

BRILLANTNÍ PÉČE O MŮJ ZRAK

metro®

STŘEDA 13. PROSINCE 2023 Č. 231 • WWW.METRO.CZ

Jsou vaše oči stále častěji unavené?
Pak je vhodné začít doplňovat
potřebné látky, které jsou důležité
pro jejich správnou funkci.



*Z produktů řady Ocutein.



DÁREK PRO VÁS:
30 tobolek navíc +
OCUTEIN® SENSITIVE PLUS
oční kapky zdarma

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují
k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

nejsilnější dávka luteinu* – 25 mg
vitamin A přispívá k udržení normální kvality zraku
vyživuje unavené oči

www.ocutein.cz

Žádejte v lékárnách!

STOP KARPÁLNÍM TUNELŮM!

Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ



Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky. Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny!

OMEZUJE BOLESTIVOST
ZLEPŠUJE CITLIVOST PRSTŮ

A NOVĚ TAKÉ:

POTLAČUJE OTOKY
POSILUJE NEUROPROTEKTIVNÍ FUNKCE



NOVINKA

Vyzkoušejte jedinečnou novinku - doplněk stravy **KARPA-L AKUT** ve formě tobolek.

metro



Děti mají sociální sítě místo psychologa

Iniciativa upozorňuje na to, že **teenageři se kvůli TikToku a Instagramu cítí pod psa**, ale pomoc hledají paradoxně zase tam. A diagnostikují si **duševní poruchy**.

Psycholog TikTok. Mladí si dávají diagnózu sami



Současné generaci se často přezdívá sněhová vločka.

ESET

Sociálními sítěmi si někteří mladí nahrazují péči psychoterapeuta.

Téma duševního zdraví u mladé generace přestává být tabu, a to mimo jiné díky sociálním sítím. Prostřednictvím těch se nejen řada takzvaných influencerů snaží šířit povědomí o důležitosti psychické pohody.

Paradoxně ale sociální sítě k duševní rovnováze mladých moc nepřispívají. Dokonalé zamilované páry, estetický život plný udržitelných módních kousků, každodenní fotky z fitka a lekcí jógy či jedinci, kteří už ve dvaceti letech podnikají a vydělávají statisíce.

Tyto a spousta dalších příkladů často na mladou generaci vyvíjí nátlak. Její zástupci pak mají pocit, že nejsou

tak hezčí a dokonalí jako ty influencerky na Instagramu a že jim ujel kariérní vlak, protože nevydělávají balík peněz, jako ti kluci na TikToku. Takových příkladů je milion a netýkají se jen těch nejmladších, kteří mají přístup k internetu, u nich to paradoxně začíná.

Na problematiku poukazuje i celosvětová iniciativa Safer Kids Online. Teenageři se podle ní vlivem sociálních sítí cítí dost pod psa, ale paradoxně se pro pomoc obracují právě tam, kde si skrze zoufalé výkřiky diagnostikují i vážné duševní poruchy.

Sebeláska a další trendy

Právě dostupnost informací a otevřenost lidí na sociálních sítích do značné míry otevřely diskuzi o psychologických problémech a téma přestalo být tak tabu. Díky uživatelům sociálních sítí se ze zdravého životního stylu a s ním související sebelásky

a duševní pohody stal trend, o kterém je pro generaci Z (lidé narození v letech 1995 až 2012) zcela normální mluvit nahlas. Mezitím zažité přesvědčení z doby generace X (narození v letech 1965 až 1986) o tom, že je návštěva psychologa projevem slabosti, mizí velmi pomalu. „Ve společnosti stále přetrvává názor, že kdo má psychologické problémy, chce být jen zajímavý. Typická fráze je, že současná generace nic nevydrží,“ říká dětská psychologka Kamila Ryšánková. Současné generaci se právě proto často přezdívá sněhová vločka.

Autismus jako štít

Podle Americké duševní asociace však od roku 2013 zažívají teenageři vyšší míru stresu než dospělí. Navíc roste počet mladých, kteří sami sebe na sociálních sítích diagnostikují vážnými poruchami nebo duševními nemocemi. Diagnóza jako ADHD nebo autismus mohou být mnohdy štítem, kterým chrání sami sebe před extrémními nároky svého okolí, nebo si tak vysvětlují, proč dobře nezapadají. „Někdy nejde o diagnózu jako takovou, ale v dnešní době je ve společnosti enormní tlak na výkonnost. To se jen těžce říká, že mi není psychicky dobře, špatně se mi soustředí, hůř spí. A přece, jen vyřčená diagnóza může být úlevná, protože najednou vím, co mi je, a můžu díky tomu argumentovat i před rodiči, učiteli ve škole nebo v práci. Znalost mé diagnózy je pro mě něco, od čeho se mohu odrazit,“ komentuje Ryšánková. Problém nastává

ve chvíli, kdy mladí obecně internet používají jako nástroj k rozuzlení duševního problému.

„Dospívající například přijde s tím, že si na internetu vyčetl, že jeho příznaky odpovídají úzkostné poruše. Jako příznaky uvádí velkou únavu, narušený spánek, neklid nebo bušení srdce. Posléze psycholog zjistí, že může v tomto konkrétním případě jít o nedostatečná režimová opatření. Protože před objevením příznaků začal klient hrát až do ranních hodin počítačové hry, sledovat do noci nějakou streamovací platformu a únavu začal dohánět nadměrnou konzumací energetických nápojů,“ upozorňuje Ryšánková.

Útěk od reality

Podle specialisty na sociální sítě Jana Gregora Kovalčíka jde však často o útěk od reality, který při překročení hranic může mít negativní vliv právě na psychiku.

„Lidé se pak často uzavírají do světa, kde je vše dokonalé. Osobně proti sociálním sítím nic nemám, ovšem vše má svá rizika a nic by se nemělo přehánět. Sociální sítě mohou být velmi návykové a určitě nedoporučuji trávit na nich déle než hodinu denně, především u dětí. S nadměrným užíváním sociálních sítí je v poslední době spojované právě psychologické zdraví, které kvůli přívalu dopaminu ze zajímavého obsahu může mít dlouhodobě negativní vliv a vyvolávat depresi nebo úzkost. Tak jako všude platí – všeho s mírou,“ doporučuje Kovalčík. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

ZPĚT DO REALITY

Kde je možné požádat o opravdovou pomoc?

- Na problémy, jež souvisejí s digitálním prostředím, se dlouhodobě zaměřuje projekt Safer Kids Online, jde o iniciativu společnosti ESET.
- Dále je možné obrátit se i na iniciativy Linka bezpečí, Centrum Locika, Opatruj.se či Nepanikař.cz. Obrátit se lze také na pediatra. **TES**

INZERCE



DARUJTE EMOCE
ticketportal.cz



ticketportal

Růžový slon slavnostně v Praze

Příští rok plánuje lídr erotických pomůcek otevřít dalších deset poboček.

ných sexpertů jim odborně poradí," dodává Durčák.

Prodej také off-line

Prodejna v OC Krakov je aktuálně druhou kamennou po-

bočkou, kterou Růžový slon v Praze otevřel. Tou první byla v roce 2022 miniprodejna v Pikitu, v síti sdílených retailových prodejen v pražských Štěrbohotech. Během

roku 2024 Růžový slon plánuje otevřít dalších deset prodejen po celé České republice. „Přestože jsme začínali jako e-shop, chceme, aby na obrátu měly čím dál větší podíl ka-

menné prodejny, ve kterých vidíme velký potenciál," dodal Adam Durčák s tím, že aktuálně nejsilnější prodejní pozici má stále „mateřská“ prodejna v Havířově. **MET**

INZERCE

Tuzemský lídr v prodeji erotických pomůcek Růžový slon v pátek slavnostně otevřel novou kamennou prodejnu v pražském Obchodním centru Krakov. Chce se více přiblížit lidem a detabuizovat oblast sexu. Nová prodejna je již druhou otevřenou kamennou pobočkou v Praze. Během roku 2024 Růžový slon plánuje otevřít dalších deset prodejen po celé České republice.

E-shop s erotickými pomůckami Ruzovyslon.cz v pátek otevřel novou kamennou prodejnu v Obchodním centru Krakov, v pražské čtvrti Troja. Během víkendu mohli zákazníci využít speciální akce. Kromě slev na sto prodejních bestsellerů si mohli vytočit i dárek na růžovém kole štěstí. Prodejna bude otevřena každý den od 9 do 21 hodin.

