

# Salonky

**Klavírista od Boha**

# My potřebujeme papíry k tisku, vláda zase papíry na hlavu.



**Pratr**  
TISKÁRNA

www.pratr.cz

OBSAH

## Editorial

„ZUŠky“ nejsou kroužky

HYNEK ŠNAJDAR / šéfredaktor

„Myslím, že civilizace není dobrá, když je bez kultury. Člověk potřebuje ke štěstí a spokojenosti nejenom pohodlí tělesné, ale i duševní. Kultura a civilizace musí jít ruku v ruce,“ řekl kdysi Jan Werich a měl pravdu. Bohužel, základní umělecké školy, které tento citát uvádějí do praxe, v aktuálním školním roce fungovaly jen několik týdnů a jsou ze vzdělávacího hlediska odsunuty až na chvost, i když akreditované ministerstvem školství. Přitom nejde o žádné volnočasové kroužky, ale řádné vzdělávání. Jak se žije „ZUŠkám“, na to jsme se pro březnový magazín Salonky, který právě držíte v ruce, zeptali ředitelů hradeckých ZUŠ Střezina a Habrmanova. Čerstvý magazín nabízí i další inspirativní čtení, například rozhovor s mimořádně talentovaným dvaadvacetiletým klavíristou Matyášem Novákem z Hradce či s novinářkou Silvií Dymákovou, autorkou burcujícího dokumentu Šmejdi, za nějž dostala Českého lva. Proto neváhejte a čtěte Salonky! ■

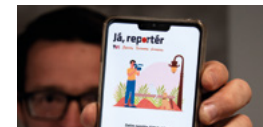


MATYÁŠ NOVÁK / str. 4 ▸ 7



DAVID TUČEK

str. 12 ▸ 15



J. A. REPORTÉR

str. 20 ▸ 21



SILVIE DYMÁKOVÁ

str. 22 ▸ 25



TOMÁŠ PĚTIVOKÝ

str. 28 ▸ 30

Vydavatel: TN Média s. r. o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČO: 28847229, MK ČR E 23744, Sídlo redakce: areál letiště, Piletická 542, 503 41 Hradec Králové, www.salonkyhk.cz, Redakce: Hynek Šnajdar, tel.: 734 457 697, hynek@salonkyhk.cz, David Záruba, tel.: 777 466 138, david@salonkyhk.cz, Obchod, inzerce: Petr Marek, tel.: 602 122 729, obchod@tn-media.cz, Monika Klikarová, tel.: 733 353 695, monika@tn-media.cz, Grafika: Michal Krieger, Jazyková korektura: Hedvika Landová, Distribuce: vybraná distribuční místa, Tisk: Tiskárna PRATR a. s., Náchodská 524, Trutnov, Sazba: TN Média s. r. o., Číslo ISSN: ISSN 2694-7757, Četnost: měsíčník, Počet výtisků: 10 000, Regionální mutace: Královéhradecko, Titulní strana: Lenka Hatašová.

INZERCE



# Salonky

MAGAZÍN  
VE KTERÉM MŮŽETE INZEROVAT  
PR ČLÁNKY | INZERCE



Petr Marek | e-mail.: obchod@tn-media.cz  
tel.: 602 122 729



# Pokud člověk dělá věci poctivě, úspěch se dostaví

Je bezesporu jedním z nejtalentovanějších a nejperspektivnějších klavíristů, které Česká republika má. Přes svůj mladý věk je vítězem mnoha domácích i zahraničních soutěží. Je to dáno především jeho mimořádným harmonickým cítěním, širokým repertoárem a vynikající úhozovou technikou.

☛ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: LENKA HATAŠOVÁ

Matyáš Novák (22) z Hradce Králové ještě studuje na Hudební akademii múzických umění i věhlasné klavírní akademii Incontri col Maestro v italské Imole, ale už měl tu čest zahrát si v jednom z nejprestížnějších koncertních sálů světa, v newyorské Carnegie Hall. Pravidelně spolupracuje s profesionálními orchestry, je členem PETROF Art Family, podílí se na hudebním projektu s hrabětem Františkem Kinským v Kostelci nad Orlicí a má ještě jednoho velkého koníčka: chov slepic. „V loňském roce jsem si pořídil i husy a perličky,” prozradil.

**Matyáši, jste velmi talentovaný klavírista a oproti mnohým vašim vrstevníkům toho máte už hodně za sebou. Nejste svými úspěchy tak trochu zaskočen?**

Mluvme-li o úspěchu v oblasti, jako je klasická hudba, měli bychom si říci, co se tím vlastně myslí. Je to množství vyhraných soutěží, odehraných koncertů, prodaných nosičů, zhlédnutí na YouTube nebo snad objem nastudovaného reperto-

áru? Poměrně brzy jsem si uvědomil, že pokud chci v hudbě obstát, musím se snažit o co nejlepší výsledek a poměřovat svůj výkon s tím, jak si myslím, že by měl v ideálním případě vypadat. Pokud vím, že jsem zahrál nejlépe, jak to bylo v daný okamžik možné, jsem spokojený. Zvyk odvádět co nejdokonalější práci jsem si z hudby přenesl i do ostatních činností, kterým se věnuji. Řekl bych, že pokud člověk dělá věci poctivě, úspěch se dostaví jako vedlejší produkt.

**Začal jste hrát už v pěti letech. Kdo vás k tomu nasměroval? Pocházíte z hudební rodiny?**

V naší rodině, ani v té širší, žádný profesionální hudebník nikdy nebyl. Rodiče navštěvovali v dětství hodiny klavíru, a díky tomu zůstalo u každé babičky pianino. Jako malý jsem si na ně začal podle sluchu vytukávat lidové písničky a vyjádřil přání chodit do hudební školy. Rodiče této myšlenky příliš nakloněni nebyli, ale na naléhání dědy a babičky mě nakonec do ZUŠ zapsali. 6. března 2003 jsem měl první hodinu klavíru.

**Projevil se váš talent už na začátku? Kdo tehdy přispěl nejvíce k vašemu hudebnímu rozvoji?**

Je třeba říci, že na rozvoji nadání v dětském věku mají kromě odborníků vždy podíl jeho nejbližší. Malé dítě je zcela odkázáno na dospělé, kteří o něj pečují. Rozvoj nadání vyžaduje od všech zúčastněných velkou dávku odhodlání a nasazení. Kromě učitelů a rodičů mi v začátcích hodně pomohli děda s babičkou, kteří mě obětavě vozili do Prahy na hodiny. V pozdějším věku považuji za velké štěstí, že jsem mohl studovat na Konzervatoři Pardubice ve třídě profesorky Jitky Fraňkové.

**Bavil vás klavír už v dětství, nebo jste ho střídal i s jinými zájmy?**

Vždy mě bavila a zajímala spousta věcí, nicméně hudba zabírala v mých aktivitách největší podíl. V šesti letech jsem začal hrát na housle a od osmi jsem navštěvoval hodiny sólového zpěvu.

**V současnosti studujete Hudební akademii múzických umění a klavírní akademii Incontri col Maestro v italské Imole. Co vám školy dávají? V čem se liší?**

Za tohle skloubení jsem moc vděčný. Pražská HAMU je klasická vysoká škola, na které probíhá celotýdenní praktická i teoretická výuka. Naproti tomu klavírní akademie Incontri col Maestro je zaměřena pouze prakticky, a to tak, že frekventanti absolvují v pravidelných intervalech hodiny klavíru a v mezidobí pracují na zadaných skladbách. Na akademii studují klavíristé z celého světa a setkávat se s vrstevníky, kteří patří ke špičce v oboru, je velmi inspirativní.

**Ve vašem životopise stojí, že patříte díky mimořádnému harmonickému cítění, širokému repertoáru a vynikající úhozové technice k nejperspektivnějším pianistům své generace. Máte vůbec herní slabiny?**

Každý má nějaké slabiny. A také různé velké předpoklady. Platí, že to, co je pro někoho maximum, je pro jiného nedostatečné. Může se stát, že interpretův výkon vzbudí nadšené reakce, ale on sám ví, že je schopen zahrát ještě lépe. A platí to i opačně.

**Jste vítězem mnoha klavírních soutěží nejen v České republice, ale také v dalších zemích Evropy i USA. Skromnost stranou. Jsou pro vás tyto triumfy potvrzením toho, že patříte mezi nejlepší na světě? Čím jsou pro vás důležité?**

To, že vyhrájete soutěž, z vás neudělá světového interpreta, ale je to určitý signál, potvrzení toho, že jako interpret jdete po správné cestě. Na soutě-

ži musíte podat v daný okamžik co nejdokonalější výkon, a zúročit tak práci mnoha měsíců. Pro mě osobně je soutěžní klání testem psychické odolnosti a schopnosti koncentrace. To jsou vlastnosti, které jsou cenné i v běžném životě.

**V roce 2017, kdy vám ještě nebylo ani dvacet let, jste získal první cenu na Bradshaw & Buono International Piano Competition a s ní právo vystoupit na koncertě vítězů v Carnegie Hall. Jak jste reagoval na skutečnost, že budete hrát na této proslulé newyorské scéně?**

Dva základní pocity, které se mě zmocnily, byly radost a zvědavost. Pro řadu interpretů je právě tato koncertní síň onou vysněnou metou. A nelze se tomu divit, uvážíme-li, kdo všechno v této budově v minulosti vystoupil. Na druhou stranu lidí, kteří se o hudbu nezajímají, nemají často tušení, co to Carnegie Hall je. Vzpomínám si, že když jsem o svém vystoupení vyprávěl jedné známé, utěšovala mě, abych si z toho nic nedělal, že jsem ještě mladý a někde začít musím. Za podobné reakce jsem svému okolí vděčný. Pomáhají mi držet se nohama při zemi.

**Jak se vám tam hrálo? Měl jste trému?**

Výhodou takto prestižního sálu je dokonale připravený nástroj. V kombinaci s geniem loci koncertní síně a vnímavým publikem to byl opravdu koncert za odměnu. Pokud jde o trému, před každým vystoupením cítím určitý respekt, ale jakmile začnu hrát, soustředím se už pouze na hudbu.

**Pamatujete si, s čím jste tam tehdy vystoupil a jaký byl ohlas publika?**

Pro své vystoupení jsem zvolil hudbu Ference Liszta a ohlas publika byl stejně vřelý jako jinde.

**Cestujete po celém světě se sólovými recitály, byl jste například i v Číně. Kde hrajete nejraději? Kde je pro vás ideální publikum?**

Je řada koncertů a míst, na které mám krásné vzpomínky. Hezky se mi hrálo na Slovensku, v Norsku, ve Španělsku. Velmi rád hraji v malých českých a moravských městech. Mým velkým koníčkem jsou klavíry jakožto nástroje a v Čechách a na Moravě mají pořadatelé k dispozici často zajímavé kousky. Pokaždé, když mám koncertovat v nějakém městě, kde jsem ještě nehrál, jsem velmi napjatý. Na rozdíl od jiných instrumentalistů máme my klavíristé tu výsadu (někdy nevýhodu), že nikdy nevíme, jaké překvapení na nás na pódiu čeká.



### S jakými hudebními tělesy spolupracujete?

Jako sólista spolupracuji s různými komorními a symfonickými orchestry. Brzy vyjde moje nové album s Wihanovým kvartetem s nahrávkou vybraných klavírních koncertů W. A. Mozarta, které jsme v létě natočili.

### Jaký je váš oblíbený hudební skladatel minulosti i současnosti a proč?

Skladatelů, kteří mi jsou blízcí, je víc. Hodně záleží na tom, co aktuálně hraji. K mým srdečným autorům patří W. A. Mozart a F. Liszt, ale mám rád i hudbu J. Brahmsa, F. Schuberta, R. Schumanna, S. Prokofjeva a A. Skrjabinu. Ze současných mám v oblíbeně spíše jednotlivé skladby různých autorů.

### Která skladba je pro vás srdeční záležitostí, a proto ji rád často hrajete?

Momentálně je to Klavírní koncert č. 1 Johannese Brahmsa, ale skladby, které rád hraji, by vydaly na několik dní. Vzhledem k tomu, že si repertoár vybírám až na výjimky sám, nehraji nic, co by se mi nelíbilo. A protože pro klavír bylo napsáno obrovské množství krásné hudby a já mám to štěstí, že se učím rychle, mám rozsáhlý repertoár a mnoho oblíbených skladeb.

### Koho na světové klavírní scéně znáte osobně a považujete ho za mimořádnou hudební osobnost?

Na zahraničních kurzech, na soutěžích i na klavírní akademii v Itálii potkávám řadu vynikajících pianistů. Osobně jsou pro mě velkými osobnostmi mí dva pedagogové, pan profesor Ivan Klánský z pražské HAMU a profesor Boris Petrushansky z Imoly. Oba jsou výteční muzikanti a skvělí lidé. To, že mohu studovat právě u nich, pokládám za jeden ze svých největších hudebních úspěchů.

### Iste členem PETROF Art Family, což je volné sdružení profesionálních pianistů a významných světových umělců sympatizujících s touto proslulou světovou značkou z Hradce Králové. Iste na to hrdý?

Firmu PETROF pokládám za jeden ze symbolů našeho města. S PETROFem mě pojí nejen láska ke krásným nástrojům, ale také osobní přátelství. Fakt, že mohu být součástí PETROF rodiny, je pro mě velkou ctí. V řadě měst České republiky mají pořadatelé k dispozici nástroje PETROF. I to je důvod, proč tak rád hraji na domácí půdě.

### Ovládáte kromě klavíru i jiné nástroje?

Deset let jsem hrál na housle. Mým největším úspě-

chem coby houslisty byla 2. cena na mezinárodní Kocianově houslové soutěži.

### Celé společenské dění včetně kultury zasáhla covidová pandemie. Jak se s tím vyrovnáváte? Co podnikáte, když nelze veřejně vystupovat?

To, co zažíváme, nemá v dějinách obdoby a teprve s odstupem času budeme moci situaci vyhodnotit. Nemám právo si stěžovat, protože na rozdíl od jiných lidí neřeším vážné problémy. Pravda ale je, že mi osobní kontakt s publikem velmi chybí. Nedávno jsem hrál pro rodinu a při vzpomínce na živý koncert se mi draly slzy do očí. V těchto dnech se snažím smysluplně vyplnit čas, což v případě hudby znamená, že jsem nastudoval velké množství nových skladeb a doufám, že je někdy budu moci veřejně provést.

### Po úspěšném prosincovém komponovaném pořadu Adventní neděle v Novém zámku v Kostelci nad Orlicí jste se společně s jeho majitelem Františkem Kinským rozhodli k dalšímu natáčení. Jak tento projekt pokračuje a na co se mohou posluchači těšit?

S Františkem máme v plánu vysílat každý měsíc jeden díl, a to vždy poslední neděli v měsíci na Facebooku Kinsky Art Media, FB Matyas Novak

Pianist, FB Nový zámek a YouTube kanálu Kinsky Art Media. Jednotlivé díly jsou zaměřeny na významné svátky, výročí, tradice a události daného měsíce. Zatím jsme odvysílali jeden díl a z reakcí posluchačů máme velkou radost.

### Co vás s panem hrabětem svedlo dohromady a jak vzájemnou spolupráci hodnotíte?

Agentura Kinsky Art Media, jejímž jednatelem je František Kinský, mě od loňska zastupuje. Jak František Kinský, tak manažerka agentury Jana Dioszegi jsou nesmírně hodní, poctiví a pracovití lidé a jsem vděčný osudu, že nás svedl dohromady.

### Co na vaši kariéru spojenou s úspěchy říká vaše rodina a přátelé?

Mé okolí má radost, že se věnuji něčemu, co mě naplňuje. Kdyby to nebyla hudba, ale něco jiného, těšilo by je to stejně. Já jsem se rozhodl pro dráhu profesionálního hudebníka, což možná v momentální situaci nevypadá jako dobrý nápad, ale snad se vše v dobré obrátí.

### Ještě bych se rád na chvíli zastavil u vašeho velkého nehudebního koníčku, kterým je chov slepic. Proč zrovna drůbež? Čím vám učarovala?

Jako malý jsem často pekl a tatínek mě kritizoval za velkou spotřebu vajec. Tehdy jsem se začal zajímat o to, jak by se dala zvýšit snáška u slepic, které měla babička. Zjistil jsem, že jsou různá plemena, která se liší užitkovostí a exteriérem, a původní zvědavost přerostla ve velkou vášně. Začal jsem chovat několik plemen, pořídil líheň, vybudoval chovnou stanicí.



### Jak velký máte chov?

Chovám čtyři plemena slepic: drážd'anky, štýřanky, německé krahujcovité slepice a araukany. Vloni jsem si pořídil ještě husy a perličky.

### Je možné plnohodnotně skloubit toto hobby s hraním na klavír?

Skloubení hry na klavír a chovatelství určitě možné je. Navíc musím konstatovat, že díky tomuto svému koníčku zažívám každý den něco, co bych nazval pocit normálnosti. U slepic je totiž všechno jako dřív, drůbež si pandemii vůbec nepřipouští.

### Kdo se o slepice stará, když jste na turné?

Na turné to v současné době nevypadá, ale v minulosti mi pomáhal děda.

### Přestože doba je nejistá, stejně... Jaké má do budoucna plány klavírista Matyáš Novák? Co připravuje a čím chce své posluchače překvapit?

Plánovat něco v dnešní době je opravdu složité. Jak už jsem řekl, nastudoval jsem spoustu krásného repertoáru a budu si přát, abych jím mohl posluchače překvapit na nějakém živém koncertě.

### Máte nějaký hudební či nehudební dosud nesplněný sen, který byste rád proměnil ve skutečnost?

Pokud se dá říci, že tahle doba přinesla něco pozitivního, pak je to u řady lidí změna priorit. Ve svém okolí vidím, že lidé přehodnocují své plány a to, co je důležité, vidí z jiné perspektivy. Teď je snem asi každého z nás, abychom zůstali zdraví a mohli se co nejdříve vrátit k životu, na který jsme zvyklí.

### Kde se lze kromě řady rozmanitých vystoupení s vaší hudbou setkat? Vydal jste CD?

Svoji zatím poslední nahrávku jsem natočil společně s Wihanovým kvartetem v srpnu loňského roku. CD by mělo vyjít na jaře. Jedná se o tři koncerty W. A. Mozarta doplněné mými vlastními kadencemi (pozn. redakce: Kadence je sólová vložka, která se vkládá na závěr věty. Původně byla ve skladbě pouze vyznačena a dávala tak interpretovi příležitost, aby volnou improvizací předvedl svoji virtuozitu. Od doby Mozartovy se autorovy kadence zapisují.).

### Pocházíte z Hradce Králové. Je pro vás toto město důležitou a zásadní životní destinací? Proč?

V Hradci jsem se narodil a už 22 let zde bydlím. Spousta lidí mě tady zná od miminkovského věku. Mám tady rodinu, přátele, své chovné zařízení, v Hradci sídlí PETROF, je zde gymnázium, na kterém jsem studoval, pochází odtud má manažerka, mám tady své oblíbená místa, Filharmonie Hradec Králové je první orchestr, s nímž jsem vystoupil. Sečteno a podrženo: Hradec mám moc rád. ■



## Neobáváme se existenčního ohrožení „ZUŠek“

Stejně jako na některé firmy, živnosti nebo kulturní instituce, tak i na základní umělecké školy dolehla koronavirová krize. Na rozdíl od běžné základní školy, kde je docházka povinná, tomu u „ZUŠek“ tak není. Tam může způsobit problémy odhlašování žáků, což znamená úbytek vyučovacích hodin pedagogů a případně navazující snižování úvazků pedagogů.

☛ HYNEK ŠNAJDAR,  
FOTO: ARCHIV ZUŠ STŘEZINA A HABRMANOVA

Přestože se učitelé rozmanitých oborů, jako jsou hudební, výtvarný, taneční nebo dramatický, snaží udržet zájem žáků i na dálku, absolvují různé školicí online semináře a zkouší nabízet rozmanité alternativy výuky, efekt to má, ale pouze částečný. V letošním školním roce prostě živého vyučování bylo skutečně poskrovnu. Pokud by

školy tohoto typu byly zavřeny déle než půl roku, mohlo by to být pro ně likvidační.

A jak se dosud vypořádávala s těžkou situací umělecká vzdělávací zařízení v Hradci Králové? „Stručně řečeno – byl to zatím rok podivný. Normální výuka běžela v podstatě nějakých šest týdnů. Ani po loňské zkušenosti s jarním uzavřením škol jsme tomu nechtěli věřit a neuměli si tuto situaci představit,“ řekl magazínu Salonky Karel Šust, ředitel ZUŠ Střezina.

Distanční výuka v této škole probíhala a stále probíhá. Je to dáno rozhodnutím ministerstva školství, které stejně jako u základních škol tuto výuku v době pandemie nařídilo. „Rozdíl je pouze v tom, že stejně jako v době prezenční výuky je účast žáků na výuce v ZUŠ dobrovolná,“ potvrdil ředi-

tel. Podle něj je zapojení žáků poplatné jejich věku. Věkové rozpětí žáků a studentů je od 4 do třeba až 80 let. Tato skutečnost také určuje míru jejich samostatnosti v zapojení do distanční výuky. „U těch mladších to samozřejmě často závisí na časových možnostech rodičů,“ prozradil šéf školy.

Na Střezině se vyučují distančně všechny obory a jejich jednotlivá studijní zaměření. Některá výuka se více blíží té „klasické“ prezenční, jinde škola hledá další cesty. „Je důležité vědět, že například výtvarná výuka nespočívá jen v ‚malování obrázků‘, ale její součástí je i celkový rozhled, dějiny umění, znalost teorie, schopnost kritického myšlení,“ přiblížil Šust. Jak už bylo uvedeno, nepříznivá epidemická situace s nucenou pauzou v tradiční výuce může vést k odhlašování žáků.

Ředitel v tomto smyslu poznamenal, že školní pololetí je každoročně určitým prvním mezníkem hlavně pro nové žáky, kteří po pár měsících mohou zjistit, že zvolený umělecký obor vyžaduje větší úsilí, než původně předpokládali. Určitý úbytek žáků v této době je tedy normální. Do rozhodování rodin samozřejmě zasáhla i současná situace, takže celkové letošní číslo je o něco vyšší, ale není to prý nic tragického. ZUŠ Střezina se samozřejmě setkala i s tím, že malá část rodičů chtěla vrátit školné.

„Prameni to ale především z neznalosti situace, kdy školné je pouze částečným příspěvkem rodičů na provozní náklady školy, jako jsou energie, nájmy, pomůcky a podobně. Rodiče v žádném případě neplatí za výuku, platy učitelů jsou plně hrazeny státem. Ve sporných případech jsme se snažili jim vše lépe vysvětlit,“ upozornil Šust, s tím, že ani pracovní úvazky učitelů se na druhé pololetí téměř neměnily. Pokud k nějaké ojedinělé změně v tomto ohledu došlo, bylo to maximálně o jednu hodinu. Opět se to tedy nijak zásadně nelišilo od let minulých.

Poslanec Jiří Míhola se na svém facebookovém profilu nechal slyšet, že je uměleckému školství v době koronavirové krize věnována takřka nulová pozornost, a to i přesto, že „ZUŠky“ spadají pod ministerstvo školství. „My nejvíce vnímáme nešťastné porovnávání s různými kroužky, které fungují na zcela jiném základě než umělecké školy. O to více nás mrzí, když podobnou slovní ‚zkratku‘ použijí ti, kteří by měli oficiální systém vzdělávání znát a respektovat,“ uvedl Šust, který se domnívá,

že každá krize má svoje špatné i dobré stránky. A ZUŠ Střezina se snaží soustředit na ty dobré.

Zlepšuje technickou stránku přenosu výuky, sdílí svoje zkušenosti i nápady a motivace. Život školy se nezastavil. Celý únor a část března se věnuje individuálním hodnoticím rozhovorům s učiteli. „S radostí pozoruji, jak na sobě všichni pracují a v mnoha případech se netají tím, že některé formy ze současné distanční výuky převedou i do té prezenční. Domnívám se také, že období karantény ještě více upevní individuální vztah učitelů a žáků, více si budeme vážit osobních setkání. Díky distanční výuce se do komunikace se školou více zapojili i samotní rodiče, často i celé rodiny, a zjistí, že umění může spojovat nejen mezi národy, ale i v rodinách,“ prozradil ředitel školy, který hledí do budoucna optimisticky a případného existenčního ohrožení „ZUŠek“ se neobává.



