

Jedník
čtrnáctideník
v Praze 9

NAŠE PRAHA 9

ČM • Vysočany • Hloubětín • Kyje • Prosek • Střížkov • Libeň • Letňany

2. 12. 2022

Mladí lidé čelí novým
výzvám, někdy
i za pomoci psychologů

Co mladé lidi nejvíce trápí, to
Naši Praze prozradila psycholožka Markéta Čermáková.

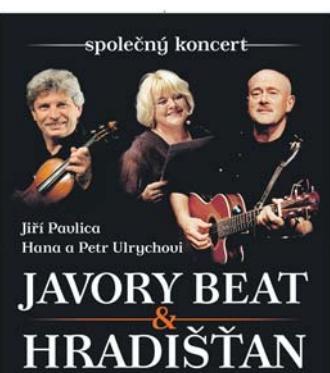
Více na straně 6

INZERCE

**REKONSTRUKCE BYTŮ,
BYTOVÝCH JADER A KUCHYNÍ**

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

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



PRAHA 24.5.2023

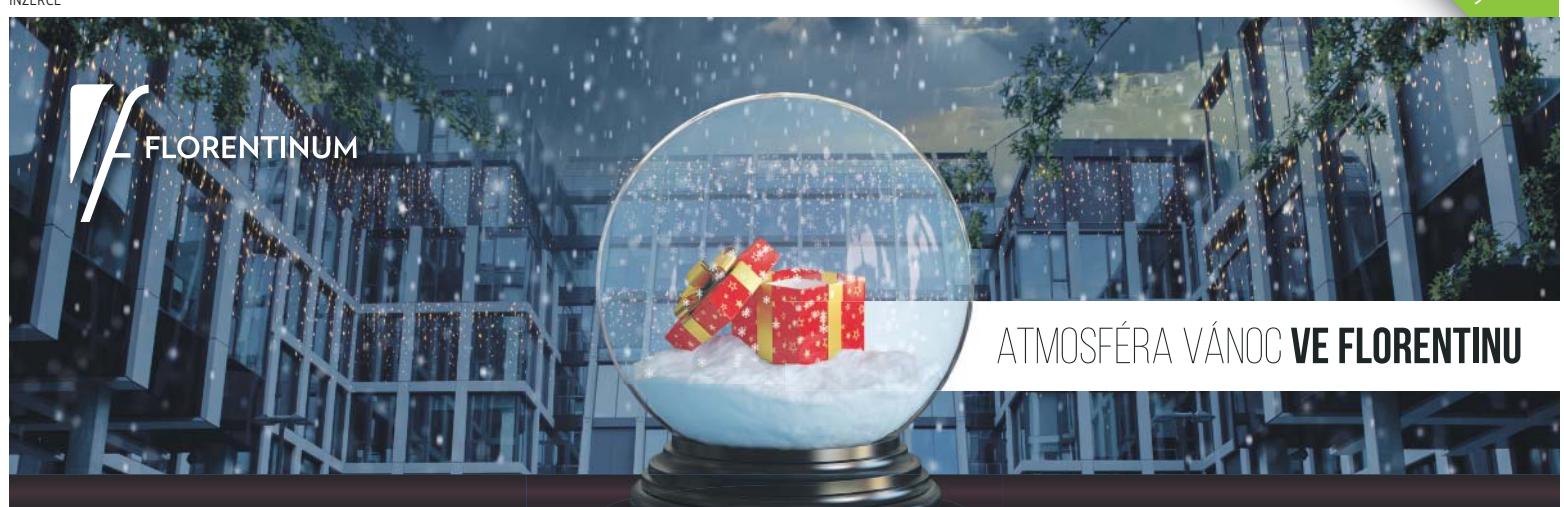
Rudolfinum od 19:30
Předprodej: www.topkoncerty.cz

23
let jsme
s Vámi



Vyhrajte
kosmetiku
se živým
kolagenem
Strana 10

INZERCE



ATMOSFÉRA VÁNOČ VE FLORENTINU



Rcafé
LUXOR

FORMAGGERIA
tescoma.

