

metro

Velké plány

Mají zajímavou historii, konaly se tu významné akce. Výstaviště Praha a Holesovická tržnice, které v současné době procházejí velkými rekonstrukcemi, mají ambici stát se důležitými kulturně-společenskými centry.

STRANA 2

Myšpulín a spol. jako večerníček

Čtyřlístek se nově dostal i na obrazovky České televize. V sedmi premiérových dílech ho uvádí Děčko od 18.45. „Obrazovka dala jeho hrdinům prostor, který využili,“ říká v deníku Metro kreativní producentka Barbara Johnsonová.

STRANA 10

„Proč děti?“

Fenomén HHC sklízel kritiku z řad znalců konopného průmyslu, lékařů a vědců. Od března chce vláda tuto psychoaktivní látku zakázat. „Na problém jsme upozorňovali, a nic se nedělo,“ zlobí se konopný aktivista Jiří Stabla.

STRANA 6

Panna Marie Tismická

Regionální **muzeum v Kolíně** otevřelo **ve Veigertovském domě** na Karlově náměstí výstavu o knížecím **rodu** Lichtenštejnů v Čechách.



INZERCE

TVÁŘÍ V TVÁŘ SMRTI

HLASY MRTVÝCH

V KINECH OD 22. 2. 2024

TOTALFILM NAFILMU.cz PEVNOST



I bez Ježíše bude zábava

Pražské areály v Holešovicích mají ambici stát se důležitými kulturně-sociálními centry.

Mají zajímavou historii, konaly se tady významné akce a v budoucnu se stanou ještě větším tahákem. Reč je o dvou areálech – o Výstavišti Praha a Holešovické tržnici, které v současné době procházejí velkými rekonstrukcemi. Výstaviště u známého parku Stromovka bude mít za dva roky hotovou náročnou opravu ikonického Průmyslového paláce. „Míříme k tomu, abychom se stali špičkou evropského výstavnictví a kongresů,“ říká Tomáš Hübl, šéf představenstva městské společnosti Výstaviště Praha, a. s., která má jak Výstaviště, tak i nedaleký areál Holešovické tržnice pod palcem. Hodnotí uplynulý rok s pohledu rozvoje obou areálů. „V roce 2023 jsme na Výstavišti i v tržnici pokračovali v řadě rekonstrukcí. Samozřejmě nejsledovanější dominantou na Výstavišti je Průmyslový palác, kde mohou návštěvníci areálu denně sledovat růst ocelových konstrukcí,“ představuje. Hübl mluví o obnově vyhořelého levého křídla, která spustila



Oprav se dočká i Křížikova fontána a střechy přilehlých pavilonů. To už bude Průmyslový palác (v pozadí) v novém. VÝSTAVIŠTĚ PRAHA A. S.

celkovou rekonstrukci ikonického paláce. Připomeňme, že levé křídlo 16. října 2008 lehlo při největším požáru v novodobé historii Prahy popelem. Šéf městské firmy, která oba areály provozuje, představil také postup rekonstrukce

celkovou rekonstrukci ikonického paláce. Připomeňme, že levé křídlo 16. října 2008 lehlo při největším požáru v novodobé historii Prahy popelem.

Šéf městské firmy, která oba areály provozuje, představil také postup rekonstrukce

neně známého Divadla Spirála, které v roce 2002 utopila velká voda. V divadle se o několik let dříve konala legendární představení jednoho z nejslavnějších muzikálů Jesus Christ Superstar s Kamillem Střihavkou v hlavní roli. „Ježíš se sem už nevrátí, ale návštěvníci se mají na co těšit,“ říká PR manažerka obou holešovických areálů Linda Antony. Na program městská firma pracuje, slavnostně ohlášen bude v dubnu.

S nadějí se pohlíží také na Holešovickou tržnici, která se postupně probouzí k životu. „Pokračujeme v oblíbeném programu, jako jsou gastro akce, veletrhy nezávislé módy i sezonní akce. Čekáme také na verdikt soudu kolem Showparku,“ říká pro deník Metro programový ředitel tržnice Michal Tošovský. Dotknul se tak problému nevěstince, který v jedné z hal Holešovické tržnice stále funguje, byť už nemá platnou nájemní smlouvu. Tu uzavřel předchozí provozovatel tržnice. **MAREK PEŠKA**

Shání vzpomínky na první rande a pusy

Holešovická tržnice příští rok oslaví 130 let od spuštění provozu tamních jatek. Ve své době se jednalo o největší areál svého druhu v českých zemích a k porážkám dobyt-

ka jatka sloužila až do roku 1983, kdy byla přebudována na tržnici. Od roku 1993 je areál chráněn jako kulturní památka. K příležitosti oslav otevření provozovatel součas-

ného kulturně-sociálního centra vydává výzvu všem, kteří tržnici pamatují. Mohou se hlásit na ahoj@holesovickatrznice.cz. „Sháníme staré fotky, vzpo-

mínky babiček a dědečků, třeba na jejich první rande, pusy či jakékoli zážitky z tržnice,“ říká k chystaným oslavám pro Metro PR manažerka areálu Linda Antony. **MAR**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE
DÁRKOVÝ BALÍČEK K NOVÉMU
HORORU HLASY MRTVÝCH**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
Kdo je režisérem filmu?
A) Jan Hřebejk
B) Rytmus
C) Alberto Corredor

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Hlasy. 3 výherci získají dárkový balíček k novému hororu Hlasy mrtvých. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

Se spolujatelé není řeč?

608 728 636

**Vykoupíme
váš podíl
za víc, než
myslíte.**

§ nepotřebujete
souhlas spolujatelé

👍 cenová nabídka
zdarma

💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

VELMI ZÁBAVNÁ INTERAKTIVNÍ HRA LOVCI ZNAKŮ



Zábavná hra plná šifer v Holešovické tržnici

DEPO2015 PLZEŇ

Akce malým i velkým hráčům přibližuje písmo i komunikaci od jejich prvopočátku.

- Holešovická tržnice zve na autorskou putovní výstavu plzeňského DEPO2015 Lovci znaků. Malé i velké návštěvníky tato interaktivní expozice provede netradičním pojetím světem písma, jeho historií, základy typografie, ale i šifer a komunikace obecně.

- Na dobrodružné výpravě mají návštěvníci coby Lovci znaků v Hale 17 v Holešovic-

ké tržnici za úkol projít 11 interaktivních exponátů, domluvit se s robotem Blablátorem, zkusit si práci sazeče na speciálním světlotisku, prozkoumat stopy psacích znaků. Malé i velké návštěvníky tato interaktivní expozice provede netradičním pojetím světem písma, jeho historií, základy typografie, ale i šifer a komunikace obecně.

- Při svojí cestě musí navíc akteři rozluštit zašifrovanou zprávu, která je doveďe k cíli.

Dva miliony vypeparovaného hmyzu i od Sekory

V nenápadné budově ve Slati- ně na okraji Brna odborníci uchovávají více než 2,5 milionu exemplářů preparovaného hmyzu. Sídli tam depozitář entomologického oddělení Moravského zemského muzea.

Madagaskar. Muzeum má také kolekce afghánského hmyzu, který je jinak obtížně dostupný. Po velkých expedicích v 70. letech minulého století se podařilo popsat řadu nových druhů. Značnou pozornost věnují entomologové

domácí přírodě. Díky tomu, že sbírka má dlouhou tradici, lze v ní najít i druhy, které jsou nyní vzácné, případně dokonce vyhynulé. V muzeu uchovávají například jasoně červenooké z původních moravských populací.

