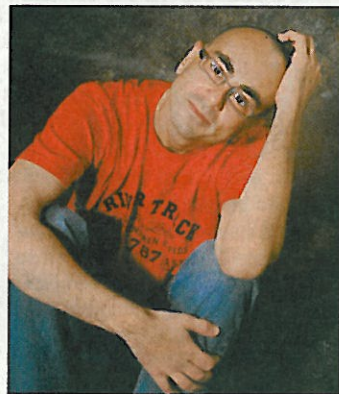


Karel Sladký: Pokora není prázdné slovo

Karla Sladkého znají posluchači z celé republiky, přestože jeho domovskou stanicí je Český rozhlas Hradec Králové. Odpolední Studio dokořán, víkendový Habaděj, Luštění s rozhlasem, ale především středěční Noční linka z Hradce Králové vysílaná na celostátních vlnách mu přinesly takovou popularitu, že se tento oblíbený moderátor jako jediný zástupce regionálních studií umístil v loňské celostátní anketě Moderátor roku v první Top desítce a zabodoval v konkurenci celostátních i soukromých stanic.



Týdně dostává desítky dopisů, osmdesátileté babičky se kvůli němu učí ovládat internet, aby si se „svým Karlem“ mohly dopisovat po e-mailu, posluchači se mu svě-řují se svými osudy, on jim na oplátku vlévá životní energii. Sedmatřicetiletý moderátor se domnívá, že důvodem takové obliby je jeho schopnost být vnímavý vůči posluchačům a dar naslouchání: „Jako každý člověk jsem i já prožil radostné i bolestné okamžiky, a proto také chápu rány svých posluchačů. Mohu jim pomoci i svým nasloucháním a porozuměním a to vůbec není málo. Snažím se řídit svou životní filozofií, která mi pomáhá vyrovnat se s těžkými událostmi. Zní: přijmout každou – byť sebetěžší – životní situaci, poděkovat za ni a zvládnout ji. Mou velkou přítelkyní je herečka Květa Fialová a i díky ní jsem pochopil, jak důležitá tato životní cesta je. Největší radost mi dělá vidět kolem sebe šťastné lidi.“

Rozhlasovou práci považuje za své poslání. Ostatně, jak by ne, když se jí věnuje od necelých čtrnácti let. Tehdy už skoro čtyři roky natáčel na magnetofon, který dostal v deseti pod stromeček, rodinou historií. Maminka, tatínek, babička – ty všechny Karel zpovídal. Už tehdy toužil stát se profesionálem. V Jaroměři, odkud pochází, byla redakce místního rozhlasu po drátě. Tatínek tam jednoho dne svého synka – žáka základní školy – přivedl. Tamější šéf rozpoznal talent a navázal se školákem spolupráci. Později Karel působil i v okresním vysílání v Náchodě. Po čase se osmělil a oslovil tehdejšího ředitele Československého rozhlasu Hradec Králové Petra Haše s prosbou, zda by si nemohl v hradeckém studiu přečíst alespoň předpověď počasí. „Co předpověď počasí, celou službu si vezmeš,“ zněla odpověď. Nu a pak už to šlo jako po másle: úspěšný konkurz na hlasatele, po maturitě

nástup do hradeckého rozhlasu, stáž v Praze, která ho chtěla Hradci přetáhnout. Dvacetiletý Karel pracoval na stanicích Praha i Radiožurnál a zvítězil v konkurzu na moderátora Mikrofóra, ale v Praze vydržel jen pár let: „Práce mě nesmírně těšila, ale vnitřně jsem byl z prostředí velkoměsta nešťastný. Vrátil jsem se proto do Hradce, i když jsem ani potom nepřerušil s celostátním vysíláním kontakty.“

