

# Sanky



**Útěk  
před válkou**

**Ukrajinci v Hradci**



# NASTARTUJTE SVÉ PODNIKÁNÍ! BYZNYSTARTER

DVOUDENNÍ INTENZIVNÍ WORKSHOP POD VEDENÍM ZKUŠENÝCH LEKTORŮ,  
KTEŘÍ POSUNOU VAŠE PODNIKÁNÍ SPRÁVNÝM SMĚREM.

**13. - 15. KVĚTNA 2022**  
HOTEL KORUNA, CHLUMEC NAD CIDLINOU



CHCETE VĚDĚT VÍC?  
[WWW.BYZNYSTARTER.CZ](http://WWW.BYZNYSTARTER.CZ)

**TC** TECHNOLOGICKÉ  
CENTRUM  
HRADEC KRÁLOVÉ

**P.PINK**  
PARDUČICKÝ PODNIKATELSKÝ INKUBÁTOR

OBSAH

## Editorial

### Ukrajinská krize

HYNEK ŠNAJDAR / redaktor

Žádné téma v tisku není už několik týdnů žhavější než situace na Ukrajině, kterou napadlo Rusko. Ani náš magazín Salonky se nechtěl tomuto tématu vyhnout. Jaké to je vyrazit s humanitární pomocí na hranici válkou sužované země? Se svým svědectvím přišel hradecký fotograf Ondřej Littera, který misi fotograficky zdokumentoval. Strach, úzkost, zlost. To jsou jevy provázející citlivějších jedince, když se válka odehrává nedaleko naší vlasti. Jak strachům čelit, to v rozhovoru prozradil psycholog Tomáš Komárek. K situaci na Ukrajině, její budoucnosti, šanci na diplomatické řešení a svých zkušenostech s obnovou válkou poničených zemí se vyjádřil Martin Dvořák, náměstek ministra zahraničí a první porevoluční primátor Hradce Králové. Hradecká zdravotnická škola připravila s transfúzním oddělením fakultní nemocnice kampaň pro nové dárcce krve. To je další materiál opět velmi nabitého, tentokrát dubnového magazínu Salonky. ■



### HRADEC POMÁHÁ UKRAJINĚ / str. 5 ▶ 13



#### REPORTÁŽ Z HRANIC

str. 14 ▶ 17



#### TOMÁŠ KOMÁREK

str. 18 ▶ 20



#### DÁRCOVSTVÍ KRVE

str. 24 ▶ 26



#### PAMELA T. EFFANGOVÁ

str. 28 ▶ 29

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](http://www.salonkyhk.cz), Redakce: Michal Bogáň, tel.: 734 545 423, e-mail: [michal@salonkyhk.cz](mailto:michal@salonkyhk.cz), Tomáš Kulhánek, tel.: 739 513 184, e-mail: [tomas.kulhaneck@salonkyhk.cz](mailto:tomas.kulhaneck@salonkyhk.cz), Jiří Tůma, tel.: 604 838 773, e-mail: [jiri.tuma@salonkyhk.cz](mailto:jiri.tuma@salonkyhk.cz), Hynek Šnajdar, tel.: 734 457 697, e-mail: [hynek@salonkyhk.cz](mailto:hynek@salonkyhk.cz), Tereza Karanská, e-mail: [tereza@salonkyhk.cz](mailto:tereza@salonkyhk.cz), Obchod, inzerce: Monika Klikarová, e-mail: [monika@tn-media.cz](mailto:monika@tn-media.cz), tel.: 733 353 695, 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: 5 000, Regionální mutace: Královéhradecko, Titulní strana: Ondřej Littera.

INZERCE



# Salonky

MAGAZÍN  
VE KTERÉM MŮŽETE INZEROVAT  
PR ČLÁNKY | INZERCE



Monika Klikarová

e-mail: [monika@tn-media.cz](mailto:monika@tn-media.cz)  
tel.: 733 353 695



Opět v čele  
Klicperáku  
Eva Mikulíková

# JELENÍ HŘBET V OŘECHOVÉ KRUSTĚ S JABLEČNO-CELEROVÝM PYRÉ

VÝCHODOČESKÁ TELEVIZE V1 VE SPOLUPRÁCI S HOTELEM STU-DÁNKA U RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU A JEHO KUCHARĚM PETREM MATOUŠKEM VÁM PŘINÁŠÍ RECEPT NA JEDNU Z TAMNÍCH VY-HLÁŠENÝCH SPECIALIT - JELENÍ HŘBET V OŘECHOVÉ KRUSTĚ S JABLEČNO-CELEROVÝM PYRÉ A REDUKCÍ Z ČERVENÉHO VÍNA.

## INGREDIENCIE

### NA STEAKY:

800 G JELENÍHO HŘBETU / 1 SNÍTKU ROZMARÝNU / 3 LŽÍCE PŘEPUŠTĚNÉHO MÁSLA NEBO 1 LŽÍCE MÁSLA NA POTŘENÍ MASA / 80 G DRCENÝCH OŘECHŮ (MANDLE, PISTÁCIE, LÍSKOVÉ OŘECHY, VLAŠSKÉ OŘECHY) / SŮL A PEPŘ

### NA PYRÉ:

0,6 KG CELERU / 0,3 KG JABLEK / 0,2 L MLÉKA / 1 LŽÍCI MÁSLA

### NA OMÁČKU:

30 G MRKVE / 30 G CELERU / 30 G PETRŽELE / 1 MENŠÍ CIBULI / 1 ČESNEK / 1 SNÍTKU TYMIÁNU / 2 LŽÍCE MÁSLA / 80 G MEDU / 600 ML ČERVENÉHO VÍNA

TV pořad  
Vaření s V1 můžete najít  
na [www.vzpravy.cz](http://www.vzpravy.cz)  
/porady/vařime

Začneme tím, že si nejprve nakrájíme celer. Čím menší kostičky budeme dělat, tím rychleji bude pyrė hotovė. Kostičky rovnou vložíme do hrnce a na stejné kousky si rozkrájíme také jablka. I když můžeme i na větší, protože se rozvaří velmi rychle. Do hrnce přilejeme trochu vody a dáme pomalu vařit.

Potė si očistíme jelení hřbet, děláme to pečlivě, protože přeci jen to není žádná vepřová kýta či něco podobného. Kvalitní jelení hřbet si člověk nedělá každý den. Odřezky masa můžeme použít například do vývaru. Očištěný hřbet si rozdělíme na čtyři kusy. Tupou stranou nože si můžete maso krásně rozměřit a přitom si ho nepoškodíte. Maso osolíme a opepříme. Víte, že maso na steaky by mělo mít pokojovou teplotu, když ho děláte? Pokud by bylo studené, na povrchu už ho budete mít propečené, zatímco uvnitř bude ještě úplně syrové.

Steaky vložíme na opravdu rozpálený gril, aby se nám okamžitě zatáhly. Z každé strany je budeme dělat tak čtyři minuty. Zálež, jak jsou velké a jakou mají teplotu. Při pokojové teplotě by měly stačit čtyři minuty na medium. Když máme steaky z jedné strany hotové, je dobré je potřít máslem, udělá nám to potom takovou příjemnou krustu, navíc budou lepit, což přijde vhod při pozdějším obalování v ořechové krustě. Jakmile steaky sundáme z grilu, je důležité, aby si alespoň dvě minuty odpočinuly.

Co se týká omáčky, je velmi jednoduchá. Cibulí si můžeme nakrájet nahrubo, protože omáčku pak stejně budeme cedit. Restujeme na olivovém oleji. Česnek krájet nemusíme, stačí ho jen rozbit a do hrnce ho přidáme, až nám cibule začne trochu zlátnout. Kdybychom ho tam dali zároveň s cibulí, tak by nám zhořknul. Další ingredience jsou mrkev, celer, přilijeme víno a později i med. Omáčku si pak scedíme, na závěr ji zahustíme a zjemníme kostkou másla. Mezitím obalíme steaky v ořechové krustě.

A zbývá nám dodělat ještě pyrė. Z hrnce všechno vyspeme do mixéru, podle potřeby přidáme mléko nebo smetanu, lžici másla, které patří do každé kaše či pyrė. Vše rozmixujeme a můžeme servírovat. Dobrou chuť! ■



## Zapojili jste se do pomoci ukrajinským uprchlíkům?



**Eva Mikulková,**  
ředitelka Klicperova divadla

Okupace Ukrajiny a vyvražďování civilního obyvatelstva ruskými agresory je trestuhodné a neospravedlnitelné. Proto jsme se hned od začátku snažili zapojit do podpory a pomoci Ukrajině. Před divadlem jsme uspořádali charitativní koncert, jehož součástí byla sbírka s názvem Pomozte Ukrajině s Pamětí národa, kterou pořádala organizace Post Bellum. V současné době chystáme otitulkovat naše představení Kupec Benátský a Čtyřlístek ukrajinskými titulky a poskytneme ukrajinským uprchlíkům volný vstup na tato představení. Dále ve spolupráci s hradeckými základními školami umožníme ukrajinským žákům návštěvu představení zdarma. Spolu s dalšími městskými kulturními organizacemi chystáme ukrajinskou verzi „Hradecké kulturní pátračky“.



**Igor Ročín,** šéftrenér AREPO

V rámci sportovních aktivit nabízíme pomoc dětem, které musely s rodiči uprchnout z Ukrajiny ze svých domovů a útočiště hledají v Hradci Králové nebo jeho okolí. Vše je samozřejmě bezplatné. Snažíme se děti začlenit do našich cvičebních skupin, v případě většího zájmu přidáme i další hodiny. Rádi bychom dětem sportem vylepšili jejich psychiku a v této pro ně nelehké době nasměrovali jejich myšlenky jinam, aby alespoň na chvíli měly možnost užívat běžného dětství.



**Monika Štayrová,**  
1. náměstkyně primátora

Osobně se snažím pomáhat hlavně finančně prostřednictvím charity. Chci v tom určitě pokračovat i v budoucnu, neboť se obávám, že vlna pomoci a solidarity postupem času trochu opadne, ale peníze budou potřeba i na-

dále. Samozřejmě je pak pro mě i podpora, kterou řešíme jako město v rámci mého zaměstnání. Jsem moc ráda, že jsme otevřeli i sbírku na podporu města Černihiv. V rodině ještě řešíme i možnost nabídnout ubytování, v tuto chvíli máme ale úplný holobyt, takže sháníme základní vybavení.



