hodně prodělali. Byla to tehdy velmi charismatická a živá ulice se spoustou průchoďů a nám se stávalo, že polovina lidí byla na festivalu zadarmo. Došli jsme k závěru, že nejsme schopni dělat festival těchto rozměrů na této ulici. Navíc jsme řešili problém, že ze Stodolní ulice je to na Černou louku poměrně daleko, takže lidé chodili velký kus pěšky. Dopadalo to potom tak, že trávili čas buď jen na Stodolní, nebo jen na Černé louce. Proto jsme hledali způsob, jak obě scény přiblížit k sobě. Nakonec jsme tedy opustili Stodolní ulici a začali se rozvíjet za řekou u Slezskoostravského hradu. To už vypadalo příznivěji.

Kolik v té době chodívalo na Colours návštěvníků?

Kolem patnácti tisíc na začátku, a než jsme se přesunuli do Dolní oblasti Vítkovic, bylo to už dvacet pět tisíc lidí. To znamenalo



Zlata Holušová se narodila v Praze, celý její život je ale spjatý s Ostravou. Vystudovala Filosofickou fakultu v Brně, učila na gymnázium v Bílovci, následně pracovala jak redaktorka Českého rozhlasu v Ostravě a už v té době se „bavila“ dramaturgickou prací pro různé kluby a festivaly. V roce 2002 založila Colours of Ostrava, který se stal největším a nejoblíbenějším hudebním festivalem v Česku. Zlata Holušová je 40 let vdaná, má jednu dceru, a když najde chvíli, kdy se nemusí věnovat Colours, ráda cestuje zejména do Asie. Miluje hudbu, filosofii a lidi

vyprodáno. Poprvé se to podařilo v roce 2009, kdy na Černé louce v sobotu vystupovali třeba Jarek Nohavica, Morcheeba nebo TheCranberries. O rok později už bylo vyprodáno dokonce tři týdny před festivalem. Poslední rok se na Černé louce sešlo také dvacet pět tisíc návštěvníků. Dalo by se říct, že festival ztrácel potenciál, jak se dál rozvíjet, a v této době jsme dostali nabídku z tehdy velmi neutěšených prostor Dolní oblasti Vítkovic, která skýtal pohled jen na opuštěné továrny a haldy náletových dřevin. Bylo těžké uvěřit, že tady může být velký festival. Neskutečná práce lidí z Dolní oblasti, přemlouvací schopnosti pana Koudely a hlavně charismatická práce vizionáře pana Světlíka, který dokázal něco na počátku zcela neuvěřitelného. Jako z popela zvednout areál, kterým se můžeme pyšnit v celé Evropě. Jak slíbil, tak se i stalo a do roka byl vytvořen areál, kam jsme se mohli nastěhovat. Od té doby se každým rokem proměňoval k lepšímu, přibyl Gong, Hlubina a další úžasné stavby, které ho činí tak jedinečným.

Velmi dobře si pamatuji první ročník v Dolních Vítkovicích, kdy jsme si lámali nohy na „šutrech“... (smích)

Ano, máte pravdu, bylo to náročné. (smích) Bylo to velmi čerstvé a struska se ještě nestačila rozpadnout. Navíc ale loňský rok ukázal, jak moc nám ten povrch ve velkých deštích pomohl. Kaluže se tvořily jen minimálně a struskový povrch byl suchý.

Taky si ale pamatuju, že mě ta velikost festivalu tehdy naprosto

uchvátila. Jak to máte Vy? Máte čas se během těch tří dnů zastavit a užívat si koncerty? Postavit se doprostřed davu a říct si: „Pane jo, to je bomba!“

Nemám na tyto emoce čas. Spíš na mě všechno padá, jakmile jsme v závěru a festival končí. Jsem vždycky nešťastná a nejraději bych ho prodloužila alespoň o týden. (smích) Během festivalu nejraději chodím mezi scénami a poslouchám, protože jsem dramaturg programu a potřebuju vidět, jak to funguje na lidi, jak dané vystoupení vypadá, co přidat, kde ubrat. Některé kapely vidím naživo poprvé v životě, takže chci vidět, jestli se jejich koncert povedl. Během festivalu se tedy dost naběhám.

Pojďme si říct, jak se tvoří program Colours of Ostrava. Jak dlouho to trvá a jak probíhají přípravy?

Některé interprety máme v hlavě hodně dlouho a chceme je získat. Někdy je to ale běh na dlouhou trať a velmi to trvá, jako například letošní Norah Jones. Naopak jindy to vychází z možností, které jsou v danou chvíli na hudebním trhu, a vybíráme z dané nabídky kapel, které jsou na tour. To obnáší cesty po různých hudebních veletrzích, kde doslova vyzobáváme různé rozinky z mnohdy obřích programů. Z každého místa, kde na svých toulkách festivaly každoročně objevím, vyberu jednu až tři kapely a ty se pak snažím přivést do Ostravy. Tento proces nezačíná a nekončí. Na letošní ročník je program hotový a já teď odjíždím do Koreje na velký showcase festival, kde si patrně vyberu kapely na další ročníky. Potom jedu na Primavera do Španělska, kde mám vyhlédnuťto několik inspiračních koncertů. Takže proces tvorby programu se nezastavuje.

Snažíme se co nejvíc jezdit a hledat. Dnes už nás pátrá víc, protože je také mnoho showcase festivalů ve světě najednou a rozdvíjet se neumím.

Jak si to množství interpretů, které vidíte, nakonec sumírujete? Máte poznámky, do nichž si píšete například: Tenhle by byl dobrý na hlavní scénu v pátek... nebo něco takového?

Je to spíš o tom, co mi zůstane v hlavě. Opravdu platí, že to, co Vám v hlavě zůstane, bylo skutečně dobré a to, co z ní vypadne, asi za moc nestálo. Silné věci, za které dáte ruku do ohně, nezapomenete. Pokouším se samozřejmě dělat si nějaký sumář, někam si to napíšu, ale moje zkušenost je taková, že silné zážitky si prostě pamatuji.



Kdy se tedy tvoří program, v němž už rozdělujete interprety na konkrétní hodiny?

Po skončení festivalu vezmeme náš „kostičkový“ line up, prostě ho vymažeme a začneme do něj znovu vpisovat. Dost se na ten okamžik těšíme. Verzí programu na další ročník je asi padesát. Někdy jsou v jedné kostičce i dvě, tři jména, pak se všechna přemažou a vepíšeme do ní něco úplně jiného. Obsadit určité pozice, zejména headlinerů, trvá velmi dlouho, protože některé kapely se rozmýšlejí dlouho. No a nakonec třeba zvolí jiný festival. Loni se nám na hlavní pozici v sobotu vyměnilo asi dvacet jmen a pořad to nešlo. Občas to jsou opravdu velké nervy, jak splnit náročné očekávání návštěvníků. Dost často to připomíná šachy, které hraje s agenty kapel, protože neznáme ceny kapel a musíme je odhadovat ze znalosti trhu. Takže riskujeme a čekáme.

Letos poprvé bude festival trvat od středy do soboty. K tomu bude probíhat o týden později, než tomu bývalo zvykem. Co se stalo?

V loňském roce jsme byli už hodně nešťastní, že spolu s námi probíhalo ve stejnou dobu asi dvacet velkých festivalů po Evropě a bitva o jména byla už opravdu strašlivá. Navíc s naším eurem jsme na tom ze všech evropských zemí nejhůř, takže jsme se dostávali k astronomickým částkám za některé kapely. Bylo už skoro nemožné vytvořit opravdu výjimečný program. Z toho důvodu jsme se rozhodli festival posunout o týden později. Ke středě nás inspirovali mimo ostravští návštěvníci, kteří už v neděli houfně odjížděli, protože psychologicky je pondělí pro ně důležitější. Ohlasy na tuto změnu jsou zatím spíše pozitivní. Fanoušci si libují, že budou mít neděli na odpočinek a rehabilitaci po Colours a v pondělí budou schopni fungovat, i když to znamená, že si musí vzít o den volna navíc. A středa se mi, co se umělců týká, bookuje daleko lépe než sobota nebo neděle.

Jak velký tým připravuje Colours?

Velký. Asi dvacet lidí na něm pracuje celoročně. Další spousta lidí má okruhy, které dostali na starost, a ti mají pod sebou své týmy. Například šéf areálu Dan Krečmer, který je se mnou už od dob Dolnolhotských bubnů, má pod sebou opravdu velký tým lidí, který úkoluje, nebo Pepa Ženíšek, který dělá veškerou techniku na Colours, má zase svoji firmu, s níž pracuje, a my tvoříme pouze část jeho celoroční práce.



Nabídne letošní ročník něco nového?

Letošní ročník bude probíhat v podobných intencích jako předchozí, jen bude zase o něco propracovanější, posunutý zase o level dál. Jako třeba dětská scéna, která se stále rozvíjí. Větší a modernější stan dostane taneční scéna. Samozřejmě obrovskou práci jsme si také přidali se začleněním diskusních scén Meltingpotu do čtyřdenní hostiny Colours of Ostrava. Meltingpot bude mít letos osm scén a přiveze více než 150 přednášejících, takže se jedná o takové „Colours na entou“.

Meltingpot proběhl loni poprvé. Jaké jste na něj zaznamenali ohlasy?

Výborné. Přestože proti němu jde v konkurenci i velmi kvalitní hudební program, mnoho speakerů si našlo své posluchače v zaplněných sálech a myslím si, že i letos to bude stejné. Přijede například Dan Millman se svým Pokojným bojovníkem nebo Mark Gungor, americký kazatel, jehož kázání vypadají spíš jako stand-up comedy. Je to opravdu k popukání a zároveň velmi chytré. Přijedou sem novinářské špičky ze CNN jako Sharon Weinberger, spousta spisovatelů z celého světa a řada významných cestovatelů, opět tady bude velká scéna Voices of Freedom, na níž dochází k propojení současnosti a dějin. Novinkou je scéna Music Alarm, která bude muzikanty představovat ve velmi netradičních rolích. Stále jsou totiž na světě muzikanti, kterým jsou usekávány ruce, protože hrají na své hudební nástroje. Opět velká část světa potřebuje protestní hlasy muzikantů. Hudba je svoboda, a proto je nebezpečná pro všechny totality. Proto jsem se rozhodla vytvořit scénu, na které se budou setkávat myšlenky umělců z Colours s manažery velkých hudebních festivalů a odborníky na hudbu z nejrůznějších oblastí. Uvidíte například Petera Garretta z Midnight Oil, který vyměnil na čas hudbu za pozici ministra kultury a životního prostředí v Austrálii, aby se teď k hudbě zase vrátil. Věřím, že Meltingpot může být pro návštěvníky i velmi inspirativní.

Letošní ročník nabízí neskutečné taháky, ať už Jamiroquai, Imagine Dragons, LP nebo už zmiňovanou Norah Jones. Jak dlouho jste ji přemlouvali k cestě do Ostravy?



Dlouho. (smích) Některé i pět let. U Jamiroquai to kupodivu šlo rychle. Samozřejmě jsou to všechno kapely, které jsou neuvěřitelně drahé, takže Colours opět výrazně navýšilo své finanční náklady na program. Těžko říct, jak se to všechno podařilo. Většinou nám agent po dlouhém smlouvání řekl ano.

Dá se prozradit rozpočet festivalu?

Skoro sto milionů. Je nutné říct, že bez partnerů se to vůbec neobejde. Vstupenky tvoří asi čtyřicet procent. Lístky by bez sponzorů a partnerů musely být dvakrát dražší. Byly by tedy stejně drahé jako na festivaly v zahraničí. Kupní síla je u nás ale pořád někde jinde, o to víc je festival pracnější. Musíme hledat partnery, starat se o ně a vytvářet pro ně dobré prostředí.

Máte nějakého interpreta, ze kterého jste si na Colours doslova „sedla na zadek“?

Ne, protože vím, co tam bude. Buď je vidím už předtím na vlastní oči, nebo je mám zhlédnuté a nastudované. Asi se mi nestalo, že by mě něco výrazným způsobem překvapilo. To bych zřejmě špatně dělala svou práci. (smích)

Zaznamenala jsem velmi rozporuplné reakce na vystoupení Björk. Zatímco někteří diváci byli nadšení, houfy lidí odcházely k jiným scénám.

Toto je podle mě pro Colours signifikantní. Dáváme prostor věcem, o kterých už dopředu víme, že budou kontroverzní a že přináší umění, které se nemusí líbit každému. To je dramaturgická odvaha, se kterou pracujeme. Ať už je to Björk, nebo velmi náročný projekt Anthonyho Johnsona.

Neslycháváte od kolegů nebo kamarádů věty typu: „To už je příliš!“ nebo „Měli bychom trochu zbrzdit!“?

Jasně, slychám. Každoročně! (smích)

A necháte si poradit?

Nenechám! (smích)

Má tedy ještě Colours prostor pro růst?

Myslím, že má! Každý ročník děláme nejlépe, jak umíme, a s pocitem, že kdyby byl poslední, tak je to v pořádku. Že je v něm všechno, co jsme v dané chvíli schopni nabídnout. Co bude dál, nevíme. Co nás napadne, co přijde, se teprve ukáže, ale jistota je, že každý ročník je udělaný nadoraz.

Loni se nevydařilo počasí. Přesto existují z festivalu nádherné fotky fanoušků v pláštěnkách a lidé si ho i tak skvěle užili. Byla jste z nepříznivého počasí nervózní?

To víte, že byla! Chvilky se o mě pokoušelo zoufalství, ale stačilo vejít mezi lidi, vidět, že jsou v pohodě, a uvědomit si, že dokud hudba hraje, je to dobré. Festival je pokažený ve chvíli, kdy musíte vypínat scény, protože se na ně žene například přímým větrem déšť. To jsou nešťastné okamžiky. Nepřeji je žádnému organizátorovi. Víím, že nastupuje bezradnost a bezmoc, protože v tu chvíli nemůžete udělat nic. Měli jsme sice škaredé počasí, ale koncerty všichni odehráli na minutu přesně. Takže když se lidé trochu lépe vybavili, užili si koncerty i tak. Člověk je tvor přizpůsobivý, schopný zvyknout si na všechno. Během finále v neděli už bylo krásně, takže jsme to zvládli, ale přiznávám, že byly chvíle, kdy mi bylo krušno, protože si přeju, aby byli všichni v absolutní pohodě a bylo jim na festivalu dobře.

Kdy stiháte během roku odpočívat?

Když mám hodně dlouhé výjezdy. Například v lednu jsem byla v Indii pozvaná na dva festivaly do Kalkaty a do Goa, odkud jsem mimochodem přivezla pro letošní ročník kapelu složenou z Baulských hvězd pro Gong. Takže jsem si v Goa přidala týden a tam jsem si odpočinula. Mimochodem jsem tam také našla dalšího interpreta pro Meltingpot, Rafaela Rana. Obvykle nejedím jako blázen sem a tam, z místa na místo, ale snažím se tam, kde se zrovna nacházím, zůstat o pár dní déle, abych se maličko uklidnila a rozhlédla kolem sebe.

Na co se letos v rámci Colours těšíte?

Paradoxně na Festival v ulicích. Ani my, dramaturgové, si totiž nedokážeme představit, co všechno nás vlastně čeká. I když jsme viděli na vlastní oči španělské fiesty, přenést je sem, do Ostravy, je i pro nás velká neznámá. Cítíme napětí a zvědavost, jak se všechno povede, jak to skloubíme. Vždyť přijede 270 katalánských umělců! Ohromně se těšíme, jak je Ostrava přijme. Festival v ulicích letos dostal od toho nahoře tak zajímavě rozehrané kostky, že i my budeme asi jen zírat! A uděláme všechno pro to, aby to bylo úžasné! Co se Colours týká, tak se moc těším na Daniela Rochase, což je venezuelský tanečník, který sem přijede se svou ženou, jogínkou. Budou učit lidi tancovat, budou mluvit o tom, jak se projevovat pohybem. Pro lidi ze stanového městečka na Černé louce budeme mít připravenou jógu právě pod vedením těchto zahraničních lektorů. Na to se moc těším a jsem zvědavá, kolik žen a mužů si přijde zacvičit pod širým nebem. ■

**„Dáváme prostor věcem,
o kterých už dopředu víme,
že budou kontroverzní
a že přináší umění, které se
nemusí líbit každému.
To je dramaturgická odvaha,
se kterou pracujeme.“**

PŘEDALI JSME DAR Z LEČO PLESU

JSME RÁDI, KDYŽ MŮŽEME POMÁHAT! PROTO JSME SE ROZHODLI TOMBOLU NA LEČO PLESU POSUNOUT O KROK DÁLE. 10 TISÍC KORUN, KTERÉ JSTE ZA TOMBOLU UTRATILI, JSME 30. BŘEZNA JSME PŘEDALI ŘEDITELI DĚTSKÉHO DOMOVA SE ŠKOLOU A ZÁKLADNÍ ŠKOLE V OSTRAVĚ-KUNČICÍCH. TOTO UNIKÁTNÍ ZAŘÍZENÍ NABÍZÍ ÚTOČIŠTĚ A VZDĚLÁNÍ CHLAPCŮM S NAŘÍZENOU ÚSTAVNÍ VÝCHOVOU, SE ZÁVAŽNÝMI PORUCHAMI CHOVÁNÍ, S PŘECHODNÝMI NEBO TRVALÝMI DUŠEVNÍMI PORUCHAMI VYŽADUJÍCÍ VÝCHOVNĚ LÉČEBNOU PÉČI.