Na otázku, kdo Karla na jeho životní cestě hodně ovlivnil, odpoví: „Byli to režisér Pavel Krejčí, který byl přítomen mému prvnímu konkurzu v Hradci Králové a rozpoznal tehdy můj talent, a moje babička, která mě právě tak jako moji rodiče podporovala v mé touze stát se hlasatelem a vždycky mi vštěpovala: ‚Pamatuj si, že na tebe lidé u přijímačů čekají, představ si i toho posledního člověka, který je sám. Pro ně vysíláš.‘ A já se touto babiččinou radou dosud řídím. I když hovořím o složitých téma-

tech, musím je umět podat posluchači tak, aby mi porozuměl. Posluchač je váš partner. Nesmíte se nad něj povyšovat a předvádět ve vysílání své ego. Myslím si, že posluchači vědí, že jsem s nimi naladěný na stejnou vlnu, a proto mě mají rádi.“

Karel Sladký je hrdý na to, že se může podílet na programu Českého rozhlasu, který pro něj představuje značku profesionality a kultivovanosti. Doufá, že své posluchače nezklame a oni ho budou i nadále vnímat jako přítele, který jim je nablízku.

■ Alena Sojková

Hlídejte sůl ve své stravě



Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace doporučená denní dávka soli 3 až 5 gramů, průměrná spotřeba je však v České republice přes 12 gramů. Nadměrné množství

soli ve stravě vede ke zvyšování krevního tlaku a k zadržování vody v těle.

Sůl je důležitou součástí stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro organismus potřebné. „Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a udržuje nervosvalovou dráždivost. Chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v těle,“ vysvětluje Karolína Hlavatá, odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju. Sůl je často i významným zdrojem jódu, kterého bývá v běžné stravě jinak nedostatek. Právě nedostatek jódu způsobuje například zhoršení funkce štítné žlázy. To ovšem neznamená, že bychom měli solit bez omezení.

Sůl může mít na svědomí i řidnutí kostí

Sodík lze v potravě nahradit například draslíkem (ovoce, zelenina), který oproti soli působí příznivě. „Vysokému příjmu soli by se

měli vyhýbat i ti, kteří chtějí hubnout, protože sůl poměrně výrazně zvyšuje chuť k jídlu. Vysoký příjem soli je spojen s jejím větším vylučováním močí, a to včetně vápníku. Zejména pak u žen po menopauze může být urychlen proces odbourávání kosti, čímž se zvyšuje riziko vzniku osteoporózy,“ upozorňuje na rizika zvýšeného příjmu soli Karolína Hlavatá.

Pozor na vysoký tlak

Vysoký krevní tlak není bolestivým onemocněním. Už právě proto jej lékař odhalí zpravidla jako příčinu některých prvotních příznaků: zhoršeného usínání, drobných bolestí hlavy, občasné slabosti. Výše krevního tlaku stoupá s věkem. Ze statistik vyplývá, že vysokým krevním tlakem trpí každý pátý člověk, předpokládá se, že v roce 2025 už to bude každý čtvrtý. Čtvrtina úmrtí u lidí starších čtyřiceti let je způsobena právě zvýšeným krevním tlakem. Mezi lidmi nad šedesát let trpí zvýšeným krevním tlakem polovina mužů a až šedesát procent žen. Co jim hrozí? Například srdeční onemocnění jako infarkt, a především mrtvice neboli mozková příhoda.

Jak se rychle orientovat

Nemáte-li příliš času studovat obaly jednotlivých potravin, můžete množství soli ve

stravě hlídat spolu s logem Vím, co jím. V Česku se jedná o jediné logo, které se věnuje právě výživovému složení potravin. Nezávislá laboratorní analýza sleduje obsah nasycených a trans mastných kyselin, přidaného cukru, soli, resp. sodíku, vlákniny a energie. Přísnými kritérii prošla zatím zhruba stovka výrobků, mezi nimi například některé sýry, šunky, těstoviny, mýslí, margaríny. Že sůl přijímáme v základních potravinách, dokazuje i fakt, že hodnocením pro udělení loga projde s ohledem na sůl jen málokteré pečivo.



„Vysokému příjmu soli by se měli vyhýbat i ti, kteří chtějí hubnout,“ zdůrazňuje Karolína Hlavatá, odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju.