

Jediny  
čtrnáctidenník  
v Praze 4

# NAŠE PRAHA

4  
JIH

Praha 11 • Praha 12 • Hodkovičky • Újezd u Průhonic

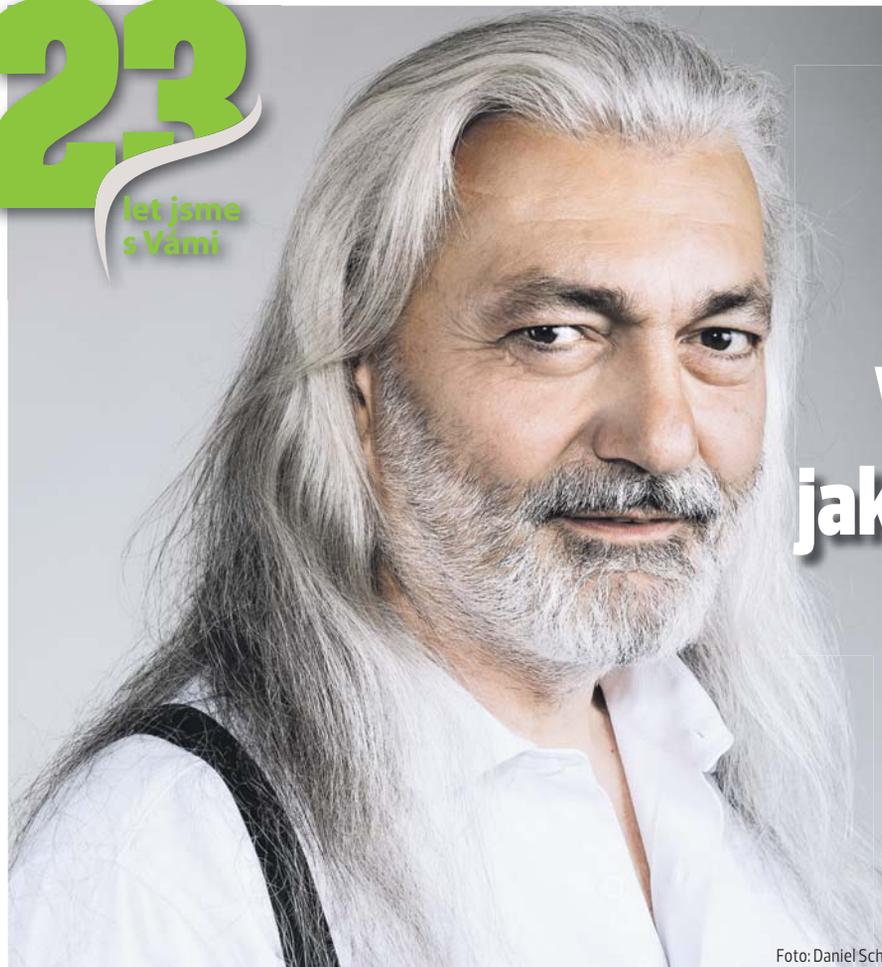
2. 12. 2022

## Mladí lidé čelí novým výzvám, někdy i za pomoci psychologů

Co mladé lidi nejvíce trápí, to Naší Praze prozradila psychologka Markéta Čermáková.

Více na straně 6

23  
let jsme  
s Vámi



## Daniel Hůlka: Miluji Vánoce jako malé děčko!

Foto: Daniel Schulz

Rozhovor na stranách 8 a 9

Vyhrajte  
kosmetiku  
se živým  
kolagenem  
Strana 10

INZERCE

### REKONSTRUKCE BYTŮ, BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ

práce obkladačské, zednické,  
elektro, instalaterské, podlahářské,  
malířské, výroba nábytku

Svoboda a Nejtek s.r.o.  
604 203 243, 603 801 377  
www.svobodaanejtek.wz.cz

SC-500773/42



PRAHA 24.5.2023  
Rudolfinum od 19:30  
Předprodej: www.topkoncerty.cz

SC-501604/01

INZERCE

FLORENTINUM

ATMOSFÉRA VÁNOC VE FLORENTINU



SC-501557/01

# Z řemesla se lze pozvednout k umění. Z fušování nikdy

■ Tímto citátem od německého spisovatele Johanna Wolfganga von Goethe se už více než tři desetiletí „řídí“ pedagogové a učitelé odborného výcviku pražské Střední školy podnikání a gastronomie, Za Černým mostem 3/362.

## Trh práce si je žádá!

Škola je zaměřena na přípravu profesionálů pro hotelnictví, gastronomii, veřejnosprávní činnost, ekonomiku a podnikání. Absolventi získávají znalosti a dovednosti pro odborný výkon širokého rozsahu. Už dlouhou dobu je o absolventy učňovských oborů, jako jsou řezník/uzenář, cukrář či pekař, kuchař a číšník, mezi zaměstnavateli velký zájem. Řada z nich proto podporuje studenty už během studia. Sami studenti také aktivně vyhledávají příležitosti jak se zdokonalovat ve svém budoucím řemesle, například formou brigád ve vyhlášených řeznictvích, pekařstvích nebo v cukrárnách a hotelových zařízeních. „Říká se, že řemeslo má zlaté dno, a naše škola poskytuje nejen profesionální teoretickou, ale i praktickou odbornou přípravu v gastronomických oborech, kterých je již delší dobu na trhu práce nedostatek.“ potvrdila tuto skutečnost ředitelka školy Ing. Zdeňka Matoušová. Tím nejlepším vysvědčením budoucích profesionálů na trhu práce v jednotlivých oborech je vysoká kvalita lahůdkářských, cukrářských, pekařských i řeznických výrobků, které si mohou studenti, učni, zaměst-

nanci, ale i lidé z blízkého okolí zakoupit ve školní prodejně. Ta má otevřeno od pondělí do pátku od 7.00 do 12.00 hodin. Je však třeba počítat s velkou přestávkou v půl desáté, kdy je prodejna v obležení studentů. Lze si samozřejmě objednat jakékoliv výrobky studené kuchyně, cukrářské i pekařské a také maso. A to k různým příležitostem, jako jsou oslavy narozenin, dětské party a s předstihem i na svatební hostinu.

## Dětství na vesnici a tradiční zabijačka, cesta k budoucímu řemeslu

Studenti druhého a třetího ročníku oboru řezník – uzenář Vojta Mrva a Damián Soukup se shodli na tom, že jejich dětství na vesnici je přivedlo na myšlenku stát se profesionálním řezníkem. Svou roli sehrála vesnická tradice a vedení k lásce k řemeslu dospělými vzory. „Je dobře, když přijde impuls, který vás nasměruje na správnou cestu, ať už je jakýkoliv,“ řekl s úsměvem Damián, který nabírá zkušenosti například v „domácím řeznictví“ v Písku, ale také za hranicemi v Německu. Oba oceňují osobní přístup, který je v odborné výuce podle nich velmi důležitý. Shodují se také na tom,



VOJTA Mrva a Damián Soukup vidí ve svém oboru velkou perspektivu. Foto: SŠPAG

že už nyní vidí svou perspektivu na trhu práce a mají po vyučení i zajímavé nápady do vlastní praxe. Vojta využívá možnosti brigád v supermarketu, kde zažívá nejen reálný provoz, ale také si při studiu slušně přivydělává na svoje koníčky a zájmy.

## Kvalitní a profesionální servis, po něm je vždy hlad

Toho si jsou vědomi i učitelé odborného výcviku oboru číšník

Nikola Kakešová a Eliška Farkasová, shodou okolností obě absolventky této školy. „Samotný servis je svým způsobem umění a koncert mnoha emocí, které ovlivňují dojmy hostů,“ řekly Nikola i Eliška jedním hlasem. Své studenty zodpovědně vedou k profesionálnímu přístupu, který je pevným základem jejich budoucího uplatnění na trhu práce v segmentu gastronomie. (kaj)



**Střední škola podnikání a gastronomie**

**Z ŘEMESLA SE LZE POSUNOUT K UMĚNÍ**



**DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ:**

**10. 12. 2022 10.00 – 15.00 hodin**

**21. 1. 2023 10.00 – 15.00 hodin**

**Informační středisko: každé úterý 14.00 – 18.00 hodin**

**STÁTNI ŠKOLA**

**3 tříleté obory:**

- aranžér
- cukrář
- kuchař-číšník
- pekař
- prodavač květin
- řezník-uzenář

**4 čtyřleté obory:**

- hotelnictví
- veřejnosprávní činnost
- ekonomika a podnikání

**Nástavbové studium:**

podnikání



**Informační středisko: 724 909 426, 281 028 956, 281 028 904**

**Střední škola podnikání a gastronomie,**

**Za Černým mostem 3/362, 198 00, Praha 9**

**e-mail: sougastropraha9@seznam.cz, www.sougastro.cz**



KRÁSNE cukrářské produkty vznikají pod šikovnými učňovskými rukama. Foto: SŠPAG

## TAK SI MYSLÍM...



**redaktor:**  
Martin Dudek  
tel.: 774 820 075  
martin.dudek@-  
ceskydomov.cz

Velice mne baví listovat starými novinami a časopisy. Vždy na mne dýchne nostalgie minulosti. Například v roce 2018 se v jednom horoskopu dámského týdeníku psalo, že si znamení Rak má doma dopřát vanu plnou pěny. O čtyři roky později tuhle větu v horoskopu nenajdete... Ale pojďme o dalších deset let zpět. Rok 2008 a v Reflexu vyšel komentář Bohumila Pečinky o Lisabonské smlouvě a klimaticko-energetickém balíčku. Cituji: „Jeho jádrem je povinné zavedení aukcí emisních povolenek, které zdrazí elektřinu, teplo i stavební hmoty o desítky procent. Nevysloveným předpokladem je zkonstruovat složitý systém skrytých nebo otevřených daní, zvýšit už tak neúměrně vysoké ceny energií a prostřednictvím toho radikálně změnit životní styl lidí.“ O 14 let jsme toho svědky. Takže až zase někdo bude kvůli cenám energií nadávat na válku na Ukrajině či na covid, stačí si jen zalistovat ve starých časopisech a osvěžit si paměť, kvůli komu máme v zimním období nosit doma dva svetry a topit pod 20 stupňů Celsia...

## Vyhraje originální fotbalové míče s podpisem Messiho a RONALDA

**Praha** – V rámci probíhajícího mistrovství světa ve fotbale připravila obecně prospěšná organizace Život dětem spolu se společností Synergy FG pro všechny příznivce fotbalu atraktivní soutěž o dva fotbalové míče s originálními podpisy Lionela Messiho a Cristiana Ronaldo. K oběma míčům výherce obdrží FIFA World Cup certifikát pro ověření pravosti.

Do soutěže se mohou zájemci zapojit do 18. prosince do 17.00 hodin.

„Na <https://shop.zivotdetem.cz> si každý může zakoupit za 250 Kč lístek do tomboly. Pokud si někdo chce zakoupit více lístků, musí na každý lístek vytvořit samostatnou objednávku. S lístkem nelze objednávat žádný jiný produkt z e-shopu. Číslo objednávky spadne automaticky do slosová-



**V ZAJÍMAVÉ SOUTĚŽI můžete vyhrát míče s podpisy slavných fotbalistů.** Foto: Život dětem

ni, které proběhne 20. prosince v odpoledních hodinách v sídle Života dětem,“ prozrazuje ředitelka pořadající obecně prospěšné organizace Maria Křepelková. Kromě lístku dostane soutěžící žluté srdíčko s usměvavým

sluníčkem a e-mailem děkovný certifikát. V tombole má každý velkou šanci vyhrát, ale určitě má jistotu, že pomůže rodinám s vážně nemocnými dětmi, které se bez pomoci laskavých lidí neobejdou. **(red)**

## Cholupickou bažantnici chce arcibiskupství prodat

**Cholupice** – Přírodní památka Cholupická bažantnice, kterou vlastní Arcibiskupství pražské, je na prodej. Na lesním pozemku se nachází hájovna se dvěma byty 4+1 a 1+1, stodola s navazujícím vejníkem, se skladem a garáží. Celková rozloha prodávaného pozemku činí 171 278 metrů čtverečních. Bažantnice se nachází cca 1 km od Cholupic a prodejní cena je na vyžádání. **(red)**



**NA POZEMKU se nachází ještě studánka, která je jediným zdrojem vody.** Foto: chateau.cz

## Pozvánka na 2. zasedání Zastupitelstva městské části Praha 12

**Modřany** – Druhé zasedání Zastupitelstva městské části Praha 12 se bude konat ve středu 7. prosince od 16.30 hod. v sále v přízemí Úřadu městské části Praha 12, Generála Šišky 2375/6. Zasedání je veřejné a občané jsou srdečně zváni. Jejich interpelace přijdou na řadu od 17.00 do 18.00 hod. Zasedání Zastupitelstva MČ Praha 12 lze také sledovat online. **(red)**

## KOMENTÁŘ

## Opravdu je normální doma mrznout při 18 stupních?

Rozmáhá se nám v Praze takový nešvar. Určitá skupina lidí se začíná na sociálních sítích trumfovat, kdo má doma větší zimu a nepohodlí. Reagují tak na výzvy některých politiků, že lidé mají přestat doma topit a raději si vzít dva svetry.

Člověku jde hlava kolem, když se radní za Piráty Adam Zábranský chlubí, že od března doma neměli více než 18,5 stupně. Jak toho docílili, když průměrná venkovní teplota byla více než 21 stupňů, už nesdělil. Nicméně někteří diskutující se tématu chytli a trumfovali se, kdo má doma větší zimu. Rekordman se chlubil 12 stupni, které ale

musel zvýšit na konečných 14 stupňů. Další příznivkyňe života v nepohodě se pochlubila, že pracuje z domova, vyplá si topení a pracuje v ušance, rukavičích a galoších. Vše zapíjí horkým čajem. Člověk by se i zasmál, že to myslí jako recesi. Bohužel, ti lidé to opravdu dělají.

### Napřed zima, pak zbytky od popelnic

Samozřejmě, ve chvíli, kdy nám energetické firmy zdražují elektřinu i 10×, lidem moc variant nezbyvá. Prostě na teplo domova nemají. Je to ovšem strašně smutná vizitka současné Evropy. Místo abychom se měli neustále lépe

a zvyšovala se naše průměrná životní úroveň, vracíme se do středověku, kdy lidé prostě neměli na zátap, protože dřevo patřilo na panské. Naše jaderné elektrárny přitom neustále produkují nadměrné množství velmi levné elektřiny. Co je ale nejsmutnější, že místo řešení a nápravy se lidé s ponurým osudem smíří. Dokonce se v určitých kruzích masově šíří hnutí, které si zakládá na pojídání zbytků od popelnic nebo prošlého jídla. Můj otec říkal: „Proti gustu žádný dišputát, každému, co jeho jest.“ Nicméně doufám, že tyto úchylinky se nebudou snažit politici vnucovat většinové společ-

nosti jako standard. Už stačily zvěsti, že místo levné elektřiny máme doma nosit dva svetry.

Ve chvíli, kdy si management monopolního, polostátního ČEZu vyplatil 100 milionů zvláštních odměn za předraženou elektřinu, tak se nám to jeví jako drzost nejvyššího kalibru. Je na vládě, aby toto absurdní divadlo ukončila a začaly nám zase normální, hezké a bohaté časy.



Jan Čížek, pražský patriot  
[jan@cizekjan.cz](mailto:jan@cizekjan.cz)

## 5 otázek pro Vojtěcha Kose, starostu Prahy 12



**STAROSTA PRAHY 12 Vojtěch Kos.** Foto: Praha 12

**Na jaké oblasti veřejného života se bude radnice v příštím roce nejvíce soustředit?**

Jedná se o několik oblastí – úprava veřejného prostoru, kdy postupně vytipováváme plochy, které chceme ve spolupráci s občany upravit a revitalizovat (výsadba květin, lavičky, údržba zeleně, přeměna asfaltových „pláček“ na funkční plochy). Dále je to oblast dopravy, zejména navýšení kapacity parkovacích míst, podpora výstavby dopravních staveb (obchvat Komořan, tramvaj do Komořan, výstavba cyklostezek). V neposlední řadě je to podpora a organizování kulturních a společenských akcí. Vše s cílem zajistit lepší a příjemnější prostředí pro obyvatele naší městské části.

**Poznájí vaši obyvatelé, že se musí příští rok šetřit?**

Činnosti spojené s údržbou zeleně, úklidem či kulturou omezovat nehodláme. Naopak, klade na ně velký důraz. Úspory budeme hledat v provozu úřadu.

**Které investiční akce se i přes nepříznivou ekonomickou situaci uskuteční?**

V roce 2023 dokončíme výstavbu MŠ Mydlinky, budeme pokračovat v přípravě dokumentace pro územní a stavební řízení ZŠ Komořany. Po získání pravomocného stavebního povolení postavíme bytový dům Modřanská 3/4. Zároveň chceme realizovat druhou etapu rekonstrukce Sofijského náměstí a výstavbu parku. Tyto investice jsou z větší části prováděny díky dotacím z hlavního města.

**Co je pro vás osobně největší výzva roku 2023?**

Řídit městskou část tak, aby se podařilo realizovat všechny naše záměry a hlavně aby obyvatelé cítili změnu k lepšímu.

**S jakým přáním vstoupíte do nového roku?**

Především je to přání pevného zdraví, štěstí a spokojenosti v rodině. To přeji všem občanům i sobě a mým blízkým. (md)

## Netradiční, ale s budoucností, to jsou vánoční jedličky

**Praha** – Lesy hl. m. Prahy zahájily šestý ročník akce Vánoční jedličky s budoucností. Stejně jako v předchozích letech si lze na několika místech zakoupit speciální vánoční jedličky v květináčích, a to za cenu 150 Kč. Opět se jedná o lesní sazenice jedle bělokoré, které možná nesplňují tradiční parametry dokonalého vánočního stromu, zato ale mají jednu ohromnou výhodu – jsou to stromky přímo vypěstované a určené pro výsadbu v kraji-

ně, a nemusí proto po Vánocích skončit u popelnic. Letos bylo do prodeje připraveno celkem 1 000 jedliček, které lze na jaře 2023 vysadit přímo do lesa mezi ostatní stromy.

Při dodržení správného postupu (pomalá teplotní aklimatizace, zalévání a zajišťování vzdušné vlhkosti) by stromky měly v pořádku zvládnout svůj náročný vánoční úkol ve vytopených pražských domech a bytech a posléze i přesun do volné přírody. (red)

### kde a kdy lze jedličky zakoupit?

Zahradnictví Ďáblice, K Zahradnictví 582  
pondělí a úterý 7.00–15.30, středa–pátek 7.00–16.30, sobota 8.00–14.00 hod.

ekocentrum Prales, Mladoboleslavská 953  
pondělí–pátek 7.00–15.30 hod.

hájovna Čimice, Podhajska pole 213  
pondělí–pátek 7.30–9.00; 14.00–15.30 hod.

hájovna Hostivař, K Obecním hájovnam 275/1  
pondělí 7.30–9.00; středa 14.00–15.30 hod.

hájovna Chuchle, V Lázních 8  
pondělí 7.30–9.00 hod.; středa 14.00–15.30 hod.

hájovna Šárka, Divoká Šárka 40  
pondělí 7.30–9.00 hod.; středa 14.00–15.30 hod.

hájovna Běchovice, Českobrodská 211, Praha 9  
pondělí 7.30–9.00 hod.; středa 14.00–15.30 hod.



**JEDLIČKU** můžete vysadit třeba při příležitosti Dne pro jedličku v Kunratickém lese, který se uskuteční 1. dubna.

Ilustrační foto: Lesy hl. m. Praha

INZERCE



**DARUJTE ZÁŽITEK - [www.aquapalace.cz](http://www.aquapalace.cz)**

Zprávy · Kultura · Zdraví · Rozhovory · Soutěže · Tipy

**[www.nasepraha.cz](http://www.nasepraha.cz)**

## STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

**VYFOŤTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO**, a fotografii pošlete s krátkým popisem na e-mail [martin.dudek@ceskydomov.cz](mailto:martin.dudek@ceskydomov.cz). Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Fotografie, která zaujme naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctideníku Naše Praha. Za otištěnou fotografii (velikost nejméně 250 kb!) čeká na autora odměna v podobě vstupenek na zajímavou pražskou akci, případně jiná radost, třeba kniha. (red)



**„PORÁD PŘEMÝŠLÍM**, co bych si měl do té restaurace vzít s sebou z domova za jídlo,“ připsal ke svému snímku Vladimír Bezděk z Prahy 4. V redakci nás napadla spousta pochutin, od klasického řízkem obloženého chleba až po umíchaný tataráček, ale všichni jsme se shodli, že by nás obsluha restaurace asi rychle vypakovala i z té zahrádky...

## Milion korun na kulturu a společenské akce

■ Společnost Passerinvest Group (dále jen Passerinvest) přispěla v letošním roce částkou ve výši milionu korun na podporu kulturně společenských akcí městské části Praha 11.

**Praha 11** – „Tím, že působíme v Roztylech jako dlouhodobý investor, je pro nás velmi důležité a vlastně i naprosto přirozené aktivně se zapojit do veřejného a kulturního dění v celé městské části Prahy 11. Chceme budovat lokality, ve kterých se lidem nejen dobře bydlí a pracuje, ale kde budou také rádi trávit svůj volný čas. Jedním z kroků, jak tento cíl naplnovat, byl například příspěvek na kulturně společenské akce, kde se lidé mohou pravidelně setkávat, poznávat své sousedy, zkrátka cítit se dobře,“ uvedl Martin Unger, technický ředitel společnosti Passerinvest Group.

Příspěvek byl mimo jiné použit například na akce pořádané v Chodovské tvrzi (Kulturní Jižní Město o.p.s.). Letos zde vystoupila kapela Olympic společně s dalšími oblíbenými interprety, nechyběly pohádky pro děti, tvořivé dílničky i kreativní workshopy. Tradičně se s velkým úspěchem setkal červencový



NA DĚTSKÝCH DNECH se malí návštěvníci vyřádili. Foto: PI

Jazz Blues Fest či festival vážné hudby Tóny Chodovské tvrze. Pro ty nejmenší jsou každoročně organizovány dětské dny

a milovníci umění se mohou těšit z pravidelně pořádaných výstav ve zdejší galerii. Více informací na [www.krcakzije.cz](http://www.krcakzije.cz). (red)

## Stanoviště VOK v Praze 11

Kontejnery budou přistaveny ve stanovený den od 15.00 hod. a odvezeny ihned po naplnění. (red)



### Jižní Město I

A. Malé × Hviezdoslavova	15. 12.
Brandlova 1641 (za Startem)	7. 12.
Divišovská × Šternovská	13. 12.
Doubravická × Bohúňova	20. 12.
Hlavatého × Mejstříkova	21. 12.
Chomutovická	5. 12.
Konstantinova × Metodějova	19. 12.
Kryštofova × Kazimírova	5. 12.
Křejského 1514	6. 12.
Majerského × Samohelova	6. 12.
Mnichovická × Tatarkova	8. 12.
Plickova 880	7. 12.
Rujanská × Donovalská (u TS)	12. 12.
Ženiškova × Květnového vítězství	8. 12.

### Jižní Město II + Starý Chodov

Hráského × Jarníkova	14. 12.
Hrdličkova × Blatenská	13. 12.

INZERCE



**Český Domov**  
noviny do každé schránky...

### HLEDÁME OSTRÍLENÉ OBCHODNÍKY!

**Český Domov, hledá do svých řad zkušené obchodníky na pozici Manažera inzerce pro celorepublikové síť lokálních titulů.**

Tvým úkolem bude prodej reklamního prostoru tištěné inzerce a nových online produktů stávajícím i novým zákazníkům z řad malých a středních podnikatelů ve Tvé lokalitě. Poslední volná místa v Praze!



#### Nabízíme:

- nadstandardní finance
- možnost výdělků více než 80 000 Kč
- školení obchodních dovedností
- tembuldingové akce
- práce na ŽL
- práce v regionu Praha

#### Požadujeme:

- zkušenosti s obchodem
- SŠ vzdělání s maturitou
- smysl pro zodpovědnost



**Pokud Tě nabídka zaujala pošli nám životopis na mail: [kancelar@ceskydomov.cz](mailto:kancelar@ceskydomov.cz) a my Tě pozveme na pohovor**



**Český Domov**  
Media House s.r.o.

### HLEDÁME ŠIKOVNÉ WEBEDITORY!

**Jsmo ryze české vydavatelství Český Domov Media House s.r.o., které je na trhu již přes 23 let. Pro rozšíření pražského týmu aktuálně hledáme do svých řad sympatické a dynamické lidi na pozici webeditor [www.nasepraha.cz](http://www.nasepraha.cz).**

#### JAKÝ BUDE VÁŠ PRACOVNÍ DEN V NAŠEM TÝMU:

- začínáme ranní kávičkou a krátkou poradou s týmem o úkolech dne
  - editujete zprávy dne a s redaktory řešíte aktuální. Telefonujete a píšete/editujete zprávy na web.
- před odchodem z práce si připravíte vydání na následující den
  - vedete redakci, koordinujete externisty a podcasty

#### KOHO HLEDÁME:

- zkušenosti z vydavatelství nebo marketingu jsou podmínkou, máme systém zaškolení, vše naučíme
- smysl pro povinnost a systém, pracovitost, otevřenost, iniciativu, samostatnost a tah na branku
- reprezentativní vystupování. Úsměv vždy na tváři a pozitivní nálada by pro vás měla být samozřejmostí.
- ochotu se vzdělávat v oblasti marketingových a mediálních novinek. Prostě být in. Znalost online aplikací.

#### S ČÍM U NÁS MŮŽETE POČÍTAT:

- kompletní zaškolení, vše ochotně vysvětlíme, naučíme
- notebook, to je samozřejmost
- nejsme jen kolegové, setkáváme se i na mimopracovních aktivitách (bowling, laser game, večírky)
- sídlíme v Praze – Strašnicích, v duchu rodinných kanceláří
  - není problém si vzít do práce pejska, děti či jiné mazlíčky
  - osobní přístup, pomoc, pochopení

#### HONOROVANÁ PRÁCE NA ŽL

**Máte-li o uvedenou pozici zájem, napište na e-mail: [martin.dudek@ceskydomov.cz](mailto:martin.dudek@ceskydomov.cz) a domluvíme si termín osobního pohovoru u nás v kanceláři.**

# Psycholožka Markéta Čermáková: Mladí čelí

■ Krize s nedostatkem psychologů a psychoterapeutů pro děti a mladistvé pokračuje i v postcovidovém období. Zatímco o prázdninách byly ordinace těchto odborníků spíše prázdné, s příchodem nového školního roku se velmi rychle zaplňují.

Martin Dudek

Na terapii hrazenou pojišťovnamí čekají pacienti i několik měsíců, které ale mohou být právě během školního stresujícího roku rozhodující. Plnit se začaly i ordinace soukromých psychoterapeutů, kterých je podle údajů České asociace pro psychoterapii v Česku okolo 1200. Jen v pražském NEO Centru stoupl za poslední půlrok počet nezletilých zájemců o terapii o třetinu oproti celému loňskému roku. Co vede mladé lidi za psychology, na to se Naše Praha zeptala Markěty Čermákové z NEO Centra.

*Mladí lidé se potýkají s depresivními a úzkostnými stavy, panickými atakami či hledáním vlastní identity (včetně té genderové). Média píšou, že za to často může covidové období, ale osobně si nemyslím, že všechno lze svádit jen na covid-19. Jak to vidíte vy?*  
Pandemie covidu-19 a s ní související omezení přinesla opravdu významné zhoršení situace v oblasti duševního zdraví, u mladých lidí obzvláště. Omezení možnosti kontaktu s reálným světem, vrstevníky, omezení či znemožnění věnovat se volnočasovým a sebezorgovým aktivitám, nárůst obav o zdraví vlastní i rodinných příslušníků, ale i změna běžného fungování, to vše významně ovlivnilo psychický vývoj dětí



MARKÉTA ČERMÁKOVÁ se psychoterapii věnuje více než 15 let. Foto: NEO Centrum

a dospívajících. Pro nás dospělé byly ty dva roky pandemických omezení jen třeba dvacetinou našeho života, pro děti a dospívající trvaly daleko významnější část jejich dosavadního života. Navíc omezení možnosti školní docházky či kroužků bylo daleko větší než omezení pracovních provozů.

Zkuste si schválně představit sami sebe, jak třeba mezi 13. a 15. rokem sedíte doma s rodiči a sourozenci a svoje kamarády či lásky vidíte jen na obrazovce. A do toho vás média straší, že když půjdete mezi lidi, nakazíte babičku, která kvůli tomu může umřít. Byl byste s tím v pohodě?

*Asi úplně nebyl, ale někdy si říkám, že mít deprese a brát na to prášky, to už je módní styl. A že lze na deprese svádit úplně všechno, třeba neúspěch ve škole či rozpadlé partnerské vztahy. Ale neměli by lidé napřed hledat chyby v sama sobě a vzít si z nich poučení, než svoje životní prohry svádit na „psychickou nemoc“ a léčit ji antidepresivy?*

Obávám se, že směřujete několik věcí. Deprese ve smyslu klinického onemocnění není rozmar, rozmazlenost ani lenost řešit své problémy. Je to nemoc, která může ohrožovat na životě, a je třeba ji léčit. Často i medikací. To ale samozřejmě neznamená, že všechny psychické rozlady, smutky, špatné nálady a podobně jsou depresí. V ordinaci potkávám spíše lidi, kteří právě příliš dlouho sváděli projevy svého depresivního onemocnění na vlastní neschopnost či lenost a vyhledání odborné pomoci roky odkládali. Což samozřejmě komplikuje cestu k uzdravení.

*Jaký je základní rozdíl mezi depresí a špatnou náladou?*

Obrovský a zcela zásadní! Deprese je duševní onemocnění, které dlouhodobě znemožňuje či významně omezuje možnost fungování v běžném životě a může vést i k sebevraždě. Bez odborné pomoci se neobejdete. Špatná nálada je přirozenou

INZERCE



# CIRCUS VARIUS NA LEDĚ







**PRAHA**

Sportovní hala  
FORTUNA

**26.2.2023**







# novým výzvám, někdy i za pomoci psychologů

součástí života každého z nás – poradíme si s ní sami či za pomoci blízkých, obvykle přejde v horizontu hodin či dnů.

*Myslíte si, že dnešní mládeži chybí sebereflexe a z každého neúspěchu se hned hrouť? A není to právě z důvodu nekalitní rodičovské výchovy a onoho pověstného umetání cestíček?*

Trochu mi to připomíná písničku „To máme mládež...“ Každá dospělá či stárnoucí generace má dojem, že ta nastupující, mladá generace je rozmazlenější a zhýčkanější. Já si to nemyslím. Prostě to jen mají jinak. Nemusí řešit problémy, které jsme řešili my, ale mají v životě jiné výzvy, s nimiž se vyrovnávají, a jiné priority. To není jen pandemie, během níž dospívají. Například stav, v jakém předáváme nastupující generaci naše životní prostředí a zdroje, je opravdu na pováženou. Co se týče rodičovského působení, to je samo téma na delší povídání. Nastavování přiměřených hranic ve výchově – takových, které vyrůstajícímu dítěti zajistí bezpečí a zároveň mu umožní se rozvíjet a zvyšovat si přiměřeně frustrační toleranci – je základ, který není jednoduché zajistit.