STARBUCKS[®]

Fruitisimo.
opticlab

sushi time

albert
KYTKY
doPEPY[®]

NOTINO
ligne roset[®]
ROSSMANN

DON PEALO

WE HATE
IRONING

Dr.Max⁺
GREEN FACTORY
MexDan

SC-501057/01

Z řemesla se lze pozvednout k umění. Z fušování nikdy

■ Tímto citátem od německého spisovatele Johanna Wolfganga von Goethe se už více než tří 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 řeznických, pekařských nebo v cukrárnách a hotelových zařízení. „Ríká 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 jakékoli 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 dospělymi vzory. „Je dobré, 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: SSPAG

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 Faraksová, 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

STÁTNÍ 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



KRÁSNÉ cukrářské produkty vznikají pod šikovnýma učňovskýma rukama. Foto: SSPAG

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 plhou 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 zdraží elektřinu, teplo i stavební hmoty o desítky procent. Nevy-sloveným 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 Celsiusia...

Nové místo pro sportovce i zahrádkáře

■ Městská část Praha 9 převzala od společnosti Skanska nové komunitní centrum s venkovním hřištěm, pumptrackovou dráhou, parkourovým hřištěm z recyklovaného betonu i komunitní zahradou. Zájem o provozování komunitního centra projevil zapsaný spolek Colben.

Vysočany – Komunitní centrum vzniklo díky novým pravidlům pro investory, která určují, v jaké výši mají investoři městským částem přispívat na občanskou vybavenost při budování nových městských čtvrtí. Stavba je mobilní, takže v budoucnu bude možné komunitní centrum včetně jednotlivých aktivit přesunout na jiné místo. Hlavní budova se skládá ze tří modulárních jednotek, ke kterým přiléhá plocha pro posezení kryté pergolou. Na ně navazuje prostor pro ostatní aktivity. S novým provozovatelem komunitního centra bude podepsána smlouva o pronájmu na dobu určitou do roku 2026.

Úspěšná spolupráce

„Jsem rád, že se komunitní centrum podařilo dokončit včas, a to včetně pumptrackové dráhy, kterou si obyvatelé devítky přáli, jak vyplynulo z našich společných setkání. Komunitní život je pro devítku klíčový a my jako městská část podpoříme všechny aktivity, které přispějí k jeho rozvoji,“ sdělil starosta MČ Praha 9 Tomáš Portlík (ODS).



KOMUNITNÍ CENTRUM je umístěno na brownfieldu mezi ulicemi Kolbenova a Poděbradská. Foto: MČ Praha 9

Komunitní centrum je na brownfieldu umístěno pouze dočasně.

„Výstavba nové čtvrti vždy trvá několik let a využití pozemku, který by jinak do doby výstavby neplnil žádnou funkci, bylo stěžejní myšlenkou našeho společ-

ného úsilí s městskou částí Praha 9. Otevření dočasného komunitního centra na našem pozemku určeném pro páťou etapu čtvrti Emila Kolbena proto vnímáme jako úspěšný příklad fungující spolupráce mezi městskou částí a rezidenčním developerem,“ uvedl Petr Michálek, generální ředitel Skanska Residential. (red)

Sháníte dárky? Třeba pomohou Stříbrné vánoční dny

Letňany – Až deset tisíc tipů na dárky pod jednou střechou přinese tradiční předvánoční veletrh Stříbrné vánoční dny. Na výstavě PVA Expo Praha budou návštěvníci 8. až 11. prosince vybírat u více než 250 stánků, jejichž vystavovatelé nabídnu široké portfolio produktů. V Hale 2 budou k dispozici nejkrásnější



produkty lidové tvůrnosti a výrobky nezávislé autorské tvorby či tradičních českých firem. V širokém portfoliu nebudou chybět vánoční ozdoby, přírodní svíčky a skleněné a porcelánové výrobky, dekorace nejen pro vánoční svátky, ale také dobroty na vánoční tabuli a mnoho dalších zajímavostí. (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 příznivkyně života v nepohodě se pochlobila, že pracuje z domova, vypla si topení a pracuje v ušance, rukavicích a galoších. Vše zapíjí horkým čajem. Člověk by se i zasmál, že to myslí jako recessi. Bohužel, ti lidé to opravdu dělají.