**Eva Víšková,** členka České asociace Sport pro všechny

Zapojila jsem se do činnosti neziskové organizace Leader Projects, která zajišťovala dobrovolnickou činnost a sbírku pro uprchlíky. Jednalo se o třídění materiálu a věcných darů, které lidi přinášeli. Byla to spousta věcí od oblečení, matrací, přes trvanlivé potraviny, hygienické potřeby, dětské pleny až po léky, které dodávali samotní lékaři. V prostorách ZVÚ Hradec Králové se vše přebíralo, balilo a s pomocí hasičů či jiných přepravců se distribuovalo na místa, kde bylo potřeba. Zapojeny byly i školy, odkud po vyučování přicházeli dobrovolníci. Lidí, kterých přišlo pomoci, bylo opravdu hodně.



**Jan Holásek,** senátor a advokát

Ano, jako senátor za Hradecko i občan jsem se zapojil aktivně hned v několika směrech. Finančně jsem přispěl na příklad na účet Diecézní charity HK, na účet Pamětí národa a Ukrajinu jsme finančně podpořili i s kolegy mé právní kanceláře. Zároveň jsem otevřel pro uprchlíky z Ukrajiny centrum bezplatného právního poradenství v senátorské kanceláři v Hradci Králové. V Senátu jsme se s ostatními kolegy senátory též rozhodli pomoci – každý den platím dvě jídla denně pro uprchlíky. Kromě toho jsme jako rodina věnovali oblečení, které je právě na cestě do hradeckého Šatníku. Pomoc Ukrajině a lidem, kteří utíkají před válkou, je pro mě samozřejmostí a považuji ji za velmi důležitou. Oceňuji zároveň i velkou solidaritu občanů naší země, které si nesmírně vážím. ■



## Hradec pomáhá Ukrajině, uprchlíků už jsou tu tisíce

Bezprecedentní ruská agrese na Ukrajině, kterou už několik týdnů sleduje celý svět, spustila v Evropě nebývalou migrační vlnu. Ze z válkou zmítané země odešly během března miliony lidí. Dopady migrační vlny pociťují lidé i v České republice. Jen do Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině, které je v hradeckém Aldisu, přišlo v průběhu března více než 10 tisíc válečných uprchlíků. Zhruba pětina z nich našla bydlení přímo v krajském městě.

✎ TOMÁŠ KULHÁNEK, FOTO: MICHAL FANTA

Mezi ukrajinskými uprchlíky, kteří našli útočiště v Hradci Králové, jsou i Viktor Batenko s Larisou Novakovic. Ti se na cestu vydali těsně před osudným 24. únorem, kdy ruská armáda napadla prakticky celé území Ukrajiny. „Přišli jsme přes Polsko, cesta byla ještě v klidu, válka sice byla na spadnutí, ale ještě nevypukla. V Polsku jsme nesehnali práci, poradili nám, abychom pokračovali do České republiky. Máme tady příslib zaměstnání,“ popsala cestu z Ukrajiny do hradeckého Aldisu padesátiletá Larisa.

Její o šest let starší přítel podle svých slov před ruskou agresí dokonce utekl už podruhé. Nejprve v roce 2014 opustil okupovaný Krym, kde podnikal ve stavebnictví. Letos v únoru těsně před začátkem ruské invaze na Ukrajinu pak odešel ze svého dalšího domova v Kyjevě. „Pokud Evropa a svět

nepomůžou Ukrajině, Putin ji zničí, a to nejen její kulturu, ale i její historii. Evropa by si měla konečně uvědomit, že Ukrajina bojuje i za její budoucnost a svobodu,“ řekl Viktor k válce na Ukrajině. Jeho partnerka je prý přesvědčená o tom, že Rusko na Ukrajině nakonec neuspěje. „Ukrajina zvítězí, vím to,“ uvedla Larisa. Někteří z jejich příbuzných na Ukrajině stále zůstávají. Opustit v současnosti zemi podle ní není vůbec snadné.

Oba partneři se shodují na tom, že Vladimír Putin dosáhl hned dvou nechtěných věcí. Jednak sjednotil Ukrajince za svým prezidentem Volodymyrem Zelenským, který před invazí ztrácel podporu, a také vrazil klín mezi Rusy a Ukrajince. „Vztahy mezi oběma velmi blízkými národy vážně poškodil, bude trvat generace, než se to napraví. Mám v Rusku tetu, se kterou jsem se pohádala. Teta nevěří, že Rusko vede proti Ukrajině válku, že je u nás válka,“ prohlásila Larisa.

Viktor s Larisou se podobně jako většina Ukrajinců plánují po skončení války do své domoviny vrátit. „Čechům a Polákům jsme ale nesmírně vděční za to, že nám dali najíst a poskytli ubytování. Co budu žít, budu to šířit dál světem, budu to předávat svým dětem, aby se na to nikdy nezapomnělo,“ dodal Viktor Batenko.

Ačkoliv se většina Ukrajinců chce co nejdříve vrátit domů, v současné chvíli nikdo nedokáže odhadnout, jak dlouho ještě ruská agrese v jejich zemi potrvá. Hradečáci se tak snaží válečným uprchlíkům jejich pobyt usnadnit tak dlouho, jak jen to bude nutné. Ohromnou vlnu solidarity ukázali lidé hned v prvních dnech invaze. Na podporu Ukrajiny poslali Češi různým charitativním organizacím už více než miliard korun. Pomáhají jednotlivci z řad veřejnosti, podnikatelé, firmy, města i kraje. Hradec Králové například nedávno zřídil transparentní účet na podporu svého partnerského města Černihiv. Ve svých ubytovacích zařízeních už ubytoval stovky ukrajinských uprchlíků a nabídl jim například také veřejnou dopravu ve městě zdarma.

Zapojují se i další organizace. Hradecká diecézní charita pomáhá Ukrajincům s praktickými problémy. Nabízí jim poradenství v oblasti zdravotní péče a pojištění, bydlení i materiální pomoc. Pro Ukrajince otevřela také kurzy češtiny. Ředitelka Diecézní charity Hradec Králové Anna Maclová upozornila na to, že pomoc bude potřeba opravdu dlouhodobá. „Pamatujeme si, jak Hradec šil roušky, ale pamatujeme si také, že když byla pandemie dlouhá, nadšení opadalo. Je hodně důležité si uvědomit, že jsme teprve na začátku dlouhého konfliktu a pomoc bude potřeba skutečně dlouhodobá. Chtěla bych proto apelovat na lidi, aby vytrvali,“ řekla Maclová.

Pomáhají i různé soukromé organizace. Pro Ukrajince o víkendech zdarma promítá pohádky hradecké kino Bio Central, podobné představení plánuje i Klicperovo divadlo. Otvírají se také různá rodinná centra s programem pro ukrajinské maminky s dětmi. Právě děti totiž tvoří zhruba polovinu všech ukrajinských uprchlíků „Z té dospělé části jsou to pak z 80 procent ženy,“ popsal v rozhovoru pro Salonky hejtman kraje Martin Červíček. ■

# SALONEK

Hynek Šnajdar

### Pouhých šest minut

Každá válka včetně té aktuální na Ukrajině, kam bez pozvání vtrhla ruská armáda, je spojena s uprchlickou vlnou. Z agrese zasažené země proudí tisíce lidí, zejména žen a dětí, které mnohdy bez prostředků a materiálních statků prchají do okolních států. Je zřejmé, i když to někteří na sociálních sítích nesmyslnými „argumenty“ zpochybňují, že uprchlíci potřebují alespoň základní pomoc, jako například střechu nad hlavou, jídlo či ošacení. V republice, a to i v Královéhradeckém kraji, se zvedla velká vlna solidarity, lidé přispívají financemi na transparentní účty či věnují materiální a jinou pomoc válečným běžencům.

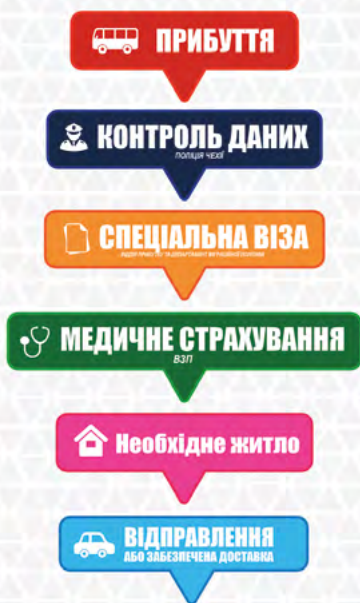


Vzpomínám si, jaké to pro mé přátele bylo, když dobrovolně nebo pod nátlakem komunistické moci v někdejší

Československu skončili v emigraci. Když jsem s nimi po roce 1989 mluvil, většina z nich se od „zlého imperialistického“ Západu dočkala pomoci ve všech směrech. A to nebyla skutečná válka! Proto jsem se před nedávnem rozhodl poskytnout alespoň nějakou oficiální pomoc ukrajinským uprchlíkům, protože mám za to, že je to nutnost, která jednou, a snad se to nestane, může potkat i nás v zatím blahobytně vyhlížející české kotlině. Netušil jsem, že mě potká něco, na co se nezapomíná.

V půlce jednoho březnového týdne jsem se vypravil na výstavu do Náchoda. Po skončení vernisáže jsme s přáteli šli do restaurace. Asi po hodině jsem chtěl odjet domů, ale nakonec jsem byl přemluven, abych se ještě trochu zdržel. A to byl myslím rozhodující moment v příběhu, který se odehrál na ploše pouhých šesti minut. Okolo deváté hodiny večerní jsem usedl do vlaku s tím, že jsem musel na cestě do bydliště v České Skalici přestoupit ve Starokoci. Ve vlaku jsem si všiml dvou žen a tří dětí obklopených plnými taškami. Záhy se ukázalo, že jde o ukrajinské uprchlíky. Malého chlapce zaujala moje šála, přišel ke mně a začal za ni tahat, než ho maminka s omluvou přivolala k sobě. Uplynuly asi čtyři minuty a blížila se moje cílová stanice. Přestože to bylo obtížné, dal jsem se s nimi do řeči. Ženy s dětmi prchaly ze své země přes Polsko do Hradce Králové, kde měly zajištěné ubytování. Těsně předtím, než jsem vystoupil, mě náhle napadlo, že jim nějak pomůžu. Chvilí jsem váhal, ale pak jsem z peněženky vyndal tisíc korun a dal je ženám. Pak přišlo něco, na co se nezapomíná. Obě ženy mě s poděkováním objaly, a když jsem už byl na peroně, mávaly mně z okna. Bylo to velmi dojemné. Těch šest minut mě celou cestu domů provázelo a provází doteď. ■

## ПРОЦЕС РЕЄСТРАЦІЇ



## ДОПОМОГА В РЕГІОНАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ ДОПОМОГИ ДЛЯ УКРАЇНИ

- > інформаційна
- > медична
- > психологічна
- > соціальна
- > гуманітарна

## ДЛЯ РЕЄСТРАЦІЇ ПІДГОТУЙТЕ:



Паспорт або будь-який інший документ, що посвідчує особу, або у дітей свідоцтво про народження (якщо немає паспорта) фото (не обов'язково)

## ПРОЦЕС РЕЄСТРАЦІЇ



Використовуйте в будівлі респіратор або хоча б маску для обличчя.



