



**Komentář:**  
**Facebook tvoří virtuální svět Metaverse**

strana 3



**Irena Eliášová:**  
**Paměť už neslouží/Imar nalikerel andre godí**

strana 6-7

**Patrik Hodas:**  
**Romové mají všeobecně veliký talent na sporty a umění**

strana 4-6

## ZPRÁVY

## Segregované bydlení se stále neřeší

**BRNO** – V Muzeu romské kultury v minulém týdnu odhalili betonovou bustu novináře a blogera Jozefa Kmeťa. Před svou smrtí na Covid-19 Josef Kmeť natočil video, kde před tímto virem varoval ostatní a vyzýval k dodržování protiepidemických opatření. Kmeť byl známým a oblíbeným internetovým blogerem a novinářem. Busta byla muzeu darována Československou romskou unií.

**BERLÍN** – Německá policie zabránila ozbrojeným členům německé krajně pravicové skupiny v tom, aby blokovali migranty překračující hranice země s Polskem. Více než pět desítek extremistů bylo vyzbrojeno pepřovými spreji, bajonetem, mačetou a obuškou. Informoval o tom zpravodajský server BBC. Muži zákona v sobotu v noci a v neděli brzy ráno zabavili extrémistům zbraně a donutili je opustit příhraniční oblast u města Guben, které leží v Braniborsku zhruba 120 kilometrů jihovýchodně od Berlína.

**PRAHA** – Demokratická ústava republiky Čechů a Slováků, která

Pokračování na str. 2



foto: profimedia

Zákon o sociálním bydlení je stále v nedohlednu. Ačkoliv její vláda měla v programu, k jeho realizaci za celé čtyři roky nedošlo. Nerovnosti ve

společnosti se tak dále prohlubují. Nadále roste počet sociálně vyloučených lokalit a ghett.

Stát ani samosprávy už neřeší, že

jde o prostředí, kde jsou koncentrovány sociálně vyloučené osoby, které samy sebe označují za Romy nebo je takto označuje okolí, přičemž tato

lokalita vykazuje takové charakteristiky jako je vysoká míra neza-

Pokračování na str. 2

## Vzrostly ceny za elektřinu

Poslední dva roky žijeme každý z nás velmi nezvyklou dobu. Covid-19 a trvající či opakující se pandemie přinesly řadu změn v každodenním životě. Vládní omezení, karantény nebo distanční výuka pro naše děti nesou neblahý vliv pro celou společnost. Vypnutí ekonomiky zdevastovalo tisíce podniků a podnikatelů. Lidé přišli ze dne na den o práci. Navíc jsme přišli o jakousi sociální a psychickou pohodu. Holt chodit všude s rouškou a být delší dobu zavřený doma udělá své.

Máme tři týdny po volbách do sněmovny a už zase řešíme prudký nárůst cen za elektřinu a další energie. Nutno říci, že nejde jen o problém v ČR. Jde o celoevropský problém v jednotlivých zemích. Tzv. green deal (zelená dohoda) má své limity a členské země mají v této oblasti na své národní úrovni odlišné podmínky. Zvýšení cen může uvrhnout až tři miliony Čechů do energetické chudoby. Faktorů, proč ceny energií rostou, je celá řada. Patří mezi ně růst emisních povolenek za vypouštění oxidu uhličitého, nahrazování uhlí ekologickými zdroji nebo i to, že roste poptávka.

V této chvíli je nezbytné, aby politická reprezentace rychle reagovala a vyjednala co nejmenší dopady pro své občany. Zkrátka a jednoduše se snažila vyhnout situaci, kdy odběratel energie je na tom finančně tak, že není schopen platit své účty.

Ohroženi jsou zejména senioři, lidé s nízkými příjmy nebo s komplikovaným zdravotním stavem. Některé státy, jako například Portugalsko, mají speciální sociální tarify, nebo tam platí ustanovení, že nelze lidi za neplacení odpojit od elektřiny v zimě.

Se zdražením souvisí fixní sazby. Každá taková fixace má svůj základ ve smlouvě, kterou spotřebitel uzavírá. Garance ceny tak může i nemusí platit dle znění smlouvy. Pozornost by měl spotřebitel věnovat také formě, jakou se o zdražení dozvěděl. Dodavatel totiž zatím nemusí o zdražení informovat spotřebitele individuálně, ale může to oznámit pouze na svých webových stránkách. Od toho se pak odvíjí způsob, jak může spotřebitel odstoupit od

smlouvy. Nabízí se přechod k jinému dodavateli. Taková změna bez sankcí se řídí dvěma lhůtami. V pří-

padě, že dodavatel spotřebitele informoval o zdražení individuálně, dopisem, e-mailem nebo prostřed-

nictvím vyúčtování, má spotřebitel na odstoupení lhůtu 20 dní, tedy nejpozději 10. den před zdražením.

Pokračování na str. 2



foto: idnes

## ZPRÁVY

Dokončení ze str. 1

se slaví 28. října, přinesla oficiálně uznání řadě národnostních menšin, nikoli však Romům. Období těsně po vzniku Československé republiky v roce 1918 nepřineslo pro Romy zpočátku žádnou podstatnější změnu, píše Romea.cz. Nadále se proti nim uplatňovaly rakousko-uherské právní normy. Nejvýznamnější z nich byl výnos vídeňského ministerstva vnitra ze 14. 9. 1888, který shrnoval dosavadní protiromská opatření. Na druhé straně byla První republika dobou, kdy někteří Romové získali střední i vysokoškolské vzdělání. Tomáš Holomek ze Svatobořic v roce 1936 úspěšně ukončil studium Právnické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, dodává informační server Romea.

### V Praze 2 přibylo na chodnicích 13 Kamenů zmizelých za oběti holokaustu



Praze 2 v úterý 26. 10. 2021 přibylo na chodnicích 13 nových Kamenů zmizelých čili Stolpersteinů. **foto: www.praha2.cz**

V Praze 2 přibylo na chodnicích 13 nových Kamenů zmizelých čili Stolpersteinů. Jsou umístěny na Fügnerově náměstí, Rašínově nábřeží a v ulicích Gorazdova, Vinohradská nebo U Kanálky. Kameny připomínají oběti holokaustu a nacistického režimu, kteří se do svých domovů po deportaci už nevrátili. ČTK to sdělila mluvčí radnice Andrea Zoulová.

Kostky s mosazným povrchem jsou vsazovány do chodníků před domy, které byly posledním útočištěm obětí holokaustu a nacistického režimu. Každá kostka je připomínkou konkrétního lidského osudu. „Projekt, který nás má přimět ke krátkému zastavení a zamyšlení, tady na ‚dvojce‘ rozhodně plní svůj účel a pokládání nových kamenů se stalo již tradicí, kterou na radnici podporujeme i formou grantů,“ uvedla starostka Jana Černochová (ODS).

Autorem projektu je německý umělec Gunter Demnig. První kámen položil 16. prosince 1992 před radnici v Kolíně nad Rýnem. Záhy se projekt rozšířil do celého světa. V dlažbě chodníků českých měst jsou od roku 2008. V Praze na Josefově tehdy bylo umístěno prvních deset Kamenů zmizelých. Nyní je jich v metropoli přes 300. **ČTK**

## Vzrostly ceny za elektřinu

Dokončení ze str. 1

Pokud se to však spotřebitel dozví z webových stránek, lhůta je delší. Odstoupit od smlouvy bez sankcí může až tři měsíce od zdražení.

Zásadní je důsledně se soustředit na cenu za jednotku energie. Tedy počítat si cenu i se započtením DPH, doptat se a porovnat si, nakolik je nárůst „vysoký“, a pak se rozhodnout.

Dle dostupných informací může krize na trhu s energiemi trvat až do jara příštího roku.

Přátelé, Romale, sledujte televizní zprávy v této otázce. Držte se také smluv a podmínek, které máte ve smlouvách. Pokud si nebudete vědět rady, obraťte se prosím na romské a pro-romské organizace ve svém okolí, případně na bezplatné právní poradny. Rozhodně zvýšení cen a případnou platební neschopnost nepodceňujte. Blíží se zimní počasí a mrazy. Někteří dodavatelé mohou jednat vzhledem k celospolečenské situaci neeticky a nechat domácnosti bez světla či tepla.

Nacházíme se v nelehké době, ale věřím, že to společně zvládneme překonat. **Tomáš Ščuka**

## O Roma vakeren

pořad ČR určený pro Romy. [www.romove.cz](http://www.romove.cz)

## Segregované bydlení se stále neřeší

Dokončení ze str. 1

městnanosti přesahující celostátní průměr, ztížený přístup k legálním formám obživy, nízká vzdělanostní úroveň, špatná občanská vybavenost, nefunkční infrastruktura, vyšší výskyt rizikových forem chování apod. Výše uvedené znaky popisují existující segregaci v oblasti bydlení. Ve 21. století je to dle mého pro jakoukoliv demokratickou zemi velmi ostudnou záležitostí. K nápravě je nutná změna přístupu k řešení těchto sociálních problémů.

Úspěšná integrace se odvíjí především od zlepšení situace ve strukturálně postižených oblastech a zvýšení kvality života lidí, kteří jsou bezprostředně ohroženi chudobou. Místní lidé (často Romové) jsou vystaveni riziku chudoby šestkrát častěji než ve zbytku republiky. Nepříznivou životní situaci často doprovází apatie, rezignování na řešení, které se zdá nedosažitelné a příliš složité. Domnívám se, že v uplynulých třech desetiletích se

toho v přístupu k řešení chudoby skutečně moc nezměnilo.

Kvalita bydlení je z mého pohledu prvním odrazovým můstkem k úspěšné integraci Romů. Chybí zákon o bydlení, který by definoval roli obcí s rozšířenou působností při nastavování a realizaci místních strategií bydlení. Měl by také upravovat roli státu v podpoře, poradenství a zajišťování bydlení pro občany ohrožené bytovou nouzí. Obsah takového zákona by měl vycházet ze zkušeností obcí, které již takto postupují s podporou evropských fondů. Tomu by samozřejmě měly předcházet pracovní konzultace na odborné i politické úrovni s cílem nalézt co největší shodu.

Jak všichni víme, vlastní bydlení je dnes pro běžnou rodinu nedostupné. Vysoké tržní ceny nemovitostí neodpovídají průměrným příjmům domácností. Důležitou oblastí je investice do bydlení a podpora výstavby nových bytů. K tomu je však nutné upravit stavební zákon. Ale nejsou to jen nové byty, které

k překonání krize bydlení chybí. Obce musí mít legislativu, která zpřesní jejich roli při uspokojování potřeby bydlení občanů, uvedenou v zákoně o obcích. Stát pak musí podle této legislativy poskytnout prostředky ze státního rozpočtu, za které obce budou moci odkupovat byty do obecního bytového fondu, rekonstruovat je a pronajímat občanům na základě jasných podmínek a nediskriminačních pravidel.

Ty cesty ke zlepšení tu jsou. Mohou se zdát komplikované, ale stojí spíše na vůli a odhodlání politiků. Máme za sebou parlamentní volby do sněmovny. Jisté změny jsme se dočkali, ačkoliv k tomu můžeme mít po právu každý mnoho otázek. Vše ukáže čas.

Doufejme, že složení příští vlády bude myslet i na zranitelné skupiny občanů. Vždyť důstojné bydlení není žádná výsadnost či privilegium. Naopak jde o samozřejmost, kterou vyspělé demokratické země mají již dávno vyřešenou.

