

*Klára Doležalová je  
realistka i snílek:  
„Ani bez jednoho  
bych v tomhle světě  
nepřežila,“ říká  
sympatická  
moderátorka, která  
spolu s Karlem  
Voříškem tvoří velmi  
oblíbený pár hlavní  
zpravodajské relace  
FTV Prima.*

# ŽIVÉ VYSÍLÁNÍ MILUJI,

je to vždycky výzva  
a velký adrenalin

*Nedávno jste vyřešila léčbu virózy kapačkami. Na jakém principu fungují?*

Víte, já podezírám sestřičky v nemocnicích, že když mají směnu za směnou a padají únavou, že si občas také nějakou tu kapačku dají, aby to tempo vůbec vydržely. Jde vlastně o to, že dostanete do žíly silnou dávku vitamínu C spolu s řadou B-vitaminů a jiných minerálů a stopových látek. Tím, že to jde přímo do krve, je účinek maximální a okamžitý. Takže když se vaše tělo potýká s virózou a vy nemáte šanci ji vyležet, velmi vás to posílí a zkrátí dobu nemoci. Ještě lepší účinek to má jako prevence. Například víte, že vás pravidelně na podzim něco skolí, a tak si na začátku podzimu uděláte takovou vitamínovou kúru a tím nastartujete imunitu. Já si pro tento „koktejl“ i jiné rady chodím na anti-aging kliniku k MUDr. Monice Golkové.

*Sázíte tedy na prevenci a zdravý životní styl?*

Definitivně ano. Jen to, bohužel, občas nemohu dodržovat tak, jak bych chtěla. Mám někdy opravdu zběsilé životní



mínkám, absolutní biokvalitě a navíc staré metodě lisování, která je prověřená už po tisíce let. Valná většina pěstitelů od ní dávno upustila, protože není tak efektivní. Je to víc práce a oleje máte méně. Jenže my, co máme rozmazlený jazýček, my to poznáme, a taky nesmírně ctíme tradice, které si chceme uchovat a ve kterých se neskrývá výdělek, ale nedoceníitelná kvalita. A jestli se ptáte, kde je k mání, seženete ho v jedné rodinné pizzerii na Sladkovského náměstí v Praze.

*Co vás vedlo k tomu stát se hospodáři?*  
Vlivem ne úplně dobré finanční situace v jižní Evropě se spousta olivových hájů

**\* DOTAZNÍČEK**

- > *Oblíbená kniha:* historické romány, psychologické příběhy
- > *Oblíbená hudba:* jen ta kvalitní
- > *Oblíbená barva:* tyrkysová
- > *Oblíbená vůně:* rozmarýn, levandule a olivy
- > *Oblíbená květina:* čajová růže
- > *Životní motto:* V životě nevěř tomu, kdo tě klame, ale neklam toho, kdo ti věří.

## OLIVOVÝ OLEJ Z OSTROVA, KDE MÁME DŮM, JE SKUTEČNĚ UNIKÁTNÍ DÍKY NEUVĚŘITELNĚ PŘÍZNIVÝM KLIMATICKÝM PODMÍNKÁM, ABSOLUTNÍ BOKVALITĚ A STARÉ METODĚ LISOVÁNÍ.

tempo a sama se někdy divím, že jsem schopna to vydržet. Nicméně mám mnoho pomocníků. Třeba právě doktoru Golkovou, která mi udělala tzv. intoleranční test na potraviny a já se tak dozvěděla, jak jíst, abych nebyla unavená, měla víc energie, netloustla a cítila se fit. Dá se říct, že tenhle test mi změnil život.

*S manželem vlastníte pozemky, na kterých je i olivový háj, a dokonce vyrábíte svůj olivový olej. O jaký druh se jedná a můžeme si ho někde koupit?*

My jsme jezdili léta na stejné místo v Chorvatsku a za tu dobu jsme se tam seznámili s mnoha lidmi a poznali dokonale místní bohatství. Olivový olej z ostrova, kde máme dům, je skutečně unikátní díky neuvěřitelně příznivým klimatickým pod-

nechává pustnout a to je velká škoda. Chtěli jsme to zachránit pro naše děti a taky pomoci místním sedlákům, kteří mají obrovské know-how a prakticky žádné prostředky. Je to běh na dlouhou trať, ale nevýslovná radost. To tekuté zlato je pro nás opravdový adrenalin. A všichni, co náš olej ochutnali, už nechtějí kupovat ten komerční.

*Jaký máte vztah ke středomořské kuchyni, která je prý jednou z nejlepších prevencí vzniku kardiovaskulárních onemocnění?*

Bodejt by nebyla. Čerstvé ryby a velká spousta zeleniny, k tomu kvalitní domácí víno, žádná chemie... Jasně že není v našich silách se takhle krmit stále, ale alespoň v létě si to užíváme. Dalmatská kuchyně není tak širokospektrá, ale je

založená na super kvalitních surovinách a v tom je to kouzlo. Nemusíte kus hovězího hodiny vařit a stejně ho pak skoro nepokoušete. Tam vám z plátků masa na pánvi neprská voda a salát vám za hodinu nezvadne. U sousedů roste mangold, který můžete sekat kosou. Vždycky z něj oberu šneky, a když ho podusím na olivovém oleji s česnekem, jsem schopna sníst lžící celý hrnec.

*Když jste v Chorvatsku, pracujete, nebo si užíváte pověstné jižanské pomalejší tempo?*

Tam se „rychle“ fungovat nedá. Na to, co tady zvládnou vyřídit za hodinu, potřebuji v Chorvatsku dva dny. Je potřeba se s tím smířit, poznat jejich mentalitu, přijmout je takové, jací jsou, a pak tam můžete hezky žít. Jinak je to obtížné. Na řemeslníka můžete čekat taky měsíc. Na druhou stranu není výjimkou, že když máte třeba nemocné děcko, navštíví vás za den pět sousedů a donesou přírodní léky, ovoce nebo mastičky, med a bylinky. A pak volají: „Už je malé lépe? Ne-potřebujete něco?“



Klára nedá dopustit na preventivní medicínu.