Úbytek hmyzu v Česku

Entomologové pozorují trend úbytku hmyzu v Česku. Hlavní příčiny jsou intenzivní zemědělská činnost, scelování pozemků a nadužívání chemikálií. Dalším aktuálním trendem je šíření teplo-

milných druhů do míst, kde se dříve nevyskytovaly. Příkladem je kudlanka nábožná. Dříve se vyskytovala hlavně na jižní Moravě, nyní lze na průkopnické jedince narazit i v podhorských oblastech Krkonoše či Beskyd. **ČTK**

Práce autora slavného Ferdý Mravence

Ve starobyklých skříních se skrývají největší motýli a brouci světa i okem sotva viditelné druhy. K zajímavostem patří exempláře, které sbíral a preparoval Ondřej Sekora, autor Ferdý Mravence. Moravské zemské muzeum má v péči část Sekorovy pozůstalosti, a to nejen té literární, ale také entomologické. Její přírodovědná hodnota není příliš vysoká, chybí třeba označení místa sběru a další standardní údaje. „Je ale vidět jeho fascinace přírodou a to, že měl reálné předlohy, kterými se inspiroval,“ říká kurátor Jiří Procházka. I díky tomu jsou Sekorovy knihy dobrým uvedením do světa hmyzu, míní odborník.

Unikáty. I plošticí, která umí bolestivě kousnout

K laicky nejatraktivnějším částem sbírky patří krabice s tropickými motýly nebo velkými brouky, včetně titána obrovského, harlekýna pestřého nebo piluny velkozubé. Méně známá, a přitom úctyhodně velká je sladkovodní ploštice mohutnatka z jihovýchodní Asie. Dokáže bolestivě kousnout, ovšem v Thajsku je zároveň poměrně běžnou součástí jídelníčku. Specialisté z muzea za hmyzem často vyjíždějí do zahraničí, třeba do Kamerunu, dříve hodně na

INZERCE

NEPORAZITELNÉ



Ariel Prací gel
70 dávek, 1 dávka = 4,99 Kč
bez Aplikace / 4,70 Kč Aplikace

329.-

BEZ APLIKACE 349.-



Coccolino Aviváž
51 dávek, 1 dávka = 1,77 Kč

89⁹⁰

-10%
99.90



Domestos WC čistič
750 ml, 1l = 53,20 Kč

39⁹⁰



Fredy Krystalický čistič odpadů
500 g, 1 kg = 59,80 Kč

29⁹⁰

-25%
39.90



Somat Excellence Tablety do myčky
48 ks, 1 dávka = 6,86 Kč

329.-



NEPORAZITELNÉ - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 14. 2. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/nezporazitelne. Cena platí v prodejnách hypermarket Albert od 21.2. do 27.2.2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

SLEVA ZA SMRT

812

Chatbot zákazníkovi letecké společnosti Air Canada chybně přislíbil levnější letenku. Soud rozhodl, že aerolinky musejí slevu 812 kanadských dolarů (13 210 korun) klientovi zaplatit. Je to jeden z prvních právních sporů, který se zabýval odpovědností umělé inteligence (AI). Klient požádal o slevu, protože letět měla jeho babička, která ale zemřela. Takové „tarify pro pozůstalé“ nabízí několik leteckých společností, Air Canada je jednou z nich. Chatbot ale poradil, ať vše zaplatí v plné výši a sleva bude později uznána. **ČTK**

Natáčela si přistání na mobil. Peníze dostala, ale i nedostala

Pojišťovna úraz zaplatila, u balonářů měla ale klientka smůlu. Případ řešil až Nejvyšší soud.

Úrazy kvůli focení a natáčení mobilem přibývají. V roce 2014 zemřelo při selfičkování 15 osob. V roce 2016 už téměř čtyřicet. Přitom roční průměr mrtvých, kdy plavec napadne žralok, není ani deset.

Natáčela přistání, odnesla to frakturou

Nejvyšší soud nedávno zamítl žalobu klientky, která požadovala po provozovateli balonového létání skoro dvě stě tisíc korun za frakturu holenní kosti. Soudci ale rozhodli, že neuposlechla pokyny pilota a místo aby se držela, tak při přistávání natáčela na mobil.

Pojišťovna ale už před soudním verdiktem ženě uhradila 334 tisíc korun. Pojišťovny však nejsou v názoru na tento případ, zda platit, či neplatit, úplně jednotné.

„Kooperativa podobné pojištění nenabízí, nicméně obecně platí, že by se muselo prokázat zavinění ze strany pojištěného, v tomto případě pilota/provozovatele balonu,“ říká za Kooperativu její mluvčí Milan Káňa. Pokud by prokázal, že posádku poučil, ideálně nějakým podepsaným prohlášením o poučení dodržování bezpečnostních pravidel za letu a během přistání, a škoda by vznikla porušením těchto pravidel ze strany cestujícího, pak by Kooperativa z jeho pojištění odpovědnosti újmu nehradila.

Generali Česká pojišťovna je opatrná kvůli nedostatku konkrétních informací o případu. „Více než pravděpodobně to vypadá, že paní dostala

odškodnění z pojištění odpovědnosti provozovatele balonu. Odpovídá tomu i poměrně vysoká vyplacená částka,“ říká mluvčí Generali Jan Marek. Pokud by poškozená uplatňovala peníze například ze životního či úrazového pojištění, dostala by pravděpodobně mnohem menší částku. „Vzhledem k diagnóze by se jednalo o desítky tisíc korun,“ uvádí Marek.

Je tu i forma spoluzavinění

V případě odpovědnostního pojištění se přihlíží ke konkrétní situaci a jejím okolnostem. V obecné rovině lze říci, že chování ženy v balonu přispělo ke vzniku škody na zdraví. Jde tedy podle mluvčího Generali o jistou formu spoluzavinění tím, že nedodržela předem dané instrukce. „To samo o sobě není v tomto případě důvodem k odmítnutí vyplacení pojistného plnění, ale k jeho snížení. O jakou

část, to vždy záleží na míře zavinění a rozsahu vzniklé škody. Každá pojišťovna postupuje podle vlastního uvážení a samozřejmě se opírá o pojistné podmínky,“ dodává Jan Marek.

Jak složitě je posouzení uvedeného případu, to ukazuje názor pojišťovny Uniqa. „Toto nejsou zcela jednoznačné situace. Vždy jde o to, co se o okolnostech události pojistitel dozví. Obecně Uniqa krátí pojistné plnění v případech, kdy hrubé zanedbání nebo dokonce úmysl mají přímou příčinnou souvislost se vzniklou škodou nebo újmou,“ říká mluvčí Eva Svobodová. Nelze odhadnout, zda měla pojišťovna všechny informace a zda by i v případě dodržení všech pokynů a bezpečnostních opatření zranění nemohlo vzniknout i s ohledem na kondici a věk účastnice versus razance smýkání balonovým košem při

přistání. „Pokud by případ šetřila policie a jednoznačně označila hrubé zavinění dotyčné paní a protokol se dostal s hlášením události k pojistiteli, bylo by možné o postihu uvažovat,“ upřesňuje mluvčí pojišťovny Uniqa.

Oříšek jako pro Poirot

Pokud by pojistné plnění šlo z odpovědnostního pojištění provozovatele balonu, je to sporné, prokázal-li pilot a spoutou, že udělal vše pro to, aby újma nenastala. Například pokud i při přistání jasně a opakovaně nabádal účastnici, aby zanechala natáčení a pevně se držela, anebo pokud se odvolával „jen“ na zaškolení při startu.

Pokud by pilot měl na opakovaně napomínání během přistání svědky a účastnici by to ve shodě potvrdilo, byla by výplata celého pojistného plnění sporná a krácení by bylo namístě. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Získejte zpět ztracenou možnost bez operace!

PŘÍPRAVEK ZDARMA obnoví správnou velikost prostaty za 14 dní!