Nový koncept prodejny o rozloze sto metrů čtverečních odpovídá moderním butikům a podobným luxusním módním obchodům. „Jedná se o příjemnou moderní prodejnu, která není přeplněná zbožím. Chceme se přiblížit více lidem a také detabuizovat náš obor. Ukázat, že sexuální pomůcky se dají prezentovat a prodávat na úrovni, s grácií," říká Adam Durčák, majitel e-shopu Ruzovyslon.cz s tím, že prodejna bude sloužit i jako poradna. „Lidé se k nám mohou přijít poradit – ať už při výběru erotických pomůcek, nebo při vlastních sexuálních problémech. Personál z řad vyškole-

NEPORAZITELNÉ



~~44.90~~ **-55%**

19.90

AKCE **24.90**

Banány Premium
1kg





~~49.90~~ **-40%**

29.90

AKCE **34.90**

Máslo
250 g, 100 g od 13,96 Kč Akce /
od 11,96 Kč Aplikace, do vyprodání zásob
▼ 29,90 Kč (0 %)*



MAXIMÁLNĚ
12 ks.
/den

Kuře bez drobů
chlazené, 1kg, do vyprodání zásob



~~89.90~~ **-33%**

59.90



~~21.90~~ **-31%**

14.90

Albert Trvanlivé mléko
3,5%, 1l, do vyprodání zásob
▼ 21,90 Kč (-31%)*

MAXIMÁLNĚ
25 ks.
/den



CHOV PORÁŽKA BALENO

~~29.90~~ **-26%**

21.90

Madeta Jihočeský eidam 30% plátky
100 g





*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejních hypermarket Albert od 13. 12. do 17. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



Ruzovyslon.cz 21 let provází světem sexu.

ARCHIV

„Krotitelé zvířat“ jsou v centru Prahy. Jejich drzost pokračuje

Ačkoli je takové podnikání zakázáno, „chovatelé“, kteří nabízejí fotky se zvířaty u pražských památek, dál v centru vydělávají.

Muže, který kolemjdoucím nabízel fotografie s kání Harrisovou, řešili před několika dny strážníci z Prahy 1 na Křižovnickém náměstí. Na záznamu z městských kamer bylo zjevné, že za tuto službu vybíral peníze. Strážníci tvrdí, že 38letý muž sice prokázal, že zvíře vlastní, ale neměl pochopitelně pro své podnikání povolení. Veřejné vystupování se zvířaty v centru města zapovídá vyhláška, která zakazuje i busking. „Přesnou statistiku nevedeme, odhadem se letos jedna-

lo o dvě desítky podobných případů. Ve většině případů se jedná o cizince, někdy i organizované skupiny, které nemají žádné zábrany. Jsou často dobře organizovaní a pro strážníky v uniformě není jednoduché je při produkci přistihnout. Díky výborné spolupráci s Inspekcí životního prostředí a veterinární správou se alespoň daří chráněná zvířata zachraňovat,“ říká pro deník Metro mluvčí pražských strážníků Jiřina Ernestová s tím, že tyto případy strážníci oznamují správnímu orgánu, který pak uděluje pokuty.

Nejnámějším případem „krotitelů zvířat“, kteří turistům nabízejí fotky se zvířaty u pražských památek, je ten v souvislosti s prodáváním sovy pálené. Ta je v Česku zákonem chráněná, přesto partička mladých lidí před několika lety nelenila a sovu nabí-

chycení strážníky dostanou pokutu, druhý den ale kupují na internetu sovu další. Jsou k máni od 1500 korun.

A kolik si tito podnikavci mohou vydělat? Podle pražského youtubera Janka Ruběše za osm minut stihnou odbavit turisty, kteří jim nechají 300 až 400 korun.

Šmě se zvířaty v centru metropole se dlouhodobě věnuje facebooková stránka prahazdarma. Před několika lety psala o tom, že přímo na Karlově mostě si krotitel krajty přišel za jednu fotku k 500 korunám. Pořízení jedné fotky trvalo přibližně pět minut. Před časem se na Staroměstském náměstí objevovaly i bílé holubice s ustříženými křídly. Kdo zmatené ptáky na chodníky plné lidí vypouštěl, se zjistit nepodařilo. Podle místních obyvatel mohlo jít jak o krotitele, tak i organizátory svateb v místních podnicích.



Káně Harrisova v centru Prahy. V přírodě žije v řídkých lesích a polopouštích i v mokřinách na americkém kontinentu. MP PRAHA

INZERCE

Zjistěte, kolik můžete ušetřit na energiích od MND

I přestože stále platí cenové stropy, je na místě si zkontrolovat, jaké ceny máte se svým dodavatelem sjednané. Právě ty budete platit, až koncem roku vládní stropy skončí. Kolik můžete oproti vládnímu stropu ušetřit na energiích od MND, zjistíte v uvedených orientačních přehledech, které jsou kalkulovány pro nejčastěji poptávané spotřeby.

Roční úspora za plyn

Typ spotřeby	Roční úspora s Ceníkem Léto 25	Roční spotřeba
Vaření	2 270 Kč	1 MWh
Ohřev vody	7 720 Kč	6 MWh
Topení	10 904 Kč	10 MWh
	21 804 Kč	20 MWh
	32 704 Kč	30 MWh

Roční úspora je vypočtena s Ceníkem Léto 25 platným od 21. 8. 2023 oproti vládnímu cenovému stropu roku 2023.

Bližší informace o aktuální nabídce naleznete na www.mnd.cz nebo volejte zdarma 800 400 500.

MND

Pohodové Vánoce pro vás i vaši pokladničku

Už žádné odbíhání od vánoční večere ani rozhodování, které pohádky dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zažijte pohodové svátky a sledujte nejlepší pohádky, filmy a TV stanice, když máte čas. **Navíc za neuvěřitelnou cenu a s HBO balíčkem jako dárek.**

+10
nových stanic

Objevte kouzlo nekonečné zábavy

162 TV stanic

4000 filmů a pohádek

100 dní
Nejdelší zpětné zhlédnutí

HBO
Dárek na měsíc

Pro každé zařízení

Vyzkoušejte za 1 Kč
Poté může být Lepší.TV vaše už za 119 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

KRÁTCE

V Česku přibýlo 55 tisíc lidí

Obyvatel Česka za letošní tři čtvrtletí přibýlo o 54 700 na 10,88 miliónu. Za nárůstem stála opět migrace. Vyplývá to z předběžných údajů, které zveřejnil Český statistický úřad (ČSÚ). Veškerý přírůstek obyvatel ČR zajistili podle ČSÚ příchozí ze zahraničí, když se do Česka od počátku ledna do konce září z ciziny přistěhovalo 116 700 lidí, naopak 48 600 lidí se vystěhovalo. Podle dat přichází ČR o obyvatele přirozeným způsobem, tedy více lidí umírá, než se rodí, od roku 2019. ČTK

Památky

Již tradičně festival Open House Praha pořádá na Štědrý den komentované procházky za architekturou. Ta první vás zavede na Žižkov, kde nahlédnete do unikátní Betlémské kaple. V rámci druhé procházky odhalíte tajemství vil Petschků v Bubenči. Petschkové v Bubenči vlastnili více než desítku domů a na procházce vám prozradí, kde bydleli jednotliví členové pražské větve rodiny, ale i celou řadu dalších zajímavostí. Více na webu festivalu. MET



INZERCE

99 To je nabídka, které neodolám 66



Garnier
Vitamin C
pleťové sérum
30 ml

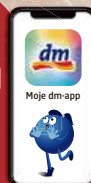
249 Kč

83 Kč za 10 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 05.06.2023 249 Kč
03.02.2022 289 Kč

**30x
VÍCE BODŮ**

ZA LIB. MN. DÁMSKÝCH
PRODUKTŮ NA PÉČI
A ČIŠTĚNÍ PLETI*



* eKupon lze aktivovat od 30.11.2023 do 10.01.2024.
Nevztahuje se na vánoční balíčky a značky Catrice a essence.

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

PRAHA A CIZINCI

71.

Praha v žebříčku měst podle kvality života klesla na 71. příčku mezi 241 městy, která hodnotila společnost Mercer. Mírný pokles je v důsledku hospodářské nestability, neklidné politické situace či sociální nerovnosti. V čele žebříčku je rakouská metropole Vídeň, následovaná švýcarským Curychem a novozélandským Aucklandem. Na Vidni hodnotitelé oceňují její bohatou historii, architekturu a pulzující kulturní život. Město podle nich nabízí svým obyvatelům celkově vysokou kvalitu života. V desítku nejlepších měst pro život z pohledu cizinců je sedm evropských metropolí. Například také Kodaň, Ženeva, Frankfurt nad Mohanem, Mnichov a Düsseldorf. Z měst někdejšího východního bloku nejlépe dopadl Berlín na 19. příčce. Nejhuře dopadla súdánská metropole Chartúm. ČTK

Barma. Je z ní opiová velmoc

Země jihovýchodní Asie poráží do té doby úspěšnější Afghánistán. Řeč je o produkci opia. Barma se stala největším producentem opia na světě. Ve své nejnovější zprávě to uvedl Úřad OSN pro drogy a kriminalitu. Barma zažila politický převrat v roce 2021 a právě politická, sociální a ekonomická nestabilita vedla k růstu zájmu o produkci opia. Pro obyvatele odlehklých oblastí je to mnohdy jediný způsob obživy. Plocha osázená mákem tam vzrostla za poslední rok o 18 procent na 47 tisíc hektarů. Místní se opiu věnují – investují do moderních technologií pro jeho pěstování. Ruku v ruce s tím roste organizovaná kriminalita. Obchod s opiem v Barmě má hodnotu 1 až 2,4 miliardy dolarů (22,7 až 54,4 miliardy korun), což odpovídá 1,7 až 4,1 procenta HDP této asijské země. ČTK

Dezinformace z Ruska a Číny

Umělá inteligence bude rizikem. Zapojí se do výroby a distribuce falešných zpráv.

V České republice nadále převládají dezinformační aktivity Ruska a Číny. Protiizraelská propaganda ze strany Hamásu či Íránu zatím nemá v Česku tak výrazný dopad jako v jiných zemích. Na kon-

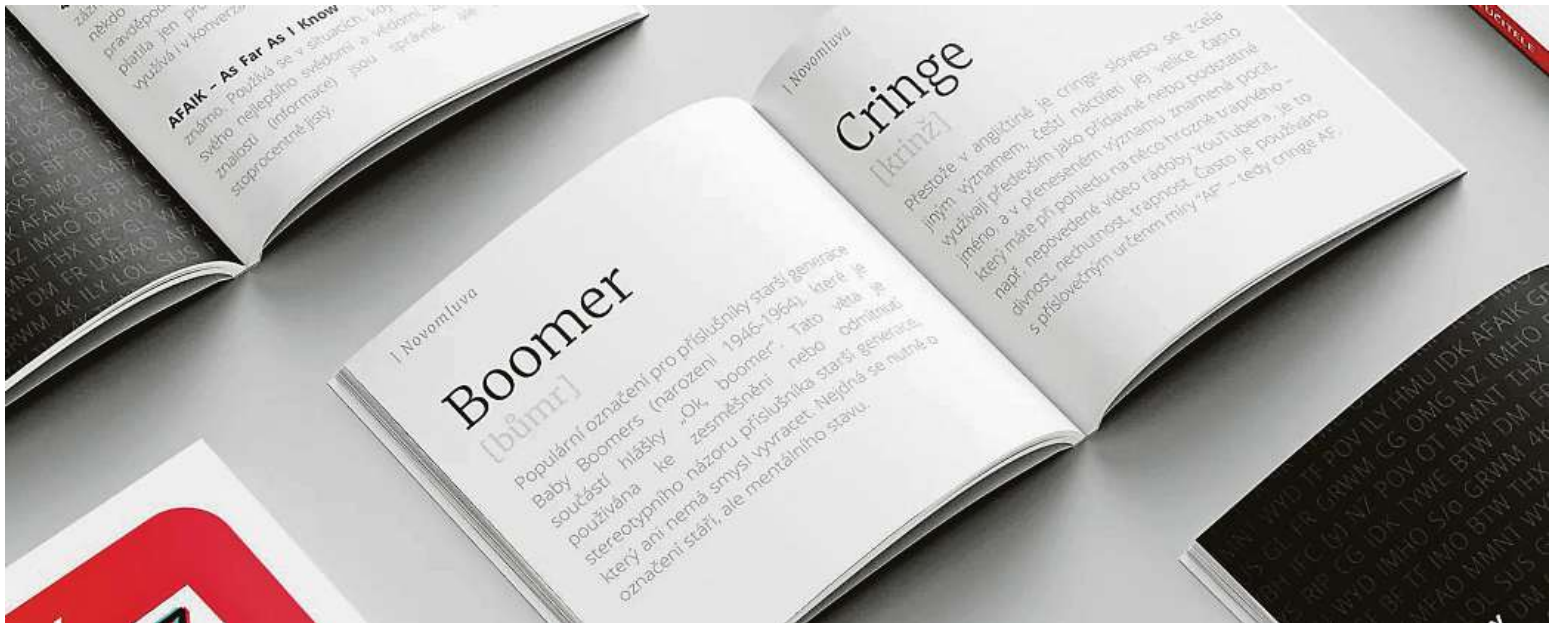
ferenci v Praze s názvem Přípraveni k boji? to řekl ředitel Bezpečnostní informační služby (BIS) Michal Koudelka. V Česku podle něj také v poslední době výrazně zesílila snaha dezinformačním tlakům čelit. Propaganda a dezinformace jsou podle Koudelky v současnosti nejvíce svázané se dvěma konflikty – na Ukrajině a v Izraeli. „V případě Izraele je hlavním šířitelem dezinformací, tedy nepřátelské propagandy, hnutí Hamás a další palestinské or-

ganizace, a pak Írán a jím podporovaný Hizballáh,“ uvedl ředitel BIS. Hnutí se snaží ovlivnit veřejné mínění po celém světě a výsledky propagandy mají podle něj dopady na mnoho demokratických zemí. „A samozřejmě ani Česká republika není vůči tomuto tlaku úplně imunní, ale u nás zatím není jeho dopad tak velký,“ prohlásil Koudelka. Za daleko závažnější považuje ředitel BIS nadále dezinformační aktivity Číny a Ruska, která na lidi v České re-

publice cílí dlouhodobě. Obě země se soustřeďují na protivládní propagandu nebo na kritiku podpory Ukrajiny ve válce s Ruskem a její dopad na českou ekonomiku. Koudelka také připomněl práci ruského státního média Sputnik, které stálo za lednovou zprávou, že pokud by se prezidentem Česka stal Petr Pavel, Češi se zapojí do války na Ukrajině. Falešným videem se zabývala i policie, později ale případ odložila. Riziko takovýchto akcí podle něj bude

s rozšířením umělé inteligence dále narůstat. Spolu s rostoucí aktivitou Číny a Ruska zesílilo podle ředitele BIS i úsilí dezinformačním tlakům čelit.

Za důležitý posun v boji proti dezinformacím považuje Koudelka fakt, že již není zpochybována sama jejich existence. Čelit jim lze pouze tím, že respektované a uznávané osobnosti budou problematiku lidem vysvětlovat. Dlouhodobě je nejlepší obranou vzdělaná společnost. ČTK



Ukázka ze slovníku. Pokud byste o něm uvažovali, koukněte na webovky.nezzazvoni.cz. Podle referencí překvapil i učitele, kteří si mysleli, že generaci Z rozumí.

METRO

Snad vás tohle nevytrigruje

Nová publikace Slovník generace Z pro rodiče a učitele odhaluje jazyk mladých. Není to jen shluk písmen, oni tak mluví!

Takže k tomu titulku. Trigrovat znamená vyprovokovat někoho k přehnané a unáhlené reakci. Slovo odvozené od anglického slova trigger, tedy spoušť, odkazuje na spouštěče panických atak. Dnešní generace Z (mladí lidé narození mezi roky 1995 a 2012) slovo běžně používá. Takže se hodte do chillu boomeři, než tenhle článek quitnete.

Tištěný překladač pro staré

Naším spouštěčem přinést vám text o slovníku zetkové generace byla konzultantská společnost Než zazvoní, která se zabývá komunikací a marketingem škol. Poslala nám slovník této generace. Malá kniha obsahuje přes 120 pojmů a 50 zkratk, které překládá do srozumitelného jazyka a zasazuje do kontextu. Má pomáhat rodičům a učitelům pochopit slang a myšlení mladých lidí.

Vše vzniklo v reakci na rostoucí propast v komunikaci mezi mladými lidmi z generace Z a středními školami, které s mladými komunikují každý den v hodinách či při náboru studentů. Dynamicky se vyvíjející novomluva zoomerů je často nesrozumitelná i pro lidi kolem 35 let, průměrnému českému středoškolskému učiteli je přitom přes 50 let.

„Díky našemu dlouhodobému monitoringu sociálních sítí vidíme, jak spolu současní žáci a studenti běžně ko-

munikují. Zároveň máme za sebou stovky focus groups na českých školách se studenty a strukturované rozhovory i dotazníky s tisíci zaměstnanci škol. Víme tak, že stále častěji dochází k nepochopení jazyka a střetu odlišných vidění světa a hodnot mezi generacemi,“ říká autorka Aneta Košíková s tím, že nejdříve vznikly dva články o novomluvě. O vydání knihy ještě prý ani nezačali uvažovat a už jim psali první učitelé.

„Že by chtěli slovník v tištěné podobě,“ pokračuje Košíková. „Některí učitelé až díky slovníku zjistili, co jim jejich vlastní děti píší přes aplikaci WhatsApp a že ten na první pohled náhodný shluk písmen má reálný význam,“ dodává Košíková.

Jak se zoomerů vyjadřují

Pojďme to ale usadit do nějakého sociálního rámu. Generace Z používá komunikaci, která se odráží v užívání technologií a sociálních médií. Je známá používáním zkrácených forem slov a slangových výrazů, které jsou často odvozeny z anglického jazyka. Tyto zkratky jsou běžné v textové komunikaci a na sociálních sítích – sockách.

Preferují komunikaci formou obrázků, videí a vizuálních médií před tradičním textem. Aplikace jako Instagram, Snapchat nebo TikTok jsou pro ně běžnými prostředky sdílení obsahu. Generace Z je zvyklá na rychlou vý-

měnu informací a očekává, že komunikace bude okamžitá. Krátké zprávy, snappy komentáře a rychlá reakce jsou tedy klíčové.

Vyhledávají platformy k vyjádření svých názorů na sociální a politická témata. Aktivně se zapojují do diskuzí o společenských problémech a prosazují změny prostřednictvím on-line kampaní.

Používají výrazy, memy a reference spojené s jejich oblíbenými hudebními interprety, filmy, seriály a dalšími prvky popkultury. Je ale důležité uvědomit si, že tyto charakteristiky nejsou univerzální a že existuje individuální variabilita. Ostatně o celé náladě a vidění světa generace Z si přečtěte v boxu vpravo.

A na závěr o memech

Znáte z internetu fotografii s mužem, který se otáčí za jinou ženou, zatímco jeho přítelkyně se na něj dívá s nelibostí? Komentář k ní může být jakýkoli. Je to typický příkladu memu, tedy obrázku, videa nebo textu, které byly vytvořeny tak, aby byly vtipné nebo satirické a sdílené on-line. Memy jsou často spojeny s aktuálními událostmi.

A proč se generaci Z říká zoomerů? Může odkazovat na fakt, že byla výrazně ovlivněna technologií a internetem, včetně rozšířeného používání videohovorů a on-line komunikace prostřednictvím nástrojů jako Zoom. A osvojila si ho zejména během nedávné pandemie covidu.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

ROZUMÍTE TOMU?

Slovník generace Z obsahuje plno výrazů, které odrážejí její specifika.

- **Flexit:** Ukazovat svoje schopnosti, úspěchy nebo atraktivní vlastnosti. Ale také značkové oblečení. Machrovat, vyťahovat se.
- **Lit:** Používá se k popisu něčeho vzrušujícího, skvělého nebo intenzivního. Může se týkat skvělé party, koncertu nebo zážitku.
- **FOMO:** Akronym pro Fear of Missing Out (Strach z propásmutí). Používá se k popisu obav z toho, že něco propásmou. Treba když zrovna nejsou na sociálních sítích.
- **Clout:** Používá se k označení vlivu nebo prestiže, zejména na sociálních médiích. Osoba s cloutem je obdivovaná pro svou osobnost.
- **Chábr:** Výraz původně z vězeňské mluvy. Nejlepší kamarád ve vězení, ale také v on-line komunikaci nebo ve škole.
- **Tea:** Horké, šťavnaté nebo kontroverzní informace nebo potíže. Výraz má význam podobný jako „gossip“ a může být spojen s událostmi.
- **Felit:** Posedět, odpočívat s přáteli. Prostě „flákat se“, jak by řekla předchozí generace... **HOP**

GENERACE Z

Generace Z je označení pro generaci následující po mileniálech, též nazývaných generací Y. Členy zetka jsou lidé narození přibližně mezi lety 1995 a 2012.

- Je první generací, která vyrůstá od útlého věku s plně rozvinutým internetem, chytrými telefony a sociálními sítěmi. Je zvyklá na okamžitý přístup k informacím.
- Díky digitálním technologiím je schopná efektivně multitaskovat a rychle přecházet mezi různými aktivitami, jako je textování, sledování videí a čtení.
- Sociální média jsou klíčovým prostředkem komunikace a sdílení. Platformy jako Instagram, Snapchat a TikTok jsou pro ni běžnými prostředky vyjádření a interakce.
- Je často popisována jako inovativní a podnikavá. Díky snadnému přístupu k informacím má možnost se rychle učit a hledat nové způsoby, jak řešit problémy. Tato generace je ale skeptická vůči tradičním autoritám.
- Generace Z je otevřená různorodosti a inkluzivitě. Má tendenci respektovat a podporovat různé kultury, genderové identity a etnické skupiny. A je více aktivistická. **HOP**

Scorpions se vrátí

Legendární kapela Scorpions se vrací do České republiky. Po vyprodaném koncertě v Praze a Brně přijedou do Pardubic, kam zavítají 29. července, kdy se fanouškům představí v pardubické Enertia Areně. Vystoupí tu v rámci svého Love at First Sting Tour, které je připomenutím 40. výročí jejich stejnojmenného alba. Cena vstupenek bude od 1490 korun na serverech Ticketmaster a Ticketportal. **MET**



INZERCE

IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

Jednoduché pro Vás, mnoho možností pro obdarovaného.

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybrat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednat v aplikaci **Moje dm** nebo online na **dm.cz**.

Více informací k dárkovým kartám a možnosti jejich nákupu pro zaměstnance a obchodní partnery najdete na **dm.cz/darkovakarta**.

Moje dm-app
dm.cz



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Živý betlém v rožnovském skanzenu

O víkendu bude ve Valašském muzeu v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm na Vsetínsku k vidění živý betlém. Návštěvníci se mohou těšit na lidovou hru o narození Ježíše. Živý betlém bude v sobotu a v neděli od 17 hodin v Komorním amfiteátru Dřevěného městečka. „V programu se představí tanečníci, zpěváci a muzikanti ze souborů Javořina, Radhošť, Soláň, Dechová hudba Horňané a členové jezdeckého oddílu Valaško,“ uvedl ředitel muzea Jindřich Ondruš. Letos je to 30 let od prvního uvedení tohoto programu ve Valašském muzeu v přírodě. „Při psaní scénáře vycházel autor Jaroslav Štika z Evangelia sv. Matouše a z tradice takzvaných vánočních pastýřských her, nazývaných též pastuši, betlemáři. V roce 2011 doznal původní scénář změny. Přibýly autentické záznamy pastýřské hry z moravsko-slovenského příhraničí a koledy místního učitele Josefa Tvarůžka,“ uvedla mluvčí muzea Pavlína Polášková. **ČTK**

KRÁTCE

Na Basinfire dorazí Fear Factory

Hudební festival Basinfire přidává do svého programu středu. Ve Spáleném Poříčí se bude hrát od 26. do 29. června. Během přidaného večera zahrají Fear Factory a doplní také torontský deathcore kvintet Brand of Sacrifice.

Líta v tom má svou píseň

Komedie režiséra Tomáše Dianišky Líta v tom, která má zítra premiéru, má svou oficiální píseň. Skladbu Štěstí tekutý napíval Milan Peroutka a zazní v závěrečných titulcích filmu. Píseň doprovází také videoklip s novými záběry z filmu. Ukazuje třeba Kryštofa Hádku vzhůru nohama, začátek striptýzového vystoupení Kristíny Svarinské a také konečnou podobu filmu. **MET**

První Febiofest před 30 lety

Filmová přehlídka slaví výročí.

Pražský filmový festival Febiofest se léta řadil mezi nejoblíbenější kulturní události. Festival, za kterým stál téměř 30 let jako pořadatel režisér a zakladatel společnosti Febio Fero Fenič, vyrostl ze skromných začátků do akce, kterou ročně navštěvovalo přes 60 tisíc filmových fajnšmekrů. První ročník festivalu začal před 30 lety, 13. prosince 1993. Jubilejní 30. ročník festivalu, který měl být letos v dubnu, se ale neuskutečnil.

Loni v říjnu totiž zakladatel festivalu Fero Fenič oznámil, že společnost provozující Febiofest jej už nesmí dál pořádat.

Loni v říjnu totiž zakladatel festivalu Fero Fenič oznámil, že společnost provozující Febiofest jej už nesmí dál pořádat. Do svého vlastnictví Fenič získal zpátky ochranné známky Febiofestu a hledal nového vlastníka, který by mohl v pořádku filmové přehlídky v Praze pokračovat. Současně loni odstoupil z funkce čestného prezidenta festivalu. Vykonal ji od roku 2012 poté, co se pořádání Febiofestu vzdal.

Fenič se chtěl i tímto způsobem od dosavadního majitele a provozovatele Febiofestu „odstříhnout“, aby s ním nebyl jakkoliv spojován.

Febiofest v předchozích letech organizovala společnost současného ředitele festivalu Kamila Spáčila, která ji podle Feniče dovedla k insolvenční. „Chceme vyvolat zájem co nejširší veřejnosti o kvalitní filmová díla,“ prohlásil Fenič před první přehlídkou, jejíž premiérový ročník navštívilo ve třech sálech kolem Václavského náměstí zhruba šest ti-

síc milovníků filmu. Ti mohli na čtyřech desítkách projekcí vidět třeba cenou z MFF v Cannes ověčené Piano režisérky Jane Campionové, předpremiéru Tajemné vraždy na Manhattanu od Woodyho Allena nebo barvitou dokumentární koláž Baraka.

Navzdory původnímu záměru Feniče a jeho Febia (FENičův BIOgraf) – pouze inspirovat k distribuování kvalitních filmů – se z Febiofestu časem stala jedna z nejvýraznějších filmových přehlídek v České republice i na Slovensku. **ČTK**

„NEJLÍP SE MI



**VÁNOCE
PODLE VAŠICH
PŘEDSTAV**



**Lipánek
Maxi**
130 g
více druhů
100 g = 13 Kč

-29%

16⁹⁰



**Hellmann's
Originál Majonéza,
Tatarská omáčka**
500 ml, 2 druhy
100 ml = 10,98 Kč
při koupi 1 ks 109,90
↓ 64,90 Kč

**-50% PŘI KOUPI
OD 2 Ks**

54⁹⁰
1 ks

Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od středy 13. 12. do neděle 24. 12. 2023.



Vraní oko. To je nový případ detektiva Josefa Bergmana. Zatím poslední knihu vydala Michaela Klevisová v březnu tohoto roku.

LENKA HATAŠOVÁ

Královna české detektivky Michaela Klevisová (47) se rozprávěla pro deník Metro o svých ranních rituálech a o tom, kde bere inspiraci pro příběhy svého hlavního hrdiny, inspektora Bergmana. Ale také o tom, že ji občas štvě škatulkování. „Někdy mě knihkupci automaticky, jen kvůli mému jménu, zařazují do regálu krimi. Asi budu i do budoucna pendlovat mezi více žánry. Abych se nenučila já ani moji čtenáři,“ říká.

Mnozí naši čtenáři začínají pracovní den s deníkem Metro. Jak ho začíná nejspěšnější česká spisovatelka detektivek?

Ranní kávu. Vypiju si ji většinou u okna a dívám se do zahrady. Dál je to různé. Pokud zrovna dělám řešerše k nové knize, což je zrovna teď, pustím se do hledání informací v knihách a dělám si výpisky. Nebo vyrazím do studovny některé z knihoven. Je to klidné prostředí a dobře se tam soustředím. Listuju vypůjčenými svazky a reálný svět zůstane za zdmi knihovny. V období, kdy už pracuju na knize, hned po ranní kávě sednu k počítači a pustím se do práce. Ráno se mi píše nejlíp, bývám svěží a mám nejvíce nápadů.

Cítíte tedy hned ráno, že to bude dobrý den na psaní?

Většinou ano. Někdy se proberu malátná, otupělá, může za to můj nízký tlak. Pak mi nepomůže ani kafe nebo procházka na čerstvém vzduchu. To už vím, že celý den budu k ničemu. Stejně se ale snažím vytvořit aspoň pár stránek, dohledat si nějaké informace nebo zredigovat už hotovou kapitolu. Vždycky si říkám, že doktorka nebo učitelka přece taky nemůže říct: Dneska jsem unavená, tak nebudu pracovat.

Kde nejraději píšete a kde přicházejí nejlepší nápady a náměty?

Nápady dostávám venku, na procházkách. Poznamenávám si je do sešitku rukou. Ale píšu nejraději doma. Teoreticky bych sice svou práci mohla dělat odkudkoli, třeba si vzít notebook na hory nebo k moři. Jenže to nikdy nedělám. Když kamkoli odjedu, vůbec se tam nesoustředím. Táhne mě to ven, chci něco zažít, být v pohybu, objevovat. Ideálně tedy potřebuju sedět doma u svého stolu, ve známém prostředí, a aby venku bylo tak ošklivo, že se mi tam vůbec nechce. Proto nejvíce práce odvedu přes zimu.

Letos na jaře jste vydala poslední detektivku Vraní oko, kolikátá v pořadí je to vůbec vaše kniha?

Z hlavy to ani nevím. Musím počítat... Takže... dvanáctá. Vraní oko je osmá detektivka s vyšetřovatelem Bergmanem. Pak jsem napsala tři knížky povídek o kočkách a jejich majitelích. A román Prokletý kraj o dvou mladých ženách, které pátrají po pohnuté minulosti svých rodin v jihočeském pohraničí, v tajemné oblasti na Prachaticku, odkud byli vysídleni němečtí obyvatelé a pak tam vznikl vojenský prostor.

Jste proslavená detektivkami, je to žánr, který nechcete opouštět?

Psaní detektivek mě baví, ale občas si od nich potřebuju odpočinout. Proto právě vznikly koččí povídky a román Prokletý kraj, kde se sice dějí napínavé věci, ale detektivka to není ani náhodou. Proto mě strašně štvě, když ji někdy knihkupci automaticky, jen kvůli mému jménu, zařazují do regálu krimi! Asi budu i do budoucna pendlovat mezi žánry. Abych se nenučila já a ani moji čtenáři.

PÍŠE RÁNO“

Máte své pravidelné čtenáře, nebo vaše knihy objevují stále noví?

Mám spoustu věrných fanynek, které milují hlavního hrdinu mojí krimi série, vyšetřovatele Josefa Bergmana. Když ty dámy na besedách o Bergmanovi mluví, září jim oči, jako by byl skutečný. Líbí se jim, že je to klidný, slušný, solidní chlap. Některé říkají, že by ho chtěly mít doma. Ale přibývají mi i noví čtenáři. Často se mi ozývají lidé, kteří mě objevili až díky Prokletému kraji, mojí jedenácté knize. Píšu: Víím o vás dlouho, ale krimi nečtu, takže tohle je moje první kniha od vás. A pak dodávají, že si nakonec dokoupili i ty detektivky. To mi dělá radost.

Málo se o vás ví, že vlastníte dva dostihové koně. Kdy jste se zhlédla v dostizích?

Na dostihy chodím od svých šesti let, kdy mě tam poprvé vzal tatínek. Měl v tom prostředí známé a na závodisti se s nimi scházel, dal si klobásu, popovídal si. Nadchla jsem se. Já totiž od malička tíhla ke koním. Naši se domnívali, že se tak projevují geny po pradědovi, který totiž s koňmi obchodoval.

Účastníte se i dostihů?

Po celý život jsem chodila na dostihy, ne úplně pravidelně, ale několikrát

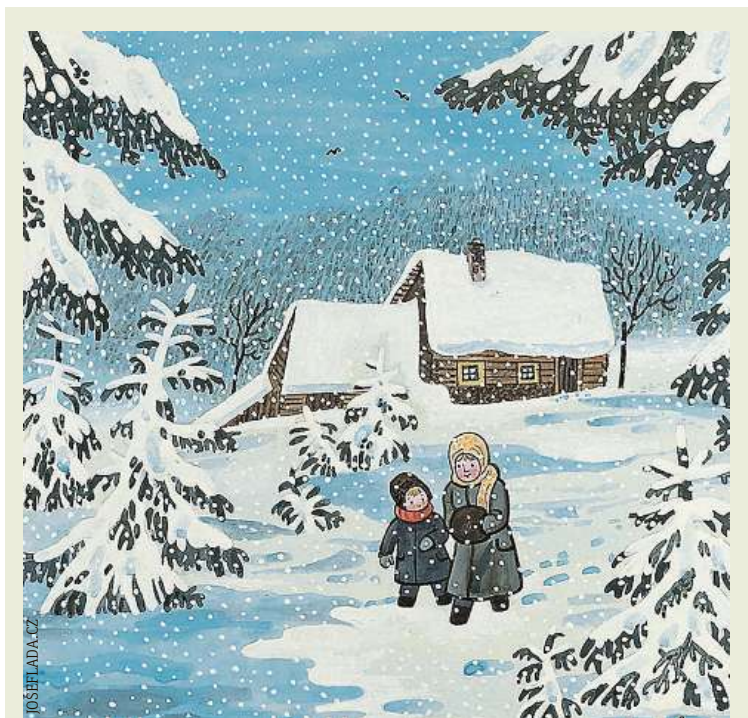
do roka určitě. Tahala jsem s sebou tátu, mámu, babičku, kamarádky, přítele... Nakonec jsem ale zjistila, že nejlíp si závody užiju sama, protože na mě nikdo nemluví a můžu se soustředit jenom na koně. Někdy jenom sleduju on-line přenosy na počítači, to mě také baví.

Co vůbec obnáší vlastnit dostihové koně? Předpokládám, že zejména dobrou pojistku...

V dostizích mi koně jezdí profesionálové, není to tak, že bych v jejich sedle byla sama. Tak dobrá jezdkyně zase nejsem. Jako majitelka chodím za svými koni do stájí, mazlím se s nimi, vyčistím si je, povodím, sleduju trénink a pak jim jezdím fandit na dostihy. Mám s nimi hezký vztah, když přijedou do stáje, vítají mě řehtáním. S koníkem jsme byli i na závodech ve Francii.

Michaelo, závěrem nám prozradte, jestli se i příští rok mohou vaši čtenáři těšit na novou knihu?

Chtěla bych přes zimu dokončit příběh, ale dopředu o něm ještě mluvit moc nechci. Stojím na začátku, pořád ještě si dělám rešerše, až v prosinci se zavřu v pracovně a začnu psát. Prozradím snad jenom to, že se děj odehrává opět v jižních Čechách, tentokrát na Třeboňsku. **PETR HOLEČEK**



Hvězda Aleny Ladové ve Zlíně

Naladte se na zimní a vánoční atmosféru s ikonickými obrázkami akademické malířky Aleny Ladové, dcery Josefa Lada, jejíž výstava je do 28. ledna k vidění vůbec poprvé na Moravě, a to v galerii Artrium Zlín ve Štefánikově ulici. Výstava Hvězda Aleny Ladové se konala už loni v Praze, nyní jsou tedy její obrazy, ilustrace i osobní věci k vidění i ve městě, kde malířka ke konci druhé světové války našla útočiště ve filmových ateliérech. Dcera slavného malíře zemřela v roce 1992. Ilustrovala také řadu knih pro děti, mezi nejznámější patří Alena Ladová dětem a Kluci, holky a Stodůlky. O svém otci napsala knihu Můj táta Josef Lada. **HOP**



Bonduelle
Hrášek
400/265 g
100 g = 10,53 Kč
↓ 27,90 Kč

-39%

27⁹⁰



Hamé
Směs
do bramborového salátu
330/175 g
100 g = 14,23 Kč
↓ 24,90 Kč

-53%

SUPER CENA

24⁹⁰

XL PACK



Ariel
prostředek na
praní
36-70 dávek
více druhů
1 dávka = od 4,99 Kč

-56%

34⁹⁰⁰



Jar
Platinum
Tablety
do myčky
XXXL
125 ks
1 ks = 4,80 Kč

-57%

59⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od středy 13. 12. do neděle 24. 12. 2023.



Cocotti míří do Lucerny

Nu-metalová kapela Cocotte Minute působí na české hudební scéně víc než dvě desetítky let. Už zítra okolo osmé večer se rozhodla v rámci svého Ragnarock N'Roll Tour rozpálit také pražské fanoušky. Učiní tak v Lucerna Music Baru. Vypomůže jí přitom ethno-folková kapela Deloraine. „Čtrnáctého zapálíme Prahu a tvou duši protáhneme párty pekelnou, na kterou nezapomeneš! Příprav se na hutné tóny, nikdy neutuchající přívál energie, hymnické refrény a super atmosféru,“ láká k návštěvě zpěvák Cocotte Minute Martin Zeller.

JAR

Zámek Troja zažívá vánoční Signal fest

Spojení producenta audiovizuálního digitálního umění a Galerie hlavního města Prahy slibuje dle organizátorů skvělý sváteční zážitek. Vstup je zdarma.

Český barokní klenot – Zámek Troja – se večer rozsvítí čtyřmi audiovizuálními instalacemi. Dnes večer tomu nebude, letos již naposledy, jinak. Cílem či spíše zámkou pro akci je podle jejich organizátorů oslava adventního času a svátku svaté Lucie, který je dle lidové pranostiky spojován s nejdelší nocí v roce.

Výstavní projekt Svatá Lucie, připravený hlavním kurátorem Signal Festivalu Pavlem Mrkusem, propojuje současnou digitální umění s podmanivou barokní architekturou rozsáhlého komplexu. Čtyři instalace, dvě exteriérové a dvě interiérové, si lze přijít prohlédnout zcela zdarma. „Jsme hrdí, že jsme se mohli spojit s Galerií hlavního města Prahy a rozšířit povědomí o krásách Zámku Troja prostřednictvím digitálního a světelného umění. Tato spolupráce je příkladem našeho dlouhodobého úsilí propojovat historii se současným uměním a těší nás, že se tak děje v jednom z nejvýznamnějších barokních skvostů naší země. Srdečně zveme všechny návštěvníky k předvánoční výpravě za světlem



Signal Festival a GHMP rozsvítí komplex Trojského zámku od 17.00 do půlnoci. Vstup je pro návštěvníky zdarma.

3x GHMP



Umělci Chris Salter a Alexandre Saunier mají instalaci venku.



Kinetické dílo Ghost in the Machine od Kláry Horáčkové

a prožití tohoto neopakovatelného uměleckého zážitku,“ láká čtenáře deníku Metro ředitel Signal Festivalu Martin Pošta.

Umělci Chris Salter a Alexandre Saunier uvádějí na fasádě zámku dynamickou audiovizuální projekci díla, která pracuje se vztahem světla a pohybu a byla součástí výstav v několika předních evropských galeriích. Centrální fontána zámeckého parku rozproudí site-specific instalace Kolektor od Jana Poše, vycházející z geometrické sou-

měrnosti zámeckých zahrad a reflektující metaforický význam kašny, spojitost vody a energie a jejich proměn v čase. Prostor hlavního zámeckého sálu a jeho barokní freskovou výzdobu pak rozehraje světelnými odrazy zrcadlové kinetické dílo Ghost in the Machine od Kláry Horáčkové, které v kombinaci mohutného toku zvuku a obrazu vyvolává až metafyzický prožitek. V konírně Zámku Troja vytvoří speciální laserovou projekci s názvem Event Horizon Karel Šimek.

JAR

Hádek lítá od zítřka

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

Auto-moto - poptávka

• Sbirám 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

Jediná žena, se kterou dokázal vydržet celý život, je jeho matka. Herci Kryštof Hádek a Kristína Svarinská v nové komedii Lítá v tom, která si zítra odjede premiéru v tuzemských kinech, lítají v jedné nevině lži, která strhne lavinu nedorozumění. Hlavní hrdina přemluví svou těhotnou sousedku a bývalou striptérku, aby jednou jedinkrát sehrála jeho přítelkyni. Před maminkou. Situace se ale zvrtna a to, že jsou zamilovaný pár, musí předstírat děle. JAR

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Vedoucí odboru životního prostředí a dopravy. MČ Praha-Libuš vyhledává VŘ na tuto pozici. Zajišťuje správu na úseku životního prostředí, dopravy a územního plánování. Platová třída 11. Více informací na:

www.praha-libus.cz, E-mail: machacek@praha-libus.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/PP7P1F



Městská část
Praha-Libuš

Autoholik - Praha. Zapálení do aut, logicko-analytické myšlení a vhodný úsudek, chuť se učit a vzdělávat v oblasti automobilů, být týmový hráč, znalost MS Office. E-mail: aaaauto@datacruit.com

Více na www.jobdnes.cz/detail/TZA270

AURES HOLDINGS

AURES Holdings
a.s.

Administrativní pracovníci/pracovníka pro recepci a kartotéku, SŠ, PC, AJ, zdravot. způsobilost, bezúhonnost, komunikativnost, schopnost týmové práce, spolehlivost, vstřícnost, příjemné vystupování, ochoť, empatie. Tel: 735 172 780, Email: losterova@revma.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/LPVYJZ



Revmatologický
ústav

Automechanik - Plzeň. Výuční list z oboru automechanik nebo oboru příbuzného, praxi v oblasti oprav motorových vozidel (min 1 rok). Řidičský průkaz sk. B. E-mail: aaaauto@datacruit.com

Více na www.jobdnes.cz/detail/3LRM0

AURES HOLDINGS

AURES Holdings
a.s.

Referent/ka dopravních přestupků Hledáte zajímavou a stabilní práci nebo prostě jen toužíte po změně? Úřad MČ Praha 18 právě hledá nové kolegy a kolegyně pro odbor dopravy. Více informací získáte na tel. číslo 284028215 či na www.praha18.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/MI7BQV



Městská část
Praha 18

Studijní sestru/koordinátorku klinického hodnocení odborná způsobilost dle zák. 96/2004 Sb., zák. o způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a činnosti souvisejících se zdravotní péčí, SŠ či VŠO/VŠ. Email: personalni@revma.cz, tel: 234075204
Více na www.jobdnes.cz/detail/CMW40L



Revmatologický
ústav

Život má před sebou, a pak najednou...

Česká televize uvede od ledna osmidílný seriál Smysl pro tumor.

myká všemu, co bylo na tohle téma u nás dosud natočené. Na rakovinu by neměl být člověk sám. Ať už se týká přímo nás, nebo někoho v našem okolí. Léty udržované tabu kolem onkologických

onemocnění bychom chtěli tímto příběhem alespoň trochu pobořit, tak jako se to povedlo belgické předloze.“

Režisérka Tereza Kopáčová ho doplňuje: „Náš seriál je o tom, že hluboký smysl

může mít i rakovina. A pacienti, kteří si touhle nemocí prošli, to potvrzují. Nepotkala jsem nikoho, kdo by měl ve stejném věku tak srovnatelné životy a hodnoty jako ti, kteří si v mládí prošli těžkým

bojem s touhle nemocí. Spontánně se přiznávali, že teď mají šťastnější život.“

První z osmi dílů bude mít premiéru v neděli 7. ledna 2024 ve 20.10 na kanále ČT1. **MET**

Příběh o ambiciózním studentovi medicíny, kterému nemoc zcela změní život, ale zároveň mu umožní najít lásku a vážit si vlastní rodiny, natočila režisérka Tereza Kopáčová. Původní belgická verze *Gevoel voor tumor* byla oceněna prestižní cenou Prix Europa pro nejlepší televizní sérii roku 2018. Autorem české adaptace je scenárista Matěj Podzimek. V klíčových rolích, vedle Filipa Březiny, diváci uvidí Terezu Brodskou, Jiřího Bartošku, Alžbětu Malou, Pavla Řezníčka či Natálii Řehořovou.

„Seriál Smysl pro tumor z mnoha úhlů pohledu zpracovává téma, které by mohlo znít: Mám rakovinu, co bude dál? Ústřední postava má život před sebou, zdravotní problémy si nepřipouští, slaví jeden úspěch za druhým. Ze dne na den je ale všechno jinak. Lékaři mu diagnostikují rakovinu, která se propíše nejen do jeho života, ale dotkne se také jeho nejbližších a přátel. I jejich osudy vypráví tahle série optimisticky a s velkou dávkou naděje,“ říká kreativní producent Matěj Stehlík a dodává: „A tím se vy-



V hlavní roli se představí Filip Březina. PAVLA ČERNÁ, LUKÁŠ OUJESKÝ

INZERCE

Pražské jaro Prague Spring

PRAŽSKÉ

f

Malá země, velcí skladatelé.
Světový festival.
festival.cz

MINISTERSTVO
KULTURY

/ Powered
by MVM

CETIN
ČLEN SKUPINY PPF

Česká televize

Český rozhlas

Hospodářské noviny

S podporou
Partner festivalu
Partner koncertu
Technologický partner
Generální mediální partner
Hlavní mediální partner
Mediální partner
Oficiální automobil

PLAY

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

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

Tu kartu vraťte

Kdykoli přespávám v hotelu, hodnotím jej coby bývalý hotelový recepční zkušeným okem profesionála. Pozorování je o to zajímavější, čím exotičtější je země, v níž se nacházím. Bulharská metropole, kde jsem před týdnem strávil dvě noci, je pro mě exotická až až, a já se s vámi rád podělím o své tamní zkušenosti. Zvláštní ošuntělost, která po příletu z Německa působí vcelku sympaticky, udeří do oka už v hale sofijského letiště. Znovu se mi připomene po vstupu do hotelové haly (halky, haličky) v centru města. Vedle recepcce se za otevřenými dveřmi kumbálku topí snědy muž v haldách kartonů, lejster a dalších krámů. Po výjezdu do třetího patra po koberci původně modrém, nyní bílém, prošlapaném až na samý podklad, přejdu do pokoje, v němž mě skolí vedro – 28,5 °C, hlásí displej ovladače vytápění. Po neúspěšném pokusu teplotu snížit se vracím do recepcce a muž z pře-

” V noci se mi při otevřeném okně podaří teplotu srazit na 24 °C.

čpané komůrky, z něhož se vyklube manažer, se mnou vyjídá nahoru. Prosbu, aby topení v pokoji vypnul, odmítne a nakonec je velkodušně o trochu stáhne. V noci se mi při otevřeném okně podaří teplotu srazit na 24 °C. Převaluji se na posteli a přemýšlím o tom, proč v Bulharsku nezuří energetická krize... Ráno probírám s paní recepční tipy na dárky. Doporučí mi obchod s nejvýhodnějšími cenami a začne se přehrabovat v kabele. „Půjčím vám svou Billa kartu,“ říká. „Tu kartu mi prosím ale pak vraťte.“ Bulharsko, mám tě rád. www.martindanes.com



MARTIN DANEŠ
BRETAŇSKÝ SVĚTEK

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
4/8 °C	2/6 °C	0/4 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -18,3 °C (1808) ↑ 14,3 °C (2000) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.20 Panoptikum města pražského (10/10)
Laková krabička na čaj. Krimiseriál (ČR, 1987). Krádež v muzeu japonského umění. Hrají: J. Adamíra, J. Vinklář, J. Bláha

21.30 Tankový prapor
Černá komedie (ČR, 1991). Hrají: L. Vaculík, R. Skamene, M. Donutil. Režie V. Olmer

22.49 Výsledky losování Šťastných 10

22.50 Škoda lásky
Seriál (ČR, 2015)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Kennedyovi: Fatální ambice (2/2)
Sto let oslňovali svět svým šarmem, charismatem a bohatstvím

20.55 Národní klenoty II
Žatec – Zelené zlato

21.25 Adam Ondra: Posunout hranice

22.45 Gestapo: Hitlerova tajná policie

23.40 Britská pevnost proti Hitlerovi

00.25 Moulin Rouge
Muzikál (USA, 2001)

NOVA



20.20 MasterChef Česko VII (16)
Dnes večer se 4 nejlepší amatérští kuchaři utkají v semifinálovém kole. Na soutěžící čekají obtížné výzvy, které je mohou poslat rovnou do finále, anebo domů. Cena pro vítěze soutěže MasterChef Česko je na dosah!

21.45 Souboj na talíři II (8)
Tři skvělí kuchaři, tři přátelé opět vyrazí napříč Českou republikou...

22.50 Kriminálka Las Vegas III (5)
Seriál (USA, 2002)

23.55 Dr. House VII (9, 10)
Seriál (USA, 2010)

PRIMA



20.15 Einstein – Případy nenesitelného génia 2 (8)
Kolaps. Komedialní krimiseriál (ČR, 2023). V bytě je nalezena rozřezaná mrtvola starého muže. Hrají: V. Kotek, A. Polívková, P. Zedníček, E. Podzimeková

21.40 Show Jana Krause
Premiéra talk show

22.50 Případy Josefa Klímy
Publicistický pořad (2023)

23.15 POP COOLT Powered by Kinobox
Popkulturní zábavný kompas

00.00 Ano, šéfe!

ÓČKO



11.00 Óčko hity

15.00 YouTube Chart

17.00 Vánoční výhry

18.00 Óčko hity

20.00 O Black List
Hip hop a r'n'b

21.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

DARUJTE POD STROMEČEK HNOJIVO KRÁSY

KRÁSU MŮŽEME VNÍMAT JAKO ZCELA SUBJEKTIVNÍ ZÁLEŽITOST, ZDRAVÝ VZHLED A DOBRÁ FYZICKÁ KONDICE JI ALE Z VELKÉ ČÁSTI PODMIŇUJÍ.

Hnojivo je unikátní řada přípravků na přírodní bázi, které podporují zdraví a krásu vlasů, pokožky i řas, chrání je před vnějšími vlivy a omezují projevy stárnutí. Vyzkoušejte Vlasové hnojivo pro omezení vypadávání, maximální růst a hustotu vlasů, kolagenový drink Pletové hnojivo či sérum Řasové hnojivo pro nekonečně dlouhé a husté řasy.