„Pokud převládne materialistický pohled, bude to špatné nejen pro ‚ZUŠky‘. Nemá ale smysl žít a učit ve strachu, co by mohlo nastat. Toho jsme si užili v devadesátých letech dost, když jsme bojovali o zařazení do školského zákona. Nyní je třeba hledět do budoucnosti s optimismem a vědomím všech hodnot, které ZUŠ do našeho systému školství přinášejí. Karanténa jistě jednou skončí,“ věří.

Jak Salonkám sdělil Petr Fiala, ředitel hradecké Základní umělecké školy Habrmanova, tento školní rok je v tomto uměleckém vzdělávacím zařízení zhruba stejný jako ve všech školách. „Do vzdělávání jsou daleko více zapojeni rodiče, žáci se učí pracovat samostatně, učitelé stále výměšleji nové přístupy v online výuce, která probíhá ve všech oborech.“



Podle něj je převážná většina žáků do výuky zapojena výborně. Mnoho z nich si potvrdilo, že je umění baví, a učitelé akcentovali svoji úlohu průvodců a inspirátorů. „Obecně ZUŠ nabízí tvořivé, a tedy velmi vhodné alternativy naplnění doma tráveného času. Kreativní činnosti děti nejen rozvíjejí, ale současně mohou být i prevencí negativních psychických dopadů pandemie,“ myslí si ředitel.

Zároveň ale podotýká, že například výtvarný obor vyučovat distančně je obtížné, protože chybí společná tvůrčí atmosféra a navíc kresba, malba, modelování podle modelu se na dálku učit nedá. „Také narážíme na materiálové a prostorové vybavení žáků doma. Vyučujeme ale online, žáci dostávají kreativní zadání, konzultují své práce, které vystavují ve virtuálních galeriích,“ přiblížil Fiala.

Také ZUŠ Habrmanova zaznamenala úbytek žáků. Při distanční výuce totiž ne každý žák zvládne samostatnou přípravu, zvláště pro pří-



pravně ročníky tanečního a výtvarného oboru je tento způsob výuky nejnáročnější. Právě v tanečním oboru se odhlásilo nejvíce žáků. Naopak v hudebním oboru, kde je individuální výuka, se ta distanční daří nejlépe. Přestože většinu času tráví žáci doma, „ZUŠka“ nemůže vrátit školné, protože pokrývá pouze část provozních nákladů a výuku rodiče neplatí.

„Snažili jsme se rodiče informovat. Dotaz na vrácení školného vzneslo jen pár rodičů, ale byl to spíše takový povzdech nad tím, že nedostávají to, co očekávali. Co se týče snižování úvazků pro učitele, bylo naprosto minimální,“ poznamenal ředitel, který výrok ministra školství, že základní umělecké školy patří mezi volnočasové aktivity, považuje za nesprávný. „Řídíme se školským zákonem, kde je umělecké vzdělávání zakotveno zcela jasně. Máme školní vzdělávací plány a kvalifikované učitele.“



V době pandemie se učitelé v ZUŠ Habrmanova naučili řadě nových metod, které obohatí i prezenční výuku, takže mají stále co nabídnout novým i současným žákům. I když se zřejmě část vzdělávání přenesla do online prostředí, osobní kontakt s dětmi považuje Fiala za nenahraditelný. „Současná situace nám však ukazuje, že jsou i další způsoby, jaké jsme si ještě před rokem nedokázali představit. Uvidíme, jakými cestami se vydáme,“ doplnil ředitel s poukázáním na to, že „ZUŠky“ mají logické místo v české vzdělávací soustavě, neboť připravují žáky na střední i vysoké školy uměleckého zaměření. „Z tohoto pohledu je tento typ studia nenahraditelný a nemyslím si, že je v existenčním ohrožení.“ ■



## Reportéři v akci

Hlásíme motoristickou posilu! Redakce Trutnovinek, Vrchlabinek a Salonky, ale také jejich partnerská regionální televize TV V1 se mohou pochlubit novým pomocníkem na čtyřech kolech. Za reportážemi a klienty nyní budeme vyjíždět všestranným vozem Toyota Proace Verso, který jsme získali díky spolupráci s trutnovským Autostylem.

☛ HYNEK ŠNAJDAR,  
FOTO: MICHAL KRIEGLER

„Větší vůz samozřejmě nabízí více možností a pomůže zpestřit a zrychlit naše zpravodajství. Jednou z hlavních předností vozidla bude, že

jsme si jeho interiér upravili tak, že sedačky jsme otočili proti sobě, a tím uvnitř vlastně vzniklo takové menší studio,“ říká šéfredaktor společnosti TN Média Michal Bogáň. To například v kombinaci se streamovací kamerou umožní z vozu dělat živá vysílání.

Auto zároveň také otevírá prostor pro realizaci nových projektů. „Plánujeme v něm třeba natáčet podcasty,“ doplňuje Michal Bogáň. Poprvé jsme s vozem byli v terénu v Janských Lázních, kde jsme navštívili Státní léčebné lázně Janské Lázně. Budeme rádi, když nám pošlete fotky nebo videa z míst, kde se objeví náš reportérský vůz. ■

INZERCE




# Sledujte

regionální zpravodajský portál Salonky, který přináší online aktuality z Hradce Králové a okolí.

WWW.SALONKYHK.CZ



# Vhodnou komunikací lze předejít konfliktům

Je mostem mezi zdravotníky a pacienty. David Tuček se totiž 1. ledna roku 2019 stal ombudsmanem Fakultní nemocnice Hradec Králové. Zároveň je také tak zvaným peerem v Systému psychosociální intervenční služby. „Jako ombudsman se snažím působit jako překladáč z patientské řeči do té zdravotnické. Jako jeden z peerů zajišťuji první psychickou pomoc zdravotníkům při enormní stresové zátěži,“ přiblížil své aktivity v nemocnici lékař.

☛ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: ONDŘEJ LITTERA

**Pane doktore, ombudsmanem fakultní nemocnice v Hradci Králové jste dva roky. Proč jste se rozhodl jít touto cestou?**

Už na začátku studia medicíny jsem pracoval jako sanitář i zdravotní sestra a nemocnicí jsem prošel až k profesi lékaře. Jednou jsem starší ze dvou dcer, která byla hospitalizovaná na jedné z klinik hradecké fakultní nemocnice, doprovázel jako otec, nikoli jako zdravotník. Sedával jsem u jejího lůžka a slyšel rozhovory rodičů. Přišlo mi líto, jak jsou zdravotníci vnímáni pacienty a jejich příbuznými, čímž dochází k řadě komunikačních nedorozumění, jimž by možná šlo předejít.

**Kdy jste dostal nabídku vykonávat tuto profesi?**

Bylo to asi rok před touto zkušeností. Tehdy jsem nabídku dostal od mojí současné nadřízené paní magistry Hany Drábkové. Když jsem opustil oddělení, kde jsem měl dceru, obrátil jsem se na ni s tím, že pokud nabídka stále trvá, rád ji přijmu. Stal jsem se tak druhým ombudsmanem po panu doktorovi Petru Tilšerovi, který byl prvním ombudsmanem fakultní nemocnice a tu cestu prošlapával. Na funkci jsem se půl roku připravoval a od 1. ledna 2019 jsem se jí ujal.

**S čím jste do funkce šel a co je její podstatou?**

Když jsem se na tuto pozici připravoval, analyzoval jsem agendu stížností. Ukázalo se, že sedmdesát

procent stížností je komunikačních. To potvrdilo moji hypotézu, s níž jsem do toho šel, že by se do určité míry dalo vhodně vedenou komunikací řadě konfliktů předejít, a naopak zpětně zdravotníkům ulevit, aby svoji práci mohli vykonávat a nemuseli se potýkat s nedorozuměními. Jako ombudsman se snažím působit jako překladáč z patientské řeči do zdravotnické. Nedílnou součástí je také vnímání podnětů zdravotníků i pacientů či jejich nejbližších a snaha tyto dva světy spojit dohromady, aby ke komunikačním nedohodám docházelo co nejméně.

**Dá se tedy říci, že jste takovým mostem mezi zdravotníky a pacienty?**

Ano, snažím se o to.

**Vaší představou bylo, aby zdravotníci přistupovali k pacientům a jejich nejbližším lidsky a dobře spolu komunikovali. Naplnilo se vaše přání?**

Jedna z věcí, která mě v souvislosti s mým úkolem napadla, je, že se mezi námi zdravotníky málo pracuje s pozitivní zpětnou vazbou. To, že zdravotník vykonává svoji práci dobře a s maximálním nasazením, se bere jako samozřejmost. Ona to ale samozřejmost není. I když jsou zdravotníci nějak odměněni, největší odměnou pro ně je spokojený pacient a to, že někdo jeho snahu, vlídné slovo a profesionální přístup ocení.

**Kolik pochval a stížností jste dostali v roce 2020?**

V rámci přípravy na tuto funkci mě překvapilo, co jsem jako klinický lékař nevěděl, že je více pochval než stížností. To číslo zůstává zhruba každý rok stejné: na 140 stížností je 200 pochval. Pochvalu dostáváme v písemné podobě, mailem či ústně a zprostředkováváme ji v první řadě jednotlivým zdravotníkům a v další řadě pak jejich nadřízeným. Myslím si, že to je právě to palivo, které nás povzbuzuje.

**Na co si lidé stěžují nejčastěji? Do jaké míry jsou stížnosti opodstatněné?**

Stížnosti jsou analyzovány a posuzovány z několika hledisek. Zkoumá se, zda nedošlo ke komunikačnímu nedorozumění, sleduje se, jestli organizační postupy nastavené ve fakultní nemocnici nebyly porušeny a zda stížnosti nejsou důvodné z pohledu odborného medicínského. Dlouhodobě v analýze vychází, že důvodnost

# SALONEK

Hynek Šnajdar

**Únava nejen jarní**

„S příchodem jarních měsíců se velmi často cítíme oslabení, malátní a bez energie. Není to vinou moderní doby, jarní únavou trpěli již naši předkové.“ Toto je prolog k tomuto tématu z hlediska celostní medicíny. Problém je v tom, že si letos asi jarní únavy nikdo moc nevšimne, protože většina lidí je už pořádně unavená nejen z pandemie koronaviru, ale také z rozmanitých souvisejících opatření, nouzových stavů a podobných život znepríjemňujících „vychytávek“.



„Jsem už na pokraji svých psychických sil,“ svěřila se mi před nedávnem jedna moje známá z Hradce Králové, která se formou distanční výuky snaží vzdělávat za domácími počítači sedící žáky. „Všechny ty katastrofické zprávy, které se linou den co den z médií a nedá se jim téměř vyhnout, mně berou energii, i když si myslím, že dokážu leccemu vzdorovat,“ dodala. Jestliže vakcína byla jakýmsi světlem na konci pomyslného tunelu, v množství, v jakém do země začala v minulých týdnech přicházet, se zdá, že než dojde na všechny, ten tunel bude ještě peklně dlouhý.

Žijeme v Královéhradeckém kraji, který se ještě minulý měsíc potácel v pandemickém ovzduší takového ražení, že z toho šla jeho obyvatelům hlava kolem. Jak se stalo, že byl z hlediska covidové nákyzy řadu týdnů nejhorší v republice, jsme se vlastně nikdy pořádně nedozvěděli. Jen nás přepadala jakási všudypřítomná únava, a to ještě jaro zdaleka neklepalo na dveře a krajinu pokrývaly hromady sněhu doprovázené nevidaným mrazivým oparem. Inu, trvá to už moc dlouho.

Po všech těch pohromách, které nás za poslední rok potkaly, nám nezbyvá než vzhlízet k naději na lepší příští měsíce, i když to bude, předpokládám, zase těžké a poněkud únavné. Říká se, že právě s příchodem jara přichází i naděje, počátek nového života a příliv čerstvých sil, i když loni v březnu tomu bylo právě naopak. Všechno se ale mění a nic nezůstává ani na chvíli stejné.

