

metro

Nové tramvaje pro Prahu budou v provozu už příští rok. Jsou zcela nízkopodlažní a lépe dokážou brzdit. **STRANA 5**



Museli si prosekat led



Navzdory poklesu **teplot pod nulu** nevynechala parta kamarádů otužilců pravidelnou každotýdenní koupel. Na hladině **Velkého Boleveckého** rybníka museli rozbit zmrzlé kusy.

Ideál krásy se změnil. Kila navíc už nejsou tabu

Pojmy diet culture, body positivity či sebeláska provází média i internet několik desítek let.

Období, kdy se místo současných trendů na titulcích magazínů objevovaly rady, jak rychle zhubnout za 30 dní, či bulvární fotografie celebrit, které přibraly, už pravděpodobně skončilo. I přesto jsou tyto stereotypy v některých lidech stále zakořeněny, protože jim byly vrývány do hlavy několik desítek let v kuse. Tento fenomén zvaný „diet culture“ se neustále proměňuje, je ale důležité nezapomenout na některé kontroverzní momenty nejen devadesátek, ale také prvních několika let jednadvacátého století.

Proanorektické výkřiky

„Nic nechutná tak dobře jako cítit se hubená.“ řekla v roce 2009 v rozhovoru pro magazín Women's Wear Daily britská modelka Kate Mossová, kde uvedla, že cítit je jedna z jejích manter. Výrok se okamžitě stal kontroverzním a modelka byla osočena z nábádání k poruchám příjmu potravy. Extrémní nároky na hubené postavy a splňování ideálů krásy tehdejší doby ale pokračovaly a přesunuly se také do filmového průmyslu. Například snímek Deník Bridget Jonesové zřejmě ublížil nejednomu divákovi. Tvůrci postavu reprezentují jako tlustou a většina vtipů odkazuje na její šířku a velikost obléčení 42.

Křivky jako symbol plodnosti

Na sociální síti TikTok se nedávno mimo jiné objevil trend „almond moms“, v překladu „mandlové mámy“. Slovní spojení proslavila matka modelek Gigi a Belly Hadidových, která velmi přísně hlídala diety svých dcer již od dětství a hladové Gigi dovolila si ke svačině vzít půlku jedné mandle a dlouze ji žvýkat.

Popularizace moderních diet se ale netýká jen prvních několika let 21. století, její začátky se datují ke konci 19. století, spolu s prvními výzkumy funkce metabolismu. Do té doby byly ženské křivky považovány za symbol plodnosti. Začátkem 20. století se objevily první kalorické tabulky, které odstartovaly v některých lidech pocit sebekontroly nad jídlem.

Sebeláska je mantra současnosti

I přesto, že se fenomén diet culture neustále proměňuje, žijeme v době, kdy mladá generace spíše hledá rady na sociálních sítích. Než aby šla za rodiči, porovnává se s ostatními influencery a jsou na ni kladeny mnohem větší nároky ze stran jejich vrstevníků. Tak či tak, fenomén z tradičních „normálních“ velikostí XS-S a známých měr 90-60-90 polevil a zaobalil se pod pojmy sebestřížení či sebeláska, které propagují influencery.

Podle psycholožky Hany Hlobilové z on-line poradny Mojra je v posledních letech navíc kladen důraz na zvýšené povědomí o důležitosti sebestřížení a přijetí různorodosti tělesných typů.

„Média, sociální síť a influencery začali aktivně pod-

porovat pohyb k přijetí vlastního těla a podporují myšlenku, že každé tělo je odlišné a hodnotné. Módní časopisy začaly zahrnovat různorodé typy těl a diskutovat o rozmanitých aspektech zdravého životního stylu namísto zaměření pouze na úbytek váhy. Nejde ale pouze o tisk, zdravý životní styl je velmi propagován i na sociálních sítích, kterým mohou důvěřovat mladí lidé. Postupně se ale přesunul i do škol, a to nejen například vyučováním předměty formou osvěty, ale například větší rozmanitostí stravy v některých školních jídelnách,“ komentuje Hlobilová.

I filmový průmysl projevuje větší pozornost vůči vytváření reprezentativnějších postav, které reflektují různorodost tělesných typů a důraz kladou spíše na příběhy a osobnost herců než na jejich postavu. „I přesto však zůstává určitý tlak na tělesný vzhled stále přítomný, zejména na sociálních sítích, kde mohou být, a v praxi často jsou, ne-realistické ideály stále propagovány,“ dodává Hlobilová.

Body positivity jako ideál krásy

Fenomén diet culture v současnosti v podstatě vystřídal pojem „body positivity“. To znamená, že je normální mít kila navíc, nosit větší velikosti než výše zmiňované a podobně. „Pojem body positivity má za cíl podporovat přijetí a lásku k různorodosti tělesných typů a bojovat proti normám krásy, které často vytvářejí nerealistická očekávání. Je důležité rozlišovat mezi tímto pojmem a podporou ne-zdravého životního stylu.



Modelka Kate Mossová se za svůj výrok před lety omluvila. MAFRA

Body pozitivita by měla podporovat různorodost tělesných typů a posilovat sebeúctu u lidí bez ohledu na jejich vzhled,“ míní Hlobilová.

Někteří influencery však za trend „body positivity“ považují obezitu. „Zmiňovaná podpora obezity znamená akceptaci nebo propagaci zdravotních rizik spojených s tímto problémem,“ vysvětluje psycholožka.

Influencery, kteří se prezentují jako zastánci zmiňovaného trendu, by měli dbát na to, aby jejich sdělení byla vyvážená a nedávala podporu ne-zdravému životnímu stylu.

„Je důležité si uvědomit, že body positivity neznámá ignorování zdravotních dopadů, které mohou být spojeny s nadváhou či obezitou. Je to spíše o uznání různorodosti těl a boji proti společenskému tlaku na dosažení určitého tělesného ideálu,“ uzavírá Hlobilová. TEREZA ŠIMUROVÁ

MANDLOVÉ MÁMY

Termín „almond moms“ se v posledních měsících proslavil na internetu.

- Mandlová máma je rodič, který své děti nutí do přísných diet za účelem zachování nízké váhy.
- Podle odborníků je trend velmi škodlivý. Právě rodiče hrají velkou roli při utváření názorů svého dítěte na jeho představu o vlastním těle. TES

INZERCE

Více než

350

GECO

dalších míst, kde si můžete vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

LOTERIE KORUNKA JE NOVĚ V TRAFIKÁCH GECO. www.geco.cz

KRÁTCE

Mobil vydržel pád z letadla

Obyvatel amerického státu Oregon našel na silnici u města Portland téměř netknutý mobilní telefon. Na displeji byla účtenka za dvě odbavená zavazadla

letu společnosti Alaska Airlines. A odevzdal ho úřadům. Patřil cestujícím, kteří letěli v boeingu, je muž se odtrhla část trupu. Mobil padal z výšky 5000 metrů. Letadlo se kvůli ztrátě své části muselo vrátit zpět na letiště. Nikomu se nic nestalo.

Expřítel žárlivec nahlásil bombu

Snaha zjistit, zda je ve vedlejším pokoji hotelu bývalá přítelkyně, vedla 36letého muže k tomu, aby si vymyslel, že je tam výbušni- na. K nepochopitelnému

činu se rozhodl poté, co slyšel hlas, který mu připomínal jeho expřítelkyni. Na tukaní na dveře hotelu ve Frýdlantu na Liberecku nikdo nereagoval, proto zavola- l policii a vymyslel si uložení bomby. Za šíření poplašné zprávy muži hrozí až tři roky vězení. **ČTK**

Rok 2024 je motýlí

Jsou vidět, fungují jako varovný maják.

Český svaz ochránců přírody (ČSOP) vyhlásil letošek Rokem motýlů. Po celé republice se budou konat aktivity, díky nimž se veřejnost dozví více o této pozoruhodné skupině hmyzu i o možnostech jejich ochrany. Svaz současně nabízí jiným spolkům finanční podporu drobných lokálních projektů na pomoc nejen motýlům. Kromě své krásy hrají motýli podle ochránců v přírodě velmi důležitou roli. Jsou významnými opylovači, na druhou stranu jsou motýli, a to hlavně jejich housenky, důležitou složkou potravy pro mnoho dalších živočichů, mimo jiné ptáků. „Podobně lze mluvit i o dalších skupinách hmyzu. Motýli ale mají tu výhodu, že

jsou nápadní. Když začnou mizet řekněme pestřenky, nikdo si toho dlouho nepovšimne. Když mizí z krajiny motýli, všimne si toho každý,“ uvedl svaz. Motýli tak podle něho fungují jako určitý varovný maják, že něco v krajině není v pořádku. Řada druhů motýlů je velmi náročná na pestrost prostředí – ke svému složitému vývoji potřebují různé druhy rostlin, místa k odpočinku, zdroje vody, některé druhy i mravence. Nevyhovuje jim neudržovaná krajina plná keřů, ale ani rozlehlé plochy stejného charakteru, byť by to byla louka.

Český svaz ochránců přírody pečuje o množství míst důležitých pro ochranu motýlů, například květnaté louky, světlé lesy nebo staré sady. Nabízí také finanční pomoc dalším subjektům, které by se chtěly do ochrany, a to nejen motýlů, zapojit. **ČTK**



ZOO PRAHA

Gorilce se daří. Lze ji vidět

Mládě gorily nížinné, které se narodilo 2. ledna, prospívá. Matkou je desetiletá samice Duni, která je dcerou slavné Moji, první gorily narozené v Česku. Návštěvníci mohou pavilon goril navštívit již bez omezení, opět tedy lze sledovat gorily přímo u skla expozice a dovoleno je i používání fotoaparátů a kamer s velkými objektivy. I přes mrazivé počasí mohou návštěvníci vidět většinu zvířat. **ČTK**

ČEŠI SI POMÁHAJÍ

12

Potravinové banky v ČR loni shromáždily 12 tisíc tun potravin. Zboží získalo 400 tisíc lidí. **ČTK**

INZERCE



Za každým hercem
stojí jeho agent

VYTOČ
MÉHO
AGENTA

už nyní na

prima+

Den slabé vůle. Bojovníkům s předsevzetími se nesmějme



Mezi ta nejčastější předsevzetí patří úprava stravovacích návyků, ať už se jedná o hubnutí, nebo nabrání svalové hmoty. 4x SHUTTERSTOCK



Skoncovat s kouřením je také na top přičkách novoročních cílů.



Touha po nabrání svalové hmoty žene Čechy i do fitness center.



Úprava stravovacích návyků má vliv i na náladu jedince.

Přibližně dvě třetiny lidí opustí svá novoroční předsevzetí do jednoho měsíce. Obzvláště se to týká těch, kteří se rozhodnou nadobro vzdát nikotinu.

Téměř každý si alespoň jednou v životě dal nějaké větší či menší předsevzetí. Promýšlíme je dopředu a svěřujeme se s nimi v okruhu blízkých, a to nejen při oslavách nového roku. Přestože jsme ale na startu odhodlaní si předsevzetí protentokrát udržet, s plynoucími dny nového roku naše motivace ochabuje.

Quitters Day

Jak ukázaly statistiky, pro většinu z nás je pro splnění novoročních cílů tím zlomovým dnem druhý lednový pátek. Tento den si vysloužil název Den slabé vůle známý také jako Quitters Day. V roce 2019 provedla známá sportovní aplikace Strava, která za běžných okolností slouží především k záznamu a analýze běžeckých a cyklistických sportovních výkonů, rozsáhlý výzkum. Podle něj se zjistilo, že přibližně osmdesát procent lidí, kteří si dali novoroční předsevzetí, svoji snahu do konce druhého led-

nového týdne opustilo. Osudným dnem, kdy motivace většiny lidí kolísá, údajně byl druhý lednový pátek. Tehdy prý u většiny uživatelů po celém světě motivace lidí, kteří si dali předsevzetí, začala prudce klesat.

Upřímnost k sobě se vyplácí

Nové studie rovněž zjistily, že přibližně dvě třetiny lidí opustí svá novoroční předsevzetí do jednoho měsíce. Jedním z hlavních problémů novoročních předsevzetí je to, že bývají příliš ambiciózní. Lidé obvykle začínají s vysokou úrovní motivace, jejich snaha ale začíná postupně slábnout.

„Někdy je náročné si vůbec přiznat, proč si některá předsevzetí vlastně dáváme a co se za nimi skrývá. Upřímnost k sobě se vždy vyplácí, a když se nám povede pochopit hlouběji naše předsevzetí, naše motivace bude opravdovější a případné krizové momenty lépe zvládneme a ustojíme. Když předsevzetí poctivě přehodnotíme a pochopíme, často objevíme to, co skutečně potřebujeme a chceme řešit,“ komentuje psycholog a psychoterapeut Boris Štepanovič.

První krok je ten nejtěžší

Zítřejší, ani jindy, si ale rozhodně nedělejme legraci z těch, kteří své úsilí začínají vzdávat. Den slabé vůle si mají lidé připomínat právě proto,

aby naopak tento zlomový moment dokázali překonat a nakonec svých cílů dosáhli. Jak ale postupovat? I na to má odpověď odborník Štepanovič.

„Na začátku je dobré si stanovit lehce dosažitelný první krok. Je to důležité proto, aby nás hned neodradil neúspěch. Je lepší postupovat po menších krůčcích než dělat velké, ale neudržitelné změny. I tady platí, že všechno potřebuje svůj čas. Důležité bude taky sledovat, jak se nám daří plnit předsevzetí, a svoje pokroky náležitě odměňovat a oceňovat. Rád

bych zdůraznil důležitost podpory okolí. Pociť, že v tom člověk není sám, může dobře zafungovat právě v krizových momentech,“ dodává psycholog a psychoterapeut.

Nejčastější novoroční předsevzetí

Předsevzetí na nový rok mohou být různorodá. Mezi ta nejčastější, která lidé často sdílejí i mezi sebou, patří úprava stravovacích návyků, ať už se jedná o hubnutí, nebo nabrání svalové hmoty, s tím související pravidelné cvičení, omezení příjmu alkoholu nebo kávy, šetření a finanční plánování, předsevzetí související s rozvojem kariéry a osobních dovedností, nebo jedno z nejčastějších – skoncování s kouřením.

Ačkoli všichni vědí, že kouření cigaret škodí kvůli hořnému tabáku a vzniklému dehtu našemu zdraví, je v České republice stále kolem dvou milionů kuřáků. Nejlepším rozhodnutím, ať už přijde se začátkem roku, nebo i v jeho průběhu, je zcela jednoznačně s kouřením přestat. I když to není jednoduché, mnohým se to daří.

Pokud jste si dali právě toto předsevzetí, lze se obrátit i na odborníky, kteří vám ve vaší snaze mohou pomoci, nebo využít dostupné náhražky. Jestliže se nikotinu vzdát nechcete, existuje ještě cesta méně rizikových bezdýmných alternativ, jako jsou e-ci-

garety, zařízení na nahřívání tabák nebo nikotinové sáčky. Tyto alternativy jsou sice kvůli přítomnosti nikotinu stále návykové, a nejsou nástrojem pro odvykání kouření, ve srovnání s cigaretami však představují i podle nejrozumnějších nezávislých studií mnohem lepší volbu.

Bez kouře a zápachu

Hlavním rozdílem je to, že bezdýmné alternativy na rozdíl od cigaret nehoří, nespálují tabák a neprodukují tak tisíce chemikálií, z nichž kolem stovky je dokonce rakovinotvorných. Mohou být tak cestou, jak jedno z letošních předsevzetí zvládnout a nepodlehnot slabé vůli ani ve dnech, kdy naše odhodlaní polevuje.

„Nejen kuřáci, kteří se snaží skoncovat s cigaretami, ale každého z nás může překvapit a odradit to, že se něco neudáří přesně tak, jak jsme si představovali a nalinkovali, jako například představa, že se škodlivého zlovyklu zbavím hned napoprvé. Tak tomu bohužel ve většině případů není.“

Chyby a nedostatky při našich pokusech přestat kouřit přináší nové poznání a pohled na sebe, a tak každý další pokus je lépe přizpůsobený našim potřebám. Je potřebné si připustit, že i sebesilnější odhodlaní může kolísat a měnit se,“ uzavírá odborník Štepanovič. **MET**

PROČ SI PŘIPOMÍNAT?

Oslavou Dne slabé vůle, známého také jako Quitters Day, můžeme podpořit všechny ty, kteří si dali předsevzetí, aby vydrželi a nevzdávali se.

- Den slabé vůle nám pomáhá rozpoznat naše limity a připomíná, že jsme stále lidé a občas selžeme. To může přinést více porozumění, podpory a empatie.
- Když se své slabé vůli nepoddáme a vydržíme, budeme mít sami ze sebe dobrý pocit a úspěch nás může motivovat k dalším pozitivním životním změnám.

Praha má novou tramvaj. Posedíme si na koženecce



Letos se začne na Václavském náměstí stavět nová tramvajová trať. I zde budou potřeba nová nízkopodlažní vozidla. 3x ŠKODA GROUP



Kapacita nových vozů se oproti 15T zvýší o 33 cestujících.



