

## [Transcript] Vinohradská 12 / Proč nás sociální sítě stresují

Tady je Matěj Skalický a tohle je Vinohradská 12.

Sociální sítě jsou návykové a stresují nás.

To tvrdí můj dnešní host, neurobiolog a profesor psychiatrie Jiri Horáček.

Bavíme se o nejistotě, o dezinformacích, o společnosti nedůvědy.

A taky o tom, kdo z nás, s nás podlehá konspiračním teoriím a proč?

Dnes je po nělí sedmého srepna.

Dobrý den, vítejte tady u nás na Vinohradské 12.

Děkuji za pozvání.

Tak co myslíte, že nás stresují sociální sítě?

Samozřejmě nás stresují sociální sítě, těch důvodů je celá řada

a stresují nás několika mechanismy, za prvé stresující události,

kteří z nás bezprostředně netíkají přinášejí k nám blíž,

tzv. eksponují nás něčemu, co nás stresuje, s čemchom se nesetkali bez nich

a současně uvnitř vlastně dynamiky těch sociálních sítí.

Je celá řada mechanismu, která zesiluje akcent na negativní a varovné správy

a podlečuje akcent na pozitivní a neutrální správy.

To jsou ty hlavní důvody.

Takže ty algoritmy, které, jestli jste to tak myslel, které fungují

v rámci těch sociálních sítí, možná to, jak lidé víc reagují na to špatné, co vidí,

tak to zesiluje to, že se to objevuje častě.

A tím pádem se krám dostává víc špatník správ

a to může mít na nás nějak jako sekundární vliv.

Přesně tak, přesně tak jak říkáte, ale to nejsou algoritmy, to je lidská psychologie,

pro člověka je snaší přeposlat negativní nebo snáze přepošle negativní správu,

než správu neutrální nebo pozitivní.

Algoritmy jsou ještě drožku měncu jiného.

A jaký efekt to pak tedy na toho člověka má,

když má kolem sebe tolik špatného a negativního?

No řekte to sám, stresuje nás to.

Vytváří to vlastně milný dojem,

že svět je víc nebezpečný, víc negativní,

než je doopravdy to znamená.

Amplifikuje se jeden akcent, ten nebezpečný,

umělé vlastně, kim jak ta síti funguje.

Já si pak říkám, jak je dramožné,

že tě tě to dramoje do měnka,

že jsou sociální sítě návykové, respektive,

že se snažíme se opravdu každou chvíli

volnou dívat na to, co seděje,

když víme, že co tam najdeme bude to negativní.

Takže jsme rádi obklopování negativním?

Je to přesně tak.

Sociální síti jsou návykové

a jsou návykové stejně jako jakákoliv lidská činnost,

kterou máme tendenci vlastně kompluzině opakovat.

Ten důvod proč člověk může být závislý na sociální síti těch důvodů je celá řada.

Je to běžný mechanismus závislosti pro člověka je velmi občížné zůstat sám se sebou v klidu.

Mám říknout, že to ho řeknete od čas zůstat sám se sebou, tak ten, kdo není to dobré.

Ten, kdo není trenování meditaci, tak to byl mi rychle předruší.

Prostě pro nás negativní máme tendenci tzv. externalizovat, to znamená utíkat od sebe do vnějšího světa, půjd' si rády okoukat se na televizi a nebo v dnešní době listovat tou sociální síti.

Je to mechanismus externalizace, aby chom nemuseli být v kontaktu samý se sebou.

První důvod, který se týká hlavně na nějakých složitějších, třeba covidu nebo války a podobně

je potřeba jakého si zabezpečovací ochování kontrola na tou situací, takže trovala vlastně sledujeme ty správě nebo sociální v síti, aby na něco neuniklo, aby chom byly informování o tom negativním procesu, který zrovna probíhá. Takže těch mechanismu je víc a bezpochyby ten adiktivní, nebo závislostní potenci, ale je obrovský.

Padlnok té externalizaci ještě naráží to tedy na takový ten mechanismus společně, který já znam třeba z medialních studií z podkástu, totiž posluchám podkásty, protože chci být cice sám, ale chci tam být z někým, vytvořit s někým, jako vstach nadálku. To je další té třekí.