PLEŤOVÉ HNOJIVO

ŠOKUJÍCÍ SVĚŽEST PLETI

Krásná a zářivá pleť žádá víc než jen kolagen. Vyživte pleť synergickou silou kolagenu a rostlinných extraktů. Napojte svou krásu Pletovým hnojivem a šokujte svěží a rozzářenou tvář!

Collagen drink **Pletové hnojivo** je jedinečný doplněk stravy ve formě osvěžujícího nápoje s chutí tropického ovoce. Štědrou porci kolagenu doplňuje extrakt zeleného čaje, který pleť propůjčuje svěží a rozzářený vzhled, omezuje projevy stárnutí a redukuje vrásky. Díky extraktu vinné révy je pleť celkově krásnější, jsou redukovány nedokonalosti pokožky a omezeny projevy celulitidy. Vysoká dávka biotinu v Pletovém hnojivu působí blahodárně na stav vlasů i pokožky.

www.PletoveHnojivo.cz



VLASOVÉ HNOJIVO

NECHTE VLASY ROZKVĚST

Trpí vaše křtice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šamponem **Vlasové hnojivo!**

Vlasové hnojivo šampon s kofeinem a komplexem Hustoplex™ účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení s kofeinem, kopřivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů.

Vyzkoušejte také Vlasové hnojivo ve formě tablet či séra.

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

www.VlasoveHnojivo.cz



ŘASOVÉ HNOJIVO

A ŘASY NEPOTŘEBUJÍ ŘASENKU

Nekonečně dlouhé, husté řasy s fascinujícím objemem už si nemusíte jen malovat. Zapomeňte na rozpíjejíci se řasenku, lepení umělých řas i prodlužování, které poškozuje vaše vlastní řasy. Podpořte růst, hustotu, délku i objem řas **Řasovým hnojivem.**

Sérum **Řasové hnojivo** zajišťuje rychlou a efektivní stimulaci růstu řas, omezuje jejich vypadávání a celkově zlepšuje kvalitu, délku, hustotu i objem řas. Vhodné je také pro obnovu růstu obočí například po nešetrném vytrhávání. Koncentrované složení spojuje účinky jedinečné složky Genistein, stimuluje růst nových řas, kofeinu, biotinu, kreatinu zajišťující obnovu keratinových buněk a regeneraci stávajících řas a pečujícího panthenolu. Těšit se tak můžete z řas nekonečně dlouhých, hustých, hebkých a objemných.



www.RasoveHnojivo.cz

HNOJIVA VAŠÍ KRÁSY ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH A NA E-SHOPU.

Rozhodčí schytl napřed facku a pak kopance

Fotbalové ligy v Turecku se do odvolání zastavily.

Všechny turecké fotbalové soutěže byly kvůli napadení rozhodčího do odvolání pozastaveny. Na sudího po pondělní remíze 1:1 s Rizesporem zaútočil přímo na hřišti předseda Ankaragücü, kde působí i český obránce Matěj Hanousek. Informovaly o tom zahraniční agentury. Událost vedle tureckého svazu ostře odsoudili i vrcholní politici v zemi či předseda mezinárodní fotbalové federace FIFA Gianni Infantino.

K incidentu došlo poté, co hostující Rizespor v nastavení vyrovnal. Faruk Koca dal nejprve rozhodčímu pěstí, a když Halil Umur Meler ležel na zemi, kopali do něj ještě nejméně dva členové realizačního týmu domácích. Sudí skončil s otřesem mozku

a menší zlomeninou v obličeji v nemocnici.

„Rozhodli jsme se do odvolání pozastavit všechny domácí soutěže,“ reagoval svaz na sociálních sítích. „Zodpovědný klub, jeho předseda, činovníci a všichni, kteří rozhodčího napadli, dostanou nejtvrďší možné tresty,“ dodal. „Turecký fotbal dostal podlý direkt. Všichni, kteří do toho byli zapleteni, za to zaplatí,“ přidal předseda svazu Mehmet Büyükekci, podle kterého za napadení může dlouhodobý nedostatek respektu vůči rozhodčím.

„Může za to každý, kdo na ně slovně útočil a vyzýval ke zločinnému jednání. Cestu k útoku otevřela nezodpovědná prohlášení klubových předsedů, manažerů, trenérů i televizních komentátorů,“ dodal Büyükekci.

Násilnosti na sociální síti X odsoudil i turecký ministr spravedlnosti Ali Yerlikaya. „Takové incidenty jsou na na-

ších trávnících, které jsou základem míru a přátelství, nepřijatelné,“ napsal ministr. Rozhodčímu popřál brzké uzdravení a poděkoval mu za reprezentaci Turecka v mezinárodních soutěžích. Koca, jenž má údajně problémy se srdcem, skončil také v nemocnici a spolu s dalšími dvěma osobami bude zadržen, uvedl Yerlikaya.

Na incident, za který se Ankaragücü krátce po utkání omluvalo, reagoval i turecký prezident Recep Tayyip Erdogan. Napsal, že „sport je neslučitelný s násilím“. Asociace rozhodčích zase hovořila o „černém večeru pro turecký fotbal“.

Předseda FIFA Infantino označil útok na sudího za nepřijatelný. „Bez rozhodčích není fotbal. Rozhodčí, hráči, fanoušci i zaměstnanci musí být v bezpečí, aby se mohli bavit fotbalem. Obrátím se na relevantní autority, aby zajistily,



Rozhodčí schoulený na zemi AP

že tohle bude striktně respektováno na všech úrovních,“ uvedl Infantino. Ankaragücü, za které nastoupil také bývalý obránce Olomouce nebo Sparty Uroš Radakovič, patří v tabulce jedenácté místo. Rizespor, kde působí exspartan Martin Minčev s Casperem Højjerem, figuruje na osmém příčce. **ČTK**



Messi a Ronaldo se v únoru utkají

Fotbalové hvězdy Lionel Messi z Interu Miami a Cristiano Ronaldo z celku an-Nasr se nakonec přece jen v únoru utkají na přípravném turnaji v Rijádu. O pravděpodobně posledním souboji velkých rivalů, kteří dohromady získali třináctkrát prestižní ocenění Zlatý míč, poprvé informovali pořadatelé turnaje v listopadu. Inter Miami ale tehdy ještě start v Saúdské Arábii popřel. Nyní Inter zveřejnil program přípravy, během které se představí také v Salvadoru a Hongkongu. Na tříčlenném turnaji v Rijádu Miami nejprve nastoupí 29. ledna proti al-Hilálu a duel Messiho s Ronaldem přijde na řadu 1. února. Půjde o jejich 37. vzájemný souboj, poprvé se utkali v roce 2008. V šestnácti případech slavil vítězství Messi, Ronaldo uspěl v jedenácti zápasech. **ČTK**

KRÁTCE

Konec ve WTA po osmi letech

Steve Simon odejde z funkce výkonného ředitele WTA, nadále ale setrvá v čele správní rady. Simon držel obě funkce osm let, letos se ale stal terčem ostře kritiky. Nespokojenost tenistek s podmínkami na elitním okruhu vyvrcholila po nevydařeném listopadovém Turnaji mistryň v Cancúnu. WTA se proto rozhodla pozice oddělit a současně jmenovala Simona do čela nové komerční divize WTA Ventures,

která má mimo jiné za cíl zajistit do roku 2033 srovnání finančních odměn na turnajích.

Finále extraligy

Bez nejlepšího českého judisty Lukáše Krpálka se v neděli uskuteční finálový turnaj extraligy judistických družstev. Mužský titul obhájí KP Brno, na startu bude šest týmů. Nejlepší výchozí pozici mají USK Praha a Judoclub Liberec. O ženských šampionkách se rozhodne mezi Czech judo Masters a Baníkem Ostrava. **ČTK**

Opatření v Paříži

Pařížané, kteří žijí blízko olympijských zón, se budou při Hrách v Paříži prokazovat policejním kontrolám QR kódem. Obzvláště přísná budou bezpečnostní opatření při zahájení, které se uskuteční 26. července 2024 na Seině. Tam policie vytyčí oblast, do které nebude mít nikdo přístup bezdůvodně.

Lidé žijící v zóně s bezpečnostními opatřeními budou muset nahlásit i své případné návštěvy, které budou chtít sledovat defilé lodí na Seině

z oken, střeš, balkonů nebo hausbótů. V zájmu bezpečnosti policie počítá s omezením dopravy a uzavřením některých stanic metra. Ve vybraných exponovaných lokalitách budou platit ještě další opatření.

Plánované restriktce okamžitě kritizovali politici. Senátorka Nathalie Gouletová uvedla, že představují útok na svobodu. Francouzi očekávají, že na olympijské a paralympijské hry zavítá do Paříže zhruba 15 milionů návštěvníků. **ČTK**