I řidičům se díky novým tramvajím změní život. Panel v kabině řidiče je nově rozdělen na tři samostatné části.

Pětičlankové zcela nízkopodlažní vozidla od firmy Škoda vyjedou do ulic metropole v roce 2025. Domovský přístav mají mít v nové Hlobětínské vozovně.

Dědina, Libuš, Slivenec. To jsou tři nové úseky tramvajových tratí, které je třeba obsluhovat adekvátním počtem tramvají. O chystaných tratích nemluví. Zástupci hlavního města proto včera společně s dopravním podnikem představili podobu čtyřicítiky nových vozidel. Polovina z nich by měla nejen na ty nejnověji položené kolejnice v hlavním městě vyjet nejpozději na konci příštího roku.

„Hlavní město potřebuje nové tramvaje, protože prožíváme tramvajový boom, stavi-

me další tratě, jenom v minulém roce jsme otevřeli tři nové v celkové délce pět kilometrů,“ říká náměstek primátora pro dopravu Zdeněk Hřib.

Zase od Škodovky

Nové tramvaje Škoda ForCity Plus Praha 52T budou tiché, plně bezbariérové a nově dosáhnou rychlosti až osmdesát kilometrů v hodině. Tedy teoreticky. Většinou se mají prohnět Prahou maximálně sedmdesátkou. Ve vozech nebudou chybět klimatizace. Koncepte nového pětičlankového „padesátdvatéčka“, které má nabídnout ještě více míst pro cestující, vycházejí z tramvají Škoda 29T a 30T. Podobná tramvaj také brázdí ulice Bratislavy.

Inovativní sedačky

V nové tramvaji brzy najdou cestující také celou řadu dalších novinek. Mezi nejvýraznější bude patřit sedmdesát koženkových sedaček, které mohli Pražané doposud využí-

vat pouze v autobusech. Čtyřicet čtyři jich bude po směru a dvacet šest proti směru jízdy. Podle zástupců Škodovky mají tato sedadla velkou výhodu v tom, že jsou nehořlavá a snadno se myjí.

Poprvé má být tramvaj také opatřena panelem s číslem linky, a to na levé straně po směru jízdy. Tedy na té, kde nejsou dveře.

Pro cestující už ne tolik podstatnou novinkou má být také nová dispozice panelu v kabině řidiče. Ten je rozdělen na tři samostatné části. Řidič bude oproti starším tramvajím také sedět výrazně výš. A díky tomu bude mít lepší výhled z kabiny. Mezi řidiči tramvají se již nějaký ten pátek šíří zvěsti o tom, že bude kabina výrazně menší než u starších souprav. Vše ale ukáže až finální podoba tramvaje.

Širší harmoniky

Oproti dosud nejmodernějším vozům Škoda 15T ForCity, které se nyní Prahou pro-

hánějí, bude mít Škoda ForCity Plus 52T pro cestující víc prostoru v místech spojujících jednotlivé články. Tramvaj bude i jinak brzdit, a to pouze pomocí motorů. Tramvaj má být vybavená úsporným a regulovatelným LED osvětlením a změní se podoba informačních panelů ve voze. Novinkou bude i automatický systém sčítání cestujících. Tramvaje budou nově vybaveny takzvaným antikolizním systémem, který má sledovat prostor před tramvají a upozornit řidiče na případnou překážku v cestě. Pokud řidič do určitého okamžiku na informaci systému nezareaguje, tramvaj automaticky zastaví. Na vše má dohlížet superpočítač firmy Škoda známý jako HYPEX.

Bez jediného schodu

Škoda ForCity Plus Praha 52T má být stoprocentně nízkopodlažní tramvaj bez jediného schodu v celé části pro cestující, a to včetně prostoru nad podvozky. Autorem mo-

derního designu je tým designérů ze Škoda Group pod vedením Tomáše Chludila. Tramvaj bude dlouhá třicet dva metrů. Ve srovnání s předchozími tramvajemi 15T se kapacita nových vozů zvýší o třicet tři cestujících, tedy o téměř šestnáct procent.

Kolik to bude stát?

