vaše 7

Nezávislý měsíčník pro Prahu 7

DUBEN

Vychází 27. 4. 2020 / Zdarma

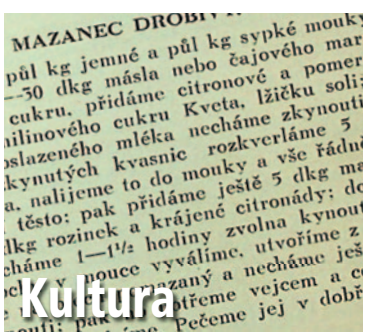
Doprava

Dopravní omezení v sedmé městské části

Najdete nás na www.vase7.cz

Volný čas

Mladí dokumentaristé



Kultura

Muzeum sbírá staré recepty

Servis

Kam s odpadem v Praze 7

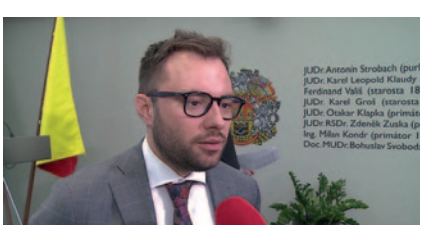
Lucie Štěpánková:

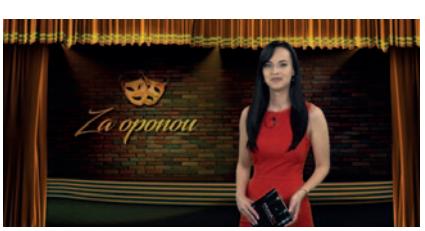
Snažím se žít tak, abych se za sebe nemusela stydět

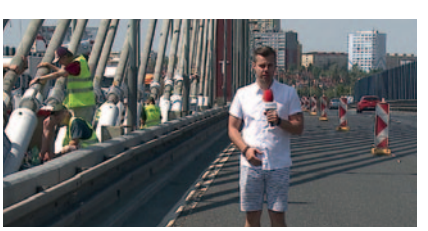
NEJSLEDOVANĚJŠÍ TELEVIZE VAŠEHO REGIONU

PRAHA TV

500 TISÍC PRAVIDELNÝCH DIVÁKŮ







INZERCE V7-0401

Vážení čtenáři,
Česko už několik týdnů čelí epidemii koronaviru a s ní spojeným omezením. Co vám na současné situaci vadí nejvíc? A jak se vám v těchto chvílích na sedmičce žije? Napište nám o tom! Přinášíme vám celou řadu zajímavých informací, například pro seniory. Víte třeba, že pro ně existují speciální linky, kde jim v nelehké době odborníci umějí pomoct a poradit? Přečtěte si také aktuality ze sedmé městské části. Zjistíte třeba to, jak to letos bude se zapisováním dětí do mateřských školek, jakou pomoc nachystala sedmička pro své obyvatele nebo zajímavosti z muzea. Na Letné, konkrétně v technickém a sousedním zemědělském muzeu totiž vědí, že lidem schází a poroto nachystali možnost prohlédnout si některé expozice online. A ještě jednou Technické muzeum – pokud teď máte víc času, podívejte se doma, zda tam nenajdete nějaký zajímavý starý elektrospotřebič. Právě v muzeu takové kousky hledají a pokud budete úspěšní můžete e vyhlášené soutěži vyhrát zajímavý finanční odnos. Nevynechejte ani povídání s herečkou Lucií Štěpánkovou. *Vaše Zuzana*

Jsme také na Facebooku. Přidejte se!
Facebook.com/VasePraha

Z obsahu:

str. 4
Aktuality: Novinky z Prahy 7

str. 6
Kultura: Zemědělské muzeum

str. 7
Doprava: Omezení na sedmičce

str. 8
Rozhovor s Lucií Štěpánkovou

str. 11
Veřejný prostor: Senioři

str. 12
Luštění

str. 13
Servis: Kam s odpadem

str. 14
Sport: Golfové naděje

V příštím čísle:

Automobily, služby, kultura, zdraví, dětské akce

Uzávěrka podkladů a inzerce 7. 5. 2020
Časopis vychází 18. 5. 2020

Vaše 7
Nezávislý měsíčník o dění na Praze 7
Vydává A 11, s. r. o.,
Ortenovo náměstí 36, Praha 7, 170 00
IČ 27120805
Registrace: MK ČR E 23038
Ročník II, vychází měsíčně
Datum vydání dubnového čísla 27. 4. 2020
www.vasepraha.eu

Adresa redakce:
Ortenovo náměstí 36
170 00 Praha 7
tel.: 603 239 737,
e-mail: zuzana.purova@a11.cz
www.a11.cz

Šéfredaktorka:
Zuzana Půrová
zuzana.purova@a11.cz
tel.: 776 394 016

Příjem inzerce:
Hana Kvapilová
hana.kvapilova@a11.cz
tel.: 774 488 910

Marketing:
Jan Kulich
jan.kulich@a11.cz

Lukáš Zíta
lukas.zita@a11.cz
tel.: 605 949 177

Grafika:
Bohumil Havránek
zlom7@a11.cz

V případě nedoručení časopisu pište na e-mail: distribuce@a11.cz nebo volejte tel.: 603 239 737.
Předplatné poštou
nebo e-mailem: redakce@a11.cz
Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
Vaše 7 není periodikem žádného politického subjektu.
Vydavatel neodpovídá za věcný obsah uveřejněných inzerátů.
Přetisk a jakékoli šíření pouze se souhlasem vydavatele.

A11

INZERCE V7-0409

REAL 18 ITY

Praha 9 - Kyje
Prodej RD s pěti bytovými jednotkami. Pozemek 503 m2.
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Veleslavín, ul. Pláničkova
Prodej světlého bytu 4+1, po rekonstrukci 172 m², balkon, 2x parkovací stání.
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Pobočka Dejvice u „Kulaťáku“
Po-Pa 9⁰⁰ - 19⁰⁰ So 9⁰⁰ - 15⁰⁰
Příjďte se poradit u dobré kávy.

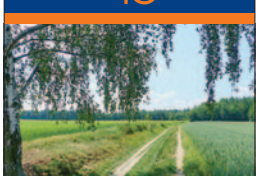
REAL 18 ITY

Praha 5 - Smichov
Prodej bytu 4+kk, 183 m², terasa 190 m². K bytu náleží zděný sklep a 2x GS.
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Pobočka OC Šárka (BILLA)
Po-Pa 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Evropská 73
Pob. Červený Vrch Tel. 230 234 765

REAL 18 ITY



Praha západ - Horoměřice
Prodej zemědělských pozemků 7 157 m² a 14 243 m².
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Veleslavín, ul. Pláničkova
Pronájem bytu 2+kk, 2x terasa, GS, sklep. **Nájem činí 25 000 Kč + poplatky.**
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

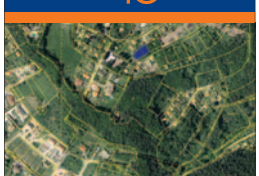
REAL 18 ITY

ROZŠIŘUJEME NÁŠ KOLEKTIV
Přijďte se poradit, jak se stát profesionálem v oblasti nemovitostí
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Jindřichův Hradec - Studená
Prodej samostatného RD 2+1, 100 m². Pozemek 554 m².
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY



Praha východ - Mnichovice
Prodej pozemku - zahrady, 479 m².
Možnost změny na stavební pozemek.
Pobočka Dejvice Tel. 739 18 18 18

REAL 18 ITY

Plníme Vaše sny o domově...
Michal Žák - realitní poradce s certifikací ARK

NAJDETE NÁS U KULAŤÁKU - UL.ČESKOSLOVENSKÉ ARMÁDY 820/35 dejvice@reality18.cz NOVĚ také v OC ŠÁRKA (BILLA) info@reality18.cz

Poskytněte muzeu
zajímavý exponát

Soutěž Máte doma muzejní kousek? vyhlásilo Technické muzeum, a to ve spolupráci s kolektivním systémem ELEKTROWIN. Díky soutěži tak může muzeum získat do sbírek vysloužilý spotřebič. Soutěží se ve třech etapách, a to do 30. června, 30. září a 31. prosince. V každé etapě vybere kurátor muzea pětici spotřebičů s nejvýznamnějším přínosem pro sbírky a majitelé spotřebičů získají od poukázku na nákup spotřebního zboží v hodnotě 500,- korun. Za každý spotřebič přijatý do sbírek muzea získá jeho majitel na základě uzavřené darovací smlouvy dvě čestné vstupenky do muzea pro dvě osoby s půlroční platností a na konci roku bude kurátorem muzea vybrán nejpřínosnější spotřebič, který byl zařazen do sbírek, a jeho majitel získá poukázku na nákup v hodnotě 5 000 korun. Pro účast v soutěži stačí pořídit fotografii, doplnit ji o popis spotřebiče, odhadované stáří, stav, dochované příslušenství, případně další informace jako je manuál, návod, prodejní doklad a podobně a to vše zaslat emailem na adresu muzejni.kousek@elektrowin.cz. Muzeum bylo založeno v roce 1908, za dobu svého fungování zde vznikly rozsáhlé sbírky dokumentující vývoj mnoha technických oborů, přírodních a exaktních věd a průmyslu.

PŘIPRAVILA RED

Úpravy křižovatek
a rekonstrukce chodníků

V dubnu a květnu dojde v sedmé městské části k úpravám několika křižovatek, přechodů pro chodce, ale i chodníků. Modernizace světelné signalizace probíhá na nábř. Kpt. Jaroše u sjízdné rampy z ul. Bubenská, pracuje se na křižovatce Jankovcova x Dělnická a na křižovatce Veletržní x Dukelských hrdinů. S tím souvisí i úpravy s cílem zvýšit přehlednost a bezpečnost křižovatek. Kromě moderní světelné signalizace dostanou křižovatky také nové přechody či širší chodníky. Přechod pro chodce bude přidán na nábř. Kpt. Jaroše u rampy Bubenská či v ul. Dělnická za křižovatkou směrem k Libeňskému mostu. V polovině dubna byla zahájena také rozsáhlá rekonstrukce povrchu chodníku v ulici Sochařská. Místo asfaltu zde bude pražská mozaika, opraveny budou také obrubníky a doplněno vodorovné dopravní značení. Připraveny jsou v sedmé městské části i další opravy a rekonstrukce, a to až do úrovně stavebního povolení či ohlášení.

Dotace na
sportovní činnost

Dotacemi podpoří sedmá městská část sportování, žádat o příspěvek lze od 11. do 17. května, a to pouze eletronicky prostřednictvím dotačního portálu Grantys. Podpora je cílena na činnosti realizované nestátními neziskovými organizacemi vykonávajícími veřejně prospěšné činnosti, které působí v sedmé městské části a zajišťují dlouhodobě organizovanou sportovní výchovu mládeže registrované v jednotlivých sportovních .Podrobnější informace včetně manuálu dotačního řízení pro žadatele a příjemce najdou zájemci na webu Prahy 7.

Lidé mohou dostat
bezúročnou půjčku

Úpravu pravidel Humanitního fondu, která umožní operativně pomáhat potřebným formou bezúročných půjček, schválili zastupitelé sedmé městské části. Změna umožní městské části operativně navyšovat prostředky v Humanitním fondu, který byl nyní posílen o 5 milionů, a zároveň pružně reagovat na individuální potřeby lidí ohrožených ztrátou domova. Krok má pomoci nájemcům v programu dostupného bydlení. Aby se lidé nemuseli obávat ztráty bydlení, mohou si vypůjčit až na tři měsíční nájmy.

INZERCE V7-0402

PE3NY
INTERNET TELEVIZE TELEFON

INTERNET BEZ ZÁVAZKŮ OD 200 KČ
RYCHLOSTI NA OPTICKÉ SÍTI DO 1/1 GB/S

VYSTŘIHNĚTE SI
INTERNET + 55 TV
PROGRAMŮ NA 6 MĚSÍCŮ ZDARMA

VÍCE O AKCI 6 MĚSÍCŮ INTERNETU ZDARMA NALEZNETE NA WWW.PE3NY.NET/KUPON
PRO UPLATNĚNÍ PŘEDEJTE TENTO KUPON PŘI INSTALACI TECHNIKOVI

Léky je možné rezervovat předem

Seznam lékáren najdou zájemci na webových stránkách sedmé městské části. Jde o ty lékárny, které jsou v provozu i během nouzového stavu, který v Česku platí. Ve většině z nich mohou lidé využít možnost si léky telefonicky či online rezervovat.

Děti dostaly domů
zapůjčené počítače

Počítače zapůjčil domů dětem, které se nyní musejí vyučovat online, Nejvyšší kontrolní úřad Praze. Určeno je šest desítek notobooků těm školákům, kteří doma přístup k počítači nemají. „Jsou to již vyřazené notebooky, ale jsou vyčištěné a mají aktuální operační systém. Náš úřad má své sídlo v Praze 7 už řadu let a jsem rád, že jsme takto mohli pomoci i v našem nejbližším okolí. Počítače jsme ale zapůjčili i do dvou mimopražských škol a také jedné z pražských poboček Klokánku,“doplnil prezident Nejvyššího kontrolního úřadu Miloslav Kala.

Zápisy do školek budou na dálku

Bez přítomnosti dětí a rodičů proběhnou v Praze 7 zápisy do mateřských školek, konat se budou 5. až 15. května. Využít je možné elektronický předzápis a potřebné dokumenty zaslat poštou či do datové schránky školy nebo e-mailem s uznávaným elektronickým podpisem. Osobní podání je možné v nutných případech dle pokynů jednotlivých mateřských škol.

Sedmičková muzea
nabízejí online výstavy

Zavřená jsou kvůli epidemii koronaviru muzea, ta na území sedmé městské části však nabízejí možnost prohlédnout si výstavy online. Třeba Zemědělské muzeum představuje virtuálně výstavu Národní hřebčín Kladruby nad Labem. Připomíná jejím prostřednictvím, že starokladrubský kůň je jediné původní české plemeno vyšlechtěné pro ceremoniální účely. Mohutný kůň s charakteristickým klabonosem byl zapřahán do kočárů králů, císařů a nejvyšších církevních hodnostářů. Na virtuální prohlídky zve i Technické muzeum, prohlédnout si jich lze hned několik, například Architektura, Dopravní hala, Fotografický ateliér, Astronomie a Tiskařství. Odkazy na online výstavy najdou zájemci na webu obou zmíněných muzeí.

INZERCE V7-0407

Náš REGION

Ty nejdůležitější informace z vašeho okolí hledejte každý den na **www.nasregion.cz**

Kompletní lokální zpravodajství naleznete na www.nasregion.cz

Máte kuchařky po předcích?

Dejte recepty do muzea

Jste v karanténě, všechny stolní hry jste už hráli několikrát, zásuvky máte uklizené a nevíte už, jak se zabavit? Co takhle propátrat kuchařky po babičce a přispět zajímavými recepty do sbírky Národního zemědělského muzea? Právě k tomu totiž veřejnost muzeum vyzývá. Pátrají tady po receptech na původní pokrmy.

PŘIPRAVILA **RED**, FOTO **NZM**

„Připravujete Boží milosti nebo jabkance přesně tak, jak to dělávala vaše babička? Je váš recept na likér z lipového květu stejně vzácný jako ten na Becherovku? Vypadá vaše rodinné stříbro jako staré linkované sešitky plné kouzelných formulí typu spejchnutá cibulka a psaných úhledným krasopisem? Přispějte do národní sbírky receptů a receptářů v rámci projektu Kulinární dědictví českých zemí," vyzývají v muzeu.

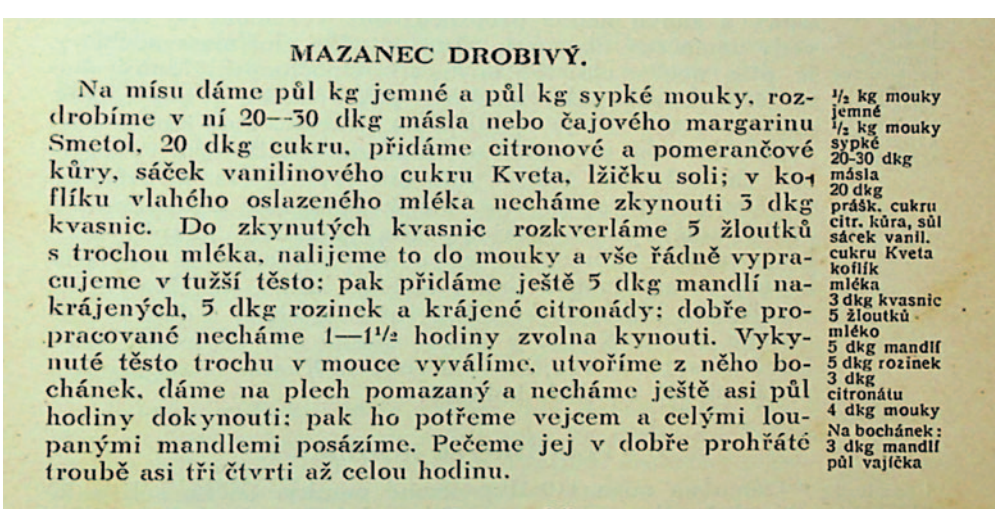
Muzeum připomíná, že co český region, to nepřeberné množství unikátních receptů. A díky tomu, že tím svým rodinným přispějete, můžete být součástí zmapování a definování kulinárního dědictví českých zemí.

„A samozřejmě tak přispět k jeho uchování pro další generace. Současnému vědeckému projektu předcházely dlouholeté dílčí výzkumy v oblasti dějin stravování, přípravy pokrmů nebo způsobů stolování apod. Kulinární dědictví jako celistvé téma však studujeme poprvé. Kulinární dědictví totiž chápeme jako součást naší národní identity, stejně jako jsou její nedílnou součástí národní barvy, jazyk, písně či historie?" doplňuje Zemědělské muzeum.

Možná by vás to ani nenapadlo, ale některá jídla, která vařili naši předci, jsou ohrožena a zachovat původní recepty je tak důležité kvůli naší historii. Muzeum totiž upozorňuje, že na jídlo má vliv modernizace životního stylu a globalizace - tradiční způsoby stravování, suroviny, pokrmy a nápoje, stejně jako jejich vzájemná kombinace a chuťové vlastnosti, technologie přípravy či servírování jsou totiž vytlačovány. A nejde jen o jídla a nápoje spojované s lidovou stravou, ale i o kuchyni typickou pro měšťanské a šlechtické vrstvy, jež byla uzpůsobena do podoby běžných pokrmů a stala se v 19. a 20. století součástí národní kuchyně.

Kuchařka ručně psaná, obálka

Anuše Kejřová, Úsporná kuchařka



MAZANEC DROBIVÝ.

Na mísu dáme půl kg jemné a půl kg sypké mouky, rozdrobíme v ní 20—30 dkg másla nebo čajového margarinu Smetol, 20 dkg cukru, přidáme citronové a pomerančové kůry, sáček vanilinového cukru Kveta, lžičku soli; v koflíku vlahého oslazeného mléka necháme zkynouti 3 dkg kvasnic. Do zkynutých kvasnic rozkverláme 5 žloutků s trochou mléka, nalijeme to do mouky a vše řádně vypracujeme v tužší těsto; pak přidáme ještě 5 dkg mandlí nakrájených, 5 dkg rozinek a krájené citronády; dobře propracované necháme 1—1½ hodiny zvolna kynouti. Vykynuté těsto trochu v mouce vyválíme, utvoříme z něho bochánek, dáme na plech pomazaný a necháme ještě asi půl hodiny dokynouti; pak ho potřeme vejcem a celými loupanými mandlemi posázíme. Pečeme jej v dobře prohřáté troubě asi tři čtvrti až celou hodinu.

½ kg mouky jemné
½ kg mouky sypké
20-30 dkg másla
20 dkg prášk. cukru
citr. kůra, sůl
sáček vanil. cukru Kveta
koflík mléka
3 dkg kvasnic
5 žloutků
mléko
5 dkg mandlí
5 dkg rozinek
3 dkg citronátu
4 dkg mouky
Na bochánek:
3 dkg mandlí
půl vajíčka

Mazanec drobivý (Anuše Kejřová, Úsporná kuchařka)

Pokud tedy doma recept, starý kalendář nebo kuchařku najdete a chcete se podělit, nebo třeba vlastníte staré kuchyňské náčiní či pomůcky a stolní nádobí, kontaktujte paní Jitku Sobotkovou na mailové adrese jitka.sobotkova@nzm.cz. A nezapomeňte o potenciálním exponátu uvést co nejvíc podrobností o receptu.

Dopravní omezení na sedmičce, kterým místům se vyhnout?

Výměna přechodových panelů na Hlávkově mostě omezí až do první poloviny května dopravu. K výměně bylo přistoupeno kvůli výsledkům kompletní diagnostiky mostu. Vybrány byly nejpoškozenější přechodové panely Hlávkova mostu. Na sedmičce ale platí i další dopravní omezení.

PŘIPRAVILA **RED**, FOTO **TSK**

Jde o část soumostí, konkrétně o trámový most přes plavební kanál. Práce začaly v druhé polovině dubna a skončit mají podle plánu 11. května. Jde o úsek o délce zhruba 107 metrů a šířce levého jízdního pruhu ve směru Wilsonova.

Práce nejsou jednoduché, je třeba rozebrat vozovkové souvrství, vybourat poškozené desky, sanovat konzole trámového mostu a také namontovat desky nové a dále pracovat na přeizolaci natavitelných asfaltových izolačních pásů a provést vozovkové souvrství.

Omezení na mostě se týká pouze automobilové dopravy, která je svedena do jednoho jízdního pruhu dle postupu prací. Tramvajové dopravy se omezení netýkají.

Pracuje se ale i na dalších místech sedmé městské části, třeba až do poloviny května čekejte omezení v ulici Jankovcova, konkrétně na křižovatce Dělnická. Platí zde zábor části vozovky, probíhají zde stavební práce. O víkendu naopak skončily práce na mostě Most Barikádníků, jezdilo se tady jen v jednom pruhu, kvůli rekonstrukci komunikace.

Kde jsou omezení

■ 11. května

Výměna nejpoškozenějších přechodových panelů Hlávkova mostu, délka opravy je zhruba 107 m a šířka je levý jízdním pruh ve směru Wilsonova

■ do 14. května

Ulice Jankovcova, stavební práce, zábor části vozovky v prostoru křižovatky ulic Dělnická a Jankovcova.

INZERCE V7-0412

PRSA JAKO V BAVLNCE

www.tokofin.cz

Pociťujete nepříjemný tlak prsou?

Vnímáte zvýšené pnutí prsou?

Trápí vás zvýšená citlivost prsou?

Vyzkoušejte TOKOFIN
pro opětovný komfort Vašich prsou.

TOKOFIN (doplněk stravy) jako jediný kombinuje unikátní vlastnosti vitamínu E, který přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, vitamínu B6 přispívajícímu k regulaci hormonální aktivity a Indol-3-karbinolu.
Neobsahuje žádné hormony a nezpůsobuje zvyšování hmotnosti.

Žádejte ve své lékárně.

Sympatickou herečku Lucii Štěpánkovou mohou vídat diváci v představeních divadla V Řeznické, Studia DVA, Pantheon production nebo Divadla Mana. Televizní diváci ji znají z filmů a seriálů, například Sever, Profesor T., Vyprávěj, Ulice, Pojišťovna štěstí, Past, Na vlky železa a dalších. V nové inscenaci Podzimní sonáta světoznámého spisovatele a režiséra Ingmara Bergmana si zahraje Lucie Štěpánková roli dcery, která se nemůže vyrovnat své impozantní matce, slavné umělkyni a rozené primadoně. Vršovické divadlo Mana připravovalo premiéru severského dramatu o komplikovaném vztahu mezi matkou a dcerou na začátek dubna, diváci si na ni ale budou muset počkat, až skončí opatření souvisejícím s koronavirem.

PŘIPRAVILA **RENATA ŘÍHOVÁ**, FOTO **ALENA HRBKOVÁ, ARCHIV DIVADLA MANA**

Lucie Štěpánková:

Snažím se žít tak, abych se za sebe nemusela stydět

● Co vás na Podzimní sonátě zaujalo a co si myslíte, že zaujme diváky?

Ve hře jde o věčné téma matky a dcery, což si zažíváme postupně v obou rolích téměř všechny. Během zkoušení jsem si uvědomila, že i v mém okolí spousta dospělých žen vlastně nedospěla, protože buď jim to jejich matky nedovolily, nebo se ony nechtěly vzdát role dcer. Přitom je to tak podstatné. Ta cesta může být zpočátku bolestná, ale pak může být velmi osvobozující pro obě strany. Takže Podzimní sonáta je taková sonda do vztahů matky s dcerou, ale s katarzním vyústěním, což je velmi osvobozující.

● V Podzimní sonátě hrajete dceru Evu. Sama jste herečka, umělkyně, ale také maminka dvou dcer. Jak se vám daří skloubit mateřství a kariéru?

Snažím si čas na rodinu a práci dávkovat tak, abych nikoho neošidila. Ve výsledku vlastně hlavně sebe. Protože, když nemám tyhle věci vyvážené, stávám se lehce nesnesitelnou.

● Podle čeho si vybíráte role obecně, co vás musí zaujmout, abyste roli vzala? Text hry, role nebo třeba porozumění s režisérem či kolegy? Co je pro vás při výběru důležité?

Pro mě je důležitá kombinace všeho. První impuls je, aby se mi hra líbila, protože opravdu nepůjdu do něčeho, o čem si myslím, že nemá smysl. Za tím jdou ruku v ruce režisér a kolegové. Vnímám čím dál víc, jak je pro mne důležité, abych si s lidmi rozuměla na jevišti. Nemusím se s nimi přátelit v zákulisí, ale musíme si rozumět na jevišti.

● Jak moc se musí herec do své role vžít, ovlivňují některé postavy, které hrajete nějakým způsobem i vaše soukromí a naopak?

Určitě ano. Vždy se snažím proniknout do hloubky každé postavy, takže mě pokaždé nějakým způsobem zasáhne, obohatí a posune třeba někam dál. Někdy se přistihnu, že v soukromém životě přemýšlím jako ta postava. Nedávno mi řekl kolega Mirek Táborský, se kterým hraji v divadle v Řeznické v představení Relativita: „Ty teď zkoušíš něco nového, viď? Hraješ to trošku jinak.“ A já si uvědomila, že je to Eva z Podzimní sonáty. Takový je ale vlastně život, protože každý člověk se pořád mění a zkušenostmi se posouvá. Já se můžu nechat obohatit impulsy postav, které hraji, takže jsem jen bohatší.

● Pocházíte ze Vsetína, studovala jste Janáčkovu konzervatoř v Ostravě a hrála v oblastních divadlech, než přišlo angažmá ve Vinohradském divadle. Jak jste si zvykala na život v metropoli?

Když jsem v patnácti opustila rodný Vsetín a ocitla se v Ostravě, byl prvotní šok z velkého města větší. Hodně mě to naučilo. Pak přišly Pardubice. Jako velký zlom jsem přechod do Prahy nijak nevnímala, byla jsem zvyklá se o sebe postarat. Spíš jsem v té době oceňovala větší možnosti, hlavně kulturního vyžití. Nikdy jsem neměla pocit, že bych byla ztracená. Brala jsem možnost být v Praze jako výhodu.

● Co se vám líbí na Praze 7?

Holešovice mají pro mne takovou hezkou, příjemnou atmosféru. Chodím ráda do tamních kaváren a jsem ráda, že jsem v místní galerii DOX na poslední chvíli stihla výstavu Petra Síse, která byla úchvatná. A samozřejmě nesmím zapomenout na pražskou Zoo, tu moje dcery milují. Přijedeme tam o půl jedenácté a odcházíme zbití, jako bychom vyložili deset vagónů uhlí, v sedm večer. Čas tam ale běží úplně jinak.

● Z umělecké rodiny nepocházíte, i když na začátku vaší kariéry se spekulovalo o vašich rodinných vazbách na hereckou rodinu Štěpánků. Myslíte, že to pro vás byla výhoda?

Já o tom takhle nepřemýšlím. Napadne mě například Bára Munzarová, se kterou jsem byla v Divadle na Vinohradech, a je moje kamarádka. Možná to vážně měla složitější ona, protože já nemusela nikomu nic dokazovat. Přemýšlím o tom ale vlastně jen teď, za pochodu, když se mě na to ptáte, jinak jsem to nikdy nevnímala.

● Co vás vůbec přivedlo k herectví, k nápadu přihlásit se na konzervatoř?

Tak to by mě také zajímalo, kde se to vzalo. V dětství jsem opravdu moc extrovertní dítě nebyla a dodneška se vlastně stydím. Asi mě to prostředí nějak fascinovalo. V počátcích jsme s mojí kamarádkou hráli pro mateřskou školku divadlo. Vymyslely jsme si pohádku a bylo nám umožněno ji zahrát.

● Jak na vaše rozhodnutí, stát se herečkou, reagovali vaši rodiče, podporovali vás nebo spíš zrazovali?

Měla jsem velké štěstí, protože rodiče mě podporovali už od toho prvotního okamžiku, za což jim moc děkuji. Nikdy předtím jsem nechodila do žádného dramatického kroužku, jen ty vlastní hry s kamarádkami. Teď, když jsem sama máma, to oceňuji ještě víc, jak velká to od mých rodičů tehdy byla známka lásky a důvěry.

● Když si člověk vybere nějaké budoucí povolání má o něm určité představy a ideály. Naplnily se? Nelitovala jste někdy, že jste zvolila právě herectví?

Ne, opravdu nikdy jsem nelitovala. Moje práce mě baví. Samozřejmě, člověk má v danou chvíli, kdy mu něco nejde pochyby, ale nelitovala jsem nikdy. Je pravda, že jsem nikdy neměla žádné velké ambice, prostě jsem chtěla hrát divadlo. Možná, že kdybych měla období, ve kterém bych neměla práci, tak bych to řešila jinak, ale v tomhle mám opravdu obrovské štěstí, takže jsem spokojená a vždycky jsem byla.

● Měla jste nebo máte nějaké herecké vzory?

Za studentských let jsem obdivovala Vilmu Cibulkovou. Teď víc, než herecký vzor vnímám sílu okamžiku. S kolegou, s režisérem, sama v sobě. Když pochopíte, že to je ta chvíle, že to chápete správně, že jdete správnou cestou…

● Máte nějaký herecký sen, existuje nějaké hra nebo role, po které toužíte, kterou byste si ráda zahrála?

To vás také zklamu. Nevím, pod jakou šťastnou hvězdou jsem se narodila, ale chodí mi opravdu tak různorodé nabídky, že vlastně ani nemám čas snít. Já si ty role jen vylupuju jako Popelka ořížky. Na podzim bych měla zkoušet v divadle Ungelt s Táňou Medveckou. Bude to takové napůl vážné, napůl snad i humorné představení. Pak mě čeká v divadle v Rytířské úplně ztřeštěná komedie o dvou lidech, takže i ten rozptyl postav je tak velký, že ani nemám čas snít, jenom se těším.

● Těch rolí jste si zahrála hodně, je některá z nich, které jste doposud hrála, nebo ještě stále hrajete, máte nějakou svou oblíbenou postavu, která je bližší, kterou máte raději, než ty ostatní?

To je těžká otázka, je jich tolik! Tak jinak, která se vybaví první… Už v pardubickém divadle se mi rozšířily herecké obzory díky Ondině, kterou jsme tehdy pojali spíš jako rybu, než jako vodní vílu. Potom vzpomenu na mé setkání v Divadle v Řeznické s Martinem Hubou v představení Po zkoušce, kdy mi jako režisér otevíral nevídané možnosti.

Podzimní sonáta – Lucie Štěpánková a Dana Batulková

Lucie Štěpánková má ráda Prahu 7. Holešovice podle ní mají příjemnou atmosféru.

Přiznávám, občas to i bolelo, ale pak jsem se na jevišti cítila svobodná jako nikdy předtím. A už od tématu raději dál, protože mi vyskakují další a další postavy…

● Odmítla jste někdy nějakou roli a pak toho třeba litovala?

Věci, které pro mě nejsou důležité, odhazuji do propasti zapomnění, takže bych musela zapátrat v paměti. Snažím se ničeho nelitovat. Všechno je tak, jak má být. Stalo se třeba, že přišly dvě nabídky najednou a já se musela rozhodnout a jednu odmítnout. Ale nějak jsem si to v sobě pojmenovala a opravdu si nepamatuji, že bych litovala.

● Hrála jste na velkých divadelních scénách i v malých, intimních prostorech. Cítíte se lépe na velkém jevišti nebo v malém, komorním prostoru?

Mám ráda obojí a nejlépe je, když má člověk obě možnosti. S komorním divadlem v Řeznické i s Ungeltem jezdíme také na zájezdy, takže se člověk dostane třeba do Teplic, kde je 600 míst a nejednou si může to velké divadlo zahrát. Ve výsledku je to vlastně stejné. Snažím se být vždycky pravdivá, samozřejmě ty prostředky na malém a na velkém jevišti jsou jiné, ale baví mě obojí.

● Existuje podle vás výměna energie mezi hledištěm a jevištěm, vnímáte ji, dokáže vás nějak ovlivnit?

Jakékoli setkávání lidí je vlastně výměna energie. Proto lidé chodí do divadla, proto mě tolik baví pro lidi hrát.

● Ve kterém žánru se cítíte nejlépe, jaká herecká poloha vám vyhovuje víc, komediální nebo vážná?

Nejraději mám, když se spojí obojí, když se člověk zasměje a pak mu zamrazí. Takový je přece i život.

● Zmiňovala jste, že se věnujete dabingu, v poslední době docela často. Co vás na tom baví? Je třeba nějaká postava, které byste ráda propůjčila svůj hlas?

Teď jsem dostala moc hezkou příležitost. Dabujeme pro Netflix seriál z ženského vězení v Americe, jmenuje se Orange Is the New Black a dabuji tam hlavní postavu Piper. Je to něco úžasného, každý jednotlivý článek všech žen s určitým příběhem je skvěle zahraný. Je tam prostě všechno. Herečka, kterou dabuji, je úplně skvostná, takže se pokaždé těším, až se zase setkáme.

● Dabujete také animované filmy. Je v tom nějaký rozdíl, namlouvat živé herce a animované postavičky?

Určitě, je to hravější. Někdy je dost vtipné přijít na ten správný tón hlasu, jak jej posadit, aby se k postavičce hodil. Nedávno jsem natáčela audioknihu, to je zase něco úplně jiného. Právě to mě na herectví baví! Rozptyl mé práce je obrovský, těch možností je tolik!

● Sledujete někdy s dcerami animáky, máte je ráda?

Nemáme doma televizi, ale na počítači jim animáky pouštím. Bohužel internet je zahlcen takovým množstvím stupidit, že je potřeba hlídat výběr. Když se ale povede, dokážu lehce propadnout kouzlu tohoto světa. Například když jsme byli v kině na filmu Coco, a po skončení jsme vycházeli ven, vypadalo to, že mi vyvraždili celou rodinu. Tak mě to celé dojalo.

● Máte nějaké životní motto, kterým se řídíte?

Snažím se žít tak, abych se za sebe nemusela stydět.

● A co odpočinek, jak nejraději relaxujte, co vás nabíjí?

Důležité je najít si v koloběhu rodiny a práce čas sám pro sebe. Už jsem zmiňovala, že v poslední době chodím hodně pěšky a musím říct, že během chůze se mi krásně pročistí hlava. Tuhle jsem šla z Holešovic k nám domů a říkala si, že to vezmu přes Petřín. Nakonec mi to hodilo cirka jedenáct kilometrů, to byl panečku pořádný výlet. Také ráda čtu, nejlépe před spaním. Baví mě s dcerami objevovat svět! Každý den nabízí něco nového!

● Jaké jsou vaše plány do budoucna, co připravujete, na co se těšíte a kam byste pozvala diváky, až se opět otevřou divadla?

Kdybych teď začala mluvit o budoucích plánech a domluvených projektech, přišlo by mi to v dnešní situaci snad i nemístné. Ale pevně věřím, že stejně jako lidé v jiných profesích, kteří se teď nemají možnost realizovat, se i mně s kolegy v Divadle Mana podaří dokončit již rozdělanou práci. A těším se, že se s diváky potkáme v otevřeném divadle!

Lucie Štěpánková

- herečka, narodila se ve Vsetíně
- vystudovala Janáčkovu konzervatoř v Ostravě. Již během studií hostovala v Divadle Petra Bezruče, v Národním Divadle Moravskoslezském a ve Východočeském divadle v Pardubicích, kam v roce 2001 nastoupila do angažmá
- na festivalu České divadlo v roce 2003 získala cenu za nejlepší ženský herecký výkon za roli Sety v Měsíčním běsu
- od roku 2007 do roku 2015 byla v angažmá v Divadle na Vinohradech
- v roce 2009 získala cenu Thálie pro mladé umělce do 33 let
- od roku 2015 prošla několika pražskými divadly, například divadlo Pod Palmovkou, divadlo Ungelt, Národní divadlo

INZERCE V7-0403

KK Miloš Křeček

Masna Letná, s.r.o.
Centrum Stromovka
Veletržní 1623/24, Praha 7
www.krecekkk.cz

- široká nabídka masa a masných výrobků **z vlastní výrobny**
- maso pro vás bouráme **denně čerstvé**
- rádi vám maso **zdarma** upravíme dle vašeho přání
- **velký výběr** lahůdek, salátů, obložených chlebíčků, pečiva

INZERCE V7-0406

Z akčního 12 stránkového InfoOkentěs č.1/2020 upozorňujeme:

VELKOOBCHOD

Těsnicí profil ACF 5473 — AKCE -20%
PRIMO

ILLBRUCK ME508 - TwinAktiv VV — AKCE -20%
- Pro montáž oken v systému i3
- Šířka: 70mm
- Aplikace od -10°C do +40°C (s ME902)
- Návin: 25m

illbruck making it perfect.

Skrytý závěs ESTETIC 100 — AKCE -20%
- Skrytý závěs pro těžké venkovní dveře
- Nikl satin 8054

CEMOM Moatti

Akční sleva platí i pro další povrchové úpravy!

Platnost AKCÍ do 30. 4. 2020

V InfoOkentěs sledujte Seznamku na straně 12, co můžete při nákupu nad 4, 8 či 12 tis. Kč získat za 1 Kč

OKENTĚS pro řemesla a obchod
Val. Meziříčí • Ostrava • Brno • Praha • Žilina
aktuální ceny, novinky a akce na www.okentes.cz

Děti a studenti se mohou stát dokumentaristy. Z domova

Dokumentaristou z domova se mohou stát všechny děti z Prahy 7. Stačí, aby vyzpovídaly své rodiče či prarodiče, po telefonu se spojily se zajímavým pamětníkem, a jejich dokument je na světě. Zapojí se tak v době karantény do projektu Paměti národa.

S vyhledáváním pamětníků a zpracováváním jejich zajímavých životních osudů a vzpomínek na doby minulé, které by rozhodně neměly být zapomenuty, mají školáci i studenti z šesté městské části zkušenost. Řada z nich už byla v minulosti zapojena do projektu Post Bellum Příběhy našich sousedů. Do toho se už osm let ukládají právě příběhy pamětníků. Řečí čísel: součástí projektu je celkem 989 českých škol s více než 6319 žáky a studenty. Společně zdokumentovali v 1475 žákovských dokumentaristických týmech téměř patnáct set pamětnických příběhů.

Teď ale přišla doba celonárodní karantény… Proto je šance natáčet dokument z pohodlí domova možností, jak jednak „zaměstnat“ nudící se děti a mládež, jednak dát vědět starším, kteří se mnohdy ocitli ze dne na den v nedobrovolné a nepříjemné izolaci, že o jejich vzpomínky stojíme.

„Skrze vyprávění životního příběhu se mohou děti s rodiči a prarodiči dostat blíž k sobě, jít v rámci vztahů hlouběji. Je to příležitost se na chvíli zastavit, protože na takový rozhovor normálně nebývá čas. A propojování nejstarší a nejmladší generace prostřednictvím vyprávění velmi dobře funguje,“ říká Magdalena Benešová, která vede vzdělávání v Post Bellum. Projekt Dokumentaristou z domova má tři verze – pro 1. a pro 2. stupeň a pro střední školy. Všechny podrobné informace najdou zájemci z řad dětí a učitelů na webových stránkách vypravej.pametnaroda.cz v sekci Dokumentaristou z domova.

Děti zde najdou postup, který jim pomůže v tom, jak se krok za krokem nachystat na rozhovor i samotné natáčení, dozvědí se, jak se vede rozhovor, jak se na něj připravit, na co se pamětníka ptát nebo jak příběh vyprávět. Zjistí také, jakou využít techniku nebo jak natáčet rozhovor na kameru. Zájemci navíc mohou získat podporu, respektive individuální konzultace formou online webináře. Ti nejúspěšnější uslyší svoji reportáž na vlnách Českého rozhlasu v rámci pořadu Příběhy 20. století. Pokud děti nechtějí točit vyprávění rodičů a k babičce či dědovi to mají daleko, ale přesto by se dokumentaristou rádi staly, mohou se nechat týmem Paměti národa propojit s pamětníky, jejichž vzpomínky už byly zaznamenány profesionálními dokumentaristy pro www.pametnaroda.cz. V provozu je totiž Centrum pomoci Paměti národa, v němž lidé z Post Bellum pomáhají seniorům, kteří jsou v těchto dnech a týdnech nejvíce ohroženi. Volají pamětníkům a zjišťují, zda nepotřebují pomoc například s nákupem, a domlouvají s nimi propojení s dětmi, které potom mohou jejich povídání zachytit třeba po telefonu či Skypu.

Než se budou děti zase moci setkávat s pamětníky, mohou natočit své prarodiče doma nebo pamětníky po telefonu

PŘIPRAVILA RED, FOTO ARCHIV POST BELLUM

Křížovka o ceny

Zašlete správně vyluštěnou tajenku e-mailem ve tvaru **V7 – 04: „znění tajenky“**. Nezapomeňte uvést jméno, adresu a telefonní číslo. Odešlete na adresu **soutez@a11.cz.**

První tři obdrží **audioknihu** od vydavatelství **Audiostory.**

V tajence naleznete české přísloví.

POMŮCKY: AMI, INK, KEY, SLAM	NA JAŘE	HRDINOVO	HAJDY	INICIÁLY IZERA	SLUCHOVÝ ORGÁN		SLÍT PŘES CEDNÍK	MENŠÍ POROST STROMŮ	JMÉNO SPISOVATELE FRANCE	VEŘEJNÁ SHROMÁŽDĚNÍ
SLOVENSKY „NAJEDNOU“						BRIDŽOVÁ HLÁŠKA / UŠNÍ KAMÉNEK				
4. DÍL TAJENKY										
SLOVENSKÉ SROVNÁNÍ				TESÁNÍM OPRACOVAT / NEČAS						
DĚTSKÝ ČERVÍK / TVOJI					OBLÉCI / JMÉNO CSÁKOVÉ					
	TENKÉ CUKRÁŘSKÉ PEČIVO	HLÍZNATÁ PLODINA	507 (ŘÍMSKY)	ROZTAVENÁ HMOTA / ANGLICKY „INKOUST“			VYCPÁVKA ŇADER / SEM (NÁŘEČ.)							
UZNÁNÍ					OCHUTIT SOLÍ / MOUROVATÍ KOCOUŘI							INICIÁLY KOPŘIVY / HOROLEZ. BATOH		
1. DÍL TAJENKY						RUS. UKAZ. ZÁJMENO / LETNÍ MĚSÍC					ANGLICKY „KLÍČ“ / RUSKÝ VELETOK			
NEODBORNÍK					TUREK / DOMÁCKY JOSEF					CITOSLOVCE DRNČENÍ / KAL			OVOCNÝ STROM	DOMÁCKY TOMÁŠKA
FRANCOUZSKY „PŘÍTEL“				HRAD (ZASTAR.) / GEKŮV KAMARÁD				MUŽSKÉ JMÉNO / CITOSLOV. OPOVRŽENÍ						
ZKRATKA TERABYTU			PUMPOVAT / ZNAČKA RADIA						LIDSKÉ SÍDLIŠTĚ / UKAZOVACÍ ZÁJMENO					
3. DÍL TAJENKY							2. DÍL TAJENKY							
ČESKÁ ROCKOVÁ SKUPINA							PERSKÝ SPRÁVCE PROVINCIE							

INZERCE V7-0410

Náš REGION

AKTUÁLNĚ Z PRAHY 7

Pražská knihovna zpřístupní knihy i pro neregistrované čtenáře

„E-knihovna má tu výhodu, že je dostupná všem, její využívání není vázáno na členství v knihovně,“ uvedla Hanzlíková a dodala, že každý měsíc přibývá až 20 nových titulů. V těchto [illegible] odborné a historické tituly, [illegible] autorskými právy. Knihy [illegible] Kramerius. S platným [illegible] Hanzlíkové zájem-

Čtěte na…

V Praze začíná čištění ulic, tentokrát nebude potřeba přeparkovávat

V Praze začíná tradiční jarní čištění ulic, které potrvá do konce června. Vzhledem k současné koronavirové epidemii nemusí lidé tentokrát přeparkovávat, pod zaparkovanými vozy budou pracovníci Technické správy komunikací (TSK) uklízet ručně. V běžném režimu jsou řidiči v dotčených ulicích značkami vyzváni k přeparkování auta a úklid poté zajistí stroje. Nyní se podle informací firmy značky rozmisťovat

Čtěte na…

www.nasregion.cz

Velkoobjemové **kontejnery**

Velkoobjemový kontejner nemůže být přistaven, pokud jsou na jeho stanovišti předčasně odloženy například kusy nábytku nebo jiný nepořádek. Je vždy nutné přinášet a odkládat věci k odvozu až v době, kdy je kontejner zaparkován na svém místě. VOK jsou přistavovány v uvedených termínech vždy od 16.00 do 20.00.

Do kontejneru je možné odložit starý nábytek, koberce a linolea, zrcadla, umývadla, vany a WC mísy, staré sportovní náčiní, autosklo a kovové předměty. Součástí přistavení je obsluha, která koordinuje ukládání odpadů tak, aby se maximálně využil celý objem těchto kontejnerů.

Do kontejneru nelze odkládat živnostenský odpad, nebezpečný odpad (např. zářivky, autobaterie, barvy, rozpouštědla, motorové oleje a obaly od nich), bioodpad, stavební odpad, dále pak pneumatiky, elektrospotřebiče, televizory a PC monitory, počítače, lednice, mrazáky a sporáky.

4. 5. 2020
- Letohradská x U Letenského sadu
- Šimáčkova *(proti domu č. 8)*

5. 5. 2020
- Čechova x Nad Královskou oborou
- Osadní x Dělnická

11. 5. 2020
- U Vody x Jankovcova
- Za Papírnou

12. 5. 2020
- U Průhonu x Na Maninách
- U Studánky č. 22 x Malířská

18. 5. 2020
- Jana Zajíce x U Sparty
- Ortenovo nám. x U Pergamenky

19. 5. 2020
- Tusarova *(proti č. 5)*
- U Městských domů x Poupětova

25. 5. 2020
- Tusarova *(před č. 52)*
- Pplk. Sochora *(proti domu č. p. 14)*

ZDROJ ***MČ PRAHA 7,***
FOTO ***ARCHÍV***

Jak nakládat s ochrannými pomůckami

Dodržovat opatrnost by měli lidé při nakládání s ochrannými pomůckami v době pandemie COVID-19. Jak je třeba postupovat? Doporučení vydal Státní zdravotní ústav.

● **Jak nakládat s rouškami v domácnostech bez potvrzených nakažených nemocí COVID-19?**

Použité roušky vložte do plastového pytle s tloušťkou minimálně 0,2 mm, zavažte. Následně jej vložte do dalšího plastového obalu a znovu zavažte. Takto zabezpečený odpad vhoďte pouze a jen do černé popelnice (na směsný komunální odpad) standardním způsobem.

Pro nakládání s komunálními odpady u zdravých lidí se v současné době nemění, včetně způsobu třídění odpadu.

● **Jak nakládat s rouškami v domácnostech v hygienou nařízené karanténě?**

Použité roušky vložte do plastového pytle s tloušťkou minimálně 0,2 mm, zavažte a povrch pytle dezinfikujte. Pokud použijete tenčí materiál, je potřeba dát dva pytle a dezinfikovat vnější.

Přesvědčte se, že pytle jsou skutečně dobře zavázané.

Takto zabezpečený odpad vhoďte pouze a jen do černé popelnice (na směsný komunální odpad) standardním způsobem. V žádném případě neodkládejte tyto zavázané pytle mimo kontejnery, abyste neohrozili zdraví pracovníků svozových společností.

Po manipulaci s odpady je vždy nutné umývat si ruce mýdlem a vodou.

● **Jak nakládat s odpady a rouškami v domácnostech s potvrzenou nemocí COVID-19?**

V případě, že onemocnění osob bylo potvrzeno, nemocná osoba nakládá se svým odpadem stejně, jako je uvedeno v předchozím doporučení. A pokud možno se s žádostí o pomoc s odnosem odpadu obrátí na rodinu, sousedy, dobrovolníky nebo přímo na obec, aby se zamezilo pohybu nakažených osob ve veřejném prostoru.

Místně příslušný úřad by měl ve spolupráci s odpadovou společností stanovit způsob popř. místo, kam takový odpad ukládat, jak ho svážet a bezpečně odstraňovat s ohledem na minimalizaci rizika pro pracovníky, kteří nakládají s odpady, ale i s ohledem na ostatní občany. Ukládání odpadu do sběrné nádoby, svoz odpadu a jeho konečné odstranění by mělo vycházet z místních možností bezpečného odstraňování odpadu.

Ohroženým seniorům pomáhají speciální linky

Hned ze dvou důvodů je skupina seniorů nejhoroženější koronavirovou pandemií – jednak pro ně nákaza může mít fatální následky, jednak starší lidé, kteří už jsou několik týdnů v karanténě, mohou trpět obavami a strachem.

Právě jim je určena telefonická linka 800 160 166. Volající zde dostanou celou řadu rad a informací, třeba se s operátorem mohou dohodnout na pomoci s dovážkou nákupu potravin, léků a hygienických potřeb až domů, zajištěna je na tomto telefonním čísle také psychologická pomoc.

Pomoc v terénu poskytnou dobrovolníci z řad Červeného kříže, skautů, Života 90 a dalších, každý z dobrovolníků, které se přihlásí na webu www.pomahamepraze.cz dostane speciální magistrátní kartičku, kterou se v případě potřeby prokáže. Senioři by totiž měli být na pozoru, aby se je v této napjaté době nepokusili podvést takzvaní šmejdi. Ještě více než kdy jindy by proto měli být opatrní na to, s kým hovoří a nepouštět nikoho neznámého domů.

Na sedmičce navíc funguje pravidelná poradna pro seniory, nyní však také pouze telefonická. Pomoci se však dočkají i ti, kteří o svého staršího nebo třeba dlouhodobě nemocného příbuzného pečují a navíc ještě chodí do zaměstnání. Pro ně jsou určeny pravidelné online chaty.

Sedmička je pořádá ve spolupráci s poradnou Starám se a pracuji. Radu zde dostanou všichni, kteří o se o osobu blízkou starají, potřebují se třeba zorientovat v aktuální úpravě ošetřovného při péči o blízkou osobu a neví, kam se obrátit.

Experti poradí s řadou témat

Každý týden jsou k dispozici v online chatu experti a expertky poradny, umí pomoci třeba s otázkami z oblasti sociálních a zdravotních témat a služeb, nabídnou i odbornou psychologickou podporu, právní podporu anebo finanční poradenství pro předcházení a řešení rizik zadluženosti. Domluvit se navíc lze i na dlouhodobější spolupráci. Všechny služby jsou bezplatné.

V dubnu takovýmto lidem odpovídal třeba specialista na právní poradenství. Dotazy lze posílat prostřednictvím formuláře staramseapracuji.cz/chat, kdy je zapíšete do nabízené kolonky pro dotazy. Dotazy lze posílat kdykoliv.

INZERCE V7-0405

! POZOR !

NÁBOR

na pozice

HLÍDAČ, STRÁŽNÝ
RECEPČNÍ

až

30 000 Kč/měsíc

tel.: 732 730 330

! PK HOLDING !

INZERCE V7-0411

sorry

Další desítky vtipů najdete
v aktuálním vydání časopisu SORRY

K dostání ve vybraných trafikách nebo jako
výhodné předplatné s dárkem na www.sorry.cz

České golfové naděje trénují v Hodkovičkách

Pravidelné cesty do Golf Clubu Hodkovicky podnikají Hynek Groh a Natálie Saint Germain. Oba patří k tamním golfovým nadějím. Jak se ke sportu dostali a jaké mají sny?

● **Jak a kdy jste se dostali ke golfu?**

Hynek: Já jsem se k němu dostal v pěti letech. Hrál ho můj táta, zkusil jsem si ho taky a začal jsem trénovat přímo tady v Hodkovičkách. Zelenou kartu jsem si udělal už v šesti letech. Golf hraju dvanáct let.

Natálie: Můj táta hrál golf hodně intenzivně a když jsem byla malá, strašně mě to zajímalo. Začínala jsem s plastovou sadou holí. Asi kolem deseti let si mě všiml trenér a začali jsme trénovat spolu.

● **Měli jste někdy krizi, chuť s golfem přestat?**

Hynek: Nikdy jsem nechtěl skončit, ale samozřejmě byly světlejší a temnější chvíle, někdy mě to bavilo víc, někdy míň.

Natálie: Měla jsem krizi asi v jedenácti letech, měla jsem dlouhodobý problém ve švihu a už jsem tehdy nevěděla, co si počít. Ale nakonec jsem na tom zapracovala, zlepšilo se to a bylo to fajn.

● **Jaké máte za sebou úspěchy?**

Hynek: Když bych to vzal z pohledu sezon, tak asi největší úspěch přišel v roce 2019, kdy jsem obsadil třetí místo na mezinárodním mistrovství juniorů, ale i to, že jsem se dostal do reprezentace a začal jsem hrát evropské mistrovství do osmnácti let.

Natálie: Nejvíc si vážím asi toho, že jsem se před dvěma lety dostala do reprezentace.

● **Jaký máte cíl?**

Hynek: Můj cíl, další meta, je dostat stipendium na univerzitě v USA, hrát tam golf a postupně se probojovat na PGA tour.

Natálie: Chtěla bych si zahrát LPGA tour.

● **Věnujete se i jinému sportu?**

Hynek: Momentálně jen golfu a s tím související přípravě v posilovně.

Natálie: Dřív jsem se věnovala ještě i baletu, dělala jsem ho pět let, ale nakonec jsem si vybrala golf. Zkoušela jsem ještě i box a jógu. Na golfu mě hodně baví to, že je to individuální sport, člověk si sám vytváří hru, nezávisí na nikom jiném. Hromadné sporty totiž moc nemusím.

● **Jak se vám hraje a líbí v Hodkovičkách?**

Hynek: Líbí se mi tady moc. Devítijamkové hřiště je dobré tréninkové hřiště, místo je dobře dostupné, ze školy jsem tady za chvíli, v kójích jsou vyhřívače, takže sem můžu jezdit trénovat i v zimě. A fajn je, že tady máme dobrou partu.

Natálie: Líbí se mi hodně to, že jsme v podstatě v centru Prahy, mám to sem blízko a jsou tady super tréninkové podmínky. Trénuje se tady ideálně.

● **V čem je podle vás golf dobrý sport?**

Hynek: Golf je dobrá volba, výhodné je, že se dá hrát profesionálně i rekreačně. Člověk si při hře vyčistí hlavu.

Natálie Saint Germain

Hynek Groh

PŘIPRAVILA RED, FOTO ARCHIV KLUBU

AD

AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ
HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK
ZÁCPA

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin®.

Málokdo tuší, že naším největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů, virů, bakterií. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

V laboratořích **Jihočeského vědeckotechnického parku** pro vás vyrábíme již tři roky Vitestin®, svým rozsahem a působením zcela unikátní přípravek jak na českém, tak zahraničním trhu.

Vyrábíme ho pro vás, aby vám pomohl se zdravotními problémy zažívacího ústrojí, aby vám usnadnil život, zlepšil jeho kvalitu, či vám podal pomocnou ruku na cestě k vašemu uzdravení.

Vitestin® vaše střeva a sliznice zažívacího ústrojí harmonizuje a pomáhá jim v návratu do normálního, přirozeného a funkčního stavu. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestinu® jsou dány kombinací jednotlivých druhů **českých bylin**, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organizmu. Vyšší hustota Vitestinu® zajišťuje pokrytí stěn a sliznic zažívacího ústrojí. Díky tomu mohou všechny přítomné složky blahodárně působit intenzivněji a dostatečně dlouhou dobu.

Vitestin® neobsahuje **žádný** cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zažívacím traktu.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Podrobnější informace najdete v příbalovém letáku nebo si i o ně zavolejte.

Cena 1 sklenice Vitestinu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Další informace, **seznam prodejen a recenze** od našich zákazníků najdete na **www.vitestin.cz**.

Nemáte internet? Nevadí, zavolejte nám. Rádi Vám poradíme. Vitestin® zakoupíte ve vybraných prodejnách, přes e-shop nebo si o něj **zavolejte.** Můžete také psát na e-mail **vitestin@vitestin.cz.**

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

Abychom vám vyšli v současné situaci vstříc, poskytujeme po dobu pandemie **dopravné zdarma.**

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

„Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při cestě vyběhnout na „řídkou." František

„Od roku 2016 jsem trpěla na poruchy zažívání, způsobené požíváním velmi zásaditých přípravků, které narušily trávicí systém. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela." doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozsypala střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrávil jsem a hrozně hubl. Až Vitestin mě vrátil opět do života." Pavel F., Praha

*„Po 5 skleničkách mám ho*** jako zamlada. Jen nesmím jíst kysané zelí nebo pít Starobrno pak se účinek výtažku vynuluje, ale to vychytám. Děkuji."* p. Konečný

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Vyzkoušela jsem celou řadu přípravků z lékárny, ale bohužel nepomáhaly. Už po třetí dávce, třetím dni užívání, jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji." Andrea B., České Budějovice

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na stolici, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému. Vitestin jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen." B. M. okr. České Budějovice

„Vitestin je moje záchranná brzda při ulcerózní kolitidě" František Böhm České Budějovice

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT
KE STAŽENÍ ZDARMA

NATURA IMUNECO, s.r.o.
Lipová 1789/9
370 05 České Budějovice
Tel.: 389 500 001, 777 455 588

INZERCE V7-0413