Téměř 1,5 milionu mužů z celé Evropy využilo **BEZPLATNÝ PRODUKT** a jednou provždy se zbavilo hyperplazie prostaty, získalo zpět **pohodlí při močení a plně sexuální možnosti**. Inovativní formule snižuje pálení a pocit tlaku na močovou trubici, snižuje frekvenci návštěv toalety a opravuje erekční mechanismus již od prvního použití.



Jiří B. (66 L), Opava

„Neustálý tlak na močový měchýř, noční vstávání na záchod a boj o jedinou kapku bylo utrpení. Byl bych se zbláznil, kdybych si neobjednal tuto bezplatnou kúru! Za pár dní se vše vrátilo do normálu. Už mně nic nepálí, můžu normálně čurat. Na záchod jdu jen občas a v posteli mám sílu!“

Na rozdíl od invazivních metod, které s sebou nesou riziko závažných komplikací (včetně impotence), nová kúra výrazně omezuje zvětšení prostaty a zlepšuje sexuální výkonnost 100% přirozeně a bezpečně bez ohledu na věk!

Před kúrou



Vyzkoušejte produkt za 0 Kč!

Po kúře



„Bioaktivní látky iniciují proces seberegenerace buněk prostaty, obnovují její normální hmotu a **blokuji mechanismy vedoucí k jejímu opětovnému růstu**. Až 9 z 10 mužů deklaruje snížení zátěžového tlaku a pocitu přeplnění, větší komfort při močení a posílení erekce již 1. den kúry.“

specialista na urologii

Získejte **PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK REDUKUJÍCÍ hypertrofi prostaty ZDARMA!**

Zavolejte rychle a staňte se jedním ze 50 lidí, kteří **OBRDÍ PŘÍPRAVEK ZDARMA A ZÍSKÁ ZPĚT MUŽSKOU EFEKTIVITU!**

Prvních 50 lidí obdrží produkt v hodnotě **2500 Kč ZCELA ZDARMA!**

296 849 670

Fond 100% refundace je platný do **24.02.2024**

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků) **POZOR: rozhoduje pořadí přihlášek!**

VĚTŠINU ÚRAZŮ PŘI FOCENÍ SI ZAVINÍME VLASTNÍ NEPOZORNOSTÍ

Lidé do 30 let a ze dvou třetin muži. Takový je celosvětový průměr v případech, kdy při selfie focení dojde k úrazu nebo smrti.

- Nejčastější příčinou úmrtí při selfie je utonutí. Selfičkáře třeba smete vlna na okraji útesu.
- V roce 2020 zahynula v Alpách mladá Češka. Pózovala svému příteli při fotografování a zřítíla se ze 150 metrů.
- Štěstí v neštěstí měla Američanka při selfie focení na mostě v Kalifornii. Před pádem do hlubiny 222 metrů ji zachránila konstrukce, padala tak „jen“ 20 metrů. **PH**



**TISÍCE
DĚTÍ A RODIN
ČEKAJÍ.
ZÁKONODÁRCI, JEDNEJTE.**

Prosíme, dejte jim manželství pro všechny páry.

www.DetiCekaji.cz

jsme fér
MANŽELSTVÍ PRO VŠECHNY



– komplexní rehabilitační péče v Ostravě



„Kvalitní a dostupná péče v co nejkratším čase“

Od září 2021 působí v Moravské Ostravě pobočka OK REHABILITACE s.r.o., která poskytuje svým pacientům **komplexní rehabilitační péči** prostřednictvím kvalifikovaných fyzioterapeutů, a to v oblasti léčebného cvičení, fyzikálních procedur a souborem hrazených výkonů.

Jedná se o nově vybudované prostory, které poskytují svým klientům moderní a bezpečné zázemí. Nacházejí se v ulici Petra Kříčky uprostřed bloků polyfunkčního domu.

Vedoucí fyzioterapeutka pobočky Radka Jersaková o pobočce říká: „V oblasti **léčebného cvičení** nabízíme široké spektrum spe-

ciálních terapeutických metod, jako jsou např. metoda MUDr. Smíška (SM systém), metoda Ludmily Mojžíšové k léčbě funkční ženské sterility, mobilizační žebra, měkké a mobilizační techniky dle MUDr. Lewity, cvičení dle Roswithy Brunkow, DNS fit kid, DNS, respirační fyzioterapie, aktivace plosky u dětí i dospělých, Vojtova reflexní terapie, lokální kryoterapie či přístrojové lymfodrenáže.

V oblasti **fyzikálních procedur** nabízíme aplikaci široké škály léčebných proudů, magnetoterapii, ultrazvukovou terapii, elektrostimulaci, v rámci vodoléčby pak vířivky pro horní i dolní končetiny a bederní páteř, pro teploléčbu využíváme rašelinové nosiče tepla.“

Všechny tyto procedury jsou plně hrazeny ze zdravotního pojištění.

Nabídku terapeutických služeb předepsaných lékařem doplňují procedury hrazené samotným pacientem. Patří mezi ně například tejpování, masáže, odborné konzultace psychomotorického vývoje dětí, oxygenoterapie – na Ostravsku velmi efektivní prvek léčby, který napomáhá zlepšení různých chorob (informace o metodikách naleznete na našich webových stránkách).

V souvislosti s vyšetřením plosek na podoskopu a konzultací s fyzioterapeutem jsme certifikovaným pracovištěm pro výrobu funkčních stélek Formthotics.

Mezi velmi efektivní a žádané procedury patří

laseroterapie MLS laserem, která přináší velkému počtu našich klientů velkou úlevu od bolestí a má širokou škálu využití při různých indikacích.

Fyzioterapeutickou péči poskytujeme všem pacientům s neurologickou diagnostikou – akutní i chronické bolesti zad, vadné držení těla, kořenové syndromy, skoliózy, neuralgie, parézy centrální i periferní, stavy po CMP, syndromy karpálního tunelu apod.

Specializovaná fyzioterapie se zaměřením na nejmladší pacienty zahrnuje péči o děti již od narození – opoždění psychomotorického vývoje, skoliózy, plochonoží, vadné držení těla, ortopedické vrozené vady apod.

Mezi další diagnózy, jimiž se zabýváme, pat-

ří **ortopedická problematika** – operace kolen, úrazy, náhrady kloubů, artrózy kloubní v akutním i chronickém stadiu, stavy po zlomeninách a jiných traumatech, revmatologická onemocnění, patní ostruhy, epikondylitidy; k vyšetření vad plosky nohou využíváme **podoskop**.

„Velkou výhodou jsou také naše krátké čekací doby k lékařům i terapeutům. Velmi rádi tedy uvítáme nové klienty jak s platnými žádankami, které jim vystaví jejich ošetřující lékaři, tak i ty, kteří mají zájem o rozmanitou nabídku v rámci komerčních, velmi zajímavých a efektivních procedur, dodává Radka Jersaková.

www.okrehabilitace.cz



+420 596 612 342

ostrava@okrehabilitace.cz

Petra Kříčky 3373/22
702 00 Ostrava - Moravská Ostrava

PARKOVÁNÍ / parkoviště naproti Domu kultury města Ostrava
MHD / tramvajová zastávka Krajský úřad

www.okrehabilitace.cz



více informací o pobočce ZDE

„Problém s HHC se začal řešit, až když děti končily v nemocnicích“



Zakladatel konopných lékáren Jiří Stabla ARCHIV AUTORA



HHC se často prodává také ve formě cukrovinek. PROFIMEDIA

Fenomén HHC (Hexahydrokannabinol) více než rok sklízel kritiku z řad nejen znalců konopného průmyslu, ale také lékařů a vědců. I přes potvrzená rizika byl kanabinoid stále volně dostupný a objevoval se například v automatech. To se ale vláda rozhodla změnit a od prvního března chce psychoaktivní látku HHC zakázat. Reagovala tak na případy desítek dětí, které v poslední době skončily v nemocnicích kvůli předávkování.

