

## [Transcript] Studio N / Devátáci v depresi. Proč se mladí Češi trápí?

Ahoj, dobrý den, já se meneu Jána Ciglerová a v deníku N pracuju jako americká správodajka. Ve spojených státech také žiju, abych vám o tom, co je zajímavé a důležité ve spojených státech, mohla vyprávět přímo z místa.

A za to, že to můžu dělat, děkuju vám, kteří s nás předplácíte.

Je úterý 17. října, posloucháte studio N, tady je vítek svoboda.

Dnes o tom, že se děti necítí dobře.

Až 40% deváťáků vykazuje známky střední až těžké deprese.

A 30% z nich prožívá známky úzkosti.

Plyneto z letošních dat z českých základních škol, která nazbírali vědci a vědkyně z národního ústavu duševního zdraví.

Mají české děti vážné psychické problémy a co s tím můžeme dělat, o tom teď budu mluvit se redaktorkou dětníku N, Evo Mošpanovou.

Evo, vítěj, ahoj.

Ahoj, tě bejí posloucháčom.

Český výzkumníci z národního ústavu duševního zdraví a položili počiatku tohtoročného leta, saduj o tázok 6.000 českých 9.

Pýtali se jich okremineho na to, ako sa cítí a v posledných týždňo, či zažívajú stavy úzkosti, nedostatku energie, něčo, co by naznačilo depresie.

A tēj výsledky ukazujú, že český 9. si na tom ní je su dobré, protože značné procento z nich vykazuje príznaky práve depresii alebo úzkosti.

Říká, že značné procento tak, co jsou přesně ty závěry toho výzkumu, protože se u nich noví jako vrozeně alarmujících.

Tě závěry jsou také, že až 40% 9. výkazuje znánky strednej až časkej depresie a zhruba 30% z nich vykazuje príznaky úzkosti.

Čo je důložitě změnit je to,

že je to příjsku, ní je to diagnostika, neznamená to,

že 30% žiakou má diagnostikované úzkostné poruchy alebo 40% z nich má stredné až časkej depresie, ale i ba to, že vykazuje príznaky toho.

Mluviš o 6000 9. 9.

Jak moc nám tady ta hlata studie, o které se hodně mluví, doopravdy odhaluje realitu život a mladý chlidí v Česku?

Tam je potrebné prač v úvahu to, že je to nějaký výsek reality.

Tím, že ten výzkumu orobený na velmi konkrétné vekové vzorké

nehovori nám úplně všechno o tom,  
ako je na tom celkovo Česká mládež,  
ale i ba to, ako je na tom jej vybraná část.  
Tím, že ještě ta 9. 3D velmi specifické životné období,  
kedy si na nějakou počátku puberty,  
chystáš sa na strednou školu,  
stojíš pred obrovským životným zlomom,  
opušťáš jednu sadu svojí kamarátov,  
nevěš, čo tě čeká.  
Ještě všichni víme,  
jaké to bylo minulého roku,  
s tím nedusadkom je z na stredným školu  
a volout ho hodně nejisté období.  
Takže nedává nám to celkovou správu  
o české společnosti,  
naznačují nám to,  
ale hlavně spojitostí s dalšími výzkumami,  
že se něco děje mezi Českými Teenagermi.  
Ono je pravda,  
že 9. 3D je jeden z těch prvních přerodů  
z dítěte v dospělého člověka,  
který nejen rozhoduje o své budoucnosti  
a možná na to ještě ani není připravený.  
Pomá český systém mladým lidem  
v takhle sožitě situaci?  
Vlastně otázkačí,  
český systém konkrétně pomáhá  
nějak týnežrom,  
je zložitá komplexná,  
protože z jedné strany tým mlužení,  
že brať do uvahy to,  
že týnežry a mladý lidi  
se u nás mají štatisticky veľmi dobre.  
Jsme krajina, ktorá žije v měři,  
bohatá krajina,  
majú zdravotnou starostlivosť,  
majú veľmi vysokou šancu  
delého dožitě a dobrego vzdelania,  
vejká čas týnežrou  
má pred sebou celkom spokoňu budúcnosť.  
Potom je tu ale druhá čas  
a to všetko se netíkajba  
českále celého západného sveta  
a to je vlastně to ostatné,

protože těch motné čísla,  
čísla HDP,  
čísla zdravotné starostlivosti  
ní jsou všetko.  
Je tu do toho prostě obrovský tlak,  
ktorý existuje na úspech,  
je tu obrovský tlak okolia,  
na dosi anute vzdělaně,  
obrovský tlak na podávané výkony,  
na krůžky, na mimoškolské aktivikty  
a v zároveň je tu nějaký rozpad  
rodinných vezi, velká míra neistoty,  
mnoho veľmi mimo řadně  
z nepokujutých správ,  
například v budúcnosti,  
klímy, sveta, bývanie  
a všetkého ostatného,  
ktoré ty týnejždy v dní majú.  
Takže nie je to správajba o česků,  
celkovej to možno správa o tom,  
jako výzerá momentálně  
jako svet, ní jenem pre týnejždou,  
ale pre nás všetkých  
a asi na to ní je úplně jednoduchá odpovědčí,  
pomáháme, nepomáháme,  
či už týnejždou má lebo se ve samým.  
Myslím si, že je to vlastně veľmi komplexná otázka.  
Mně vlastně zajímá,  
jestli se ta studie dá čistě  
jako správa o tom, že české děti  
trpí vážnými, duševními problémy,  
protože deprese, úzkosti,  
jsou velmi vážné problémy,  
které vedou k strašlímim věcem  
a poměrně často.  
Tak, jestli se to dá  
přeložit, české děti  
mají deprese a úzkosti.  
Byla by som velmi opatrná  
při takéto interpretáci,  
protože jako jsme už hovorili,  
je to jba výsek,  
je to nějaký časový výsek,  
je to nějaký vekový výsek,

je to nějaký výsek populácie,  
ale zároveň nám ten výsek zapadá  
do nějaké šeršej skladačky výsků  
mou, ktorá nám už doši názdačuje,  
že týnejří je len v Česku,  
ale k celom západnu světě trpí  
a nějakými problémy.  
Takže je potreba ho brať vážně.  
Jednoznačně první otázka,  
která mě a možná i každého  
napadne, je proč?  
Proč jsem mladí lidé v Česku,  
cítí tak špatně.  
A tuším, že ta odpověď  
na této otázku bude  
taky dosně jednoznačná,  
ale ty se překlukou popisovala  
ty tlaky a komplikace,  
kterým jsou mladí lidé v Česku,  
vystavování.  
Je celá tak, že vlastně nevím,  
prečo.  
Výsku myslí se v tomto,  
výsku my na to nepítali,  
planují se na to pítat v budouci roko  
a vlastně jednoznačnou  
odpojednám neponukají  
ani dělší výsku.  
Je to taká nějaká velká otázka,  
která před nami stojí.  
Obecně se má za to,  
já som si písala  
s,  
ve kterou má těm kučerom,  
s národního ústavu duševného zdravia,  
které byly jedným z autorom  
tohto výskumu,  
ktorý má za to,  
že tě obecné dvouvody  
jsou vlastně podobné,  
či už před týnejřou,  
jako predospelí.  
Je to vlastně jste nějaké dôsledky  
spoločností,

která je vystavovaná  
obrovskému tlaku,  
obrovskému množství stressorou.  
U těch týnejřou to má  
ešte zrejme spojit,  
ešte ty faktorom,  
že Pubertej sama o sebe  
náročné období,  
ať bez to, aby si čelil  
všetkým věcím na okolo.  
Teraz sazi do toho,  
ješte přidávají tě věci okolo,  
čo je zaujímavé je,  
že z tohto výskumu  
nám vyšlo,  
že všetky tě to věci  
sa tykali o mnoho večeje měre  
dějučat,  
než chlapcou.  
To je věc strání taky  
opravdu zaujela,  
protože opravdu tě chlapcům  
trpí depresivními,  
úzkostními příznaky  
více než dvojnásobek,  
dívek,  
což je opravdu velký rozdíl.  
V reto,  
že nám tam vychádzá,  
že ješte přidaným stresorom,  
výskumní si si myslí,  
že je to nějakým kultom těla,  
který vžený člově  
tak nějak historický obecně,  
teraz ješte  
prifukovaný všetskými  
tými socialnými sítiemi,  
které ti prostě ukazují  
všetky možné  
jako zdokonalene vylepšené těla,  
a plus zároveň tým,  
že štatisticky díje  
učatá člově  
a bovětší měre

seksualneho násilu  
o obřazovaniu a podobně.  
Ty se s ve svém komentáře  
na deník.nc se zaměřila  
i na další studie  
zkomající  
dětské duševné zdraví.  
První, co si můžeme zít do ruky,  
obrazně zít do ruky,  
může být ta z roku 2020  
od dětského fundu OSN.  
Ojito, jen je mnou celkom štúdy,  
zaneřji se se na duševné zdraví,  
lehla by jsem to vysvetlila,  
a jedin co rozhodlej s kůsi  
takovou pačnou cestou,  
že keď se ti nedady  
zjisi, prečo jsou týnej,  
že mně je šťastný,  
tak poďme zjistit,  
čo bych robilo šťastný  
a začala jsou vlela výsku  
mi na tuto tému.  
Jeden z tý největší,  
na který narazí,  
že je výsku unicefu,  
který se zaoberal  
šťastným dětím v roku 2020,  
z kterého jim vyšlo,  
že najšťastnějši děti  
jsou v Hollandsku.  
Vyvolal to vtedy obrovský  
nějaký ohla z západných médiách,  
vydávaly se články,  
dokunce se dají najskní,  
ako to robí  
a holánský rodičí  
a že mají tak šťastné děti  
a vychovávajte svoje děti  
jako holanděně a podobně.  
Vec má tak,  
že ten výsku  
mi je spojením  
obrovského množství grafou.

Když si ho vytiahnejší,  
co jsou všechny možné grafy,  
HDP, zdravotné starostlivosti,  
životné spokojnosti  
a nevím, čo všetkého ďalšieho.  
Takže ta správa,  
to není také,  
že by si prišiel  
na ulicu v Hollandsku  
a stretával tam prostě tý nejdru,  
na kochu,  
je to prostě výsledek  
nějaké statistiky.  
Samozřejmě,  
tě západné média  
a různé z návci hoľanská  
sa tam snažili nájsit  
nějaké príjeniky,  
že to může být například tím,  
že hoľanděně mají obecně  
poměrně  
dobrý systém ladení a práce  
a domácervou životu  
a mají o mnohou  
viac krátěných hůveskou.  
Na děti je menší  
tlakvou zdělavání,  
majou mené domácí huloch,  
ale stále je to nějaký výsek  
ten druhý výsků  
je staršího datá  
okolo roku 2015  
a ten na to išiel  
vlastně kvancitativnějšie  
položil otázku  
53.000 dětělom  
zhybraných 15. krajin sveta  
ako sa jim darí  
v rozných oblastiach života  
v skole, doma a podobně  
a z toho jim vyšlo  
naopak romunskou,  
velmi prekvapivou.  
Zase, ale musíme brát do úvahy

bol to 15 zhybraných krajin  
na základě různých kritéri  
oni sa snažili,  
aby ti krajiny byli v roznych kutoch  
sveta na roznych kontinentoch  
reprezentovali rôzne  
a třeba s ekonomické  
politické reality  
a to romunskou je  
opet nějakým výsekem  
prostě něčo  
z toho výskům  
samozřejmě vyšli  
jako hrozně zaujímavé  
vecí, například  
tak o těžkou v němu  
nějaké grafy tabulky  
a třeba s dětam  
taká zaujímava tabulka  
která kladě otázku  
či chodíš rád do školy  
a čo vyšlo například  
zaujímavé je to  
že děti v etiopii  
chodí o mnohoro  
čo je do školy  
než děti v Německu  
ten graf výzev úplně odlišne  
a teraz si můžeš  
použit otázku  
či je to otázka štastia  
nešťastia  
asi by si jako  
netvrdil, že životné  
podměnky děti v etiopii  
jsou lepší životné  
podměnky v Německu  
ale zrejme to  
jsou vysí  
aj s tím šťastím  
že vůbec máš  
možnost chodí do školy  
kam se tým chcem dostat  
je, že interpretovat



jakokolivé otázku štastia  
alebo nešťastia  
je veľmi náročné  
protože vždycky  
je to nějaký výsek reality  
a hrozně závisí  
od toho, čo vnímáš  
jako šťastě  
či je to preteba  
nějaká  
kluboká životná spokojenost  
či je to preteba  
absenciálně štastia  
je to naopak  
přihřstěl  
šťastných pocitů  
a vždycky  
za dopracujíš  
k ničomu jdému  
to, že v jednom výskome  
ti vředě Romunskou  
v inom Holandsko  
něj v podstate  
správá o ničomu  
jenom než to,  
že tě ve cistí výdu  
v týchto mnojí výskomoch  
tak, ako ji nastavíš  
alebo pojd' na toho  
ako sa pítáš  
Na jedné straně  
nízozemí na druhé straně  
Romunskou to jsou tak oddyšné země  
že nám to možná říká,  
že to ještě prostě  
nemůjme vyskoumat  
je něco, na čem se studio  
je zhodnou nějaké faktory  
které určitě vedouké  
šťastnému dítěti  
Na také to jsou úplně narazil  
a kdyby jsme asi dokázali  
nějakým  
neupen zložitým uvažovaním

dospět tomu, že  
zrejme nějaké rodine  
v zřahy, jako budu  
třeba zrobit dítě  
šťastnými nějaký pocit  
bezpečnosti  
Na čom se ale zhodnou  
prakticky všetky výskomí  
v lidského šťastě  
a spokojenosti  
obecně je to,  
že šťastnými nás robí  
keď čelíme  
meněj stresu  
a neopak máme  
výjad celbokých  
a kvalitných zřahov  
o svém životě  
A je úplně jedno  
kolikomáž rokov  
na akumkonsi  
spetasy  
to je to, co nás robí  
v životě spokojenými  
Když se vrátím  
těm českým dváťákům  
dváťáčkám  
já když jsem to četl  
tak mě  
automaticky naskočila  
taková najivní otázka  
jako k dým,  
kdybychom se měli  
cítit  
tak nějak přirozeně  
samozřejmě  
nená silně dobře  
než v děctví  
jo  
ve skutečnosti  
ale je to asi taková  
tam naučená představa  
že  
děctví a rozpívání

jsou krásná období  
což prostě nejsou  
moje rozhodně nebylo  
ale my máme  
zažitou takovou představu  
že to jsou krásná období  
je to tak  
máme?  
velmi zažitou představu  
že je to  
bestarostná období  
já si ale ní jsou  
úplně ísta  
či kecí na začiatku  
ty tuberty  
a či je to  
skutočně bestarostná období  
mi to zvykně mě interpretovat  
ještě takým spôsobom  
že veť vtedy  
ešte nemáš ti skutočné starostí  
ale msi počkaj  
až přijdu úrokové sardzby  
a prostě jako  
a pracou názvulval podobně  
ale myslím si, že například  
to rozhodnutě  
ktorému čelia  
a tě děti a tvěží  
práve v tomto období  
trvâr z výber školi  
je obrovské rozhodnutě  
ktoré v Česku udáľvá  
obrovsky  
jako  
vojedaľší smerovaní  
v životě  
takže  
keď si to vezmeme  
v potas to  
že vlastně  
v tom momentě  
nějakom životnom  
nějakých nástích

ty stojíš  
před obrovským životním  
rozhodnutím  
či zvládneš  
alebo nezvládneš  
nějaký přijímací test  
a čo to spraví  
děláš s tvůjem životom  
to vůbec něráké rozhodnutě  
a tímto nechcem  
nějak ani  
zhadzovat, zlachčovat,  
stiažovat, dramatizovat  
snažíme se  
myslím si, že jako dospelí  
se snažíme robiť všetko  
preto  
aby vlastně naše děti  
byli šťastné  
žiaden dospelí  
se nikdy nesnaží  
robiť nič  
a byť život  
jeho vlastní děti  
byl nějaký zložitější  
komplikovanější  
ale odsetli jsme  
sa v situácii  
když z prekvapením  
zistujeme  
že naše děti  
z nějaký dvou,  
který my  
nije celkom dober  
rozumíme,  
šťastné ně jsou  
a vlastně  
dojistým jerej otázka  
či se to týka  
i ba děti  
pretože výsku  
i nám ukazuje,  
že ani mnohu dospelí  
šťastných něje

ten výsk  
český děvě atakou  
je iba  
či jastočným odrazom  
toho,  
co sa děje mezi dospělými  
kde rovnakorastu depresie  
rovnakorastu úzpostí  
a my jsme si vlastně  
dokázali vytvořit  
polšnou za svět,  
kterou jsme  
velmi dobře  
za istěny materiálně  
ale nějakou prostě to  
pokolávají nám  
a strašně pekně to napísal  
David Graber  
a David Wengrove  
knihe  
Don't Know Everything  
kdy mám kapitolu,  
kde popisují  
například to,  
ako sa kedy si  
v Severnej Amerike  
prelievali nějak  
ludí a medci  
původnými obyvatelmi  
a osadníkmi,  
ktorí přišli  
a to a predstava  
vždycky  
byla také ty osadníkmi,  
že predstav nikdy  
nikto nepůjdi  
k Indiánou  
pretože prečo byste  
myší o ta civilizace  
Indie  
například to bylo  
zdokumentovaný  
byla případe,  
kdy ty lidé

odcházali  
prostě žít  
povodným obyvatelom  
a nacházali tam  
obrovské štěstě  
a ten dvovod  
autoriteční  
popísali  
vlastně velmi pekně tak,  
že jsou dva druhé  
bezpečnosti,  
které můžeme  
v životě.  
Jeden druh  
bezpečnosti  
alebo istotě  
z tom,  
že je velmi mala  
pravdě povodno,  
že tě trafi šíp  
a však druhý trů,  
bezpečnosti  
a istotě,  
které můžeme  
v životě je ten,  
budeš mať okolo seba  
ludí,  
kterým na těme bude  
velmi záležat  
a to starajú se o těba.  
A je otázka,  
či vlastně  
ten svět,  
který my jsme vytvorili  
dneska partie  
jako predetí  
a pre samých presebách  
má dostatučně  
pevné vezby na to,  
aby my jsme mali tu istotu,  
že ke ce nám něčo stane,  
tak se o semena  
vzájem postaráme  
alebo okolo seba

bude nemať lidí,  
který se o nás postará.  
To, co tady vlastně  
celou dobu řešíme,  
zapadá do toho většího obrázku,  
kterému se tak nějak říká  
krize české psychiatrie,  
krize české děcké psychiatrie.  
My prostě výme,  
že na to,  
co tady řešíme  
české zdravotníctví  
v tuhle chvíli  
není připravené.  
Děckých psychiatrů  
a psychiatriček  
i psychologů, psycholožek  
je málo.  
Rodiče se strápeny,  
mě dětmi čekají na péček,  
mě týdny až měsíce.  
Mohla by ta studie,  
jako je ta odnudzů,  
tohle trošku změnit,  
nakopnout u to politickou vůli  
s tím něco dělat?  
Těžko pojede,  
jako na to zreagují politici.  
Já mům půjde,  
že často jako reakci  
a nákej kověk  
správí o tom,  
že mladý ní dobré  
a je vlastně  
někde v rovině  
tak nech se vzkupia  
alebo nech si jdu zaběhať,  
protože šport pomáha.  
Ty výskunící vedí,  
že tých psychiatrů  
mě jde,  
a tě správí  
a z závary vlastně tohto výskumu  
hovorí,

že je potřeba zvýšit prevenci.  
Je potřeba učit mladých,  
aby jako vnímali  
nějak svoje příkyské zdravě,  
aby sa s tím naučili pracovat,  
je potřeba učit děti  
zvládat,  
například,  
stresové situácie.  
Takže nějaká správa to je,  
nějčo sa s tím zrejme robiť bude,  
ale ne,  
nedokážeme vyříšit  
v príjebehu pár rokov,  
nedostatok psychiatrů  
a dokonca to zrejme  
i nedokážeme vyříšit do budoucná.  
Ako tě demografické kriuky  
a to,  
že nastoupují momentálně slapsší ročníky  
a i na lékařské fakulty  
na mě nazlačují,  
že by jsme zrazo mali odnikel  
nabrad nějaký zástubětský psychiatrů.  
Ty mluviš,  
a hlavně výzkumníci  
nudzu taky mluví  
nutné prevenci,  
taky upozornujú,  
když jsem se to četl,  
že většina duševních  
onemocnění vzniká právě v děctví  
a v dospívání.  
A jenutné v těchto časech  
být k tomu duševnímu  
zdraví velmi obezretný  
umět zasáhnout,  
což se dělá špatně,  
když má lejkár čekací  
dobu 3 měsíce.  
Ty jsme s vém komentáře přišla  
se studii,  
která by dětem mohla pomoct teoreticky,  
i když s nimi s dánlivě



nesou vysí.  
Co to je za studii?  
Jedním z hrozně zemlavým smerou  
jsou studie chronické bolesti.  
Ty jsou hrozně zajímavé,  
protože chronická bolest  
je definovaná  
jako bolest,  
kterou pacientou pretrvá  
v nějakú do vsu dobu.  
Teraz nevím presný,  
koliko to je,  
či se tě definicí liši  
a niekoľikom měsíců.  
Často jsou to pacienti  
s bolestiami,  
ktoré majú nejasné příčiny.  
Nějde ich vyrěšit  
lachkolekmi,  
lachkooperáciou.  
Trvajú roky.  
A to,  
čím se střetávají,  
ty pacienti hrozně  
často je nepochopeně.  
Vlastně podozřevaně,  
že si tu bolest vymýšľuju,  
že nije realna,  
prehánějújí,  
aj napří,  
kto už ta bolest velmi realna je,  
velmi ovplňuje jejich životí.  
A nikto jim neverí.  
A dějí se tu dá na těchnu talinka,  
a já znovu opakujem,  
ako tento výskum  
nije o týnejžoch  
a uvedumujem si,  
že je to na dlhé lakte.  
Ale čo vlastně  
zdělaní ľudě  
napří četkými svojimi možnost  
stávmy  
a potrebami vekmi a tak dělej,

je potřeba být vypočuty.  
A čo nám ukazuje  
výskum i ochronické bolestí je,  
že ten zlomový moment  
pre pacientou  
s bolestiami,  
který dvouhodně poznáme,  
je to,  
který najde člověka,  
kterých vypočuje a uveríjí.  
V nojí tyto pacienti  
následně reportují,  
to, že sa jim ulaví,  
ta veca jim z náša ľahšie,  
pomáhajím to nájsí nějaké řešení,  
a ten zlomový moment  
je skutočně prostě ten jednoduchý  
akt vypočutě.  
A to, čo se z toho dá v zjadci  
je možno to,  
že je úplně jedno,  
či si týnejdžer  
alebo si pacient z bolestiami,  
hájči si dospeli  
manažersí o nějaké  
obrovské spoločnosti.  
Každý má prostě tu potrebu,  
aby mu nikto vypočul.  
Aby mu nikto vypočul.  
Aby je aspoň na pár minut  
nespochybněval to,  
čo samu děje.  
A zkrátka to dzal  
ako dané a zkušal s tím pracovat.  
Na co nepotrebuje,  
že něč objednala  
celou psychologa  
alebo psychiatra,  
to je taká jednoduchá věc,  
kterou můžeš  
správnila pred tvoje děti  
a pre svoho blizky  
o prekoho,  
o svojem okolí,

aj sám.  
Nezmění to tu situaci,  
nije to kůzlo,  
ktoré čokoled vyrieší,  
ale je to dobrý, rýchlý  
a lacný prvý kro,  
ktorý se dá urobiť.  
A ktorý může spravít  
ty individuálně  
a můžeme ho spravít  
jako spoločnosť  
tým,  
že prestaneme prostě  
našim dětēm hovoriť,  
že z choupa  
my jsme to těžíš mali těžké.  
To může být asi  
taková závěračná rada  
pro rodiček,  
kteří se samozřejmě taky trápí,  
protože pokud mají dítě  
doma s psychickými problémy  
takéto trápeň i pro ně,  
ta rada bude asi brádovážně.  
Osítak.  
To je asi nejlepší,  
co dokážeme,  
tak to my  
velmi lajcky poradí.  
S čímkolivem ďalším  
můž budou musít samozřejmě  
radit odbornící  
a člověk sám.  
Ale vlastně možno  
co je důležité  
a tak nějak  
v tomto vnímadě,  
že vlastně mělem  
na základy vyskumu  
nešťestě a českých tineždou  
a vyskumu štěstě  
a tineždou indem  
na světě albo děti,  
je to,