Velké uznání si zaslouží pan ředitel Roman Pavlovský a jeho tým, který se pustil do nelehkého úkolu. Pomáhat dětem, které by jinak končily v ústavech nebo psychiatrických léčebnách, protože jejich poruchy nebo nemoci vyžadují neustálou péči. V Ostravě-Kunčicích se jim dostává ale vzdělání, rozvoje schopností i dovedností, ale především láskyplné péče. „Cílem je dosáhnout co největší míry socializace dítěte,“ vysvětlil nám ředitel Pavlovský. „Při vzdělávání dbáme na to, aby vzdělávací program odrážel reálné možnosti umístěných dětí. Výchovně vzdělávací proces je tedy zaměřen na rozvíjení a kultivaci osobnosti žáků i s mentálním postižením, tak aby byli co nejvíc uplatnitelní v praktickém životě.“

Areál tvoří dvě hlavní budovy a stáj pro koně, kterého děti využívají k hipoterapii. Ve starší budově jsou umístěny třídy školy a bydlí tam mladší chlapci. V novější budově, která vyrostla na zahradě za první, najdeme pokoje starších chlapců, jejich společenské místnosti, ale také kuchyň, kde si občas sami vaří. „Nechceme, aby po odchodu od nás uměli jen natahovat dlaň. Naším cílem je, aby se kluci o sebe uměli co nejlépe postarat sami. Proto je učíme například jednoduché recepty a oni si o víkendu sami vaří.“ V klidu, který tam při našem předání a prohlídce panoval, by si člověk řekl, že je to přece dětský domov jako každý jiný. Tady se ale na každém kroku zamyká, jednotlivá oddělení jsou od sebe bezpečně oddělena a nakolika místech narazíte na „boxovací body“, neboli místa, kde může dítě vybit svou agresi. „Všechny naše děti sleduje psychiatr, většina z nich bere na své poruchy léky. I přes veškeré naše snahy se ale občas stane něco, co vyústí v odvoz dítěte do psychiatrické léčebny,“ vysvětluje Roman Pavlovský.

Tento muž ale zařízením, které vybudoval, žije. Děti ho milují, což mu dávají na každém kroku najevo. On sám vymyslel metody, jak s dětmi komunikovat, jak je socializovat a naučit řešit konflikty. Když o nich mluví, máte pocit, že našel klíč od něčeho, co je dlouho zamčené nejen nemocným dětem, ale všem dětem i jejich rodičům. Není divu, že o jeho celostátní konferenci Rozpravy o školní a institucionální výchově je obrovský zájem. A to nejen mezi vychovateli v dětských domovech, ale i mezi učiteli základních a středních škol. „V letošním roce se budeme bavit o velmi aktuálním téma a to agresivně ve školství. Jsem moc rád, že zá-



štitu převzala ministryně školství, mládeže a tělovýchovy Kateřina Valachová. Vzhledem k tomu, že v současné době ve školství prožíváme nemálo nejistot, jsme velmi potěšeni jejím zájmem se s pedagogy, řešícími dnes a denně složité situace, setkat. Patronkou Rozprav je již tradičně PhDr. Jaroslava Wenigerová, která nás provází od začátku. Jako bývala náměstkyně hejtmana Moravskoslezského kraje, poslankyně Parlamentu ČR a především velký přítel speciální pedagogiky má vždy co říci.“

Děkujeme panu řediteli Pavlovskému a jeho týmu učitelů a vychovatelů, za to, co dělají pro tyto děti i pro společnost. Jsme opravdu velmi rádi, že jsme jim mohli trochu pomoci. Peníze, které jsme jim předali, budou použity na „provaz“ klisny Ushi, která už přes dvacet let na svých zádech vozí děti, aby jim pomáhala. ■



ROZMARNÉ LÉTO

ŽLUTÁ HOREČKA

Pozitivní barva letního slunce, zachvátí-la letošní přehlídková mola. Chcete zářit jako hvězda? Oblečte se do žluté od hlavy až k patě s klidným svědomím i do jednoho tónu. Pokud půjde o žlutou, známé rčení "Méně je více" neplatí.

Stradivarius
899 Kč



LETNÍ ZAHÁLKA

Overaly mají v tomto období své místo na slunci pevnější než kdy jindy. Dovolte si trochu lenosti... overal Vás zbaví otravného kombinování kalhot a topů. Každá z nás ocení pohodlnost jednoho kousku oblečení v podobě overalu, minimálně ráno následující po letní grill party s degustací prosecca.

Reserved
1299 Kč



Gate
448 Kč



ZARA
1299 Kč



**MUST
HAVE**

TOHLE BY VÁM
V ŠATNÍKU NEMĚLO
CHYBĚT!



PIETRO FILIPI
4490 Kč

Promod
999 Kč

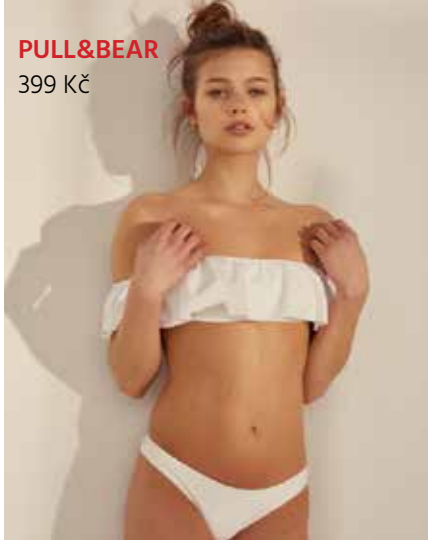


VZHŮRU DO VLN

Letošní trend odhalených ramenou se prolíná i do plavek. Co Vám letos u moře v žádném případě nesmí chybět je spodní část plavek se zvýšený pasem. Návrat do 50. let je příjemný především závanem ženskosti, ale také shovívavý k vedlejšímu efektu Vánočního cukroví. Na pláži Vám letos nesmí chybět květinová osuška, která dokáže vykouzlit atmosféru hawajské pláže i u českého rybníka

PULL&BEAR

399 Kč



M&S

1750 Kč



LINDEX

1899 Kč



RESERVED

499 Kč



LETNÍ VÁNEK V ŠATNÍKU

Příjemným oživením šatníku jsou průhledné černé tuniky v kombinaci s minimalistickým oblečením. Výhodou této kombinace je její všestrannost, tedy pokud máte dlouhý pracovní den, s touto volbou rozhodně nešlápnete vedle. Budete vypadat skvěle od snídaně až po pracovní večeri.

Dalšími paprsky na výsluní jsou vzory ve stylu "pop art", proužky a jakékoliv nápisy.



STRADIVARIUS

999 Kč



OČI KOČÍČÍ

Tradičním nepostradatelným letním doplňkem před ostrým sluncem jsou brýle, které Vám oči rafinovaně ochrání a jejichž tvar propůjčuje nádech kočičí elegance.

STRADIVARIUS

299 Kč



PULL&BEAR

299 Kč



ZARA

499 Kč



ZARA

999 Kč



NEPŘEHLÉDNUTELNÉ KROKY

Cestou z pláže jistě oceníte pohodlné sandálky, které v různých podobách vedou přehlíd-
kovým molům. Po západu slunce pak budete na promenádě ve zlatých jehlách naprosto nepřehlédnutelná

Pozn: Ceny se mohou lišit dle aktuální nabídky



Obujte si některé z těchto žhavých novinek a pohodlně vyražte na lov jarních trendů do **AVION Shopping Park Ostrava**, kde zcela jistě všechny zmíněné unikátní kousky naleznete.

Žaneta Malénková / Módní návrhářka a stylistka



Pro váš úsměv



CHYTRÝ MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ NECHCE BÝT PRO SVÉ OBYVATELE JEN KRÁSNÝM REGIONEM, ALE TAKÉ CHYTRÝM! PODPOŘÍ PROTO VZNIK MORAVSKOSLEZSKÉHO INOVAČNÍHO CENTRA, STAL SE SOUČÁSTÍ VĚDECKO-TECHNOLOGICKÉHO PARKU A VYHLÁŠIL SOUTĚŽ, VE KTERÉ HLEDÁ „CHYTRÁ ŘEŠENÍ“.

MORAVSKOSLEZSKÉ INOVAČNÍ CENTRUM

Moravskoslezský kraj majetkově vstoupil do společnosti Vědecko-technologický park Ostrava nabytím akcií v hodnotě zhruba 408 tisíc korun. Plní tak obsah memoranda, které uzavřel s městem Ostravou o spolupráci v oblasti podpory podnikání a inovací. Nákupem akcií kraj potvrdil zájem na koordinaci inovačního prostředí v Moravskoslezském kraji a zajištění nabídky kvalitních služeb podporujících regionální subjekty v inovačních aktivitách.

Podpora inovativního podnikání a nápadů, rozvoj firem, intenzivní propojení podnikatelského prostředí s akademickou sférou, příchod investorů, zlepšení konkurenceschopnosti, vytváření pracovních míst. To vše si vedení Moravskoslezského kraje slibuje od Moravskoslezského inovačního centra. „O záměru založení inovačního centra jsem už mnohokrát hovořil, ale toto je první hmatatelný krok k jeho realizaci. Nabytí akcií od Agentury pro regionální rozvoj posílí kraj svou roli v akcionářské struktuře a ve financování rozvoje VTPO posune tuto platformu do vyšší úrovně. V našem regionu máme mnoho mladých nadaných lidí, které chceme podpořit, aby své nápady realizovali u nás a neodcházeli jinam, kde by byla realizace jejich vizí snazší. Samotný rozvoj centra, jehož činnost bude mít pozitivní dopad na celý kraj, je sice dlouhodobou záležitostí, nicméně je třeba s tím začít,“ říká Ivo Vondrák, hejtman Moravskoslezského kraje.



JEDNOTLIVÉ DOTAČNÍ TITULY PROGRAMU SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ CHYTRÁ ŘEŠENÍ V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI

- Podpora zavádění inteligentních technologií v oblasti úspor
- Podpora zavádění inteligentních technologií v dopravě
- Podpora zavádění inteligentních technologií v infrastruktuře,
- Podpora zavádění inteligentních technologií ve zdravotnictví
- Podpora zavádění inteligentních technologií elektronizací ve veřejné správě



Moravskoslezské inovační centrum bude zaměřeno na rozvoj spolupráce a služeb podporujících inovace ve firmách všech velikostí v Moravskoslezském kraji. Mimo jiné bude pomáhat zralým firmám růst a exportovat a začínajícím podnikatelům zrealizovat jejich ambiciózní nápady například pomocí konzultací špičkových manažerů, které by si jinak nemohli dovolit. Zaměří se na vyhledávání investorů, nabídne koučinkové služby malým i středním firmám. „Region zatížený koncentrací těžkého průmyslu je třeba oživit podporou podnikání a tvorbou nových pracovních míst zejména pro absolventy i studenty technických oborů. V Moravskoslezském inovačním centru budou mít firmy v blízkosti univerzity možnost pracovat se svými budoucími zaměstnanci už v průběhu jejich studia,“ doplňuje hejtman Ivo Vondrák s tím, že činnost Moravskoslezského inovačního centra by měla oficiálně odstartovat letos v létě.

HLEDÁME NEJLEPŠÍ CHYTRÁ ŘEŠENÍ

Kraj vyhlásil soutěž o nejlepší chytrá řešení v zavádění inteligentních technologií, které budou lidem v regionu šetřit čas i peníze a usnadňovat jim život. Realizaci vybraných projektů podpoří až půl milionem korun. Své inovativní nápady může do dotačního titulu přihlásit malý podnikatel i větší firma se sídlem či provozovnou v Moravskoslezském kraji.

Podané projekty musí tematicky zapadat do jedné z pěti kategorií: debyrokratizace, zdravotnictví, infrastruktura, doprava a úspory. Kraj vyčlenil ze svého rozpočtu na podporu projektů dotaci ve výši dvou a půl milionu korun. „Naše koncepce chytrého regionu vychází z dlouhodobé vize zlepšit lidem v našem regionu kvalitu života s pomocí využití moderních technologií. Jedním z prvních konkrétních kroků, jak se tomuto cíli přiblížit, je právě podpora inovativních projektů,“ vysvětluje Ivo Vondrák, hejtman Moravskoslezského kraje. „Vyhlášením soutěže chceme dát prostor talentovaným lidem, kteří mají skvělé nápady, aby je mohli realizovat s finanční pomocí kraje právě v našem regionu a nemuseli hledat uplatnění jinde. Realizaci těch nejlepších vybraných projektů podpoříme částkou až půl milionu korun,“ dodává hejtman.

Do soutěže se mohou přihlásit podnikatelé i spolky se sídlem či provozovnou v Moravskoslezském kraji. Přínos produktu, služby či technologie, která bude veřejně přístupná lidem v Moravskoslezském kraji, bude hodnotit odborná komise. Minimální výše dotace na jeden projekt činí 50 tisíc korun, maximální částka je půl milionu korun. Zájemci mohou podávat žádosti od **12. května do 10. srpna** letošního roku, realizace podpořených projektů musí být hotova do 31. prosince 2017.



„Už jsem avizoval, že na to, abychom byli skutečně chytrým regionem, chceme jít jinak než ostatní, kteří mají koncepce vypracované pouze na papíře. Vyhlášená soutěž je prvním důkazem, že chceme v zavádění chytrých technologií do praxe udávat tempo ostatním krajům. Vždyť v našem regionu existuje řada firem i jednotlivců, kteří mají špičkové nápady, a to nejen v českém, ale i celosvětovém měřítku. A právě ty, kteří hledají řešení, jak posunout náš kraj dál, je třeba podpořit,“ říká Jakub Unucka, náměstek hejtmána MSK pro chytrý region a dopravu. „Šanci na realizaci projektu teď má kdokoli z kraje – od velkých korporací až po mladé podnikající lidi s pájkou v ruce,“ doplňuje Jakub Unucka, náměstek hejtmána MSK pro chytrý region a dopravu. Podrobné informace o soutěži budou k dispozici na webových stránkách Moravskoslezského kraje a také na nových stránkách www.chytrejsikraj.cz.

INZERCE



LEČO SE PTÁ VEDENÍ MĚSTA

MAGISTRÁT
MĚSTA
OSTRAVY**ostravak**
hnutí občanů**ODS****ANO** BUDE
LÍP
POLITICKÉ HNUTÍ**HNUTÍ OSTRAVAK**

Každý z nás se může, ne svou vinou, dostat do nějaké nepříznivé životní situace. Z velké části může pomoci rodina. Osamělí senioři, kteří například náhle přišli o svého partnera, se však mohou dostat do finančních potíží velmi rychle. Sociální pracovníci Magistrátu města Ostravy prostřednictvím jednotlivých úřadů městských obvodů občanům v těžké životní situaci mohou poskytnout sociální poradenství, jehož součástí je, mimo jiné, také doprovod pozůstalé osoby na jednotlivé správní úřady a další instituce, včetně poskytnutí podpory při vyřizování nezbytných záležitostí. Formy pomoci, které sociální pracovníci pomohou zprostředkovat, jsou různé – od žádosti o vdovský či vdovecký důchod, příspěvek na bydlení až po příspěvek na živobytí. V případě, kdy pozůstalé osobě kvůli nedostatku finančních prostředků hrozí vážná újma na zdraví, lze poskytnout dávku mimořádné okamžité pomoci, a to až do výše 2 200,- Kč.

V případě akutní tísně, kdy osamělá osoba nemá zajištěný dostatek potravin a nemá finanční prostředky na jejich zakoupení, je možné využít pomoci prostřednictvím potravinových balíčků, které poskytuje Potravinová banka v Ostravě, z. s. Součástí balíčku mohou být i základní hygienické potřeby.

V případě, kdy zemře osoba, která poskytovala pomoc a osoba, která je závislá na pomoci jiné osoby nemá vhodnou osobu, která by pomoc poskytovala, doporučuji využít některou z vhodných registrovaných sociálních služeb. S výběrem vhodné sociální služby ochotně pomohou sociální pracovníci

Michal Mariánek,
náměstek primátora**ODS**

Do tíživých finančních a nepříznivých situací se mohou senioři ocitnout opravdu velmi snadno. A to i bez svého zapříčinění. Své problémy však mohou řešit nejen se svou rodinou, ale i prostřednictvím odboru sociálních věcí a zdravotnictví Magistrátu města Ostravy. V tíživé situaci se mohou senioři obrátit na sociálního pracovníka, který osobně nebo telefonicky s daným problémem poradí. Informace o telefonních číslech jsou na webových stránkách Magistrátu města Ostravy. Určení sociální pracovníci budou nápomocni při orientaci v systému sociální služby, případně k výběru konkrétní sociální služby jako je pečovatelská služba, azylové domy, domovy pro seniory. Navíc poskytnou poradenství na možnost čerpání z dávkových systémů sociální ochrany obyvatelstva, dávky státní sociální podpory, dávky pomoci v hmotné nouzi a jiné. Dále pomáhají při řešení finančních problémů (např. doprovod na jednání s věřiteli, sjednávání splátkového kalendáře, pomoc při zajištění kontaktu s exekutory). Také poskytnou kontakty a zprostředkování schůzky se specializovanými poradnami (např. poradna při finanční tísně). Pomáhají řešit problémy související se ztrátou nebo s rizikem ztráty bydlení.

Vladimír Cigánek,
náměstek primátora**ANO 2011**

Není úlohou měst a obcí suplovat nástroje sociální politiky státu, ani odpovědnost rodiny. Seniorům mohou při řešení svízelné finanční situace napomoci vedle pozůstalostního důchodu různé státní sociální dávky od příspěvku na bydlení nebo příspěvku na živobytí až po mimořádnou okamžitou pomoc, samozřejmě za předpokladu splnění zákonem daných podmínek. Vyškolení pracovníci města rádi v tomto směru poskytnou sociální poradenství včetně nabídky vhodných sociálních služeb. Myslím, že se Ostrava chová ke svým seniorům vstřícně. Příkladem může být relativně nedávno zavedená doprava v MHD zdarma pro seniory 65+, úlevy na některých poplatcích nebo slevy na kulturních a sportovních akcích pořádaných městem, navyšování počtu bytových míst v zařízeních pro seniory novými projekty nebo založení Rady seniorů jako poradního orgánu primátora.

