

Trutvinky



Péče o tělo

**S NÁMI BUDETE LEPŠÍ A MY BUDEME LEPŠÍ S VÁMI
PŘIDEJTE SE K NAŠEMU TEamu**

SMARTER, FASTER, BETTER

**DO NAŠEHO TEamu
hledáme kolegy na pozice:**

**SEŘIZOVAČ-OPERÁTOR
INŽENÝR KVALITY
PROGRAMÁTOR-ELEKTRONIK**

Chcete pracovat pro silnou
nadnárodní společnost?

Láká Vás 13.plat a motivující
finanční ohodnocení?

Plánujete dovolenou a 20 dnů Vám nestačí?

Rádi byste odměnili sebe
nebo svoji rodinu zajímavými benefity?

ANO

**Odpověděli jste
pak nás kontaktujte:**

Tel.: 499 909 609 | 499 909 600

www.te.jobs.cz, job.trutnov@te.com

TE
connectivity

Editorial

Zdravý životní styl

HYNEK ŠNAJDAR / šéfredaktor

Kde jsou ty časy, kdy zdravé výživy či pravidelné péči o tělesnou schránku byla věnována jen velmi malá pozornost. Jsou už nenávratně tatum a dnes díky pokročilé medicíně, rozmanitým technologiím i důrazu na estetiku, jsou tyto trendy ve velké oblibě. A to nejen u žen, ale také mnoha mužů. Fitcentra, kde nadšenci získávají fyzickou kondici a tělesnou krásu, praskají ve švech. Wellness pobyty s bublinkovými koupelemi a vířivkami jsou už úplnou a vyhledávanou samozřejmostí. Stejně tak kosmetické salony jsou ve velké oblibě. A to není třeba zdůrazňovat, kolik lidí, vzhledem k sedavému, zejména pracovnímu způsobu života, vyhledává pomoc od všelijakých bolestí zad a končetin na masážním stole. Rovněž hledání pohody a životní rovnováhy v saunách má také něco do sebe. Prostě zdravý životní styl v tisíceroch podobách je v současné hektické době skutečně cool, o čemž vás, naše čtenáře, přesvědčí i první letošní magazín Trutnovinky. ■



ARTUR BARTUSIK / str. 6 ▶ 10



TOMÁŠ VEJRYCH

str. 12 ▶ 14



MILENA PROKEŠOVÁ

str. 30 ▶ 31



DANIELA NĚMCOVÁ

str. 16 ▶ 17



JIŘÍ KOUBA

str. 36 ▶ 39

Vydavatel: TN Média s.r.o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČ: 28847229, MK ČR E 19626, **Sídlo redakce:** Horská 634, 541 01 Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, **Obchod, inzerce:** Monika Klikarová, 733 353 695, e-mail: monika@trutnovinky.cz, obchod@xantipa.eu, **Redakce:** Hynek Šnajdar, tel: 734 457 697, Michal Bogán, tel: 734 545 423, **Grafika:** Lenka Petráčková, **Distribuce:** Vybraná distribuční místa, **Tisk:** Tiskárna PRATR a.s., Náchodská 524, Trutnov, **Sazba:** TN Média s.r.o., Číslo ISSN: 1805-8914, **Titulní strana:** Jakub Králíček.

INZERCE



MEČÍŘ

velkoobchod
maloobchod

Obchodníkům
i široké veřejnosti

Pour Féliciter
2019

Děkujeme za vaši přízeň.

Odborník na Vaše neřešti

Horská 30, Trutnov | www.mecir.net

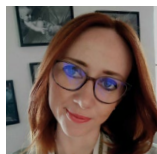
Trutnovinky



Úspěšný start do nového roku
vám přeje tým Trutnovinek

Věnujete se péči o tělo?

INZERCE



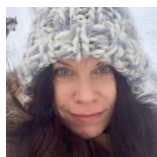
Veronika Pokorná, recepční

Ano, starám se, ale jen občas. Na obličej jsem začala používat krém na vrásky, protože už začínají být vidět. A tělo někdy namažu tělovým krémem. Jinak to moc neprožívám. Možná jednou za měsíc tělový peeling a masku na obličej a snažím se pít dostatek tekutin. Ale nejlepší je namazat se zevnitř. To si pak přijdu nejkrásnější. :)



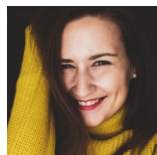
David Smékal, hokejista

Jako normální chlap chodím každý týden na kosmetiku, doma si sem tam dám masku a v koupelně trávím hodiny, znáte to... :) Jelikož hraji lední hokej, naslouchat svému tělu a starat se o něj je základ. Snažím se chodit do posilovny a udržovat se ve formě. Po náročných trénincích a zápasech je potřeba umět zregenerovat, proto pravidelně navštěvuji masáže a doma mám k dispozici saunu a vířivku. Poslední dobou to ale flákám a tělo mi to vrací v podobě zranění. Pokud nedáte tělu to, co potřebuje, nemůžete čekat výkony. Snažím se hlídat si zároveň i životosprávu, která dle mého tvoří velkou část úspěchu, takže kebab a mražená pizza nesmí chybět.



Martina Ptáková, PR manažerka

Jako téměř každé ženě mi na vzhledu záleží, a proto se o své tělo snažím pečovat, jak to jen čas dovolí. Pravidelně cvičím, v rámci možností se snažím zdravě stravovat, občas zajdu na masáž, kosmetiku. A v koupelně mi nechybí samozřejmě několik kosmetických přípravků slibujících doslova zázraky v péči o tělo.



Veronika Prchlíková, grafika

Každý nějak pečujeme o své tělo, abychom se cítili dobře. Chtěla bych mít na sebe více času, ale když je čas, snažím se relaxovat a vypnout. Co se kosmetiky týče, mám různé produkty na pleť a tělo, jako jsou například hydratační krémy, tělové krémy, ráda zkouším všelijaké masky na obličej a v poslední době jsem si oblíbila kávový peeling na tělo, pro milovníky kávy doporučuji. Sem tam zajdu ke kadeřnici a občas si doma zacvičím se sklenkou vína. ■

LASEROVÁ EPILACE

Dokonale hladká pleť bez chloupků
sen každé ženy a mnoha mužů

ZMĚŇTE SVÉ SNY VE SKUTEČNOST

nejúčinnější a nejtrvalejší metoda
odstranění chloupků

určeno pro všechny typy pletí v každou
roční dobu (včetně léta)

možno epilovat jakoukoli část těla
(obličej, podpaží, záda, nohy, intimní
partie)

vhodné pro ženy i muže

stačí opakovat pouze 4 - 6 návštěv

zcela bezpečné



**ZÁVÁDĚCÍ
CENY!**

Lenka Gécová

5. května 423

Svoboda nad Úpou

tel.: +420 604 364 202

Více informací včetně cen na

www.reharelax.cz



Každý trénink mám úplně jiný

Šest let Artur Bartusik cestoval a pracoval v Austrálii, Novém Zélandu, Anglii, kde sbíral zkušenosti. Před čtyřmi lety ho však postihlo vážné autoimunní onemocnění zvané Crohnova choroba a musel se vrátit zpět do České republiky. „Bohužel nebo naštěstí mi nepomohly žádné medikamenty a ani jedna biologická léčba, takže jsem byl odkázaný sám na sebe,“ svěřil se, jak změnil pohled na život a začal se vzdělávat ve sféře pohybu a stravování. Ted' už je z něj osobní trenér a lidem radí, jak přejít na zdravý způsob života.

📸 MICHAL BOGÁŇ, FOTO: JAKUB KRÁLÍČEK

Je po Vánocích. Jaký máte recept na to, jak se dostat zpět do kondice? Třeba za měsíc...

Za měsíc? (*usmívá se*) To je maraton, není to sprint, takže to potrvá delší dobu. Tvrdím ale, že pokud člověk celý rok drží stravu na nějaké úrovni, tak si myslím, že si může dopřát úplně v pohodě Vánoce takové, jaké mají být. Přejde mi jako úplná blbost, že na Vánoce všichni pečou zdravé cukroví a myslí si, že si tím pomůžou. Nemám rád, když to lidé takhle řeší. Podle mě pak po Vánocích stačí zase najet na nějaký ten režim, používat fakt kvalitní produkty, dbát na všechny makroživiny, jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky a nějak si to zbytečně nekomplikovat. A začít se hýbat, to je důležité.

A za ten měsíc se s tím dá něco udělat?

Když je to začátečník a třeba člověk, který je trochu obézní, tak už za ten měsíc se dá shodit dost kilo. Jak se ze začátku nastartuje metabolismus, tak pět až deset kilo jde dolů úplně v pohodě. Pak se to samozřejmě zpomaluje, čím déle člověk cvičí, ale tak to má být. Záleží také pak už na individualitách, jestli ten člověk byl zvyklý na nějaký sport, stravu, nebo jestli začíná úplně od nuly. Za ten měsíc je ale vždy vidět nějaký progres. Já sám, když se soustředím hodně na jídlo, tak po týdnu vidím miniaturní pokroky, které si hlídám. A když nejsou, tak něco upravuji.

Jaké cvičební metody preferujete?

Preferuji všestrannost, komplexní rozvoj, ten je

nejdůležitější. Hodně lidí učím pracovat se svou vlastní váhou nebo s různými cvičebními pomůckami, jako jsou balanční deska, bosu, kettlebely, vin-belly... Nejsem typ trenéra, co posadí klienta na stroj a nechá ho tam cvičit série. Velký problém je, když lidé přijdou do posilovny a začnou třeba cvičit biceps na stroji, hodně to dělají mladí kluci, ale to je naprostá kravina. Mladí lidé by se měli soustředit na vícekloubové cviky, jako jsou dřepy, kliky, shyby, benchpress... Hrozně lidí šulí nohy, což je také strašný problém v této době.

Velkým problémem je i střed těla.

Určitě. Hrozně moc lidí má problémy se zády a často to řeší nějakými obstríky a injekcemi u lékařů, až se to přenáší do prášků proti bolesti. Bolest. Je potřeba odstranit příčinu a tou je slabé břišní svalstvo. A stabilizační spirální systém je také slabý. Já pak dělím lidi do dvou kategorií - jedni hledají řešení a ti druzí hledají výmluvy.

Do styku přicházíte s oběma skupinami. Jak vám to s nimi jde?

S jedněmi to jde lehce a s druhými se peru, ale je potřeba je to naučit. Hodně se zaměřuji na mentální stránku těchto věcí, to je základ u cvičení i celkové péče o tělo. Snažím se jim to vysvětlit z logického hlediska, oni to pochopí sami a pak už to i chtějí. Samozřejmě, kdo nechce, tak s tím pracovat nejde. Člověk musí sám chtít.

Pracujete v lázeňském fitku v Janských Lázních. Co zajímavého byste o něm řekl?

Naše fitko je všestranné, takže je dobré na komplexní rozvoj. Máme tady i cvičební pomůcky na SM systém doktora Smiška, což nikde v okolních fitkách není. V Trutnově určitě najdete nějakého lektora, který to třeba dělá soukromě, ale v posilovnách to nikde neexistuje. Jedná se o posilování spirálního stabilizačního systému. Když má člověk problémy se zády, špatně chodí nebo má sedavé zaměstnání, z toho předsaditou bradu, tak tento stabilizační systém hlavu zpátky narovná do pozice, kde by měla být a bolest zad je pryč. SM systém funguje třeba i na vyhrzlé ploténky, které narovná. Člověk pak nemusí na operaci, je to více méně taková prevence. Výhodou našeho fitness centra je také, že je spojený s wellness zařízením, které je o patro výše, takže člověk tady může ještě krásně zrelaxovat.



**Přejeme Vám,
ať se splní Vaše přání!**

pf 2019

Pratr
TISKÁRNA

www.pratr.cz

Jak důležitou roli při cvičení hraje regenerace?

Velmi důležitou, třeba už jen takový spánek, protože všechny metabolické procesy se projevují ve spánku. Pokud například člověk cvičí, má trénink na sto procent, stravu na sto procent, ale na váze stagnuje, chce hubnout, ale neví, kde je problém, je za tím pravděpodobně regenerace. Měl jsem klienta, který měl super jídlo, super trénink, ale zastavili jsme se na váze. Hledali jsme řešení, takže jsme nastavili spánek o hodinu déle a začal zase hubnout. To je takový příklad, že regenerace je důležitá, aby tělo fungovalo správně.

Jak často bychom měli sportovat?

Já vždy říkám, že bychom měli každý den udělat aspoň nějakou fyzickou aktivitu. I třeba miniauturní. Běh, procházka se psem, kolo, jóga, cokoliv..., najít si na sebe hodinku času, i když jsme v dnešní době všichni tak vytížení. Že lidé nestíhají z práce a hledají další výmluvy, je to o prioritách. Když lidé chtějí, tak si klidně i přivstanou, nebo jdou později spát. Když se chce, jde to. Co se týká tréninkových jednotek, tak základ jsou minimálně dvě až tři týdně. To je fakt minimum. Člověk, který chodí jednou týdně, tak to pak dělá úplně zbytečně. Tím tělo akorát jen zbytečně šokuje, tělo vůbec neví, že se má něco dít.

Pokud se dělá stále to samé, tělo si zvykne a hubnutí se zastaví. Po jaké době je nutné cvičení změnit?

Já zrovna nejsem typ trenéra, který dělá tréninkové plány lidem na papír. Že tohle a tohle musí cvičit. To je blbost. Každý trénink mám úplně jiný. Jak s klienty, tak svůj. Měním úhly, počty opakování. Záleží, jak se cítím. V úterý můžu mít větší sílu, ve čtvrtek menší. To, že v tréninkovém plánu mám patnáct opakování a neudělám to, tak to prostě znamená vůbec nic.

Trošku zvláštní teorie. Člověk by řekl, že tréninkový plán se má dodržovat?

Ne, ne. To je jen takový další rozmar. Každý den tréninku by se totiž mělo zařadit něco nového, aby tělo dostalo impuls. Ano, jsou metody, kdy powerlifteri nebo vzpěrači potřebují získat sílu, tak tam je metoda přidávání kotoučů, ale to normální člověk, co chodí cvičit, nepotřebuje. Do posilovny se má jít vždycky s tím, že udělám maximum pro to, abych tělu dal impuls. Problém je, že lidé tam necvičí a dost často je vidím jen vysmáté postávat. Nikdo tam není hotový. V posilovně to však člověka musí bolet, ne po posilovně, ne den po cvičení, to je jen



kyselina mléčná, která se vyplaví do svalů. Bolet to musí při cvičení. Samozřejmě podle individuálních potřeb klientů se trénink přizpůsobuje.

Co když váš klient není s výsledky spokojen? Jak reagujete?