**Tomáš Ščuka**

## V Luži se za pět let výrazně zvýšil počet sociálně vyloučených lidí

Počet lidí, které úřady považují za sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené, se v Luži na Chrudimsku za pět let zvýšil dvojnásobně. V městečku s asi 2500 obyvateli a nejbližším okolí jich nyní žije kolem 300, část z nich tu nemá trvalý pobyt, vyplývá z údajů krajského úřadu Pardubického kraje, které má ČTK k dispozici. Luže se tak stala jednou ze sociálně vyloučených lokalit v Pardubickém kraji, koncentrace těchto nových obyvatel jí působí problémy.

„K rozšiřování lokality dochází tím, že mladé rodiny zůstávají žít u svých rodičů. Vliv má komunitní způsob života, blízkost rodiny, ale zejména nedostatek peněz, a tím klesající možnost zajištění vlastního bydlení,“ uvedla Petra Šrámková z odboru sociálních věcí krajského úřadu. Dalším důvodem je, že v Luži a jejích přilehlých částech jsou proti jiným oblastem kraje levnější pronájmy, které nabízejí soukromé osoby nebo společnosti.

Ve městě jsou časté pouliční hádky, rušení nočního klidu, neshody uvnitř komunity, problémy způsobuje i užívání alkoholu a drog. Sociální organizace pracující v lokalitě poukazují na růst lichvy mezi Romy, často řeší dluhy a exekuce, které místní obyvatelé mají. Obtížné je rovněž sehnat zaměstnání.

„V minulosti nabízelo samo město práci místním Romům. Ti to rádi využívali, ale pro město bylo náročné zajistit odpovědné osoby. Práce



Ilustrační repro: Marko Milivojevic, Pixnio.com

v okolí není mnoho. Další problematikou je školní docházka dětí, jejich přijímání místní školou a plnění zadaných úkolů,“ uvedla Šrámková.

Podle ní chybí dostupné bydlení. Rodiny žijí ve stísněných prostorech, rodinné domky, které obývají, nejsou dimenzovány na takový počet lidí a neposkytují dostatek prostoru ani soukromí, které je nutné například pro plnění školních povinností. Často je pronajímají soukromé osoby, objekty jsou vybydlené a hygienicky nevyhovující. Rodiny jsou ale často v obtížné finanční situaci a tento druh pronájmu akceptují.

„Nárůst počtu obyvatel je především z řad romského etnika a je dán přirozeným růstem a rozšiřováním členů rodin, novými partnerstvími, uzavíráním sňatků a narozením dětí a také stěhováním především z okolních obcí, ale i Slovenska k ro-

dinným příslušníkům. Nově přistěhovaných rodin je osm až deset ročně,“ uvedla Šrámková.

Starostka Luže Veronika Pešinová se obrátila na krajský úřad, uskutecnila se jednání, na nichž se probíraly možnosti, jak situaci zlepšit. Hejtmanství především podporuje sociální služby, které pracují s cílovou skupinou v lokalitě. V kontaktu s nimi je krajský koordinátor pro romské záležitosti.

V Pardubickém kraji je 30 sociálně vyloučených lokalit, které se proměňují. Romská populace je zastoupena v 25 z nich. Největší je v České Třebové v Semanínské ulici, kde na konci loňského roku žilo přes 810 obyvatel. Další velké a dlouhodobě se nacházejí na Chrudimsku, v oblasti Vysokého Mýta a v Pardubicích. Větší počet Romů ohrožených sociálním vyloučením je rovněž v Moravské Třebové a Svitavách. **ČTK**

## Šéfredaktor měsíčníku je vinen z trestného činu hanobení národa, rasy a přesvědčení

Slovenský nejvyšší soud potvrdil předložený verdikt nižšího soudu, podle kterého je obžalovaný šéfredaktor časopisu Zem&Vek Tibor Eliot Rostas vinen z extremistického činu v souvislosti s jeho článkem o Židech. Za to musí zaplatit pokutu 4000 eur, přes 100 tisíc korun, v opačném případě si odpývá tři měsíce ve vězení. Odsuzující verdikt za trestný čin hanobení národa, rasy a přesvědčení je pravomocný. Podle portálu Aktuality.sk Rostas prostřednictvím svého advokáta vzkázal, že pokutu nezaplatí a že se považuje za politického vězně.

Rostas čelil obžalobě za článek s titulkem Klín Židů mezi Slovany z roku 2017, ve kterém obviňoval Židy z rozvracení společnosti. Využil k tomu dobové citace různých osobností slovenské historie, jež se negativně vyjadřovaly vůči židovské komunitě.

Líčení u nejvyššího soudu se Rostas nezúčastnil. Nebyl totiž



Šéfredaktor časopisu Zem&Vek Tibor Eliot Rostas

repro: Youtube.com

vpuštěn do soudní místnosti kvůli tomu, že si odmítl nasadit roušku. Její používání je v interiérech veřejných budov na Slovensku povinné v souvislosti s koronavirovou nákazou.

Podle slovenských médií, která zmíněný měsíčník označují za konspirační, nejvyšší soud zamítl jak odvolání Rostase, tak prokurátora.

Žalobce žádal uložit obžalovanému podmínku.

Rostas už dříve vinu v případě odmítl a tvrdil, že článkem nevyzýval k nenávisti. Zem&Vek v zemi nepatří k nejprodávanějším časopisům. Dříve dvě velké maloobchodní sítě po stížnostech veřejnosti oznámily, že časopis stáhnou z prodejce. ČTK

## Začíná milostivé léto: Lidé v exekuci kvůli dluhu u veřejných institucí se mohou snadněji oddlužit

Lidé, kteří mají kvůli dluhům u veřejných institucí exekuci, se budou v příštích třech měsících moci snadněji oddlužit. Ve čtvrtek 28. října jim začíná takzvané milostivé léto, které potrvá do 28. ledna. Pokud v této lhůtě dlužníci uhradí původní dlužnou částku neboli jistinu a 908 korun exekutorovi, úroky, penále a další platby se jim odpustí. Podle odhadu expertů se to může týkat zhruba 300.000 lidí, kteří dluží radnicím, dopravním podnikům, technickým službám, nemocnicím či státním a polostátním firmám jako ČEZ. Zatím není jasné, jak budou postupovat zdravotní pojišťovny.

Milostivé léto je jednorázová tříměsíční oddlužovací akce. Má pomoci lidem, kterým úroky, penále a další platby znásobily původní dluh. Pokud od 28. října do 28. ledna splatí jistinu a odměnu exekutorovi, zbytek se jim odpustí. Podle zákona se to týká dluhů u veřejných institucí, které vymáhá soudní exekutor. Zadlužení nesmějí být v insolventci a musejí výslovně uvést, že chtějí využít milostivého léta a že exekutora vyzývají, aby postupoval podle příslušné normy.

Dlužníci by měli zjistit, kolik jim zbývá z jistiny splatit. Obrátit se musí doporučeným dopisem na exekutora s žádostí o vyčíslení dlužné částky. Popis postupu a vzor listu je na webu Jak přezít dluhy. Exekutora je nutné informovat o tom, že chce člověk využít milostivé léto. Následně mu pak pošle nesplacenou jistinu a 908 korun. „Ideálně v listopadu a nejpozději začátkem ledna,“ radí poradci organizace Člověk v tísni. Upozorňují na to, že



foto: ČT24

do milostivého léta se nezapočítávají exekuční srážky, ale jen dobrovolné platby.

Zatím není jasné, jak budou postupovat zdravotní pojišťovny. Největší Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) sklízí kritiku za to, že chce vymáhat penále jako jistinu. Vedení VZP v pondělí uvedlo, že to nařizuje zákon. Sdělilo, že čeká na výklad ministerstva spravedlnosti, zda by odpuštění penále bylo možné. Ředitel pojišťovny Zdeněk Kabátek řekl, že jinak by byla nutná novela pravidel, aby milostivé léto mohli využít i její klienti. VZP dluží 230 000 lidí 29 miliard korun. Z toho 13 miliard představuje jistina a 16 miliard penále.

„Není možné, aby cokoliv, co přirostlo (k dluhu), bylo považováno za jistinu. Penále by bez jistiny nikdy nevzniklo. Není možné ho označovat za jistinu a pokračovat v jeho vymáhání,“ uvedl šéf lidoveckých poslanců Marek Výborný. Zákonnodárci jsou ale podle něho připraveni k rychlé novele. ČTK

K milostivému léto se dobrovolně připojily i Air Bank a úvěrová společnost Home Credit ze skupiny PPF. U Home Credit bude výhodnější tříměsíční oddlužení pro lidi v exekuci, kteří svůj dluh ještě nezačali splácet. „Další skupinou, kterou budeme individuálně posuzovat, jsou ti dlužníci, kteří se nacházejí v mimořádně tíživé životní situaci a mají snahu své dluhy aktivně řešit,“ doplnila společnost Home Credit. Zájemci ji musí kontaktovat. Budou pak moci jistinu uhradit ve třech splátkách. Kdyby dlužník podmínky nesplnil a jistinu v tříměsíční lhůtě nesplatil, exekuce bude pokračovat.

Do oddlužovací akce milostivé léto se plánuje zapojit i Česká spořitelna. „V tuto chvíli s kolegy připravujeme charakter našeho zapojení, abychom dokázali pomoci co největšímu počtu zranitelných klientů. Do dvou týdnů budeme mít jasno,“ přislíbil na Twitteru šéf představenstva spořitelny Tomáš Salomon. ČTK

## KOMENTÁŘ

### Facebook tvoří virtuální svět Metaverse

JIRÍ LACINA



Technologická společnost Facebook pracuje na vývoji konceptu virtuálního vesmíru nazvaného Metaverse. Lidé se v něm podle plánů firmy budou chovat podobně jako v reálném světě, jen budou propojeni rozšířenou a virtuální realitou. Facebook kvůli tomu i najme až deset tisíc nových pracovníků ze zemí Evropské unie.

Facebook plánuje propojení virtuální, rozšířené a skutečné reality za budoucnost internetu. V Evropské unii plánuje nabírat kvalifikované zaměstnance k jeho vytvoření hlavně z Německa, Francie, Itálie, Španělska, Polska, Nizozemska a Irsku. Informoval o tom portál AP News.

„Náš virtuální vesmír má potenciál pomoci otvírat nové kreativní, sociální a ekonomické příležitosti a od počátku ho budou vytvářet právě Evropané,“ uvedla technologická firma na svém oficiálním blogu.

Pro vstup do Metaversu budou lidé zřejmě potřebovat brýle pro virtuální realitu. Klíčovou vlastností nového virtuálního světa má být otevřenost a schopnost různých systémů vzájemně spolupracovat.

„Virtuální vesmír Metaverse není produkt, který by mohla vytvořit jedna firma. Stejně jako internet i Metaverse existuje bez ohledu na to, jestli v ní Facebook je nebo není. Zájemci budou moci trávit čas s přáteli, pracovat, hrát si, učit se nebo třeba nakupovat. Jde nám o to, aby čas, který lidé tráví v online světě, byl co nejsmysluplnější,“ okomentoval Facebook svůj nově oznámený projekt.

Tento svět by v budoucnu mohl v mnohém připomínat oblíbenou hru Fortnite, kde se už v dnešní době uskutečňují koncerty nebo promítají filmy a seriály.

Vývoj opravdového virtuálního vesmíru však podle odborníků zabere nejméně dalších deset až patnáct let. Existují také obavy, že by Facebook a řada dalších technologických gigantů, kteří v Silicon Valley působí, nakonec Metaverse mohly ovládnout. Tento svět by firmy následně mohly zneužít ke shromažďování osobních údajů.

I bez ohledu na množství pracovníků najatých na projekt Metaverse se počet zaměstnanců Facebooku neustále zvětšuje. V červnu letošního roku firma oznámila, že aktuálně zaměstnává více než 63 tisíc lidí, což je asi o 21 procent více než loni.

Facebook však v poslední době čelí i závažným obviněním. Bývalá zaměstnankyně firmy Frances Haugenová například při nedávném slyšení před podvýborem Senátu amerického Kongresu uvedla, že vedení firmy ví, jak učinit produkty společnosti bezpečnějšími, ale nedělá to, neboť upřednostňuje zisk.



# Romové mají všeobecně veliký talent na sporty a umění

*Patrik Hodas má 26 let a pochází z Táborska. Už od mala se věnoval sportu, nějakou dobu působil jako fitness trenér. Motivuje lidi ke zdravému životnímu stylu a hlavně k pohybu. Patrik se připravoval na soutěž v kulturistice, ale bohužel se kvůli zranění na soutěž nedostal. V současné době pracuje jako úvěrový poradce v autobazaru a podniká v oblasti zdravého životního stylu ve spolupráci s firmou LR Health & Beauty.*

**Ahoj Patriku, jsem moc ráda, že sis udělal čas. Zeptám se, jak ses vlastně dostal k fitness sportu?**

Dobrý den. K fitness jsem se dostal skrz jiný sport, a to konkrétně fotbal, který hraju již od malička. Chtěl jsem mít lepší postavu a být silnější v osobních soubojích, což je ve fotbale nesmírně důležité.

**K tomu, abys někoho jiného trénoval, se potřebuješ hodně věcí naučit. Co všechno musí takový fitness trenér umět?**

Je toho opravdu mnoho, co by měl fitness trenér umět a znát. Určitě by měl mít v sobě chuť se neustále učit a zdokonalovat svoje schopnosti, aby mu nic neuniklo. Zároveň by měl být tak trochu psychologem, protože každý člověk je jiný, každý má jiné potřeby, čas apod. Tudiž je určitě důležité být v tomto ohledu flexibilní.

**Jak se stravuješ, předpokládám, že musíš mít nějakou speciální stravu?**

Já a strava, to je trochu komplikovanější. Moje tělo na zdravé stravě funguje velice dobře, ale bohužel to mám i opačným směrem. Pokud se stravuju špatně, tak moje tělo funguje opravdu špatně. Snažím se ve stravování najít určitý systém, již nechci držet diety. Žil jsem půl roku jako kulturista, když jsem se připravoval na soutěž a zjistil jsem, že takový život vést nechci. Za mě je nejlepší systém stravování 80/20, 80 % zdravé a 20 % hřích. (smích)

**Jak často trénuješ, preferuješ cvičení venku, doma nebo ve fitku?**

Dříve jsem trénoval 4–6x týdně. Aktuálně cvičím 2–3x týdně + kombinace běh či fotbal. Preferuji nyní spíš cvičení doma a venku. Ve fitku jsem strávil několik let, tak si chci od toho trochu odpočinout.

**Pokud se tedy člověk rozhodne, že by chtěl chodit cvičit a neví, jaký typ aktivity by byl právě pro něj vhodný, jak by měl postupovat?**

Záleží, jaký má konkrétní cíl, každá aktivita se počítá. Pokud člověk neví, tak by měl začít určitě se základy. Kliky, procházka, běh, kolo, sklapovačky apod. a postupně zvyšovat úroveň, váhy, počty opakování. Pokud se tomu člověk chce věnovat více, tak určitě doporučuji sehnat si kvalitního trenéra, ať nevznikají zbytečné disbalance a problémy s tím spojené. Tak bude mít člověk spoustu informací a jeho posun bude daleko rychlejší, než



kdyby trénoval sám. Vyhne se tak chybám.

**Kolik lidí se ti hlásí a chodí pravidelně na tvé osobní tréninky?**

Já už se nyní přímo neživím osobními tréninky, jako tomu bylo dříve. Stále se ale pohybuji v oblasti zdravého životního stylu, a pokud někdo potřebuje poradit ve stravě či tréninku, tak jim pomáhám zadarmo. Ale je to samozřejmě rychlá pomoc, není to dlouhodobá spolupráce.

**A kdo si osobního trenéra může dovolit? Kolik stojí balíček a co všechno lidem dá?**

Co se týče cen, tak to může být různé. V menších městech chtějí v průměru 300–500 Kč za trénink, ve větších městech 500–800 Kč nebo více. Co se týče tzv. balíčků, tak tam bývá většinou nějaké zvýhodnění. V menších městech 1500–3000 Kč. V těch větších, 3000 Kč a výše, ale opravdu vždy záleží na konkrétních cílech klienta a cenách daného trenéra.

**A co bylo důvodem, proč jsi práci fitness trenéra ukončil?**

Těch důvodů bylo víc. Ale jeden z hlavních důvodů byl ten, že bych to nemohl dělat srdcem. Já jsem dva až tři roky bokem trénoval k práci a zjistil jsem, že mě nebavilo trénovat lidi. Bavilo mě trénovat sebe, stravovat se, ale učit to ostatní lidi, to mě fakt nebavilo. Vidím, že je obrovský rozdíl trénovat sebe nebo někoho jiného. Jednoduše řečeno, učit druhé lidi mě nenaplňovalo, nechtěl jsem od někoho brát peníze.

**Jaké chyby dělají lidé při tréninku nejčastěji?**

Nejčastější chyba, co lidé při tréninku dělají, je to, že neumí vypnout. Myslí při tréninku na svého partnera, na práci, na super jídlo, co si dají po tréninku. Musí trénovat tady a teď. Je velmi důležité propojit tělo a mysl, aby mohli stimulovat ten správný sval, tu danou partii, kte-

rou procvičují, nohy, ruce apod.

**Jaký úspěch tě nejvíce dostal u tvého klienta?**

Největší úspěch, který mě dostal u mého klienta, bylo to, že se klientovi společně se mnou povedlo zhubnout 23 kg za 3 měsíce. Pro mě to bylo neuvěřitelné, překonal tím i mě, což mi udělalo velkou radost. Můj rekord v rychlosti, co se hubnutí týče, je 17 kg za tři měsíce v přípravě na soutěž v kulturistice.

**Kolikrát týdně doporučuješ lidem cvičit, aby to mělo efekt?**

Aby to mělo viditelný efekt, tak by podle mě měl člověk cvičit alespoň 3–4x týdně.

**Poradil bys touto cestou lidem, jak by se měli sami namotivovat, aby začali cvičit?**

Největší motivací by podle mě mělo být zdraví, a to hlavně do budoucna. Dalšími aspekty jsou samozřejmě forma, jak se člověk cítí, relax, fyzická kondice apod., ale to zdraví je za mě pořád na prvním místě. To by měla být hlavní motivace pro všechny, protože tu přece chceme být co nejdéle a chceme se u toho cítit dobře.

**Patriku, co ti sport dává?**

Sport mi dává opravdu hodně. Je to pro mě jedna z nejoblíbenějších činností, co v životě vykonávám, proto sportuji již od malička. Je to pro mě motivace, člověk se může neustále překonávat a hlavně může pracovat na svém zdraví.

**Co si myslíš o dětském sportu a volnočasových aktivitách, které jsou zaměřené na pohyb? Jak jsou na tom se sportem právě děti a mládež?**

Určitě by neměl nikdo děti nutit do sportu, pokud samy nechtějí, i když je pohyb nesmírně důležitý. Každý by si měl najít to svoje. Bohužel se mi zdá, že sport trochu u dětí upadá, je to možná tak trochu nastave-

né dobou, hodně se toho změnilo. Doufám, že se to otočí a mládež si uvědomí, o co tím přichází.

**Mnoho lidí je v dnešní době dost ve stresu. Děti ve školních jídelnách, zaneprázdnění dospělí v bageteriích, bufetech, v KFC. Jak se toho vyvarovat a co by měla obsahovat kvalitní každodenní strava?**

Opět se budu vracet k té „nové době“. Všichni chvátají, a tudíž nemají tolik času řešit stravu. Strava je jedna z nejdůležitějších věcí v životě a určitě bychom ji neměli podceňovat. Tohle je téma na samostatný článek, ale za mě by lidé určitě měli jíst více bílkovin, živočišných + rostlinných, tzn. maso, vejce, fazole, čočku, sýry, mléčné výrobky apod. K tomu kvalitní přílohy, například rýže, brambory, těstoviny, batáty apod. Dále také určitě více ovoce a zeleniny, dodržovat pitný režim, minimálně 2–3 litry čisté vody. V neposlední řadě nesmíme zapomenout na pravidelnost, tzn. jíst alespoň 4–6 jídel denně, aby metabolismus neustále pracoval.

**Kdo je tvým vzorem?**

V tomto ohledu nemám žádný vzor, snažím se vytvořit si svůj systém stravování, který mi bude nejvíce sedět a bude fungovat dlouhodobě. Je to velice individuální záležitost, a jelikož hodně pracuji, tak si to musím upravit dle svého režimu, a to doporučuji všem. Určitě nekopírujte jídelníčky profesionálů.

**Mimo to máš i další povolání. Mohl bys nám říct, jak se dá zvládnout dvě zaměstnání najednou?**

Mám celkem tři povolání:  
1. Úvěrový poradce v autobazaru (zaměstnání)  
2. Podnikání v oblasti zdravého životního stylu ve spolupráci s německou firmou LR Health&Beauty  
3. Mám svůj vlastní podcast společně s kamarádem (IG: podcast\_ze\_sidliste)

Můj hlavní příjem je ze zaměstnání, to ostatní je doplňkové a hlavně pro radost. Baví mě se učit a poznávat neustále nové věci. Uvidíme, co budoucnost přinese, každopádně mě baví všechny tři aktivity. Dá se to zvládnout, pokud člověk umí plánovat a organizovat si čas. Bez diáře bych si svůj den už neuměl ani představit.

**Podle čeho by si lidé měli vybírat kvalitního poradce nebo trenéra?**

Hodně lidí to soudí pouze podle fotek na sociálních sítích, což je podle mě chyba. Pokud má nějaký člověk „postavu“, tak to ještě neznamená, že to samé dokáže s klienty. Každý máme jinou genetiku a trénovat sebe nebo ostatní je obrovský rozdíl. Určitě bych se díval na to, jak dlouho daný kouč trénuje, jaké má zkušenosti, případně certifikace. A určitě bych se také podíval na recenze ostatních klientů a na jejich výsledky.

**Existuje nějaké zásadní pravidlo pro zdravý životní styl?**

Nevím, jestli to přímo nazvat zásadním pravidlem, ale za mě určitě vytrvalost. Nic není hned, člověk se musí „přenastavit“, pokud nebyl zvyklý na zdravý životní styl. Bude ho to stát velké úsilí, ale určitě to stojí za to. Takže to klíčové pravidlo je: Vytrvat!