Tomáš Macura,
primátor

Jak může Ostrava pomoci seniorům, kteří se dostali do tíživé finanční situace (např. po ztrátě partnera a větší části příjmů)?

PTÁME SE
I PŘÍŠTĚ



ČSSD

Údaje ČSÚ potvrzují, že se musíme touto otázkou vážně zabývat. V našem kraji žije pod hranicí chudoby 17 procent obyvatel a více než polovina lidí se svými příjmy obtížně vychází. Seniori jsou ohroženou skupinou a zvláště ti, kteří žijí sami, se mohou dostat do finančních problémů docela snadno. V takových situacích je důležité, aby seniorům někdo pomohl. Primárně by to měla být rodina, ale víme, že to leckde nefunguje. Pak by měl nastoupit stát, resp. město. Oblast dávkových systémů je poměrně široká a odbory sociální péče umí zvážit sociální situaci žadatele i poradit možné řešení. Někdy stačí posoudit příjmy a výdaje nebo nasměrovat na odborná pracoviště, někdy je potřeba přesvědčit seniory, že by se měli přestěhovat do menšího bytu. Ostrava má velkou výhodu, protože tady navíc funguje Poradna při finanční tísni, jejíž služby jsou bezplatné, a podle ohlasů víme, že už pomohla tisícovkám lidí.

Problémem však zůstává, že úřady se musí o finanční krizi seniora dozvědět. Pokud není senior sám aktivní a nehledá pomoc, případně někdo z rodiny, je to téměř neřešitelné. Tady máme co zlepšovat. Jednak by se měla posílit osvěta, aby senioři věděli, kam se mají obrátit a že nemusí mít obavy z nediskrétnosti apod. Velkou úlohu sehrávají a mohou sehrát neziskové organizace, které se věnují seniorům a sociálním službám. Rozšíření sítě sociálního poradenství by mělo být základem. Stálo by za zvážení i zřízení speciálního poradenského pracoviště pro seniory pod patronací města.

Jana Vajdíková,

Předsedkyně OVV ČSSD Ostrava



KDU-ČSL

Vedle pocitu osamocení a zdravotních problémů, je v pořadí třetím největším problémem seniorů nedostatek financí. Vezmeme-li v úvahu, že v ČR je přibližně 2,4 mil. starobních důchodců, pak rozsah tohoto problému není nikterak zanedbatelný. Vzhledem k tomu, že přes půl miliónu seniorských domácností je jednočlenných a to se 70% zastoupením žen, jejichž průměrný důchod v ČR se pohybuje okolo 10 700 Kč (u mužů asi o 2 tis. Kč více), pak problém nedostatku finančních prostředků se koncentruje především na tuto skupinu seniorek. Při zjištění, že z 95 % jsou senioři plně závislí pouze na měsíčních příjmech z důchodu, pak tento problém je o to více alarmující. Jelikož oficiální hranice příjmové chudoby v těchto případech činí u nás něco přes 10 200 Kč, pak několik set tisíc našich důchodců, Ostravu nevyjímaje, balancuje na hranici chudoby.

Mělo by být jisté snahou každého státu, města i obce vytvářet podmínky pro spokojený život všech svých občanů, a tedy samozřejmě i svých seniorů. Bohužel doposud nebyly přijaty takové zákony, které by umožňovaly, aby například děti mohly naprosto legálně část prostředků ze svých daní poskytovat svým rodičům (daňové assignace). Rovněž je nedostatečná podpora státu pro výstavbu vhodného a levného bezbariérového bydlení pro seniory, aby, pokud to jejich zdravotní stav umožní, nebyli odkázáni na ústavní zařízení.

Ale jak může Ostrava pomoci? Popravdě řečeno, z přímých možností existuje pouze pomoc prostřednictvím sociálního poradenství, které zdarma poskytují sociální pracovníci jednotlivých městských obvodů. Ač se může zdát, že tato služba neposkytuje okamžitou a účinnou pomoc, opak je pravdou. Tito lidé jsou vybaveni veškerými informacemi o možnostech získání např. vdovského důchodu, příspěvku či doplatku na bydlení, příspěvku na péči, potravinové pomoci apod. Mnohokrát jsem se setkal se seniory s obrovskými finančními problémy, kteří ke svému zděšení netušili, že léta mohli měsíčně inkasovat několik tisíc korun navíc, které by jim jejich problémy vyřešily.

Zbyněk Pražák,

náměstek primátora



KSČM

Vyspělost každé společnosti je měřena i podle toho, jak se dokáže postarat o sociálně slabé a seniory, kteří svůj život spojili s prací pro společnost, přispěli k jejímu rozvoji a vytváření hodnot, které užívají jejich nástupci. Hlavní odpovědnost aby, senioři žili důstojným způsobem, měli řádné sociální zajištění, kvalifikovanou lékařskou péči, přiměřené bydlení a mohli naplňovat i své zájmy a koníčky, má stát a jeho orgány. Všechny obce, tedy i město Ostrava má řadu nástrojů a organizací, které mohou přispět ke zkvalitnění života seniorů napřímo, nebo prostřednictvím podpory zejména neziskových organizací jako je Rada seniorů a další spolky a sdružení, které pomáhají seniorům v různých oblastech společenského života, včetně krizových situací. Senioři si zaslouží, aby město realizovalo řadu opatření ať investičního či neinvestičního charakteru. Prostřednictvím svého bytového fondu, který je v dispozici jednotlivých městských obvodů, umožňovalo seniorům výměny bytových jednotek za finančně dostupné, prostřednictvím zavedení senior pasů umožnilo s výraznou slevou návštěvy sportovních a kulturních akcí, rozšířilo možnosti využití senior taxi nebo ve větší míře podporovalo seniorské organizace, které nabízejí seniorům kvalitní využití volného času. Je nutné, aby město rozšiřovalo počet míst ve svých Domovech pro seniory a dalších sociálních zařízeních. Pozornost města by se měla zvýšit také při poskytování terénních služeb pro seniory. Správným krokem města je rekonstrukce a modernizace městské nemocnice v Ostravě, která v převážné míře slouží právě pro potřebu seniorů. Bezplatná přeprava, nízkopodlažní tramvaje a autobusy by měly být samozřejmostí. Zvýšenou pozornost je nutno orientovat na osamělé seniory, kteří se se ztrátou nejbližšího člověka těžce vyrovnávají a dostávají se mnohdy do řady složitých životních situací. Je zásadním úkolem nejen orgánů samosprávy, ale každého z nás poskytnout seniorům každodenní pomoc a podporu jako výraz ocenění a poděkování za jejich dosavadní práci. Každý z nás k tomu může a musí přispět jak ve své rodině, tak i vůči těm, kteří to štěstí mít solidární rodinu nemají.

Josef Babka,

předseda klubu KSČM



RADIM UZEL

„KVALITA SEXU VYPLÝVÁ Z ČISTÉHO MĚSÍČNÍHO PŘÍJMU PARTNERA.“

RADIM UZEL JE NEJZNÁMĚJŠÍM ČESKÝM SEXUOLOGEM. MÁLOKDO VÍ, ŽE SE NARODIL V OSTRAVĚ A DVACET LET ZDE TAKÉ JAKO GYNEKOLOG A SEXUOLOG PŮSOBIL. POVÍDALI JSME SI O JEHO ZAJÍMAVÉM PROFESNÍM ŽIVOTĚ, ALE TAKÉ O JEHO POSLEDNÍ KNIZE, VE KTERÉ UDÍLÍ RADY, JAK NALOŽIT S NEVĚROU.

Když jsme si domlouvali tento rozhovor, vybírali jsme mezi dvěma termíny v rozmezí čtrnácti dnů, protože jste byl v Ostravě dva týdny po sobě. Je to náhoda, nebo semtakhle často jezdíte běžně?

Jsem tady teď dokonce tři týdny po sobě, ale je to náhoda. Zavítám sem několikrát ročně. Naposledy jsem v Ostravě byl na knižním veletrhu, ale tentokrát se nějak sešlo, že mám přednášku na Vysoké škole báňské, rozhovor v Hitrádiu Orion a besedu v Knihcentru.

Máte v Ostravě ještě nějaké rodinné vazby?

Mám příbuznév Havířově. Žije tam moje sestra, rodiče zde kdysi bydleli, takže v Havířově mám stále dost příbuzných i známých.

Vyrůstal jste přímo v Ostravě?

Narodil jsem se v Ostravě, ale vyrůstal jsem v Doubravě u Karviné. A na gymnázium jsem chodil do Orlové. Hovořím ověřeném gymnáziu, které nedávno oslavilo 100leté výročí své existence. Jsem na jeho absolvování patřičně hrdý, protože bylo jedním z prvních českých mluvících gymnáziív tomto regionu za Rakouska-Uherska.

Jaké jsouVaše vzpomínky na tento kraj, když jste byl mladý?

Odcházel jsem po maturitě, šel jsem studovat lékařskou fakultu do Brna, takže jsem tady vyrůstal do svých 17 let. Vzpomínky jsou krásné! Dodnes umím taky mluvit ostravsky. Zajímavé je, že když máme pomaturitní srazy (letos budeme slavit už 60 let od maturity), začnu hned mluvit místním dialektem. Je samozřejmě v Ostravě trošičku jiný než v Doubravě, protože tam se mluví „ponašimu“.

I tento dialekt zvládáte?

Samozřejmě. Nesmíte zapomínat, že když jsem byl dítě, žila tam polovina obyvatel polské národnosti, dodnes je tam polská škola, takže já umím relativně dobřeji polsky.

Když nepočítáme řeč „po našimu“, říkává se, že lidé ze severní Moravy mluví spisovněji než Češi, kteří používají obraty jako „dlouhej den“ nebo „špinavý vokna“.

Obyvatelé české části naší republiky mluví příšerně! Soustředte se na televizní redaktorky, které mluví žižkovským nářečím! Například místo „strana lidová“ říkají „strana ladová“ nebo „až

ho zastřešele“. Něco příšerného. (smích) Opravdu si myslím, že v tomto regionu mluví lidé česky daleko lépe než v Čechách. I když – výrazně se tady krátí. Ještě hezčí češtinu slyšíte kolem Zlína. Ta se mi líbí obzvlášť.

Mateřštinu mám zmapovanou po celé republice, jelikož jezdím přednášet do mnoha lokalit. Takže vím, kde se mluví dobře a spisovně. Spisovná řeč je samozřejmě nerealizovatelná. Ani na přednáškách nemluvíme spisovnou češtinou. Na druhou stranu na mně už nikdo nepozná, že jsem z Ostravy.

Naopak většina Pražáků se neztratí nikde...

To máte pravdu. A navíc nevědí, co jsou to „štrample“. (smích)

Pocházíte z rodiny docenta analytické chemie na Karlově univerzitě a magistry farmacie. Dá se říci, že Vám byla medicína předurčena?

Medicína mi byla předurčena už od dědečkových dob, protože to byl lékař. V květnu vyjde knížka jeho pamětí. Našel jsem totiž v rodinné pozůstalosti rukou psané dědečkovy paměti ještě z první světové války, kdy on jako mladý rakousko-uherský lékař táhl někdy do Albánie. Krásné a autentické paměti! Jeho vysokoškolská léta. Dědeček promoval na vysoké škole v roce 1902. Mám za to, že jsou právě takové paměti dnes dost ceněné. Navíc si myslím, že se čtenářům budou líbit. Jmenují se: Můj dědeček, MUDr. Karel Uzel.

Vy jste se narodil po smrti svého tatínka?

Ano, narodil jsem se jako pohrobek. Otec zemřel v listopadu roku 1939 a já jsem se narodil v březnu 1940, čili pět měsíců po tatínkově smrti.

Takže Vás maminka vychovávala sama?

Maminka mě vychovávala sama až do mých osmi let, pak se po druhé provdala.

I dnes vychovávají ženy často děti samotné. Nejčastěji kvůli rozchodu s otcem dětí. UVás to sice bylo za jiných okolností, přesto - měla Vás absence jednoho z rodičů nějaký vliv?

Psychologové říkají, že dítě by mělo mít ženský i mužský vzor. Já jsem o mužské vzory rozhodně neměl nouzi. Maminka měla dva bratry. Byli to moji nesmírně oblíbení strýci. Dále jsem měl prastrýce, který byl ředitelem dolu Doubrava v Ostravsko-karvinském revíru. Byl o 50 let starší než já, ale jeho výchovný element jsem výrazně pociťoval, protože to byl člověk sečtělý, uměl pět světových jazyků, měl knihovnu o několika tisících svazcích, čili jsem k němu vzhlížel jako k mužské autoritě rodiny. Myslím si, že to bylo pro mou výchovu užitečné.

Během svého studijního a profesního života jste se po Česku dost nacestoval. Studoval jste v Brně, první atestaci jste dělal v Ústí nad Orlicí, druhou ve Františkových Lázních. Které místo nakonec zvítězilo jako Váš domov?

Ostrava! Po druhé atestaci, po deseti letech medicínské praxe, jsem sem zavítal a strávil jsem tady prakticky nejproduktivnější část života – od třiceti do padesáti let. To je věk, kdy toho většinou člověk dokáže nejvíce. V padesáti letech jsem dostal nabídku jít pracovat do Prahy. Nevím, jestli jsem udělal dobře, ale už se to samozřejmě nedá vrátit.

Odešel jste do Prahy s celou rodinou?

Ano, moje manželka byla vždycky zvyklá mě následovat. Takže bydlela se mnou jak ve Františkových Lázních, tak v Ostravě. A nakonec v Praze.

Kde v Ostravě jste žili?

Bydleli jsme v Porubě. Měli jsme byt na sedmém obvodu. Velice rád na to vzpomínám, jelikož to bylo pěkné místo a hezky se tam bydlelo. Pracoval jsem na krajské poliklinice, tastala také v Porubě. Tehdy ještě nebyla postavena Fakultní nemocnice. Druhé působiště jsem měl na lůžkové části v nemocnici v Zábřehu. Bylo to dost nepraktické a komplikované, protože jsem pendloval sem a tam.

Na krajské poliklinice jste zastával funkci ordináře. Co si pod tímto pojmem mám představit?

To je primářská funkce specializovaná na určitý podobor. Například toto krajské zařízení mělo několik ordinářů na gynekologii. Ordináře pro dětskou gynekologii, pro prekancerózy, pro klimakterium. Já jsem byl ordinářem pro endokrinologii a sexuologii. Už tehdy zde existovaly tyto medicínské podobory, protože bylo jasné, že gynekologie a porodnictví jsou tak obrovským oborem, že se na krajské úrovni nedá všechno plně obsáhnout.

Kdy jste se rozhodl věnovat sexuologii?

Sexuologie je nadstavbou nad gynekologií, takže nejprve je potřeba věnovat se gynekologii a porodnictví, což jsem vlastně dělal celoživotně. Sexuologie je specializace, kterou jsem absolvoval v roce, kdy jsem se šel do Ostravy věnovat funkci ordináře.

Jak důležitá je v gynekologii psychologická stránka pacientky?

Psychologie je důležitá ve všech lékařských oborech. Měl jsem šéfa, primáře Ráčka, který zde léta pracoval jako krajský gynekolog, a ten zastával názor, že každé gynekologické oddělení by mělo mít v týmu základních pracovníků psychologa. Před čtyřiceti lety se jednalo o revoluční myšlenku, ale dnes už jsme se k tomu dopracovali. Problematika psychosomatických onemocnění prorůstá celou medicínou. Každá nemoc má svou psychickou nástavbu a v gynekologii a porodnictví to platí dvojnásob.



V posledních letech se ve všech pádech skloňuje ženská emancipace. Má to za následek vyšší počet gynekologických onemocnění?

Gynekologické problémy byly, jsou a budou, i když léčba mnohých potíží doznala za dob mé praxe obrovský pokrok. Kdyby mi někdo v mém mládí řekl, že bude existovat mimotělní oplodnění, považoval bych to za science fiction. Civilizace s sebou nese více psychických problémů, tudíž i potíží psychosomatického charakteru. Každá ženská nemoc, a nejen ženská, má svou psychickou nástavbu. Ovšem přímou souvislost s emancipací bych mezi nimi nehledal.

Dneska se hodně mluví o otcovských dovo-
lených. Jsem ovšem hluboce přesvědčen, že
žena o novorozence dokáže pečovat daleko
lépe než sebelepší muž. Je to dáno biologic-
ky. Pečovatelská funkce je pro ženy napros-
to přirozená. Proč si myslíte, že je desetkrát
víc zdravotních sester než bratrů? Žena to
má prostě v sobě. Jako lékař s padesátiletou
praxí vím, že se můžu daleko víc spolehnout
na zdravotní sestru než na zdravotního bra-
tra, i když ten se bude snažit sebevíc.

Přesto počet těchto mužů přibývá. Někdy mám dokonce pocit, že někteří by i kojili, kdyby mohli.

Všechno se mění, vývoj nezastavíte, ale myslím si, že se nedá
lámat přes kolo. Možná jsem příliš konzervativní, ale tradič-
ní role muže a ženy podle mě zůstanou zachovány na věky věků.
Jsme jejich nositeli už od pradávna. Muž lovec, žena ochránkyně
domácího krbu. Bylo, jest a bude.

Vidíte, já si naopak myslím, že tyto tradiční role pomalu mizí a mění se. Od ženy se očekává, že kromě péče o rodinu zvládne i dobře vydělávat, a naopak od muže se už nečeká jen zaopatření rodiny, ale i to, že vezme do ruky vysavač nebo přebalí dítě.