Proto, naši věrní čtenáři magazínu Salonky, nám nezbyvá nic jiného než věřit ve vlastní síly, nenechat se pohltnout beznadějí, ale naopak k blížícímu se jaru vzhlízet s velkou dávkou naděje, že vše špatné jednou skončí, a to i ta zatracená pandemie, a začne něco nového, plného energie, radosti a společného setkávání, které nám dosud tak chybělo. Bude to určitě ještě nějakou dobu trvat, než se vše vrátí do někdejších dobrých a zajetých kolejí, ale s tím si nemá cenu příliš lámat hlavu. Jak se říká, naděje umírá poslední. Nenechte se tedy v žádném případě převálcovat únavou, a to ani tou tradiční jarní. ■

stížností je pod deset procent. Zhruba u sedmdesáti procent jde o komunikační nedorozumění.

#### Musel jste někdy spory řešit právní cestou?

Spolupracujeme velmi těsně s naším právním odborem. Řada podnětů je přímo vedena právními zástupci pacientů nebo jejich nejbližších. Snažíme se podnět nebrat jako něco, co neradi slyšíme, ale naopak jako úhel pohledu na naši práci, konkrétního zaměstnance, pracoviště, oblast činnosti.

#### Mohl byste vypíchnout nějakou konkrétní stížnost?

Mnoho z nich má podle mě, zaměstnanec zdravotnického zařízení, poněkud bizarní obsah a velmi často i formu. Lidé si například stěžují, že porce v bufetu se jim zdá nedostatečně velká. Překvapila mě míra agresivity a vulgarity některých podnětů.

#### Dostáváte ale také pochvaly. Za co jste chváleni?

V drtivé většině je pacienty oceňováno, že v jejich případě postupovali zdravotníci profesionálně, a poděkují za záchranu života, navrácení do pracovního procesu a podobně. Vždy ale zdůrazňují, že s nimi bylo vlídně a lidsky komunikováno, že se cítili dobře. Pro mě je vizi do budoucna, a o to už se snažíme, aby každý zdravotník měl zároveň i vhled pacienta. Kdo ze zdravotníků měl vlastní zkušenost jako pacient, odráží se to pak v jeho chování. Je vlídnější.

#### Cítíte se jako hromosvod i zpovědník? Je to taková dvojrole ombudsmana?

Určitě. Nejen pro pacienty a jejich příbuzné, ale také pro všechny zdravotníky. Zvláště v této vypjaté době pandemie, kdy jako zdravotníci nevidíme světlo na konci tunelu.

#### V současné nelehké covidové době jsou zdravotníci pod velkým tlakem. Odráží se to nějak ve vztahu zdravotníků, pacientů a jejich rodinných příslušníků?

Teoreticky bych očekával, že se vlivem velké stresové zátěže v denní praxi vzájemné vztahy nás zdravotníků zhorší. Jako lékař prvního kontaktu na pohotovosti i ombudsman to však vnímám spíše opačně. Oproti jaru se nám dostává méně podpory a solidarity od veřejnosti, pracujeme ve fyzickém a psychickém stresu, celá pandemie se vlivem mnoha nepříznivých okolností táhne velmi, velmi dlouho, tak jsme k sobě – až na výjimky – vlídnější.

#### S čím se na vás obrazejí zdravotníci z nemocnice?

Například s tím, že se dostali do těžké situace, kdy



pacient nebo jeho příbuzný vůči nim vystupoval velmi agresivně či byl slovně napaden. Zdravotníci jsou často vystavováni výhrůzkám i fyzickému násilí. Snažíme se s tím aktivně pracovat a zdravotníkům nabízíme podporu systému psychosociální intervenční služby. Tedy zdravotník kromě samotného šetření podnětu dostává i nabídku první psychické pomoci. Několikrát jsem vyslechl od pacientů, jak můžu vykonávat pozici ombudsmana, když jsem sám zdravotník a byl jsem do funkce jmenován vedením nemocnice, a nemám tedy odstup. To je ale nepochopení té funkce, protože nemocnice si ji zřídila právě proto, aby získala úhel pohledu, jak práci zdravotníků vidí právě pacienti i jejich nejbližší a kde by se to dalo zlepšit.

#### Musí být ombudsman zároveň psycholog, kterému nesmí chybět empatie?

Psycholog určitě nejsem, ale empatie a určitá schopnost komunikace se v mojí práci hodí. Snažím se navázat kontakt s člověkem, který mě vyhledal, vyslechnout to, co ho trápí, a prošetřit všechny okolnosti jeho podnětu. Zákonnou povinností je prošetřit věc spravedlivě, opřít podnět o fakta a ne dojmy. Na základě faktů pak připravíme odpověď, kterou předáváme řediteli nemocnice, a ten ji pak směřuje k adresátovi podnětu.

#### Od roku 2011 je pro zdravotníky fakultní nemocnice v Hradci Králové k dispozici Systém psychosociální intervenční služby. Co je cílem tohoto projektu a jak se uplatňuje v praxi?

Systém byl primárně určen pro zdravotnickou zá-

chrannou službu. Od samého začátku bylo ale jasné, že nejen záchranáři, ale i zdravotníci v nemocnicích jsou vystaveni nadlimitní stresové zátěži. Tím prvním pilířem, který v roce 2011 byl ve fakultní nemocnici představen tehdejšímu náměstkovi a nyníššímu řediteli panu profesorovi Paličkovi, byla takzvaná peer podpora zdravotníků. Fakultní nemocnice Hradec Králové se tak stala první nemocnicí v České republice, kde byl systém zaveden do praxe. Osobou, která podporu a první psychickou pomoc poskytuje, je peer – tedy profesní kolega. Pro podporu zdravotníků je specifické, že pro nás každá jiná osoba než zdravotník není autentická. V naší nemocnici jsem aktuálně jedním z šesti peerů, naše práce zahrnuje například první psychickou pomoc při enormní stresové zátěži, kdy se náročná situace probere a vyhodnotí se všechny aspekty, které k zátěži vedly. Další naší činností je chodit po nejexponovanějších pracovištích a seznamovat naše kolegy s tím, že něco jako nadlimitní stresová zátěž existuje a že syndrom vyhoření ohrožuje každého z nás. Těm, kteří zpočátku pomoc odmítli, a po nějaké době, kdy se v nich nějaká událost zajizvila a bránila jim v plnohodnotné práci a životě, je nabídnuta pomoc. Další částí systému psychosociální intervenční služby je intervence tak zvané sekundárně zasažených. Například rodičům, jejichž dítě je v těžkém stavu v péči zdravotníků, pomáhá intervencí zpracovat stres působený těžkou situací. Poměrně často intervenci provázejí pozůstalé či příbuzné nevyléčitelně nemocných pacientů. Koordinátorem celého systému v naší nemocnici je paní Mgr. Andrea Nečasová.

#### Mohou pocity vyhoření a vyčerpání vést k profesním pochybením?

Je to trochu dáno mýtem o nezranitelnosti zdravotníků, kterému část z nás podléhá. Není to tak. Problém nadlimitní stresové zátěže bagatelizujeme a nevšimneme si toho okamžiku, kdy jsme dostali tu svoji „dávku“. Nemusí jít ani o nějakou velkou a fatální jednorázovou událost, může to být stresová zátěž, která řadu dnů, měsíců, či dokonce roků pomalu přikapává. Jednoho dne drobná událost, která nastane v životě zdravotníka, může vést k tomu, že už nemůže dál. Takový zasažený zdravotník je pochopitelně náchylnější k chybám.

#### Trpíte vy sám někdy pocity vyhoření?

V rámci intervencí, kdy hovoříme se zdravotníky, z nich do určité míry snímáme břímě a jejich příběhy na nás ulpívají. Systém v sobě obsahuje i vzájemnou pomoc. Pravidelně absolvujeme supervizní a intervizní sezení, při kterých si pomoci různých technik pomáháme smýt stres, který na nás ulpěl, tak, aby zůstala jen cenná profesní zkušenost, bez zbytečných jizev.

#### Kolik lidí v nemocnici se na této podpoře podílí?

V současné době máme 6 peerů a 10 intervencí.

#### Jak relaxuje zdravotnický ombudsman?

Bydlím s rodinou na půl cesty mezi Hradcem Králové a Pardubicemi. Pro mě je relax už jen to, že opouštím město, i když ho mám rád. Mám rád běhání a doma stačí vyjít nebo vyběhnout ze dveří – do lesů a polí.

#### Zahrajte si na proroka. Kdy vystřídá covidovou dobu ta normální? Co k tomu může nejvíce přispět?

Vůbec si netroufnu na nějaký časový odhad a na předpověď budoucnosti. Budu teď mluvit ze své vlastní zkušenosti. Naše dvě dcery, jedné je třináct a druhé šestnáct let, a žena, která je učitelka na gymnáziu, jsou od jara doma, online výuka jim zabírá více času, než kdyby chodily do školy. I když jsou mě ženy velmi společenské, tak se s omezením vypořádaly skvěle – od jara spolu trávíme více času, třeba si čteme nahlas navzájem, děláme věci dohromady. I sebetěžší situace, kterým jsme vystaveni, v sobě zároveň nesou něco, co nám může prospět. Přeskládat si priority, těšit se z malíčkostí. A kdy se vrátíme k životu bez pandemických omezení? Třeba až přestaneme myslet jako sobci a jednotlivci a začneme se chovat jako inteligentní a spolupracující živočišný druh. ■



# Na pět písniček přišlo tisíc lidí. Nechápal jsem

MICHAL BOGÁŇ,  
FOTO: ARCHIV MIKE ROFT RECORDS

Mladý a úspěšný rapper reprezentující brněnskou scénu Petr Adámek (22) je v hudební branži známý pod přezdívkou Stein27. Představitel labelu Mike Roft Records nedávno v trutnovském Uffu natočil videoklip a začátkem března tady chystá další natáčení.

**Petře, vysvětlí na začátku, proč sis zvolil jako své umělecké jméno zrovna Stein27? Znamená něco?**

Nemá to žádnou velkou backstory. Už od malička jsem si skládal básničky a psal písničky, což v období puberty přešlo v to, že jsem si koupil první mikrofon a začal si i něco nahrávat. Když jsem se potom dostal do fáze, že jsem házel už nějaký svý první amatérský dema na Soundcloud, už jsem tam měl mít nějaký pseudonym. Nic mě ale nenapadalo. Nechtěl jsem používat jméno Petr Adámek, které mi nepřijde moc atraktivní. A v tu chvíli, kdy jsem měl záložku na registraci rozkliknutou, jsem se zrovna díval na let's play z mojí oblíbené hry Wolfenstein. Obrátil jsem slova, přidal moje herní číslo 27, které jsem nosil i na sporty, a vznikl Stein Wolf 27. Když jsem pak přešel na YouTube, potřeboval jsem to zkrátit a řekl jsem si, že víc důrazný a hezčí bude jen to Stein27.

**Uvažoval jsi ještě o nějaké jiné přezdívce?**

Chtěl jsem být Diego27, ale vzhledem k tomu, že jsem světlý typ s modrýma očima, se to ke mně moc nehodilo. Jméno Diego se mi ale líbí, je to jméno mé oblíbené postavičky z Doby ledové – šavlozubého tygra, a proto jsem takhle pojmenoval aspoň svoji kočku.

**Kdy tě napadlo, že z tebe bude rapper?**

Asi když jsem kvůli tomu v devatenácti odešel z práce. Dlouho jsem to bral jako koníčka a nenapadlo mě, že by se tím dalo uživit, ani že bych tím mohl někoho ovlivnit, krom pár svých kámošů, kterým to pošlu a oni mi řeknou, jestli to je dobrý, nebo není.

**Čím ses živil?**

Dělal jsem programátora a obsluhoval jsem CNC stroje. To mě ale vůbec ne bavilo. Nespatřoval jsem v tom nějakou svou vidinu prospěšnou světu – dělat šroubky, maticky a různé další doplňky do koupelen. Kvůli tomu jsem dal výpověď v práci a rozhodl se, že budu dělat muziku a budu se tím živit.