Ještě se mi to nestalo. (smích) Nicméně já si klienty kontroluji tak, že ty výsledky jsou tam vždycky. Fakt se mi to nestalo, a to vůbec neříkám, že bych byl nějaký mistr světa. Výsledky tam jsou a musí tam být. Jakmile tam nejsou, tak hned něco měním.

Někde jsem slyšel, že nejjednodušší řešení, když nejste spokojení se svou postavou, je smířit se s tím, jak vypadáte. To byste si ale musel hledat jinou práci.

To je tvrzení asi nějakých lenivců. (smích) Já třeba nikdy spokojený se svou postavou nebudu. Stále tam musí být ten drajfl. Nedokázal bych se s tím smířit. A proto říkám, že v dnešní době není obezita nemoc. Je to jen čistá lenivost lidí, kteří to pak svádí na nemoci. I kdyby byli nemocní, měli tu obezitu v sobě danou, tak to je blbost, stále se s tím dá pohnout. Fakt lenivost.

Kdy se vám změnil pohled na život a začal jste řešit zdravý životní styl?



DO NOVÉHO ROKU S RADOSTÍ A V DOBRÉ KONDICI

Děkujeme kolegům za jejich úsilí
a všem ostatním za podporu v roce 2018!

**PŘIPOJTE SE
K NAŠEMU TÝMU**

KASPER KOVO S.R.O.

- > **OBSLUHA OHRAŇOVACÍHO LISU**
- > **SVÁŘEČ TLAKOVÝCH NÁDOB**
- > **SVÁŘEČ**
- > **BRUSIČ**
- > **MANIPULANT – EXPEDIENT**



WWW.KASPERGROUP.CZ

TEL.: +420 499 827 163
MOB.: +420 731 192 923
MAIL: d.papikova@kasperkovo.cz
WEB: www.kasperkovo.cz | kaspercz.cz



zima 2019

otevřeno každý den

PEC POD SNĚŽKOU
KLONDIKE
MUSIC CLUB

4. 1. 2019 **DJ NEGAST** - ska, ragga jungle
5. 1. 2019 **PESHATA & BAND-A-SKA**
11. a 12. 1. 2019 **SWINGIN' TRAVELLERS**
(e-swing, world beat, balcan)
17. 1. 2019 **KRKONOŠE** - promítání filmu pro milovníky hor
18. 1. 2019 **ORIGINAL OLDIES**
19. 1. 2019 **Noc Tuleních Pásů & kapela S-BAND**
25. 1. 2019 **FATAL NOISE** - techhouse
26. 1. 2019 **MANDRAGE** + LETY MIMO
28. 1. 2019 **NA STOJÁKA**
(Richard Nedvěd, Petr Vydra, Petr "Nasty" Cerha)

1. 2. 2019 **TY NIKDY**
(MC Gey, Matys, Idea (IF) - hip-hop, rap)
2. 2. 2019 **TŘI SESTRY**
8. 2. 2019 **USB** - e-swing, house, DnB, balcan
9. 2. 2019 **GAIA MESIAH**
12. 2. 2019 **SUPER CHARADA**
(stand-up kabaret Radka Petráše)
15. 2. 2019 **DJ HECH** - funk, disco, latin, house
16. 2. 2019 **VYPSANÁ FIXA**
22. 2. 2019 **DASH DJs** - DnB, deep, liquid, neuroFunk
23. 2. 2019 **PIPES & PINTS**
26. a 28. 2. 2019 **EXPEDIČNÍ KAMERA**
(festival outdoor filmů)

1. 3. 2019 **COCOMAN & DJ SWING GARDEN**
2. 3. 2019 **POLETÍME?**
7. 3. 2019 **DIVADLO VOSTOS**
(SLZY OŠLEHANÝCH MUŽŮ / příběh Hanče a Vrbaty)
8. 3. 2019 **ORIGINAL VINYL OLDIES**
9. 3. 2019 **MICHAL HRŮZA**
15. 3. 2019 **RAGGAULTAS CREW**
6. 3. 2019 **SNB EURO CUP** afterparty
19. 3. a 21. 3. 2019 **JEDEN SVĚT**
(festival dokumentárních filmů)
22. 3. 2019 **DJ HECH** - funk, house
23. 3. 2019 **THIS & VEES** - rock, rock'n'roll
29. 3. 2019 **MŇÁGA A ŽDORP**
30. 3. 2019 **JZD Promotion** - techno, house, elektro
6. 4. 2019 **HASIČSKÝ BÁL**

OSOBNÍ TRENÉR

INZERCE

V době, kdy jsem pracoval na Novém Zélandu, kde lidé žijí úplně jiným způsobem. Děti tam neprosí za odměnu o sladkost, jako u nás, ale o ovoce. S přítelkyní jsme jednou hlídali malého kluka a holčičku, kteří když budou hezky spát, tak dostanou za odměnu dvě lentičky. Večer si je vzali na talířek a dali si je k posteli. Vyspali se a ráno po snídani si je snědli. To byl mazec, jakou měli radost. To byl asi takový ten první impuls, kdy jsem si řekl, že tohle chci mít taky se svými dětmi a naučit je tyto věci. A další zlom přišel s tím, jak jsem onemocněl Crohnovou chorobou a jsem jsem se vrátil z Austrálie domů. Začal jsem hledat způsob, jak zlepšit svůj životní styl. Měl jsem obrovské rezervy.

Jak jsou na tom Češi se zdravým stylem?

Musím říct, že v cizině jsou mentálně lidé o trochu vyspělejší, pokud jde o zdraví. Naštěstí si všímám, že začíná přibývat i spousta lidí tady v Čechách, kteří si uvědomují, že léky, medikamenty a lékárna nejsou řešení problému, ale cesta za zdravím je právě správná strava, suplementace se správným pohybem. Já se tuto filozofii snažím učit i své klienty a daří se mi zlepšovat jejich zdraví. ■

ARTUR BARTUSIK

- narozen 26. srpna 1992 ve Dvoře Králové
- svobodný, žije v Janských Lázních
- vystudoval Střední školu byznysu a managementu ve Vrchlabí
- pracuje jako wellness manažer v léčebných lázních Janské Lázně, je osobním trenérem a pomáhá jako lektor pohybových zájmů Střediska volného času na Obchodní akademii, odborné škole a praktické školy Olgy Havlové v Janských Lázních
- loni se stal druhým vicemistrem Čech v klasické kulturistice nad 180 cm
- má rád pořádný steak s přílohou, když je ve sportu vidět progres a spánek
- nemá rád hady, marketingové zvěsty ohledně hubnutí a když si lidé pořád na něco stěžují a nic s tím nedělají



Velká zábava nejen na sněhu

Malá Úpa (asi znáte také jako Pomezní Boudy) je jednou z posledních skutečných krkonošských vesniček. Leží nedaleko Sněžky přímo na hranici s Polskem v nadmořské výšce 1050 metrů. Na „Pomezky“ se jezdí většinou na sjezdovky, ale ti praví znalci k nám jezdí také na běžky nebo jiné zimní outdoorové aktivity. A je jedno, jestli si vyberou některou ze čtyř upravených tras, vyrazí si od chaty k chatě nebo se vydají na delší túru.

Udržet upravené stopy v klimatických podmínkách Malé Úpy není jednoduché, přesto se všichni snažíme, aby byli hosté s trasami spokojeni. Společně s okolními obcemi Pec pod Sněžkou, Horním Maršovem a Žaclěrem upravujeme trasy speciální 3,5 m širokou rolbou (za přispění Královéhradeckého kraje). A na operativní úpravu tratí budeme mít od letošní zimy čtyřkolku se stopařem, kterou nám pomohlo zafinancovat Ministerstvo pro místní rozvoj. V závislosti na počasí se snažíme upravovat dvakrát týdně čtyři běžecké trasy (Haida, Kraví hora, Běžkařská a Lvím dolem) a další cesty se smíšeným provozem.

Zatímco upravené trasy zaujmou aktivní běžkaře, cesty za poznáním spíše vedou po neupravovaných stopách. Těch je v Malé Úpě více než dost. A když si k tomu připočteme sousední polské terény, lze bez nadsázky říci, že pro milovníky neprobádané přírody, turisty, trappery a dobrodruhy, je Malá Úpa rájem na zemi.

A co jiného vás na Malé Úpě v zimě čeká? Kromě sjezdovek a běžek také nově veřejné bruslení na nejvyšše položeném kluzišti v Čechách. Společně se SKiMU (skiareál Malá Úpa) dáваме dohromady zábavný program na celou zimní sezonu. Mezi hlavní akce, které byste si neměli nechat ujít, patří závody saní rohaček (26. 1.), Krakonošovi lyžníci (9. 3.) a přejezd jezírka na závěr sezóny Moopstock (30. 3.).

Za sportem nezaostává ani kultura. Pořádáme koncerty hudebních legend, jako je Garage (28. 12.), Sto zvířat (1. 2.) nebo Vladimír Míšík (22. 3.). Hlavně mezi dětmi jsou velmi oblíbené tvořivé dílny, které v Galerii Celnice pořádáme téměř každý den. A letos poprvé se v Malé Úpě představí i kouzelné Alšovo rodinné loutkové divadélko z roku 1913. V Galerii Celnice se také můžete celou zimou dívat na fotky krkonošského Valina Spusty. A když už je dost sportu a kultury, je na čase zajít na místní pivo Trautenberg, které pije i samotný Krakonoš. www.malaupa.cz ■





Klasická a biofrekvenční medicína se skvěle doplňují

Jako obvodní lékař v Trutnově provozuje Tomáš Vejrych svou ordinaci na Masarykově poliklinice od roku 2002. Kromě klasické praxe se však vydal i cestou celostní medicíny a při léčení pacientů hledá i jiné metody. Spolupracuje s výživovou poradkyní, fyzioterapeutem, v ordinaci u něj najdeme biorezonanční přístroj... „Jsou to oblasti, které časově a zkušenostně nejsem schopen obsáhnout. Takže se spoléhám na odborníky, které dobře znám,“ povídá 45letý lékař.

Kdy a proč vás poprvé napadlo, že budete lékařem resp. praktickým lékařem?

Už je to celkem dávno. Když přišel na gymnázium čas rozhodování co dál, měl jsem na miskách vah dvě povolání: astrofyziku, zabývající se vznikem vesmíru, a medicínu. Vyhrála medicína, protože tam jsem viděl větší možnost být užitečný lidem a být jim blíž. A praktický lékař je lidem opravdu blízko.

Jaká je dnes podle vás role praktického lékaře? Měl by to být ten hlavní doktor každého pacienta, nebo spíš takový distributor, který ho přeposílá dál k odborným lékařům?

Rozhodně by měl praktický lékař být tím nejbliž-

ším spojencem pacienta. Ten, co zná celé rodiny, jejich vztahy, kde lidé pracují a jaké mají starosti. Praktický lékař může hodně pomoci, ale samozřejmě spolupráce s ostatními specializacemi je též velmi důležitá.

Kolik máte pacientů? Je to optimální stav?

Myslím, že mám optimální množství pacientů, abych se jim mohl dostatečně věnovat, tedy několik stovek, a každý rok stále přibývají. Kromě toho se starám o několik velkých i malých firem, takže se v práci opravdu nenuším a nejsem sám.

Můžete popsat běžný chod vaší ordinace? V čem je specifický?

Každý den je trochu jiný, ale zhruba to vypadá takto: do oběda pracuji ve své ordinaci praktického lékaře, kde denně ošetřím spolu s mojí zdravotní sestrou Pavlou Jechovou desítky pacientů. Odpoledne pokračuji v druhé ordinaci, kde provozuji celostní medicínu. Zde pracujeme, spolu s asistentkami Gabrielou Bednářovou a Táňou Dvořákovou, se speciálním biorezonančním přístrojem tzv. Bicomem. Výhodou zde je dostatek času a mnohem větší individuální přístup ke každému klientovi.

Proč jste se rozhodli pro propojení s fyzioterapeutem, výživovou poradkyní a od roku 2014 vyšetřujete pacienty i biofrekvenčním přístrojem?

Jsou to oblasti, které časově a zkušenostně nejsem schopen obsáhnout. Takže se spoléhám na odborníky, které dobře znám. Výživová poradkyně Mgr. Iva Víravová pracuje s respektem k chutím a zvyklostem klientů a učí je, aby si sami dokázali sestavit vyvážený jídelníček, který je pro ně žitelný a přitom účinný. Dále spolupracuji se zkušeným fyzioterapeutem Milošem Hellingerem DiS., který používá mnoho metod, jako např. kraniosakrální terapii, kineziotaping, Dornovu metodu, Indickou masáž apod.

Jaký je zájem mezi pacienty o tento komplexní přístup z vaší strany? Dají na vaše doporučení nebo jsou spokojeni s tím, že jim předepíšete prášky?

Je to různé. Jedna skupina lidí chce klasický přístup, chtějí léky na symptomy. Potíže jim zmizí a oni jsou spokojeni do té doby, než přijde něco dalšího. A druhá skupina je úplně jiná. Jsou to klienti, kteří hledají příčiny nemocí a způsoby jak se uzdravit.

Kdy jste o biorezonanci uslyšel poprvé?

Už na škole mě přitahovali netradiční léčebné postupy. Pracoval jsem s homeopatií, autopatií a kraniosakrální terapií. A nakonec jsem se před několika lety dostal přes nemocného člena rodiny k MUDr. Plchové (sportovní lékařka našich reprezentantů), která biorezonanci používala. Bylo to v době, kdy jsem hledal metodu, která by mně pomohla v péči o větší množství pacientů.

Co vás na tomto způsobu léčení zaujalo?

Mě přímo fascinuje, do jaké hloubky lze zjišťovat příčiny nemocí a jak je efektivně můžeme odstraňovat. Biorezonance má v mé ordinaci své místo, stejně jako ho má i klasická medicína. Naše klasická, západní medicína umí skvěle řešit akutní nemoci

(úrazy, zlomeniny, infarkty...) a opravovat velmi poškozené orgány (vyměnit klouby, vyjmout nádor, zakalenou čočku...). Biorezonanční terapie zase mnohem lépe řeší spíše chronické potíže a infekce. Snažím se propojit výhody obou. Důležitý je pro nás široký, celostní pohled na člověka.

Proč jste se rozhodli pořídit přístroj Bicom do vaší ordinace?

Protože mně nestačil klasický přístup. Hledal jsem další nástroj, který dokáže lidi uzdravit a učinit je nezávislémi na lécích. A proč zrovna Bicom? Protože má neefektivnější terapii ze všech dostupných biorezonančních přístrojů.

Bicom funguje na principu biorezonanční terapie. Můžete její principy vysvětlit?

Je to fyzikální metoda založená na principu vlnění, frekvence. Každá hmotná částice vyzařuje nějaké vlnění a to je možné měřit pomocí přístroje. A zase zpětně pomocí vlnění z Bicomu můžeme hmotu neboli tělo pozitivně ovlivňovat.