Je to dáno jakousi degradací mužské role. Vzpomínám si, že exi-
stovaly termíny „přednost domácnosti“ a „hlava rodiny“. Pro-
sím Vás, kdo je dneska hlava rodiny? Při sčítání vypisujete osobu

jedna, osobu dvě a tak dále. U Vás doma si hážete korunou, kdo je
kdo? Já při vší skromnosti musím říct, že u nás doma jsem oso-
bou jedna já. A myslím si, že by to tak mělo být. Můžu být nařčen
z mužského šovinismu, ale výměna rolí má neblahý vliv i na se-
xuální funkce. Pokud muž v domácnosti není dobytý a nehraje
prim, může tento fakt vyústit v jeho sexuální potíže. Že už mu nic
nefunguje jako dřív. Je to pochopitelné, protože není hlavou ro-
diny, ale je to „ten blbec, který vydělává málo peněz a ani boty si
neumí vyčistit“. Co od něj pak můžete čekat? Degradace mužské
role sexu neprospívá.

**„V dnešní době platí, že
největší počet nevěr je od-
halen při čtení cizích zpráv
v mobilu, takže doporučuji
nejen zatloukat, ale také
mazat, mazat, mazat.“**

**Odráží se dnešní problémy, o nichž se ba-
víme, v tom, co s Vámi řeší Vaši pacienti?
Jsou jejich problémy dnes jiné než před
dvaceti lety?**

V tomto pohledu se nezměnily. Partnerské
rozepře byly odjakživa součástí sexuologic-
kého poradenství. Všechny se řeší, co svět
světem stojí, stejnou léčbou. Učíme lidi vzá-
jemné toleranci a účtů jednoho k druhému.

Potlačit sobectví. Hezky se to řekne, hůř se
to udělá. Ale když se mě mladí lidé ptají, jak zařídit, aby byli spolu
šťastní, jedinými radami pro ně jsou tolerance a vycházení
si vstříc.

**Co věk vašich pacientů? Klesá? Chodí za Vámi třeba třicetiletí
muži a říkají: „Chtěl bych, ale nejde to...“?**

To souvisí se stresovými podmínkami. Největším hrobařem sexu je
stres. Můžu říct, že ostravští horníci byli segmentem populace se-
xuálně nesmírně zdravým. U horníků se prakticky nevyskytovaly
sexuální problémy, přestože měli nadmíru těžkou, fyzicky nároč-
nou a rizikovou práci. To je na sex lék. Ale přijde nezaměstnanost,
zavřou šachty a jim to přestane sexuálně fungovat. Sedí, koukají
z okna a čekají, jestli najdou nové zaměstnání. A už jsou tady sexu-
ální problémy. Bohužel takovými situacemi dnešní doba oplývá.

**Vždycky se vtipkovalo, že když žena nechce, vymluví se, že ji
bolí hlava. Vymlouvají se i muži?**





Pokud se žena vymlouvá, že ji bolí hlava, nejlepším lékem na bolest hlavy je přece sex! To není výmluva, ale naopak výzva! (smích) Ženských a mužských problémů je zhruba stejné množství, takže i u mužů se objevují výmluvy. Muži se možná méně svěřují a řeší své problémy.

Jsou dnešní lidé více otevření otázkám sexu?

Nepochybně ano, zejména mladá generace. Nejsou problémy s otevřeností. Množství informací, které k nim přichází, ať už médií, internetem, tiskem, je obrovské, ale zároveň se k nim dostávají mraky dezinformací. A podle toho to pak vypadá. Ovšem sexuální výchova je nezbytná. A to nejen školní, ale především rodinná.

Tématem Vaší poslední knihy je nevěra. Ta je na světě asi stejně dlouho jako láska. Jak s nevěrou zacházet?

Existuje samozřejmě požadavek, aby nevěra způsobila co nejméně neštěstí a ublížila co nejmenšímu počtu lidí. A to se stane v okamžiku, když o ní bude vědět co možná nejmenší počet lidí.

Takže zůstává v platnosti heslo Vašeho kolegy Plzáka: Zatloukat, zatloukat, zatloukat?

To je rozhodně rada číslo jedna. V dnešní době platí, že největší počet nevěr je odhalen při čtení cizích zpráv v mobilu, takže doporučuji nejen zatloukat, ale také mazat, mazat, mazat.

Zatímco v mnohém nám moderní technologie pomohly, tady je tomu asi naopak, že? Díky mobilům a sociálním sítím je velmi jednoduché se s někým seznámit, být s ním v neustálém kontaktu, a taky se prozradit. Dá se říct, že je to metla lidstva?

Přesně o tom pojednává moje knížka Nevěra a co s ní. Tam to podrobně na 160 stranách rozebírám. Především je ale potřeba říci, že existuje velký rozdíl mezi ženskou a mužskou nevěrou, stejně jako každé z pohlaví zaujímá velmi rozdílný postoj k rozmnožování.

Žena za celý život vyprodukuje zhruba 300 vajíček. Stává se tím z něj nesmírně cenný biologický materiál. K tomu si musíme připočítat těhotenství, porod, šestinedělí, kojení, péči o dítě. Ona proto musí velmi pečlivě vážit, koho k té reprodukci připustí, to znamená vybírat.

Naproti tomu muž při jedné ejakulaci vyloučí až několik set milionů spermií. To je odpadový produkt. Několik kapek a může plovat o dům dál. Žena ať dělá, co dělá, víc než dvanáct dětí neporodí. Muž může mít potomků tisíc, ale potřebuje na to více žen. Proto fungují na světě mnohoženství, nikde ale není monogamie.

Z toho vyplývá mužská tendence o co možná největší rozšíření genetického materiálu. Mnohokrát je muž jedno, jak se osloví žena jmenuje, zatímco žena si muže pečlivě vybírá. A tady nastupuje ekonomika, která hraje při reprodukci obrovskou roli. Žena musí vybrat tak, aby o ni a její potomstvo bylo postaráno. Takže kvalita sexu vyplývá z čistého měsíčního příjmu partnera. To je dokonce vědecky dokázáno. Bankovní konto tedy rozhoduje o kvalitě partnera. Marná sláva, je tomu tak.

Jsou přece případy, kdy má žena doma bohatce, a je mu nevěrná s chudým sexy zajíčkem?

Samozřejmě. Tomu se říká smíšená reprodukční strategie ženy. Protože každá žena touží po tom, aby měla muže zdravého a bohatého. A když ho nenajde v jednom, tak si ty role rozdělí. Za manžela si vezme bohatého a dítě zplodí s tím zdravým. To jsou přece známé případy manželek milionářů, bankéřů i celebrit, které otěhotní s bodyguardem nebo tenisovým trenérem. Takových případů je více, než byste si myslela.

Ve velkém se dnes množí kliniky asistované reprodukce. Až dvacet procent českých párů má problémy počít dítě. Čím to je?

Myslím si, že obrovské procento těchto bezdětných párů má psychosomatické problémy. Všimněte si, že se například žena léčí na neplodnost léta letoucí a potom otěhotní po adopci cizího dítěte. Takový případ zažil ve svém okolí asi každý. Příčina je tedy nikoliv v genitálu, v pohlavním ústrojí, ale v mozku.

Samozřejmě někdy není zbylí, existuje fyziologický problém, který se musí vyřešit. Nemůžeme říct: Zrušme reprodukční centrum, ale součástí vyšetření by mělo být i posezení s psychologem. Jako bývalý lázeňský lékař z Františkových Lázní Vám taky můžu říct, jak ty lázně působí. Přírodní léčivé zdroje, ale především psychologický klid.

A pak tam přijdou manželé. A je to!

Anebo milenci. (smích) Řekněme si narovinu: deset procent dětí má jiného tatínka, než se píše v rodném listě, ale důležité je, že je má někdo rád. ■



RYCHLÉ LETNÍ KUCHTĚNÍ



LÉTO NABÍZÍ NEPŘEBERNÉ MNOŽSTVÍ ČERSTVÝCH POTRAVIN. VYUŽIJTE TOHO A ZAKOUSNĚTE SE DO SALÁTŮ, ČERSTVÉHO OVOCE, OCHUTNEJTE SÍLU A VÝBORNOU CHUŤ STUDENÝCH POLÉVEK, OSVĚŽTE SE SMOOTHIES! VYZKOUŠEJTE NAŠE RYCHLÉ LETNÍ RECEPTY, KTERÉ VÁS ZASYTÍ, NEZDRŽÍ V KUCHYNI A VY SE BUDETE CÍTIT LEHCÍ JAKO LETNÍ VÁNEK.

Studená okurková polévka s mátou

- 4 středně velké salátové okurky, oloupané a nahrubo nakrájené + několik plátků na ozdobu
- 350 ml zakysané smetany
- Kůru z půlky omytého citronu
- Šťávu z jednoho a půl citronu
- 1 lžíci nadrcených listů máty + pár lístků na ozdobu
- 4 lžičce přírodního krupicového cukru
- Sůl a pepř na dochucení

Okurky s mátou rozmixujeme. Pak přimícháme zakysanou smetanu, přidáme citronovou šťávu i kůru a cukr. Promícháme a dle libosti dochutíme solí a pepřem.

Takto připravenou polévku uložíme na dvě hodiny do ledničky. Podáváme studeně, zdobené mátou a plátky okurek.



Tortilla s tuňákem

- 1 konzerva tuňáka v oleji
- 1 konzerva fazolí ve slaném nálevu
- 1 zakysaná smetana
- 1–2 lžičky pasty wasabi
- Sůl, pepř
- Pšeničné tortilly
- Rukola či čerstvý špenát

Fazole vyklopíme na sítko, propláchneme vodou a hodíme do mixéru. Osolíme, opepříme a rozmixujeme na pastu. Okapaného konzervovaného tuňáka v oleji smícháme s 1–2 lžičkami pasty wasabia fazolovou směsí, případně dosolíme. Směs potřeme pšeničné tortilly, přidáme do každé placky lžici zakysané smetany, nvrch dámerukolu či čerstvý špenát a zarolujeme.

Rychlý pikantní cuketový salát s avokádem a kozím sýrem

- 2 menší cukety
- 2 zralá avokáda
- 200 gramů měkkého kozího sýru
- 1 červená chilli paprička
- 1 hrst lískových ořechů
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice citronové šťávy
- Sůl a pepř

Ořechy nasekáme nahrubo a nasucho opražíme na pánvi. Cukety nakrájíme na tenká kolečka, avokádo zbavíme pecky a nakrájíme na malé kostičky, chilli papričku pokrájíme najemno. Připravené suroviny vsypeme do mísy, rozdrobíme kozí sýr a lehce promícháme.

Do zavařovací skleničky vlijeme olej a citronovou šťávu, lehce osolíme, opepříme a dobře protřepeme, aby se tekutiny dokonale spojily. Zálivku vmícháme do salátu a ihned podáváme.



Jahodový sorbet se sektem

- 150 g krupicového cukru
- 450 g čerstvých jahod
- 1 lžice citronové nebo limetové šťávy
- 100 ml sektu

Cukr nasypeme do kastrůlku, zalijeme ho 150 ml vody a zahříváme, dokud se nerozpustí. Vaříme asi minutu a pak necháme cukrový sirup zchladnout.

Mezitím si očistíme jahody, omyjeme je a rozmačkáme, zalijeme sirupem, citronovou šťávou a sektem a rozmixujeme. Pyré propasírujeme přes síto a necháme vychladit ve strojku na zmrzlinu. Pokud nemáme stroj na zmrzlinu, přelijeme pyré v nižší vrstvě do krabičky nebo kovové misky a necháme zmrazit v mrazničce.

Zmrzlé pyré potom vyklopíme a rozmixujeme. Sorbet dáme do sklenic a uložíme na další 2–3 hodiny do mrazničky. Teprve pak je to pravé!

INZERCE

VOLTAREAL
VOLTAREAL

**PRONÁJEM BYTOVÝCH I NEBYTOVÝCH PROSTOR
V OSTRAVĚ, OLOMOUCI A PRAZE**

WWW.VOLTAREAL.CZ

Pro zájemce nabízíme také
krátkodobé ubytování v Praze
v nově upravených apartmánech
cca 200m od Václavského náměstí.

NABÍZÍME TYTO SLUŽBY:



Volné obchodní plochy
v areálu Kotva na adrese
Výškovická 2639, Ostrava



Administrativní prostory
v Olomouci na adrese
Farského 1117



Skladové a kancelářské
plochy na adrese Strojírenská
259, Praha 5 - Zličín

PRO SEBE I PRO DĚTI

PŘEMĚNA ZA 40.000 Kč MÁ SVOU VÝHERKYNI! Z MNOHA PŘÍBĚHŮ, KTERÉ JSTE NÁM ZASLALI, JSME VYBRALI TEN OD SYLVY LUKŠOVÉ. „TĚŠÍM SE, ŽE BUDU NA SOBĚ POZOROVAT, JAK SE MÉ TĚLO MĚNÍ, ZMENŠUJE. A HLAVNĚ JAK SE MI ZLEPŠUJE KONDIČKA,“ ŘEKLA NÁM PO PRVNÍM SETKÁNÍ VE FITCENTRU SIMPLYFITNESSACADEMY NADŠENÁ VÝHERKYNĚ. NYNÍ MÁ PŘED SEBOU NECELÝ ROK PLNÝ TVRDÉ PRÁCE.

Dlouho jsem se rozmýšlela, jestli mám napsat. Ne proto, že bych nechtěla sama se sebou něco udělat. Spíše proto, že důvody, které mě z velké části přivedly k tomu, že se ze mě stala nepřehlédnutelná baculka, jsou velmi bolestné a nebyla jsem si zcela jistá, zda se o ně chci podělit,“ začala s vyprávěním svého příběhu Sylva Lukšová. Ten začíná už v dětství u špatných stravovacích návyků. „Odmala jsem byla kulaté dítě. Maminka moc na zásady zdravé výživy nebyla. I ona má s váhou problémy. Už od puberty jsem držela kruté diety, při kterých jsem byla schopná shodit za pár týdnů i dvacet kilogramů, ale váha se samozřejmě vrátila i s bonusem navíc. Pak mi ale před sedmi lety vážně onemocněl syn.“ V té době šla péče o sebe sama stranou. Během ročního pobytu se synem v nemocnici na jednotce ARO přibrala Sylva 25 kilo. „Když vám odchází dítě, tak člověk na zásady zdravého životního stylu kašle. Bylo mi jedno, jestli jím a co jím. Vůbec mi na mně nezáleželo. Dneska ho mám v těžkém stavu doma, ležícího na přístrojích. I díky tomu, že se mé zdraví začalo horšit, jsem dospěla k rozhodnutí, že musím být zdravá, jestli



mám pomáhat dál jemu i dalším svým dvěma dětem.“ Už dlouhé měsíce ji trápí bolest kloubů a páteře a zadýchává se. Lékaři jí samozřejmě řekli, že její problémy pramení z nedostatku pohybu, a že pokud svůj život radikálně změní, její zdravotní stav se bude i nadále zhoršovat. Teď má šanci spolu s trenérem Pavlem Bugajem v Simply Fitness. Ten po vstupní diagnostice potvrzuje, že je na tom Sylva zdravotně špatně. „Z celkových 116 kilogramů má Sylva téměř 63 kilogramů tuku, to je 54 procent. Měření In Body nám odhalilo hodnoty, které jsou již kritické.“ Maminka tří dětí je tak pro Pavla Bugaje a jeho tým velkou výzvou. Sylva se totiž pracovala až k morbidní obezitě. „Velký podíl na tom má určitě u Sylvy stresový hormon kortizol. V jejím případě proto musí být trénink a změna stravovacích návyků provedena tak, aby pro ni změna nebyla dalším stresovým faktorem, který by měl na naši plánovanou změnu spíše negativní dopad,“ vysvětlil nám Pavel Bugaj.

SIMPLY FITNESS ACADEMY

První tři měsíce bude probíhat postupná adaptace na trénink, od které očekáváme získání návyku na cvičební aktivitu třikrát týdně 60 minut ve stejný čas, optimalizaci jídelníčku, kterou není myšleno počítání kalorií, ale vyřazení nekvalitních potravin a nahrazení potravinami biologicky kvalitnějšími. Dále musí Sylva dbát na zkvalitnění svého spánku, trávení a vstřebávání živin, a to po konzultaci s lékařem pomocí odkyselení a probiotik. Výsledkem tohoto snažení by za tři měsíce mělo být snížení hmotnosti až o 15 kilo tuků, zlepšení laboratorních výsledků, kompenzace stresových hormonů pohybem, kvalitním spánkem, regenerací, doplňky výživy a také více energie a větší chuť do života.

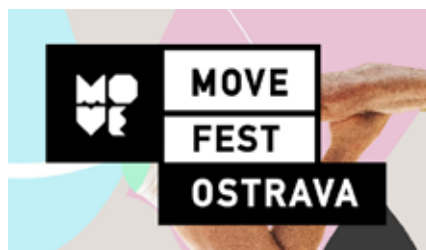
Sylva je teď plná očekávání, ale i optimismu a věří, že se velká proměna podaří. „Těším se na spoustu věcí. Asi nejvíce na to, až mě nebudou tolik bolet klouby. A že nebudu funět do schodů. Na to, že budu na sobě pozorovat, jak se mé tělo mění, zmenšuje a hlavně jak se mi zlepšuje kondička. Chtěla bych si zase zaběhnout charitativní běh pro Mobilní hospic Ondrášek a nedoběhnout poslední.“ Spolu s Pavlem Bugajem už na tom pracují a jako cíl si vytýčili leden příštího roku. „Asi nejdůležitější cíl, který jsme si stanovili, je, že se budu cítit dobře a v kondici. Ale nebudu zastírat, že jsme neřešili i kilogramy. Domluvili jsme se na počtu kilogramů, které chceme společným úsilím dát dolů. Tohle číslo ale prozradím, jen jestli se mi to povede! Máme na to devět měsíců, tak snad se to podaří,“ dodává Sylva s úsměvem.