**Co bys řekl o tom, jak vypadá aktuální česká rapová scéna?**

Myslím, že máme dobrou scénu, i když slovo scéna se mi trochu protiví. Říkal bych, že jsme spíš komunita. V Česku a především na Slovensku máme dobrý marketplace, ale je těžké se prosadit hlavně z toho důvodu, že je tady několik držáků z velkých labelů. A jak jsme malá země a je tu spousta velkých skupin, které dělají dobrou hudbu, tak nový člověk to má složitě.

**Ale tobě se podařilo prorazit.**

Mně se to podařilo, protože jsem byl vždycky z nějakého důvodu ve správný čas na správném místě. Dodnes tomu nikdo nerozumí. Často se o tom bavíme ve studiu, jak nám to vyšlo. Fakt to nechápu. Prostě malinké osudové krůčky. Ať už jde o to, že jsem se pohádal doma a odešel z domu, anebo se rozešel s přítelkyní a začal jsem bydlet sám. Byl jsem sám zavřený ve svém prvním bytě a tam jsem vlastně napsal veškerou hudbu, která mě vystřelila nahoru. Je za tím i spousta kontaktů, kdy jsem se s někým potkal u piva nebo na baru a ta osoba mi pomohla v cestě nahoru.

**Sám sebe charakterizuješ tím, že děláš spíše smutnější hudbu. Napsal jsi i nějaké veselější písničky?**

Ani ne, možná pár. Ale je to kvůli tomu, že nejsem takový fabrikový writer písniček, že bych si každý den sedl a musel něco napsat. Mám to spíš jako volnou jízdu, kdy mapuju svoje náladu a emoce. A většinou převažuje to, že písničky píšu ve smutnějším rozpoložení, což mě právě dotáhne k tomu papíru a tužce. Pro mě je to taková terapie, která mi pomáhá. I proto mám málo hudby. Vydaných mám asi jen 30 písniček, přičemž hudbou jsem se začal živit už po pár písničkách. Dokonce až tak brzy, že repertoár mých prvních koncertů obsahoval jen čtyři nebo pět písniček. Každou z nich jsem musel dvakrát opakovat, aby měl koncert aspoň třicet minut. To byly srandovní časy, ale lidi stejně chodili. Zazpíval jsem venku pět písniček a přišlo na mě tisíc lidí. Šílený.

**Loni na podzim jsi vytvořil svou debutovou desku Teorie pádu. Jak vznikla a našla si posluchače?**

Album jsem nosil v hlavě od samého začátku, ale chtěl jsem se držet strategie toho svého boomu, že mi fungují singly, které vycházejí jednou za dva tři měsíce. Každý má hezký videoklip, každý má dobré promo. Každý má čas na to, aby se posluchačům vryl do uší a paměti. Na album jsem si tak počkal

## LIBOR KASÍK O SPOLUPRÁCI S RAPPERY

Občas si v autě pouštím flow písniček, které se člověku nabízí, že je má asi rád, ale jsou nové. A takhle jsem narazil na písničku Růže od Calina a Steina27. Líbila se mi, dnes má na YouTube skoro 9,5 milionu zhlédnutí. O klucích jsem si něco zjistil a zkontaktoval je, jestli by u nás nechtěli udělat koncert. Ten bohužel nevyšel, přesto slovo dalo slovo a rozjela se naše spolupráce s label Mike Roft Records. Do budoucna plánujeme, že by koncertů během roku mohlo být víc, ale samozřejmě nejen s Mike Roft. I když tito kluci by byli vždy taková hlavní lajna, které se budeme snažit pomáhat. Chceme, aby spolupráce byla prospěšná jak pro nás, tak pro interprety a samozřejmě i pro lidi. Troufám si tvrdit, že zvukově to budeme umět udělat líp než jinde.

tři roky. Mrzí mě ale, že jsem s ním nemohl objet tour. Je akčnější, především bylo určené na koncerty a ne moc do sluchátek. Ale jsem rád, že se desce dařilo a pořád daří.

**V trutnovském Uffu jsi nedávno natočil videoklip k songu Stmívání. Jak k tomu došlo?**

Za celou spolupráci s Uffem jsme všichni z našeho labelu moc rádi. Začalo to tím, že se nám ozvali, jestli bychom tam nechtěli udělat koncert, a tak jsme na léto plánovali velký koncert. Bohužel kvůli koroně se neuskutečnil. Dohodli jsme se tak potom aspoň na spolupráci k videoklipům. Uffo má velkou stage, která se dá jakkoliv nasvítit, což jsme potřebovali k vytvoření temného ateliérového prostředí, v němž se klip odehrává. Mnohem víc ale plánujeme potenciál Uffa využít teď na druhý klip.

**Můžeš prozradit víc?**

Půjde také o písničku z nového alba, Poslední tag, a prostory Uffa se nám k tomu vyloženě hodí. Nebude to typický rapový nebo popový klip, kde bych stál před kamerou a odříkával text. Půjde o hodně artové záběry, které si člověk musí sám přebrat, např. jak černá tekutina teče po skle, a my k tomu potřebujeme dokola udělat velký bílý prostor. Musím přiznat, že jsem nikdy v takovém sále nebyl. Docela nás překvapuje, že jsme o Uffu nic dřív nevěděli, protože my pořád hledáme nějaké prostory pro koncerty nebo natáčení. Moc si toho vážíme, že jsme dostali možnost tady pracovat, že nám lidé z Uffa věří a líbí se jim to, co děláme. ■



Lucie Kadlečková hovoří v podcastu o začátcích společnosti První pomoc živě.

## Podcasty s firmami mohou inspirovat začínající podnikatele

Podnikatelské začátky, vývoj podnikání, zdlouvání překážek, příběh... To vše přinesou pravidelné podcasty ve Východočeské televizi V1. Představí se v nich královéhradecké firmy, které prošly podnikatelským inkubátorem Technologického centra Hradec Králové, využily jeho poradenské služby či jinou formu podpory.

„Oslovili jsme firmy blízké našemu regionu, kterým jsme v jejich začátcích podali pomocnou ruku,“ říká Ondřej Zezulák, ředitel Technologického centra s tím, že za více než 12 let jeho existence jeho rukama prošly desítky firem a začínajících podnikatelů. „Úspěšné příběhy mnohých z nich se začaly psát právě u nás a jsem rád, že nyní můžeme přiblížit jejich podnikatelskou cestu se všemi pozitivy i překážkami. Věřím, že zkuše-

nosti a zážitky našich startupů budou inspirací pro všechny, kdo třeba právě přemýšlejí o rozjezdu vlastního podnikání.“

Podcasty přinesou zajímavé příběhy z podnikatelského prostředí v hradeckém regionu. Zmapují, jak se firmy vyvinuly od svých začátků dodnes, jakou roli v tom hrála a hraje podpora Technologického centra Hradec Králové a v čem pro ně

byla důležitá. „V podcastech se budeme věnovat podnikatelským začátkům jednotlivých firem, které nejsou lehké, podíváme se na to, co by dnes třeba udělaly jinak, případně co naopak bylo dobrým krokem a vyplatilo se,“ přibližuje Zezulák.

Právě začátky podnikání jsou pro firmy klíčovým momentem. „Je třeba si uvědomit, že každý začí-



nající podnikatel narazí na problémy a překážky, ale je nutné se nevzdát, najít svou cestu a nebat se využití pomoci, která je k dispozici. Někdy stačí třeba jen nechat se nasměrovat,“ vysvětluje Ondřej Zezulák. I s tím Technologické centrum pomůže – od prvních krůčků, ujasnění vize a podnikatelského nápadu přes plánování a ekonomiku projektu po marketing a právní problémy. „Tvrdá práce ale vždy zůstává na podnikatelích, my podáváme pomocnou ruku.“

Všechny firmy, které se v podcastech objeví, spojuje vazba na Hradec Králové a Královéhradecký kraj. S jejich prací se lze potkávat napříč různými obory, jsou to firmy lidem v krajském městě blízké, které pomáhají ekonomice.

Technologické centrum Hradec Králové poskytuje podnikatelský inkubátor a dvouletý ucelený inkubační program, nabízí startupům ucelenou podporu v začátcích podnikání včetně poradenství a mentoringu, pomůže propojit s důležitými kontakty a potenciálními investory, zprostředkuje účast v zahraničních soutěžích. Kromě toho mohou startupy v Technologickém centru využít i kompletní technologické zázemí a infrastrukturu potřebnou pro podnikání. ■

**TECHNOLOGICKÉ  
CENTRUM**  
HRADEC KRÁLOVÉ

Piletická 486/19 – letiště, 503 41 Hradec Králové  
Tel.: +420 495 077 111 | E-mail: info@tchk.cz  
[www.tchk.cz](http://www.tchk.cz)

# Tvořte s námi zpravodajství přes mobilní aplikaci

Není velkým překvapením, že prim v dnešní době hrají chytré telefony. Většina z nás má mobil během dne neustále při ruce, a tak je vcelku snadné a rychlé zachytit zajímavé okamžiky, které se dějí okolo. V návaznosti na to jsme se proto rozhodli spustit nový multimediální projekt Já, reportér. Jedná se o aplikaci pro chytré telefony. Staňte se reportérem naší východočeské mediální skupiny, kterou tvoří redakce Trutnovinky, Salonek, Vrchlabinek a televize V1. Aplikace je ke stažení dostupná zdarma.

DAVID ZÁRUBA, MICHAL BOGÁŇ  
FOTO: MICHAL KRIEGLER

„Chceme naše čtenáře ještě více vtáhnout do hry. Už teď jejich fotky a videa využíváme pro naše zpravodajství, ale díky aplikaci bude vzájemné pouto ještě silnější. Chceme se více zaměřit na autentický obsah a lokální zajímavosti,“ nechal se slyšet jednatel mediální skupiny TN Média Miloslav Bartoň.

Aplikace, kterou aktuálně testujeme a spustíme ji v průběhu tohoto měsíce, bude zdarma ke stažení na Google Play i App Store. Její ovládání je jednoduché a intuitivní. V aplikaci je možno pomocí fotoaparátu vytvořit obsah, který se po připojení k internetu odešle přímo do databáze videí redakce. Záznam lze také vybrat z galerie zařízení a rovněž je možné k němu přidat popisek s doplňujícími informacemi. Maximální velikost videí je prozatím v testovacím režimu nastavena na 200 MB, délka zatím nijak omezena není.

„Naši redaktori nemohou být všude. Pro zpravodajství mají největší cenu autentické záběry přímo z místa. Diváci a čtenáři tak mají možnost se podílet na našem zpravodajství a zároveň zviditelnit úspěchy své i dalších lidí ve svém okolí. Nejde nám jen o záběry z požárů a autonehod. Přivítáme i videa z menších akcí a sportovních zápasů nebo třeba kuriozity a různé momentky. Samozřejmě až epidemie podobné události dovolí,“ podotkl Miloslav Bartoň. „Prostě natáčejte vše, co se děje kolem vás,“ usmál se.

Redakce budou všechny příspěvky prohlížet. Ty nejlepší se pak objeví, samozřejmě s označením autora, na sociálních sítích, webech nebo v televizním vysílání. Redakce si však vyhrazují právo



nepublikovat videa, která jsou na základě jejich uvážení nevhodná či porušují všeobecné obchodní podmínky. Nezapomeňte, že kvalita videa hraje svou roli, ale důležitější je rychlost a že jste zrovna u toho, kde se něco děje.

Nahráváním videí však zábava nekončí. Diváci se prostřednictvím aplikace mohou zapojit i do soutěží, hlasování a dalších projektů. ■

# Já, reportér

TV Salony Trutnovinky Vrchlabiniky



Mobilní aplikace **Já, reportér** je aplikace našich médií pro každého, kdo se chce stát reportérem. Pomocí aplikace **nahrávejte video z mobilního telefonu** (IOS, Android) a odešlete ho do naší databáze. Redakce si váš záznam s krátkým popisem prohlédne a bude mít **možnost video publikovat.** ●



## Emoce v sobě nedržím

Do všeho jde naplno, ale ne bezhlavě. K novinářně přičichla již na střední škole v Hradci Králové a pustila se s vervou do této profese. „Nejsem líná a miluju poznání,“ řekla v rozhovoru pro magazín Salonky novinářka, režisérka, kameramanka a scenáristka Silvie Dymáková, která podstatnou část života strávila v Hradci Králové. Jejím majstrštykem je dokument Šmejdi o zneužívání a okrádání seniorů. Ten řádně rozčeřil společenskou hladinu a autorka za něj dostala Českého lva. Silvie také pomáhá samoživitelkám a nyní se věnuje projektu Příběhy lidí.

••• HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: ARCHIV SILVIE DYMÁKOVÉ

**Původně jste na střední škole v Hradci Králové studovala obor management ekonomiky. Vyšla jste se ale cestou žurnalistiky. Jak se to stalo?**

Vždycky jsem byla čínorodá a už od čtrnácti let mě bavilo si hledat brigády, pracovat, přivydělávat si. Když se na Benešovce otevřela internetová kavárna, hned jsem se tam šla zeptat, jestli bych u nich nemohla pracovat. Bylo mi asi šestnáct, s počítačem jsem uměla perfektně, co jsem neuměla, jsem se naučila, takže mě vzali. Můj život pak vypadal tak, že dopoledne škola, odpoledne brigáda. Pořád jsem se tam mohla v praxi učit nové věci, komunikovat s lidmi a to jsem milovala. No, a do té kavárny chodil na internet i stříhač z tehdejší regionální televize Puls, já si s ním povídala a řekla jsem si: „Ty jo, já chci v televizi pracovat.“ A bylo to. Věděla jsem, že

se to stane, nepochybovala jsem a považovala jsem to za hotovou věc. Aniž bych věděla, jak se to stane. A když mi jednoho dne přišel oznámit, že dělají konkurz na redaktory, prostě jsem tam v riflích a vytahaném triku přišla a dodnes si pamatuju ty konkurentky v krátkých sukních a s výstříhy. Měla jsem pocit, že je to naprosto ztracená šance. Jenže já ten konkurz tenkrát vyhrála.

**Vím, že už v sedmnácti jste přičichla k novinářně...**

Ten konkurz do Pulsu se konal, ještě když jsem chodila na střední. Byla jsem na začátku čtvrtáku, čekala mě maturita, do toho práce v internetce, do toho televize. Ale mě to všechno tak moc bavilo, že jsem všechno stíhala. Takže do televize jsem chodila o víkendech, učila se po večerech, po nocích. Když se blížila maturita, moji spolužáci říkali, že se těší, až si pak udělají ještě poslední prázdniny před

dospělostí a teprve pak začnou hledat práci. Já ne. Odmaturovala jsem a za dva dny jsem do televize nastoupila naplno.

**Co jste v sobě objevila?**

Že nejsem líná a že miluju poznání. Že peníze jsou super věc, když si je člověk vydělá sám a nespadne mu do klína. A že nemám ráda uffiukánky, kteří brečí, že něco nejde, ale přitom neudělají nic pro svůj rozvoj a pro to, aby svou situaci změnili.

**Čím vším jste prošla a co vás okouzlo?**

Dodnes za obrovskou výhodu považuji, že jsem si v tomhle oboru prošla vším. Všechno jsem se učila od píky, ty schody jsem vyšlapávala postupně. Dělal jsem ještě v Pulsu kulturní pozvánky na akce v regionu, učila se mluvit, dělala reportáže, pak moderovala regionální zprávy. Postupně jsem přidávala stříh a práci s kamerou, chtěla jsem vždycky věcem přijít na kloub a oproti jiným vrstevníkům jsem neměla pocit, že životně tápu. Já jsem prostě byla na správném místě, televize jako médium mě okouzila absolutně vším.

**Na co ve svých začátcích nejraději vzpomínáte?**

Na to, když mě z té regionální televize Vašek Patka, její majitel, vyhodil. Bylo mi lehce přes dvacet, cítila jsem se být hvězdou, ztratila jsem pokoru a začala jsem mu jako naprostý cucák nepokorně mluvit do toho, jak by televizi měl vést a jak se to vlastně všechno dělá. On udělal jedinou správnou věc, přišel s výpovědí a vyrazil mě. Těžko přetěžko jsem to tehdy nesla a nesnášela jsem ho. Až o několik let později jsem vlastně jako majitel studia zažila úplně tu stejnou situaci, ale já byla v roli šéfa a měla jsem problém s jedním nepokorným zaměstnancem. Až v tu chvíli jsem to všechno pochopila. Zavolala jsem Vaškovi a poděkovala mu za to, že to tehdy udělal. Protože to byl tehdy ten pád na zem, který jsem potřebovala. Ten, který cítím, že mě dost zásadně dál formoval.

**V roce 2008 jste založila produkční společnost DSI studio. Čím se konkrétně zabývalo a co přinášelo?**

Když jsem odešla z Pulsu, šla jsem hlásit zprávy do dnes již neexistujícího radia OK. A za pár měsíců přišlo laso z jednoho regionálního studia, které dodávalo zprávy pro Primu. Několik let jsem tam pracovala, byla „primácký krajánek“. Jenže potřeba vlastní cesty ve mně byla pořád dost silná, a i tady jsem některé věci cítila jinak, tak jsem se rozhodla v tom studiu skončit. Ale tehdy to byla

Prima, kdo mě zastavil a řekl: „Silvo, nechoďte. Založte si vlastní studio, dáme vám smlouvu, budete pro nás vyrábět a budete mít na starosti východní Čechy.“ A to pro mě byla ohromná výzva, do které jsem se s kusem naivoty rozhodla pustit. Půjčila jsem si peníze, z části z banky, z části od rodičů a začala nakupovat techniku, stavět střížny. A to bylo období, kdy jsem pracovala ještě víc, abych to všechno splatila co nejdřív. Už tak vražedné tempo jsem ještě zvýšila. Nechodila jsem ani na kafe, nekupovala si boty, prostě radši jsem každou korunu dávala na rozvoj studia a umoření dluhů. A i když to bylo z mnoha směrů náročné, byla to super etapa, která mi dala strašně moc.

**Byl to krok k tomu, abyste točila vlastní dokumenty?**

Asi ano, ale já to nikdy takhle nevnímala. Najednou jsem měla vlastní techniku a ta mi dala svobodu.

**Prvním byl sportovně-sociální dokument Tour de Labe Handicap 2010. Chtěla jste upozornit nejen na svět handicapovaných sportovců, ale i na překážky a bariéry, které musejí tito lidé, a nejen oni, v běžném životě překonávat a znepříjemňují jim život?**

Nebyl určitě prvním, my jsme kromě zpravodajství dělali spoustu projektů, dokumentárních i výrobních filmů, ale Tour de Labe mám prostě ráda víc. Asi proto, že jsem tam poznala úžasné lidi. Ten projekt nebyl z mé hlavy, byla to zakázka. Zadavatel znal moje sociální smýšlení a prostě si mě vybral k tomu, abych cestu vozíčkářů podél Labe zdokumentovala.

**Zdá se, že vašim plánem bylo poukazovat na nešvary ve společnosti. Je tomu tak?**

Plánem bych to úplně nenazvala. Ale říkala jsem si: „Mám mediální moc. A buď ji můžu využívat smysluplně a skrze ni pomáhat lidem, nebo jí můžu plýtvat, a to mi nějak nedává smysl.“ Tudíž jsem se vždycky rozhodovala podle té první možnosti. Ale je pravda, že jsem si vždycky vybírala sociální témata. Na Primě tehdy běžel pořad Soukromá dramata a do něj jsme točili křivdy, které se staly, to mě bavilo moc, pomáhat těm lidem. Miluji lidské příběhy, ráda lidem pomáhám a tady se to všechno snoubilo. Nicméně ať dělám cokoli, musím v tom vidět smysl. Už bylo dost nabídek, i slušné placených, které jsem odmítla jen proto, že jsem v nich smysl neviděla, nebo že se mnou nesouzní. Nebo něco jen tak natočím a pak počkám, co se stane. Třeba když jsem organizovala volnočasové aktivity pro spolek seniorů Chvalčice, jedno odpoledne



jsem s nimi natáčela video o smyslu života. Jen tak. A pak se ukázalo, že tohle video bude ideálním začátkem mého filmu Šmejdi, kam jsem ho použila.

**V tomto směru byl majstrštykem nepochybně právě váš už legendární varovný dokument Šmejdi o zneužívání a okrádání seniorů, který výrazným způsobem rozčeřil hladinu ve společnosti. Co vám šlo hlavně úplně na začátku, když jste se rozhodla něco takového natočit? Byla v tom zkušenost někoho blízkého z vašeho okolí?**

Co mi šlo hlavou? Že prostě budu točit, nevím jak dlouho, nevím, co s tím udělám, ale vím, že musím a ono si to cestu najde. A našlo. Protože když odkryjete zlo a přihlížíte mu nečinně, jste na úrovni toho, kdo to zlo páchá. A ano, podnětem byla moje vlastní babička.

**Když jsem si ho před nedávnem pouštěl, musím říci, že jsem byl manipulativními praktikami „obchodníků“ s hrci zhnusen. Dotkla se mě také jakási odevzanost seniorů. Jak se vám podařilo na akci pro seniory dostat?**

Už uteklo hodně vody, hodně těch věcí jsem vytěsnila, ale tenkrát to bylo vždy v doprovodu mé vlastní babičky, případně v doprovodu některého z dalších seniorů, vždy v roli vnučky. Hůře oblečená, ve starých tepláčkách a podobně.

**Měla jste to promyšlené, nebo s vámi cloumaly emoce? Měla jste strach při natáčení na skrytou kameru? Jsem velmi emotivní člověk, emoce v sobě nadržím, neublížuji si tím. Strach jsem měla velký, ale potřeba probudit národ a pomoci seniorům byla silnější. Nicméně Šmejdi nebyl žádný plán. Prostě vznikali pod rukama, postupně dostávali tvar a otevírali si dveře i tam, kde do té doby byla zeď.**

**Když film vzniknul, vzbudil velkou pozornost, ale od šmejdů asi negativní. Nebylo vám vyhrožováno?**

Chodily výhrůžky, stovky hnusných zpráv, ale já cítila, že to musím dokončit. Byla to moje občanská povinnost, která mnou prostoupila tak silně, že jsem několik let myšlenkově neřešila nic jiného. Ve dne v noci. Tehdy jsem měla kopie materiálů na několika místech a měla jsem pojištěno, že kdyby se mi něco opravdu stalo, stejně moji blízcí zařídí, aby se film dokončil a dostal ven.

**Splnil váš dokument účel?**

Nejen splnil, v dopadech předčil veškerá očekávání. I díky tomu, že v jeho cestě pomohla obrovská

spousta lidí, bez kterých by to nebylo, a těm všem nikdy nepřestanu být vděčná.

**Dostala jste za něj prestižního Českého lva či Medaili Statutárního města Hradce Králové. Byla to pro vás satisfakce, že jste natočila něco hodně důležitého a mělo to smysl?**

Vážím si obojího, byť medaile už ne tolik. Dostala jsem ji od tehdejšího primátora Finka a hodnotu pro mě ztratila kvůli některým jeho akcím, proti kterým jsem aktivně vystupovala. Když jsem ale obě ocenění přebírala, byla to má psychicky nejhorší životní etapa, procházela jsem po Šmejdech a po náročné práci pro Primu vyhořením, chodila na terapie a snažila se dát do kupy. Takže potřeba klidu vlastně tohle všechno zastínila. Tehdy bych jakékoli ocenění vyměnila za to, kdybych měla jeden den klidu a nemusela nic.