Використовуйте дезінфікуючі стійки з дезінфікуючими засобами для дезінфекції рук.

# Ласкаво просимо до міста Градець Кралове!

Дорогі українці, ми щиро вітаємо вас у нашому прекрасному місті і сподіваємося, що вам сподобається жити тут з нами, мешканцями Градця. Ми знаємо, що нинішня ситуація для вас дуже важка, тому хочемо хоча б трохи її полегшити. Можливо, ви час від часу будете зустрічати людей, які всім своїм виглядом вам будуть хотіти показати, що ви тут зайві, не беріть до серця. Погодьтеся, у кожному місті є такий тип людей, та хіба це є вагомою причиною, щоб зважати на них. Повірте, більшість місцевих жителів намагатимуться допомогти вам якнайкраще.

☛ TOMÁŠ KULHÁNEK, KATERYNA KROPYVA,  
FOTO: MICHAL FANTA

Якщо ви щойно приїхали до нашого міста, то спочатку вам обов'язково потрібно відвідати регіональний центр допомоги Україні (Krajské asistenční centrum pomoci Ukrajině (KACPU)). Ви можете знайти його в конгрес-центрі Aldis за адресою Eliščíno nábřeží 375, 500 02, Градець Кралове. Регіональний центр допомоги Україні надає першочергову

адміністративну інформацію для біженців з України: забезпечує реєстрацію, оформлення медичного страхування, реєстрацію необхідних документів та іншої документації. Водночас регіональний центр допомоги Україні за потреби надає тимчасове житло для українців. Для матерів з дітьми у цьому центрі є дитячий куточок.

Ми знаємо, що зараз вашим основним бажанням є повернення до своїх домівок в Україні.

На жаль, наразі ніхто з нас не знає, скільки триватиме ця страшна війна. Цілком ймовірно, що деякий час ми будемо жити разом. Для тих із вас, хто ще не встиг зорієнтуватися в Градці Кралове, ми спробуємо коротко описати наше місто. Градець Кралове – восьме за чисельністю населення місто Чехії. Тут проживає близько 93 тисяч людей. У нас прекрасний історичний центр. На Великій площі (Velké náměstí) стоїть історична Біла вежа з 16 століття, також у нас є чудовий історичний музей, а в гарну погоду ми рекомендуємо весняну прогулянку до місця злиття річок Ельби та Орліце або наших великих міських лісів. Хорошою новиною є те, що ви можете користуватися громадським транспортом у Градці Кралове абсолютно безкоштовно. У разі перевірки, вам необхідно показати свій паспорт або інший документ, що підтверджує вашу особу. Таким чином, відкриваючи красу нашого міста, не соромтеся користуватися громадським транспортом.

Партнером міста Градець Кралове з 2010 року є українське місто Чернігів. Проте насправді співпраця цих двох міст триває аж з 1966 року. У Градці Кралове, наприклад, є готель під назвою Чернігів, якому в цьому році виповнилося 47 років. Він знаходиться прямо навпроти нашого головного залізничного вокзалу на площі Píger. Натомість у місті Чернігів є готель під назвою Градець. Сподіваємося, що він витримає всі удари. У будь-якому разі нам дуже шкода, що і наше місто-партнер нині руйнується російськими окупантами. Вже деякий час в місті Градець Кралове існує громадський збір, куди мешканці міста вносять свої кошти для відновлення Чернігова після закінчення війни. Ми всі сподіваємося, що цей момент настане якомога швидше.

Якщо вам потрібна допомога з будь-якої сфери вашого життя в Градці Кралове, то рекомендуємо відвідати веб-сайт: [www.hrdeckralove.org](http://www.hrdeckralove.org). Там ви знайдете потрібну інформацію про можливість працевлаштування, соціальні виплати, медичні послуги чи освіту дітей. Вся інформація, звісно, доступна українською мовою. Також вас можуть зацікавити онлайн-курси чеської мови та казки українською для дітей. Якщо вам знадобиться юридична допомога, ви можете скористатися центром безкоштовної юридичної консультації для

біженців з України, який відкрив градецький сенатор та юрист Ян Голасек. Зв'язатися з ним можливо за номером +420 734 588 533.

Спархіяльна католицька благодійна організація Градець Кралове створила спеціальну інфолінію для допомоги біженцям з України. Телефонувати можна з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 18:00. Наприклад, тут ви дізнаєтеся про курси чеської мови для українців. Номер інформаційної лінії: +420 737 977 757.

Універсальний сайт, де ви знайдете допомогу в будь-яких життєвих ситуаціях, доступний за адресою: [www.nasiukrajinci.cz/ua/](http://www.nasiukrajinci.cz/ua/).

Наостанок масмо для вас ще кілька корисних порад. Якщо ви перебуваєте в Градці Кралове з дітьми, рекомендуємо сходити в кіно на вихідних. Щосуботи та неділі кінотеатр Bio Central у Градці Кралове пропонує казки для дітей українською або без діалогів. Кіносеанси проходять безкоштовно. Знайти програму на обраний день ви зможете на сторінці: [www.bio-central.cz](http://www.bio-central.cz). З вівторка по п'ятницю з 14:00 до 17:00 ви можете відвідати Український сімейний центр з ігровим куточком, кафе чи творчими майстернями за адресою вул. Ambrožova 729/1, Градець Кралове.

Бажаємо вам приємного перебування в нашому місті. Слава Україні! ■



# Primátor Alexandr Hrabálek: Jsem na Hradečáky hrdý

Město Hradec Králové založilo veřejnou sbírku na pomoc a obnovu partnerského města Černihiv na Ukrajině. Na transparentní účet 8999998/0100 mohou lidé, firmy či instituce nejen z východočeské metropole zasílat finanční příspěvky, které po skončení vojenského konfliktu město Hradec Králové pošle na nové vybavení mateřských či základních škol, nemocnice nebo místním hasičům z ukrajinského Černihivu. O následující rozhovor zaměřený právě na tuto oblast jsme požádali primátora města prof. Alexandra Hrabálka, který kvituje, že Hradečáci dokážou pomáhat.



## Co vás vedlo k založení veřejné sbírky?

Ukrajíně a ukrajinským uprchlíkům se snažíme pomáhat od začátku této krize. Ihned jsme byli schopni nabídnout relativně značnou ubytovací kapacitu (cca 200 lůžek) v zařízeních města. Ve spolupráci s diecézní charitou a městskými organizacemi jsme již během prvního víkendu ubytovali asi 60 lidí. Ostatní uprchlíci přijeli za svými příbuznými či přáteli, kteří zde již měli z dřívějšíka vytvořené zázemí. Ze zpráv, které k nám docházely, bylo zřejmé, že kromě momentální pomoci bude Černihiv potřebovat obrovské množství peněz na opravy a znovuvybudování infrastruktury. To byl hlavní impulz k založení veřejné sbírky.

## Jak město Ukrajině pomáhá jinak?

Město prakticky okamžitě uvol-

nilo ze svého krizového fondu dva miliony korun, z nichž jeden milion byl okamžitě po schválení orgány města poukázán na účet charity, která z něj může flexibilně čerpat na potřeby Ukrajinců jak v našem městě, tak přímo na Ukrajině, a druhý milion je k dispozici pro pomoc přímo v našem městě. Bude použit na zaplacení obědů ukrajinským dětem navštěvujícím naše základní školy, na zaplacení stravy malým dětem v adaptačních skupinách, kde budou ubytovány matky s dětmi.

## Domníváte se, že město pomáhá dostatečně?

Jsem o tom naprosto přesvědčen, i když nám je občas předhazováno, že „jinde pomáhají více“. Naše město má však různé formy pomoci legislativně poměrně značně svázané. Tak např. zřízení transparentního účtu musel povolit krajský úřad a Ministerstvo zahraničních věcí. Poskytování finančních částek musí schválit orgány města atd. Pomáháme proto především prostřednictvím svých organizací, což je snadněji proveditelné. Spolupracujeme s řediteli škol na pomoci žákům, které tyto školy zapojují do výuky. Zde bych chtěl všem zaměstnancům našich škol veřejně poděkovat, protože odvá-

dějí obrovskou práci. Tato práce není na první pohled vidět, ale je za ní obrovské nasazení všech a úsilí a snaha pomoci. Totéž platí o mateřských školách. Jak jsem již řekl – platíme ukrajinským dětem stravu, přispějeme na jejich školní pomůcky. Zakládáme adaptační skupiny pro děti do pěti let a hledáme místa pro jejich fungování. Materiálně vybavíme část ubytovny na ulici Jana Masaryka a sjednáním úklidové služby ji připravujeme k tomu, aby zde mohly být ubytovány maminky s dětmi. Ve spolupráci s Dopravním podnikem jsme zajistili přesun třiceti maminek s dětmi z Kostelce nad Orlicí do SOS vesničky v Havířově. K ubytování jsme poskytli chatky na Stříbrném rybníku a ubytovnu Leteckých služeb. Zkrátka, každý dělá, co umí, ale také to, co může.

## Co byste vzkázal v této souvislosti občanům našeho města?

V první řadě bych jim rád poděkoval. Je vidět, že postihne-li nás nějaká katastrofa, jsme schopni se spojit a společně pomoci. Ta vlna solidarity, která se v souvislosti s válkou na Ukrajině zvedla, je obrovská. Děkuji za ni a jsem na Hradečáky hrdý, protože opět dokázali, že soucit a lidskost jim nejsou cizí. ■

# Pomozme Černihivu



Obyvatelé našeho partnerského města Černihivu budou dlouho bojovat s následky války, která prošla jejich městem. Rozhodli jsme se jim v této nelehké situaci pomoci. Můžete s námi. Stačí přispět libovolnou částkou na transparentní účet.