My samozřejmě Sylvě držíme palce a budeme její proměnu i nadále sledovat! ■



KULTURA S VENDULOU FIALOVOU

ZA PÁR TÝDNŮ TADY BUDE LÉTO A S TÍM PŘIJDOU I DIVADELNÍ PRÁZDNINY, TAKŽE MÁTE NEJVYŠŠÍ ČAS VYRAZIT ZA KULTUROU, OVŠEM I O PRÁZDNINÁCH SI MNOZÍ HERCI NEODPOČINOU, SHAKESPEAROVSKÉ SLAVNOSTI V OSTRAVĚ NABÍDNOU KOMEDII OMYLŮ, MNOHO POVYKU PRO NIC, VEČER TŘÍKRÁLOVÝ ANEB COKOLI CHCETE, HAMLETA ČI JAK SE VÁM LÍBÍ, OVŠEM SE VSTUPENKAMI NEČEKEJTE NA LÉTO, NEMUSELI BYSTE UŽ ŽÁDNÉ SEHNAT.



COOLTOUR OSTRAVA

Že jste tam ještě nebyli? Tak tohle si ne-nechte ujít, na Černé Louce vznikl prostor, kde jsem poprvé vešla někdy v loňském roce a hned při vstupu věděla, že tady to žije, tady se tvoří, tady se setkává umění s otevřeným přístupem, stylové místo s kreativními lidmi a když kouknete na jejich stránky, dozvíte se, že se tady snadno může zapojit každý z vás. Ať už byste chtěli Cooltour podpořit, nebo se zapojit do některého z projektů nebo se posadili do stylové kavárny a tím největším bonusem shlédli projekty a představení, která nabízí, tady musím dodat, že kvalita je zaručena. V nejbližších dnech se uskuteční MoveFest – festival současného tance, který nese podtitul „Tanec a móda“ a do Ostravy přijede to nejkvalitnější z toho, co evropské taneční pole nabízí. Festival začíná 24. května a více se dozvíte na www.movefest.cz a při té příležitosti koukněte i na webovky Cooltouri www.cooltourova.cz



ARÉNA OSTRAVA

Určitě ji znáte, ale pokud jste tam ještě nebyli, pak neváhejte a běžte. Na co? Nejlépe na všechno. Komorní scéna Aréna se letos stala potřetí divadlem roku! Samozřejmě je věc vkusu a každého jednotlivce, co by za sebe ocenil a ani Aréna se netrefí do vkusu vás všech, pokud fandíte operetě a komerčním komediím stylu „hlavně u toho nemusím přemýšlet“ asi se vám právě netrefuji do vkusu, ale není vůbec špatné odcházet z divadla s dojmy, které nám netrhají bránci. Herecké výkony stojí za to a vás dělí jen pár kliků a budete u toho www.divadloarena.cz a vyberte si.



VÝLET DO PRAHY PANÍ BOVARYOVÁ

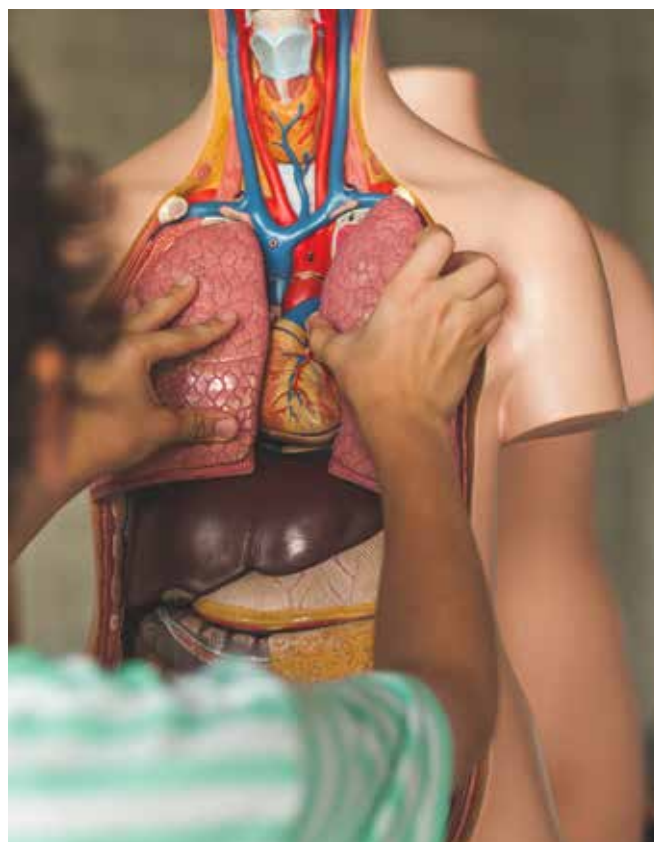
Povinná četba, kterou jste možná přečetli, říkám možná, jelikož jsem odpůrcem tohoto termínu, slovo „povinná“ mě natolik svazovalo, že jsem knížky na základní potažmo střední škole nečetla, tedy ne ty, které jsem musela. Ale naštěstí do divadla chodím dobrovolně a tento kus jsem si vybrala v Divadle Pod Palmovkou, kde jde o novinku v repertoáru, a já věřím, že bude mít úspěch. Příběh Emy, která se v manželství cítí svázaná a nešťastná vás vtáhne i díky Lucii Štěpánkové, která v hlavní roli exceluje a právem patří mezi hereckou elitu. Délka představení sahá ke třem hodinám a s pauzou se vaše návštěva o něco prodlouží, ale jako divák jsem neměla tendenci nepříjemného poposedání či dokonce hledání hodinových ručiček a přemlouvání, aby běžely kupředu. Tohle představení je zážitek, budete se smát, budete doufat, budete plakat, budete zkrátka uneseni. To mi věřte.



S TECHNIKOU JE TO JAKO S OHNĚM

UCHRÁNIT DNEŠNÍ DĚTI PŘED MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI A SOCIÁLNÍMI SÍTĚMI JE TÉMĚŘ NEMOŽNÉ. MŮŽETE JE ALE S NIMI NAUČIT PRACOVAT TAK, ABY TO PRO NĚ BYLO BEZPEČNÉ. POKUD SI NA TO SAMI NETROUFÁTE, SVĚŘTE SVÉ RATOLESTI DO RUKOU PROFÍKŮ ZE SWANKY. „INSPIRUJEME A MOTIVUJEME DĚTI ZACHÁZET S VYMOŽENOSTMI TECHNICKÉHO POKROKU UŽITEČNĚ, ODPOVĚDNĚ A S PŘIDANOU HODNOTOU,“ ŘÍKÁ MAJITELKA SWANKY KRISTÝNA DEKICKÁ.

Už třetím rokem mají veSwanky kromě učení jízdy a brždění na bruslích i výuku skateboardingu či záživné vědy a techniky formou HI-TECH příměstských kempů. „Podle Swanky filozofie není ideální děti izolovat od technického pokroku, který neoddelitelně patří k naší společnosti. S chytrými telefony, notebooky nebo digihrami je to stejné jako s ohněm. Buď je dětem zakážete, nebo jim ukážete, jak s nimi pracovat bezpečně a užitečně,“ vysvětluje nám Kristýna Dekická. Během kurzů se tak snaží naučit děti zacházet s vymoženostmi technického pokroku užitečně, odpovědně a s přidanou hodnotou. „Například neučíme hrát děti digihry, ale učíme je základy programování. Neučíme děti žít na sociálních sítích, ale ukazujeme jim, kdy sociální sítě pomáhají a kdy mohou škodit. Také děti nebereme na WOW pomíjivé atrakce a expozice, ale bereme je do dílen elektromobilů či superpočítačového centra. Každý rok mixujeme zcela nový program.“ Každý den kempu je zaměřený na jinou oblast vědy a techniky. Letos jsou vypsané čtyři turnusy, během kterých například malí technici zažijí den plný barevných pokusů z chemie, vyzkouší si tisk na 3D tiskárně, naprogramují si mini robota. Jindy zase pomocí mikroskopů budou hledat život ve vesmíru, s GPS se pokusí najít poklad, podívají se do dílny elektromobilů, zjistí, k čemu se používá na univerzitě Superpočítač, naučí se bezpečně používat sociální sítě nebo zjistí, jak a čím vlastně vydělávají jejich oblíbení youtubeři. „Jako kontrast k vymoženostem vědy a techniky si vyzkouší sfárat do dolu a pocítí, jaký je rozdíl pracovat tvrdě vlastníma rukama, a ne jen hlavou.“ Program je vhodný pro děti od 6 do 12 let. Instruktoři rozdělí první



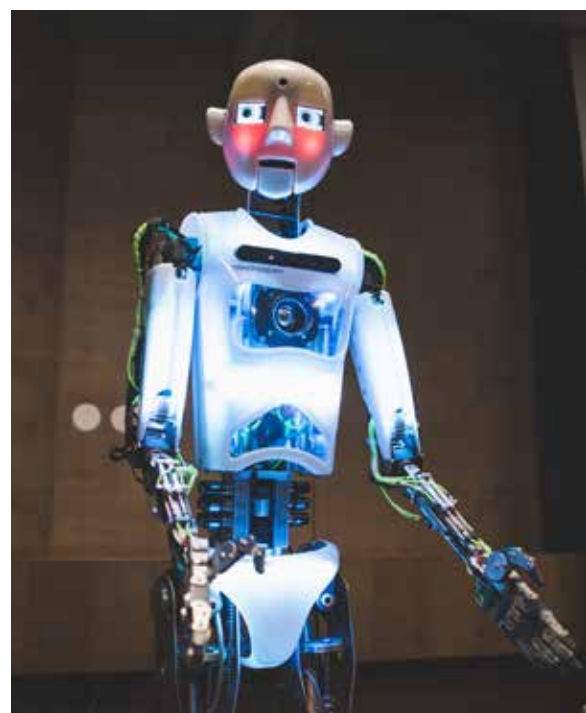
den malé studenty na dvě skupinky v maximálním počtu 15 dětí podle věku. Jak nám řekla Kristýna Dekická, jednotlivé workshopy v programu jsou pak přizpůsobeny věku přihlášených dětí. „Například základy programování se obě skupiny učí s inovativními výukovými mini roboty OZOBOT, ale každá skupina má program uzpůsoben tak, aby si z workshopu odnesla zážitky a nové vědění na úrovni, která je adekvátní jejich věku.“ Základna HI-TECH kempů je ve Vědecko-technologickém parku v areálu Vysoké školy Báňské Ostravě-Porubě, se kterým Swanky druhým rokem spolupracuje. Areál kromě moderních učeben nabízí také šatnu nebo restauraci, kam se chodí s dětmi na oběd.

Kemp je organizován formou příměstského „tábora“ a trvá od pondělí do pátku. Rodiče sem své děti mohou přivést ráno od půl osmé. V devět hodin začíná dětem aktivní program. Konec programu je v 15:30 hodin a rodiče si mohou své děti vyzvedávat do čtvrté hodiny odpolední. Samozřejmě je dopolední pauza na svačinu a polední na oběd s odpoledním klidem. „O děti se stabilně stará tříčlenný Swanky tým, který děti provází na programy a z nich. Programy jsou vedeny externisty a profíky jednotlivých oborů na různých pracovištích,“ dodává Kristýna. Některé děti sem chodí každé léto už několik, což potvrzuje Jana Mentlíková. „Syn byl maximálně nadšený ze spousty nových vědomostí, zábavy a pokusů, které mohl vidět či dokonce si sám připravit. Se Swanky bude letos trávit již třetí léto a vždy zde najde fajn partu kamarádů a báječně usměvavé to lektoři.“

U programů, které nejsou v docházkové vzdálenosti od základny, je zajištěn v rámci ceny kempu autobus. Rodiče tak děti ráno svážejí vždy do Vědecko-technologického parku a vyzvedávají je také tam. A co byste měli dítěti sbalit s sebou? Rozhodně dostatek pitného režimu, lehkou svačinku a také nějaké kusy na přivlečení a převlečení, kdyby pozlobilo počasí nebo oběd.

SWANKY CHARITA

Nejnámější Swanky akcí jsou letní vyjížďky na kolečkových bruslích s názvem Ostrava na kolečkách, kdy se uzavře celá Hlavní třída v Ostravě-Porubě a lidé si užívají bezstarostné ježdění. „Pro náš tým jsou večerní jízdy porubskou promenádou srdcovou záležitostí. Každý rok zaznamenáváme famózní účast, ale stojí nás nemalé úsilí a hodiny příprav, aby akce byla každý rok pro veřejnost zcela zdarma.“ Už druhým rokem má navíc poslední letní vyjížďka s názvem Srdce na kolečkách charitativní přesah. „Účastníci přispívají svým startovním na konkrétní děti z Ostravy, které bojují se závažným hendikepem. Letos jedeme pro naději ročních dvojčátek Týny a Rádi. Narodili se se svalovou muskulární atrofií, která je v tuto chvíli neléčitelná, ale jsou zařazeni do programu testování nového léku v Německu. S touto jedinou nadějí na dlouhý život souvisí řada nákladů na léčbu, které mohou účastníci alespoň částečně finančně pokrýt účastí na srpnovém závodu 25. srpna,“ uzavírá Kristýna Dekická. Přijďte se k nám provětrat i Vy a přispějme společně dobré věci! ■





MÓDA JE ZÁBAVA TAK SE BAVTE!

ŠATY A TENISKY, K VYSOKÝM PODPATKŮM BATOH. V MÓDĚ SE DNES DÁ JEN TĚŽKO VYZNAT. ZDÁ SE, JAKO BY NEMĚLA PRAVIDLA. NAJÍT TO PRAVÉNA SEBE POMÁHÁ ŽENÁM I MUŽŮM JOHANA MOJÁKOVÁ Z OSTRAVY. MÓDA JÍ UČAROVALA. NEDÁVNO OBLÉKALA MODELKY NA PRESTIŽNÍ PŘEHLÍDCE NÁVRHÁŘŮ Z ČESKA I SLOVENSKA MERCEDES-BENZ PRAGUE FASHION WEEK.

V poslední době se hodně používá pojem „musthave“. Co by tedy měla mít každá žena v šatníku - bez ohledu na to, co se zrovna nosí?

V dnešní době se už pojem musthave používá u všeho, jen aby to zákazníci koupili. Proto bych hned v úvodu chtěla říci, že všechno, u čeho na internetu najdete toto heslo napsáno, musthaveurčitě není. Musthave každé ženy tvoří těchto osm věcí: bílá košile, proužkované tričko, sukně - nejlépe nad kolena či ke kolenům (buďme upřímné, málokterá žena si může dovolit nosit minisukni, pokud jí není patnáct let a nebo nemá míry 90-60-90), džínny, „suit“ kalhoty neboli kalhoty z kostýmku, kvalitní svetr nebo mikina, kvalitní, nejlépe vlněný kabát, křivák (neboli bikerjacket, nebo kožená či koženková bunda s typickým zipem nakřivo). Pokud se cítíte v něčem opravdu dobře, nebojte se koupit si více kusů, třeba jen jiných barev nebo maličko jiného střihu. Třeba já mám asi deset bílých košil a vynosím je opravdu všechny. Raději si tedy kupte to, co vynosíte, než chvilkové výstřelky. Investice do kousků, které nosíte často, je vždy nejlepší.

Když se chceme hezky obléct, potřebujeme k tomu plnou peněženku?

Tohle je otázka, kterou mi klade opravdu hodně zákazníků a klientek. Odpověď je na povídání v řádech hodin. Sami si spočítejme, kolik jsme utratili během impulzivních nákupů ve fast fashion obchodních řetězcích za věci, na kterých visela červená visačka SALE, případně 199 Kč, či ještě lépe 99 Kč. Určitě jste je na sobě měli maximálně dva- až třikrát, nebo Vám některé tyhle kousky stále leží ve skříni s visačkou. Já jsem zastánce nakupování s rozmyslem a pořízování kvalitních věcí. Raději si koupím jeden vlněný svetr, nebo šaty od místního návrháře, u nichž vím, odkud pochází materiál a kdo mi jej vyrobil, než deset kousků z fast fashion řetězců, které mě vyjdou na stejné peníze. Navíc vím, že

při jakémkoliv problému mohu návrháře osobně kontaktovat a že tento oděv vynosím roky. Takže abychom se dostali k jádru věci, opravdu nemusíme mít peněženku plnou peněz, jen je potřeba přemýšlet nad tím, za co své finance utratíme.

Jaké jsou nejčastější módní prohřešky, které jako ženy děláme?

Podle mě je těch nejčastějších prohřešků několik. V první řadě to, že si myslíme, že drahé oblečení je kvalitní, což není vždy pravda. A proto naše ženy stále oblékají trička, halenky, kalhoty s velkými nápisy značek a s kamínky. Tohle se opravdu už dlouho nenosí. Navíc to ukazuje na fakt, že se v módě moc nevyznáme. Dalším prohřeškem je mýtus, že boty musí být stejné barvy jako kabelka. Věřím, že když si koupíte kozačky ve vínové barvě, která není zcela vínová, možná maličko dočervena, a najdete k nim naprosto



stejnou kabelku, že je za tím asi opravdu těžká práce, ale celý tento proces hledání jste si mohli ušetřit. Dnes už se tímto pravidlem řídit nemusíte. Další chybou je kopírování svého okolí. To, co sedí paní ze čtvrtého patra či paní, kterou potkáváme cestou do práce, opravdu nemusí slušet nám.

Umí být ženy v ČR a tady u nás v Ostravě originální, nebo jsou spíše na klasiku - džíny, triko a tenisky? Bojí se být nápadité?