**Dal bys sportovcům, začátečníkům, nějaký motivační vzkaz?**

Koukejte makat, neřešte kraviny, pracujte na sobě, dělejte to, co vás baví. Děláte to hlavně pro sebe a pro svoje zdraví, ne pro někoho jiného, tak se podle toho zaříďte!

**Jak jsou na tom podle tebe Romové ve stravování a celkově s pohybem?**

Podle mě na tom nejsou úplně nejlépe. Vidím tam určitě zlepšení, hlavně co se týče mladší generace, ale pořád to podle mě není ono. Nejsou tam ty návyky. Romové mají všeobecně veliký talent na sporty a umění. Bohužel, ne všichni mají tu vytrvalost a zodpovědnost, a tím pádem toho nevyužijí. Hodnotím to teď trochu přísně, ale je to z toho důvodu, protože si myslím, že máme na víc. K tomu talentu je určitě potřeba přidat tvrdou práci, protože: HARD WORK BEATS TALENT!

**Kde je zásadní problém mladých Romů, kteří mají diagnózu cukrovky, nemoci nervového systému, srdce a obezity? Jak tomu popřípadě předejít?**

Je to právě kvůli tomu, že nemají ty správné návyky. Pramení to hlavně z té starší generace, nemá jim to kdo předat. Veliká pochvala pro ty, kteří se i přes nepřízeň osudu snaží sami naučit, jak se mají stravovat a pohybovat. Předejít by se tomu mělo právě už od malička, kdy to chce děti poučit o základech stravování, dávat jim ty správné návyky a zároveň to spojit s pohybem. Vše pak do sebe krásně zapadá.





### muzeum u vás doma

#### 3D STÁLÁ EXPOZICE

Dějiny Romů od starověké Indie přes události II. světové války až po současnost jsou přístupné ve 3D prohlídce na [rommuz.cz/cs/online-muzeum/3d-prohlidka/](http://rommuz.cz/cs/online-muzeum/3d-prohlidka/).

#### PODCASTY

První série osmi rozhovorů je v letošním výročním roce rozšířena o novou řadu Velikáni jako spojující články. Poslouchejte nás na našem webu [rommuz.cz/podcasty/](http://rommuz.cz/podcasty/) nebo na [Soundcloudu](https://www.soundcloud.com/rommuz) a [Spotify](https://open.spotify.com/artist/rommuz).

#### Nově vychází:



#### 25. 11. Jak Rom píše romské dějiny – Bartoloměj Daniel

Představení osobnosti a díla jednoho ze zakladatelů a laureátů Ceny MRK 2021. Životní příběh i odborné polemiky jednoho z mála romských disidentů, prvního romského historika a klíčové postavy při zakládání Muzea romské kultury.



#### 9. 12. Dalších 30 let? Zhodnocení role MRK

Všem hostům klademe otázku na jejich názor a postavení MRK na mapě paměťových institucí. Jak vidí a jak by podle nich mělo/mohlo vypadat MRK v budoucnosti? V závěru oslav v prosinci vydáváme poslední díl jako bonus.

#### VIDEA

- Virtuální Procházky po Cejlů s Petrou Svobodovou.
- Jolanka a Gejza vyprávějí pohádky pro děti.
- Ochtůnky z depozitářů – pásmo videí, ve kterých pracovníci Odborného oddělení postupně představují zajímavý výběr předmětů skrytých očím návštěvníků v depozitářích muzea.

### stálá expozice

#### PŘÍBĚH ROMŮ



Dějiny Romů od starověké Indie až po události II. světové války a současnost. Možnost komentovaných prohlídek v ceně vstupného po předchozí domluvě na emailu [lektor@rommuz.cz](mailto:lektor@rommuz.cz), na telefonu: +420 545 214 419, nebo využijte objednávkový formulář [rommuz.cz/cs/vzdelavaci-programy/pro-verejnost/](http://rommuz.cz/cs/vzdelavaci-programy/pro-verejnost/).

#### výstava

7. 4. 2021 – 31. 12. 2022

#### OTISK CEST. Fotografie Claude a Marie-José Carret



Carretovi se fotografovali Romů – svých přátel – věnují přes 30 let. Jen málo fotografů zůstane u téhož tématu takto dlouhou dobu. Díky tomu vám můžeme zprostředkovat fotografie, které zaznamenávají několik generací a nabízí pohled na proměny života v čase. *Vstup zdarma.*

#### veřejné akce

2. 10. – 15h

Hodonín u Kunštátu. Památník Romů a Sintů na Moravě.

#### Beseda s Jiřím Fišerem

Mimořádné setkání s Jiřím Fišerem, posledním dosud žijícím českým dvojčetem, na němž v koncentračním táboře Auschwitz-Birkenau prováděl pokusy nechvalně proslulý doktor Josef Mengele. Besedy se zúčastní i žurnalista Pavel Baroch. *Vstup zdarma.*



#### Mrkněte k nám!

[mrkmrk.cz](http://mrkmrk.cz)

Muzeum romské kultury  
státní příspěvková organizace  
Bratislavská 67, 602 00 Brno  
+420 775 407 065  
[media@rommuz.cz](mailto:media@rommuz.cz)

Otevírací doba  
úterý–neděle 10–18h

Všechny programy se konají v Muzeu romské kultury, není-li uvedeno jinak. Informace o aktuálních podmínkách vstupu najdete na [rommuz.cz/cs/navstevnici/navstevni-rad/](http://rommuz.cz/cs/navstevnici/navstevni-rad/). Změna programu vyhrazena. Z uvedených akcí bude pořizen fotografický a audiovizuální záznam. Materiál může být zveřejněn.