Číslo transparentního účtu

## 8999998/0100



Organizátorem sbírky je statutární město Hradec Králové. Vybrané finanční prostředky budou použity na obnovu a vybavení mateřských či základních škol, nemocnic a záchranných složek v ukrajinském městě Černihiv. Více informací na [www.hradeckralove.org/sbirka-černihiv](http://www.hradeckralove.org/sbirka-černihiv). Děkuje za Vaši pomoc.



Celý rozhovor  
si můžete poslechnout  
v rubrice Podcasty na  
[www.salonkyhk.cz](http://www.salonkyhk.cz)

## Omezením spotřeby energií může Putina oslabit každý z nás

První porevoluční primátor Hradce Králové se pohybuje v diplomacii více než 20 let. Působil v diplomatických službách v Jugoslávii, Iráku, Spojených státech nebo Kuvajtu. Únorový ruský útok na prakticky celé území Ukrajiny ho ale i tak překvapil. Co říká na cestu premiéra Fialy do Kyjeva, proč není vstup Ukrajiny do Evropské unie tak horkým tématem a jak může proti Putinovi bojovat každý z nás ve své domácnosti? To a mnohem více prozrazuje v rozhovoru současný náměstek ministra zahraničí Martin Dvořák.

☛ TOMÁŠ KULHÁNEK, FOTO: JIŘÍ TŮMA

**Čekali jste jako zkušený diplomat na začátku února, že by opravdu mohlo dojít k otevřené válce na Ukrajině?**

Příznám se, že ne. Vedl jsem na ministerstvu pracovní skupinu k Ukrajině už nějaký čas před invazí, ale vždycky jsem byl spíš zastáncem toho, že Putin pouze blafuje a válka nebude. Měli jsme ale i informace od zpravodajských služeb a nakonec se bohužel ukázalo, že jejich informace byly velmi přesné.

**Jak se od začátku invaze změnil váš každodenní život?**

Úplně. Byl jsem už naučený v noci kontrolovat mobil a 24. února ve čtyři hodiny ráno jsem zjis-

til, že válka opravdu začala. Trochu už jsme s tím počítali, přesto od té doby nastal neuvěřitelný kvapík. Válka mění mnoho našich plánů i v souvislosti s plánovaným předsednictvím České republiky v Radě Evropské unie. Budeme muset řadu naplánovaných priorit zahodit a začít znova. Otázka Ukrajiny, jejího možného členství v EU, doufejme, že už i její poválečná obnova budou zřejmě hlavními tématy.

**Jak významným činem pro vnímání české diplomacie byla cesta premiéra Petr Fialy do Kyjeva?**

Byl to nesmírně významný čin, který má samozřejmě největší sílu v té symbolice. Je to vzkaz celému světu, že se náš premiér nebojí, že stojíme jednoznačně na straně Ukrajiny a jsme ochotni i něco riskovat.

**Nebylo to ale přece jen až moc riskantní jak pro premiéra Fialu, tak i pro prezidenta Zelenského?**

Neznám detaily přípravy, ale mám osobní zkušenosti z válečných oblastí v Iráku a v Kosovu. Většinou to na tom samotném místě konfliktu vypadá trochu méně dramaticky, než jak to vidíme každý den v médiích. Média logicky vybírají ty dramatické a drastické momenty, ale ono se vlastně jen pár kilometrů od fronty žije téměř normálně a funguje tam ledačos mnohem lépe, než si umíme představit. Nepochybuju o tom, že zejména polská strana připravila bezpečnost výpravy velmi dobře. Za mě to rozhodně nebyl zbytečný risk, ale naopak velmi správné a silné gesto.

**Je podle vás správné uvažovat v tuto chvíli o členství Ukrajiny v EU?**

V tuto chvíli mluvíme o tom, jak Ukrajinu přiblížit evropské rodině, nikoliv o jejím okamžitém přijetí do EU. Mezi podáním žádosti o členství a skutečným členstvím je velmi dlouhá doba. Ukrajina si vzhledem k okolnostem nějaký speciální přístup zaslouží, určitě to ale není tak, že by se válkou zničená nebo dokonce ještě válkou zmítaná země stala členem EU.

**Je Ukrajina blíže členství v EU než členství v NATO?**

To určitě ano. Vypadá to, že ani Rusku by případné členství Ukrajiny v EU nevadilo zdaleka tolik jako případné členství v NATO. I prezident Zelenský už říká „My jsme pochopili, že cesta do NATO v tuto chvíli není na stole. Jsme schopní s tím žít a budeme řešit svoji obranu nějak jinak“. Takže ano, k členství v EU má Ukrajina určitě blíž.

**Jak může proti Putinovi bojovat běžný český člověk? Je to tak, že i my musíme obětovat něco ze svého pohodlí?**

Samozřejmě. Putin ani neskrývá fakt, že pokud na Ukrajině uspěje, bude to jen začátek. Má plány na to vrátit se minimálně do těch hranic, které ovládal Sovětský svaz. Do té zóny jsme spadali i my. Neměli bychom na to zapomínat. Pokud nechceme riskovat návrat toho nepřijatelného a nedemokratického systému, musíme se bránit. Zřejmě v tuto chvíli nemáme odvahu či sílu na vojenský zásah, ale například osobním omezením spotřeby energií podle mě může svým drobným dílem přispět k oslabení Putina každý. Putin je na prodeji energií závislý. Celá Evropa platí Putinovi 700 milionů dolarů den-

ně za energie. To je strašná suma, za kterou se samozřejmě dá pořídit hodně vojenské techniky a síly. Kdybychom mu dokázali tuhle částku snížit na polovinu, bude mít zásadní problém. On ty energie taky nemá kam prodávat. Čína to nebude všechno přijímat. Celá Putinova strategie je závislá na tom, že nám prodává energie a ještě nás tím vydírá.

**Dokážete si představit, že válka skončí v nejbližší době diplomatickou dohodou? A jak by taková dohoda musela vypadat?**

Objevují se náznaky, že názory se přibližují. Co je přijatelný kompromis, je především otázka Ukrajinců, kteří jsou napadení. Podle mého názoru by bylo velmi nebezpečné, aby součástí té dohody bylo zafixování toho stavu před invazí. Rusko zabralo Krym v rozporu s dohodami z roku 1994. Tehdy se Ukrajina vzdala svých atomových zbraní právě za příslib Ruska, že nikdy nebude narušena územní celistvost Ukrajiny. A tehdy samozřejmě byl Krym součástí Ukrajiny stejně jako Luhanská a Doněcká oblast. Pokud by součástí budoucí mírové smlouvy bylo uznání toho nelegálního stavu, tak se obávám, že se vydáváme riziku, že si Putin jenom trochu odfoukne a vydá se na další zteč do Evropy, neboť si uvědomí, že mu to zase prošlo. Na druhou stranu chápou, že utrpení Ukrajinců je tak obrovské, že prezident Zelenský musí dennodenně zvažovat, jak dlouho nechá ještě lidi umírat a jestli by nějaký kompromis přece jen nebyl cestou, jak z toho uniknout.

**Vy jste byl u poválečné rekonstrukce v Kosovu a v Iráku. Dokážete odhadnout, jak dlouho bude trvat obnova Ukrajiny?**

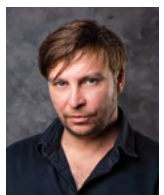
V tuto chvíli to opravdu nedokážu říct, protože nemáme ani moc jasné představy o tom, jak velký je rozsah škod, které už byly způsobeny. Je otázkou, jak dlouho ta válka ještě bude trvat. Za velmi pozitivní zprávu ale považuju fakt, že většina Ukrajinců jasně deklaruje, že se chce vrátit a pomáhat na obnově své země. Jestliže jim Západ bude schopen poskytnout materiální a finanční výpomoc, ta rekonstrukce může proběhnout překvapivě rychle v řádu několika let. Ze zkušenosti z Iráku a Kosova vím, že bychom částečně napravovali i chyby a dluhy, které tam byly ještě dávno před válkou. Paradoxně a trochu cynicky by si tak Ukrajina mohla tou poválečnou obnovou trochu pomoci urychlit transformaci celé země. ■



## Když jsem viděl maminky a děti s kufříky, bylo mně do breku

Nejžhavějším tématem posledních týdnů je a pravděpodobně ještě bude válka na Ukrajině. Bezprecedentní agrese Ruska v této od nás ne příliš vzdálené zemi způsobuje velké utrpení ukrajinského lidu, zejména pak těch, co se nemohou bránit. Tento válečný konflikt totiž odnášejí hlavně civilisté, především ženy, děti a senioři přicházející o své domovy a prchající ve velkém ze své vlasti. V této souvislosti se vzedmula nebývala vlna solidarity spojená s humanitární pomocí různých českých institucí i jednotlivců.

■ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: ONDŘEJ LITTERA



Na hranici s Ukrajinou se vydávají naplněné kamiony s tím, co obyvatelé válkou postižené země nejvíce potřebují. Na takovou misi se před nedávnem vypravil také známý hradecký fotograf Ondřej Littera. „Oslovil mě ukrajinský lékař

Maksym Stanyka pocházející s Charkova, kde má celou svou rodinu, který žije pět let v Rychnově nad Kněžnou. Uspořádal totiž humanitární sbírku pro uprchlíky. Na ní se podílel rovněž můj rychnovský kamarád Honza Dušek, který zařídil transport této pomoci a požádal mě, zda bych se jí osobně jako fotograf zúčastnil a fotograficky zdokumentoval misi na ukrajinskou hranici,“ vzpomíná na nedávnou cestu Littera.

Automobilka Škoda poskytla dva kamiony na převoz, které lékař a fotograf doprovázeli v osobním autě Fiat Stilo s tím, že je v dalších dnech na ukrajinskou hranici následovaly další kamiony. Cílem cesty, která trvala zhruba deset hodin, bylo polské město Jaroslaw vzdálené zhruba třicet kilometrů od ukrajinské hranice. Bylo naplánováno, že náklad z kamionů řízených polským a ukrajinským řidičem bude složen do tamního skladu a tentýž nebo druhý den se účastníci mise vrátí domů.