že naše štěstě  
a spokojnost  
sa neodvíjalem  
od materiálního zabezpečenia.  
Odvíja sa  
aji od hlbky  
a kvalizí našich vzťeho  
od toho,  
akú veľkú  
veslíci, kolektiv,  
spoločnosť,  
vilyžní,  
jute vás ve žakokolve  
dokážeme mať  
a dokážeme vbudovať  
pre seba  
a i pre naše děti.  
Říká redaktor Kadeníku  
N. Eva Mošpanova  
evo děkuju tím,  
měj se hezky, ahoj.  
Je, děkuji, ahoj.  
Následuje krátká reklamní pauza  
za pár sekuncme zpátky.  
A teď už jsou na řadě zprávy,  
které by vás dneska  
neměli minout.  
Volby do polského sejmu  
vyhrála se ziskem  
více než 35% hlasů,  
vládnoucí strana právo a spravednost.  
Druhá je pro Evropská  
občanská koalice,  
která obdržila přes 300% hlasů.  
Americký prezident Joe Biden  
přijede ve středu do Izraele.  
Oznámil to minister  
zahraničí spojených  
států Anthony Blinken  
pojednání s premiérem  
Benjaminem Netanyahuem  
v Tel Avivu.  
Palestinské islamistické hnutí  
Hamás chce vyměňout

za propuštění rukojmých  
odvlečených před více než týdnem  
do pásma gazy,  
aby Izrael osvobodil  
6 tisíc palestinských vězňů  
a vězenkyň.  
Podle telegramového užtu Hamásu  
to řekl bývalý líderskupiny  
Khalid Michel.  
Dolní komora ruského parlamentu  
schválila v prvním čtení  
návrh zákona o odstoupení ruská  
od jeho ratifikace  
smlouvi o úplném zákazu  
jaderných zkoušek.  
A na některých vysokých školách  
dnes ráno začala stávka  
za lepší financování univerzit.  
Dostávky se zapojila  
většina akademiků,  
informovali organizátoři.  
A na závěr ještě něco,  
co mě zaujalo  
a možná by mohlo i vás.  
17. prosince roku 69  
vydal slavný spivák Tom Jones  
track Little Green Apples.  
Toma Jonesem moc nesleduju,  
neposluchám, nemám k němu vztach,  
stejně jako k písničce  
Little Green Apples. To není ten typ.  
Můj dnešní typ je předělávka  
tehle té písničky z roku 1970,  
kterou spívá,  
a to jsem fakt nečekal,  
že někdy budu dávat typ na tuhle spívačku,  
ale se to děje Helena von Dráčkova.  
Ta v roce 1970  
vydala fantastickou desku  
Ostrov Helena von Dráčkové.  
Celá ta deska je perfektní,  
vůbec tomu nedozumím,  
zmateně to posluchám  
a vy byste měli myslím taky.

Ten typ ale směruje opakuj k písničce,  
k předělávce Toma Jonese  
a ta písnička se menuje  
pochoval strom za listí zelení.

Velký podíl na tom,  
proč se dneska vůbec o téhle písničce  
bavíme v tomhle podkástu,  
má zde něk borovec, což je autor  
v tomhle podkástu.

Ten tekst je fantastický,  
ta aranže je fantastická  
a i Helena von Dráčkova  
je v tomhle triku naprosto fantastická.

Nevím, co mám k tomu víc říct,  
ta písnička se mě strašně baví.

Myslím, že má v sobě spoustu  
moudrého a i spoustu zábavného  
a byl by chrát, kdybyste to  
moudro i zábavu  
si přinesli do svého života.

V tomhle písničce  
bavíme v tomhle podkástu,  
proč se dneska vůbec  
v tomhle podkástu,  
proč se dneska vůbec  
v tomhle podkástu,  
proč se dneska vůbec  
si přinesli do svého života.

Takže pochvál strom  
za listí zelení od Helena von Dráčkové  
to je můj dnešní tip.

Dnesliše douzítra.  
Dnesliše douzítra.