



Tisková zpráva

Nekouřit, nepít, nelenit a být pozitivní, radí neskutečně vitální stoletá občanka

Narodila se 23. července 1914 a vzpomíná, že když vyrůstala, bylo v ulicích víc koní než automobilů. Doma svítila petrolejkou a na své oblíbené bruslení chodila ještě na botách s noži „na kličku“. Řeč je o paní Miladě Polákové z Liberce, která ve středu 23. července 2014 oslavila jubilejní sté narozeniny. A nutno říct, že v obdivuhodné formě.

Paní Poláková pochází z obce Krmelín v okrese Moravská Ostrava, ale od roku 1950 žije v Liberci. Celý život pracovala jako zdravotní sestra, a to jak na operačních sálech, tak v soukromých i závodních ordinacích. Dnes se těší ze čtyř zdravých vnoučat a dokonce šesti pravnoučat, přičemž ve svém bytě na sídlišti v Rochlici stále zůstává obdivuhodně samostatná.

Její vitalita velmi mile překvapila i náměstka primátorky Kamila Jana Svobodu, který byl jedním z gratulantů. *„Vždy mám radost, když mám možnost navštívit lidi, kterým se podařilo pokořit tuto úctyhodnou věkovou hranici, ale právě s ohledem na ni se kondice stoletých občanů dost liší. Paní Poláková na mě ale udělala mimořádný dojem, a to jak svou vitalitou a přátelstvem, tak tím, jaké detaily si pamatuje z dávné i nedávné minulosti,“* komentoval Kamil Jan Svoboda.

A jak se paní Polákové podařilo tak úctyhodného věku dosáhnout? Příkladá to i své životosprávě. *„Nikdy jsem nekouřila, prakticky nepila a hodně pracovala,“* vylíčila dojatá Milada Poláková s tím, že důležitý je také pozitivní náhled na svět. Ten ostatně vyplynul už z její nenápadné poznámky: *„Žádný člověk není tak špatný, aby v něm nebyl kousek dobrého.“*

Podle Kamila Jana Svobody je možná právě optimismus klíčem k dlouhověkosti. *„Co mohu hodnotit, tak všichni století, které jsem navštívil, se vyznačovali pozitivním pohledem na svět, a to podle mě není náhoda,“* uzavřel náměstek primátorky.

Kontakt pro média:

Jan Vrabec

Referent veřejných vztahů

odbor Kancelář primátorky

Statutární město Liberec

Magistrát města Liberec

nám. Dr. E. Beneše 1; Liberec 1

tel.: +420 485 243 176

mobil: +420 733 696 660

e-mail: vrabec.jan@magistrat.liberec.cz

web: www.liberec.cz