To však ještě netušili, že nastanou nečekané problémy. „Když jsme večer přijeli do Jaroslavi, ukázalo se, že sklad zavírá už ve čtyři hodiny odpoledne. Museli jsme tam tedy zůstat do dalšího dne. Všechny hotely ve městě byly zcela obsazené, proto jsme večer zaparkovali u supermarketu a tam jsme s doktorem přespali v autě. Naštěstí jsme měli deky a v autě, protože byla venku poměrně zima, jsme

topili. Myslím si ale, že ta noc byla docela snesitelná,“ vrací se do nedávné minulosti Ondra. Druhý den přijeli do skladu, kde jim však jeho vedoucí oznámil, že je plný, takže není možné tam náklad vyložit. Pro humanitární pomoc měly ten den odpoledne přijet dva kamiony přímo z ukrajinského Lvova, což se ale nestalo.

„Čekal nás tedy další den v Polsku. Zase jsme měli dilema, kde se ubytujeme. V autě se nám už spát nechtělo, proto jsme vyrazili do vzdálenějšího města Přemysl, které leží kousek od ukrajinské hranice. Tam se nám podařilo získat levný nocleh v hotelu. Třetí den přijely ukrajinské kamiony a pak už to šlo jako na drátkách. Vše bylo perfektně zorganizované, rozříděné, popsané, byl k tomu vypracovaný seznam, zkrátka bylo to naprosto přehledné. Během dvou hodin byl náklad s oblečením a hygienickými potřebami přeložen a mohl putovat do válkou zmiňované země,“ řekl hradecký fotograf, který svůj objektiv zaměřoval nejen na humanitární pomoc, její převoz a přeložení, ale také na uprchlický tábor v Přemysli či oplocené nádraží, kam přijížděli uprchlíci, aby pak putovali dále do Polska, a na velké množství běženců na parkovišti před obchodním domem.

„Mluvil jsem tam s mladou holkou a klukem z Kyjeva, kteří byli moc rádi, že jsou ze své vlasti pryč. Auto měli narvané věcmi a úplně pod střechou byla sedáčka s dítětem,“ vypráví Littera. Podle něj to nebylo v uprchlickém táboře tak hrozné, horší to však bylo na již zmíněném parkovišti před Tescem. „Byla tam spousta Ukrajinců. Na zemi měli vyskládané věci, v kovových koších hořely ohně, aby se mohli ohřát, k dispozici jim byla i vojenská polní kuchyně. Přijížděla tam neustále spousta autobusů s dalšími uprchlíky. Působilo to na mě dost vypjatě, panovala tam nervozita, bylo to smutné. Když jsem viděl maminky s jedním kufříkem a dítětem s plyšákem, bylo mně z toho místo do breku,“ svěřil se Ondra, který si myslí, že budou další humanitární pomoci ještě více potřeba. „Ukrajincům totiž už dochází nejen jídlo, ale také voda,“ poznamenal.

Když se společně s lékařem třetí den vraceli domů, stále na to, co viděl na ukrajinské hranici, myslel. „Povídali jsme si o tom s Maksymem a shodli se, že jsme vůbec netušili, do jakých rozměrů ten konflikt naroste. Není to nic hezkého.“ Ondra zvažuje, že na své chalupě v Dolní Čermné

na Náchodsku ubytuje ukrajinské uprchlíky. Ještě než odjeli z humanitární mise, vypadlo to tak, že tam přiveze Maksymovu kamarádku s dítětem. To se nakonec nestalo, jela totiž po vlastní ose a lékař Maksym ji pak ubytoval v Rychnově nad Kněžnou. „Pokud to bude situace vyžadovat, jsem připraven na naší chalupě na nějakou dobu Ukrajince ubytovat. Myslím, že to bude ještě stále aktuální,“ sdělil Ondra, který by neváhal a podobnou cestu znovu absolvoval.

A co říká na občasné názory, že pomáháme jiným, a přitom bychom se u nás měli zaměřit na naše potřeby? „Kdyby byla válka tady, asi by tito lidé byli rádi za každou pomoc. Tyto názory moc nechápu a mám obavy, aby Rusové ve své invazi nepokračovali až na naše území. Na Ukrajině se totiž bojuje i za naši svobodu,“ přemítá Ondra Littera. Pokud bude zájem, rád by veřejnosti promítnul fotky z humanitární výpravy na ukrajinskou hranici. „S naší kapelou jsme uvažovali, že bychom uspořádali humanitární koncert pro Ukrajinu, což by se mohlo spojit s promítáním fotek,“ dodal. ■

INZERCE

**NOVÁ ŠKODA FABIA**

Vedici Gabi  
Originální příslušenství  
v hodnotě 5 000 Kč zdarma

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

**Porsche Hradec Králové**  
Na Okrouhlíku 1708/25b  
500 02 Hradec Králové  
Tel.: 495 070 111  
[www.porsche-hk.cz](http://www.porsche-hk.cz)

**PORSCHE**  
HRADEC KRÁLOVÉ







## Děsivé informace se dotýkají úplně všech

Mezní a kritické situace, které ohrožují lidskou populaci, vyvolávají strach, stres, úzkost a depresi. Mezi tyto situace nepochybně patří válka, kterou na Ukrajině vyvolalo sousední Rusko. Vzhledem k relativní blízkosti Ukrajiny a nevyočitatelnosti prezidenta Putina jsou obavy na místě. Právě vpád Rusů na Ukrajinu hodně zamával s psychikou mnoha Čechů, což v rozhovoru potvrdil psycholog Tomáš Komárek, který nabízí psychologické poradenství v Trutnově a Hradci Králové.

☛ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

**Dva roky zápolíme s pandemií covid-19 a teď přišla válka na Ukrajině. Zaznamenal jste u lidí v této souvislosti zvýšenou míru úzkosti, strachu, zmaru, či dokonce zlosti?**

Myslím si, že téma války na Ukrajině řeší skoro všichni, tedy i většina mých klientů. U křehčích či citlivějších lidí to samozřejmě může vést k úzkostným stavům, což se také stává. Zatím však nemám k dispozici obecnější data, do jaké míry to zasáhlo populaci. U covidu-19 průzkum již proběhl a ukázalo se, že se v populaci podstatně zvýšil výskyt depresi. Domnívám se, že zátěžové zkoušky mohou být spouštěčem depresivních stavů. Pokud

strach, úzkost, stres, deprese působí na člověka dlouhodobě, má to vliv na imunitu a celkové zdraví člověka.

**Je způsob, jak čelit rozmanitým katastrofickým scénářům a nahradit je přívětivější alternativou?**

Dospělý a zdravý člověk, který nemá žádné větší psychologické problémy, si s podobnými zátěžemi většinou poradí. Má v sobě určitou strategii a schopnost, jak zvládat stres. V těchto případech rady a doporučení nejsou nutné. Problém je, jak už jsem uvedl, u citlivějších lidí, u nichž to může rozjet určité procesy, zesílit prožívání situací. Pokud takový člověk už nemá schopnost to sám zvládat, doporučuji vyhledání odborné pomoci. Nějaké univerzální

rady jsou složité, protože každý z nás má jinou schopnost se stresu postavit. V tomto směru je určitě důležité hledat jiné alternativy a rozptýlení, které nás alespoň na chvíli vzdálí od zpráv linoucích se z války na Ukrajině.

**Víte, jak se vypořádat s množstvím informací, které se už nějakou dobu na člověka valí?**

Z mého pohledu je důležité informace filtrovat. Ty silně emocionální fotografie či videa jsou strašně sugestivní. Jsou na nich plačící děti, zranění lidé, rozbombardovaná sídliště a podobně, to na každého z nás působí. Setkal jsem se s klienty, kteří mně říkali, že od rána do večera sledují tyto zprávy a jsou zaplavení úzkostí. Čím více se tomu vystavují, čtou to a sledují tyto katastrofy, tím v sobě mohou zesilovat úzkost. Proto je hodně důležité tyto informace sledovat pouze omezeně, do určité, ještě snesitelné míry. Pochopitelně, čím více budou negativní zprávy citlivější lidé sledovat, tím se bude jejich úzkost zvyšovat. Sám už nechci celý den sledovat tyto zprávy, podívám se na ně jednou nebo dvakrát a pak už ne.

**Může za obavy blízkost Ukrajiny, nebo jasně čitelné dobro a zlo?**

Myslím, že oboje. Řekl bych ale, že blízkost Ukrajiny tady hraje zcela jistě velkou roli. Navíc k této zemi máme evidentně kulturně blíže než třeba k Sýrii, která je hodně vzdálená a kulturně odlišná. Jsou tu však také historické konotace a traumata. Mám na mysli rok 1968, kdy jsme okupaci zažili na vlastní kůži. Začínají se tady vynořovat myšlenky, abychom do toho nespadli taky.

**Na kterou skupinu tyto negativní zprávy doléhají nejvíce?**

Mám pocit, že to působí na všechny skupiny lidí. Moje žena má tetu, která v roce 1968 emigrovala do Německa. Při telefonátu se rozběhla, protože jí tento konflikt oživil dávne historické trauma. Bavím se i s učiteli ve školách, zasaženy jsou také děti. V poslední době se dotýkají děsivé informace úplně všech a každý se s tím vypořádává po svém. Veřejné výzkumy ukazují, že válka otrásla celou populaci.

**Mělo by se o válce mluvit právě s dětmi a vysvětlovat jim, co se děje a proč?**

Pokud vím, ve školách se to děje, děti o tom

## PROFESIONÁLNÍ MĚŘENÍ ZRAKU

A APLIKACE KONTAKTNÍCH ČOČEK



Otevírací doba:  
po-pá | 8-18 hodin  
so | 9-12 hodin

S. K. Neumanna 901/27, 500 02 Hradec Králové  
Tel.: 734 244 698, E-mail: info@optikasova.cz

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

s učiteli mluví. Jedním z obecných doporučení, když se dostáváme do takové zátěžové situace, je sdílet to a nebýt v tom sám. Ve skupině nebo nějaké komunitě je dobré a úlevné tyto věci ventilovat. Určitě je také prospěšné vyzdvihnout statečnost, hrdinství a odvalu Ukrajinců, kteří se brání obrovské přesile. To považují za velmi posilující.

### **Jak odpovídat dětem nebo seniorům na dotazy typu Bude 3. světová válka? Budeme také utíkat? Budeme se mít kvůli válce hůř?**

V tomto směru bych se raději opřel o fakta. Existuje jasně prohlášení naší vlády, že nám bezprostřední nebezpečí nehrozí, kterému věřím, i když se nás to samozřejmě dotýká. Fakta bych tedy upřednostňoval před nepotvrzenými spekulacemi. Spíše bych se situaci snažil zklidňovat než rozvíjet debaty, zda nám hrozí třetí světová válka. Jsou to podle mě takoví strašáci, které bude Putin rád podporovat. Mluvit o tom, vysvětlovat, pojmenovávat realitu, že je tady agresor, který napadl svobodnou a demokratickou zemi, je určitě nutné, ale nestrašit zbytečně lidi.

### **Jak teď s emocemi naložit a nepodléhat panice?**

Je to otázka kritického myšlení, kdy jsem schopen předkládané zprávy filtrovat, dívat se na ně z různých stran, dostat se do nějakého odstupu, nahlédu a nenechat se těmi, mnohdy protichůdnými, informacemi zaplavit. Tento pohled pomáhá od úzkosti a strachů.

### **V souvislosti s válkou se u nás vzedmula nebyvalá vlna solidarity a lidé se snaží Ukrajině pomáhat ve velkém. Je v tom soucit nebo touha po tom, aby Ukrajina na svém území porazila Rusko?**

Určitě v tom je nejen soucit a solidarita, ale možná i obdiv k tamním lidem. Cítím v tom také sounáležitost, že jsou nám Ukrajinci blízcí i kulturně. Když lidé vidí, že tam Rusové bombardují civilní objekty, školy, nebo dokonce nemocnice, vyvolává to rozčarování i vztek nad tou nesmyslnou krutostí.

### **Napomohla zvýšené snaze pomoci i pandemie?**

Myslím si, že v krizových situacích Češi už mnohokrát prokázali solidaritu s těmi, co se dostali do krizové nebo rizikové situace.

### **Při covidu původní nadšení postupně vyprchalo. Nemůže se to stát i s Ukrajinou?**

Skoro bych řekl, že se to tak asi bude vyvíjet. Zasláhne nás určitě obrovská vlna uprchlíků, která

zřejmě přinese různé praktické problémy. Češi však už v minulosti zvládli několik migračních vln.

### **Čas od času má někdo tendence vinit z války obyčejně Rusy, kteří u nás žijí a s agresí nemají nic společného. Proč se někteří lidé tak chovají?**

V psychologii je tento mechanismus docela dobře popsán. Říká se tomu nálepkování nebo generalizace, kdy člověk jedná zkratkovitě a má tendenci házet všechny do jednoho pytle, což je strašně nebezpečné a rizikové. Jednou to byli Židé, sudetští Němci, muslimové a teď by to mohli být Rusové. Vždycky to vedlo ke všem genocidám a hrůzám, které se ve světě odehrály. Je tedy nutné se proti tomu jasně vymezit a svou roli by v tom mohly sehrát i školy. I v Rusku jsou miliony lidí, kteří s Putinovou agresí nesouhlasí a jdou do ulic s tím rizikem, že je zavřou.

### **Co vyvolává tyto nebezpečné reakce?**

Myslím si, že to je do určité míry přirozená věc, protože narušená psychika vede ke zkratkám. Může to být neseno silných strachem, kdy člověk vidí v každém nepříteli. Výzkumy ukazují, že procento lidí, jež k tomu mají tendenci, není malé. Je to svým způsobem přirozený proces, kdy si člověk vytváří kognitivní zkratky, věci si zjednodušuje, aby měl svět přehledný. To sice má své výhody, ale má to i svá rizika, protože takové přemýšlení může vést k nebezpečným závěrům. Putin dává nálepky Ukrajincům, že jsou nacisti a narkomani, a to některým lidem stačí k tomu, aby si mysleli, že je třeba Ukrajince vymýtit, a to je velmi nebezpečné.

### **Jste psycholog, který by měl mít od určitých věcí odstup. Co jste cítil v okamžiku, když Rusko vtrhlo na Ukrajinu a zahájilo válku? Nebyl jste nervózní?**

Myslím, že tato skutečnost zamávala s většinou lidí, a já jsem nebyl výjimka. Určitě jsem cítil velké napětí, obavy, chvílemi i strach, otrásl to se mnou do hloubky. Že bych měl v tu chvíli nahléd a v klidu si číst další zprávy, abych se dozvěděl, co se děje na Ukrajině, tak to určitě ne.

### **Věříte, že konflikt nebude více eskalovat a případný mír se pozitivně odrazí v psychice lidí?**

Pokud by se mír dohodl, určitě to okamžitě zapůsobí v každém případě pozitivně. Obávám se ale, že konflikt ještě eskalovat bude. Putin je dle mého mínění cynicky krutý člověk, který s lidmi a lidským životem nemá moc slitování. Myslím si ale, že z téhle války nemůže vyjít jako vítěz. ■

## TISKÁRNA PRATR, a.s. HLEDÁ DO SVÉHO TEAMU NOVÉ KOLEGY

### Tiskař

- Na plný úvazek, dvousměnný provoz Po-Pá.
- Hledáme tiskaře s praxí, může být i absolvent tiskaře v oboru.
- Čeká vás tisk na více barvových strojích.
- Očekáváme pečlivost a manuální zručnost.

### Řezač

- Na plný úvazek, dvousměnný provoz Po-Pá.
- Obsluha řezacího stroje.
- Hledáme šikovného pracovníka s výučním listem.
- Očekáváme pečlivost a manuální zručnost, spolehlivost a samostatnost.

**Nabízíme velmi pestrou práci (jsme zakázková výroba – každá zakázka je jiná) v moderní tiskárně, firemní benefity a individuální přístup ke každému zaměstnanci.**

**Kontaktujte nás a přijďte se podívat!**

Monika Exnarová  
monika.exnarova@pratr.cz  
737 279 792

**P** Pratr  
TISKÁRNA



# Vasil Bělina

legendární fanoušek hradeckých fotbalistů —

Vasil Aleš Bělina, ročník 1948, prožil své mládí nejdříve v Kotěrově ulici a potom se odstěhoval se svojí maminkou do hradecké čtvrti Na Okrouhlíku. Byla to svého času nezapomenutelná postava hradeckého fotbalu. Takoví nadšenci a milovníci černobílých barev se snad už ani nerodí a dnes, když už nenavštěvuje fotbal v Malšovicích, tam takový fanoušek určitě chybí. Chodil na každý zápas a fandové ho měli rádi pro jeho bezprostřednost i nevsedlné chování. Protože měl Vaska kamarády také mezi dorostenci hradeckého Spartaku, jezdil společně s nimi v autobuse na zápasy, když hráli venku. Pro všechny, kdo ho znali, měl přezdívku Vaska a jeho hlas byl vždy slyšet i na druhé tribuně malšovického letiště, jak se tomuto fotbalovému stadionu již léta říká.

Měl dlouhé blondaté vlasy, které asi moc často šampon neviděly, a vypadal jako bigbíťák ze 60. let. Protože byl silný kuřák a kouřil zásadně lacinější značky (jako např. Startky), vždy se od něho linul smradlavý kouř až nahoru do ochozů tribuny. Nekuřáci kolem něho vždy trpěli, ale nereptali, protože chtěli sedět v blízkosti tohoto bouřliváka a baviče tribuny.

Tenkrát chodilo na Hradec hodně fanoušků a samozřejmě tomu nahrávala i doba, protože počítače, mobily a další vymoženosti tenkrát nebyly. Kluci chodili hrát hlavně fotbal a sportovní fandové tento populární sport milovali. Pokud zápas na Všesportovním stadionu v Malšovicích začínal např. v 17.00 hodin, Vaska již od 14.00 hodin seděl v první řadě na svém místě na západní tribuně. Poku-

val a v poklidu se připravoval na začátek zápasu. Tenkrát se hrály dorostenecké předzápasy, které byly mezi fanoušky velice oblíbené, a diváci byli s výkony dorostenců vždy spokojeni. Nejdříve se zde kopal krajský přebor, a když potom kluci postoupili do 1. dorostenecké ligy, v Malšovicích se hrál velice kvalitní dorostenecký fotbal a bylo vždy na co koukat.

Vasil i tyto zápasy prožíval po svém, a když kolem něho kdokoliv procházel, vše komentoval, pokřikoval na dotyčného a rozdával kolem sebe neustále dobrou náladu. Hodně diváků chodilo na toto místo hlavně kvůli němu. Na Vasku se 14 dní vždy každý těšil.

Nahoru na tribunu do VIP chodil na fotbal i krajský tajemník KSC František Tesař, a když byl Vaska v ráži a ve formě, občas tam padlo, samozřejmě ve vsí slušnosti, i jméno tohoto nejvyššího pána v našem kraji. Stávalo se, že Hradec dal hned na začátku gól a to vždy křičel na celý stadion: „Koněc, koněc!“ Během zápasu také rád vstal ze svého sedadla a křičel svou oblíbenou hláškou: „Hrajte, ať stihnou zprávy!“ Někdy se při zápase stávalo, že rozhodčí zapískal nějakou situaci blízko branky, a Vaska to vždy komentoval a vysvětloval výkřiky, že rozhodčí to zapískal proto, že bylo hodně hráčů ve vápně. Jeho nenapodobitelné, pohotové a hlasité hlásky bavily celé řady nad ním i pod ním. Někdy zase při reprodukování hudbě během přestávky, jakožto milovník rockové muziky, křičel: „Dejte tam Pavlínu Filipovskou nebo Ivetu Simonovou.“ Při přerušení hry také někdy stihnul parodovat populární hvězdy tak, že se diváci smáli, i když

už zápas zase pokračoval dál. Měl i další průpovědky, a když Hradec v mistrovském zápase remizoval, odcházel ze stadionu s pokřikem: „Po zápase po plichtě, sejdem se na Rychtě.“ Jeho znalosti fotbalu, hokeje i ostatních sportů byly na úrovni a mohl by z fleku jít soutěžit do televize. To vše slyšeli diváci kolem něj. Sypal z rukávu výsledky fotbalu, hokeje či atletické a další sportovní rekordy.

Sedávali tam s ním kluci z Dopravního podniku v čele s Vaškem Špinou, chodící kronikou hradeckého fotbalu a též velkým sportovním znalcem. Vašek byl dlouholetým, po Hradci velice známým řidičem autobusu v Dopravním podniku, a na požádání stejně jako Vaska Bělina chrlil fotbalové výsledky a sestavy různých mužstev. V tomto byli oba titi pánové naprosto nepřekonatelní a neměli v Hradci Králové v tomto směru konkurenci. Vždy po zápase chodil Vaska se svým kamarádem Vaškem Špinou pravidelně do hospody na pivo a tam řešili fotbal ve společnosti dalších fotbalových kamarádů, kteří tyto dva pány vždy nadšeně poslouchali a byli potěšeni, že mohou s těmito fotbalovými experty posedět na pivo a něco se od nich dozvědět.

Vasil byl už od mladých let v invalidním důchodu a vlastně nikdy nepracoval. Výjimkou byla jenom krátká epizoda, kdy vybíral Na Okrouhlíku v Ústředním konzumu v samoobsluze u okénka prázdné lahve, ale po pár měsících s tím praštil a od té doby ho tam již nikdo neviděl. Další jeho pracovní poměr pro něj byl v dalších letech již tabu. Starala se o něho jeho matka a Vasil měl proto spoustu času,

aby se věnoval své životní lásce, fotbalu. Přestože věděl o fotbalu a jiných sportech téměř vše, např. pro domácí práce byl naprosto nepoužitelný a pověsit obrázek na zeď nebo si udělat čaj bylo pro něj naprosto nemožné. Jeho dětským snem bylo se jednou obléct do dresu se lvíčkem na prsou, ale to zůstalo jenom u toho snu.

S Vaskou Bělinou byla veliká legrace a jeho historky ze života byly velice záživné a někdy až neuvěřitelné. Jednou se s kamarády vsadil a navštívil hradecké oddělení pasů a víz. Zaujal je tam už oslovením příslušného referenta: „Šéfe, potřeboval bych se na nejbližší víkend dostat do Vídně.“ V době hluboké totality se takové přání rovnalo přímé provokaci, která zákonitě musela skončit neúspěšně. Kdo zažil tehdejší dobu, ví, o čem je



řeč. Dnes je cestování, zejména pro mladší generaci, naprosto samozřejmá věc. „Jaký je váš důvod k tak rychlé návštěvě hlavního města Rakouska?“ zeptal se ho úředník. „Pane, je tam velký koncert, vystupují tam Stouni a jednou v životě bych je chtěl konečně vidět na živo, lépe řečeno slyšet,“ zněla odpověď Vasky. „Tak vy máte rád hudbu? Víte, co bych vám doporučil? Ve stejném termínu je na Moravě ve Strážnici folklorní festival, tak si zajed'te tam,“ prohlásil soudruh úředník. Debata byla tímto uzavřena a Vasil se pakoval

ze dveří. Samozřejmě sázku vyhrál a měl zase na pivo a cigarety.

Ti fanoušci, kteří si tuto svéráznou postavu ještě pamatují, si ji určitě rádi připomenou a zavzpomínají na staré dobré prvotní časy s Alešem Vasilem Bělinou, pravidelným návštěvníkem zápasů hradeckých fotbalistů. Na snímku fotbalového mužstva Dopravního podniku sedí Aleš ve druhé řadě třetí zleva po levici šéfa týmu, trenéra a kamaráda Vaška Špiny. ■

Slávek Trávníček

INZERCE

## POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



**HRADEC KRÁLOVÉ**

Škroupova 441/9  
Tel.: 495 704 400

**ČPP**  
VIENNA INSURANCE GROUP



## Dárcovské krve není nikdy dost!

Střední zdravotnická škola v Hradci Králové připravila společně s Transfuzním oddělením Fakultní nemocnice Hradec Králové kampaň pro nové dárcce krve, která začne 1. dubna. Cílem je oslovit nové dárcce krve, zejména mezi studenty zdravotnické školy, ale i ze středních a vyšších odborných škol ve městě. K dobrovolnému dárcovství krve a jeho smyslu magazínu Salonky poskytl rozhovor učitelka zdravotnické školy Dagmar Šafaříková.

☛ HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: SZŠ HRADEC KRÁLOVÉ

### Vaše zdravotnická škola je zapojena do kampaně dárcovství krve. Co je jejím hlavním smyslem?

Hlavním smyslem zapojení je především posílit řady dobrovolných dárců krve, protože krev je pro lidské tělo nenahraditelná.

### Je jí v současné době nedostatek?

Krve není nikdy dost. Nemocnice potřebují krev denně k operačním výkonům, pro onkologicky nemocné či lidi procházející dialýzou. Navíc stačí, když dojde k nějakému hromadnému neštěstí, a velký problém je na světě.

### A dárců?

Vzhledem ke stárnoucí populaci silných ročníků, která určitě zastupuje velký počet dárců, se dá předpokládat, že jich bude v budoucnu potřeba skutečně hodně. Každá transfúzní stanice určitě přivítá nové dobrovolníky s radostí. Není to však jen o zdravotním stavu a dalších parametrech, kte-

ré musí dárcce splňovat, ale také o morálním kreditu a odvaze dárcce. Mladého člověka může odradit představa, že se do jeho končetiny bude píchat, odběr krve může oddalovat nebo ho to může od darování krve úplně odradit.

### Jak chcete získat a motivovat provodáře?

Motivace začíná v naší škole už ve druhém ročníku v hodinách předmětu všeobecná ošetrovatelská péče. Každá odborná učitelka určitě žáky a žákyňe během výuky motivuje k dárcovství krve i k odběru kostní dřeně. Myslím si, že je to taková prestiž zdravotnického povolání. V minulosti a hlavně v nynější náročné době to mnoho našich žáků, žákyň i zdravotníků dokazuje svým přístupem. Věřím, že tomu tak bude i v budoucnosti.

### Kolik studentů a pedagogů školy se už zapojilo?

Nemám celkový přehled o počtu dárců v naší škole, samozřejmě to tuším, ale nerada bych uváděla nějaká čísla. Žáci a žákyňe se s dárcovstvím chlubit nechtějí, většina z nich to bere jako samozřejmost,

pouze část z nich se k němu hrdě hlásí. Také mezi vyučujícími jsou dárci krve.

### Na koho se mají potenciální dárci obrátit?

Dnešní mladí lidé jsou velmi šikovní a informace si dokážou najít sami. Pokud si najdou transfúzní stanici ve svém okresním městě, splní všechny potřebné podmínky, jsem přesvědčená, že se tam budou opakovaně vracet. Budou už mít totiž pozitivní zkušenost a jistotu, že je o jejich krev zájem a jejich vzácný dar poslouží potřebným.

### Co musejí předtím absolvovat?

Dárce musí splňovat věk od 18 do 60 let a jeho hmotnost musí být minimálně 50 kilogramů. Nesmí trpět žádným chronickým onemocněním či být HIV pozitivní. Dárce se nestane, pokud prodělal žloutenku typu A, B. Darovat nemůže ani člověk, který je alkoholik nebo psychiatricky nemocný. Mezi dárcce nepatří promiskuitní občané ani rizikové skupiny, jako jsou drogově závislí. Dnes je moderní tetování a piercing, i to případného dárcce posune od darování krve o čtyři měsíce. Darovat nemohou těhotné, ženy v šestinedělí, kojící matky a ženy v průběhu menses, žena po porodu se může opět stát dárkyní až po půl roce. Odběr krve se neuskuteční ani v případě, že dárcce přijde v době pracovní neschopnosti, užívá antibiotika nebo mu byl v průběhu týdne vytržen zub či trpí oparem. Je to jen část podmínek, které musí dárcce splňovat. Když však bude mít dospělá osoba skutečný zájem o darování krve, doporučuji, aby se informovala ve spádové transfúzní stanici. Dostane se jí od odborníků odpovědi na otázky. Informace i rezervační systém lze najít na [www.fnhk.cz/transf](http://www.fnhk.cz/transf).

### Kde jim bude krev odebrána?

Na Transfuzním oddělení Fakultní nemocnice Hradec Králové po zarezervování termínu odběru na stránkách tohoto zařízení.

### Bude v souvislosti s přílivem válečných ukrajinských uprchlíků potřeba ještě více krve?

S největší pravděpodobností ano. Určitě bude ale krev potřeba přímo na Ukrajině, protože válka s sebou přináší mnohá zranění a zvýšenou potřebu krve. Krev odebíraná dárcům ve Fakultní nemocnici Hradec Králové je zatím určena pouze pro české pacienty. ■

VIKTOR  
SHEEN

UFFO Trutnov | Otevření sálu  
středa 13. 4. | 19:00 hodin

Koncert na stání, DJs set, od 21:00 hodin Viktor Sheen

HIGH & GOOD  
CHILDREN



SHARON VAZANNA  
& BODY IN DANCE GROUP (IZRAEL)

Dvě představení uznávané  
izraelské choreografky

NEDĚLE 24. 4.  
UFFO TRUTNOV / 19:00 HODIN

UFFO TRUTNOV

WWW.UFFO.CZ



## Daruji krev – to mi žíly netrhá

Důvodem pro navýšení počtu dárců krve je mimo jiné to, že naše škola sleduje jejich dlouhodobý pokles a ráda by v rámci vlastních sil přispěla ke zvýšení povědomí o tom, jak je pravidelné darování krve důležité. V současné době chybí Fakultní nemocnici Hradec Králové zhruba 1000 dárců ročně.

📷 ILONA MACHOVÁ, FOTO: SZŠ HRADEC KRÁLOVÉ

Někteří studenti školy, kterým už bylo osmnáct let, krev darují. Pro jiné je to výzva a příležitost, jak alespoň trochu pomoci, protože pomáhat je pro naše studenty přirozené. Věříme, že se v našich řadách provodárci najdou. Rádi bychom také motivovali studenty dalších škol, které s námi spolupracují nebo se setkávají při různých školních soutěžích a závodech. Hledáme doslova mladou krev!

Proto chceme studenty o možnosti darovat krev informovat. Mnozí z nich totiž takovou informací nemají, přitom k tomu stačí, aby jim bylo 18 a více let. Důležitým kritériem je samozřejmě

také jejich zdravotní stav. O tom, v jaké jsou kondici a zda jsou vhodnými dárči, se dozvědí už při první návštěvě Transfuzního oddělení. V případě, že se rozhodnou darovat krev, objednají se na první schůzku, projdou lékařskou prohlídkou a prvním odběrem, z něhož lékaři zjistí, jestli se mohou stát dárči.

Informace o dárcovství krve se našim studentům dostávají od pedagogů – zejména paní učitelky Dagmar Šafaříkové. Při kampani připravuje setkání se studenty školy, při kterém jim vše důležité vysvětlí. Pro studenty dalších škol jsou k dispozici materiály, ve kterých jim darování krve přiblížíme.