Napřed zima, pak zbytky od popelnic

Samořejmě, ve chvíli, kdy nám energetické firmy zdražují elektřinu 10×, lidem moc variant nezbývá. 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 zátop, 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 hnútí, které si zakládá na pojídání zbytků od popelnic nebo prošlého jídla. Můj otec říkal: „Proti gustu žádny dišputát, každému, co jeho jest.“ Nicméně doufám, že tyto úchylky se nebudou snažit politici vnucovat většinové společ-

nosti jako standard. Už stačily žvásty, že místo levné elektriky máme doma nosit dva svetry. Ve chvíli,

kdy si management monopolního, polostátního ČEZu vyplatil 100 milionů zvláštních odměn za předraženou elektriku, 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

5 otázek pro starostu Prahy 9 Tomáše Portlíka

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

K našim prioritám patří školství. V červnu 2023 chceme kolaudovat novou budovu Základní a mateřské školy U Elektry, největší školy, která od roku 1989 od základu vzniká v číslovaných městských částech. A zároveň se budeme soustředovat na kvalitu vyučování a pomoc talentovaným dětem v jejich rozvoji.

V oblasti sociální péče se v souvislosti s tím, jak populace u nás stárne, zaměřujeme na péči o seniory. Plánujeme vybudovat dvě sociální zařízení – ve Vysočanech u Klubových domů a na Proseku u polikliniky. V příštím roce začneme s projektovou přípravou.

V posledních letech vznikalo na devítce mnoho nových parků a v těch větších i originální dětská hřiště. V tomto volebním období se zaměříme především na údržbu zeleně a zároveň se musíme zamyslet, jak dál provozovat dětská hřiště, jichž spolu se sportovišti máme ke stovce. Budeme udržovat velký počet unifikovaných hřišť jako dosud,

nebo dáme přednost kvalitě a nápaditosti, i když jich bude méně? To je téma k diskuzi.

Zároveň se ve Vysočanech budeme více zaměřovat na zajištění prostupnosti území. Domy tu rostou jako houby po dešti a není možné, aby bytové rezidence jednotlivých investorů byly obehnány plotem, jak bylo tendencí minulé dekády. Chceme propojit pěší stezky i cyklostezky a pracovat s veřejným prostorem tak, aby ho mohl užívat každý. To prostě k městu patří.

Poznají obyvatelé MČ Praha 9, že se musí šetřit?

Je pravdou, že musíme šetřit, ale to na devítce děláme už řadu let a vyrovnaný rozpočet dokazuje, že se nám v tomto směru daří. Přitom se snažíme, aby to naši obyvatelé nepociťovali. Takže i když jsme v září otevřeli novou sportovní halu v areálu školy Na Balabence a máme hrubou stavbu nové školy U Elektry, vešli jsme se do rozpočtu těchto investic, které byly plánovány před dvěma lety. A to navzdory značné inflaci ve stavebnictví a vysokému zdražení energií. Věřím, že i nadále budeme

nacházet cesty, jak šetřit, ale ne na úkor našich obyvatel.

Které investiční akce se i přes nepříznivou ekonomickou situaci uskuteční?

Jak už jsem zmínil, příští rok dokončíme stavbu nové ZŠ a MŠ U Elektry, jednáme o stavbě nové základní školy v Hrdlořezích, začneme s projektovou přípravou sociálního zařízení u Polikliniky Prosek. Věřím, že při realizaci těchto akcí budeme moci využít i peníze z evropských fondů, které – jak se zdá – začnají zase podporovat smysluplnější projekty než ty tzv. měkké.

Co je pro vás osobně největší výzvou roku 2023?

Stále více mě trápí situace ve školách, protože naše školství dostává ránu za ranou. Zavřené školy v souvislosti s proticovidovými opatřeními (proto jsme na devítce testovali děti, aby mohly chodit do školy), inkluze, válka na Ukrajině, kdy nás nutí přijímat do tříd větší počet dětí, které neumíjí česky, to všechno komplikuje život dětem i pedagogům. A šanci na zlepšení



TOMÁŠ PORTLÍK (ODS), starosta MČ Praha 9. Foto: Praha 9

nevidím. Jako zřizovatel škol sice máme omezené kompetence, o to větší invenci musíme prokázat, abychom to zlepšili. A to je výzva, i když asi ne jen pro příští rok.

S jakým přáním vstoupíte do nového roku?

Aby se nám všechny naše plány podařilo naplnit, zvládli jsme současnou složitou ekonomickou situaci a problémy s tím spojené jsme přijali jako výzvu k hledání nových nápadů a přijímání nových řešení, jak z toho ven.

Flora Pragensis: na soutěž žáků naváže prodejní výstava

■ Vánoční stromky, adventní věnce, svíčky, ozdoby a dekorace – to jsou věci, bez kterých si většina českých domácností Vánoce neumí představit. Inspiraci, jak si letos vánočně vyzdobit domácnost, mohou lidé nasbírat na tradiční předvánoční akci Flora Pragensis v areálu Střední odborné školy Jarov.

Jarov – Flora Pragensis je jedinou floristickou soutěží žáků středních škol ve vazbě a aranžování s vánoční tematikou v Česku. Letošní jedenáctý ročník proběhne 2. prosince a navazovat na ni bude v sobotu 3. prosince prodejní výstava. „Soutěže se zúčastní 26 žáků ze 13 zahradnických zaměřených škol z celého Česka. Soutěžit se bude v pátek od 9.00 do 16.00 hodin a soutěžící budou mít dva úkoly – vyrobit a ozdobit adventní věnec a vyrobit vánoční feston (dekorativní prvek). Jako doprovodný program je připravena módní přehlídka zdobených klobouků a jiných pokrývek hlavy, opět vytvořených žáky ze soutěžících škol. Akce je přístupná veřejnosti a vstupné na ni i následnou výstavu je zdarma,“ popsal Miloslav Janeček, ředitel Střední odborné školy Jarov (SOSJ).

Prodejní výstava se bude konat ve společenském sále Střední

odborné školy Jarov v sobotu 3. prosince od 9.00 do 14.00 hodin. „Návštěvníci si mohou zakoupit například vánoční hvězdy, adventní věnce, svíčky, svíčny nebo domovní znamení. V sobotu bude od 9.00 do 13.00 hodin probíhat také den otevřených dveří, v rámci kterého si mohou zájemci prohlédnout všechny prostory a získat informace od žáků a zaměstnanců školy,“ dodal Miloslav Janeček. (red)



NA VÝSTAVĚ si můžete zakoupit například vánoční věnce. Foto: SOSJ

STAŇTE SE FOTOGRAFEM NAŠÍ PRAHY!

VYFOŘTE, CO VÁS V METROPOLI ZAUJALO, a fotografi pošlete s krátkým popiskem na e-mail martin.dudek@ceskydomov.cz. Do předmětu e-mailu uveďte: Staňte se fotografem. Fotografi, která zajmou naše redaktory, otiskneme ve čtrnáctidenníku **Naše Praha**. Za otištěnou fotografi (velikost nejméně 250 kB) čeká na autora odměna v podobě vstupenek na zajímavou pražskou akci, případně jiná radost, třeba kniha. (red)



„POŘÁD PŘEMÝSLÍM, co bych si měl do té restaurace vzít s sebou z domova za jídlo,“ pípsal 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...

Prostorný Světlý Parádní Jediný

To všechno je nás
poslední byt 3+kk.

Domluvte si individuální
splátkový kalendář na
bydlení v Parku Cihelka
v Libčicích nad Vltavou.

ParkCihelka.cz



SKANSKA

SC-501601/02

MOJE HARFA.
MOJE APLIKACE.
MOJE VÝHODY.



Stáhněte si apkdu Moje Harfa a získejte bonus 10 bodů,
které ihned můžete proměnit za 3 dny parkování
zdarma! Anebo sbírejte další body za vaše
nákupy a proměňte je za slevy a výhody.



CHCI APKU



načti QR kód
v mobilu



Účtenka QR kód



Více než 40 výhod a slev v Galerii Harfa
po ruce každý den.



SC-501613/01

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

Mladí lidé se potýkají s depresivními a úzkostnými stavů, panic-kými ataky či hledáním vlastní identity (včetně té genderové).

Média piší, že za to často může covidové období, ale osobně si nemyslím, že všechno lze svádět 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 obzvlášť. Omezení možnosti kontaktu s reálným světem, vystětnky, omezení či znemožnění věnovat se volnočasovým a seberozvojovým 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 schválne představit sami sebe, jak třeba mezi 13. a 15. rokem sedíte doma s rodiči a sourozenci a svoje kamarády či lásky vídáte 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 svádět úplně všechno, třeba neúspěch ve škole či rozpadlé partnerské vztahy. Ale neměli by lidé napřed hledat chyby v sáma sobě a vzít si z nich poučení, než svoje životní prohry svádět na „psychickou nemoc“ a léčit ji antidepresivy?

Obávám se, že směšujete několik věcí. Deprese ve smyslu klinického onemocnění není rozmar, rozmazenost 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 rozladky, smutky, špatné nálady a podobně jsou depresí. V ordinaci potkávám spíše lidí, 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

ticketportal VSTUPENKY NA DOSU VSTUPENKY

CIRCUS VARIUS NA LEDĚ

PRAHA
 Sportovní hala FORTUNA
26.2.2023

SHOW №1 AGENCY

SC 501497/01

novým výzvám, někdy i za pomoci psychologů

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

Myslité si, že dnešní mládeži chybí sebereflexe a z každého neúspěchu se hned hroutí? A není to právě z důvodu nekvalitní rodičovské výchovy a onoho pověstného umětání cestiček?

Trochu mi to připomíná písničku „To máme mládež...“ Každá dospělá či stárnoucí generace má dojem, že ta nastupující, mladá generace je rozmařilenejší 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 vyrovnavají, a jiné priority. To není jen pandemie, během níž dospívali. 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.

Vrat se ve svém nitru a nahlas pak mluvit o svých pocitech, i když to druhé třeba ani nezajímá je prý 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 opakovat 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 hlínou), někdy pracuji s klienty s tělem, dechem, zvukem. Někdy stavíme konstelace z kamennů či jiných předmětů. Jsme zvyklí dávat velkou váhu slovům a analytickému způsobu myšlení. Kreativita nám otevří 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 veselější 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 vás 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-

ráci, 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 psychotherapeut s psychiatrem spolupracují. V závažnějších situacích doporučujeme hospitalizaci.

Při své práci používáte i různé kreativní techniky z ranku expre-

INZERCE



Relaxujte v lázních, které jsou zapsané na seznamu UNESCO, odpočítejte si od starosti všedních dnů a přijďte načerpat novou energii do příjemné atmosféry našeho Spa Hotelu Děvín. Během zimních dnů v Mariánských Lázních čerpajte 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. Bělček nabízí ubytování v komfortním pokoji, plnou penzi (oběd formou lehkého oběda – polévka & salát), konzultace s lékařem, 3 léčebné procedury denně (celkem 15 procedur – dle rozpisu lékaře), 1x za počet 2-hodinový vstup do bazénu.

SENIOR 60+

5 dní / 4 nočí | od 5.240 Kč / osoba*
5 dní / 4 nočí | 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 příprkem, polopenzi, perličkovou koupel, parafínový zábal, klasickou částečnou masáž, plynovou obálek, 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 noci | od 4.920 Kč / osoba*
4 dny / 3 noci | od 7.240 Kč / osoba**

Poslouchejte své tělo – pokud cítíte únavu z každodenního stresu a tlaku, termín, 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 příprkem, polopenzi, 1x perličkovou koupel, uklidňující masáž

hlavy, 1x oxygenoterapii, 1x plynovou obálek, 1x parafínový zábal na ruce, 1x oxygenoterapii s vitamínem, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% sleva na další procedury, zušpan 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, kosmetiku, pedikúru, manikúru a další služby hotelu (více na našem e-shopu/dárkové poukazy) nebo kontaktujte nás na tel. 354 470 400 nebo na info@spahoteldevin.cz

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

**ve jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



SC-501487/02

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

Jste křtěný evangelík, duši, podle vašich slov, spíše katolík. Stále ale platí, že jsou pro vás Vánoce chaotická stresová záležitost, nebo už je s přibývajícími léty vnímáte jako období zpomalení a meditování?

Jsem křtěný evangelík, konvertoval jsem k církvi římskokatolické, ale duši jsem už nějakou dobu tam, kam žádná církev nedosáhne. Od té doby, co se narodila Rozárka, miluji 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. Neříkejte, 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, dodržujete kvůli ní nějaké vánoční zvyky či tradice?

Samozřejmě, dodržujeme 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 vánoční Jakuba Jana Ryby. Bude tato série koncertů pro vás něčím výjimečná? Rybovku miluju a zpívám ji před Vánoci nebo o vánočních svátcích každý rok už od studentských let. Na Rybovky v Hybernii se velmi těším a sám jsem zvědavý na jejich provedení v divadle, protože Českou mše vánoční zpívám zpravidla v kostele.



V OPERĚ 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 neřeší, 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 mým 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 Draculovi nejvíce proslavilo?

V KRIMINÁLNÍM SERIÁLU Specialisté si zahrál podminečně propuštěného kriminálníka, který se živí 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 přeckého 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 kulturnou.

INZERCE



S RODINU je populární zpěvák nejšťastnější. Foto: archiv DH

International Festival Ballet



www.artpartner.cz

Ticket-OnLine.cz

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

14.1.2023
Kongresové centrum
PRAHA
Největší
LABUTÍ JEZERO

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

Soutěžte a vyhrajte kosmetiku se živým kolagenem

■ Před více než třiceti lety založila Eva Sojková poradenské centrum Wellness klub NEZESTÁRNI.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, povijových tkání, kvalitě zraku, pokožky, vlasů i nehtů. Hraje důležitou úlohu v kvalitě cév a určování cévního věku, který je v dnešní době změřitelný.

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 nás 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 hydrátu kolagenu třetího rádu 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 identicky s lidským kolagensem. Prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkán 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: Nezestarni.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 Nezestarni.cz

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

soutez@ceskydomov.cz, připишete do předmětu e-mailu KOLAGEN a deset z vás získá modrý batůžek s produkty Nezestarni.cz.

Soutěžní otázka

Jaký vitamin obsahuje ochranný balzám na rty ?

- a) vitamin D b) vitamin A c) vitamin 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

PSN

Stavbaři vyměňují strop nad stanicí Florenc

■ Betonová stropní deska o rozloze 5 450 m², 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 stíhnout v přesné stanovených víkendových výlukách. „Během každé víkendové výluky musíme stíhnout 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

pojízdnou 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 nás 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 mely skončit v závěru roku 2026. Nejviditelnější součástí projektu bude modernizace vestibulu metra a výstavba dvou eskalátorů směrem k autobusovému nádraží Florenc. (red)



POJÍZDNÁ střecha chráníla 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 nejpopulárnějších a nejoblibějších hereček u nás, má na svém kontě prvenství, které nemá obdobu u nás, ale při hledání podkladů k rekordu 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 hrát 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 počin byl do České databanky rekordů Agentury Dobrý den, spravující Muzeum rekordů Pelhřimov, zařazen 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 vaš sázkařský účet. Na www.eurofotbal.cz probíhá tipovačka výsledků, těm nejlepším budou připsány bonusy na účet u sázkové společnosti Fortuna v hodnotě 200 až 5 000 Kč.

Na www.tipeeto.cz se rovněž tipují přesné výsledky jednotlivých zápasů, první tři si rozdělí prémie v hodnotě 500, 300 a 100 Kč.

Na webech chance.cz a tipsport.cz běží také tipovačka výsledků, výhry se vyplácí 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 si můžete zdarma „kopnout“ penalty a získat věrnostní body, za které lze uzavřít běžnou sázku.

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

INZERCE

S FANSHOP

SPARTÁNSKÉ
VÁNOCE

NAKUPUJ NA FANSHOP.HCSPARTA.CZ

SC-FO-00606-01

**ADVENTNÍ
VÍKENDY**
SE SKUPINOU ČEZ

PLNÉ ZÁBAVY I POHODY

aquapalace.cz

SKUPINA ČEZ
HLAVNÍ PARTNER

SC-501614/01

DARUJTE ZÁŽITEK - www.aquapalace.cz

SC-501615/01

NAŠE PRAHA

časopis všech Pražanů www.nasepraha.cz

www.nasepraha.cz

**Garážová stání
k pronájmu**

Vysokany, čtvrt Emila Kolbena

poslední volná krytá garážová
stání v bytovém domě

ul. Pechmanových 1031
doba pronájmu do 1. listopadu 2026
1500 Kč/měsíc včetně DPH
vratná kauce: 5000 Kč
kontakt: lucie.zarubova@skanska.cz
tel.: 739 501 647

SKANSKA

SC-501614/01

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM V PRAZE!

Vodičkova 31, Praha 1

**MUZEUM
FANTASTICKÝCH
ILUZÍ**

www.muzeumfantastickyhiliuzi.cz

SC-501614/01

Šansoniérku inspirují muži, vztahy a lásky

■ Rozálie Havelková je zpěvačka, akordeonistka, herečka a tančnice, která svým nezaměnitelným syrovým projevem a úsměvnou slovní ironií kombinuje dryáčnický šanson s cynickou romantikou. Nyní ji 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 jevišti 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 určitém chvíli lidi vybarví. Většinou po tom, co pomine první zamilovanost, najednou vidíte, kdo vedle vás doopravdy stojí. V korzetiérově 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 dloubají do žeber a čím déle ho nosíte, tím více se opotřebovává a rezne. Stejně je to i se vztahem. Když láska vybledne, časem zjistíte, že vás vztah vlastně jen omezuje. Obzvlášť když ho řídí korzetiér,“ dodává.

Už podle titulní písni je zřejmé, kde bere inspiraci. „K tvorbě mě vždycky nejvíce inspirovaly muži, vztahy, láska a silné životní zážitky a prožitky. Jedna z písni, 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 metafore utvořili o písničkách 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 Pravé bohatství vypráví příběh, který si celé rodiny mohou sami doma vytvořit pomocí kreativního sešitu Medvěd Wrr: Aktivity. Obsahuje 44 stran nabitych úkoly, bludiště, tajnými mapami, omalovánkami, spojovačkami... Nechybí ani oblíbené vystřihovací úkoly včetně skládacího divadla a knižních postaviček.

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 vypredán, 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 osmadvacátého 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 Komedie vypráví o toleranci, slabosti a síle, pochybnostech

a respektu, touze o ovládání i destrukci. Hlavním tématem je schopnost existovat v symbióze s ostatními tvory na planetě, úcta, jedinečnost a snaha o zachování všech jejich 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
+420 608 275 009

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

Pepo, ty ses zul? To je puch!

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

Plíseň je infekce a mohli jsme se nakazit například ve společné sauně, bazénu, sprše, ale i při přejčování 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 symbioze 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 napadnou 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 odrástá z nehtem nebo pokožkou.

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

Více informací na www.chytrahouba.cz
nebo na infoline 728 814 202

www.chytrahouba.cz

BARD 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, specialistka na nehty Chytrá houba Pythie Biodeur Nail, proti zápachu a potivosti nohou Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder a pro prevenci Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent. Přípravek 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 zápachu vyzout boty a žena konečně nereptá.“



SC-501406/06

Tip na „medový“ VÁNOČNÍ DÁREK



10% sleva - kupon MED2022

www.medodjirky.cz

TEKAPUR Insulation Adhesive - pěna na lepení izolačních desek, 750ml

ZATEPLUJETE?

AKCE
-18%



Platnost AKCE
do 8. 1. 2023



OKENTĚS
obchod pro firemní

Jsme již 30 let s Vámi

VELKOOBCHOD pro firmy a živnostníky
Val. Meziříčí • Ostrava • Brno • Praha • Žilina
aktuální ceny, novinky a akce na www.okentes.cz

SC-501414/05

www.nasepraha.cz – zpravodajství, rozhovory i soutěže

rádková inzerce

• **!!Odvoz starého nábytku na skládku!!**
Vykližení sklepů, bytů, pozůstatků atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Vše za rozumnou cenu. Stěhování-doprava. Volejte: 773 484 056

„Hodinár sběratel kupí veškeré hodiny, hodiny, budíky, mechanické natahovací i nefunkční a poškozené náramkové

i kapesní, české, ruské i světové PRIM, OMEGA, LONGINES, ORLIK, TISSOT, ULYSSE NARDIN, VACHERON CONSTANTIN, JAEGER LE COULTRE, SPARTAK, SCHAFFHAUSEN, ETERNA, ZENITH, ROLEX, LEMANIA, MOVADO, HELVETIA, CERTINA, SEIKO, HEUER, GUB, PATEK PHILIPPE, GLASHUTTEIjiné. Koupím též

drahé zlaté hodinky v jakémkoliv stavu. Koupím i celou pozůstatlost po hodináři, hodinky, součástky, náradí, sklíčka plastová i skleněná, soustruh apod. Po telefonické dohodě s Vámi přijedu kamkoliv nebo můžete Vy ke mně. Slušné a seriozní jednání. Tel. 777 311 101“

• **Poskytneme sídlo v Praze pro SRO, OSVČ od CZK 149 Kč/měsíc. www.sidloprofirmpraha.cz, Tel.: 728 991247**

• **OKAMŽITÝ VÝKUP VŠECH NEMOVITOSTÍ.** Exekuce a dluhy ihned vyplatíme. www.evykupnemovitosti.cz VOLEJTE NONSTOP: 608 212 217



CHRAŇTE
SVÉ PENÍZE
PŘED
INFLACÍ

PROSEK NAD KROCÍNKOU

- energeticky úsporné byty
- ceny od 4,4 mil. Kč
- na metru C – Prosek

finep.cz

FINEP



Darujte radost s dárkovou kartou Fénix!

Potěšte své blízké univerzálním dárkem a nechte je vybrat si podle sebe. Zastavte se u nás v prodejném automatu v 1. patře nebo si kartu objednejte online.

Pro vaši každodenní radost | www.ncfenix.cz

fénix
NÁKUPNÍ CENTRUM