Jaké druhy nemocí je Bicom schopen diagnostikovat a léčit?

Můžeme diagnostikovat a léčit velké množství nemocí. Od nachlazení, poruch trávení, bolestí zad, boreliózy, mononukleózy až po kožní nemoci, alergie, vysoký krevní tlak, atd.

Jak se odehrává samotné vyšetření?

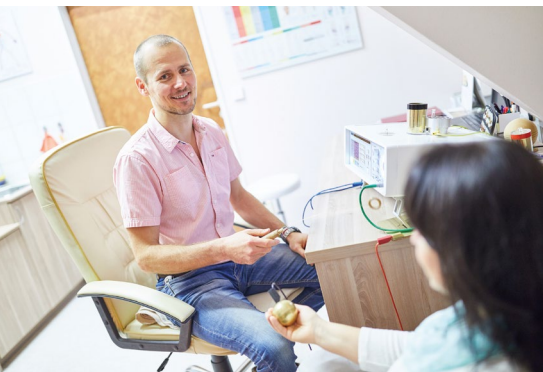
Je to bezbolestné vyšetření. Klient sedí a já pomocí elektrod a testovacích vzorků, které reprezentují různé orgány, blokády, zátěže a tak dále zjišťuji diagnózu a následně stanovím léčbu.

Když známe správnou diagnózu, jaký je další postup?

Dle výsledků navrhnu terapii, která se potom přesně dotestuje přímo před aplikací léčby. Samotná léčba pak probíhá vleže, či pololeže v příjemném prostředí. Intervaly mezi terapiemi jsou cca čtrnáct dní a počet sezení průměrně sedm až deset.

Kombinujete biorezonanci s praktickou medicínou. Jak se to doplňuje? V čem konkrétně vám biorezonance pomáhá při vaší praxi?

Díky biorezonanci mnohem přesněji zjistím, v čem je problém a s čím souvisí. Ovšem jen u lidí, kteří to chtějí vědět. A když mám u jednoho klienta diagnózu klasickou a biorezonanční, tak mám mnohem více možností léčby.



Proč si myslíte, že lidé vyhledávají tento způsob medicíny?

Je to medicína pro otevřené lidi, kteří hledají příčiny potíží a chtějí je odstranit a lékaře berou jako průvodce, ne jako neomylného pana Boha. A také proto, že je efektivní, účinná z 70 až 80 procent.

Ve výčtu potíží, které umí Bicom řešit, jsou často zdůrazňovány alergie. Proč?

Zřejmě proto, že je to časté onemocnění a že efekt bývá dobře viditelný.

Jak probíhá terapie alergií?

Léčba probíhá jako jiné terapie na Bicomu. Stanovení diagnózy, odstranění příčiny nemoci během terapie, doporučení změny životního stylu a následné uzdravení člověka a jeho nezávislost na lécích a lécích. To je ovšem ideální stav.

A jak třeba může biorezonance posloužit ženě, která se snaží pečovat o svůj vzhled?

Náš cíl je kompletně zdravý člověk, tedy v psychické a fyzické pohodě a nezávislý na vnějších okolnostech. Taková žena je pak spokojena s tím, jaká je a tím se více uvolní a vyzařuje více ženskosti.

Používáte i vy sám přístroj Bicom?

Nebývám nemocný, ale když něco přijde, Bicom používám, to je samozřejmé.

Může být Bicom, v nějaké součinnosti s klasickou medicínou, medicínou budoucnosti?

Já určitě vidím, jak v budoucnosti spolupracuje klasická a biofrekvenční medicína, protože se skvěle doplňují.

Kromě ordinace praktického lékaře a Bicomu máte ještě fyzioterapeuta a výživovou poradkyni, tedy se snažíte pacienty nasměrovat ke změně životního stylu celkově. Daří se to?

To je dobrá a zásadní otázka, protože o tom to je, člověk musí něco změnit, pokud chce něco zlepšit. To za nás nikdo neudělá. Snažím se lidi motivovat a myslím, že se mi to celkem daří. A v životním stylu jsou důležité tři věci. Psychika, mysl to jsme probírali v minulém čísle magazínu. Pohyb, musíme se hýbat dle možností, ať běhat nebo chodit s hůlkou. A třetím bodem je jídlo.

Co aktuálně považujete za nejdůležitější principy při volbě vhodné stravy?

Co se týče jídla, je pár zásad: jez do polosity a velmi dobře to rozkousej, používej základní suroviny a vyhni se průmyslově zpracované stravě. A nutriční nutností dnešní doby jsou superfoods, zejména zelené potraviny - ječmen a chlorella.

Co byste si přál změnit ve zdravotnictví?

Přál bych si, aby se celé prostředí polidštilo, zklidnilo, zjednodušilo a individualizovalo. Tedy, aby zdravotníci měli více prostoru věnovat se každému pacientovi. ■



Palackého 201, Trutnov | Tel.: +420 775 751 315
www.biorezonance-trutnov.cz

VÍNO  HRUŠKA®

Nyní také v Trutnově!

- dárková balení
- moravská vína
- zahraniční vína
- sudová vína
- doplňky k vínu
- pískování lahví
- vývrtky
- nálevky



Československé armády 233





Kvalitní spánek si může dovolit každý

„Přála bych si, aby se kosmetická péče, ať už ta domácí nebo profesionální, stala součástí běžné denní rutiny, tak jako péče o zuby,” říká trutnovská kosmetička Daniela Němcová. Ta už se prý jako malá rozhodla, že až vyroste, bude lidem pomáhat dbát o krásu a zdraví. Posledních pět let poskytuje péči o pleť již ve svém vlastním kosmetickém a relaxačním centru Beauty & Spa na Krakonošově náměstí.

✪ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Začneme otázkou na muže. V jakém počtu si nacházejí cestu do vašeho centra a jaké služby žádají?

V současné době už není návštěva mužů v kosmetickém salonu žádná tabu. Do velké míry to souvisí se změnou životního stylu mužů a také s jejich snahou o reprezentativní vzhled, což je dnes důležité i pro řadu pracovních pozic, např. manažeri apod. V případě mého salonu muži reprezentují zhruba třetinu klientely. Nejžádanější úkony jsou u mužů úprava obočí, čištění pleti, depilace a manikúra.

Kdybyste nám měla dát tři rady, jak se starat o svou pleť, co byste nám doporučila?

Každý jsme svým způsobem originální, a proto doporučuji navštívit kosmetičku, která diagnostikuje typ a stav vaší pleti. Následně pro vás naladí nejvhodnější péči a ošetření. Na běžnou domácí péči o pleť doporučuji mycí čistící gel, peeling a pleťový krém vhodný pro váš typ pleti.

Napadlo by vás, že by se z vás mohla stát právě kosmetička? Co vás přimělo k této práci?

To, že budu kosmetičkou, jsem věděla už od šesti. Mamka mě kvůli zrušenému hlídání musela vzít s sebou ke kosmetičce. Místo, vůně, vlídnost paní kosmetičky a upravenost mamky mě učarovaly. Na konci základní školy nebylo co řešit.

Jakou cestu jste musela urazit a co všechno se naučit, než jste se dostala tam, kde jste teď?

Po ukončení čtyřletého maturitního oboru kosmetička jsem absolvovala řadu rekvalifikačních kurzů (např. nehtová modeláž, pedikúra apod.), zdokonalovala jsem se v oboru a hlavně v praxi. V podstatě tento proces nikdy neskončil. Každoročně se účastním řady kosmetických veletrhů, odborných seminářů, rozšiřuji si rozhled o novinky v oboru.

Naučit se řemeslo je jedna věc, ale jaké další schopnosti jako kosmetička potřebujete?

Dělat dobře a kvalitně svou práci nestačí. Kosmetička by měla být empatická, rozumět podnikání, měla by skvěle reprezentovat svůj salon a v neposlední řadě by měla být i dobrým psychologem. Důležitý je však profesionální a individuální přístup ke každému klientovi.

Jakou péči najdou ženy ve vašem salonu?

V mém salonu nabízím celkovou péči o pleť, chemický peeling s řadou efektů, např. omlazující pleť, prodlužování řas, depilaci, manikúru, shellac, permanentní make-up, líčení.

Jaké procedury jsou mezi zákazníky nejoblíbenější?

V poslední době je stále na vzestupu prodlužování řas, což spolu s kosmetikou jsou momentálně nejoblíbenější procedury.

S jakou kosmetikou pracujete? Proč jste si vybrala tyto značky?

Pracuji s exkluzivní značkou PAYOT. Ta je známá pro své čisté přírodní látky. Produkty nejsou testovány na zvířatech a kosmetika je hypoalergenní (vhodná i pro alergiky), což je pro mě důležité. PAYOT má mezinárodní renomé a stále si zachovává jedinečnou filozofii Dr. Nadi Payot, která harmonizuje nejen tělo, ale i duši. Byliny, rostliny a minerály jsou základem obsahu produktu a svým biologickým a fyziologickým působením spolu s aktivními látkami tvoří produkty výhradně přírodní. PAYOT Paris je francouzská profesionální kosmetika, která respektuje nejen typ pleti, ale i její okamžitý stav.

Váš názor na kosmetiku chemickou, přírodní a BIO?

Kůže je největší orgán našeho těla. Proto péče o ni by měla být jednou z našich priorit. Mnoho lidí hledí na kvalitu jídelničku, kolik kilometrů uběhli, ale co aplikují na svou kůži, moc neřeší. Osobně se snažím tam, kde je to možné, používat kosmetické přípravky se zastoupením přírodních složek, a to i kvůli jejich šetrnosti k životnímu prostředí. Příroda je plná užitečných a prospěšných látek pro naši pleť. Proto jsem se rozhodla používat a nabízet právě kosmetiku firmy Payot. Důležité je sledovat složení přípravků a nenaletět jen hezkému obrázku z obalu. Použité složky jsou vždy uvedeny v pořadí, v jakém jsou v přípravku množstevně obsaženy (INCI, neno Ingerdients). Látky pod jedno procento ale už tak být řazeny nemusí! U BIO kosmetiky je důležité zdůraznit fakt, že zatímco u potravin je označení regulováno, u kosmetiky tomu tak není. Proto doporučuji pro příznivce BIO kosmetiky sledovat uvedené certifikáty na obalu výrobku.

Jak moc sledujete trendy v kosmetice, přípravcích a procedurách? Co v poslední době upoutalo vaši pozornost?

Kosmetika je nejen mým zaměstnáním, ale i koníč-

kem. Proto sleduji trendy a dění v oboru více méně denně. Hodně novinek čerpám z internetu, z knih. V poslední době mě mimo jiné zaujala nabídka produktů působících proti vlivu modrého světla z monitorů.

A máte nyní nějakou novinku?

Nejvýznamnější novinkou v mém salonu je Soňa Hampelová, která výborně doplňuje neustále rostoucí zájem o prodlužování řas.

Jaké chyby nejčastěji dělají ženy v péči o pleť?

Neodlišují se!!!

Existuje podle vás v dnešní době nějaký kosmetický „zážrak“?

Kosmetický zážrak zdarma, který si může dovolit úplně každý, je kvalitní spánek. Nekoukat před usnutím do monitoru, kdy modrá složka z jeho světla ovlivňuje negativně tvorbu melatoninu a tím kvalitu spánku, ale také negativně působí i na naši pleť. I když i na to už myslí výrobci kosmetických přípravků a uvádějí na trh řady snižující vliv modrého světla z monitoru na naši pleť. Dále nestresovat se z věcí, co nemůžu ovlivnit. Dodržovat základy životosprávy.

Co vás na práci kosmetičky baví?

Baví mě, že dokážu pomoci ženám i mužům na cestě vnímat sami sebe spokojenější. Těší mě, že se daří řešit i vážnější problémy s pleť. A jsem vždy moc ráda, když u mě zákazník najde ke všemu odpočinek, vnitřní pohodu, odhodí starosti a nabije se během procedury. Pála bych si, aby se kosmetická péče, ať už ta domácí nebo profesionální, stala součástí běžné denní rutiny, tak jako péče o zuby. ■

DANIELA NĚMCOVÁ

- narozena 20. července 1987 v Trutnově
- je svobodná, zadaná
- vystudovala SČMSD Dvůr Králové nad Labem, obor kosmetička
- pracuje 12 let v oboru, z toho 5 let provozuje kosmetické a relaxační centrum Beauty & Spa na Krakonošově náměstí
- má ráda sport, rodinu, cestování s přítelem, nemá ráda koprovku, lhaní, lidskou hloupost



Malý průvodce z Lékárny U Řeky

aneb Rady a tipy v péči o vaši pleť

Pleť na obličeji je nejohroženější částí kůže na těle. Nezahalujeme ji a je tak mnohem více vystavována vnějším vlivům než zbytek těla. Pokud toužíte mít pleť zdravou a hezkou, je nutné se o ni pravidelně a dobře starat. Teprve až každodenní „péče“ vám přinese ovoce.

Čištění a odličování pleti:

Pokud pokožka není správně vyčištěná, póry jsou ucpané, tak není možné, aby se aktivní látky z kosmetických přípravků dostaly hlouběji do pleti. Čištění pleti vodou vede k jejímu vysoušení díky obsahu chlóru a pleť má pak tendenci se masťt. Pleť čistíme dvakrát denně.

Večerní čištění:

1. Odstraňujeme z pleti nečistoty, kožní maz a make-up - takzvané látky rozpustné v tucích.

K tomuto čištění použijeme například mléko podle typu pleti.

2. Pleť dočišťujeme tonikem, který dokonale odstraní látky rozpustné ve vodě, především pot a pleť se zároveň hydratuje.

Ranní čištění:

1. Odstraňujeme především pot a přebytečný kožní maz vytvořený během noci.

U nás vám poradíme a vybereme tu správnou kosmetiku k čištění podle typu vaší pleti.

Jak pečovat o pleť během dne:

Po důkladném vyčištění pleti se aplikují přípravky pro zvláštní péči. Jsou to přípravky s obsahem nejvyšší koncentrace aktivních látek - např. séra. Tím zajistíme jejich důkladné vstřebání a maximální účinnost.

Lokálně podávané léky předepsané dermatologem k léčbě akné nebo atopického ekzému byste měli používat stejným způsobem jako séra: tj. vždy jako první na vyčištěnou pleť před aplikací denního nebo nočního krému.

Poradíme, jak se starat o aknéózní pleť, suchou a atopickou pokožku během zimního období.

Denní versus noční krém - proč je používat a jaký je rozdíl?

Denní krém: zajistí celodenní výživu a hydrataci. Zároveň by měl pleť chránit před UV zářením, které má velký vliv na předčasné stárnutí pleti a vznik pigmentových skvrn. Proto byste měli volit péči s SPF faktorem nebo aplikovat i opalovací krém.