**Loni jste rovněž získala ocenění Laskavec 2020, kterým Nadace Karla Janečka odměňuje dobrosrdečné lidi za to, že dělají dobré skutky a ve svém okolí nějakým způsobem pomáhají. Ve vašem případě samozřejmě. A Poslanecká sněmovna vás navrhla na státní vyznamenání. V čem spočívala vaše pomoc?**

Když se mi v lednu 2018 narodil syn, tak se mi život kompletně změnil. Najednou jsem se celkově zklidnila, začala si život víc užívat, vychutnávat. Ačkoli jsme s partnerem materiálně zajištěni, mnohokrát jsem se pozastavila nad tím, jak jsou věci

spojené s prckem nákladné. Kolik to všechno stojí peněz a úsilí. Pochopitelně, když mě něco niterně zasáhne, vzvedme se ve mně ta obří síla a jedná. A to se stalo i tady. Takže jsem na Vánoce 2018 ze dne na den udělala projekt na podporu neúplných rodin, sehnala Košík.cz jako partnera, který nám zlevnil jídlo, začala shánět finanční dary, rozjela sbírku. Všechno klaplo nad očekávání a my jsme s partnerem začali před Vánoci rozvázet nákupy samozivitelkám a jejich dětem. Maso, ovoce, zeleninu. Z jednorázové akce se stala akce stálá a díky mnoha dárcům jsme od té doby už rozdělili potraviny za více než dva a čtvrt milionu korun. Museli jsme pořídit sklad, protože už toho bylo tolik, že nešlo mít z domova překladiště. Aktuálně pomáháme nejen s jídlem, ale i s plenami, kterých máme na skladě od Košík.cz darem asi za půl milionu.

**Její situace v dnešní epidemické době je velmi těžká. Co by jim mohlo zásadním způsobem pomoci?**

Situace samozivitelů je těžká sama o sobě. Když se k tomu ale přidají problémy, které přinesla koronakrize, tak je to jeden velký mazec. A co by jim pomohlo? Rozhodně víc nabídek seriózní práce z domova. A taky větší pochopení. Je to vlastně stejné u všech sociálně ohrožených skupin. Je to o každém z nás, protože jednotky dělají celek. Takže není třeba, aby každý dělal velké skutky, pořádal sbírky. Když třeba víte, že sousedka nebo známá je na děti sama, je super se zeptat, co by jí pomohlo, udělat jí třeba malý nákup, aby aspoň na chvíli měla pocit, že tu káru netlačí sama. Máme zkušenost, že naše nákupy mnoho maminek tak zvaně nakoply a daly jim naději, že to půjde zvládnout. Některým z nich jsme nabídli přívýdělek, prepisování textů z domova, takže mám radost, že jim můžeme pomoci i tímhle způsobem.

**Součástí vašich aktivit je projekt Příběhy lidí. Proč vzniknul a jak sháníte lidi se zajímavým osudem?**

Příběhy lidí vznikly poté, co jsem odešla z Primy na Českou televizi a začala svůj život brzdit. To bylo právě po Šmejdech, tedy nějakých šest let zpátky. Vznikl proto, že za ty roky ve zprávách jsem už nechtěla lidi osekávat, krátit jejich věty, chtěla jsem je nechat mluvit. Potkala jsem mnoho lidí, kteří mají co říci, a přitom jsou zdánlivě obyčejní. O to jsou možná zajímavější než kdejaká pseudocelbrita. V hlavě jsem měla jasnou představu o tom, jaký web chce a jaké chce fotky, ale nemohla jsem sehnat toho pravého fotografa. Až jsme se propojili s Markem Chaloupkou, jehož vize se úplně překryla

s vizí mou, a společně jsme projekt rozjeli. On je autorem vizuálu, postavil celý web, je graficky a fotograficky výhradně jeho dílem. Markova jedinečnost je v tom, že umí naprosto výjimečně vyfotit duši. Jeho fotky jsou prostě jiné, ale to se vysvětluje těžko, to se musí vidět.

**Který z řady těchto příběhů vás dostal a proč?**

Rozhodně příběh Zdeňka Šafránka, což je můj kamarád už od projektu Tour de Labe Handicap. Vozíčkář, který měl zdravotní problémy s dekubitem, a ty se zhoršily natolik, že chtěl ukončit svůj život. Trpěl nepředstavitelnými bolestmi. V té době byl kapitánem parahokejového týmu, reprezentoval naši zemi a nedočkal se kloudného lékařského ošetření. Doktor si ho přehazovali jak horký brambor. Na pokraji sil mě požádal o pomoc, takže jsme sepsali jeho drsný příběh, zveřejnili a začali hledat lékaře, který by se jeho případu nebál. Co se začalo dít, bylo neskutečné. Za týden veřejnost Zdeňkovi vybrala přes dva miliony korun a dostal se do ordinací největších lékařských kapacit. Víím, že jsme mu medializací zachránili život, a jsem šťastná, když ho dnes vidím v plné síle a šťastného.

**Co je základním smyslem Příběhů lidí?**

Dnes už je odpověď jasná. Pomáhat. Ale není to tak, že když s někým uděláme rozhovor, pomůžeme zlepšit jeho život. To ne. To musí vyplynout samo. A přesně tak vyplynula i pomoc samozivitelkám. Udělali jsme z pověstí samozivitelky Markéty a co se s tím dělo dál, už jsem říkala. Rozjela se obří pomoc, která trvá doteď.

**Prožila jste většinu života v Hradci? Stýská se vám?**

Narodila jsem se ve Frýdlantě a od první třídy jsem žila v Hradci. V Praze jsem poslední necelé čtyři roky, šla jsem tam za mužem. Máme dům se zahradou, sázíme stromy, máme to tři minuty pěšky do lesa, veškerá obslužnost v dosahu, takže si nemůžu na nic stěžovat. Ale Hradec mým domovem zůstane, to město je výjimečné, má úžasnou atmosféru, vyhovuje mi jeho klid. Pořád tam žijí moji rodiče, já jsem si na Slezském Předměstí pořídila víkendový byt, takže jsem to město neztratila. A vrátit bych se určitě chtěla. Někde jsem četla krásnou větu: Člověk může mít všechno, po čem touží, ale ne najednou. Takže teď to беру tak, že je fáze Praha a plní se mi tu některé sny. Až fáze Praha skončí, vrátím se do Hradce. Tam si splním poslední velký sen, pořídím si konečně a budu se radovat z toho, že jsem v životě nic neprošvihla. ■

# V lázních vědí, jak pomoci pacientům po covidu

Státní léčebné lázně Janské Lázně nabízejí terapie pro lidi, kteří prodělali covid-19 a stále pocítují následky onemocnění. Lázeňskou péči hradí zdravotní pojišťovny, ale možnost je nově otevřená i pro samopláteckou klientelu, navíc s využitím státního příspěvku 4000 korun. „Čerpání voucherů je prodloužené až do konce roku,“ upozorňuje ředitel Státních léčebných lázní Janské Lázně Martin Voženílek.

Lázně v Krkonoších fungují i přes současná protiepidemická opatření. Od podzimu mají také covidové oddělení pro pacienty s mírnějším průběhem onemocnění, jejichž stav se ovšem velmi často mění. A na základě této zkušenosti se lázně rozhodly nabízet léčebné pobyty s procedurami, které pomohou klientům po covidu opět nabrat dech a obnovit síly jak fyzické, tak psychické. „Sestavili jsme léčebné programy, které cílíme na klienty po těžším průběhu nemoci. Řada pacientů trpí po prodělaném onemocnění dlouhodobými zdravotními potížemi, jako je dušnost, přetrvávající kašel a únava, jedná se o takzvaný postcovidový syndrom,“ říká Martin Voženílek.

## Osvědčené léčebné procedury včetně klimatoterapie

Lázeňští lékaři však dobře vědí, jak pacientům po covidu pomoci. Zápal plic je jednou z diagnóz, která se v Janských Lázních úspěšně léčí. Procedury vycházejí ze standardních léčebných plánů a osvědčených léčebných metod pro pacienty s onemocněním dolních cest dýchacích.

„V tomto případě využíváme léčbu se zkušeností po těžkém zápalu plic. Jsou to procedury, které jsou využívány ve většině lázeňských zařízení. Pobyt je postaven na dechových a kondičních cvičeních a inhalacích a samozřejmě je využíváno i vysokohorské prostředí k takzvané klimatoterapii. V respirační fyzioterapii využíváme také speciální přístroj – Super Inductive System (SIS), což je špičková technologie založená na elektromagnetickém poli s vysokou intenzitou, vyvolávající intenzivní, ale přesto jemné kontrakce dýchacích svalů. Cílem plicní rehabilitace pomocí SIS je posílení bránice, mezižeberních svalů a zvýšení prokrvení v oblasti hrudníku,“ vysvětluje ředitel lázní.

Délka pobytu je osm dní od neděle do neděle. U klientů, kteří si ho hradí sami, jde o standardní dobu. „Podle mého názoru je to i minimální doba, aby měl pobyt nějaký efekt,“ tvrdí Martin Voženílek. V lázních většinou doporučují čtrnáctidenní rekondvalence, aby byl efekt větší a trvalejší, nicméně většina klientů si objednáva osmidenní balíčky.

## Na pobyt získáte příspěvek 4000 korun

Cena postcovidového balíčku se po snížení o čtyřtisícový státní příspěvek pohybuje mezi 6 až 10 tisíci korun. „Jakákoliv finanční pomoc v dnešní době je vítaná. Když přijede pár – manžel s manželkou, dělá už úspora osm tisíc na rodinu, což je podle mě motivační,“ poukazuje Martin Voženílek.

O pobyty začíná být poměrně zájem a ředitel věří, že bude ještě narůstat. Lázně zatím stále nemohou přijímat wellnessové klienty, využívat hotelové ubytování a počet klasických pacientů přes pojišťovny je také nízký, proto kapacitu pro postcovidové pacienty mají dostatečnou. I pro malé pacienty. Syndrom může postihovat i děti, přestože samotná nemoc je u nich obvykle bez komplikací.

Státní léčebné lázně Janské Lázně disponují 700 lůžky, z toho je pro dospělé pacienty a samoplátecké klienty k dispozici okolo 430 lůžek. V proslulé dětské léčebně Vesna je cca 270 lůžek, včetně lůžek pro doprovod. V lázních léčí nemoci pohybového aparátu, stavy po úrazech a operacích, respirační, nervová a nervosvalová onemocnění, obrny a roztroušenou sklerózu. „Lázně jsou tu proto, aby poskytovaly jak preventivní, tak následnou péči a z mého pohledu je to ideální zařízení, aby se člověk dostal zpět do kondice,“ uzavírá ředitel Martin Voženílek. ■

# LÁZEŇSKÁ LÉČBA A REGENERACE PO ONEMOCNĚNÍ COVID-19 PRO DOSPĚLÉ I DĚTI



**NOVINKA!**

**Prodělali jste vy nebo vaše dítě COVID-19 a stále pocítujete následky onemocnění?**

- ✓ Informujte se u svého lékaře na možnost lázeňské léčby zaměřené na indikaci V/3 či XXV/3. V léčbě postcovidového syndromu hraje důležitou roli rehabilitace a pobyt ve zdravém prostředí společně s léčebnými procedurami a klimatoterapií.
- ✓ V Janských Lázních se dlouhodobě věnujeme respiračním obtížím a onemocněním dýchacích cest, máme zkušenosti s pacienty, kteří prodělali onemocnění COVID-19.
- ✓ Návrh na komplexní lázeňskou péči hrazenou zdravotními pojišťovnami vám vystaví praktický lékař nebo pediatr na doporučení pneumologa. Délka léčebného pobytu u dospělých je v závislosti na diagnóze 21 nebo 28 dní. U dětí je to vždy 28 dní.

 **Janské Lázně**  
zpět do života

### Zjistěte více o tomto pobytu!

Přijímací kancelář pro dospělé  
☎ +420 499 860 304  
✉ [pkdospeli@janskelazne.com](mailto:pkdospeli@janskelazne.com)

Přijímací kancelář dětské léčebny Vesna  
☎ +420 499 860 604  
✉ [pkdeti@janskelazne.com](mailto:pkdeti@janskelazne.com)

🌐 [www.janskelazne.com](http://www.janskelazne.com)



## Kalorické Tabulky nejsou spojené s hladověním

Přebytečná kila. To byl impuls k tomu, aby se velmi podnikavý Tomáš Pětivoký z Hradce Králové před lety rozhodl vytvořit projekt Kalorické Tabulky, což je dnes vyhledávaná a nejvyužívanější aplikace pro výpočet energetické a výživové hodnoty potravin, za niž byl nominován na ocenění Český Goodwill. „Úspěch aplikace v žádném případě není jen moje zásluha, dnes na ní pracuje téměř 20 lidí“, řekl skromně muž, který stál u zrodu pozoruhodného projektu.