*Vrtat se ve svém nitru a nahlas pak mluvit o svých pocitech, i když to druhý třeba ani nezajímá je přý správné. Jenže existují tzv. energetičtí upíři, kteří přesně tímhle způsobem vysávají ze svého okolí pozitivní energii a kazí dobrou náladu. Jak se jim máme bránit?*

Osobně zastávám názor, že svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. Je v pořádku požádat o pomoc, není v pořádku opakovaně zatěžovat lidi, kteří o to nestojí. Takže pokud potřebujete mluvit o svých problémech a vaše blízké to nezajímá nebo vaše obtíže přesahují jejich možnosti vám pomoci, zajděte k odborníkovi. A pokud máte dojem, že někdo ve vašem okolí je „energetickým upírem“, možná jde právě

deme bavit o nezletilých klientech, obvykle nás telefonicky nebo prostřednictvím webového formuláře kontaktuje jeden z rodičů a domluvíme úvodní konzultaci, které se účastní nezletilý klient či klientka a jeho rodiče. Terapeut se vyptá na obtíže, které vedou zúčastněné k vyhledání pomoci, zmapuje rodinnou situaci a obvykle se pak domluví na dalším postupu. Zletilí klienti přicházejí sami. Když se terapeut s klientem domluví na spolu-

*sivních terapií. Můžete některé uvést?*

Ráda pracuji s projektivními kartami, které klientům pomáhají skrze obrazy lépe popisovat svoje pocity. Používám různé výtvarné techniky (kreslení, malování či práci s hlinou), někdy pracuji s klienty s tělem, dechem, zvukem. Někdy stavíme konstelace z kamenů či jiných předmětů. Jsme zvyklí dávat velkou váhu slově a analytickému způsobu myšlení. Kreativita nám otevřít jiné způsoby nahlížení na věci, jinou kvalitu prožitku a často přinese vhledy, které nám analytický mozek nezprostředkuje.

*Nechci brát antidepresiva, ale ze života nemám příliš radost. Co byste takové osobě poradila, jak a čím má přijít na veselejší myšlenky či dostat chuť do života?*  
Antidepresiva vám radost ze života nepřinesou. Antidepresiva umožňují lidem se závažnými obtížemi žít normální běžný život, s radostmi i starostmi. Pokud nemáte radost ze života a nepomáhají vám běžné podpůrné aktivity jako odpočinek, rozhovory s přáteli, trávení času aktivitami, které vás baví a podobně, doporučuji navštívit psychoterapeuta a podívat se spolu s ním na váš současný život. Najít příčiny vašeho trápení a změny, které by mohly umožnit, aby vám bylo lépe na světě. Možná k těm změnám bude patřit i užívání antidepresiv, možná postačí jen změna životního stylu, zlepšení vztahů či vyléčení starých ran a traumat.

**V loňském roce vyhledalo pomoc v psychiatrických ambulancích přes 600 000 osob. Ve věku do 19 let převažovali chlapci a nejčastější diagnózou byly poruchy psychotického vývoje.**

o člověka, který trpí depresemi natolik závažnými, že mu prostě laik nedokáže pomoci, i kdyby byl sebelepší kamarád. A pak je vhodné vyhledat odbornou pomoc, případně ji takovému člověku doporučit.

*Popište typický příklad z vaší ordinace, který se plus minus ve stejném scénáři stále opakuje, a jak jej řešíte.*

Veškeré lidské příběhy jsou unikátní. Nemůžu a nechci takto zjednodušovat. Pokud se ale bu-

práci, scházejí se pak obvykle jednou týdně nebo jednou za dva týdny a hledají příčiny klientových obtíží a možné způsoby, jak s nimi zacházet tak, aby to nepřinášelo další a další obtíže. Někdy nestačí psychoterapie a je třeba zapojit i psychiatrickou péči, v takovém případě psychoterapeut s psychiatrem spolupracují. V závažnějších situacích doporučujeme hospitalizaci.

*Při své práci používáte i různé kreativní techniky z ranku exper-*

INZERCE

spa  
hotelděvín  
MARIÁNSKÉ LÁZNE



Relaxujte v lázních, které jsou zapsané na seznamu UNESCO, odpočiňte si od starostí všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Během zimních dnů v Mariánských Lázních čerpejte životní optimismus a energii při relaxačních procedurách, které mají pozitivní vliv na celý organismus. Pozitivní vliv přináší i samotné klima Mariánských Lázní a krása města, výlety do okolí i změna denního režimu. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

## KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

7 dní / 6 nocí | od 10.360 Kč / osoba\*  
7 dní / 6 nocí | od 13.450 Kč / osoba\*\*

Nabízíme jedinečnou kombinaci léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Bálíčkové nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého občeda – polévka & salát), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

## SENIOR 60+

5 dní / 4 nocí | od 5.240 Kč / osoba\*  
5 dní / 4 nocí | od 6.610 Kč / osoba\*\*

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte

k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálku, oxygenoterapii, inhalaci, privátní saunu, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1x zapůjčení Nordic Walking holi na 2 hod.

## ANTISTRESOVÝ PROGRAM & VČETNĚ PLYNOVÉ OBÁLKY JAKO BONUS

4 dny / 3 nocí | od 4.920 Kč / osoba\*  
4 dny / 3 nocí | od 7.240 Kč / osoba\*\*

Poslouchejte své tělo – pokud cítíte únavu z každodenního stresu a tlaku, termínů, je pravý čas na pobyt, který Vám dodá novou energii a posílí celý organismus. Pozitivní vliv přináší i samotné klima Mariánských Lázní a okolí. **Pobyt zahrnuje:** ubytování v luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí, 1x perličkovou koupel, uklídnoucí masáž

hlavy, 1x oxygenoterapii, 1x plynovou obálku, 1x parafinový zábal na ruce, 1x oxygenoterapii s vitamínem, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, zupan a pantofle během pobytu.

## DÁRKOVÝ VOUCHER

Hodnotový vánoční poukaz na Vámi určený počet dní 4.750 Kč cena pro zákazníka (voucher v hodnotě 5.000 Kč). Lze použít na ubytování s wellness procedurami, kosmetikou, pedikúru, manikúru a další služby hotelu (více na našem e-shopu/dárkovém poukazu) nebo kontaktujte nás na tel. 354 470 400 nebo na [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)

\*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

\*\*v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: [WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ](http://WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ)

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)



# Daniel Hůlka: Miluji Vánoce jako malé

■ Nezapomenutelný Dracula Daniel Hůlka (54) se v předvánočním čase nezastaví. Kromě koncertování se před čtyřmi lety stal poprvé otcem a s příchodem dcery Rozárky si adventní období a Vánoce užívá naplno.

Martin Dudek

*Vánoce jsou tady už za pár týdnů. Máte již nakoupené nebo alespoň vybrané dárky?*

Před Vánoce mám zpravidla nejvíce práce z celého roku, jsem tedy rád, že vánoční dárky obstarává moje žena.

*Iste křtěný evangelík, duší, podle vašich slov, spíše katolík. Stále ale platí, že jsou pro vás Vánoce chaotická stresová záležitost, nebo už je s přibývajícím věkem vnímáte jako období zpomalení a meditování?*

Jsem křtěný evangelík, konvertoval jsem k církvi římskokatolické, ale duší jsem už nějakou dobu tam, kam žádná církev nedosáhne. Od té doby, co se narodila Rozárka, miluju Vánoce jako malé děcko a užívám si je se vším, co k nim patří.

*Vy jste se před více než 20 lety setkal i s papežem. Neríkajte, že toto setkání nezanechalo ve vaší duši nějakou stopu...*

Nic takového jsem neřekl, samozřejmě, že zanechalo. Jan Pavel II. byl zcela výjimečná osobnost. V roce 1998 jsem u něj byl na osobní audienci, pak jsem zpíval na plném Svatopetrském náměstí ve Vatikánu a vzpomínám na to s láskou dodnes.

*Dcera Rozárka je ještě malá, dodržíte kvůli ní nějaké vánoční zvyky či tradice?*

Samozřejmě, dodržíme mnoho tradičních českých vánočních zvyků. Každoročně se chodíme dívat na betlémy, na vánoční výstavu do Betlémské kaple a za pražským Jezulátkem. Rozárka s maminkou pečou perníčky, chodíme pro Betlémské světlo a Štědrý den trávíme tak, jak je to u českých rodin běžné.