Denní krémy mají oproti nočním lehčí texturu, a proto jsou vhodným podkladem pod make-up.

Noční krém: Během spánku naše pleť odpočívá a regeneruje se. Zbavuje se stresu, projevů stárnutí i únavy. Oproti dennímu krému postrádá SPF a má výživnější a bohatší texturu, která pleti poskytne dostatečnou výživu.

Na trhu je spousta kosmetických řad v péči o pleť, ale která je ta správná právě pro vás? Nebojte se nás zeptat.

Jak na pigmentové skvrny?

Jde o nadměrnou tvorbu kožního barviva v pokožce, které způsobuje vznik tmavých skvrn. Hyperpigmentace, která může být vrozená nebo získaná,



vzniká na základě různých faktorů např. hor hormonálních změn, slunečním zářením, častým opalováním v soláriu nebo důsledkem zánětlivých nemocí kůže.

Účinnou metodou k odstranění je laserový zákrok, který je ovšem velmi nákladný. Další variantou je použití depigmentačního krému, který potlačuje a tlumí enzym. Ten umožňuje tvorbu nadměrného množství pigmentu. Důležité je používat každý den účinné přípravky s dostatečnou UVA/UVB ochranou jako prevenci proti vzniku nových hyperpigmentací.

Pleť depigmentujeme především v zimě, kdy pleť není tolik ovlivňována slunečními paprsky. Jak postupovat a na co nezapomenout vám rádi zodpovíme.

Proč je důležité pleť hydratovat?

Naše pleť je ovlivňována věkem, jejím typem a dokonce ročním obdobím. Kůže na obličej je



nejtenčí na těle, vůbec nejjemnější je pak pleť kolem očí. Obličej navíc postrádá tukové zásoby, a proto má větší tendenci k vysušování. V porovnání s ostatními částmi těla obličej vykazuje známky stárnutí jako první. Kůže se s věkem ztenčuje a její schopnost zadržovat vlhkost dramaticky klesá.

Přes léto má pleť tendenci se více mastit, ani tehdy ale nesmíme zapomenout na její hydrataci a mineralizaci. Přes zimu je pleť při pobytu venku vystavena chladu, mrazu a nepřízní počasí a také je stresována změnou teplot, když přecházíme zvenku do vytopených místností. Přípravky by proto měly být složením unikátní, a to tak, že pleť budou hloubkově hydratovat a zároveň vytvoří ochrannou vrstvu na povrchu.

Pokud míříte na zimní dovolenou, nezapomeňte si přibalit ochranný krém a fotoprotekci bez ohledu na to, jaké počasí očekáváte. ■

**Zajděte k nám pro odbornou radu,
rádi Vám poradíme.**

**Jsmo tu pro Vás!
Tým z Lékárny U Řeky**

PF 2019

Děkujeme Vám za projevenou důvěru v uplynulém roce a do nového roku 2019.

Vám přejeme hodně zdraví, štěstí a osobních i pracovních úspěchů.



Lékárna U Řeky

Malé náměstí 38, Trutnov

tel.: 499 397 765 • www.lekarnaureky.cz



Výrobní dělníci, vydělejte si až 24 000 Kč

**Začněte pracovat pro největšího zaměstnavatele
v regionu, pro Continental Trutnov**

- Doprava zdarma
- Zaměstnanecké výhody ve výši 5 400 Kč
- Plus 4 000 Kč v rámci rodinného programu
- Plus navýšení základní mzdy o 5 % od ledna 2019

continental-kariera.cz

800 800 552



Náborová kampaň Wikovu se dostala do finále soutěže RA Awards 2018

Už počtvrté oceňovala Akademická rada Recruitment Academy domácí společnosti, které se věnují náboru zaměstnanců, zprostředkování práce a HR marketingu. Během slavnostního galavečera stanuli na pódiu také zástupci hrnovského Wikovu MGI. „Považujeme za velký úspěch, že jsme se s kampaní Chtít víc! probjovali mezi takové matadory, jakými jsou třeba ŠKODA, Nestlé nebo Innogy,“ říká HR manažerka Lucie Kejzlarová.

Autenticita jako přednost

V pražském divadle La Fabrika se 22. listopadu udělovaly diplomy v pěti kategoriích: Kariérní video, Kariérní stránky, Náborová kampaň roku, Pracovní inzerát roku a Recruiter roku.

Wikov, přihlášený do sekce Náborová kampaň roku, obstál naprosto skvěle. Z dvacítky firem postoupil do finálové šestky. Odborná porota v čele s Janem Mühlfeitem, globálním stratégem a bývalým prezidentem Microsoft Corporation pro Evropu, ocenila především osobní přístup kampaně, práci s autentickým prostředím firmy a videa natočená se skutečnými zaměstnanci Wikovu.

„Ukázali jsme, že i s násobně menším rozpočtem, než mívají velké nadnárodní korporáty, lze vytvořit kampaň poutavou, hravou a úspěšnou. Patří se poděkovat všem, kdo se na ní podíleli. Ať už jde o naše zaměstnance, kteří například natáčení vi-



deí vzali naprosto úžasné a v pohodě, tak externí reklamní agenturu, která dala všechno dohromady," netají radost Lucie Kejzlarová.

Chtít víc! na webu, v novinách i Dni otevřených dveří

Hlavním cílem kampaně je samozřejmě nábor nových wikováků. Jde především o kvalifikované osoby s pracovními zkušenostmi, bydlící v okolí závodu, ve věku 28 - 48 let. Souběžně ale plní Chtít víc! také „osvětovou“ funkci. Zvyšuje povědomí o společnosti Wikov MGI jako o perspektivním zaměstnavateli, partneru mnoha kulturních a sportovních počínů v kraji.

S mottem a modro-oranžovou grafikou se lze setkat ve světě online i offline. Vznikla nová personální microsite www.chtitvic.cz, byly spuštěny kampaně na sociálních sítích. V rámci PR vyšly texty o Wikovu a jeho lidech v regionálních novinách i časopisech, reklama je k vidění na autech i v letácích. Kampaň podpořily eventy, jako tisková konference a Den otevřených dveří pro zaměstnance firmy a jejich rodiny, nebo firemní časopis.

Výsledky? Má to smysl!

„Všechny aktivity, které jsme v rámci kampaně letos podnikli, měly smysl," je přesvědčena HR

manažerka a dodává: „Zvýšil se počet zájemců o práci u nás.“

Příjemným bonusem je podle ní také větší a hmatatelnější týmový duch, který ve fabrice vládne.

Lidé ve Wikovu vědí, že jim zaměstnavatel poskytne nejen špičkové pracovní prostředí a odpovídající ohodnocení, ale také možnost zapojit se do chodu firmy svými nápady. Že vnímá jejich osobní potřeby a záleží mu na spokojenosti každého jednotlivce.

O úspěchu v soutěži Recruitment Awards 2018 Lucie Kejzlarová soudí, že potvrzuje správný směr kampaně Chtít víc! „Ukazuje se, že to má smysl. Kampaň proto bude pokračovat i v roce 2019. Už teď plánujeme, co nového do ní zařadíme.“ ■



WIKOV

Zbečník 356, 549 31 Hronov

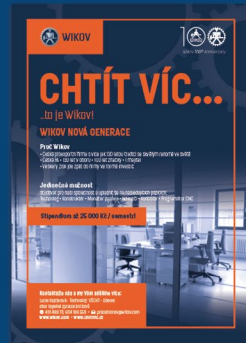
Tel.: +420 491 488 111 | Fax: +420 491 488 412

www.wikov.com



WIKOV

Offline kanály



PROGRAM

do 22. 1.

MARTIN BÖHM: STUDNA

Výstava

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory Ministerstva kultury ČR

Galerie UFFO **

otevřeno: pondělí–sobota 9:00–18:00 hodin ** vstupné 30 Kč, děti 15 Kč, děti do 3 let zdarma

neděle 6. 1.

SMRT A DÍVKA

Cinoherní divadlo A: Divadlo Ungelt

Strhující psychologický thriller

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na abonenty ČDA, ostatní – vstupné 410, 385, 360 Kč

pátek 11. 1.

VRAŽDA V SALONNÍM COUPÉ

Představení Divadla Jára Cimrmana

Národní dům ** 19:00 hodin ** VYPRODÁNO

sobota 12. 1.

ŠIKOVNÉ RUČÍČKY

Výtvarná dílna pro děti od 5 let. V masopustním období to tentokrát bude výroba masek z recyklovaného textilu pod vedením Kristýny Tůbelové.

UFFO – zkoušebrna ** 14:00 hodin **

vstupné 100 Kč pro 1 dítě + doprovod 1 dospělý osobu (vstupné zahrnuje i materiál) ** jen pro předem přihlášené – hlásit se můžete v inforecepci UFFO

neděle 13. 1.

pondělí 21. 1.

ÁZERBÁJDŽÁN: ZEMĚ, KAM

CESTOVKY NEJEZDÍ

Cestopisný večer Vladimíry Paterové

a Jindřicha Budi

kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

středa 23. 1.

SMOLÍKOVÍ A JEJICH PODIVU-

HODNÉ DOBRODRUŽSTVÍ

Divadlo a hudba: Studio DVA divadlo

UFFO ** 19:30 hodin ** VYPRODÁNO,

předplatitelé vstup na abonenty DH

čtvrtek 24. 1.

AGENT tzv. SPOLEČENSKÝ

Cinoherní divadlo B: Testis, z. s. v. koprodukcí se

Švandovým divadlem na Smíchovské a Úřem Trutnov

Silný komorní příběh

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-

nentky ČDB, ostatní – vstupné 350, 325, 300 Kč

neděle 27. 1.

PUZZLE

Rodinné UFFOkousky:

Dansema Dance Theater (Litva)

Pohybové představení pro děti od 0 do 3 let

UFFO ** 16:00 hodin ** vstupné: děti do 3 let zdarma,

ostatní 100 Kč, se slevovou kartou 80 Kč

pondělí 28. 1.

Leden

PŘIPRAVUJEME

středa 6. 2.

OSOBNÍ VÝZVA – PUTOVÁNÍ

S BAŮŽKEM PO JAPONSKU

Cestopisný večer Nikolaj Valentové

kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

pondělí 11. 2.

úterý 12. 2.

ISOLE

Nové představení souboru Cirk La Putyka,

11. 2. premiéra v rámci předplatného skupiny

Dalicatesy, 12. 2. představení mimo předplatné.

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na představení 11. 2. na abonent-

ky Delikates, ostatní – vstupné 420, 405, 380 Kč

sobota 16. 2.

9. REPREZENTAČNÍ PLES

MĚŠTA TRUTNOVA

Moderátorem večera je Roman Vojtek, k tanci a poslechu hraje Moondance Orchestra s Dashou a dalšími sólisty. Po půlnoci je vystřídá Roman Vojtek s kapelou Fantastic 80's.

VLK A HLAD

RodinnéUFFOkousky: Jakub Folvarčný

Představení pro děti od 5 let

UFFO ** 15:00 a 17:00 hodin **

vstupné 80 Kč, se slevovou kartou 64 Kč

pondělí 14. 1.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Pavla Bitchková: Český ráj

Poradatel: Český červený kříž a UFFO

kino Vesmír ** 14:30 hodin

pondělí 14. 1.

SICÍLIE A LIPARSKÉ OSTROVY

Cestopisný večer Pavly Bitchkové

kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

čtvrtek 17. 1.

KAMELOT

Koncert

UFFO ** 19:00 hodin **

vstupné v předprodeji 290 Kč, v den koncertu 320 Kč

neděle 20. 1.

MOMO

RodinnéUFFOkousky: Studio DAMUZA

Představení pro děti od 6 let

UFFO ** 17:00 hodin **

vstupné 100 Kč, se slevovou kartou 80 Kč

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

prof. PhDr. Zdeněk Jirásek, CSc.

Guvernér a generální ředitelé centrální banky

Poradatel: Český červený kříž a UFFO

kino Vesmír ** 14:30 hodin

pondělí 28. 1.

CONTEMPORARY?

Deilkatesy: Agnė Ramanauskaitė–Dahm,

Mantas Stabackas, Paulius Tamolė (Litva)

Taneční představení

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-

mentky Deilkates, ostatní – vstupné 410, 385, 360 Kč

30. 1.–5. 3.

VLADIMÍR KYSELA

Vernisáž 29. 1. od 18:00 hodin

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory

Ministerstva kultury ČR

Galerie UFFO **

otevřeno: pondělí–sobota 9:00–18:00 hodin **

vstupné 30 Kč, děti do 3 let zdarma

úterý 29. 1.

VÝCHODNÍ INDONÉŠIE

Cestopisný večer Radky Tkáčikové

kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

Poradatel: město Trutnov a UFFO
UFFO ** 20:00–02:00 hodin ** vstupné 490 Kč



Předprodej a rezervace vstupenek:

Inforecepcce UFFO

pondělí–sobota 8:00–19:30 hodin

tel. 499 300 999, e-mail: info@uffo.cz

Předprodej vstupenek:

Turistické informační centrum Trutnov

pondělí–pátek 9:00–17:00 hodin,

sobota 9:00–12:00 hodin

tel. 499 818 245

Změna programu

vyhrazena!



www.uffo.cz

Generální
partner:

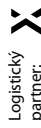


Hlavní
partner:



Autostyl
TRUTNOV

Logistický
partner:



Partneři:

Pepperl+Fuchs

TRANSPORT TRUTNOV S.R.O.
Beton-Prüfung Group





Místo pro změnu

OlfinCar Fitness Horská je moderní sportovní centrum, vybavené cardio a silovou zónou, sálem na crossfit a funkční cvičení, zrcadlovým sálem na skupinové aktivity (SPINNING, BOSU, JUMPING, PILOXING, kruhové tréninky, cvičení pro děti atd.). V centru vás přivítá příjemná obsluha na sportbaru, kde si také můžete zakoupit nápoje, výživové doplňky nebo si dát kávu Nespresso. K dispozici je free Wi-Fi. Využít můžete naše kvalifikované a zkušené trenéry a instruktory.

Filip Tomáš

Proč, kdy a jak jste začal s cvičením a fitness?

Protože sport je součástí mého života. Sportuji od raného dětství, kromě ledního hokeje, který jsem na výkonnostní úrovni hrál do 23 let, jsem se závodně věnoval také tenisu. Když jsem skončil s hokejem, nedovedl jsem si představit, že se najednou přestanu „hýbat“. Takže cvičení...



Jaký je rozdíl mezi trénováním amatérských a vrcholových profesionálních sportovců?

Těch rozdílů jsou desítky, uvedu jeden zásadní. Amatéri sportují pro radost, pro profesionály je to kromě té radosti i práce. Amatér se tréninkem baví a může trénovat, kdy chce on sám. Od profesionála vyžaduje trenér profesionální přístup..., tím je řečeno vše. Podle toho také musíte k přípravě tréninku přistupovat. Amatér se jde „jen“ hýbat, u profesionála je třeba brát v potaz, zda se nachází před vrcholem sezony nebo již po něm, zda hraje zápas zítra večer nebo až za týden.

Z jakých částí se skládá kondiční příprava?

Na to se bez specifikace sportu těžko odpovídá. Řekl bych to asi takto: kondiční příprava se odvíjí od toho, v jaké fázi se ten který sportovec právě nachází, zda se jede více na objem nebo na dynamiku. Rád bych ale zdůraznil, že kondiční příprava jako taková neexistuje samostatně, že její nedílnou součástí je mimo jiné stále opomíjená ale nesmírně důležitá psychologie. Velmi často totiž o výsledku sportovce rozhoduje „hlava“, dále výživa, regenerace, fyzioterapie, lékařský dohled.

Dokáže se kvalitní letní nebo zimní kondiční příprava projevit na výsledcích sportovce v následující sezóně?

Akorát jste mě zastihl na soustředění s Anežkou Drahotovou na Kanárských ostrovech. Už teď se připravujeme na mistrovství světa 2019 v katarském Dauhá. Čili moje odpověď zní: ano, je to celoroční tréninkový plán načasovaný k určitému vrcholu resp. vrcholům sezony.

Jaký je váš názor na doplňky stravy?

Tady je třeba hodně rozlišovat, co doplněk stravy opravdu je a co se jen tak tváří. I tady „frč“ na plné obrátky tvrdý byznys. V té intenzitě tréninkových dávek (4 - 6 fází denně), mají doplňky stravy své zastoupení. Ale pozor, pokud k tomu nemá sporto-

vec vyváženou stravu, regeneraci, budou to vyhozené peníze. I doplňky stravy musí být správně nakombinované - amatérští sportovci totiž mnohdy ani neví, co k čemu slouží a jak správně kombinovat doplňky, takže to je pak celé kontraproduktivní. Proto považuji vždy za nutnou konzultaci s odborníkem, kterému více než o provizi z prodaných doplňků jde o skutečnou podstatu věci.

Co považujete za svůj největší trenérský úspěch?

Nebylo to jen moje trenérské úspěchy, ale aktuálně návrat chodkyně Anežky Drahotové mezi elitu, resp. její šesté místo na mistrovství světa družstev v Číně a stříbro z evropského šampionátu v Berlíně. A v minulosti zejména 5. místo Evy Vrabcové Nývltové na olympiádě v Soči. Velkou radost ale mám i z úspěchů handicapovaných sportovců Šárky Musilové a Aleše Kisého, s nimiž na přípravě spolupracuji už hodně, hodně dlouho.

Máte závěrem nějakou osobní radu pro začátečníky, ale i dlouholeté sportovce?

Začátečníci, dělejte to, co vás baví. A když se nedostaví výsledky podle vašich představ nebo se nedostaví hned, tak vás to přece pořád baví. O tom to celé je. Sportování přece není jen o stupních vítězů, ale také o radosti z pohybu. Na to se velmi často zapomíná. Pokud se týká sportovců profesionálů, ti by měli být rádi, že se živí něčím, co je baví, co je naplňuje, což se málokomu podaří. Ano, má to svá úskalí, a byť sport vypadá zvenku krásně a často jednoduše, není tomu tak.

Patrik Till

Proč, kdy a jak jste začal se cvičením a fitness?

Vždycky jsem chtěl být odlišný a nějakým způsobem vynikat. Našel jsem si zálibu v silovém sportu, kterému se věnuji asi čtyři roky, ale cvičím již přes osm let.



S jakým požadavkem za vámi klienti obvykle přijdou?

Nejčastější problém mých klientů je s přibíráním svalové hmoty, nebo naopak jim pomáhám s jejich nadváhou. Připravuji také závodníky v silovém trojboji, se kterými piluji neustále techniku a dohlížím na celkový životní styl v přípravě.

Co je při nabírání svalové hmoty důležitější? Strava nebo pohyb?

Pro nabrání je základem správná životospráva a šest jídel denně. Důležitým aspektem je také složení jídla. Bez správně složeného jídelníčku, rozvrhnutí správného tréninkového plánu a důležitého odpočinku člověk nenabere.

Jak časově a finančně je náročná příprava na vrcholné silové soutěže?

Připravovat se jako profesionál v tomto odvětví sportu není žádná sranda. Je to neuvěřitelná dřina, obrovský nápor na psychiku, klouby a svalstvo, které je den co den vystaveno vyčerpání. Člověk obětuje téměř svůj veškerý volný čas, zbylé peníze a veškerou energii. Začátky jsou samozřejmě nejtěžší, ale kdo vytrvá, tak uspěje a s úspěchem přijdou sponzoři.

Máte nějakou osobní radu pro začátečníky, ale i dlouholeté sportovce?

Nenechte si snižovat své ambice a cíle, které jste si stanovili, slabší lidé to dělají ze strachu, že je jednou přerostete. Toť hlavně k mladým borcům, které často potkávám v našem fitness. Jsem moc rád, že místo pití alkoholu, ponocování v klubech a kdo ví čeho ještě navštěvují právě pravidelně posilovnu a makají na sobě. Mám z toho opravdu velkou radost a doufám, že takových lidí bude jen přibývat!

Radek Mlateček

Proč, kdy a jak jste začal se cvičením a fitness?

Cvičit jsem začal kolem osmnáctého roku doma a asi za to mohli filmoví hrdinové. Kdo v té době nechtěl vypadat jako Arnold nebo Sylvester, že? Později jsem začal chodit do posilovny v základní škole Mládežnická. Bylo tam takové malé fitko, ani nevím, jestli to tam ještě funguje.



S jakým problémem za vámi klienti obvykle přijdou?

Ženy chtějí obvykle zapracovat na břichu, nohách a hýždích. No a muže to zajímá spíš od pasu nahoru. Silnější chtějí zhubnout, ale do úpravy stravy se jim moc nechce, oni to raději odmakají ve fitku. V poslední době však slyším čím dál častěji, že klienti chtějí být jen šťastní a spokojení.

Co je při shazování kil důležitější? Strava nebo pohyb?

Strava je podle mě při redukci váhy tak 70 procent úspěchu, ta zbývající procenta připadají na pohyb.

Mnoho žen se bojí posilovat ruce nebo nohy, aby jim nenarostly svaly?

To slychávám poměrně často a vždy svým klientkám vysvětluji, že se obávají zcela zbytečně.

Kdy jsou u klientů vidět první výsledky?

To je hodně individuální, záleží na genetice, vůli a dalších věcech. Na někom po měsíci a někdo cvičí rok a stačí mu, že ho to baví.

Jaký je váš názor na doplňky stravy?

To je téma, na které by se dalo povídat hodiny. Já svým klientům doporučuji proteinový nápoj po cvičení a když přijdou s něčím novým, tak jim řeknu svůj názor. Ať si každý vyzkouší, co mu vyhovuje. Já užívám kreatin, protein, BCAA a hořčik proti křečím, takže za mne doplňky určitě ano. Ale jsou to jen doplňky, doplňují nám stravu, která by měla být přizpůsobena sportu, kterému se člověk věnuje.

Co považujete za svůj největší trenérský úspěch?

Mým největším trenérským úspěchem je to, že všichni klienti, kteří u mě začali trénovat, zůstali. Odešel mi jen jeden klient a ten se stěhoval za prací.

Martina Davídková

Proč, kdy a jak jste začala se cvičením a fitness?

Vyrostla jsem v Peci pod Sněžkou, takže to bylo především sjezdové lyžování. Když jsem se závodním lyžováním přestala, začala jsem chodit do fitness jako klientka a později jsem fitness centrum začala provozovat. Trénování a zdravotní tělesné výchově ve fitness se s přestávkami věnuji již více než 12 let.

**Myslíte si, že pro správné cvičení jsou rady osobního trenéra důležité?**

Určitě ano, doporučila bych ho v každém případě, především pro začátečníky. V první řadě vám pomůže se zvládnutím cviků a především se správností jejich provedení. Doporučí vám také cviky na problémové partie, poradí si s vašimi případnými

zdravotními problémy. V neposlední řadě vám bude motivací.

Jakých chyb si všímáte u klientů v posilovně?

Jednou z nejčastějších chyb při cvičení je nesprávné postavení a držení těla. Vždy by to měla být rovná záda, stažená ramena dolů a podsazená pánev. Dále to je zvedání zbytečně velkých vah a provádění pokročilejších náročných cviků při nedostatečné pevnosti středu těla, tzv. core. Středu těla by se měl klient věnovat v prvních hodinách nejvíce a až poté směřovat ke zvýšení zátěží a náročnějším cvikům.

S jakým problémem a jací klienti za vámi chodí?

Přichází především ženy různých profesí a různého věku. Chodí maminky po porodech, které chtějí zhubnout a zpevnit problémové partie. Chodí ženy, které mají většinou sedavé zaměstnání nebo také klienti, kteří chtějí začít chodit do fitness (i starší), ale neví si rady. Často přichází také klienti, kteří jsou po úrazech, operacích, prošli již rehabilitací a potřebují opět zpevnit svaly a dostat se znovu do formy. Hodně často chodí také klienti s bolestmi zad.

V poslední době se hodně mluví o cvičení vlastní vahou, jaký je rozdíl mezi posilováním na strojích a vlastní vahou? A co je podle vás lepší?

Každé cvičení má své. Při cvičení s vlastní vahou tolik nezatěžujeme klouby, tělo využíváme jako celek. Při cvičení na stroji cvičíme většinou izolovaně každý sval zvlášť. Pro správné fungování celého pohybového aparátu je cvičení s vlastní vahou ideální. Pokud chceme postavu tvarovat přímo dle našich představ, např. rozšířit ramena, zúžit pas a tak dále, tak cvičební stroje nám jsou v tomto případě výbornou pomůckou. V ideálním případě je dobré kombinovat oba způsoby cvičení.

Co považujete za svůj největší trenérský úspěch?

Vždy to, když lidem pomohu hlavně zdravotně. A samozřejmě také, pokud se nám společně podaří přiblížit se nebo dosáhnout cíle, kvůli kterému mě oslovili, nejčastěji zhubnout. A taky fakt, že s klienty spolupracuji již dlouhou dobu a stále jim mám co dát a jsme vzájemně spokojeni. ■

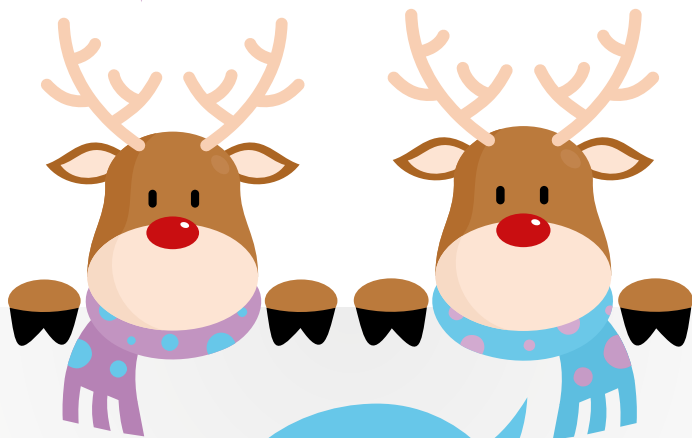
Olfincar
FITNESS HORSKÁ



Horská 922, 541 01 Trutnov
tel.: +420 739 881 335 | email: info@fitnesshorska.cz
www.fitnesshorska.cz

Pf 2019

Padají
sladký tečky,
něco si přej.



Za Sladký Tečky
Vám přejeme
pěkně vypečený
nový rok.



Sladký Tečky

Palackého 105, Trutnov
www.sladkytecky.cz

Hodně čerpám z vlastní zkušenosti



Dvacet let se vrcholově věnovala basketbalu, takže dlouhou dobu to byla ona, kdo se svěřovala do rukou odborníků a ulehávala na masérské lehátko. Po životě profesionálního sportovce se situace obrátila a Milena Prokešová se rozhodla zúročit a rozšířit své zkušenosti s masážími a rehabilitačními technikami tím, že si v Horské ulici na rohu budovy Komerční banky otevřela provozovnu Masáže pro Trutnov. A teď jsou to její ruce, které ulevují od bolesti ostatním.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Říká se, že masáže těla jsou tou nejpříjemnější metodou k odstranění bolesti, zklidnění psychiky, zlepšení celkového stavu organismu. Souhlasíš?

Souhlasím, ale ráda bych k tomu dodala, že ne jen masáže. Důležitý je pitný režim, dobrý spánek, cvičení a hlavně se nestresovat, což se dobře řekne, ale v dnešním uspěchaném světě těžko udělá.

A co názor, že masáže jsou jen hodiny rozmazlování?

S tímto názorem jsem se nesetkala, ale pokud máš na mysli rozmazlování ve formě na hodinu se položit na lehátko a relaxovat, tak proč ne.

Jak tobě pomáhaly masáže, když jsi hrála basketbal?

Musím se přiznat, že jako mladá jsem je tolik nevyužívala a byla jsem pěkně hloupá. Vždy bylo mnoho „jiných“ věcí na práci než trávit čas na masérském lehátku. S přibývajícím věkem jsem jim přišla na chuť a hlavně tělo si je začalo žádat. To už ale bývá pozdě. Proto doporučuji, jděte na masáž

dříve, než to začne bolet. Chod'te pravidelně a tělo vám to vrátí.

Co tě přivedlo na myšlenku, že se tvoje další živobytí bude ubírat tímto směrem?

Věděla jsme, že chci pracovat s lidmi, být v pohybu a být pánem svého času. Rehabilitace, masáže a vůbec tělo a pohyb mě vždy zajímaly. Hodně čerpám z vlastní zkušenosti.

Jaké kurzy jsi absolvovala? A trvá to dlouho, než si člověk řekne, že je masér. Je třeba k tomu mít vlohly?

Kromě masáží ještě několik kurzů kineziotapingu. Nejsem zastáncem nabízení mnoha druhů masáží, moje vize je věnovat se jedné věci naplno. Tudíž já jdu cestou poctivě klasické masáže, která je rozšířená o rady se základním cvičením a protahováním a popřípadě o kineziotaping. Práce masérky mě naplňuje a ráda druhým pomáhám. Na otázku, jak dlouho to trvá, neumím přesně odpovědět, snad když si k tobě najdou lidi cestu a doporučují tě, protože jsou spokojeni.

Jaké masáže poskytuješ? Jaká je nejoblíbenější?

V dnešní počítačové době a špatného držení těla nejčastěji masíruji záda a šíji, oblíbená je také masáž nohou zezadu a zad, doplněná o chodidla a šíji. Dále nabízím masáž nohou, rukou a v neposlední řadě i celkovou uvolňující masáž.