„Je to více jak rok, co jsme začali volat po okamžitém stáhnutí z trhu. Byl jsem za to nenáviděný celou komunitou, která chyběla na přednášce doktora Lumíra Ondřeje Hanuše, největší světové kapacity kanabinoidní proble-

matiky. Mimo jiné upozornil, že lidský mozek do pětadvacátého roku života je ve vývinu, a proto by se lidé měli látkám, které mohou nepříznivě modulovat mozek, vyhnout,“ říká konopný aktivista a zakladatel konopných lékáren Jiří Stabla. V rozhovoru pro deník Metro prozradil, zda je úplný zákaz HHC řešením problému, jak se změnilo ve společnosti vnímání například nenávykového CBD a konopí či zda vláda problém s kanabinoidem zvládla.

Jaký je váš pohled na HHC?

Založil jsem kanabinoidní zónu v České republice, takže je mi líto, že musím hovořit v negatívěch o nějakém dalším kanabinoidu. Nicméně

to, co dnes vidíte v obchodech s nápisy HHC shop, nemá s běžným konopím až tak moc společného. Je to syntetická látka, která se získává chemickou cestou. Upřímně, nikdy bych si nedovolil to lidem prodat. Možná tedy do doby, než o něm něco zjistíme. Ale myslím si, že bude zapomenutý.

Zákaz psychoaktivních látek HHC, HHC-O a THCP začne platit od 1. března. Co říkáte na to, jak to dopadlo? Zvládla vláda tuto situaci?

Rok jsme na problém mediálně upozorňovali ministra zdravotnictví Vlastimila Válka i národního koordinátora Jindřicha Vobořila. Nic se nedělo. Až když už byly děti na lůžkách v nemocnicích, začalo se to řešit důsledně. Prodejci tomu mohli předejít, pokud by se chovali zodpovědně. To, co dělali, bylo v rozporu se zákonem, protože není povoleno syntetické kanabinoidy prodávat v elektronických cigaretách ani potravinách. Trh vznikl díky toleranci a přimhouření očí úředníků. Přece nikdo nevěřil, že existují takzvaní sběratelé bonbonů. Od začátku jsem věděl, že se jedná o průšvih, který odsáká děti.

Vidíte v rozhodnutí vlády nějaká rizika?

Ano. Čeká se na razítko z komise Evropské unie, takže se HHC volně prodává dále, jsou výprodeje, lákají se další a další potenciální zákazníci. Špatná reklama je dobrou reklamou, a nedivil bych se, kdyby se nemocnice plnily více dětmi s poruchami vědomí.

Je zákaz vůbec správný postup?

Jednoznačně ano, do doby, než budou umět prodejci HHC nabízet a zákazníka varovat před negativními účinky, které se mohou objevit. Bylo to nezodpovědné a nebezpečné nechat volně na mravech obchodníků, aby se uklidnili a nastavili si obchodní model bez škody na zdraví. I když dostali doporučení, stejně se k tomu nijak nepostavili.

Poslední rok byl velkým problémem ve společnosti také fakt, že se HHC, CBD či konopí měřily stejným metrem...

Prodejci HHC začali využívat tvrzení, které nebylo pravda. CBD si vzal národní drogový koordinátor jako svého rukojmího, protože mělo dobré vnímání i v společnosti, a začal ho spojit s HHC a krato-

mem. CBD odsákalo zbytečně tuto honbu za penězi a nový psychomodulační návrh Vobořila dostal věhlas, bez CBD jako rukojmího by tomu tak nebylo. CBD se začalo skloňovat s pervitinem a dalšími a lidé se od něj odvrátili jinam.

Dá se podle vás HHC laicky popsát také jako zkratka k nějakému nicneřikajícímu stavu?

Jsem člověk, který konopí užívá, a pokud mám být konkrétní, HHC je chemie, kterou cítíte v ústech i plících, na THC se tvoří radost, smích a kreativita. S HHC jsem měl po jeho použití stav, který mi jako milovníkovi konopí nevyhovoval a nechci, aby se opakoval. S raušem to rozhodně nemá moc společného. Proto jsem byl první, kdo začal napadat ve veřejném prostoru HHC, a budu ten poslední, kdo přestane, a stane se tak, až ho nebudou moci konzumovat děti. Prodejci uspěli hlavně proto, že řekli uživatelům, že se užívání HHC neprojeví na testech například u dopravní policie.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ tereza.simurdova@metro.cz

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

2 VSTUPENKY NA MOTOSALON BRNO

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

V jakém seriálu spolu hrají ambasadoři Motosalonu David Matásek a Vladimír Polívka?

A) Ulice
B) Polda
C) Kriminálka Anděl

29. 2.-3. 3. 2024
Výstaviště Brno

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Motosalon. 5 výherců získá 2 vstupenky na Motosalon Brno. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

ZNEPOKOJIVÁ ČÍSLA

11

U tolika případů dětí ve věku 14 až 18 let zaznamenala Fakultní nemocnice Plzeň intoxikaci látkou HHC za poslední tři měsíce.

2,5

Toolik let bylo nejmladšímu pacientovi, kterého evidovala pražská nemocnice Motol. Chlapec se intoxikoval sušenkami s HHC.

20

Toolik mladistvých klientů mělo loni navštívit plzeňské Centrum protidrogové prevence a terapie. Měli problémy s užíváním látky. **TES**

GENERACE Z MÁ TAKÉ NÁZOR

Jak HHC vidí někteří zástupci mladé generace? Ptali jsme se na sociálních sítích.

- „Zákaz je za mě naprosto v pořádku. Na druhou stranu moc nechápu, proč to přišlo až teď. Myslím si, že lidi, co skončili v nemocnicích kvůli požívání HHC gumídků, si za trochu mohou sami, protože nechápu, jak to funguje, a dělají blbosti. Za to samotné HHC úplně nemůže,“ říká osmadvacetiletý Jakub Krudenc.
- „Já si myslím, že by k tomu určitě neměly mít přístup děti. U dospělých lidí už je to pak na nich, jak s tím budou zacházet. Následky znají, vědí, jací jsou, a zodpovídají sami za sebe,“ myslí si osmnáctiletá Karolína Čubrová.
- „Zákaz HHC je za mě krok, který měl přijít už dávno. Vůbec se do tohoto stadia neměla situace dostat,“ komentuje osmadvacetiletý Tomáš Kučera.
- HHC medvídku jsem měla. Bylo to fakt silné, nicméně mě na to upozornila prodáváčka, takže jako dospělý člověk, který několik let hulí konopí, jsem věděla, do čeho jdu. Rozhodně by se ale HHC nemělo prodávat v automatech nebo ve večerkách, protože ten přístup k tomu je o něco lehčí, zejména pro děti. Za mě by bylo efektivnější, kdyby HHC prodávali v obchodech s přísnějšími normami, jak je to například u cigaret či alkoholu. Lidé by měli instrukce, kvalitu a víc by se ohlíželo to, aby látku nepoživaly děti,“ vysvětluje 25letá Jana Marie Kouřilová.
- „Konečně vláda látku zakázala. HHC jsem si dala jednou a už nikdy víc nechci. I přítel, který hulí konopí, a tudíž by měl být zvyklý, měl po požití HHC divné stavy. Neumím si představit, že by látku měly kouřit děti, kterým je sotva patnáct let,“ myslí si jednatřicetiletá Iva Nová. **TES**

A únorová pohoda může začít!

Oční výplach – účinná pomoc při zánětech a podráždění očí!

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



Oční výplach si vaše oči zamilují.

Revoluční péči o oči představuje oční výplach – ač může znít jakkoliv nezvykle, jeho aplikace je velmi příjemná a hlavně účinná!

Zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE oční voda** intenzivně čistí oči od prachu, pylu a jiných nečistot. Zároveň poskytuje očím osvěžení a zklidnění od bazénové a mořské vody, zbytků krémů a jiných dráždivých látek. Podrážděné oko s oslabenou rohovkou je mnohem více náchylné k zánětům, proto je v oční vodě obsažen extrakt světlíku lékařského, který se používá k **prevenci a léčbě zánětů spojivek, očních alergií a podráždění očí**. Neméně důležitá je pak lubrikace a regenerace rohovky oka, kterou zajistí hyaluronát sodný. Složení tohoto přípravku z lékárny je vhodně doplněno také o gel Aloe vera, který podrážděné oči zklidní, zvláční a osvěží.

První Hot drink pro těhotné a kojící maminky



Chladné a sychravé dny jsou zatěžkávací zkouškou pro naši imunitu. Viry a bacily na nás totiž číhají na každém kroku. Jak se bránit, pokud naplno zaútočí? Vsaďte na horký nápoj!

Horké nápoje nejenže dodají tělu potřebné tekutiny a krásně ho prohřejí, ale navíc pomáhají uvolnit ucpaný nos a zbavit dýchací cesty zahlnění. Vyzkoušejte doplněk stravy **HERBALMED® Hot drink Dr. Weiss**, který je díky kombinaci 20 šetrných a hlavně účinných rostlinných extraktů vhodný také pro těhotné a kojící ženy a děti od 3 let. Pro **uvolnění dýchacích cest a podporu imunity** vsaďte na hot drink s obsahem eukalyptu, lípy a mateřídoušky. Pro **snadnější vykašlávání a normální funkci průdušek** dejte přednost horkému nápoji s obsahem jitrocele, tymiánu a dalších bylinek. Hot drinky lze navíc užívat společně s antibiotiky a léky s obsahem paracetamolu a ibuprofenu. K dostání v lékárnách.

Konec smutku, strachům a starostem

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do pozitivní a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.



L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!



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

Dejte sbohem bolesti zad, svalů a kloubů

Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání Thermolka je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplastí intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.

Zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW** vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplastí jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplastí intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplastí lépe přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.

Konopné náplastí i mazání značky Thermolka jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

POVZNESTE
KAŽDÉ JÍDLO
**NA ÚŽASNÝ
ZÁŽITEK**

SLEVA AŽ
87%

Sbírejte nálepky
a získejte skvělou slevu na kvalitní
italské nádobí z kameniny.



Hrněk
již od
39⁹⁰
Kč

BILLA
klub

Akce trvá od 24. 1. do 26. 3. 2024. Více na billa.cz.



Tatra
Mléko
trvanlivé
1,5%
11

-49%

BILLA
klub

12⁴⁰

běžná cena 24²⁵

**20%
SLEVA**
NA CELÝ SORTIMENT
ČERSTVÉ ZELENINY



BILLA

Nabídka platí od středy 21. 2. do úterý 27. 2. 2024.

Divoši napálili celou Prahu

Tři podivní pánové pili krev a jedli syrové holuby. Atrakce pěkně vydělávala.

To bylo tak. Jednoho dne do ulice, které se v té době říkalo Kožešnická, zabloudil muž poněkud netradičního vzezření. Kalhoty jen po kolena, lýtka ve vysokých bílých podkolenkách ozdobených mašličkami. Na hlavě měl světlý klobouk s širokou krepou. Na sobě modrý frak, černé boty se zlatými přezkami. Muž se rozhlížel kolem sebe. Jako by cosi hledal. A na domě U Tří řetězů to našel. Na ceduli stálo: Krám k pronajmutí. Vstoupil do domu, aby vyhledal pana domácího, počestného krejčovského mistra Benjamina Puklička. Domluva nebyla snadná, neboť příchozí byl zřejmě Angličan a mluvil česky lámaně, až směšně. Vyšlo najevo, že cizinec si chce krám najmout na čtvrt roku a že je ochoten celý nájem zaplatit předem. Už se zdálo, že je vše domluveno, když se krejčí zeptal, co hodlá cizinec prodávat. „Vlastně nic,“ uslyšel Pukliček a cizinec dodal: „Budu jen tři divé muže ukazovat.“ To pana domácího znepokojilo. Když ale Angličan vysázel na stůl pět dukátů, byla dohoda rychle uzavřena.

Výdělečný podnik

Rázem se Prahou začala nést bombastická zpráva. V domě U Tří řetězů předvádějí divé muže. Pořádají syrové holuby, chlemtají čerstvou krev, tančí divošské tance a vyluzují skřeky, při kterých tuhne v žilách počestného měšťana krev. Dva jsou prý z Austrálie a jeden z Afriky. Vstupné nebylo levné, celý šesták. Přesto tam mířily davy.

Angličanovi se šestáky jen hrnuly. Nájemné už měl po dvou týdnech zpátky. Ona to totiž také byla podivná! Tři polonazi divoši. Dva hnědí jako od kolomazi a jeden černý jak oficirova naleštěná bota! Kolem boků sukýnky, v uších ohromné náušnice, na hlavě koruna z peří ptáků, které v Praze nikdo neviděl. Tančili, skákali a boky natřásali. Kdo tehdy tři divochy neviděl, jako by nebyl.

Zlaté časy podniku ale skončily stejně rychle, jako začaly. Do města totiž jednou dorazil sedlák z Vodňan. Na trhu dobře prodal, vydal se tedy

po Praze. Zabloudil až do Kožešnické ulice, kde spatřil velký shluk lidu. „Co se tu děje?“ dotazoval se. „Všichni se tlačí, aby viděli tři divé muže, které tu předvádí cestovatel až z Anglie. Učinění čerti to jsou. Všichni je chtějí vidět,“ ozývalo se z davu.

Počmáraná holota

Sedláka se zmocnila zvědavost. Zaplatil šesták a vstoupil. V nevelikém sále se tísnily spousty zvědavců. A na provizorním pódiu se natřásali divoši, vydávali příšerné skřeky a pak se černoch zakousl a začal rvát řežáky syrové kuře. Sedlákovi se ale zdálo, že kuře nepozřel, ale hodil kamsi za plentu. I to ucho mu přišlo, že není zcela černé. Ten chlapík mu připadal jako bývalý mládek ze sousedního mlýna u něj doma ve Vodňanech. A i ti dva další divoši mu byli jaksi povědomí. Ten jeden je kočí a druhý zase koňský handlír. „Znám vás, holoto vodňanská,“ vykřikl sedlák. Divoši se ohlédlí a věděli, že je zle. Lidé se začali vyptávat a sedlák jim vyjevil pravdu: „Australan a Afričané jsou od nás z Vodňan. A vy, Pražáci, jste jim sedli na lep!“ Než se lidé zorientovali, byli podvodníci pryč. Zůstal po nich jen název domu, kterému od té doby v Praze nikdo jinak neřekne než U Tří divých mužů. **DAVID ČERNÝ**



Dům U Tří divých stojí v Řetězové ulici. Jeden z divochů je zobrazen na průčelí.



Dům U Tří divých mužů nebo také jen U Tří divých byl na začátku 20. století sídlem kabaretu a kavárny s tančírnu. Podnik se jmenoval Montmartre. **2x L. PETRUŽELOVÁ**



Prahu miluje v úplně každém ročním období

Na tomto místě pravidelně představujeme nejlepší pražské fotografy. Radoslav Vnenčák se zaměřuje na architekturu. Jeho fotografie z terasy Národního divadla se stala červencovým snímkem kalendáře Miluju Prahu pro rok 2024.