Abych řekl, že teď třekí mechanismus, takže externalizace pozornosky je jenom to, abych odklonil pozornost na od sebe a prostě na něco i nalepil, co přichází

změšel sět, a bude to jednodušší,  
nemusím být v kontaktu sám se sebou  
k zábavu i přináší to řešení  
potřeby nějakého novelty seeking,  
to znamná hledáň nových informací.  
To, co říkáte, je afiliace  
se skupinou, což je věc, kterou  
poskytuji sociální sítě mimořádně,  
mimořádně efektivně, a  
vlastně zneužívají nebo využívají,  
jak to vezmeme, obecně lidskou potřebu  
být součást s nějaké skupiny.  
Evolučně jsme se vyvinulit,  
abychom řeli v nějakých skupinách  
až 300 členech, a to nám dělá dobře.  
A proto se rádi stíkáme,  
a jsme rádi spolu, a právě sociální sítě  
poskytuji prostor, proto to, aby  
vznikli uzavřené skupiny, dneska si mi říká  
komnaty ozvěň, jeho čembers, které  
vzítí tuto potřebu, a to se vším  
šady, znamná včetně třeba  
hormonální odpovědi, oksytocínů  
u oksytocíně, hormon, který  
odpovědný mimo jiné, za to,  
že nám je dobře, když jsme s nějakým,  
a rádu. A vlastně  
ty eho čembery, ta jejich rizikovost  
těch komnat ozvěň právě spočívá  
v tom, že poskytuji tuto,  
sítí tuto potřebu, aniž vlastně  
ti lidé se doopravdy znají,  
a současně  
u vnitř těch komnat ozvěň  
potom se zostruje světonázor  
v té oblasti, kterou ti uživatele  
zdílejí té konkrétní  
komnaty ozvěň výsledkem, je to,  
že pohled na svět, nebo světonázor,  
lidi, kteří jsou takto navázání  
na ty sociální sítí, a jsou součástí  
nějakých těch informačních bublin  
nezbytým důsledkem  
toho je, že se názory polarizují

dochází následně  
k fragmentaci společnosti, jako takové,  
což je ten celo společenský  
největší rizikový moment  
který sociální sítě přináší  
nejen pro duševní zdraví,  
ale také pro demokracie, jako takovou.  
Český rozhlas  
spolu s institutem  
s Siri a sociologickým  
ústavem Akademií věd České republiky  
před létem představil projekt,  
který jsme nazvali společnost  
nedůvěry, a ono to trošku navazuje  
na to, o čem jste vy  
v tuhle chvíli mluvil, protože  
v tom projektu se mimo jiné ukázalo,  
že čím méně věříme  
v systém  
v nějakém ocesné instituce,  
tak tím víc jsme potom  
schopni podléhat konspiracím.  
Proč říkám, že to navazuje  
na to, o čem jste mluvil, protože  
lidé, kteří nevěří  
v systém, se raději budou  
zavírat do těch eco chambers  
a budou ten svůj světonázor  
s díle cíními a zabezpečovat se v něm,  
a tím pádem se ještě víc  
izolovat z té většinové společnosti.  
Chápali to správně?  
Je to přesně tak, mě ty výsledky  
této studie nepřeklapili, potěšili mě  
a toho vlastního šetření  
že ho český rozlās udělal.  
Mě to nepřeklapuje už proto, jednak to má logiku  
a jednak proto, že to je naprosto v souladu  
vlastně zdaty, které má moja výskumná skupina  
kde jsme jeno značně potvrdili,  
že je vysoký překry v mezididmi,  
kteří mají hlubokú nedůjerú  
v tento společenský systém,  
kteří se ne nechali naočkovat

proti covidu a kteří aktuálně podporují  
rusko-ukrainské válce  
a nevěří na to a Evropské unii.  
Je to jedna skupina lidí tvořící  
přibližně 10-15% naší společnosti  
a otázka z nich, kdo to vlastně je  
a proč tomu tak je  
což je před mě ten velmi intenzivní  
výskumu, který si myslím,  
že potřebuje nějaké vyšetření, potřeben vyšetření  
proto. Dobře a možná.  
Tedy aspoň jedním z těch vodí  
tak může být to, že to jsou lidé,  
kteří i ve velké většině  
využívají právě sociální sítě  
a přes sociální sítě  
výří některé názory  
teď tak trochu poukazuje  
na tu takzvanou dezinformační scenu  
nebo scenu dezinformátoru.  
Já myslím, že jsou to dvě věci.  
Za prvé sociální sítě  
nebo přítomnost v té komnatě ozvěn  
jak jsem říkal, sama osobi  
ovlivňuje světo názor člověka  
a osostruje vlastně  
ta přesvětšín, polarizuje nás.  
Což je spontální, vlastně  
nikým nezaviněný  
záměrně mechanismus, který tam běží.  
A potom přes nějak říkáte  
sociální sítě, internet jako takový  
a sociální sítě zvlášť  
jsou nesmírně snadno a levně zneužitelné  
pro propagandu, manipulaci  
a to jednak domácími, dezinformátory,  
ale především zahraničními  
agenturami, konkrétně našem  
případě pochopitelně  
uživateli internetu České republice  
jsou mnohou-mnoholed  
pod obrovským tlakem  
propagandistických a manipulačních kampaní  
z Petrohradu.

Ten výskumo, o kterém  
mluvíme, na kterém se podíl  
český rozlast, tak rozdělil  
českou společnost na několik  
skupin.

Což dávazuje zase na to, že je podle vás  
a myslím si to same  
hroznidůležité zistit, jako o koho  
se jedna, o jaké  
skupině lidí se přímo bavíme  
a jednou z těch skupin  
asi osmi, na které jsme  
rozdělili společnost podle toho, kdo  
dezinformacím věří víc, kdo míň  
a jak se to projevuje, tak  
jedna z těch skupin byla nazvána  
skupinou apatických, jako lidí,  
kteří, pokud se to vysvětluju  
správně, lidí, kteří to hledání  
jako pravdy.

Vůbec nezajímá, nebo jsou vůčně můl  
hostejní.

To je dobrá otázka, já nejsím si jistí,  
jestli já jsem úplně adresát na tu odpověk,  
takže já můžu odhadovat, ale myslím si,  
že v podstatě jsou asi dva mechanyzmy,  
které by mohli vysvětlit proč někdo  
nobelty seeking, to znamená potřeba  
nových informací, je osobnostní riz,  
který je různě dystribuán ve  
společnosti, který nezávisí na  
vůbec na inteligenci a tak dále,  
a někdo má vyšší, někdo má menší,  
a někdo má hodně vysokou, a někdo má hodně  
nyskou nobelty seeking,  
někdo má hodně nyskou potřebu  
nových informací ze světa.

Což mohou být ti to?

Je to absolutně přirozené asi.

Je to absolutně přirozené, to je vrsně statistickým rozložením  
by to bylo vysvětlitelné, a pak si dovedu  
představit, že mezi těmi to apatickémy  
v úhozovkách. Uživotely  
jsou také lidé, kteří mají absolutně jiné starostky,

existenční starostky o svoje  
přežidli, o svoji rodinu a  
že jsou důvodostky lidi, co mají starostky,  
jako ty bližší řeší, takže  
prostě nemaj čas věnovat svojí pozornost  
ešti prostě děhni vesvětě a hledání  
pravdy uživit svoje děti, si já myslím,  
jak říká by to spekulat.  
Právdy nejsou tě lidé, kteří potom  
v výsledku hledají na těch sociálních sítích  
ne novinky a ne to, co by mohli  
další hryt, ale to od rágování,  
to uvolnění. Taky, určitě.  
Mindfulness takový. Určitě, určitě.  
To asi nefunguje, že bych si udělal  
mindfulness ze sociální sítí.  
Ne, určitě.  
Nějakou, jako terapii.  
Ne, mindfulness působ je vlastně míří  
na prosto opačny smět.  
Aby jsme si uvidomeli sama sebe  
v tom dodaném okamžiku.  
To vlastně všechny hodnotové soudy,  
které jsou spojeny s informací.  
Mindfulness vlastně znamená,  
že otevřu maximálně stavila svojí pozornosti  
a deteku je informace tak, jak přicházejí  
a se by mi otevřen a snažím se  
aktivně vlastně nesoudit náhodnotit  
a jenom je prožívat. Což je úlevné,  
protože to, co nás úzkosně  
jsou právě ty kolatoriální myšlenky,  
kterýme soudíme a proto mindfulness  
skvěle funguje u celé rady, diagnost  
a když bychom chtěli  
vlastně toho mechanismu proč  
člověk, která podlejně desi informacijů  
nebo jakého myšlení je  
znáselně na toho sociální sítí,  
tak ten proces má několik roku,  
já vím, že není úplně tady prostor,  
ale jde si můžu jedno ve stručnosti.  
To znamená, máme nějakú bias  
u vnitř toho digitalního ekosistému,

která nám přináší víc negativních zpráv.  
Nákej skreslení.  
To u člověka potensuje pocit nejistoty  
a pocit nejistoty je jeden z vůbec  
jako nejhorších promozelek  
nejhorších stavů, protože mozek  
potřebuje prediko, mozek je stroj,  
uvozovkák stroj, na predikce,  
na odhat o toho, co bude budoucnosti  
a neustále vlastně to testujeme naše očekávání.  
V okamžiku, kdy jsme ve znejštěné  
situaci, tak ty predikce nefungují  
a to je okamžik, kterému říkáme nejistota  
nebo stav, kterému říkáme nejistota.  
V těle se odehrávají stejné změny  
jako přistresu, jení myslovy, nejistota  
a stres jsou synonyma  
a psychicky to nabojuje úzkost.  
Takže máme z úzkostnělého nejistého člověka  
a ten hledá rychle vysvětlení, proto  
a jak mlu přijí nějaká dezinformace  
nebo nějaká konspirační teorie,  
tak jejich podstatou je to, že poskytují  
kompleksním složitým problémů  
rychle vysvětlení. To znamená u toho člověka  
to bude jak úlevě.  
To úleví se od neistoty  
a jak mlu se úleví od neistoty  
obnuvoje se v mozku procesu čejmí  
a konspirace nebo dezinformace  
a nesmírně rychle zapíše synapticky  
mechanizmy do paměti  
a do struktury, přímo do struktury  
mozku, což je důvodem toho, protože  
dezinformace jsou, jak se říká, lepidlo  
se přilepí na člověka a je  
nesmírně obtížné je vyvrátit.  
V okamžiku, kdy pochopíme  
tenhle mechanismus nebo kdeho identifikujeme  
což je v podstatě model,  
za který my teď pracujeme  
tak nám to otvírá celou řadu mechanismu  
jak intervenovat, jak lidem pomoci.  
A mindfulness, které zmínujete



právě míří na tu nejistotu  
na ten okamžik, které je nejistoty  
protože mindfulness řeší nejistotu.  
A pardon, a v tom vaše modelu  
respektive v těch modelech, se kterými vy  
pracujete se svým týmem, tak je  
v centru právě toho všeho  
nejistý, zúzkosněný  
člověk?  
Našem centru pozorností  
vlastně sekvence dějů, které vedou  
od příčin nejistoty  
k pocitu nejistoty.  
Nejistota v mosku mimo to,  
co padlo na tendenci k tomu, aby  
lidské myšlení bylo regydní, to znamená,  
aby jako zregydnilo. Myšlení  
bylo regydní, to znamená, preferuje  
jedno vysvětlení a nebo  
je flexibilním, to znamená, pracuje  
se škálu určitých možných vysvětlení.  
Složitá situace, třeba  
covid, nebo válka,  
vyžaduje flexibilní myšlení, aby  
jsme se rychlé, jako uhoření,  
jakým způsobem, adaptivně toho situací,  
když se žili a prosmíkli se s míst  
co nejmenšími strátami a bohužel,  
to nejistota vlastně klade akcent  
na opak na toho regyditu.  
A regydní myšlení je uspokenu, nejsnáze  
tak, že dostane nějaké jednoduché  
prostě proplánné, instantní  
vysvětlení, buch za covid  
může někdo, koho udělal, nějaký  
prostě jaká temná skupina, elite a tak  
bla, bla, bla, jo, to znamená,  
ta regydita je na koniec pojená  
většinu z nějakou, paranojtní  
vysvětlení, a to je právě také to,  
co mě jako primárně psychiatra  
na tom problému, jako zadím a v Čepsi  
myslím, že můžem pomoct.  
Já si to spojuju ještě z jednou