Je potřeba rozlišovat mezi klasikou a nudou. Džíny, tričko a tenisky jsou nuda, pokud nejsou doplněny opravdu zajímavými doplňky. Pokud se podíváme na české, případně i ostravské ulice, vidíme, že se ženy opravdu hodně drží tohoto stereotypu. Ale časy se mění a ženy se snaží být jiné. Snaží se být své, a to je moc dobře. Chodí za mnou klientky, které se chtějí odlišovat, najít svůj styl, líbit se. Vyžaduje to ještě čas, ale vidím výrazné zlepšení, za něž jsem moc ráda! Třeba jednou dosáhneme téhož jako například Vídeň, která od nás není tak daleko, a budeme potkávat více žen i mužů, kteří přemýšlí nad tím, co nosí. Uvidíme, že oblečení pro ně znamená něco víc než obavy, aby jim nebyla zima.

Jak nejlépe najít svůj vlastní styl a pocho-pit, co nám sluší?

Vlastní styl se podle mě v době internetu hledá docela lehce. I když – nepotřebujeme k tomu jen internet. Podívejte se například na stránky aplikace Pinterest. Pokud si na ně ukládáme fotky, děláme to tak nějak automaticky, podle toho, co se nám líbí a co je nám blízké. Když tyto fotky projdeme, zjistíme, že je něco spojuje. A to je ten náš styl! Pokud neholdujete internetu, dá se to též udělat s výstřižky z časopisů. Nemyslete si, že je to zastaralá forma! Já sama čtu módní časopisy a vystřihuji si to, co mě nejvíce zaujme. Je to další studna inspirace. Navíc ne všechny krásné fotky najdete na netu. Pokud si ani tak nevíte rady, určitě bych radila najít profesionálního stylistu. S ním určitě objevíte své nejkrásnější já.

A co barvy? Které teď „frčí“?

Uf, barvy. To je kapitola sama pro sebe. Mě potkáte vždy v černém nebo tmavém outfitu, maximálně v šedém. Tohle je moje já. Volím tyto barvy, protože se v nich cítím dobře. Pokud to vnímáte podobně, určitě se do barev nenuťte. Mám klientky, které si zkoušejí černé šaty a zoufají při tom: „Zase černá? Když já mám všechno oblečení černé!“ Ale to nevadí. Pokud je Vám v této barvě příjemně, proč ne? Móda i barvy jsou individuální věc, a pokud se necítíte sexy v růžovém topu, tak si ho prostě nekupujte. Na outfitech

klientek i okolí barvy miluji. Barvou tohoto roku je podle Pantone (což je celosvětová databáze barev a odborníci z ní každý rok volí barvu roku) jarní zelená. Je krásná a i já jsem po pár doplňcích v této barvě sáhla. Každé ženě sice nesluší všechny barvy, ale zapomeňte na dělení na jarní, letní, podzimní či zimní typ. Rozlišují se barvy a odstíny teplé a studené. Který odstín sluší zrovna Vám, poznáte podle toho, že si k jedné tváři přiložíte kouseklobalu a k druhé tváři třeba balicí papír zlaté barvy od Vánoc. Samy uvidíte, co Vám více sedí. A toho se držte!

Šperky ano, nebo ne?

Za mě určitě ano, ale v přiměřeném množství. Coco Chanel říkala, že před odchodem z domu sundá jednu věc a pak je to tak akorát. Šperky dělají zoutfitu velkou parádu a dokáží změnit mnohé. Do konce i styl outfitu.

Hodně žen se teď začíná zajímat také o to, kde oblečení nakupují. Vyhýbají se velkým řetězcům. Jak hodnotíte tento posun?

Jsem určitě pro! Vlastníme s kamarádkou obchod s českou módou, takže tohle téma řešíme denně. Za mě je opravdu lepší nakupovat u lokálních designérů, podporovat lokální průmysl a naše šikovné české ručičky, protože v tomto jsme vždy vynikali. Ale neznamená to, že nevlastním nic z rychlých a velkých obchodních řetězců. Jen si opravdu dobře vybírám, do čeho zainvestuji. Důležitý je pro mě materiál a také místo výroby. Na téma výroby proběhla u nás v obchodě přednáška a plánujeme se tomuto tématu věnovat i nadále, takže sledujte náš facebook.

Tenisky a šaty - naše mámy takové módě moc nerozumí... Co na ni říkáte Vy?

Přiznám se, že jsem jeden ze šilenců, kteří chodí takto oblékáni. Obleču si na sebe vše, co se mi líbí, v čem se cítím dobře, a nedívám se na to, co na to říká okolí. Klíčová je věta – V čem je mi dobře –, protože když se v outfitu necítíte dobře, „neprodáte“ ho svému okolí, ani v něm nebudete dobře vypadat. Samozřejmě i toto má své mantinely, ale je to jedno z pravidel. Za mě tedy rozhodně ANO!

Batoh, nebo kabelka?

Kdyby mi někdo před rokem řekl, že budu nosit batoh, asi bych nevěřila. Ale časy se mění a i já je nosím. Samozřejmě se vyhýbám krosně na hory. Záleží na Vašich preferencích, ale i klasický koftýmek s bílým tričkem vyzní zcela jinak s malým fashion batůž-

„Když si chcete pochutnat, nejedete do místní putyky, kde jen čepují pivo, jdete do restaurace, kde Vám uvaří profesionál. A takto byste měli přemýšlet i nad šatníkem.“

kem na zádech než s elegantním psaníčkem. Ovšem obě varianty jsou krásné. Takže se nebojte a hrajte si.

Jak vyřešit klasickou situaci - stojím před skříní a mám pocit, že nemám nic na sebe...

I na tohle téma teď u nás proběhla přednáška. Řešením je vytřídit skříní a nechat si kousky, které opravdu nosíte. Ty doplnit kombinovatelnými kousky a kousky, které vyjadřují Vaše já. To znamená, že by každá žena měla mít ve skříní výše zmiňované musthave kousky plus ty, které dotvářejí její styl, a nikdy nešlápne vedle. Super věc je také „módní uniforma“. Je to outfit, po kterém sáhnete vždy, když nevíme, co na sebe. U mě to jsou džíny, tričko, sako, tenisky a doplňky podle nálady (ano, jde o výše zmiňovaný stereotyp, ale u módní uniformy je to chtěné, protože se nenosí každý den). Zkuste si dát tyto věci na jednu stranu skříně a uvidíte, jak Vám zachrání divoké ráno.

Kolik jste Vy ochotna zaplatit za kvalitní oblečení nebo boty?

Jsem opravdu do oblečení schopna zainvestovat celkem hodně peněz. V řádech tisíců. Ale nejsou to impulzivní nákupy. Samozřejmě občas si zajdu udělat radost do „sekáče“, ze kterého odcháším s nějakým pokladem, nebo si u nás pořídím něco, co mi padne do oka, ale pokud jde o opravdu designérské kousky, mám je třeba na wish listu několik měsíců i několik let, než si na ně našetřím. Anebo se rozhodnu, že teď je ta správná doba, a jdu do toho. Nedávno jsem si například splnila sen a koupila jsem si kousek od českých designérů LAFORMELA, o kterém jsem snila tři roky. Teď je to jedno z nejnošenějších oblečení z mé skříně. Vypovídá to i o tom, že když jsem se po něm dívala tři roky a stále nevyšel z módy, jedná se opravdu o základní kousek. Základní kousky si samozřejmě koupím častěji, ale u skutečně designových a drahých věcí zkoumám, zda je chci dlouho. Některé mě přejdou, jiné ne. A ty si pořídím.

Mnoho žen, které jsou při těle, si myslí, že mají s módou utrum, že všechno je jen na „hubeňoury“. Mají pravdu?

Rozhodně to pravda není. Jen se musí řídit svým typem postavy a tím, co jim sluší. Ano, manekýny většinou oblékají velikosti 34, maximálně 36, ale to neznamena, že takové oblečení není slušivé i ve větší velikosti. Dost často se stává, že nesluší ani ne moc vysokým ženám, které mají velikost 34 jako modelky. Jak po několikáté zmiňuji, je to individuální. Pokud si ženy nevědí rady, opravdu doporučuji najít stylistu nebo stylistku, kteří se naladí na stejnou vlnu a poradí Vám. Je mnoho triků, jak si s postavou pohrát, jak podtrhnout přednosti či zakrýt nedostatky. Nebojte se proto vyhledat profesionála. V dobré restauraci také nevaří jako šéfkuchař začátečník. A my si taky takovou dobrotu neumíme uvařit doma. Totéž platí pro oblečení. Najděte profesionála.

Kde hledáte inspiraci?

Všude možně. Nejvíce na internetu na Vogue Runway, u svých oblíbených blogerek, na pinterestu, v módních časopisech, u svých oblíbených návrhářů, ale také na ulici. Někdy i u nás na ulicích vidím super věci a kombinace, které by mě nenapadly. Nebojte se inspirace, jen nikdy nekopírujte do detailu. Každému sluší něco jiného.

V zahraničí chodí ženy často nakupovat místo partnera se specialisty - tedy odborníky na módu. Umí to už české ženy také?

My se tohle zatím učíme. Nejvíce se mi líbí právě přirovnání k jídlu. Když si chcete pochutnat, nejdete do místní putyky, kde jen čepují pivo, jdete do restaurace, kde Vám uvaří profesionál. A takto byste měli přemýšlet i nad šatníkem. Pokud chcete radu od pro-

fesionála a někoho, kdo tomu opravdu rozumí a věnuje se tomu, jděte za stylistou. Myslím, že chodit s profesionálem je nejlepší volba. Aspoň pokud si potřebujete uvědomit a najít svůj styl. Nebo se Vám změní postava a potřebujete poradit. Profesionální stylisté nabízejí i čistky skříní, společné nákupy, poradenství. Můžete se na stylistu obrátit i tehdy, když se máte zúčastnit nějaké události, například plesu či důležité schůzky. Pracuji jako stylistka, takže pokud si nevíte rady, ráda Vám pomůžu. Obecně moc nedoporučuji klientkám chodit nakupovat s partnerem, pokud partner nemá rád nakupování a nudí se u toho. Potom jen spěcháte, jste nervózní a vezmete radši první věc, kterou jste zkoušeli, jen abyste si něco koupili a už raději šli. Jen ať se nezlobí a nenudí. Pokud se nechcete obrátit na stylistu, domluvte se s kamarádkami, ujednejte si společné odpoledne, poraďte si navzájem a udělejte si z toho zábavu! Protože móda je hlavně o zábavě. Tak se bavte! ■



ZKAŽENÉ PRÁZDNINY

ANEBO REKLAMACE DOVOLENÉ

HOTEL NEVYPADÁ JAKO NA FOTCE V KATALOGU, JE V RUŠNÉ ČTVRTI MÍSTO SLIBOVANÉ OÁZY KLIDU? PLÁŽ JE ŠPINAVÁ? ZPOŽDĚNÉ LETADLO ČI ZTRACENÁ ZAVAZADLA? DOVOLENÁ SE NĚKDY PROMĚNÍ V POŘÁDNÝ STRES! PODLE OSTRAVSKÉHO ADVOKÁTA JIŘÍHO EXISTUJE ŘADA MOŽNOSTÍ, JAK SE MŮŽEME BRÁNIT.



Co vše tedy můžeme reklamovat?

Nejprve je třeba odlišit dva samostatné nároky. Prvním je **nárok na reklamaci vad zájezdu** z důvodu jeho nižší kvality, kdy lze primárně požadovat vrácení rozdílu v ceně. Druhým nárokem zákazníka je **tzv. náhrada újmy za narušení dovolené**, u níž lze rovněž požadovat finanční náhradu. Dnes lze reklamovat, resp. požadovat náhradu v řadě případů. Za zpožděný let, za jiný hotel, než jste si objednali, za horší umístění hotelu, špinavou pláž, méně kvalitní stravování či jiné nedostatky oproti tomu, co jste si objednali a zaplatili. Vždy si však musíte uvědomit dvě věci:

- 1) Vy budete muset prokazovat ony nedostatky, takže si vše nafotíte, natočíte, запиšete si kontakty na případné svědky apod.,
- 2) podmínkou je vždy vznik újmy, takže pokud jste například dostali jiný hotel, ale s vyšší kvalitou a hezčím umístěním, pak se Vám bude újma těžko prokazovat.

A co je to přesně ona „újma za narušení dovolené“?

Relativní novinka tkví v tom, jak se dnes právo dívá na dovolenou. Těch několik dnů dovolené totiž představuje pro většinu lidí vzácný a důležitý zdroj odpočinku, který by jim měl dodat novou energii pro zbytek pracovního roku. Pokud se na tyto dny svěříte do péče cestovní kanceláře a zaplatíte jí za to peníze, pak zcela oprávněně očekáváte, že vše proběhne tak, jak bylo přislíbeno, a bez komplikací. Pokud tomu tak není, měla by Vám daná cestovní kancelář zaplatit jednak náklady spojené s řešením problému (náhradní ubytování v případě zpoždění letu, náhradní auto v případě nezajištění slíbené dopravy na výlet atd.), dále rozdíl v ceně, ale nově také adekvátní náhradu za to, že Vám zkazili příjemný a relaxační zážitek z dovolené, že Vám tedy narušili dovolenou a Vy jste nemohli v klidu odpočívat. Jedná se tedy o jakousi ztrátu radosti z dovolené.

Lze takové újmě nějak předejít?

To bohužel není možné. Snad výběrem ověřené kanceláře či aerolinky. Nicméně můžete docílit toho, abyste se následně domohli svého nároku. A to zmíněným získáním a zajištěním různých

důkazů již během dovolené. Setkal jsem se s případy, kdy soudci vyžadovali opravdu jednoznačné prokázání, že hotel neměl slibovaný výhled a přístup k moři. Nestačila jim pouhá adresa hotelu a zaznačení na mapě. Naštěstí klienti měli nejen fotografie z místa, ale také videozáznam a svědky. Pokud však újma, případně zpoždění letu vznikly z důvodu mimořádných okolností, které nikdo nemohl předpokládat, pak se náhrady spíše nedomůžete.

A kolik mi cestovní kancelář za újmu zaplatí?

Neexistuje žádná závazná tabulka. Soudy mohou vycházet z tzv. Frankfurtské tabulky, z níž můžeme citovat například tyto případy:

- sleva 10 – 25 % z ceny zájezdu za jiný hotel
- sleva 5 – 15 % z ceny zájezdu za změnu místa polohy ubytování
- sleva 10 – 20 % z ceny zájezdu za špinavou pláž

Nicméně ne všichni soudci se touto tabulkou řídí. Funguje tedy jen jako jakési vodítko. Vždy bude záležet na tom, jak moc byly porušeny podmínky sjednané ve smlouvě. Zohledněno by však mělo být také to, jak velkou újmu je zkažená dovolená v daném konkrétním případě. Zda tím dotyčný zároveň přišel na delší dobu o možnost odpočinku od práce, případně zda se jednalo o výjimečnou dovolenou v exotické zemi, nebo o každoroční prodloužený víkend na Šumavě.

Jak bychom měli postupovat, pokud se s cestovní kanceláří nedohodneme?

Nejprve chci upozornit na to, že je třeba včas a správně vady reklamovat. Pokud není Vaším požadavkům vyhověno, můžete se obrátit na soud. Doporučuji však zastoupení advokátem, protože žaloby na náhradu újmy jsou jen zdánlivě banální. Právě prokázání všech tvrzení bývá často kamenem úrazu žalobců.

Je něco, na co byste ještě naše čtenáře upozornil před cestou do zahraničí?

Obraťme list a připomeňme si, že také Vy můžete během dovolené způsobit někomu škodu, případně se dopustit například dopravního přestupku. Ohledně druhé situace je třeba si uvědomit, že v zahraničí nemusí platit stejné právní předpisy jako u nás a je na místě se seznámit aspoň se základními rozdíly. V minulém čísle jsem již upozorňoval na relativně levné připojištění asistenčních služeb, pojedete-li vozidlem. Toto připojištění se Vám může nadmíru vyplatit v případě dopravní nehody nebo nutnosti odtahu vozidla, při nichž jsou vymáhány vysoké náklady, které běžná pojistka často nehradí.

Každopádně chci věřit, že se Vám letošní dovolená vydaří bez komplikací a splní svou odpočinkovou funkci. ■



JAKOVIDIS | KLEGA | PARTNERS
advokátní kancelář | Attorneys at Law

ČÍNA ZEMĚ PLNÁ PŘEKVAPENÍ

TOMÁŠ PETREČEK JE NEJEN PROFESIONÁLNÍ HASIČ, ALE TAKÉ HOROLEZEC A REPREZENTANT ČR V EX-
TRÉMNÍCH SPORTECH. DÍKY ZÁVODŮM TOHO HODNĚ PROCESTOVAL. NEDÁVNO SE VRÁTIL Z ČÍNY
A RÁD BY SE S VÁMI PODĚLIL O SVÉ ZÁŽITKY A ZKUŠENOSTI.



Čína je nejlidnatější zemí na světě. To Vám dojde ihned, poté co vystoupíte z letadla. Davy lidí jsou prostě všude. Už se moc těším, až opustíme Peking a přesuneme se někam do hor, do větší samoty. Brzy Vám také dojde, že Čína je zároveň třetí největší zemí světa. Takže nás z letiště v Pekingu čeká do našeho cíle ještě pořádně dlouhá cesta. Po zhruba třiceti hodinách jsme na místě, v nejzápadnější prefektuře Baise, která na jihu sousedí s Vietnamem. V Číně nejsem poprvé, ale poprvé zažívám tuto zemi bez šiléných veder, kdy se člověk potí už jenom z toho, že vůbec existuje. Přijeli jsme sem závodit, a tak doufám, že takové počasí vydrží po celý náš pobyt. V třicetistupňovém horku se tak nějak hůř běhá i šlape na kole. Čekaly nás čtyři dny v záprahu. Čtyři etapy dlouhé až osm hodin. Taková ta naše klasika – kolo střídá běh (včetně orientáku) a kajak – a občas vložené disciplíny jako výstup po laně (jumarování) nebo plavání... Číňané od začátku dávali najevo, že si příjezdu všech týmů hodně váží – to nám došlo, třeba když nám na náměstí servírovali celou slepici. Nebo z velkolepého zahájení závodu, na kterém se vystřídaly snad všechny taneční soubory z Číny. Na závody sem jezdím už několik let a příjezd závodníků je vždy velkou atrakcí pro celé město. Do organizace je zapojen každý, kdo má ruce a nohy. Všechno je velkolepé a nákladné. Zkrátka Čína představuje jiný svět. Jiné je tady i jídlo. Na snídani žádné müsli, míchaná vajíčka nebo toasty. Číňané snídají, obědvají i večeří zhruba stejné věci. Řadu z nich je pro nás, Evropany, těžké jen pojmenovat. Konzumují hodně masa, ovšem základ tvoří rýže a nudle. Tyto dvě



potraviny jsou jedny z mála, které se nebojíme ochutnávat.