Hodonín u Kunštátu.  
Památník holokaustu Romů a Sintů na Moravě  
+420 775 403 155  
[hodonin@rommuz.cz](mailto:hodonin@rommuz.cz)

Otevírací doba duben–říjen  
středa–neděle 9–17h

[hodoninpamatnik.cz](http://hodoninpamatnik.cz)

Kavárna BENG!

říjen – prosinec 2021

[eshop-rommuz.cz](http://eshop-rommuz.cz)

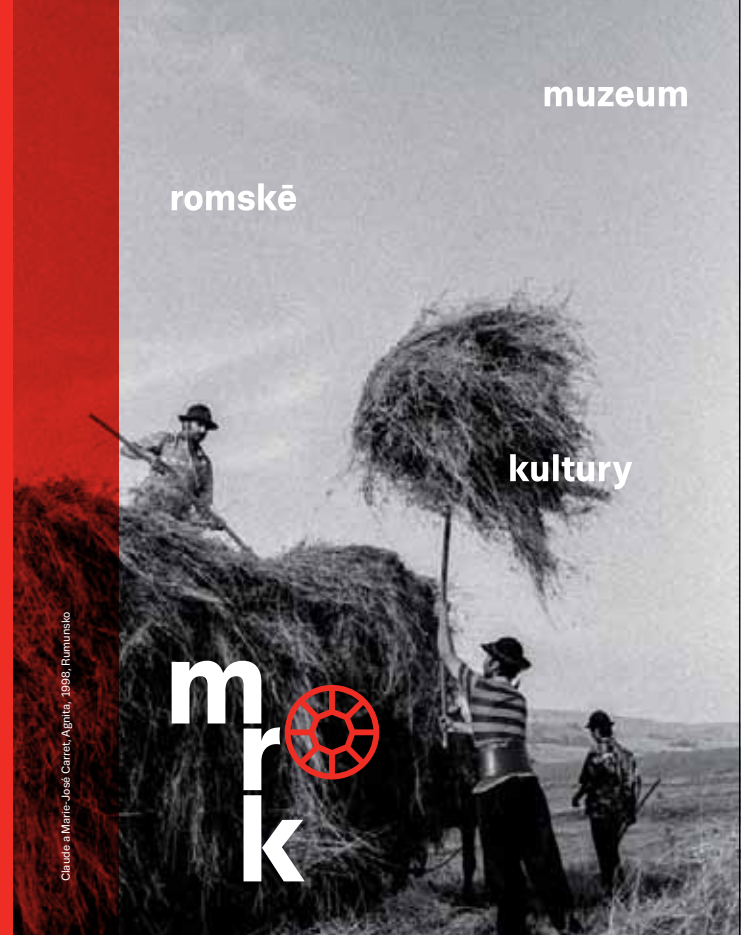
[rommuz.cz](http://rommuz.cz)



Česká televize  
Hlavní mediální partner



Ministerstvo kultury  
Jihomoravský kraj



Cílem konference je získat příklady dobré praxe či know-how z tuzemska i zahraničí k dokončení expozice, pro edukaci a provoz muzei/památníků. Tematicky bude konference zaměřena na animaci autentických míst paměti. Je také součástí oslav 30. výročí založení MRK.



5. 12. – 15h

#### Vánoční koledování – dílna pro děti



S našimi lektory si posvítíme na vybrané exponáty ze stálé expozice, s baterkami vykouzlíme hvězdnou oblohu, zahrajeme si stínové divadlo a povíme si takový lehounce strašidelný příběh. Na závěr adventní neděle si zazpíváme několik koledí s romským muzikantem. Kterým? To je vánoční překvapení.

#### edukační programy

probíhají také v online verzi

Příběh Romů (historie)

Jdeme dlouhou cestou (jazyk a literatura)

Nezapomeneme (holokaust Židů a Romů)

Můžeme se domluvit? (stereotypy)

## Předplatné Romano hangos

příjmení, jméno: .....  
název organizace: .....  
adresa, PSČ: .....  
e-mail: ..... telefon: .....  
počet objednaných výtisků: .....

způsob platby:  hotově  složenkou

bankovním převodem bez faktury; variabilní symbol:

bankovním převodem na fakturu

vyplněný formulář zašlete na adresu: Romano hangos, Bratislavská 65a, Brno 602 00. Fio banka, číslo účtu: 2300661977/2010

cena předplatného pro rok 2021 je 320 Kč

## Vydávání Romano hangos podporuje Ministerstvo kultury České republiky

### Adresa redakce Romano hangos a Společenství Romů na Moravě

Bratislavská 65a, Brno 602 00  
tel.: 545 246 673 [www.srnm.cz](http://www.srnm.cz)  
číslo účtu: 27-488570217/0100



Romano hangos / Romský hlas. Vychází s podporou Ministerstva kultury, Jihomoravského kraje a Statutárního města Brna.

Vydává Společenství Romů na Moravě. Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod č. E 8154.

Redakce: Sabir Agalarov (šéfredaktor) [romanohangos@gmail.com](mailto:romanohangos@gmail.com); Alica Heráková, Tomáš Ščuka. Grafická úprava a sazba: Radim Šašinka.

Redakční rada: Roman Čonka, Prešov; Alica Heráková, Brno; Drahomír Radek Horváth, Děčín; Ivona Parčiová, Brno; Barbora Antonová, Brno; Margita Racová, Brno.

Adresa redakce: Bratislavská 65a, 602 00 Brno, tel.: 545 246 673, e-mail: [romanohangos@gmail.com](mailto:romanohangos@gmail.com), Elektronická verze: [www.srnm.cz](http://www.srnm.cz).

IČO vydavatele: 44015178. Bankovní spojení: Fio banka, číslo účtu: 2300661977/2010. Tiskne: Samab press group, a.s, Cyrillská, Brno. Rozšiřuje: Kongrestakt Brno.