☛ HYNĚK ŠNAJDAR,  
FOTO: ONDŘEJ LITTERA

**Podle vašeho profesního životopisu se mi jevíte jako velmi činný muž s podnikatelským duchem, který má rád nové výzvy. Je to tak?**

Vždy mě bavilo vymýšlet projekty, které přinesou užitek velkému množství lidí. Jedním z prvních byl internetový poskytovatel pro Hradec Králové a okolí v roce 1996, který se později stal jedním z neznámějších poskytovatelů internetu v republice pod názvy World Online a Tiscali. Dnes je mým hlavním projektem aplikace Kalorické Tabulky, v níž jsou registrovány miliony uživatelů.

**Kde se to ve vás vzalo?**

Podle mě velkou roli hrála moje záliba v matematice na základní i střední škole. Pomohla mně lépe pochopit základní zákonitosti fungování nejuspěšnějších podnikatelských projektů, které často dokáží s relativně malými variabilními náklady přinášet užitečnou službu velkému množství lidí.

**Čím vším zajímavým jste si ve svém profesním životě dosud prošel?**

Od prvního nápadu trnitou cestu složité realizace a získávání prvních tisíců uživatelů u dodnes fungujících Hotely.cz, DSL.cz a Odpovědi.cz. Vždy mě bavilo vytvářet i jednoduché služby, jako na-

příklad finanční kalkulačku Výpočet.cz, kterou používá téměř půl milionu Čechů měsíčně.

**Zlomem ve vaší kariéře byl ale nepochybně nápad vytvořit Kalorické Tabulky pro výpočet energetické a výživové hodnoty potravin. Byl impulsem váš vlastní boj s přebytečnými kily?**

Jako dítě jsem byl spíše velmi hubený. Změna přišla při studiu vysoké školy spojeném s častými návštěvami pivnic. Situace se dále zhoršila po několikaleté práci pro nadnárodní společnost, kdy můj body mass index překročil hodnotu 30. Pochopil jsem, že musím něco s přebytečnými kily dělat, a k tomu sloužila první velmi jednoduchá verze Kalorických Tabulek vytvořená jen pro mě. Časem jsem aplikaci zpřístupnil pro každého zdarma.

**Co předcházelo tomu, než jste se do toho pustil? Kde jste získával informace, jak na to?**

Základní zkušenosti s fungováním webů jsem měl už od devadesátých let. Co se týče odborné stránky, přiznávám, že jsem se s nikým neradil, pouze jsem studoval většinou zahraniční odborné články. Později Kalorické Tabulky začali využívat nutriční terapeuti a seznamovali mě s mnoha problémy, které potřebují s aplikací řešit.

**Kdy jste s tím začal a jak dlouho trvala cesta ke kýženému výsledku?**

Dnešní stav aplikace Kalorické Tabulky stále považuji spíše za začátek než kýžený výsledek. Možná se to dá přirovnat k letadlu, které už jede po rozjezdové dráze, ale zatím nevzlétlo.

**Vytvořil jste webovou i mobilní aplikaci. Co v ní zájemci o zdravou výživu najdou?**

Chtěl bych upozornit, že na aplikaci Kalorických Tabulek dnes pracuje téměř 20 lidí. Její úspěch v žádném případě není jen moje zásluha. Původním záměrem bylo jen zpřístupnit nutriční hodnoty všech potravin na českém trhu. Dnes je naším cílem naučit uživatele lépe jíst. Skoro všichni uživatelé přijdou na to, že používání Kalorických Tabulek není spojené s hladověním, naopak lze jíst i více, ale stravu je nutné správně vybírat.

**Šlo o složitý a nákladný projekt?**

Ano. Projekt rozhodně nebyl a není jednoduchý. Jen letošní náklady přesáhnou 15 milionů korun.

**Co jste udělal, aby se aplikace dostala mezi lidi?**

Hlavní je, aby aplikace byla uživatelsky přívětivá

a přinášela lidem výsledky. Máme také kvalitní zákaznickou podporu, která pomáhá s běžnými i složitějšími problémy. Pak už není potřeba pro rozjetí aplikace dělat nic. Lidé si o ni řeknou sami. Donedávna jsme za marketing v České republice neutráceli prakticky žádné prostředky.

**Pamatujete si na první odezvy? Jaké byly?**

Přiznám se, že si první odezvy úplně nepamatuji, ale z dnešního pohledu vidím jako malý zázrak, že většina byla pozitivních. Aplikace zvláště na začátku měla obrovské množství chyb a nedokonalostí.

**Jak se aplikace po stažení do mobilu používá?**

Použití je extrémně jednoduché, ale uznávám, že zpočátku zapsání snědených potravin může zabrat i patnáct minut denně. Časem se to dá výrazně urychlit například uložením často konzumovaných jídel, využitím skenování čárových kódů na potravinách a propojením aplikace s chytrými náramky nebo hodinkami.

**O Češích se obecně tvrdí, že jejich jídelníček, i když se to patrně už zlepšilo, není kaloricky vyvážený. Myslíte si, že je tomu tak, nebo jde spíše o stereotypní tvrzení?**

Je velmi nutné rozlišovat kalorie a živiny v potravinách. Váha průměrného dospělého Čecha se zvyšuje asi o čtvrt kilogramu ročně, takže se zdá, že stačí ubrat pár přijatých kalorií nebo se více hýbat. Větší problém je však ve špatném poměru příjmu živin. Nejčastějším prohřeškem je málo přijatých bílkovin a vlákniny, naopak jíme mnoho cukru a soli.

**Pomohly vám osobně tabulky k tomu, abyste se zbavil přebytečných kil a začal jíst zdravě a přiměřeně?**

Ano, pomohly výrazně, ale k ideálnímu jídelníčku i váze mám stále daleko.

**Jak se cítíte oproti minulosti, když je nyní aktivně využíváte?**

Při používání určitě lépe, ale asi nejsem ten správný, kdo by to měl posuzovat. Doporučuji si na Facebooku najít skupinu Hubneme a jíme zdravě s Kalorickými Tabulkami a zde se můžete mnoha zkušenostmi uživatelů inspirovat.

**Je potřeba vůle k tomu, abych si hodnoty z Kalorických Tabulek zapisoval a hlídal?**

Ze začátku ano, ale je to jen prvních pár dní. Pak už to jde samo.



## Kalorické Tabulky



### Kolik lidí je v současné době využívá?

Jedná se o více než milion aktivních uživatelů měsíčně.

### Převažují ženy, nebo muži?

Zhruba dvě třetiny uživatelů jsou ženy. Pozitivní je, že poměr mužů se postupně zvyšuje. Ve skupině 1000 nejvěrnějších uživatelů, kteří si zapisují do aplikace jídla nejvíce dní, je počet žen a mužů téměř shodný.

### Musíte často odpovídat na rozmanité související dotazy? Na jaké nejčastěji?

Často se jedná o nepochopení základního principu zákona o zachování energie a beru to jako výzvu pro nás, že musíme udělat aplikaci ještě intuitivnější.

### Měli by se uživatelé tabulek kromě sledování kalorického příjmu také pohybovat, sportovat? Považujete to za spojitou nádobu?

Jde o spojitou nádobu. Je ale třeba si uvědomit, že je mnoho lidí, kteří se například ze zdravotních důvodů tolik hýbat nemohou. Podle mě úspěšná změna životního stylu je ze 70 procent o jídle a ze 30 o změně pohybových návyků.

### Jak jsem se dočetl, chcete poskytnout uživatelům jednoduchý přístup k přehledu o rozdílu v jejich denním příjmu a výdeji energie, a podpořit je tak ve

### snaze hubnout zdravě a rozumně. Je to cíl vašeho projektu?

Ano, ale jak už jsem uvedl, důležitě je hlavně složení stravy. Není správné se soustředit jen na vyvážený příjem kalorií.

### Jste ředitelem společnosti Dine4Fit, která Kalorické Tabulky provozuje. Čím se společnost zabývá?

Provozujeme jen aplikaci Kalorické Tabulky.

### Máte v tomto ohledu u nás či v zahraničí konkurenci?

Ano, je hodně podobných aplikací zejména v zahraničí. Největší výzvou pro potenciální konkurenci je velikost a kvalita databáze potravin, protože nikdo nebude chtít pracovat s aplikací, která nenajde polovinu jídel v domácí ledničce.

### Měli by se lidé bojující s nadváhou vyvarovat extrémních diet a raději používat vaši aplikaci?

Je velmi těžké stanovit hranici, co je extrémní. Každému může vyhovovat něco jiného. Lidem, kteří mají body mass index nad 30 nebo trpí zdravotními problémy či dělají aktivně jakýkoliv sport, doporučuji práci s Kalorickými Tabulkami konzultovat s nutričními terapeuty.

### Máte kromě Kalorických Tabulek ještě něco dalšího v rukávu?

Nechci vymýšlet nic, když vidím, kolik práce s Kalorickými Tabulkami je ještě před námi. ■

# Přijde s příchodem jara naděje na návrat do běžných kolejí?



Ladislava Klokočnicková,  
vedoucí programu ČRo HK

Celý život jsem optimista, přesto si na základě zkušeností z minulého roku a současné situace myslím, že na jaře to určitě nebude. Pokud budeme všichni dodržovat veškerá nařízení, nadechnout bychom se podle mě mohli nejdříve začátkem léta.



Petr Neckař, živnostník

Naděje přece, když se na to podíváme z jiné perspektivy, nesouvisí s příchodem jara ani s odchodem pandemie. Mám pocit, že teď je vše v podstatně větším klidu. Naučili jsme se v rámci businessu více komunikovat online, uvědomili jsme si, že jezdit přes půl republiky na standardní pracovní schůzku trávající deset minut často opravdu není nutnost. Díky technologiím jsme se naučili být výrazně efektivnější. Přesto je jasné, že osobní setkávání jsou nenahraditelná. A to jak

v pracovní, tak i osobní rovině. Těším se třeba, až se známými zajdu na pivo do mé oblíbené hospůdky U Žoldněře a zahrajeme si na kytary. Těším se, až se otevřou sportoviště. Těším se na svět bez roušek a bez omezení. Jsem optimista. Když je zle, vždycky si vzpomenu na Cimrmana: Nikdy není tak zle, že už by nemohlo být hůře.



Lucie Felcmanová,  
PR Technologické centrum

Přiznám se, že v kontextu nprasto chaotického přístupu vlády k pandemii už se můj optimismus vytrácí a převažuje spíš rozčarování. Přesto doufám, že jaro přinese zklidnění, zdravotníkům zasloužené vydechnutí a nám všem, především dětem, brzký návrat k normálu. V TECHNOLOGICKÉM CENTRU jsme drtivou většinu našich aktivit už loni na jaře překloupili do onlinu a daří se nám pracovat se startupy i na dálku. I tak bychom ale byli rádi, kdybychom se mohli co nejdříve opět potkávat tváří v tvář. ■

INZERCE



## Co nabízíme?

Čtyřletý a osmiletý obor, vysoce kvalitní všeobecné vzdělání, individuální přístup, široký výběr cizích jazyků a volitelných předmětů, moderní učebny, wi-fi zóny, praktickou přírodovědnou výuku v laboratořích, výměnné zahraniční jazykové pobyty (Jever, Zerbst, Liverpool), možnost studia v zahraničí nebo složení mezinárodních jazykových zkoušek, školní Galerii Dračí ulička, pěvecký sbor, kvalitní podmínky pro sportování, atraktivní sportovní kurzy, moderní školní jídelnu v budově, chatu Děvín.



# VYHRAJTE

ELEKTROKOLO | SEKAČKU  
ZAHRADNÍ KOLEČKO | NÁŘADÍ  
& MNOHO DALŠÍCH CEN

velká jarní soutěž

Českého rozhlasu Hradec Králové

velká  
JARNÍ  
SOUTĚŽ



ve vysílání od 22. 3. do 4. 4. 2021



Hradec Králové

Český rozhlas

[hradec.rozhlas.cz](http://hradec.rozhlas.cz)