V obchodech koupíte spoustu ovoce a zeleniny. Krmíme se také čínskými polévkami na sto způsobů. I na benzinových pumpách je seženete. Dokonce s pestrým výběrem. A přímo tady si je můžete zalít horkou vodou. Sladkosti mají pestré barvy a i ony jsou dost odlišné od našich dobrot.

V hotelu strávíme dva dny. Balíme věci, chystáme strategii a myšlenkami směřujeme ke dni závodu. Každý tým má čtyři členy a v každém musí být aspoň jedna žena. Hned v úvodu všichni vystartují takovou rychlostí, jako by měl být za čtvrt hodiny konec. I my samozřejmě „valíme, co to dá“. Po prvním kilometru běhu si jeden z týmu, u nás Zuzka, sedne na vozík a zbytek se střídá v tahání. Ať si to lépe představíte – u nás na takové rudle vozíme třeba popelnice. Pak na kole do kopce, sem tam přenášení v rýžových polích a závěrečný dlouhý běh, jak jinak než zase do kopce. Ty pohledy ale stály za to. Nádherné jeskyně, jimiž člověk probíhá. Slyšíte šumění vodopádu a sem tam potkáte i netopýra. Úplná

běžecká idylka. V cíli zjistíme, že jsme na šestém místě. Máme radost. Tak dobře jsme se tady ještě neumístili.

Večer si musíme vybrat z pestré nabídky jídla v hotelu něco, po čem nám další den nebude blbě, pak umýt kola a nachystat výbavu tak, aby se další den dařilo. A vyšlo to! Podobně jsme přežili a prožili i další dny. Co se však měnilo, byl stupeň únavy. Zvyšoval se geometrickou řadou. Když vzpomenu na nejtěžší okamžiky, napadá mě třeba dvacetikilometrový běh po úzkých horských pěšinách. Pořadatel očekával nejrychlejší běžce cca za dvě hodiny. Našemu týmu tato část trvala čtyři hodiny. A to jsme patřili k těm lepším! Docela silné vzpomínky mám i na poslední běh, kdy jsme neustále kontrolovali pořadí a hlídali si naše vydřené páté místo. A uhlídali. Následovala obrovská radost v cíli. Páté místo je pro nás překvapivý úspěch a splněný sen. Užíváme si vyhlášení a závěrečný ceremoniál. A pak už jen pětatřicetihodinová cesta domů. ■



ČÍNA



Původní název: Zhonghua Renmin Gongheguo, Čínská lidová republika



Rozloha: 9 596 960 km²



Počet obyvatel: 1 373 541 278



Hlavní město: Peking



Nejvyšší bod: Mount Everest (8 844,43 m n. m.)



Měna: čínský jüan



NEBOJTE SE BAREV

I OBOČÍ MŮŽE BÝT MODRÉ

KAŽDÁ ŽENA SE CHCE LÍBIT – SAMA SOBĚ I SVÉMU OKOLÍ. TŘEBA O FRANCOUZKÁCH SE ŘÍKÁ, ŽE SE S CITEM PRO MÓDU A LÍČENÍ NARODILY, A PŘEDÁVAJÍ SI HO Z GENERACE NA GENERACI. I U NÁS, V ČESKU, JSOU ŽENY ČÍM DÁL ODVÁŽNĚJŠÍ A HLEDÁJÍ SVŮJ OSOBITÝ STYL. DO POSTELE ULÉHAT POUZE S VYSUŠENÝMI VLASY, V LÉTĚ SE NEBÁT BAREV A VŽDY MYSLET NA KRÁSNĚ UPRAVENÉ OBOČÍ. TO JSOU RADY VIZÁŽISTKY SIMONY SOKOLOVÉ. JAK VYPADAT VŽDY KRÁSNĚ A UPRAVENĚ, RADÍ MODELKÁM I OBYČEJNÝM ŽENÁM. JAK SE NALÍČIT A JAK PEČOVAT O VLASY, A PŘITOM SE PŘÍLIŠ NENADŘÍT?

Ráno spěcháme do práce, na „zkrášlení“ máme zhruba dvacet minut. Na co se zaměřit?

Téměř každá žena, ale i muž si v dnešní době zakládají na tom, aby vypadali krásně, i když nemají moc času. Jako první a základní bod bych viděla mít umyté, a tedy čisté vlasy. Člověk, který jde po ulici do práce s mastnými vlasy, působí na ostatní špinavým dojmem. Pokud jsou vlasy umyté, během krátké chvíle si z nich můžete pomoci žehličky, kulmy, fénu, ale i bez těchto pomocníků vytvořit jednoduchý a lichotivý účes. Záleží však na délce vlasů a stříhu. Co se týká líčení, stačí upravit obočí, nanést řasenku, sjednotit barvu pleti a ozdravit líčka tvářenkou.

Co by mělo být letos součástí kosmetické výbavy každé ženy? Jaké jsou trendy?

Základní součástí kosmetické výbavy každé ženy (a nejen letos) by měl být správně zvolený krém, který hydratuje, vyživuje a dodává pleti vláčnost. Už naše babičky používaly třeba indulon, a mělo to něco do sebe. Dále by měla mít každá žena řasenku – zvýrazní a otevře oči. Někdy postačí jenom tento základ. Ne každá žena má ale pleť zcela rovnoměrnou a tvoří se jí kruhy či flíčky. V takovém případě si může pomoci korektorem nebo make-upem. Každá žena by také měla vlastnit kvalitní balzám na rty s ochranným faktorem. Popraskané a vysušené rty opravdu nepůsobí pěkně. Pokud by měla žena přece jenom chuť si i nalíčit oči, pak bych pro začátek volila paletku s přírodními odstíny, které jemně zvýrazní hloubku a krásu oka. Dále pak tužku na linku oka a krémovou tužku dovnitř oka. Ta pomůže oko opticky otevřít. Tvářenka vytvoří zdravíčko ve tváři a rozjasňovač tvář rozzáří celkově. Dnešním trendem je zdravě vypadající pleť.

Začíná léto. Máme tomuto období nějak přizpůsobit líčení?

Každý to vnímá jinak. Někdo je v létě rád jen jemně ošlehaný slunečkem a přidá maximálně trochu řasenky a balzám na rty. Jenže pokud člověk chodí do práce a potřebuje stále vypadat trendy, pak by i v tomto období měl sáhnout po lehčím make-upu, matujícím krému a rozjasňující bázi. Co je velmi příjemné na letním líčení – můžeme si krásně hrát s barvami – vyzkoušet, které barvy oči rozjasní, například stíny tyrkysové, růžové, žluté atd. Trendy je i barevné obočí, které si vylíčíme pomocí barevných řasek. To je tip spíše pro odvážnější ženy. Letošní léto se tedy rovná barevnost.

Jsou české ženy v líčení odvážné, nebo se drží spíše při zemi?

Během své dlouholeté praxe jsem vysledovala, že se ženy posouvají výrazně kupředu. Ztrácejí zábrany, snaží se líčit odvážněji a hlavně sledují trendy. Už v mnoha případech neuzivají jen základ líčení – tedy řasenku, ale ptají se, jak na to, co použít, v čem dělají chyby atd. Trochu se ztrácejí v dnešní nabídce kosmetiky, a proto vyhledávají právě vizážisty, aby si zvolily správná líčidla. Jsem nadšená, že se už ženy nebojí sáhnout i po výraznějších líčidlech jako třeba po červené rtěnce.

Stále platí pravidlo, že pokud si žena výrazněji nalíčí rty, už by si neměla tolik líčit oči, a naopak?

Dnes už to neplatí. Když si žena udělá krásnou „pleťovku“, k tomu kouřové líčení očí, klidně si může dát krvavě červenou rtěnku. Ale mně se více líbí, když dá žena vyniknout jen jednomu části obličeje. Každopádně to vnímá každá žena jinak a je super, že v dnešní době platí v kosmetice a v líčení free style.

Na co se tedy při líčení nejvíce zaměřit? Oči, rty, obočí?

Protože líčím i češu modelky, vidím, že důraz se klade hlavně na obočí a jeho přesnou linii. Ta podtrhne celkový výraz obličeje. Pokud nemáme zrovna darem krásné obočí, nemusíme zoufat. Existují techniky tetování 3D, které vytvoří opravdu moc pěkný a hlavně nenásilný tvar obočí. No a pak už jen naneste balzám na rtíky a můžete vyrazit.

Zmínila jste, že ženy se trochu ztrácejí v nabídce kosmetiky. Jak tedy vybrat tu správnou?

Myslím, že velkým pomocníkem je i v kosmetice internet, třeba kanál Youtube. Ne každý má totiž čas chodit do specializovaných prodejen nebo využít služeb vizážisty. Právě na internetu si může každá žena najít videa, recenze o líčidlech a o produktech, které mají smysl. Řada firem také provádí kosmetické poradenství přes internet.

**Přejděme k vlasům. Mýt je každý den, nebo ne?**

Při dennodenním mytí vlasů se většinou stane opak, než očekáváme. Vlasy se začnou mastit a působit nezdravě. Mytím odstraňujeme nejen špínu, ale také kožní maz, který vlas chrání. Nejlepší je mýt si vlasy každé dva až tři dny. U dlouhých vlasů je také důležité je denně pročesávat, aby se kožní maz rozprostřel po celé délce vlasů. U mužů, kteří nemají tolik vlasů, každodenní mytí tolik nevadí. Nezapomínejte ovšem na kvalitní šampon, který sedí Vašemu typu vlasů.

Jak o vlasy nejlépe pečovat? Má smysl používat olejčky, masky a další přípravky?

Jak už jsem říkala, pro vlasy je nejlepší mýt je co dva až tři dny, pročesávat je kvalitním kartáčem, nikdy nejít spát s mokkými vlasy, protože se vlasy lámou, cuchají a může se na nich vytvořit



plíseň nebo kožní infekce. Teplota těla je při spánku jiná než přes den, více se potíme, a to se líbí bakteriím. Pak se nedivme, že nás svědí pokožka hlavy. Vlasy proto před spaním vždy vysušte a zbytečně je nezatěžujte olejíčky či séry. Při úpravě naneste kvalitní tužidlo ke kořínkům na pozvednutí od hlavy a na konečnou úpravu použijte styling, který bude vyhovovat Vaším vlasům. Nelze říct konkrétně co, každý vlas je jiný. Každopádně vlasy nezatěžujte spoustou přípravků.

Co se letos nosí – rovné vlasy, nebo vlny? Culíky, nebo volně rozpuštěné vlasy?

Letošní móda mi přijde úžasná. Už nejsou in jen ulíznuté vlasy vyrovnané žehličkou. Vlasy by měly být vzdušné, nadýchané, ať už jsou krátké, nebo dlouhé. Nosí se vlny, pletené copy i drdoly – spíše lehčí, ne „uplácené“, jako nosily babičky. Takže tato krásná hra s vlasy mě opravdu baví. Základem je, aby vlasy vypadaly zdravě a přirozeně. A jestli krátké, nebo dlouhé? Ani v tomto směru nejsou pravidla jasně daná, záleží na typu člověka. Žena se musí hlavně cítit krásná.

Říkáte, aby vlasy vypadaly přirozeně. Radíte tedy nebarvit je?

Nemyslím tím, aby se vlasy nebarvily. Ba naopak, nosí se všechny možné barvy. Hodně trendy je takzvaná balayage, kdy se zesvětlují určité partie vlasů pomocí různých osvětlovacích technik. Vytváří se tím určité světlo ve vlasech. Pak se vlasy různě tónují a vytváří se jejich přirozený efekt. Tuto techniku používám u krátkých i u dlouhých vlasů. U kratších vlasů krásně vynikají i výraznější odstíny. Nosí se šedé, fialové, hodně i pastelové odstíny. Vše se





odvívá od povahy člověka. Někdo je raději nenápadný, někdo má rád extravaganci a umí nosit výrazné barvy, které mu navíc sluší.

Jak vybrat správný šampon a co hlídat na etiketě?

Pozor na parabeny, sulfáty a silikony. Pokud se Vám zdají vlasy těžké a polámané, je to právě těmito složkami. Každá žena by měla mít od svého kadeřníka doporučení, který šampon bude vyhovovat jejím vlasům. Dívejte se na přírodní složky. Dobrá je jojoba, bílý zázvor, heřmánek, kopřiva. Neumím poradit dobrý šampon z drogerie, tam si koupíte, na základě mé zkušenosti, právě šampony se silikony a podobnými látkami. Mějte se rádi a zvolte opravdu kvalitní šampon. Vždyť vlasy jsou korunou krásy každé ženy! Co říkáte na metodu no-poo, tedy vlasy si nemýt nejlépe vůbec?

Nejsem zastáncem této metody. Myslím si, že pokud zvolíme kvalitní šampon, rozhodně vlasům neublížíme. Dle této filozofie bychom museli přestat dýchat, protože vzduch je taky špinavý. Museli bychom odejít do hor, mimo civilizaci. Pak se dá o tomto způsobu mytí, tedy nemytí vlasů, přemýšlet. Jsem kadeřník, miluji vlasy čisté a voňavé.

Co všechno lze diagnostikovat z vlasů - náš psychický stav, nemoci?

Z vlasů se toho dá rozpoznat dost. Většinou zpozorujeme, že něco není úplně O.K. Vlasy máme matné, suché, vypadávají atd. Může to být i šamponem, který není zrovna kvalitní a nesedí našim vlasům. Pokud s tímto problémem přijdete za mnou, doporučím šampon, výživu, vitamíny, ořechy, dokonce i nějaké babiččiny rady. Dalším důvodem může být cyklická výměna vlasů. Můžeme mít pocit, že nám vlasy padají víc. Dále to může být dědičnost, s níž nic nenaděláme, hormonální změny (přechod), štítná žláza, stres. Tohle všechno může ovlivnit vypadávání vlasů a jejich kvalitu. Trvá-li to delší dobu a žádné rady nepomáhají, je na místě vyhledat lékaře. Ten může buďto zdravotní problém potvrdit, nebo se může se jednat právě o dědičnost.

Co vlasy malých slečen? Jak pečovat o vlasy našich dcer?

Malé slečny by se neměly nijak zatěžovat různými kosmetickými přípravky na vlasy. Těmto dívkám stačí dobrý šampon, kvalitní kartáč na pročešávání vlasů a pravidelné zastříhávání konců. Také pro ně platí nikdy nechodit spát s mokřkými ani vlhkými vlasy. Určitě používat kondicionér, abychom vlasy mohly krásně rozčesat. Takže umýt, dát kondicionér, spláchnout, vysušit a pak třeba zaplést do copu. ■

INZERCE

NEJVĚTŠÍ TANEČNÍ FESTIVAL VE STŘEDNÍ EVROPĚ



FATBOY SLIM | CHASE & STATUS

DJ SET

DJ SET
WILKINSON | SIGALA
HEADHUNTERZ

DOPE D.O.D. | ZATOX | MISS K8
DIRTYPHONICS | METRIK
DC BREAKS | DANNY BYRD
ZARDONIC | RICHARD DURAND
RIVA STARR | TOM STAAR
SONNY FODERA | MARK REEVE

4 DNY | 13 SCÉN | 400 UMĚLCŮ

5.7.-8.7. OSTRAVA

VSTUPENKY
V SÍTI

TICKETSTREAM

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

pepsi

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA

OSTRAVA



64. SEZÓNA JANÁČKOVY FILHARMONIE VE ZNAMENÍ NOVINEK

TRIAŠEDESÁT SEZÓN MAJÍ OSTRAVŠTÍ FILHARMONICI ÚSPĚŠNĚ ZA SEBOU. DO TÉ NADCHÁZEJÍCÍ CHYSTAJÍ HNED NĚKOLIK NOVINEK. TĚŠIT SE MŮŽETE NEJEN NA ZNÁMÉ SYMFONIE A VELMI ATRAKTIVNÍ, MÉNĚ HRANÉ KUSY, ALE S HVĚZDAMI ČESKÝMI I ZAHRANIČNÍMI NA CELOU PLEJÁDU NEOPAKOVATELNÝCH HUDEBNÍCH ZÁŽITKŮ. PŮVODNÍ KLASICKÝ CYKLUS C NAVÍC ZCELA MĚNÍ SVOU PODOBU A POUTAT VÁS BUDOU KONCERTY NAZVANÉ LÁSKA NA PRVNÍ POSLECH.

Vlajkovou lodí Janáčkovy filharmonie Ostrava jsou bezesporu symfonické cykly. Je proto logické, že v jejich dramaturgii ani v 64. koncertní sezóně nemohou chybět mistrovská díla (např. Haydnovo Stvoření nebo koncerty – Bruchův houslový, Dvořákův violoncellový, Rachmaninovův Třetí klavírní), symfonie nejuznávanějších skladatelů světa (Beethoven, Dvořák, Brahms, Mahler a další), doplněné atraktivními, byť méně hranými kusy i zcela soudobými skladbami. To vše v interpretaci špičkových domácích umělců (Lukáš Vondráček, Tomáš Jamník, Jan Martiník nebo Pavel Šporcl) i umělců zahraničních (Federico Colli, Pablo Barragán nebo László Fenyő). V sezóně 2017/2018 bude v každé z obou řad pět koncertů, z nichž každý zazní pouze jednou, a to ve čtvrtek. Znamená to, že páteční koncerty se ruší.

Další novinka se týká klasického cyklu C. Původní klasický cyklus totiž mizí v propadlišti dějin, aby uvolnil místo nové řadě, navazující na oblíbené a posluchačsky vděčné koncerty nazvané Lásky na první poslech. „Pozitivní ohlasy na dva již realizované koncerty nás přesvědčily učinit rozhodnutí uvést celou čtveřici obdobně laděných programů. Jejich základní charakteristika zůstane stejná. Budou to komentované 'výchovné' koncerty pro dospělé,“ doplňuje ředitel JFO Jan Žemla. Hudební večery plné klasických evergreenů doplní „instruktážní“ komentáře hereckých osobností. Kromě Norberta Lichého a Jiřího Sedláčka, kteří si roli glosátorů vyzkoušeli již v uplynulých sezónách, pozvánku přijali Igor Chmela (známý díky televiznímu pořadu Partička) a Vladimír Polák.

A do třetice ještě jedna novota. Zcela nový cyklus s označením R přinese klavírní recitály. Jeho přednosti jsou nasnadě – královský nástroj těšící se všeobecné oblibě, mistři svého oboru ověnění cenami z náročných hudebních klání (včetně vítěze nejnáročnější soutěže světa – soutěže královny Alžběty v Bruselu Denise Kozhukhina) a v neposlední řadě vášnivý program (Chopin, Šostakovič, Schumann a další).

Nezměněné tak do sezóny 2017/18 vstupují pouze cykly E, G, K a D. Jeunesses musicales důvěrně zvaný „Ěčko“ představí opět plejádu budoucích mistrů koncertních pódii – studentů nejen ostravských

hudebních škol. Crossoverové „Géčko“ již zdomácnělo v industriálním prostoru Gongu. Do „holportu“ s JFO tentokrát vstoupí Ewa Farna, Tomáš Klus, dále Alexander Rybak – vítěz hudební soutěže Eurovize z roku 2009 a „vánoční stálice“ a unikátní těleso na českém hudebním nebi – Hradišťan. Více informací najdete na www.jfo.cz.

„Osobně se např. velmi těším na málo uváděnou Dvořákovu Druhou symfonii, kterou jsem naživo ještě neslyšel. Nebo na všech 24 preludií a fug Dmitrije Šostakoviče, které Ostrava zažije nejspíše úplně poprvé a které uvede vynikající klavírista Alexander Melnikov v rámci nového cyklu Klavírní recitály. Jedná se o dvouhodinový koncert, v němž budou dvě přestávky. Jejich uvedení bude navíc součástí jakési společné pouty filharmonie a divadla tomuto asi nejvýznamnějšímu skladateli 20. století. Národní divadlo moravskoslezské totiž chystá v následující sezóně premiéru Šostakovičovy opery Lady Macbeth Mcenského újezdu. Filharmonie pár týdnů po premiéře chystá právě Preludia a fugy a před premiérou pak Šostakovičovu Čtvrtou symfonii. Ta má s operou podobný osud. Opera musela být poté, co ji po několika letech od premiéry v roce 1934 zhlédl Stalin, stažena. Čtvrtá symfonie na tom byla ještě hůře. Už byla nazkoušená a uvedení bylo avizováno, ale nakonec byla také stažena a samotný autor ji slyšel až po 30 letech,“ svěřil se se svými hlavními očekáváními ředitel JFO Jan Žemla. ■





ŽENSTVÍ V OHROŽENÍ

POPRSÍ PATŘÍ NEODMYSLITELNĚ KE KAŽDÉ ŽENĚ. PRSAHRAJÍ VÝZNAMNOU FUNKČNÍ A ESTETICKOU ROLI A JSOU JEDNÍM Z HLAVNÍCH SYMBOLŮ ŽENSTVÍ. NENÍ DIVU, ŽE POKUD SE MLUVÍ O KARCINOMU PRSU, MÁ VĚTŠINA ŽEN POŘÁDNĚ NAHNÁNO. PŘESTO JICH TĚMĚŘ POLOVINA PODCEŇUJE PREVENCI A NECHODÍ NA MAMOGRAFICKÁ VYŠETŘENÍ, KTERÁ MOHOU VČAS ODHALIT JAKÉKOLIV NEGATIVNÍ ZMĚNY.

DOŽIVOTNÍ STRAŠÁK

„Říkala jsem si, že se mě to netýká,“ začíná svůj příběh 37letá Magda. Když si poprvé nahmatala na prsu bulku, neměla ani 35 let. „Oblékala jsem si sportovní podprsenku přes hlavu. Je pevná a nasazuje se přes hlavu, a když jsem si ji upravovala, ucítila jsem u levého prsu něco, co tam dřív nebylo.“ Po cvičení jí to nedalo a prsa si ve sprše znovu prohmatala. Byla tam. Malá pevná kulička. Magdě se sevřel žaludek, a i když ji hned napadla rakovina, rychle toto smýšlení zahнала a snažila se přesvědčit samu sebe, že o nic nejde. Myšlenky ji ale doháněly na každém kroku, nedokázala se soustředit na práci ani na oblíbený sport, příliš pozornosti nevěnovala ani manželovi. Trvalo téměř tři týdny, než sebrala odvahu zavolat své gynekoložce. „Pak už to šlo ráz na ráz. Doporučila mi mamografické centrum, ve kterém mi provedli všechna potřebná vyšetření. Ta bohužel vyloučila cysty a jiné méně vážné diagnózy. Musela jsem si vyslechnout slova, která nikdo nikdy nechce slyšet: nádor a rakovina.“ Velkou oporu našla Magda ve svém manželovi, který se snažil každou situaci nadlehčit a vykouzlit Magdě na tváři úsměv. „Měla jsem velké štěstí, že byl nádor malý a zapouzdřený. Po operaci jsem musela podstoupit chemoterapii, ale snášela jsem ji celkem dobře.“ Magda věří, že má po dvou letech vyhráno, i když ví, že strachu někde v pozadí se už nikdy nezbaví. „Je to strašák, který mě žene kupředu. Změnila jsem kompletně stravu, přestala jsem jíst maso a zaměřila jsem se na přírodní potraviny. Snažím se víc odpočívat a věnovat se sama sobě a rodině. Samozřejmostí jsou pak pro mě pravidelné kontroly, které můžou včas odhalit případné změny. Ale já věřím, že jsem dala ‚rakovi‘ přes ocas a on se už nevrátí,“ dodává s úsměvem Magda.

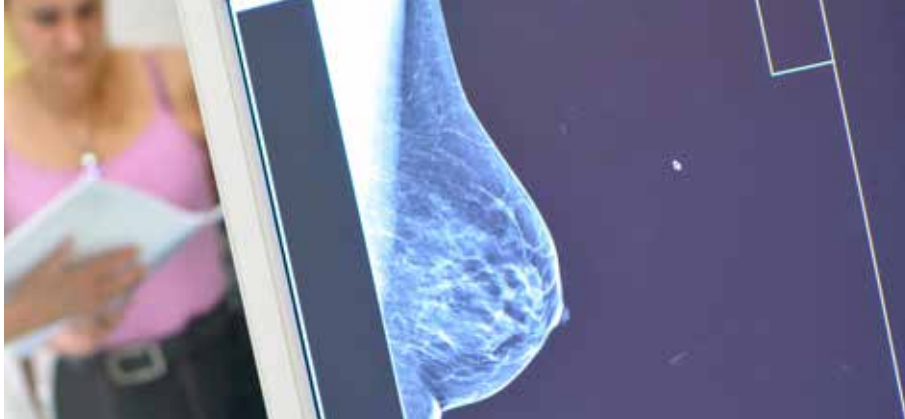
RAKOVINA PRSU V ČESKU

Karcinom prsu je v České republice nejčastějším zhoubným nádorem žen. „Ročně onemocní nově v ČR rakovinou prsu cca 7000 žen a na celém světě se ročně diagnostikuje několik milionů nových případů,“ vysvětluje nám vedoucí Mamodiagnostického a screeninového centra Vítkovické nemocnice Yveta Lenertová. Je nutné také říct, že rakovina prsu je bohužel nejčastější příčinou úmrtí žen na nádorová onemocnění. Ročně na ně od roku



Víte, že...?

Rakovinou prsu mohou onemocnět i muži, i když vzácně? Ročně se v Česku objeví cca 70 případů.

**IN PARK**
OSTRAVA

**Obchodně
podnikatelský
areál, který
nemůžete minout!**

**FITPARK****MALL.CZ****APM**
AUTOMOTIVE
Váš dodavatel autodílů **FunBaby**
pro štěstí našich dětí

*a spoustu dalších
míst vašeho zájmu...*

1. máje 103,
Ostrava-Vítkovice
703 00

www.inpark.cz

1990 umírá přibližně 1 900 žen, to je asi pět žen denně. „Onemocnění má setrvalé mírně rostoucí tendenci, dobrou zprávou ale je, že úmrtnost na rakovinu prsu vzhledem ke včasné diagnostice a stále úspěšnější moderní léčbě klesá.“ Časná diagnostika jde ruku v ruce s prevencí. Do 20 let je onemocnění rakovinou prsu u nerizikových žen velmi vzácné, s rostoucím věkem ale nebezpečí rapidně stoupá. Vyšetření u odborníka je doporučováno ženám od 40 let. „Preventivní mamografie je každé dva roky (od 45 let pacientky) hrazena pojišťovnou a v mezidobí si žena může zaplatit sono vyšetření, když má jakékoliv obavy,“ dodává lékařka. Podle tiskového mluvčího největší české zdravotní pojišťovny Oldřicha Tichého počet žen, které na vyšetření přijdou, roste. Přesto je to pouze zhruba polovina všech, které by přijít měly. „V roce 2010 přišlo na mamografický screening cca 46 % klientek VZP, které na něj měly nárok. V roce 2015 se pak docházka zvýšila až na 55,3 %.“ Některé ženy se tomuto vyšetření vyhýbají i přes opakované pozvánky. „VZP již od roku 2014 zasílá v rámci projektu adresného zvaní pozvánky na mamografické vyšetření klientkám, které na toto preventivní vyšetření pravidelně nechodí. Ve zvacím dopise mají informace, na která vyšetření mají nárok a na něž nepřišli, včetně konkrétní instrukce, jak a kde mají chybějící vyšetření absolvovat,“ říká.

Nejrizikovější skupinou jsou ženy, u nichž se toto onemocnění objevilo v rodině. K rizikovým faktorům patří také obezita a nadby-

tek tuků v potravě (hlavně nasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy například v másle, živočišných tucích, tučných sýrech, majonéze apod.). Dalšími klasickými faktory jsou kouření a nedostatek pohybu.

SAMOVYŠETŘOVÁNÍ PRSŮ

Žena by ho měla provádět už od puberty – každý měsíc, nejlépe v týdnu po skončení menstruace. U žen po přechodu vždy v pravidelném intervalu. Při vyšetření si lehněte na záda a každý prs si vyšetřujte prsty protilehlé ruky tak, že prsní žlázu tlačíte proti hrudníku a krouživým pohybem jezdíte po pokožce. Postupujte od bradavky k okrajům prsu a postupně jej tak vyšetřete celý. Totéž opakujte i u druhého prsu. Pokud cokoliv netypického nahmatáte, kontaktujte odborníky. Podle doktorky Lenertové nemusíte hned myslet na nejhorší. „Žena by měla přijít vždy, pokud zpozoruje, nebo si nahmatá jakoukoli změnu v prsní žláze a v podpaží. Bulka v prsu automaticky neznamená onemocnění zhoubným nádorem. Může se jednat o cystu, fibroadenom, žlázo-ový hormonální uzel, nebo jen hmatnou žlázu. Pro jistotu ale neodkládejte vyšetření.“ V mamodiagnostickém a screeningovém centru Vítkovické nemocnice se Vám budou snažit co nejsestřížněji zjistit, o co se ve Vašem případě jedná. „Mamografické vyšetření je většinou bezbolestné. Pro ženy trpící bolestmi prsů může být ale nepříjemné až bolestivé, proto se nejlépe provádí v první polovině menstruačního cyklu. Sono vyšetření u starších žen nenahrazuje preventivní mamograf, jde o doplňující vyšetření a má nižší citlivost pro vyhledávání drobných ložisek v prsu. Záleží však na typu žlázy.“ Jak dodává Oldřich Tichý z VZP, je třeba si uvědomit, že tyto prohlídky ženy podstupují nejen pro sebe, ale také pro svou rodinu a děti. „Pokud na preventivní prohlídky a screeningová vyšetření žena nechodí, riskuje, že případné onkologické onemocnění nebude zachyceno včas, když je snáze léčitelné. Pravidelná návštěva lékaře může lidem v mnoha případech zachránit život.“ VZP proto i letos pozve více než milion svých klientů na preventivní prohlídky, které u nich mají vyloučit rakovinu prsu, děložního hrdla či tlustého střeva a konečníku. ■





BLÍŽ K HOTELU I NA PLÁŽ CESTOVKY MYSLÍ NA SENIORY

BÝT V DŮCHODU NEMUSÍ NUTNĚ ZNAMENAT SEDĚT V LÉTĚ DOMA. DÍKY ZVÝHODNĚNÝM NABÍDKÁM MNOHÝCH CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ MOHOU TŘEBA K MOŘI VYJET I SENIOŘI. SPECIÁLNĚ PRO NĚ JE URČEN I PROJEKT S NABÍDKOU ZÁJEZDŮ EUROPE SENIOR TOURISM. ČEŠTÍ DŮCHODCI TAKÉ ČASTO VYRÁŽEJÍ NA TÚRY DO HORY. V LÉTĚ BY NA SEBE PODLE LÉKAŘŮ MĚLI BÝT OPATRNĚJŠÍ.

České i zahraniční cestovní kanceláře se doslova předhánějí v akčních nabídkách zájezdů pro seniory. Právě ti totiž tvoří podle odhadů až pětinu klientů tuzemských cestovek.

Jak vypadá současná generace seniorů podle sociologů? Ke stařenkám a starouškům mají hodně daleko.

„Většinou jde o poměrně vitální lidi, kteří si užívají život plnými doušky. V západoevropských zemích však senioři žijí ještě mnohem aktivněji než Češi. Vychutnávají si zasloužený důchod a rádi cestují,” říká sociolog Martin Bálek.

Petr Vacek, dlouholetý organizátor zájezdů pro starší turisty, lidem radí: „Chcete-li mít jistotu, že pobyt proběhne bez zbytečných komplikací, obraťte se na specializovanou cestovní kancelář s dlouholetými zkušenostmi.“ Zároveň dodává, že zájezdy speciálně určené pro osoby starší pětapadesáti let se stávají hitem posledních let. „Senioři můžou využít programu Europe Senior Tourism (EST), do kterého se zapojily i české cestovní kanceláře,” říká. Jedná se třeba o speciálněorganizované zájezdy do Španělska, na ostrov Kypr ve Středozemním moři nebo do Itálie – do Neapole a na Sicílii. V těchto případech jsou zájezdy dotované španělskou, kyprskou a italskou vládou. Na akci Senior Tourism finančně přispívá například španělská vláda – pro ČR má připravenou dotaci ve výši 150 € na osobu. Tuto dotaci získá každý nad 55 let, kdo si takto označený zájezd zakoupí. Příspěvek lze uplatnit i na druhou osobu jako doprovod (bez věkového omezení).



BLÍŽ K HOTELU

Zájezdy pro seniory jsou vždy naplánovány s ohledem na danou věkovou kategorii. Jedná se třeba o snadný přístup k hotelu a v případě pobytu u moře i pozvolný sestup do vody. Vyššímu věku odpovídá také program poznávacích zájezdů – zahrnuje návštěvu památek a turistických atrakcí, jejichž prohlídku bez problému absolvují i fyzicky méně zdatní jedinci.

Velkou výhodou zájezdů pro seniory je cenová dostupnost. Především pak First a Last Minute nabídky, které jsou oproti běžné ceně levnější o desítky procent. Už dávno neplatí, že slevu můžou důchodci využít jen mimosezónně. „Cestovní kanceláře přicházejí se stálešší seniorskou nabídkou. Hovoříme o zájezdech, které se seniorům opravdu přizpůsobují podle jejich potřeb,“ říká Jan Papež z Asociace českých cestovních kanceláří.



POZOR NA EXTRÉMNÍ VEDRO

Lékaři aktivitu seniorů chválí, měli by na sebe ale být v létě obzvláště opatrní. Horké léto představuje pro starší organismus velký nápor. Základem je, stejně jako u všech věkových kategorií, správný pitný režim – nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy. Měli by také jíst dobře stravitelné jídlo – saláty, polévky, ryby – a neměli by zapomenout po obědě na krátkou siestu, aby se jejich organismus zregeneroval. Velmi důležitý je také výběr správného oblečení. Mělo by být lehké, jednovrstvé a z přírodních materiálů. Senioři by se neměli vystavovat dlouhodobě přímému slunci a neměli by zapomínat na opalovací krém s UV faktorem. Měli by u sebe mít vždy telefon, aby si v případě zdravotních problémů dokázali přivolat pomoc. Pokud by se jim udělalo špatně z horka, pomůže podle lékařů třeba vlažná sprcha – začít s teplejší vodou a postupně přecházet k vlažné. Teplota by měla být doma nastavena tak, aby rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou byl zhruba pět stupňů.

— INZERCE —



Největší vyhledávač
domovů
pro seniory v ČR

 **můj důchod.cz**

Revoluce mezi operativními leasingy

Vyberte si z bohaté nabídky vozů, které jsou ihned k dispozici. Vše můžete vyřídit online, bez nutnosti osobní návštěvy autosalonu nebo banky.