„Prahu jsem si zamiloval takovou, jaká je. Fotím ji ráno, rád se po ní projdou v poledne a miluji ji, když večer usíná. Těším se, když na jaře rozkvetne, užívám si v ní letní večery, fascinuje mě, kolik barev může mít na podzim, a netrpělivě čekám na první sněhovou nadílku,“ vyznává se z lásky k Praze fotograf Radoslav Vnenčák. Ten se narodil ve slovenském

Kežmaroku téměř na úpatí Vysokých Tater. V Praze žije od roku 1997. Je truhlář a provozuje svou vlastní firmu, ve které vyrábí nábytek.

Fotografování je ale důležitou součástí jeho života. Fotí pro Národní divadlo. Příležitostně spolupracuje s Prague City Tourism, Národním muzeem, dopravním podnikem, projektem Miluju Prahu a dalšími. **MET**

UKAŽTE SVÉ FOTKY SVĚTU

První kolo výběru fotografií do prestižního kalendáře Miluju Prahu 2025, který bude jubilejním desátým, je tu.

- Zúčastnit se může každý, stačí poslat svých **osm nomináčnických snímků Prahy** na výšku na mail fotky@milujuprahu.cz. A čekat, zda budete úspěšní.



Radoslav Vnenčák

2x ARCHIV R. V.



Rama
400 g, 2 druhy
100 g = 10,98 Kč
↓ 43,90 Kč

-55%

43⁹⁰
~~97~~



Excelent
Proteinová tyčinka
40 g, více druhů
100 g = 70,25 Kč
↓ 28,10 Kč

-22%

28¹⁰
~~35~~



Menu Gold
Pohanka
loupaná
450 g
100 g = 9,27 Kč
↓ 41,70 Kč

-34%

41⁷⁰
~~62~~



Persil
Prostředek
na praní
22-44 dávek
více druhů
1 dávka = od 6,82 Kč

-57%

299⁹⁰
~~699~~

**NOVÉ
V BILLE**

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od středy 21. 2. do úterý 27. 2. 2024.

„Obrazovka dala Čtyřlístku prostor“

Nejdéle vycházející český komiks má nově i svůj večerníček. Myšpulín, Bobík, Fifinka a Pinda se na obrazovkách České televize představují v sedmi premiérových dílech, které uvádí Děčko od 18.45. Ilustrátor Čtyřlístku Jaroslav Němeček, který včera oslavil 80. narozeniny, je s ním neodmyslitelně spjat už 55 let. Rodičem televizní podoby komiksu je kreativní producentka Barbara Johnsonová.

Čtyřlístek vychází letos 55 let a je to jeden z neznámějších komiksů u nás. Proč se Česká televize rozhodla pro večerníkové zpracování až nyní?

U večerníčku se v první řadě snažíme hledat nové a originální hrdiny. Někdy se ale také s dramaturgy zamýšlíme nad tím, jestli by si nějaký už existující hrdina nebo hrdinové nezasloužili stát se součástí té velké večerníkové rodiny. Před několika lety jsme přišli právě na Čtyřlístek a hned bylo jasno, stejně tak jako v případě brouka Pytlíka a Ferdý Mravence, jejichž dobrodružství také připravujeme.



Známi komiksoví hrdinové v nové podobě. Diváci se s nimi můžou setkat jako s hrdiny večerníčku.

Z čeho vychází předloha večerníčku? Jsou to příběhy, které diváci znají z komiksu, nebo pro Českou televizi vznikla úplně nová dobrodružství?

Pokud jde o příběh, je večerníček žánr podstatně náročnější než jeho komiksová předloha. V případě Čtyřlístku můžeme říct, že příběhy z komiksu pouze vycházejí, ale jsou daleko rozvinutější a dramatictější. Několik dílů přináší příběhy úplně nové a znalcům Čtyřlístku jsou zcela neznámé.

Mohou diváci čekat spíše veselé příběhy? Nebo se vrátí i padouch Zádrhel?

Oboje. Zádrhel samozřejmě nemůže chybět a také se několikrát objeví. Některé díly jsou více dobrodružné a napínavé, jiné spíše odlehčené. Humor ovšem ke Čtyřlístku neodmyslitelně patří, ten by neměl chybět nikde. Je to prostě veselá parta.

Jak probíhal samotný proces výroby? Vznikaly ještě nějaké fyzické postavy, nebo už proběhlo vše digitálně?

Na začátku je obrázek, který nakreslí výtvarník, ten se na-

skenuje a pak už přijdou na řadu tablety a počítače. Digitální způsob výroby je nepochybně rychlejší, a navíc zajišťuje to, že postavka vypadá stále stejně, nemá třeba na jedinou delší nohu nebo větší hlavu, což dříve nebyla taková samozřejmost, jak by se mohlo zdát.

Povedlo se vám přenést kouzlo papírového komiksu na obrazovku?

Věřím, že v každém případě. Spíš naopak, obrazovka dala našim hrdinům život a prostor, který beze zbytku využili.

Podle čeho jste vybírali hlasy pro jednotlivé postavky?

Režisér Michal Žabka se držel osvědčené čtveřice, tak jak ji známe už z celovečerního filmu. Hlasy perfektně sedí, nebyl žádný důvod je měnit.

Podílel se na výrobě i pan Jaroslav Němeček nebo další autoři komiksu? Čím projekt obohatili?

Bez pana Němečka by to nešlo, maloval jeden obrázek za druhým, právě i vzhledem k tomu, že vznikaly příběhy zcela nové. Scénáře psala

Hana Lamková, která je také jednou z autorek komiksu. Jsou to oba nesmírně pracovití a tvůrčí lidé, milovníci Čtyřlístku, a jejich vklad je zásadní. Čtyřlístku především věnovali své srdce, a to je znát.

Proslýchá se, že se pan Němeček ve večerníčku má přímo objevit?

Je to pravda. Pozorný divák si může ve znělce všimnout mávajícího pána s dámou u stolečku na náměstí v Třesko-prskách. Ten pán vypadá úplně jako pan Němeček, a jeho paní nám dokonce namluvila dvě vedlejší postavky.

Je Čtyřlístek večerníčkem skutečně pro dnešní děti? Nebo plníte dospělým jejich sen o návratu do mládí?

Čtyřlístek vždycky byl a stále je především pro děti, na tom čas nezměnil. To, že se na něj rádi podívají i dospělí, je takový bonus navíc.

Aktuálně jde do vysílání sedm dílů, připravujete už pokračování?

Pokračování už je ve výrobě, na další díly se už můžeme začít těšit, i když si ještě pár let počkáme.

METRO

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

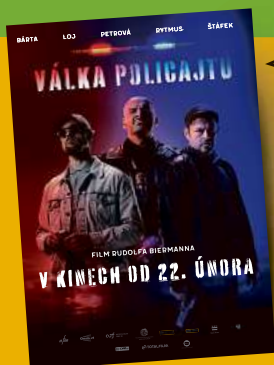
metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

2 VSTUPENKY DO KINA

NA NOVÝ THRILLER VÁLKA POLICAJTŮ



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jaké je vlastní jméno rappera Rytmuse?

- A) Martin Štrba
B) Patrik Vrbovský
C) Alexander Bárta

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Thriller. 3 vyherci získají 2 volné vstupenky do kina na nový thriller Válka policajtů. Vyherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz



Několik dílů přináší úplně nové příběhy, které jsou i znalcům Čtyřlístku dosud neznámé.

2x ČT

BÁRTA

LOJ

PETROVÁ

RYTMUS

ŠTÁFEK

VÁLKA POLICAJTOV



FILM RUDOLFA BIERMANNNA

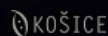
V KINECH OD 22. ÚNORA



AUDIOVIZUÁLNY
FOND SK



Pod záštitou primátora mesta Košice
JUDITA POLÁČEKOVÁ



ZABAVUJTE SA CESTOVANÍM

Skončujte

Kuřáci, udělejte rozhodnutí,

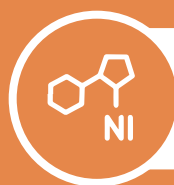
Snad každý kuřák potvrdí, že nejlepší by bylo si s cigaretami nikdy nezačínat. Proto pokud pro sebe chcete něco udělat, nekuřte. V případě, že kouříte, tak s tím skončujte! Pro ty, kteří se svým zlovykem ale přestat nedokážou, jsou určitě lepší volbou méně rizikové bezdymné alternativy.