*V divadle Hybernia budete v průběhu prosince součástí několika provedení České mše národní Jakuba Jana Ryby. Bude tato série koncertů pro vás něčím výjimečným?* Rybovku miluju a zpívám ji před Vánoci nebo o vánočních svátcích každý rok už od studentských let. Na Rybovku v Hybernii se velmi těším a sám jsem zvědavý na jejich provedení v divadle, protože Českou mši vánoční zpívám zpravidla v kostele.



**V OPEŘE RUSALKA**, která bude mít premiéru v březnu, ztvární roli Vodníka. Foto: Severočeské divadlo

*Jak strávíte povánoční svátky a poslední den v roce?*

Od chvíle, kdy se narodila Rozárka, trávíme Vánoce každý rok tak, že na Štědrý den jsme v Jevanech.

Tam pak v místním kostele zpívám na první svátek vánoční Rybovku, na které se sejde celá vesnice. Po-

*úbytek dopisů a vzkazů od fanynek?*

Četnost dopisů a vzkazů neřeším, takže nezaznamenal.

*Jaký nejzajímavější dárek jste od fanynek či fanoušků dosud dostal?*

**„ Nejpraktičtější fanouškovský dárek? Psí miska**

tom odjíždíme za rodinou do Brna, kde má Rozárka další Vánoce u babičky a dědečka, a pak se přesouváme k mému strýčkovi do Krušných hor, kde slavíme silvestr.

*Stále platí, že si držíte byt na Vinohradech?*

Na Vinohradech nebydlím hodně dlouho, už několik let je můj pražským domovem Vyšehrad, který mi přirostl k srdci, je to magické místo.

*Když jste se před pěti lety podruhé oženil, zaznamenal jste pozvolný*

Bylo jich spousta. Nejlepší využití zatím našla krásná miska pro psa s podobiznou mého pejska Timonka.

*Co si myslíte, že je v manželství nejdůležitější? Spolehlivost, smysl pro humor nebo něco jiného?*

Láska.

*Po Novém roce budete vystupovat v divadle Hybernia v operách Rusalka a Carmen. Lze tedy říci, že se opět vracíte do známého prostředí, které vás díky Draculoovi nejvíce proslavilo?*



**V KRIMINÁLNÍM SERIÁLU** Specialisté si zahrál podmičněně propuštěného kriminálního, který se žije jako zahradník. Foto: TV NOVA

# děcko!

Divadlo Hybernia mám velmi rád, ale jako o místě proslavení Draculy bych o něm nemluvil. Dracula se proslavil nezávisle na scéně, kde se hrál. První a druhé nastudování se hrálo v Kongresovém centru, třetí v divadle Hybernia a čtvrté se dosud hraje v Hudebním divadle Karlín. V divadle Hybernia jsem kromě Draculy v minulosti hrál ještě hlavní roli v muzikálu Baron Prášil a také krále Šalamouna v muzikálu Sibyla, královna ze Sáby. Nyní zde v rámci Českého pěveckého institutu uvádíme dvě opery. Rusalka, kde zpívám Vodníka, bude mít premiéru 24. března a Carmen, kde budu zpívat toreadora Escamilla, pak v září příštího roku. Na návrat do Hybernie, kde mě ještě před Vánoci čeká galakoncert Od opery k muzikálu a série Rybovek, se moc těším.

*A jaké přání do roku 2023 pošlete našim čtenářům?*

Zdraví, lásku, mír a radost ze života. A také chuť přijít za kulturou.



**S RODINOU** je populární zpěvák nejšťastnější. Foto: archiv DH

INZERCE

International Festival Ballet



[www.artpartner.cz](http://www.artpartner.cz)

14.1.2023

Kongresové centrum

PRAHA

Největší

**LABUTÍ  
JEZERO**

na světě! 48 labutí na jediném pódiu.  
Balet na hudbu P. I. Čajkovského.

**ticket** **OnLine** **.cz**

**ticketportal**  
VSTUPENKY NA DOBAH

## Soutěžte a vyhraďte kosmetiku se živým kolagenem

■ Před více než třiceti lety založila Eva Sojková poradenské centrum Wellness klub NEZESTÁRNÍ.CZ a začala především ženám pomáhat v boji proti přibývajícím vráskám. Oním kouzelným pomocníkem jsou produkty se živým kolagenem, které můžete vyhrát v naší soutěži.

„Bez kolagenu by na světě nikdy nevznikl život a potřebujeme ho stejně jako vzduch,“ říká Eva Sojková.

**Proč je kolagen pro naše tělo tak důležitý?**

Kolagen ovlivňuje nejen rychlost stárnutí organismu, ale i délku a kvalitu života. Rozhoduje o stavu kostí, kloubů, pojivových tkání, kvalitě zraku, pokožky, vlasů i nehtů. Hraje důležitou úlohu v kvalitě cév a určování cévního věku, který je v dnešní době měřitelný. Vypovídá o skutečném biologickém věku celého organismu, ale ten se často nemusí shodovat s naším skutečným věkem. Proto bychom neměli mít kolagen pouze za přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech.

**Slovo kolagen na náš útočí ze všech možných reklam, ale**

**není prý kolagen jako kolagen...**

Největší zmatek nastal, když se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát kolagenu – živý kolagen nové generace. Ten vznikl po 14letém výzkumu a doslova přepsal historické dějiny tradiční výroby hydrolyzovaných kolagenů. Nastartoval totiž výrobu hydrátů kolagenu třetího řádu technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého, přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu.

**Co je tedy na živém kolagenu tak výjimečného?**

Tento 100 % přírodní kolagen je téměř identický s lidským kolagenem. Prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Tím posiluje aktivitu fibroblastů k zno-



**V NAŠÍ SOUTĚŽI můžete vyhrát ochranný balzám a posilující lesk na rty s živým kolagenem do zimních plískanic a také Živou vodu, omlazující sprej s živým kolagenem a kyselinou hyaluronovou.** Foto: Nezezarni.cz

vuobnovení produkce vlastního kolagenu a spuštění omlazujících a regeneračních procesů. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí.

**Soutěž o 10 batůžků s produkty Nezezarni.cz**

Odpovězte na soutěžní otázku do 14. 12. 2022 na e-mail:

[soutez@ceskydomov.cz](mailto:soutez@ceskydomov.cz), připište do předmětu e-mailu KOLAGEN a deset z vás získá modrý batůžek s produkty Nezezarni.cz.

### Soutěžní otázka

**Jaký vitamín obsahuje ochranný balzám na rty?**

a) vitamín D b) vitamín A c) vitamín E

INZERCE

## Je splácení nemovitosti v současné době nad Vaše možnosti?

Nabízíme odkup Vaší nemovitosti financované hypotékou. Rychle, bez provize, bez prostředníků.

Neváhejte nás kontaktovat na [akvizice@psn.cz](mailto:akvizice@psn.cz)

**PSN**

SC-501327/08



## Stavbaři vyměňují strop nad stanicí Florenc

■ Betonová stropní deska o rozloze 5 450 m<sup>2</sup>, která pochází ze 70. let a kvůli rozsáhlé korozi, porušené hydroizolaci a zatékání se nebezpečně přiblížila hranici své životnosti, se ve stanici Florenc mění za novou.

**Florenc** – Zatím největší výzvou pro stavbaře společnosti Metrostav DIZ je postupná výměna prefabrikovaných předpjatých nosníků, která se musí stihnout v přesně stanovených víkendových výlukách. „Během každé víkendové výluky musíme stihnout vyměnit 9–12 nosníků, z nichž každý měří 23 metrů a váží 28 tun. Každý záběr tak vyžaduje velmi pečlivou přípravu a promyšlenou logistiku. Na začátku jsme z toho byli nervózní, ale tím, že jde pořád o ten samý proces, můžeme ho postupně ladit a zdokonalovat,“ uvedl Vojtěch Lacina, vedoucí projektu ze společnosti Metrostav DIZ.