Hlavní město se teoreticky může těšit až na dvě stě tramvají Škoda ForCity Plus Praha 52T. Dopravní podnik podepsal s vítězem veřejné zakázky, se Škoda Group, osmiletou smlouvu na nákup čtyřiceti tramvají a opci na dodávku dalších až sto šedesát vozů. Celková hodnota zakázky je bezmála 16,602 miliardy korun a jedná se o jednu z největších investic do nových tramvají v novodobé historii pražského dopravního podniku. Prvních dvacet tramvají by mělo do Prahy dorazit v prosinci 2025, dalších dvacet vozů o rok později, do prosince 2026. **JAR, ROH**

TECHNICKÉ PARAMETRY TRAMVAJE ŠKODA FORCITY PLUS PRAHA 52T

Délka vozidla přes nárazníky činí 31,99 metru, šířka dva a půl metru. Počet míst k stání má být celkem 173, na zelení pak celkem 70, z toho 44 po směru a 26 proti směru.

- Celkový počet trakčních podvozků činí čtyři kousky, tedy dva volně otočné a dva pevné. Průměr nových kol je 640 milimetrů, výška nástupu 350 milimetrů. Dveři bude celkem pět, a to dvoukřídlových o šířce 1300

milimetrů. Dveře řidiče budou zvnějšku mechanické, vnitřní pak posuvné.

- Životní cyklus vozidla by měl činit celkem třicet let. Konstrukční rychlost je udána na osmdesát kilometrů v hodině, hmotnost prázdného vozidla činí 48 tun.
- Vzhledem k rostoucím nárokům na bezpečnost bude každá nová tramvaj vybavena

antikolizním systémem Škoda, který má za úkol snížit pravděpodobnost kolizí.

- K tomu využívá kombinaci zdvojené technologie LiDARu a HD-kamery a přesné lokalizace pomocí off-line nahraných HD map.
- Vozidlo představuje spojení osvědčených komponentů, které Škodovka čerpala ze svých úspěšných projektů.

Podvozkové rámy jsou převzaty z tramvají ForCity Smart pro Ostravu, Plzeň a Brno, výkonný trakční motor zase z projektu ForCity Plus pro Frankfurt, Chotěbuz a Branibor.

- Co se týče hrubé stavby vozidla Škoda ForCity Plus Praha 52T, inspirací byla pětičlanková tramvaj ForCity Plus pro Bratislavu, kde se podařilo zvýšit počet najetých kilometrů pro novou sadu kol. **JAR**

Kancelář rádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

PLAY

SUDOKU								
					2	3	5	6
6	8				3	2	7	
3	2	5	7		9	4	8	1
8	4			1	7		9	3
			3		4			
2	9		8	5			1	4
4	5	9	6		1	8	3	2
		6	2	9			4	5
1	3	8	4					

				4		5		
9	2			5				6
			3		7		2	
7		9		8	6			2
		1				3		
6			7	1		9		5
	1		2		4			
4				9			7	3
		7		3				

Zlaté vulvy

Mohl udělat milion nejrůznějších vtipů o filmu Barbie, mohl téma kasovního trháku a obrovského úspěchu režisérky Greta Gerwigové využít k zábavnému proslovu, který vejde do dějin a inspiruje ženy, muže, všechny. Ale ne. Ten komik, který uváděl předávání Zlatých glóbulů a jehož jméno si odmítám zapamatovat, protože on si slávu nezasloužil, se rozhodl, že nejúspěšnější film roku 2023, který zaujal kritiky a zpřístupnil téma náročné role ženy ve světě designovanému muži, prostě zesměšní. Možná před deseti lety by se někdo smál tomu, že

„Nikdo neříká, že není možné dělat si legraci z žen.“

Barbie je jen film „o plastové panence s velkýma prsama“. Možná dřív by si ženy nechaly líbit, že někdo znevažuje jejich práci a úspěchy. Ale už jsme našťestí dál...

Den po předávání amerických filmových cen zaplavily sítě kritické komentáře komikova výkolu, (nejen) ženy z celého světa se proti zesměšňování ožívají a moderátor má z ostudy kabát. Nikdo neříká, že není možné dělat si legraci z žen. Humor vždycky sloužil k tomu, aby nám pomáhal uchopit i těžká a kontroverzní témata. Ale zesměšňování skupiny lidí, jež se v mnoha částech světa potýká s diskriminací, už je out. Co je naopak velmi in, je outfit herečky Gillian Andersonové, která na předávání oblékla nádhernou róbu s vetkanými stylizovanými vulvami, a hlavně s kapsami! To je to, co ženy potřebují – kapsy. A taky férové podmínky k tomu, aby mohly v klidu pracovat, vyprodávat stadiony, točit kasovní trháky – nebo prostě normálně žít.



DOBŘÍ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ,
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
-3/1 °C	-3/1 °C	-2/2 °C	-1/3 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,6 °C (1793) ↑ 15,7 °C (1991) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 Vražedné stíny (1/2) Krimifilm (ČR, 2022). Je obviněn z vraždy šéfa kriminálky. Hrají: O. Vetchý, M. Finger, T. Töpfer, M. Donutil. Režie J. Svoboda</p> <p>21.40 Vražedné stíny (2/2)</p> <p>23.10 Maigret má starosti Detektivka (Fr., 2004). Hrají: B. Cremer, P. Arbillot, G. Siatidis</p> <p>00.40 AZ-kvíz Soutěž pro každého</p> <p>01.05 Bydlení je hra Knihovna a čítárna na schodech. Magazin o kultuře bydlení</p>	<p>20.00 Evropa z výšky Nizozemsko</p> <p>20.50 Světem na kole (1/8) Kamčatkou, zemí sopek</p> <p>21.20 Technické klenoty (1/8) Hornictví</p> <p>21.50 Oprah Winfreyová: Za lepší život Jak se z přezíraného a nemilovaného dítěte stane nejvlivnější televizní osobnost na světě?</p> <p>22.45 Zázraky techniky IV Větrný park London Array</p> <p>23.35 Agent Hamilton (1/10)</p>	<p>20.20 Jedna rodina (44) Nechte mě hrát! Komedijní seriál (ČR, 2024). Norika pracuje ve Vodárně, ale před Filipem to tají. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová</p> <p>21.40 Kriminálka Anděl IV (14) Slečna Smrt. Krimiseriál (ČR, 2014). Na zpustlém hřbitově je nalezena zardoušená dívka. Hrají: M. Tačlik, D. Švehlík, J. Pidrmanová, H. Dvořáková</p> <p>23.00 Kriminálka Las Vegas III (13) Seriál (USA, 2002)</p> <p>00.00 Dr. House VIII (16, 17)</p>	<p>20.15 Zoo (164) Nové obchody. Rodinný seriál (ČR, 2023). Pivoňka je v hledáčku neznámých žen. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, T. Klus</p> <p>21.40 Inkognito V zábavné show Inkognito se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p>22.50 Inkognito</p> <p>23.55 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p>01.05 Policie v akci</p>	<p>17.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride</p> <p>20.00 TOP 4 ÓČKO CHART První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>20.15 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

Jilemnická 50. Děti zde startují zdarma

Poslední lednový víkend bude patřit tradičnímu závodu v běhu na lyžích.

Právě tady se psala historie lyžování, neboť Jilemnice se považuje za kolébkou tohoto sportu a Český krkonošský spolek (ČKS) SKI Jilemnice je nejstarším klubem u nás.

„Jilemnická 50 není mezi závody žádný nováček a patří mezi nejoblíbenější české laify. Startovat se bude z Horních Míseček. Přesunutí závodu z nižších poloh je logickým krokem po zkušenostech z minulých let a vzhledem k poloze areálu se můžeme spolehnout na dobré sněhové podmínky. Pořadatelé lokalitu důvěrně znají a dokážou připravit tratě na vysoké úrovni. Nicméně přesná podoba okruhů bude zřejmá



Závodníci na trati Jilemnické 50. Nový ročník se blíží. SKIJILEMNICE.CZ

na v závislosti na množství nového sněhu,“ říká Barbora Horáčková, předsedkyně ČKS SKI Jilemnice.

Letošní ročník je sedmáctý. V minulosti se závod konal třikrát v Jilemnici, čtyřikrát na Roudnici, čtyřikrát na Horních Mísečkách a pětikrát na Benecku. Závodu se v minulosti účastnily i mnohé osobnosti české laifářské

scény. Mezi vítězi byli například Stanislav Henych, držitel stříbrné medaile z mistrovství světa ve Falunu z roku 1974, který letos oslaví 75 let, a zároveň uplyne přesně 50 let od zisku medaile z MS.

Startovné za výhodnější cenu je možné získat do půlnoci 24. ledna na stopaprozivot.cz. Děti pojedou zdarma.

V sobotu dopoledne budou na programu dětské závody od nejmladších ročníků se startem po kategoriích od 10 do 12 hodin. Pak startuje závod pro dospělé s hromadným startem na 15 km volně. Kdo si netroufá na závod s hromadným startem, může se od 12.15 zúčastnit individuální výzvy. Na neděli jsou připraveny závody klasickou technikou dlouhé 15, 30 a 45 kilometrů. **MET**

Macík vyhrál etapu, je druhý před Lopraisem

Martin Macík vyhrál včerejší 5. etapu Rallye Dakar a v kategorii kamionů vystřídal na druhém místě Aleše Lopraise, který měl v den svých 44. narozenin blíž nespecifikované problémy a ztratil téměř 40 minut. Ve vedení je i nadále Janus van Kasteren z Nizozemska. Automobilový jezdec Martin Prokop se posunul na 12. místo průběžného pořadí. Mezi motocyklisty naopak Martin Michek vypadl z elitní desítky a je 11. **ČTK**

PRVNÍ ZÁPAS

2:2

Fotbalisté Mladé Boleslavi v premiéře pod novým trenérem Davidem Holoubkem na úvod zimní přípravy remizovali v Tipsport lize v rámci skupiny A s Teplicemi 2:2. **ČTK**

Jihočeský Chýnov se chystá na čtyřiaadvacátý ročník Běhu Milénia

Ve dvouapůltisícovém Chýnově na Táborsku se stalo s příchodem nového tisíciletí zvykem přivítat měsíc leden v závodním tempu. Proto se sem v sobotu 13. ledna už po čtyřiaadvacáté sjedou vyznavači běhání, aby bojovali o výhru v závodu nazvaném Běhu Milénia.

Tato akce se také letos stala součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Rádi bychom, kdyby se nám podařilo navázat na poslední ročníky, kdy se

nám pravidelně povedlo nalákat kolem dvou stovek běžců. Necháme se překvapit, zatím se startovní listina pomalu plní, tak uvidíme. Čekáme také, zda potvrdí svou účast maratonec Petr Pechek, český reprezentant a současně i rekordman v počtu vítězství v našem



běhu. Ale pokud ne, naskytne se tak příležitost jeho nástupcům,“ uvažuje Tomáš Macháček z pořadajícího Cykloklubu Chýnov.

Faktem zůstává, že před rokem se skvělým výkonem blyskl

v Chýnově juniorský triatlonový reprezentant Jakub Homola, který zapsal do puntíku stejný čas jako Petr Pechek rok před ním. Účastníci by tentokrát neměli rozhodně podcenit svou výbavu – zatímco před rokem se akce uskutečnila v jarních podmínkách, tentokrát musejí počítat s teplotami lehce pod bodem mrazu.

Startovní centrum na fotbalovém hřišti v Chýnově se otevře v dopoledních hodinách, prolog k hlavnímu závodu obstarají od 11,30 hodin dětské běhy, kdy ty nejmenší čeká vzdálenost 100 metrů a nejstarší pak 1200 metrů. Ve

13,30 hodin je v plánu hromadný start dospělých na 5900 metrů. Trasa zaveďe atlety do Kloužovic, Velmovic a zpět do Chýnova zvlněným terémem Táborské pahorkatiny.

„Pro nejlepší tři běžce v jednotlivých kategoriích máme nachystané medaile a věcné ceny – pro dospělé navíc láhev šampaňského a pro děti párek v rohlíku. Pro všechny bychom také rádi zajistili ještě sladké překvapení,“ uvedl Tomáš Macháček.

Foto: Šimon Jůza

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

www.tipsport-sportujsnami.cz

Tipsport
Sportuj s námi



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI



Františkovy Lázně

LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ

Dopřejte si nezapomenutelnou dovolenou v lázeňském stylu.



SLEVA 25 %



7 NOCÍ
(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří



**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ** (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP
do hotelového akvaparku
A@UAFORUM**

Využijte zvýhodněnou jízdenku na vlak odkudkoliv do Františkových Lázní a zpět!

14.01. - 03.03.2024

	STANDARDNÍ CENA	AKČNÍ CENA
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****	7 nocí	7 nocí
Kat. Superior A/B - dvoulůžkový	18 550 Kč	13 913 Kč
Kat. Deluxe A - dvoulůžkový	20 160 Kč	15 120 Kč

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Nabídka není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večer a končí v den odjezdu snídání. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Nabídka je časově a kapacitně omezena.



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217583