Jednou z účinných rehabilitačních technik, které děláš, je kineziotaping, který je založen na aplikaci elastických pásek. Jak pomáhá a je o něj zájem?

Hlavními účinky kineziotapingu jsou úleva od bolesti, obnova normálního toku krve a lymfy, zlepšení pohyblivosti kloubů. Používá se při bolestech svalů, kloubů a šlach, při rekonvalescenci po úrazech, ale také při korekci nesprávného držení těla. Nalepený tape podráždí pokožku, ta vyšle impulzy do míchy a mozku a ten reaguje úpravou pohybového chování a větším prokrvením. Zájem o něj je, a to nejen mezi sportovci, často lepím krční páteř.

Na tvém webu jsem se dočetl, že se chceš dál vzdělávat a rozšiřovat záběr svých schopností, mimo jiné vybudovat v masérně i menší tělocvičnu a pomáhat nejen masážími, ale také nenáročným posilovacím cvičením. Jak jsi s těmito svými plány daleko?

Dobrá otázka. S nástupem dětí do první třídy se to malinko odsouvá, ale věřím, že své sny brzy uskutečním. Moc ráda bych rozšířila své znalosti o SM systém, což je cvičení, které se skládá ze sestavy cviků dle MUDr. Richarda Smíška. Základní cviky sama cvičím a pomáhají mi. Poté mám ještě v plánu Dornovu metodu a Breussovu masáž, které zapadnou do mé filozofie.

S jakými problémy lidé přicházejí nejčastěji?

Jak jsem již řikala, v této uspěchané době, nejčastěji s problémy zad, hlavně krční páteře, mezilopatkových svalů, trapezových svalů a s tím souvisejícími bolestmi hlavy.

Co člověka vlastně čeká, když se vydá na masáž. Má to nějaký postup?

Doporučuji během dne hodně pít, tak hodinu před masáží nejíst. Pokud se budou masírovat záda, tak odložit řetízky a u žen sepnout dlouhé vlasy. Používám bio olej, pokud trpí klienti nějakou alergií, měla bych to vědět. Vše je o vzájemné domluvě. Po masáži se nedoporučuje fyzická aktivita a tělo by mělo být v teple.

Pomáhá už první masáž nebo pozitivní změnu člověk ucítí až po pravidelných návštěvách?

To by ses měl zeptat mých klientů, ale z vlastní zkušenosti vím, že pravidelnost je důležitější.

Někteří lidé mají strach jít k masérovi. Ze špatného pocitu z vlastního těla nebo studu. Co jím poradíš?

Vím, že takoví lidé jsou, ale každý jsme nějaký. Rozhodně se nemusí bát. Myslím, že se umím vcítit do jejich problému a vždy jsem nápomocná.

V dnešní době hodně masérů dojíždí za svými klienty až domů. Nabízíš také tuto službu?

Přemýšlela jsem o ní, ale rozhodla jsem se pro svoji masérnu, i když to byl krok do neznáma, tak toho nelituji. Pokud by klient nemohl přijít ke mně, jsem ochotná přijet s mobilním lehátkem.

Kdo nejzajímavější ti ležel na masérském stole?

V masérně poznám spoustu lidí a každý je svým způsobem zajímavý. Nedělám rozdíly. Chodí ke mně pravidelně z katastrálního úřadu, od policie a mnoho dalších. Měla jsem na stole Jakuba Klaudu, mistra Evropy v Muaythai, české basketbalové reprezentantky a další.

V čem lidé chybují v každodenní péči o své tělo?

To je všeobecně známé, spánek, špatné držení těla, nezdravá strava, málo pohybu... Všichni to víme, ale málokdy je vůle to změnit. ■



MILENA PROKEŠOVÁ

- narozena: 19. března 1981 v Benešově u Prahy
- je 5 let vdaná za manžela Pavla, s nímž má dvojčata Jirku a Jeníka
- vystudovala sportovní gymnázium v Praze
- premiéru v nejvyšší české soutěži basketbalistek si odbyla jako sedmnáctiletá hráčka Kralup v roce 1998, dále hrála za Přerov, Spartu Praha, Olomouc, Hradec Králové, Trutnov a naposledy oblékala dres KP Brno, kde ukončila kariéru.
- v Trutnově působila šest sezon (2011 – 2017), ve 143 ligových zápasech nastřílela 1370 bodů a získala dvě bronzové medaile
- má ráda svoji rodinu, pohyb, cestování, smích, nemá ráda stres, arogantní lidi, čekání





Při léčbě křečových žil je důležitá prevence

Křečové žíly (varixy) jsou žíly náchylné k rozšíření, nejvíce na dolních končetinách. „Tyto žíly jsou často zesílené, modré. Vyskytují se buď v povrchovém nebo v hlubokém žilním systému,“ vysvětlila Jana Stárková, brand managera značky Avicenum, která zaštiťuje konzervativní kompresní léčbu varixů. Vhodnou léčbu lze zakoupit v trutnovské prodejně zdravotnických potřeb ARIES MEDISHOP.

Kdo touto nemocí nejčastěji trpí a jaké jsou hlavní faktory jejího vzniku?

Křečové žíly jsou nejběžnějším cévním onemocněním, které postihuje zejména obyvatele vyspělých zemí. Existuje několik faktorů vzniku onemocnění:

Genetické – křečové žíly jsou často dědičné. Tito lidé mají špatné složení žilní stěny a dochází tak k zhoršení pevnosti a snadnějšímu roztahení.

Těhotenství – čím vícekrát byla žena těhotná, tím častěji trpí křečovými žilami. V těhotenství na žíly nepříznivě působí hormonální změny, nárůst hmotnosti a v neposlední řadě i útlak pánevních žil zvětšující se dělohou, která brání v řádném odtoku krve. Z těchto důvodů se každé ženě v těhotenství doporučuje nosit podpurné punčochové kalhoty.

Obezita – větší tělesná hmotnost vytváří vyšší tlak v žilách.

Vyšší fyzická zátěž nohou – dlouhodobé sezení či stání, chůze je naopak prospěšná. Typickou skupinou lidí, kteří trpí křečovými žilami jsou servírky, číšníci a prodavači.

Nevhodné oblečení – lemy u ponožek, podkolenek a punčochových kalhot, které škrtí a jakékoliv jiné těsné oblečení se stává také rizikovým faktorem v tvorbě křečových žil. Rovněž boty na vysokých podpatcích nejsou z hlediska křečových žil vhodné. **Nedostatek pohybu.**

Stáří.

Zánět – ten se často podílí na poškození žilních chlopní.

Čím jsou charakteristické příznaky křečových žil?

Typickým projevem křečových žil je zvýšení modré kresby žil na nohou a jejich zlovitě ztlustění. Kromě těchto na první pohled viditelných příznaků jsou časté otoky, které se zhoršují během dne, pocit tíhy a tlaku v končetinách, bolesti, svědění kůže, noční křeče.

Trpí jimi více ženy nebo muži?

Křečovými žilami trpí asi 40 procent žen a 20 procent mužů.

Jak tato nemoc limituje pacienta?

Prvním limitem je estetika, která omezuje především ženy. Tímto onemocněním trpí také vysoké procento mužů, kterých se týkají i další limitující obtíže, například otěkaní dolních končetin, bolestivé záněty žil nebo život ohrožující trombóza. Pacienti s diagnostikovaným žilním onemocněním dolních končetin by měli omezit pobyt na přímém slunci.

Podle jakých kritérií se volí léčba?

Záleží na stavu varixů, jiná léčba se volí při počínající žilní nedostatečnosti a jiný druh léčby při pokročilém chronickém žilním onemocnění. Pro stanovení vhodného způsobu léčby je nutná konzultace s lékařem, jedině on může určit vhodný postup.

Jednou z možností jsou tak zvané kompresivní punčochy. Jaká je jejich funkce?

Kompresivní punčochy, lidově také punčochy na křečové žíly, pomáhají řešit obtíže spojené se všemi stádii postižení žil. Poskytují úlevu od malých dočasných otoků kotníků až po chronické stádium těžké žilní nedostatečnosti. Moderní kompresivní punčochy se na první pohled neliší od běžných dámských (tzv. silonek). Ve skutečnosti jsou však upleteny úplně jinou technologií a na jiných strojích než punčochy módní. Hlavním rozdílem, díky kterému účinně pomáhají, je tlak, kterým působí na dolní končetinu. Tlak postupně klesá od kotníku směrem vzhůru, a pomáhá tak žilám dopravit krev zpět k srdci. Bez stupňovaného tlaku by punčocha nebyla účinná, v některých případech by mohla dokonce uškodit.

Kdy je má pacient nosit především?

Kompresivní punčochy na křečové žíly by měl pacient nosit každý den, oblékat by je měl ráno hned po probuzení, dokud nejsou končetiny oteklé. Samozřejmostí je používání kompresivních punčoch při dlouhém cestování, sklerotizaci žil, při operacích, při porodu, preventivně při pobytu v nemocnici a podobně.

Jaké jsou typy kompresivních punčoch? Podle čeho se volí?

Podle typu potíží nebo požadavků na prevenci je třeba zvolit nejvhodnější typ punčochy. Jedná se hlavně o volbu správného tlaku, tedy jak hodně budou punčochy stahovat a tím podporovat žilní stěnu. Pro tento účel se kompresivní punčochy rozdělují do kompresivních tříd. Čím vyšší číslo, tím větší stupňovaný tlak punčocha vyvíjí. Punčochy se dělí do pěti tříd podle velikosti tlaku, který je v oblasti kotníku:

1. Podpurná kompresivní třída (tlak 10 – 17 mmHg)
2. kompresivní třída (18 – 21 mmHg)
3. kompresivní třída (23 – 32 mmHg)
4. kompresivní třída (37 – 47 mmHg)
5. kompresivní třída (nad 60 mmHg).

Jsou ještě nějaké jiné možnosti léčby?

Křečové žíly se kromě kompresivní terapie mohou léčit i dalšími způsoby, například vhodnými léky (venofarmaky). Je třeba si ale uvědomit, že žádné léky nemohou křečové žíly vyléčit ani je odstranit. Podávají se v případě obtíží a bolestí. V určitých případech je třeba přistoupit k léčbě operativní. Kombinaci těchto tří léčebných způsobů vždy určuje lékař. Existují také estetické metody odstranění křečových žil. Tyto metody odstraňují povrchové křečové žíly, patří mezi ně například sklerotizace či léčba laserem.



Co je důležité při prevenci křečových žil? Co doporučujete?

Ve spolupráci se specialisty jsme sestavili Desatero prevence křečových žil:

Rozhýbejte nohy přes den – Pokud musíte při práci dlouho sedět nebo stát, vystavujete cévní systém zvýšenému tlaku v dolních končetinách. Rozhýbejte se. Stačí krátká procházka nebo procvíčení nohou krouživými pohyby několikrát za den a riziko vzniku křečových žil významně klesne.

Sportujte – Přiměřené stahy svalů napomáhají proudění krve vzhůru k srdci. Vyberte si správný sport a hurá do toho. Vhodné jsou: plavání, tanec, jízda na kole, chůze. Sporty vedoucí k rozšíření cév a k zpomalení žilního návratu, jako tenis, košíková, házená, aerobic, vhodné nejsou.

Jezte zdravě – Zamezte nadvážce a zácpě jídlem bohatým na vlákninu. Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin. Jezte co nejméně potravin, které jsou

zdrojem nasycených tuků.

Noste obuv s nízkým podpatkem – Ideální obuví jsou boty s podpatkem vysokým 3 až 4 centimetry. Boty na vysokém podpatku, stejně jako boty bez podpatku, neposkytují dostatečný tlak, který by napomáhal žilnímu návratu.

Rozhýbejte nohy před spaním – Uvolněte přes den nahromaděnou krev v končetinách zvednutím nohou či procvičením těsně před spaním. Krevnímu návratu může celou noc pomáhat u nohou zvýšené lůžko o 10 až 15 centimetrů.

Noste pohodlné oblečení – Změňte styl oblékání. Nošením těsného či stahujícího oblečení, upnutých kalhot, pásků a korzetů vytváříte žilnímu návratu překážku, která může být při delším nošení příčinou nemoci.

Dopřejte si chladivé osvěžení – Pro žíly je osvěžující a prospěšné každodenní osprchování chladnou vodou před uložením ke spánku. I brouzdání vodou prospěje jak žilám samotným, tak celkové fyzické kondici.

Schovejte se do stínu – Vystavování se slunci a přehřívání organismu v horkých koupelích a saunách způsobuje rozšíření žil. Stejně tak nelze doporučit procedury s horkým voskem či domácí podlahové topení.

Často masírujte – Velmi účinné jsou masáže ve směru žilní cirkulace, tedy od kotníku nahoru. Tyto masáže zvyšují žilní návrat. Pro zvýšení efektu použijte masážní gel.

Navštivte lékaře – Zanedbaná léčba křečových žil může vést až k žilní trombóze. Neváhejte proto při prvních příznacích navštívit lékaře. Pokud se objeví bolest a tíha v nohou.

Spolupracujete s lékaři?

Ano, v oblasti kompresní terapie spolupracujeme se specialisty v oboru angiologie a flebologie, ale i se specialisty v péči o nohy.

Jaká jsou rizika, pokud se člověk neléčí?

Největším rizikem je vznik trombózy, která může ohrožovat život pacienta. Mezi méně závažná rizika patří například vznik bérčových vředů, otoky končetin nebo již zmíněné záněty žil.

Může se pacient křečových žil doživotně zbavit? Třeba operací?

Hodně záleží na příčině vzniku křečových žil. Pokud má někdo k tomuto onemocnění genetické sklony, bude pro něj velmi těžké se křečových žil zbavit. Pokud se objeví někomu křečové žíly napří-



klad v těhotenství vlivem zvýšené zátěže organismu, je velmi pravděpodobné, že mu operace pomůže od křečových žil navždy. Je ale nutná konzultace s lékařem, který přesně diagnostikuje stadium a příčinu vzniku onemocnění.

Vhodnou léčbu lze zakoupit ve vaší trutnovské prodejně zdravotnických potřeb ARIES MEDISHOP. Kde ji případní zájemci najdou?

Naši prodejnu zdravotnických potřeb ARIES MEDISHOP najdete v Bulharské ulici 135 v Trutnově naproti kostelu, od pondělí do pátku od 8 do 17 hodin.

Co všechno tato prodejna v oblasti křečových žil nabízí?