Cigarety nejsou tím nejlepším životním společníkem. To si uvědomují i kuřáci, protože velmi dobře znají rizika a neblahé důsledky této neřesti. Velká část kuřáků zkusila s kouřením přestat, a to dokonce opakovaně. Vedla je k tomu obava o vlastní zdraví, snaha o zlepšení kvality života pro sebe i okolí nebo čistě prozaický důvod – dopad kouření na jejich peněženku.

Výmluvy nepomohou

Udělat zásadní životní změnu a dát vale kouření není snadné. Pevná vůle nám vydrží týden či pár měsíců, v mnoha případech se zlovyk vrací zpět. „Na pomoc“ mu přijde celá řada výmluv a překážek. Často si kouření cigaret sami

Klasická cigareta



OBSAHUJE
NIKOTIN



TABÁK SE
SPALUJE



VYTVÁŘÍ ŠKODLIVÝ
CIGARETOVÝ DÝM,
DEHET A POPEL



PRODUKUJE 6000 CHEMIKÁLÍ
/ 100 Z NICH JE KLASIFIKOVÁNO
JAKO ŠKODLIVÉ NEBO
POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÉ



ZANECHÁVÁ ZÁPACH
NA OBLEČENÍ, VLASECH
A POKOŽCE

MÝTUS O NIKOTINU, PRAVDA O DEHTU

Mnoho kuřáků si myslí, že původcem onemocnění spojených s kouřením je nikotin. Jak je to ovšem doopravdy? Nikotin a dehet jsou dvě rozdílné věci. Cigarety lidé kouří kvůli nikotinu. Ten je sice návykový, ale není hlavní příčinou onemocnění spojených s kouřením. Skutečným viníkem, který je zodpovědný za největší škody na zdraví dospělých kuřáků, je tabákový kouř, resp. tabákový dehet – směs chemických látek, která vzniká při hoření cigarety a obsahuje karcinogenní a toxické látky nebezpečné pro zdraví.

s cigaretami!

které vám změní život

před sebou omlouváme tím, že nám pomáhají zvládat stresové situace nebo neztloustnout. Někdy dokonce začneme zlehčovat negativní dopady na naše zdraví. Neméně časté jsou i výmluvy, že se bez cigaret cítíme divně mezi přáteli. „Vždyť je to jen jedna cigareta ke kávě nebo dvě u piva,“ slyšíme někdy od kuřáků. Nebo si namlouváme, že kouření k nám prostě patří. A celé to obelhávání sama sebe obvykle uzavře povzdech, že zkrátka nemáme dostatečně silnou vůli s kouřením cigaret definitivně přestat.

Problém je v hoření

Nejllepší by bylo, kdyby všichni kuřáci skončili s cigare-

tami jednou provždy. Řada z nich však potvrdí, že přestat kouřit ze dne na den je pro ně mimořádně náročné. A to hlavně kvůli závislosti na nikotinu.

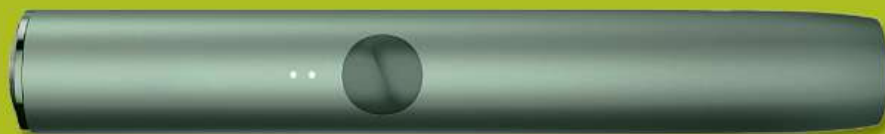
Jde to i bez dýmu.

Stačí si vybrat!

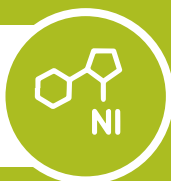
Co dělat, když se nedaří přestat kouřit? Obráťte se na odbornou pomoc nebo zkuste některý z dostupných prostředků pro odvykání kouření, jako jsou pastilky nebo náplasti. A pokud se nechcete z jakéhokoliv důvodu nikotinu vzdát, zvažte přechod na méně rizikové bezdýmne alternativy. Patří mezi ně například zařízení na nahřívání tabáku, e-cigarety nebo nikotinové sáčky.



Zařízení na nahřívání tabáku nebo e-cigarety



OBSAHUJÍ
NIKOTIN



TABÁK NEBO
KAPALINA
SE NAHŘÍVAJÍ



VYTVÁŘEJÍ
AEROSOL



PRODUKUJÍ MINIMÁLNĚ O 95 %
MÉNĚ ŠKODLIVIN V POROVNÁNÍ
S CIGARETAMI



NEZANECHÁVAJÍ ZÁPACH
NA POKOŽCE, VE VLASECH
A NA OBLEČENÍ



Bezdymná zařízení nejsou bez rizika. Obsahují nikotin, který je návykový. Jsou určeny výhradně pro dospělé kuřáky, kteří by jinak pokračovali v kouření cigaret nebo užívání jiných nikotinových výrobků. Bezdymná zařízení nejsou prostředkem k odvykání kouření. Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním výrobků s obsahem tabáku nebo nikotinu, je přestat je zcela užívat.

PLAY

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

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

Suchej únor

Jelikož mám rád nové výzvy, rozhodl jsem se poprvé zapojit do iniciativy Suchej únor. Tušil jsem, že půjde o nelehkou zkoušku, a chlácholil se vědomím, že únor má jen 28 dní. Pak jsem přišel na to, že jich má letos 29 (tohle nebude náhoda – vesmír zjevně chce podrobit sílu mé vůle prodloužené zátěži). Přesto jsem si řekl: To dáš, Martine, seš přece chlap! No ne? První týden jsem si ani nevzpomněl, že by bylo něco jinak než obvykle. Žil jsem si svůj život a oproti dřívějšímu nezaznamenal výraznější změny. S potěšením jsem konstatoval, že

První týden jsem si ani nevzpomněl, že by bylo něco jinak než obvykle.

díky rutinní činnosti, jíž jsem se musel dočasně vzdát, jsem vyšetřil trochu času, jež jsem teď mohl využít jinak. Druhý týden jsem zjistil, že mi činnost, jíž jsem se zřekl, vlastně přilíš nechybí. Vypadá to, že jsem na dobré cestě...

Do třetího týdne Suchého února jsem vstoupil bez ztráty desítky (ani dvanáctky), pocítil jsem ale

změnu v chování svých přátel. Někteří přede mnou začali krčít nos. Copak se vám nezdá? Vysvětloval jsem jim, že držím Suchej únor a některé věci jsou u mě trochu jinak než dřív, že si ale nestěžuju a naopak se cítím skvěle. Kamarád Mirek projevil údiv nad tím, že má na mě tahle iniciativa tak špatný vliv. „To jsem ještě nezažil,“ podotkl, „aby někdo, kdo přestane pít, začal smrdět.“ „O jakém pití to mluvíš?“ ohradil jsem se. „Přece v únoru ani kapku...“ povídám. „... vody na moji kůži! A tak se už od 1. nemyju.“

www.martindanes.com

MARTIN DANEŠ
BŘEŤANSKÝ PĚLVEK



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
7/11 °C	8/12 °C	5/9 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: ↓ -19,9 °C (1929) ↑ 16,9 °C (1995) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1



20.15 Četnické humoresky (7/39)
Grunt. Krimiseriál (ČR, 2000).
Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, P. Kostka, P. Doucek, I. Bareš

21.30 13. komnata Veroniky Rázové

22.00 Adikts (5/6)
Dramatický seriál (ČR, 2024)

22.40 Divoké včely
Hořká komedie (ČR, 20010).
Hrají: T. Vilhelmová, P. Liška, Z. Raušer, M. Daniel

00.15 Maigret v rodinném penzionu

ČT2



20.00 Miroslav Zikmund: Cesta stoletím (1/3)
Bouřlivé století očima muže, který poznal celý svět

21.00 Příběhy starých hospod 2 (7/8)
Josef Poláček navštěvuje kouty naší země

21.30 K počtě zbraň! (7/8)

22.00 Touha po věčnosti (7/10)

22.30 Dalglish II

23.15 Historie SS (1/6)

00.10 Hitlerovi otroci (3/3)

NOVA



20.20 Výměna manželek XVI
Jak si poradí temperamentní Žaneta s neméně energickým tatínkem v pražské rodině?

21.35 Utajený šéf IV
Čistota nejsou žádná kouzla, říká šéf úklidové firmy Saxana Group Marek Šott

23.00 Kriminálka Las Vegas IV (13)
Falešní hráči. Krimiseriál (USA, 2003)Hrají: W. L. Petersen, M. Helgenbergerová, G. Dourdan, J. Foxová

00.00 Kriminálka Miami (5, 6)
Seriál (USA, 2002)

PRIMA



20.15 Polda VI (1)
Křídla spravedlnosti. Krimiseriál (ČR, 2024). Charismatický poručík Bříza nepřestává pronásledovat zločince bez ohledu na zavedené postupy a korektnost. Hrají: D. Matásek, V. Polívka, B. Bezákova, I. Orozovic

21.40 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.45 Show Jana Krause

23.50 Ano, šéfe!
Zdeněk Pohlreich je zpět v plné síle proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

ÓČKO



19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

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

21.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland
Polské verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Tentokrát veslují živě

Češi obhajují tři zlaté medaile.

Více než 1300 závodníků z 60 zemí se v pátek a v sobotu představí v pražské hale O2 universum na mistrovství světa v halovém veslování. Akce bude současně i evropským a českým šampionátem, organizátoři tak rozdělí téměř 450 sad medailí. Asi 500 veslařů by se do šampionátů mělo zapojit virtuálně.

„Velký počet medailí je daný tím, že jsou spojené tři šampionáty a závodníci jedou ve věkových kategoriích od dorostenců po 80 plus,“ uvedla manažerka šampionátu Lucie Makovičková. Závodit se bude také na několika distancích.

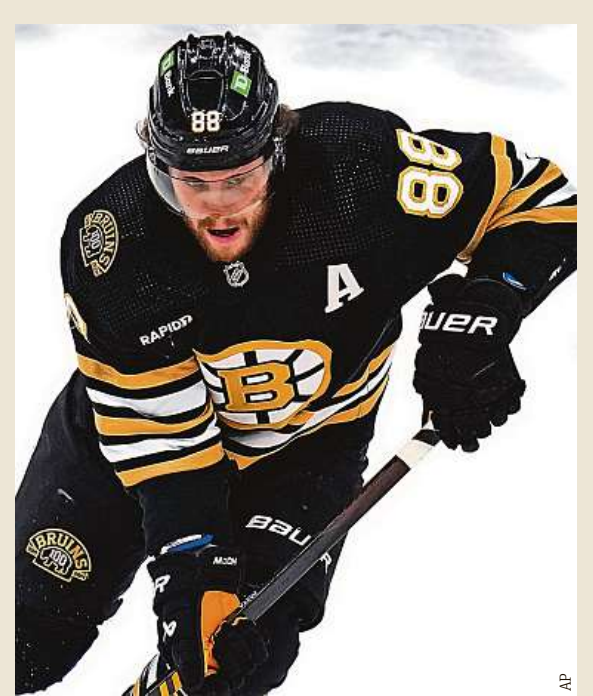
Čeští veslaři budou obhajovat tři zlaté medaile. Na loňském MS se z triumfů radovali Miroslav Vraštil v kategorii

„Rád bych Jirkovi Šimánkovi hodil rukavici, aby měl v sobotu co překonávat.“

MIROSLAV VRAŠTIL
ČESKÝ VESLAŘ

lehkých vah 40 až 44 let, jeho parťák na dvojskifu lehkých vah Jiří Šimánek byl nejlepší v kategorii 23 až 39 let a o třetí zlato se postaral v kategorii do 17 let Tadeáš Muk. Všichni se do šampionátu v Torontu připojili na dálku, tentokrát budou na startu osobně.

Na medaile by měl útočit i Jakub Podrazil, který vloni vybojoval v hlavní mužské kategorii (23 až 39 let) bronz, když zaostal o pět sekund za nejrychlejším Němcem Oliverem Zeidlerem. **ČTK**



Sérii utnuli po nájezdech

David Pastrňák (na snímku) pomohl svým 35. gólem této sezony NHL ukončit po čtyřech zápasech sérii porážek hokejistů Bostonu. Bruins zdolali Dallas 4:3 po samostatných nájezdech. Martin Nečas gólem a asistencí pomohl Carolině k výhře 6:3 nad Chicagem. **ČTK**

Začnou doma

Basketbalistky ZVVZ USK Praha dnes vstoupí do čtvrtfinále Evropské ligy. V repríze loňského souboje o bronz přivítají Schio. V italském týmu působí i Češka Julia Reisingerová, jejíž start je ale nejistý.

Hraje se na dva vítězné zápasy, první začne v hale Královka v 19.00. „Začíná nejdůležitější etapa, která může smazat vše dobré, co jsme v tomto ročníku zatím prožili,“ řekla trenérka Natálie Hejková. **ČTK**

Nastoupí také šampion NBA

Čeští basketbalisté narazí v úvodu kvalifikace mistrovství Evropy 2025 i na šampiona NBA. V nominaci Řecka, s kterým se utkají v pátek v Pireu, je také pivot Kostas Adetokunbo. Mladší bratr hvězdy Milwaukee Janise Adetokun-

ba získal v roce 2020 titul s Los Angeles Lakers, i když za něj v sezoně odehrál jen pět zápasů. V současnosti nastupuje za euroligový Panathinaikos Atény.

Řecké basketbalisty poprvé povede trenér Vassilis

Spanulis, který díky nedávné dohodě mezi federací FIBA a vedením Evropské ligy mohl zařadit do týmu deset hráčů z Euroligy.

Z kádru českého celku nastupuje v prestižní soutěži pouze Tomáš Satoranský. **ČTK**

ČÍSLO DNE

100

Osmnáctiletý tenista Jakub Menšík při svém druhém letošním startu v hlavní soutěži turnaje ATP Tour vyřadil v Dauhá nasazenou pětku Alejandra Davidoviche. Český talent favorizovaného Španěla v prvním kole porazil 7:6, 6:4 a udělal další krok k vysněné elitní stovce světového žebříčku. **ČTK**



Zachrání je?

Fotbalový trenér František Straka se pokusí zachránit Michalovce v nejvyšší slovenské soutěži. Pětašedesátiletý český kouč nahradí u předposledního týmu ligové tabulky odvolaného Petera Struhára. Informoval o tom server Šport.sk. Straka se vrací do slovenské ligy v podobné situaci, jako když před rokem přebíral Trenčín. Ten se na konci března rovněž nacházel na předposlední příčce, pod vedením zkušeného českého kouče ale uhrál v osmi zápasech 14 bodů a obsadil devátou pozici. Klub však Strakovi neprodloužil smlouvu. Michalovce získaly v aktuálním ročníku jen šest bodů a stejně jako poslední Zlaté Moravce ve 20 zápasech nezvítězily. Opět je čeká skupina o záchranu. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Poptávám jakýkoliv traktor, vlek za traktor, zemědělskou techniku i nepojízdné, nekompletní nebo jen doklady a díly, platí stále. Tel. 734843403

PREMIÉROVÁ ŘADA

PODLA 6

dnes 2015

Prima