*Co bylo hlavním impulzem, že jste se rozhodla zúčastnit konkurzu na moderátorku hlavní zpravodajské relace FTV Prima?*

Byla to práce, o kterou jsem se ucházela už před lety, a nevyšlo to. Tak mi to nedalo. Nějak jsem tušila, že mne něco takového potká – vlastně mi to řekl jasnovidec. Měla jsem velkou chuť do práce a za sebou plno zkušeností. Přišlo mi škoda to ještě nevyužít.

*Trpíte trémou z živého vysílání?*

Budete se divit, ale trémistka nejsem a nikdy jsem nebyla. Bývám nervózní,

občas sáhnou i na dno svých sil. Odpočívám neumím. Relaxací je pro mne činnost, u které nepotřebuji mozek a kde nemám žádnou odpovědnost. Může to být cokoli – procházka po Kampě, úklid skříně, pokec s kamarádkou, sklenka vína večer s manželem.

*Vaše práce je o velkém psychickém vypětí. Jak jej uvolňujete?*

Napětí uvolňuji asi při komunikaci se svými dcerkami. Tlacháme s tou mladší o klucích ze školky, učíme se říkat „r“ nebo se snažím pomáhat starší dceři s úkoly. Mimochodem chodím také do jazykovky na lekce angličtiny, potřebovala jsem si udržet úroveň a pravidelně s někým konverzovat. I to je pro mne takovým příjemným vytržením z běžných povinností. Se svým americkým lektorem se i dost nasměju.

*S manželem máte dvě dcery. Co byste jim ráda předala, například z toho, co vám zase předala vaše maminka, jako to nejdůležitější, co by si měly nést životem?*

Výchovu dětí považuji za jednu z nejtěžších věcí v životě. Chtěla bych vlastně vytvořit rovnováhu mezi tím, aby z nich vyrostli slušní a poctiví lidé, a tím, aby dokázaly čelit lidské závisti a zlobě. Musí mít sebevědomí a nenechat se kýmkoli ovlivňovat či manipulovat.

**ODPOČÍVAT NEUMÍM. RELAXACÍ JE PRO MNE ČINNOST, U KTERÉ NEPOTŘEBUJI MOZEK A KDE NEMÁM ŽÁDNOU ODPOVĚDNOST. MŮŽE TO BÝT COKOLI – PROCHÁZKA PO KAMPĚ, ÚKLID SKŘÍNĚ NEBO POKEC S KAMARÁDKOU.**

když se pouštím do projektů, kde si nejsem úplně jista v kramflecích. Co se týká Zpráv, jediný pocit, který při vysílání vnímám, je velká koncentrace. Na trému není čas. Živé vysílání miluji, je to vždycky výzva a velký adrenalin.

*Předpokládám, že asi nedokážete sedět s rukama v klíně. Přesto, jak si nejlépe odpočínáte nebo zrelaxujete?*

Tak to jste mne odhadla! Možná proto si

A pak také musí mít srovnaný žebříček hodnot. Vědět, že nade vším stojí láska v tom nejširším slova smyslu. V neposlední řadě by také měly vědět, že rodina, byť je v dnešním světě stále více potlačována, má obrovskou hodnotu a smysl.

*V dětství jste zpívala, chodila na balet, hrála na klavír. Věnujete se něčemu z toho ještě dnes?*

## Životopis ve zkratce

Klára Doležalová Maksimović se narodila 24. září 1973, je vystudovaná herečka, která hrála i v Semaforu a v Divadle Bez zábradlí. Do povědomí diváků se ale zapsala moderováním soutěže O poklad Anežky české s Markem Ebenem. Nyní moderuje s Karlem Voříškem hlavní zpravodajskou relaci FTV Prima. S manželem Miodragem Maksimovićem má dvě děti.

Na koníčky, kromě angličtiny, už čas nevyšetřím. Ale pevně věřím, že se v budoucnu k něčemu zase vrátím. Momentálně by mne asi nejvíc potěšilo, kdybych si stihla přečíst aspoň jednu z knížek, co jsem dostala od kamarádů k narozeninám.

*K vaší profesi velmi často patří i angažování se v charitě. Věnujete se jí také?*

*A které?*

Nevím, jestli to patří k profesi. Spíš k tomu člověk dojde časem, když zhodnotí, že má ještě dost sil na to, aby mohl pomoci i jiným lidem. Já jsem se už před lety zaměřila na děti z těžkých sociálních poměrů. Nechci se nijak chlubit, nepotřebuji se tím zviditelňovat. Chci zkrátka jen pomáhat a díky bohu se mi to prostřednictvím mého patronství v programu Pět P občanského sdružení Hestia daří. Sama tam mám tři svěřence, děcka, která nemají úplně růžový život, a tak jim posílám prostředky a taky je pro ně sháním u jiných hodných lidí. Víte, jsem vlastně ráda, že se mě na to ptáte, protože pokud si to přečte někdo, kdo má také soucit s dětmi, kterým se zrovna život nedaří, a chtěl by třeba i drobně pomoci, může se obrátit i na mne.

*Co byste sobě, svým blízkým a také našim čtenářům popřála do roku 2014?*

Aby si za všech okolností zachovali zdravý rozum, nepodléhali špatným zprávám a těšili se z každého nového dne. Aby měli kolem sebe stále plno přátel, aby byli šťastní a obklopení jen pozitivními lidmi. ▲