### Proč jezdí „hala“ na kolečkách?

Protože první etapa stavby zasahuje do prostoru nad strojovnou, která zajišťuje provoz metra, stavbaři musí používat speciální

pojízdnu střechu, aby ochránili technologie před deštěm. Když posouvají po kolejnicích provizorní ocelovou konstrukci s rozpětím 25 metrů, z dálky to vypadá, jako když po Florenci cestuje průmyslová hala. „Nejde přímo o náš patent, projekt s tím počítal, ale je pravda, že jsme si konstrukci optimalizovali a přizpůsobili pro co nejefektivnější postup prací. Stejně řešení připravujeme nyní i na druhou etapu, v níž bude potřeba ochránit před deštěm podchod s obchody a nejrůznějším technickým zázemím a původními obchodními jednotkami,“ upřesňuje Vojtěch Lacina.

Stavební práce by měly skončit v závěru roku 2026. Nejviditelnější součástí projektu bude modernizace vestibulu metra a výstavba dvou eskalátorů směrem k autobusovému nádraží Florenc. (red)



**POJÍZDNÁ** střecha chránila technologie metra před deštěm. Foto: Jakub Červenka

## Simona Stašová. Proč je v knize rekordů?



**SIMONA** Stašová byla svým rekordním zápisem skutečně překvapena. Foto: Lukáš Krajčo

**Praha** – Simona Stašová, jedna z nejpoužívanějších a nejoblíbenějších hereček u nás, má na svém kontě prvenství, které nemá obdoby u nás, ale při hledání podkladů k rekordů zřejmě ani ve světě.

V průběhu letošního roku odehrála po celé republice hlavní role v devíti různých divadelních představeních, přičemž v době re-

gistrace rekordu zkouší hru další, která bude na repertoáru od prosince a rekordmanka v ní ztvární rovněž hlavní roli Marc-Gilbert Sauvajon ve hře Třináct u stolu.

Její herecký počín byl do České databanky rekordů Agentury Dobrý den, spravující Muzeum rekordů Pelhřimov, zaevidován 23. listopadu. (red)

## Fotbalové mistrovství světa. Chcete si vydělat peníze?

**Praha** – V Kataru je právě v plném proudu světový šampionát ve fotbale a Naše Praha vám nabízí přehled bezplatných soutěží, ve kterých můžete získat nějakou tu „kačku“ či bonusové body na váš sázkařský účet. Na [www.eurofotbal.cz](http://www.eurofotbal.cz) probíhá tipovačka výsledků, těm nejlepší budou připsány bonusy na účet u sázkové společnosti Fortuna v hodnotě 200 až 5 000 Kč.

Na [www.tipeeto.cz](http://www.tipeeto.cz) se rovněž tipují přesné výsledky jednotlivých zápasů, první tři si rozdělí prémie v hodnotě 500, 300 a 100 Kč.

Na [webechchance.cz](http://webechchance.cz) a [tipsport.cz](http://tipsport.cz) běží také tipovačka výsledků, výhry se vyplácejí v goldenech či

netech, které jsou ekvivalentem korun. Ve hře je 5 500 000 goldenů/netů a na odměnu dosáhne 50 000 hráčů! Ti z první stovky navíc získají oficiální míč turnaje Adidas Al Riha Pro.

Na [www.ifortuna.cz](http://www.ifortuna.cz) si můžete zdarma „kopnout“ penalty a získat věrnostní body, za které lze uzavřít běžnou sázku.

A sázkařský fanoušek nabízí všem roli fotbalového trenéra. Pokud si dobře sestavíte fotbalový tým ze všech hráčů účastnících se mistrovství světa, mohou vám při dobrých výkonech vydělat během šampionátu několik tisíc korun. (red)

INZERCE

FANSHOP

# SPARTÁNSKÉ VÁNOCE

NAKUJ NA [FANSHOP.HCSPARTA.CZ](http://FANSHOP.HCSPARTA.CZ)

SC-50106/01

### 3 OTÁZKY PRO... HERCE ROBERTA URBANA

■ Jeviště divadla Hybernia se pravidelně proměňuje v džungli. Právě tam se totiž odehrává jeden z nejnámějších dobrodružných a milostných příběhů dokreslený poutavou scénou, kostýmy a hudbou Phila Collinse. Jeden z nejúspěšnějších muzikálů plný světových hitů nabízí nevšední rodinnou podívanou s dvacetičlenným živým orchestrem a skvělými výkony českých muzikálových hvězd. Jednou z nich je také herec Robert Urban, který alternuje hlavní roli Tarzana.

Martin Dudek

*Na jevišti v Hybernii podáváte neuvěřitelný fyzický výkon, skáчете, houpete se na liánách... Je náročné do toho zpívat?*

Ono je náročné samo o sobě zvládat ty věci, o kterých mluvíte, bez zpěvu. Takže se zpěvem je to pak opravdový záhu! (úsměv)

Ale divák by měl mít pocit, že to nic není. Tedy v ideálním případě. A protože jsem před Tarzanem účinkoval v ostravských Cats, které jsou pro mě fyzicky a pěvecky srovnatelně náročné, dá se to považovat za skvělý trénink a přípravu právě na Tarzana.

*Jste rodák z Ostravy, dlouho jste tam působil i v divadle. Kdy a proč nastal zlom přejít do Prahy?*

Říká se „za vším hledej ženu“, takže i v mém případě za to mohla láska. A pak také touha žít a pracovat v Praze. Navíc jsem tady dostal nabídku na účinkování v divadle, takže stěhování bylo logickým krokem. A přestože mám Ostravu rád, odchodu nelituji. Naopak.

*Jaká místa máte v Praze nejraději a proč?*

Všechna taková, ze kterých vyzařuje genius loci. A to jsou v historickém centru vlastně všechna. A když se prochá-



**ROBERT „Tarzan“ Urban se mimo jiné zúčastnil mistrovství ČR v latinskoamerických tancích a ve stepu. Foto: DH**

zím starou Prahou, většinou to vezmu svou oblíbenou trasou Staroměstské náměstí - Karlův most - Kampa - Hradčany. Při této procházce si vždycky skvěle pročistím hlavu. A ještě nemohu nezmínit Petřín a park ve Stromovce.

#### Soutěž

Odpovězte na soutěžní otázku do 11. 12. 2022 na e-mail: [martin.dudek@ceskydomov.cz](mailto:martin.dudek@ceskydomov.cz) a do předmětu e-mailu napište TARZAN.

Tři výherci získají po dvou vstupenkách na představení Tarzan dne 17. prosince od 18.00 hodin v divadle Hybernia. Elektronické vstupenky budou výhercům zaslány e-mailem.

#### Soutěžní otázka

Budova divadla Hybernia naproti Obecnímu domu vznikla na začátku 19. století přestavbou. K čemu původně sloužila?

a) kostel b) vykřičený dům c) tržnice

INZERCE

**ADVENTNÍ VÍKENDY**  
SE SKUPINOU ČEZ

PLNÉ ZÁBAVY I POHODY

**aquapalace.cz**

SKUPINA ČEZ  
HLAVNÍ PARTNER

aquapalace  
praha

SC-50164/01

**NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!**

Vodičkova 31, Praha 1

**MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ**

[www.muzeumfantastickychiluzi.cz](http://www.muzeumfantastickychiluzi.cz)

SC-50117/14

## Šansoniérku inspirují muži, vztahy a lásky

■ Rozálie Havelková je zpěvačka, akordeonistka, herečka a tanečnice, která svým nezaměnitelným syrovým projevem a úsměvnou slovní ironií kombinuje dryáčnický šanson s cynickou romantikou. Nyní jí vyšla debutová deska s názvem Korzetiér.

**Praha** – „Korzetiér je muž, který vyrábí korzety. Píseň je inspirována mou zkušeností s jedním takovým 'korzetié-

rem', který v jisté fázi našeho vztahu začal pomalu, ale jistě utahovat šněrování a já se začala dusit," vysvětluje metaforu



**NA** jevíti se Rozálie začala pravidelně objevovat v orchestru Melody Makers, kde se už v šestnácti letech stala stálým hostem ansámblu svého otce Ondřeje Havelky.