Nabízíme široký sortiment v péči o zdraví od ústní hygieny, přes podpůrné zdravotní, sportovní i módní punčochy a podkolenky, zdravotní obuv a doplňky, přístroje pro domácí diagnostiku, cvičební, masážní a relaxační pomůcky, bandáže, ortézy a nálevky až po speciální invalidní vozíky. Neustále rozšiřujeme i portfolio služeb, nedávno jsme například zavedli rozvoz zdravotních potřeb pro naše zákazníky zdarma (při splnění určitých kritérií), odborné vzdělaný personál poskytuje poradenství, můžete si u nás nechat změřit tlak nebo provést diagnostiku chodidla. Samozřejmostí je odborné poradenství v oblasti kompresní terapie. ■



ARIES MEDISHOP
zdravotnické potřeby

Bulharská 135, 541 01 Trutnov
Tel.: +420 602 453 003 | E-mail: trutnov@aries.eu
www.ariesmedishop.cz



**ZDRAVÁ
LAHEV®**



NEJPRODÁVANĚJŠÍ LAHEV NA ČESKÉM TRHU

- ✓ z bezpečného medicínského materiálu
- ✓ bez ftalátů, BPA, BPS
- ✓ náhradní díly a příslušenství
- ✓ od českého výrobce ZDRAVÉ SVÁČI
- ✓ snadná údržba



www.zdravalahev.cz

www.zdravasvaca.cz

R&B Mědílek s.r.o. – výherce TRUTNOVSKÉHO DRAKA
v kategorii Inovace - přeje všem úspěšný nový rok.

HODNĚ



ŠTĚSTÍ



ZDRAVÍ



LÁSKY



Saunování je součástí zdravého životního stylu

JIŘÍ ŠTEFEK,
FOTO: ARCHIV JIŘÍHO KOUBY

Přestože do sauny je možné chodit po celý rok, většina lidí má její navštěvování spojené s obdobím podzimu a zimy. Někteří lidé si vykládají proces saunování po svém, a proto se kolem něj točí řada mýtů či polopравd. Jiří Kouba, šéfredaktor časopisu *Bazén & Sauna* a přední světová kapacita v odvětví, v našem rozhovoru tyto mýty uvádí na pravou míru, a naopak vyzdvihuje, proč je toto zařízení vhodně pravidelně navštěvovat.

Kde leží historické kořeny sauny? Kdy a kde se lidé poprvé „saunovali“? Jak tehdy toto zařízení vypadalo?
Saunování je známé téměř na všech kontinentech. Odborná literatura uvádí saunování indiánů, kteří předehtřivali kameny v ohništi, které pak odvalovali do chýší z ohnutých dřevin a překrytých houněmi. Známé jsou též parní lázně nazývané Temazcales na území dnešního Mexika. Ruskou banju v rusky mluvících zemích a na Blízkém východě zmiňují již Nestorovy letopisy z roku 1206, svoji tradici má saunování i v Japonsku.

Přesto má většina lidí saunování spojené především s Finskem, ne?

Samozřejmě. Kolébkou saunování je bezpochyby Finsko, odkud je převzat i název sauna. Tradice zde trvá více jak tisíc let. Původně k vyhřívání sloužila topeniště na pevná paliva, proto nikoho asi nepřekvapí, že první saunou byla takzvaná kouřová sauna (savusauna). V době epidemií a moru v Evropě,

kteří vedly k uzavření lázní a lazeben, mělo saunování v severských zemích nepřerušovaný průběh a vývoj. I proto se název finská sauna ujal ve střední Evropě i u nás. Evropa se též upíná k informacím o Skytech, kteří se potili na břehu Černého moře již ve 4. století.

A kdy se poprvé objevila sauna na českém území?

V Čechách se prvně saunovali v roce 1936 sportovci díky docentu Vojtovi ve Štěpánově. V roce 1946 byla postavena první veřejná sauna v brněnských Pisárkách a první sauna v lázních byla vybudována v roce 1948 v Karlově Studánce. Na olympijských hrách byla sauna pro sportovce poprvé v roce 1936 v Berlíně.

Lze popsat, co to přesně saunování je a co musí proces obsahovat, aby jej bylo možno nazvat saunováním?

Zkusme vyjít ze staré finské definice sauny, která říká, že je to „dům s lázní, pro kterou je vzduch ohříván

pecí". To znamená, že jde o objekt, ve kterém se odehrává celá saunová lázeň. Samotné saunování je pak opakované a důsledné prohrátí s následným intenzivním ochlazením.

Drtivá většina lidí navštěvuje veřejné či hromadné sauny. Jak to zde má správně vypadat?

Pokud se budeme bavit o veřejné sauně, tak hned ve vstupu po zaplacení poplatku za pobyt v provozu by měl návštěvník dostat potřebné čisté prádlo. V šatně by měl odložit oděv, šperky a ženy by se měly odlíčit. Následuje povinná očištná sprcha s omytím mýdlem v teplé vodě. Po osušení se vstupuje do prohřívárny s teplotou okolo 95 stupňů Celsia, která se měří podle platné vyhlášky ministerstva zdravotnictví ve výšce dvou metrů. Zde dochází k prohrátí a následnému pocení. Návštěvník by měl na saunové lavici ležet s ohledem na parabolickou závislost teploty, a byl tak rovnoměrně prohrátý. Po opuštění prohřívárny je z hygienických důvodů důležité opláchnout pot vlažnou vodou a následně využít jednu z forem ochlazení. Ideální je ochlazovací bazének, pokud je venkovní, je to ještě lepší.

V některých provozech je ochlazovací kád' nebo jen vědro, často musí posloužit jen sprcha se studenou vodou. Mnoho vyznavačů saunování jistě ocení i venkovní ochlazení vzduchem, zvláště v zimě nebo na horách. Tady však pozor, v tomto případě je třeba mít ven obuv, aby nedošlo k prochladnutí od nohou.

Kolikrát by se měl celý proces prohřívání – ochlazení opakovat?

Počet opakovaného prohrátí a následného ochlazení nikde není přesně udáván. Tady více jak kde jinde platí, že počet se řídí pocitem saunující se osoby, ačkoliv se obvykle udává, že tento proces se opakuje zpravidla dvakrát až třikrát. Nedílnou součástí je odpočinek v odpočívárně poté, co se na závěr procesu saunování člověk osprchuje a umyje si vlasy šamponem. Samozřejmostí by mělo být doplnění tekutin, jiné občerstvení ve formě jídla je příjemným bonusem. Prostor zde není na cigarety, tvrdý alkohol ani jiné návykové látky. Dospělí by měli saunovat v podvečer, aby nenásledovala fyzická zátěž a mohl pak následovat spánek. U dětí je to naopak nejlepší před obědem, aby po něm mohly

INZERCE



**Relax
a SPORT**
na jednom
místě

mebys Krytý
bazén
Trutnov

**Aktuální provoz bazénu, sauny
a solária sledujte na**

www.sportoviste-trutnov.cz



www.facebook.com/SportovisteTrutnov

MEBYS Trutnov s.r.o. provozovatel sportovních zařízení
adresa provozovny: Na Lukách 432, 541 01 Trutnov

jít odpočívat, popřípadě také spát. To se týká třeba i sobotního saunování rodičů s dětmi ve veřejných saunách. Ze všeho tak vyplývá, že hodinový pobyt v saunové lázni je opravdu nedostatečný. Dle mého názoru je minimem devadesát minut, optimem jsou ale dvě hodiny, které člověk stráví v čistém a příjemném prostředí a kde si odpočine od stresu a starostí denního života. Pokud je to ve společnosti rodiny s dětmi, či v okruhu přátel, tak bývá tento příjemný pocit ještě umocněn.

Jaké jsou pozitivní stránky, které saunování přináší, tedy především co se týče dopadů na zdraví a tělesnou či psychickou kondici?

Obecně platí, že sport a regenerace patří k sobě. Proto i saunování je důležité. Nejen například k předebrání před masáží, ale jako procedura, která by měla být součástí životního stylu. Zde je třeba možno zmínit saunování dětí. Jeho zakladatelem v Čechách je nestor saunování Antonín Mikolášek, kterému letos bylo 91 let. V Čechách se saunují děti v mateřských školách i rodiče s dětmi, a tak se pro mnohé naše nejmenší stává saunování součástí životního stylu. Saunování ze zdravotního hlediska přináší zvýšení imunity, zvýšení fyzické i psychické odolnosti, snížení únavy a bolesti svalů po sportu, kvalitnější spánek a mnohé další, které si zájemci najdou třeba na internetu.

Jaké postavení má sauna mezi dalšími službami, které dnes běžná wellness centra nabízejí?

Úvodem této odpovědi je třeba říct, že cizí slovo wellness, které nemá přesnou definici, označuje spíše příjemné pocity a v podstatě evokuje zdravý život-

ní styl. V našem pojetí wellness provozu jde téměř vždy o saunu a další teplovzdušné či regenerační procedury jako například parní kabinu, vířivku, malý bazén s protiproudem, poskytování masáží, případně solárium a další služby. Těžko uvěřit nějakému hotelu, který má v názvu wellness, a přitom má jen levnou vířivku a někdy i masáže. Nabídky těchto zařízení doporučuji probrat podrobně, i když se nabídka na trhu zvláště v posledních letech výrazně zlepšila. Slovo „wellness“ je v poslední době skloňováno ve všech podobách. Setkáváme se v obchodech s wellness mýdlem, wellness ručníky, wellness parfémy, existují i wellness kavárny a podobné nesmysly. Pokud někdo chce podobné zařízení provozovat, tak doporučuji se pro návrh zařízení s tímto označením obrátit na zkušené projektanty, u kterých je třeba si zjistit reference, a tím i skutečnost, zda jsou v oboru opravdu doma.

Lze určit nějaké skupiny lidí, které by se sauně a saunování měly raději vyhnout?

Obecně platí zásada, že saunování je vhodné pro zdravé jedince. Vzhledem k tomu, že téměř každý má dnes menší či větší zdravotní omezení, je dobře v případě pochybností svoji návštěvu konzultovat s ošetřujícím lékařem. Saunování má řadu specifických kontraindikací. Správně zpracovaný návštěvní řád saunového provozu by měl obsahovat výčet zdravotních i jiných omezení, se kterými by se do sauny vstupovat nemělo.

Jaké kontraindikace jsou nejčastější či nejzávažnější?

Uvedu jen pár příkladů. Zásadní kontraindikací u těhotných žen je návštěva sauny během prvního



**Pour Féliciter
2019**

AUTOTOP SLEZÁK a.s.

Otevřeno po - čt 7 - 16 hod.
pá - 7 - 14 hod. nebo po tel. dohodě



Autoservis
všech vozů

Pneuservis

velký výběr kvalitních pneumatik

specializujeme
se na vozy
Citroën, Peugeot
a Renault

Non-stop
servisní služba 776 673 772

Zdarma zapůjčení náhradního vozidla

www.autoservis-slezak.cz

Výhradní regionální partner: www.aaaalu.cz
www.dobrepneu.cz | www.nejlevnejšíramy.cz

trimestru, kdy je saunování pro nenarozené děti opravdu velmi rizikové s ohledem na vývoj plodu. Patří sem také úplný zákaz pro sportovce, kteří jsou nadměrně vyčerpáni (například po maratonském běhu), či jde o kontaktní sporty jako box, judo, kick-box a podobně, při kterých dochází k nárazům do hlavy, úderům či pádům na podložku. Mezi další omezení pak patří střevní potíže, infekce, akutní kloubní záněty, neléčený vysoký tlak, nespecifikované kožní projevy a podobně.

O saunách se šíří řada mýtů. Které jsou ty nejčastější?

Zde je třeba možné zmínit mylné tvrzení, že se saunou hubne. Ano, vypotí se třeba půl kila i více, ale doplněním tekutin se hmotnost vrátí na původní hodnotu. To ale neznamená, že není sauna dokonalý doplněk k aktivnímu cvičení. Léty se mění i pohled na saunování žen během menstruace, které bylo dříve tabu. Popravdě není důvod se saunování při menstruaci vyhýbat. Je pravda, že v průběhu saunování cirkuluje krev v těle mnohem rychleji, a tak se může stát, že i menstruační krvácení může být v důsledku saunování silnější. To však vyřeší

Již celé čtvrtstoletí je vydavatelem a šéfredaktorem časopisu BAZÉN & SAUNA. Tři volební období byl místopředsedou profesní asociace a čtyři roky členem výkonného výboru Světové saunafské asociace v Helsinkách. Profesní saunáře školí od roku 1984 a je autorizovanou osobou pro obsluhu saun na Ministerstvu průmyslu a obchodu ČR. Má velkou profesní knihovnu, sbírá a shromažďuje kromě literatury a dobových pohlednic další písemné dokumenty (poukazy, vstupenky, akcie, dobové průvodce, mapy, předpisy, návody na přístroje atd.) z oblasti plováren, bazénů, saun a lázní. Pokud má kdokoli ze čtenářů jakýkoliv artefakt a může jej do sbírky poskytnout, necht' se obrátí přímo na redakci časopisu Bazén & Sauna, www.bazen-sauna.cz.

větší tampon nebo menstruační kalíšek. Řadě žen saunování při menstruaci prospívá, samy si najdou svůj režim v prohřívárně či při ochlazení. Je faktem, že sauna skutečně pomáhá řadě žen tlumit menstruační i předmenstruační bolesti. V případě zpožděné periody také dokáže nahnat krev do dělohy a uvolnit nepříjemné křeče. Dalším mýtem je časový pohled. Tedy čím déle v sauně, tím lépe. To ale není pravda. Dalším mýtem je, že saunování není vhodné pro děti a je pouze pro dospělé... ■

INZERCE



REALIZACE STŘECH

tesaři | klempíři | pokrývači | servis

INFO@RESTTU.CZ +420 775 709 321



Nechte si sestavit matraci přímo na míru

Říká se, že zdravý a plnohodnotný spánek začíná u kvalitní matrace. Toto rčení potvrzuje i jejich výrobce Martin Sapár, majitel firmy Matrace Trutnov. „Pro zdravý spánek je důležitých mnoho faktorů a jeden z hlavních je právě výběr matrace. Stejně tak, jako je zdravá procházka před spaním, tak i matrace má na spánek přímý vliv. Výběrem té správné si zajistíte hluboký a spokojený spánek po celou noc,” říká zkušený odborník, který nemá o zákazníky nouzi.

Na co by měl zákazník hlavně dbát při jejím výběru?

Zákazníkovi by se především na matraci mělo dobře spát. A protože jde všechno ruku v ruce, měl by mu někdo dobře poradit. Určitě by si měl vybrat správnou tvrdost matrace. Při jejím výběru by se mělo hlavně hledět na hmotnost člověka. V neposlední řadě se bere ohled i na to, jak je člověk zvyklý spát. Dotyčný, který raději spí na boku, by si měl vybrat matraci měkčí a naopak zákazník spící na břiše nebo na zádech, by si měl vybrat matraci tvrdší.

Do jaké míry je důležitá hmotnost člověka?

Obecně platí, že by si lidé s vyšší váhou měli vybrat matrace tvrdší, naopak lidé s nižší váhou matrace měkčí. Vždy tomu tak ale není. Vyšší hmotnost

člověka logicky zvyšuje tlak na matraci. Pokud si „těžší“ člověk zvolí měkkou matraci, za čas se proleží a on se s ní může za krátkou dobu rozloučit. Nehledě na to, že se z matrace stane taková, která je ortopedicky naprosto nevhodná. Člověk pak usíná ve vzniklé prohlubni, což mu deformuje páteř. Takže ano. Hmotnost zákazníka je při výběru důležitá, většinou dokonce primární.

Z čeho se kvalitní matrace skládá a jaké jsou její funkce?

V první řadě jakost určuje kvalitní pěna. Téměř všechny matrace, které vyrábím, jsou oboustranné. To znamená, že každá strana má jinou tvrdost a zákazník si ji může měnit.

Přízpůsobí se vaše matrace lidskému tělu a zajistí optimální rozložení hmotnosti a akumulaci tepla?

Každá správná matrace tyto požadavky splňuje. Rozložení hmotnosti člověka se odvíjí právě od toho, jakou má člověk váhu. Pokud si člověk nechá poradit, umí to jeho matrace. Například matrace z paměťové, tedy líné pěny se uvolňuje a měkne postupně, podle tělesné teploty. Proto se většinou kombinuje se studenou pěnou, která je pevná a prodyšná.

K jejich výrobě používáte molitan. Je to právě tento materiál, který zaručuje pohodlí?

Molitanů je na trhu mnoho druhů, a to jak kvalitních, tak i nekvalitních. V našem sortimentu najdete pěny vyrobené pouze v České republice. Při výběru matrace záleží nejvíce na zvolené hustotě molitanu. Nejčastěji vyrábím takové, jež jsou ze studené pěny. Díky její flexibilitě a hustotě dokáže tato pěna reagovat na váhové zatížení, poskytuje vysokou prodyšnost, ventilaci nebo tvarovou stálost a delší životnost.

Jaké jsou dnešní trendy v této oblasti?

Velmi oblíbené jsou právě ty matrace, u kterých se k výrobě používá studená pěna, visco paměťová líná pěna v kombinaci s kvalitním jádrem matrace.

Co zákazníkovi doporučujete, když vyžaduje opravdovou kvalitu?

Především si nechat poradit a také si nechat sestavit matraci přímo na míru, protože ta mu zajistí požadovaný komfort a kvalitu spánku.

Jaký sortiment z vaší firmy to zaručuje?

Dá se říci, že veškerý. Jak už jsem zmiňoval, vyrábím především ze studené pěny. Samozřejmě mostí pro mě je i individualizace každé z nich.

Je vyšší cena zárukou kvality?

Mělo by to tak být. V některých případech to ale bohužel nebývá pravda.

Podílejí se na příjemném odpočinku nejen kvalitní matrace, na kterých spíme, ale také konstrukce postele i výběr lůžkovin?

Je důležité mít matraci uloženou na dobrém a kvalitním roštu. Doporučuji rošty provzdušněné, nikoliv ucelené dřevěné desky, díky kterým matrace nemůže dýchat. Lůžkoviny nám

STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA TRUTNOV



**vhodné
pro
chlapce**

**vhodné
pro
děvčata**

**Technické
vzdělání...
Důvod proč si
VYSKAKOVAT!**

www.spstrutnov.cz



zajišťují především teplotní komfort pro naše tělo. Samozřejmě kvalitní lůžkoviny, ve kterých se člověk spí dobře, mají vliv na příjemný spánek.

Dokáží dnes kupující investovat do matrací, nebo stále koukají na jejich cenu?

Myslím si, že doba se v tomto ohledu hodně změnila a spousta lidí si raději za kvalitu připlatí. Většina zákazníků chce raději do matrace investovat a kupují raději kvalitu, která více vydrží a má výborný spánkový komfort. Není to ale vždy pravidlem.

Měli by podle vás vsadit na luxus a dopřát si kvalitní spánek?

Spánek je velmi důležitý. Při spánku se naše tělo regeneruje, odpočívá, připravuje se na další den, a to i díky vhodné zvolené matraci. V dnešní době plně počítačů, telefonů a spěchu je velmi důležitý odpočinek. Nejen, že je to biologická potřeba, ale každý z nás by se měl na kvalitní odpočinek těšit, den zakončit ulehnutím do luxusu a zároveň díky němu nový den začínat plný energie a elánu.

Jak dlouho dobrá a drahá matrace vydrží?

Matrace bohužel nevydrží navěky. Ty kvalitní sice vydrží i několik let, ale je důležité se o ně dobře starat. Životnost prodloužíte pravidelným otáčením a použitím vhodného roštu. Problém nastává s matrací jako takovou, ale s její hygienickou stránkou. To se řeší potahy. Každá matrace má na sobě

snímatelný potah, který je antibakteriální a dá se vyprat až na teplotu 60 stupňů Celsia.

Vyhledávají vás lidé na doporučení, protože jsou s vašimi výrobky spokojeni?

Myslím si, že ke mně chodí většina právě takových zákazníků. Spousta lidí si dnes raději hledá přímo výrobce matrací, než velká obchodní centra, protože to je pro ně jednodušší. Vidí pěny, které používáme, matracové potahy a u mě konkrétně i proces celé výroby. Každý zákazník může mít i speciální požadavky jak na rozměr, tak i na výšku matrace.

Na čem spíte vy? Vyrobil jste si matraci takřkajíc na míru?

Samozřejmě spím na „svoji“ matraci, kterou jsem si sestavil. Shodou okolností je ale velmi univerzální a dobře poslouží široké veřejnosti. I proto je jednou z nejprodávanějších z těch mnoha, jež vyrábím. ■



Skřivánčí 770, 541 01 Trutnov
tel.: 608 340 003 | email: info@matrace-trutnov.cz
www.matrace-trutnov.cz

LUSTi



**Společnost LUSTi děkuje všem svým
zaměstnancům za dosavadní práci
a přeje mnoho pracovních i osobních
úspěchů v příštím roce.**

RESTAURACE U DRAKA

Rozvoz obědů

Výběr ze 7 jídel
v ceně polévka
doprava
rozvoz
také o víkendech

☎ 603 829 953

Krakonošovo nám. 75

f Restaurace U Draka

Přijďte ochutnat
každodenní
pochutivá „menička.“
Kvalitní kuchyně
nemusí být drahá.

Přejeme
vše nejlepší
do nového roku.

PF
2019

Restaurace
Na Pražské

Polední menu

☎ 603 829 953

Pražská 391, Trutnov

f Restaurace Na pražské



Foerstrova ulice

ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Na idylické pohlednici z konce 20. let 20. století je zachycena východní část Foerstrovy ulice, která se nalézá na Dolním Předměstí. Porovnáme-li starý snímek se současným, zjistíme, že tato nenápadná ulice prošla za devadesát let proměnou. Nenajdeme zde již hydrant, staré dřevěné sloupky elektrického vedení ani archaické lampy pouličního osvětlení. Zmizely také stromy, které ustoupily narůstající dopravě. Přesto si tato část Foerstrovy ulice stále udržela svůj dřívější půvab. Mohou za to zejména dochované původní dřevěné domy, postavené v letech 1923 – 1924. ■



pf 1980

Julie W. Mezerová

24. 12. 1979

Z MUZEJNÍCH SBÍREK

Poslední novoročenka malířky J. W. Mezerové

VLASTIMIL MÁLEK, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

K přelomu starého a nového roku již tradičně patří zasílání novoročenek. Prání do nového roku zasílají svým přátelům, spolupracovníkům, obchodním partnerům a známým jak jednotlivci, tak i firmy či instituce. Mezi sbírkově nejzajímavější patří individuálně vyrobené novoročenky významných regionálních osobností. Ve sbírce trutnovského muzea se nalézají mj. několik PF od malířky Julie Winterové Mezerové (1893–1980) z Úpice. Poslední z nich, obsahující barevnou fotoreprodukcí jejího obrazu s květinami namalovaného roku 1979, nese datum 24. 12. 1979 a přitisk pf 1980. Slavná a oblíbená malířka, která měla v Muzeu Podkrkonoší soubornou výstavu roku 1973 u příležitosti 80. narozenin, zemřela 2. května 1980 v trutnovské nemocnici. ■



INZERCE

Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

**Bezplatné DERMOKOSMETICKÉ
poradenství v lékárně Dr.Max**

**V Lékárně Na Horské,
Horská 64, Trutnov**

Po–Pá 7:30–18:00, So 8:00–12:00

**V lékárně v Albertu,
Žižkova 515, Trutnov**

Po–Ne 8:00–20:00 hod.



URIAGE
EAU THERMALE

Roséliane

**CHRÁNÍ A ZKLIDŇUJE
PRO CITLIVOU PLEŤ
ZMÍRŇUJE ZČERVENÁNÍ**

Při nákupu dvou kosmetických
přípravků řady Roséliane
značky Urriage zaplatíte za levnější
nich pouze 0,01 Kč. Nabídka platí do
31. 1. 2019 nebo do vyprodání zásob.

1+1

▶ KINO VESMÍR PROMÍTÁ:

2. 1.	19.00	Znovu ve hře	17. 1.	19.00	Oni a Silvio
3. 1.	19.00	Záhada Silver Lake	18. a 19. 1.	19.00	Husí kůže 2: Ukradený Halloween
4. 1.	16.30	Dílili v Paříži	18. 1.	19.00	Skleněný
4. 1.	19.00	Black Sabbath - The End Of The End	19. a 20. 1.	19.00	Robin Hood
5. 1.	16.30	Sněhová královna v zemi zrcadel	20. 1.	16.30	Ledová sezóna 2: Medvědi jsou zpět
5. a 6. 1.	19.00	Utop se, nebo plav	21. 1.	19.00	Ázerbajdžán: Země, kam cestovky nejezdí (<i>cestopisný pořad</i>)
6. 1.	16.30	Asterix a tajemství kouzelného lektvaru	22. 1.	19.00	Sklep
7. 1.	19.00	3 dny v Quiberonu	23. 1.	10.00	Jak postavit sněhuláka
8. a 9. 1.	19.00	Ve spárech ďábla	23. 1.	19.00	The Doors 50th Anniversary Celebration
10. 1.	19.00	Rok opice	24. 1.	19.00	Beautiful Boy
11. a 12. 1.	16.30	Raubíř Ralf a internet	25. a 26. 1.	16.30	Ovečky a vlci
11., 12. a 13. 1.	19.00	Cena za štěstí	25. 1.	19.00	Psí domov
13. 1.	16.30	Raubíř Ralf a internet (3D)	26. a 27. 1.	19.00	Favoritka
14. 1.	19.00	Sicílie a Liparské ostrovy (<i>cestopisný pořad</i>)	27. 1.	16.30	Psí domov
15. 1.	19.00	Svátky klidu a míru	28. 1.	19.00	Schindlerův seznam
16. 1.	10.00	Pohádky naruby	29. 1.	19.00	Východní Indonésie
16. 1.	19.00	Listování v Trutnově (<i>autorské čtení</i>)	30. 1.	19.00	Složka 64
			31. 1.	16.30	Spider-Man: Paralelní světy
			31. 1.	19.00	Cesta vede do Tibetu

INZERCE



Bret
FAMILY SKI PARK

PRKENNÝ DŮL
15 minut od Trutnova

sjezdovka
vhodná i pro
začínající lyžaře

snowtubing

dětský
park a škola

wellness

Elektronik — Trutnov

Siemens, s.r.o., odštěpný závod Nízkonapětová spínací technika

 Jan Zieris,
Elektromechanik I.
Siemens Trutnov

Přijďte k nám a staňte se součástí našeho týmu!

Náš závod se specializuje na výrobu kontrolních a spínacích zařízení pro automatizaci v průmyslu. Vyvíjíme a vyrábíme inovativní produkty a nová řešení pro inteligentní průmyslové provozy. V tomto odvětví patříme k naprosté špičce a určujeme nové trendy.

Budete se věnovat především

- Opravám a údržbám, funkčnímu seřizování, renovacím a montážím výrobních elektronických zařízení
- Zhotovování výrobků součástkové základny pro zařízení spotřební elektroniky, automatizační a výpočetní techniky, sdělovací a zabezpečovací techniky, telekomunikací, vysílací techniky, měřících, řídicích systémů, optoelektroniky
- Sestavování, zkoušení a ožiování finálních sestav a systémů výše uvedených technik a elektronických přípravků

Měl/a byste mít

- Min. SOU v oboru elektro, praxe v oboru 2 roky (slaboproud)
- Znalost Vyhl. 50/78 Sb. min. §6
- Znalost čtení dokumentace
- Znalost práce s MS Office (Word a Excel)
- Řidičský průkaz skup. B

Těšit se můžete zejména na

- Kontakt s nejnovějšími technologiemi a inovacemi
- Zajímavé projekty a spolupráci se špičkovými odborníky
- Přátelský tým, který drží při sobě a vzájemně se podporuje
- Každodenní využití cizích jazyků

Dále Vám nabízíme

- Zázeňí jedné z největších mezinárodních elektrotechnických společností
- Příležitost k seberealizaci
- Odpovídající platové ohodnocení, 5 týdnů dovolené, příspěvek na penzijní/životní pojištění, příspěvek na stravování, příspěvek na dětskou rekreaci, příspěvky při významných životních událostech (narození dítěte, životní jubileum), systém volitelných benefitů
- Podle pracovní pozice nabízíme dále pružnou pracovní dobu, home office, jazykové vzdělávání, školení a kurzy pro další osobnostní a profesní rozvoj

Kontakt

Diana Pospíšilová
Tel.: +420 499 903 607, +420 724 383 459
E-mail: diana.pospisilova@siemens.com

Sledujte  a 

Opravdová horská atmosféra ve Ski Malá Úpa 1.050 m.n.m.

- Romantické středisko v Krkonoších
 - Lyžování v pravých horách
 - Dětské parky pro nejmenší
 - Kalendář nabitý akcemi



10 LET
SKIMU

**SKIMU
AKTIV**

- **NOVĚ otevřená půjčovna** - TEST centrum  **ATOMIC**
- **Venkovní veřejné kluziště** - denní a večerní bruslení, možnost pronájmu kluziště na hokejové zápasy ☎ +420 499111024

Malá Úpa - Velká zábava ... a mnohem víc

- 26.1.** Závod historických rohaček
- 1. 2.** Malý festival na Malé Úpě - STO zvířat
- 9.3.** Krakonošovi lyžníci
- 22.3.** Malý festival na Malé Úpě - Vladimír Mišík a ETC
- 30. 3.** Moopstock - Maloúpský Woodstock

Více info na www.skimu.cz/kalendar