věcí, kterou zase znám tedy  
z mediálního prostředí, myslím,  
se o tom loni v létě bavili  
s profesorem Igorem Lukěšem  
o pospravdivé, respektive, postfaktické  
společnosti a já vím,  
že vy jste už několikrát zmínil  
krize, jako krize  
z nějaké zkušenosti, z nějakého  
poznání, souvisí to spolu?  
Samozřejmě to spolu souvisí to,  
co dneska prožíváme, se označuje  
různými termíny, ty termíny měří  
de facto k témuž, termín post  
faktická, souvisí  
z takovou trošku modou, vlastně  
různých post, něco, post  
z strukturalizmu, postmoderna,  
postdemokracie a tak dále  
a odkazuje to k tomu, prostě,  
že prožíváme jako krize fakticity,  
fakt se, kterými se v roce mnohem volněj  
a snás nějaká lež vítězí  
v myslí a srdci člověka.  
Termín epistemická krize  
zase odkazuje, kzp. jako k mechanismu  
jak k tomu rošlo, epistemologii  
je teori a poznání a epistemická  
krize ten termín odkazuje,  
jaké krize poznávací o procesu  
aby byl zcela konkrétní,  
dřív, když jsme poznávali z prostředkování  
svět, tak jsme to oboznávali z medií,  
které měli redaktční rady, redaktční rady  
na nějakým způsobem rúčili  
zámíru pravdivostky toho,  
co v těch mediích bylo.  
Víc naš polovin a celosvětovi  
hlavní informace osvětí  
a získává se sociální sítí  
když náředná redaktční rada nejmí,  
to znamená, člověk na pravdu považuje  
kde co a k tomu odkazuje  
ten termín epistemická krize

odpověk naši otázku, kdy termín se překrývá  
ale každý akcentuje trošku jinou složku.

Takže ta cesta

když bych to úplně schenul je  
opět nabourává na

existenci sociálních sítí.

Samozřejmě, samozřejmě, sociální sítí

hrají dramatickou, dramatickou,

dramatickou roli negativní právě

v této epistemické krizi, což je bez pochyby.

Já se ještě musím vrátit k jedné věci.

Vyste říkal, že je teď předmětem

dalších studií zisťovat jako kdo

je v centru, ten

člověk nejistý, zúzkostněný,

jasně, ale jakých konkrétních

částí společnosti se to týka.

K tomu, aby se stal nejistým

kvůli sociálním sítím?

Parádní otázka.

Víme o tom hodně. Víme,

že to až tak úplně nesouvisí

z IKV.

Nesouvisí to se vzděláním, znamenat

celou řadu univerzitních profesorů,

který vesele prostě konspirovali a šířili

na prosté nesmysli.

Čím to tady souvisí?

No, podle našich výzkumu je nejdůležitým

rizikovým faktorem dolarancé nejistoty.

Kým se vracíme k té nejistoty,

dolarancé nejistoty je osobnostný riz,

který zase u každého je trošku jinak

vyvinuté a dolarancé nejistoty.

A ty, kdo má nižší dolarancé nejistoty,

tak pochopitelně

snás propadne na konec tím konspiraci,

brosně proto, že konspirace jako takové

řeší tu nejistotu právě kým

si celou živím, ale prvoplánujem

instantně vysjetlením.

Takže to je ten tom moment

a spojd' podle mě.