Foto: Tomáš Coufal

v názvu alba Rozálie. „Myslím, že asi každý někdy poznal ten pocit, kdy se v určitou chvíli lidí vybarví. Většinou po tom, co pomine první zamilovanost, najednou vidíte, kdo vedle vás doopravdy stojí. V korzetiéroví vidím uzurpátora, korzet je pro mě metaforou vztahu. Když si korzet poprvé nasadíte, cítíte se v něm moc dobře, jste okouzlená tím, jak vám pěkně objímá trup a jak pěkně vypadá. Vzápětí ale zjistíte, že se v něm nedá moc hýbat, že vás kostice dlobají do žeber a čím déle ho nosíte, tím víc se opotřebovává a rezne. Stejně je to i se vztahem. Když láska vybledne, časem zjistíte, že váš vztah vlastně jen omezuje. Obzvlášť když ho řídí korzetiér," dodává.

Už podle titulní písně je zřejmé, kde bere inspiraci. „K tvorbě mě vždycky nejvíc inspirují muži, vztahy, láska a silné životní zážitky a prožitky. Jedna z písní, která se objeví na desce s názvem Pětadvacet na holou, je o přátelství, které vydrží všechno. I dospívání," říká s úsměvem Rozálie, která nechává posluchače, aby si skrze metafory utvořili o písních vlastní obrazy. **(red)**

## Co se kde šustlo

**Písničkář Michal Horák** nazpíval novou skladbu pro všechny děti a rodiče, kteří mají rádi knihy, příběhy, tvoření a zábavu. Píseň Právě bohatství vypráví příběh, který si celé rodiny mohou sami doma vytvořit pomocí kreativního sešitu Medvěď Wrr: Aktivity. Obsahuje 44 stran nabitých úkolů, bludišti, tajnými mapami, omalovánkami, spojovačkami... Nechybí ani oblíbené vystřihovací úkoly včetně skládacího divadla a knižních postavíček.

**Herec a muzikant Igor Orozovič** pokračuje ve svém autorském hudebním projektu Když chlap svléká tmu a pustil se do další koncertní sezony. Připravil dva speciální vánoční koncerty v Divadle pod Palmovkou. První, který bude 14. prosince, je již vyprodán, a proto se divadlo rozhodlo přidat ještě jeden na 15. prosinec.

**Zpěvačka Nykki** nazpívala písničku Playing It Cool a v ní se v tanečním rytmu vyznává z lásky. Aby ne, když nyní prožívá krásné období, které provází nejen úspěchy na hudebním poli, ale také naplněný vztah s hokejistou týmu NHL Carolina Hurricanes Martinem Nečasem.

**Nadace Bohuslava Martinů** v rámci festivalu Dny Bohuslava Martinů, který probíhá v Lichtenštejnském paláci a Rudolfinu, přivítala renomované komorní soubory a hudebníky. Součástí osmdvacátého ročníku je také světová premiéra skladby prof. Jiřího Hlaváče Gloria. Poslední z koncertů se uskuteční v sobotu 17. prosince, publikum uslyší skladby Bohuslava Martinů a také Bedřicha Smetany v interpretaci Wihanova kvarteta. **(red)**

## Pohled na lidské konání očima ptáků

**Nové Město** – Městská divadla pražská v koprodukcí s Lenka Vagnerová & Company uvedou 4. prosince premiéru inscenace Riders. Taneční hra v divadle Komédie vypráví o toleranci, slabosti a síle, pochybnostech

a respektu, touze o ovládnání i destrukci. Hlavním tématem je schopnost existovat v symbióze s ostatními tvory na planetě, úcta, jedinečnost a snaha o zachování všech jejích druhů. Naše počínání je zde sledováno očima

těch, kteří tady byli před námi a budou i po nás. Ptáci jsou dávní obyvatelé planety, bytosti vnitřní, inteligentní, svobodné, opředené mytologií. Učili jsme se od nich, obdivovali je a uctívali. A mnohé jsme zapomněli... **(red)**

INZERCE



**ZÁMEK  
WICHTERLE**  
HOTEL A PIVNÍ LÁZNĚ



[www.zamekwichterle.cz](http://www.zamekwichterle.cz)

+420 608 275 009

Pivní lázně • Wellness • Skvělá gastronomie • Neopakovatelná atmosféra a zážitky



# Pepo, ty ses zul? To je puch!

Nohou si začínáme všimnout až tehdy, když jsou cítit, svědí a pálí. Mezi prsty je kůže rozmáčená nebo rozpraskaná a o ztvrdlých do krve puklých patách ani nemluví.

Plíseň je infekce a mohli jsme se nakazit například ve společné sauně, bazénu, sprše, ale i při půjčování bačkor návštěvám,...

Napadení nohou plísní si hned nevšimneme, ale plíseň začne postupně dráždit pokožku, ta se brání zvýšenou potivostí, což je příhodné prostředí pro růst plísní a s nimi v symbióze žijícími bakteriemi. Ty způsobují zápach.

Ignorujeme-li příznaky, může se infekce šířit na další části těla nebo nakazit naše blízké. Ochrana ale je. Použitím chytré houby – *Pythium oligandrum*.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky. Tím eliminuje plísně přímým parazitismem. Zatím je ale asi jediný, který kromě plísní není schopen napadnout jiné buňky, proto mu můžeme právem říkat chytrá houba a je odborníky považován za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu.

Pod nehty s mykózou proroste chytrá houba z krajů nehtu a tam působí, dokud původce onemocnění zcela nevysaje. Tím nevznikají odolnější druhy ani rezistence (genetické mutace) patogenních plísní.

Po vyčerpání parazita ustává aktivita chytré houby a odrůstá z nehtem nebo pokožkou.

Chytrou houbu s mikroorganismem *Pythium oligandrum* dostanete v lékárnách.

Více informací na [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
nebo na infolince 728 814 202

[www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)

**B·A·R·D** Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, proti zápalu a potivosti nohou **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder** a pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**. Přípravků Biodeur se vyrábí i v biokvalitě **Chytrá houba Pythie Bio Biodeur**.

„Přehlušoval jsem zápach nohou voňavkami a ani mytí třikrát denně mi nepomáhalo“, přiznává pan Josef, který měl dlouhodobé problémy se ztvrdlými patami a pronikavým zápachem. „Teď preventivně používám Biodeur 3x1g s chytrou houbou. Ztvrdlá kůže z pat zjemněla a odpadla, na návštěvě se nestydím, kvůli zápalu vyzout boty a žena konečně nereptá.“



# PRAHA TV

vaše metropolitní televize

## 500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ



# VÁNOČNÍ STROMKY Marimex

Světýlka v oknech, první vločky, vánoční trhy a dárky schované na skříních. Poslední, co chybí k dokonale stráveným svátkům, je vánoční stromek. Ten pravý najdete u nás, a to za jedinečnou cenu!



KAVKAZSKÁ  
JEDLE

od **449** Kč



Libušská 221/264a  
Praha 4



Po - Pá **9:00 - 17:30**  
So - Ne **9:00 - 17:00**



Nejširší nabídka  
na **PRAZE 4**



 **MARIMEX**

Více informací získáte naskenováním QR kódu  
nebo na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz).

SC-501655/02



**DKNV**  
PŮJČOVNY

**JEZDÍM DO DKNV UŽ LÉTA**

- Dlouhá otevírací doba: po-pá 7-19 a so 7-13
- Široká nabídka nářadí a strojů
- Odborný personál
- Výhodné podmínky a ceny

**VÍM PROČ!**

**800 600 700** [www.dknv.cz](http://www.dknv.cz)

**DKNV**  
SERVIS



**NEJLEPŠÍ  
SERVIS NÁŘADÍ  
V PRAZE**

→ Otevírací doba:  
po-pá 7-16

**SERVIS A PRODEJ NÁŘADÍ**

SC-501618/02

**SPRINKLER GROUP**

**KOMPLEXNÍ REALIZACE  
HASÍCÍCH SYSTÉMŮ**



Hlavním předmětem naší činnosti je projekce, servis, výroba a realizace stabilního hasicího zařízení.

[www.sprinklergroup.cz](http://www.sprinklergroup.cz)

SC-501618/01