Naše kampaň má podtitul DARUJI KREV – to mi žíly netrhá, protože chceme sdělit, že je opravdu jednoduché stát se dárčem a darovat pravidelně. Není to nic víc než tři až čtyři odběry ročně, krátká chvíle v nemocnici, prakticky žádná bolest. Dárči tím mohou někomu reálně zachránit život a sami jsou stále v obraze, jaký je jejich zdravotní stav. ■



DOPRAVNÍ PODNIK  
MĚSTA **HRADCE KRÁLOVÉ**



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



**PŘIJMEME**  
řidiče a řidičky MHD

+420 703 157 000 | [nabor@dpmhk.cz](mailto:nabor@dpmhk.cz)



## Do basketu jsem se zamilovala.

### Je to jako s klukama

✪ JIŘÍ TŮMA, JAN KRAUS,  
FOTO: LUBOŠ LORINC

Sedmým rokem patří mezi opory basketbalistek Sokola Hradec Králové. A nejenom tomu je i letos, Pamela Therese Effangová už dotáhla Lvice k úspěchům v poháru, nyní touží po medaili v Ženské lize. „V Hradci se cítím skvěle. Klub se o nás perfektně stará,“ říká osmadvacetiletá hráčka s africkými kořeny, která ráda zpívá a věnuje se charitě.

V letošním roce basketbalistky Sokola Hradec Králové zaznamenaly už dva úspěchy. Nejprve vyhrály v konkurenci šesti týmů Federální pohár v Piešťanech a potom braly bronzové medaile v Českém poháru. V semifinále po velkém boji padly se Žabinami Brno, pozdějšími vítězkami. Šanci na medaili mají i v Ženské lize, kde po základní části skončily třetí a ve čtvrtfinále vyřadily Chomutov. V semifinále vyzvou opět Žabiny Brno.

Zkraje roku Pamela Therese Effangová vedla tým Lvic jako kapitánka. V této roli se střídá s Klárou Vojtíkovou, která ale laborovala se zraněním, a tak na Federálním poháru přebírala vítěznou trofej.

„Ve Federálním poháru jsem si to užila, první místo bylo fajn. Lépe jsme mohly skončit v Českém poháru, třetí místo už pro mě nebylo,“ řekla s úsměvem Effangová. S průběhem sezony je zatím spokojená. „Vedeme si velice dobře, a to i v lize. Jsem za to ráda. Věřím, že to bude i na finále,“ poukázala.

V české lize patří hradecké Lvice ke špičce, přesto jim je titul vzdálený. V Ženské lize totiž už jedenáctý rok vládne bohatý klub USK Praha. „Do ligy nikdy nejdu s tím, že budu druhá, USK jednou někdo porazit musí. A já doufám, že to bude Hradec Králové,“ říká osmadvacetiletá basketbalistka, která v USK Praha začínala, nejvyšší soutěži se zahrála i v dresu pražské Slavie a Slovanky.

### Afriku navštívila jen jednou

Pamela Therese Effangová má africké kořeny. Její otec pochází z Konga, ze země střední Afriky. „Je z toho menšího Konga. Mimochodem, tam bych se chtěla učit. I řeka, která obě země rozděluje, se

jmenuje Kongo. Děti to mají ve škole lehčí,“ směje se. „Byla jsem tam jednou a jsem ráda, že můžu žít jinak. Maminka je Češka a tam jsem si připadala cizí. Smáli se mi tam, že jsem běloška. A také je tam na mě hodně teplo,“ vykládá.

Druhé jméno Therese má po babičce ze strany otce. Jaký je rozdíl mezi africkou a českou babičkou? „Africká babička mi nabídla červy místo bonbonů, ale jinak je to stejné,“ směje se Effangová.

Kvůli své barvě pleti Pamela Therese Effangová pocítila projev rasismu. „Bohužel, s rasismem jsem se setkala. Hůře jsem to snášela, když jsem byla mladší. Dělali na mě opičí zvuky, tehdy jsem hostovala ve Spartě a zastal se mě trenér, který chtěl psát i na federaci,“ poukázala.

Naštěstí takových verbálních útoků nebylo mnoho. „Moje kariéra je dlouhá a zase tolik konfrontace s rasismem nebylo, zažila jsem jich jen pár, ale ráda to nemám, jsou to pro mě traumata,“ přiznává hradecká basketbalistka. „Tímto bych apelovala na fanoušky, aby si tohle odpustili. Rasistické urážky do sportu nepatří,“ vyzývá Effangová.

### Na Hradec Králové nedá dopustit

Do Hradce Effangová přišla před sedmi lety a angažmá na východě Čech si pochvaluje. „Na USK jsem začínala a za ten základ jsem vděčná. V Hradci se ale cítím skvěle. Vím i o několika hráčkách USK, které by rády hrály za Hradec,“ poukázala.

Sama odcházet z Hradce nechce. Když už by k tomu došlo, tak někde do zahraničí. „Já bych spíš šla do Evropy. Agenti mi píší, že mě dostanou



na evropskou scénu. Ale jak říkám, v Hradci se cítím dobře.“

A dá se basketbalem dobře uživit? „Basketbalem se dá velice slušně uživit. Když to vezmu zpětně ke studiu, tak to je brigáda snů,“ usmívá se Effangová, která vystudovala na Karlově univerzitě filologický obor středo-evropská studia a získala titul Mgr. Nyní už je profi sportovec. „Jako zaměstnaní je to fajn. S kopačkama nebo hokejisty se teda srovnávat nemůžeme, ale stěžovat si také nemůžeme. Navíc Hradec se o nás perfektně stará. I zázemí je dobré, jak halou, posilovnou, máme fyzioterapeuta, a dokonce několik kondičních trenérů. Podmínky jsou zde výborné,“ popisuje.

### Přání? Reprezentace a generační bydlení

V budoucnu vystudovaný obor Pamela Therese Effangová zřejmě nevyužije. Ráda by zůstala u basketbalu. „Původně jsme myslela, že bych se realizovala v oboru, ale basketbal je vašeň a chtěla bych u něho zůstat. Nejspíš jako trenérka, už teď trénuji přípravku,“ nastínila své plány. Basketbal je její velká láska. „Když dělám jiný sporty, tak to je pro mě ztráta času. Do basketbalu jsem se zamilovala. To je jako s klukama, když se člověk zamiluje,“ přidává srovnání.

Do budoucna má následující přání: „Radost by mně udělalo, kdyby se mi povedlo ještě se dostat do reprezentace, potom evropský pohár a ideálně s Hradcem. A můj velký sen je vybudování generačního bydlení, abychom s rodinou byli v domě společně šťastní a spokojení. A k tomu co nejdříve hrát basketbal na téhle úrovni,“ přeje si Pamela Therese Effangová. ■



## Do Hradce se po třech letech vrací Majáles

✎ TOMÁŠ KULHÁNEK, FOTO: ARCHIV MAJÁLESU

Po dvouleté odmlce způsobené epidemií covidu-19 se do Hradce Králové vrací Majáles. Oblíbený hudební festival se uskuteční v tradičním jarním termínu v sobotu 30. dubna. Těšit se můžete například na Marka Ztraceného, Mirai, Vypsanou fixu, Horkýže slíže nebo Michala Horáka. Oproti předchozím ročníkům se mění místo konání festivalu. Letos se Majáles po osmi letech vrátí na louku u Piletického potoka.

Před dvěma lety museli organizátoři zrušit tradiční jarní Majáles kvůli první vlně epidemie koronaviru. Od té doby se situace opakovala ještě třikrát. Covid-19 zhatil konání festivalu v náhradních termínech v září 2020, v květnu 2021 a poté i v září loňského roku. Na pátý pokus už se fanoušci dočkají.

Hradecký Majáles se uskuteční v sobotu 30. dubna. Organizátoři to oznámili na svých webových stránkách. „Milovaný Hradecký bude v tradičním jarním termínu! Je to sotva pár dní, co vláda potvrdila ukončení veškerých kapacitních omezení od března 2022, a my s radostí můžeme potvrdit, že se letošní Hradecký Majáles 30. dubna 2022 uskuteční,“ informovali organizátoři v polovině března.

Hradecký Majáles letos po dlouhých letech mění místo konání. Místo tradičního prostředí v Šimkových sadech se přesouvá na louku u Piletického potoka. Festival tak stále zůstává v širším centru města. Z Šimkových sadů se přesouvá zhruba o 400 metrů. Louka u Piletického potoka by měla

pořadatelům nabídnout ještě vyšší kapacitu. V minulosti se tam Majáles jednou konal – konkrétně v roce 2014.

V platnosti zůstávají vstupenky, které si lidé pořídili už před dvěma lety. Na webu [www.hradec.majales.cz](http://www.hradec.majales.cz) zároveň běží online předprodej dalších vstupenek. Klasická vstupenka pro dospělé a děti od 13 let věku stojí v předprodeji 599 korun. Za vstupenku pro děti od 5 do 12 let zaplatíte 199 korun, mladší děti mají vstup zcela zdarma. Pokud dáváte přednost kamenným prodejnám, můžete si vstupenku pořídít v prodejně Kodak No. 200 v ulici Československé armády. A na co se mohou návštěvníci těšit? Mezi potvrzenými účinkujícími najdete zástupce různých hudebních žánrů. Hlavní hvězdou programu by měl být aktuální zlatý slavík Marek Ztracený. Těšit se můžete na kapely Mirai, Horkýže slíže nebo Vypsaná fixa. Chybět nebudou ani rapperi. Vystoupí například Viktor Sheen, Yzomandias nebo Calin. V domácím prostředí zahraje také oblíbený písničkář a hradecký rodák Michal Horák. ■

**V** východočeská  
televize

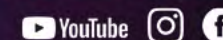
# Jsme u vás doma

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



Máte pro nás  
námět na reportáž?

Pište na [produkce@v1tv.cz](mailto:produkce@v1tv.cz)



Týdně nás sleduje  
**360 000**  
diváků!



*Víkend*  
elegance  
3. - 5. 6. 2022  
Hradec Králové

# Víkend ELEGANCE



Víkendová akce pro celou rodinu  
a především pro milovníky veteránů.

---

**3. - 5. června 2022**

**Kemp Stříbrný rybník, Hradec Králové**

---

Veteráni z celé Evropy / 32. sraz milovníků starých Škodovek  
nafukovací atrakce pro děti / bohatý doprovodný program  
večerní koncerty / taneční vystoupení / dětský a dámský koutek

Více na [www.vikendelegance.cz](http://www.vikendelegance.cz)