Plus to, co jsme řekali, nějaká rigidita myšleň,

rigidita myšleň nebo flexibilita  
se něco, co je osobnostný riz,  
který nezávisí na IGV,  
je to prostě něco jiného, než inteligence.  
A lidé, kteří mají tendenci  
jako rigidních vysjetleň,  
tak snás podlehnou konspiracím tehorin.  
Jo třeba duchodci.  
A pozor, rigidita myšleň  
i ta dolarancé nejistoty  
jsou trošku jako vy dynamické faktory,  
to zmah mohou se v průběhu života vyvíjet.  
Existuje nesmírně zajímá vás  
studie metaanalíza,  
která hodnotila celosvětově  
dolarancé nejistoty  
v souvislosti na penetranci mobilních telefonů  
a zjistili těch smartfónů.  
A zjistili,  
že s kými, jak ve světě stoupalo  
vlastně využíká mobilních telefonů  
ve smysluhledání správ  
tak lesala dolarancé nejistoty.  
To znamená mobilní telefony,  
které používáme, proto bychom se koukali na správy  
a oni nám saturují  
to, čemu říkáme zajišťovací chování,  
zajišťujeme jako tu istotu, to bezpečí,  
tak paradoxně lontu,  
úplně paradoxní  
vedou postupně nějaké snižováň  
dolarancé nejistoty, takže mobilní telefony  
jako takové snižují dolarancé nejistoty  
celosvětově. Idy myslávé, to co je důležité  
z toho našeho povídá i neská,  
co já jsem o tom hluboce přesvětěn,  
je to, že většina vlastně těch lidí,  
kteří podlejí dezinformaci  
a dbou, kteří je i šídi řík,  
když to nejsou těch výrobcí,  
že prostě jsou to oběti,  
zoběti toho systému  
v těch profesionálních dezinformátorů,  
kteří tam někde jsou, taky.

Tak ta nejtěžší otázka na závěr,  
jak s tím vším bojovat?

Jak bojovat z nejistoty?

Prosím nás, když rozumíme toho mechanismu,  
máme vlastně vytvořené nějaké kauzální řekče,  
což jako pracovně máme,  
tak nám to otvěra možnost, jak s tím bojovat  
a jich netka celá řada.

Jedna věc, já jsem identifikoval asi 8  
nebo 7 těch kroků.

Za prvé, samozřejmě teoretisk by šlo  
dovolovat digitalný ekosystem,  
což se nabízí, má to svoje pro a svoje proky  
a je otázka, jak se by to fungovalo.

Druhá možnost je  
nějakým způsobem vybavit  
naše digitalní zařízení,  
když se musí říká voditka epistemické kvality.  
Což by už by šlo, to už je jako nadějnější věc.

A co to je?

To jsou informace nev metadata  
o té správě, kterou si čtu,  
které vlastně poukazují,  
napravdě porodnout je ta správa,  
je pravidivá, nebo naopak,  
se celá vlastně v jední disciplíná  
jak to udělat, aby jsme vybavili počítače  
nebo vyhledávače.

Těme to voditky, kdyby to bylo,  
kdyby jste včet nějakou správu  
a rovnou jste viděl, jaká je praviděporobnost,  
že to bylo někde fabrykováno z cíle manipulovat  
a nebo že to odkazuje  
něčemu, co se stalo skutečně,  
tak jsme úplně někde indy.

Co by to pro vyjerování zaštěteval?

Ty mechanismi jsou aji.

Další možnost je pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně pochopitelně  
pochopitelně pochopitelně

## [Transcript] Vinohradská 12 / Proč nás sociální sítě stresují

je právě ta potřeba být součástí nějaké skupiny, řekli jsme si to, že já jsem součástí nějaké té komnaty ozvěn, je pro mě jako býhodné, bře mi to zvyšuje oksytocím, že mám v oklo sebe tady partu lidí, kteří stejně smýšlejí, kdyby jsme se snažili nějakým zpusem posilovat afiliaci se státem, nebo z aliancí, nebo z Evropskou unii jako cíleně, tak tuto potřebu být součástí nějaké větší skupiny, která je pro mě to bezpečnější, kdy jsem součástí skupiny, s nás se ubrá je to evoluční potřeba, tak pochopitelně taky nejeně snad nočvek podlehne nějaké takové desinformáční skupince

Takže vlastně Ilaická rada na závěr jsou vysající s tím, kterým jste teď mluvil, vystupte někdy ze své bubliny

Samozřejmě, samozřejmě, třesně tak

Načerpejte i názory jiných

Moc krát děkuju za strašně zajímavé povídání a já hrozně důfám, že se k tomu zase někdy v budoucnu spolu dostaneme, že si sedneme a popovídáme si o tom, jak moc jsme nejistí a co s tím dělat

Jistě, děkuju za pozvání a tě všem se na přeskě

V Praze působí taky v národním ústavu duševního zdraví, bavily jsme se o sociálních sítích, o nejistotě, o desinformacích

Další rozhovory máme už s týmem Vinohradské 12 na chystané, najdete je na známých adresách i rozhlas cz můj rozhlas a i ve všech podkástových aplikacích

Na slešenou zítra

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící

Závodící