

metro

INZERCE



NAJDETE UVNITŘ

Zadavatel a zpracovatel: hnutí ANO 2011

PROFIMEDIA

& 5^{PLUS} 2



Včely nám
napovědí, že
se blíží jaro!

Včely v Liberci zcela jistě napovídají, že jaro je za dveřmi. **Počasí je sice jako na houpačce**, ale pilné včelky už **sbírají pyl z krokusů v botanické zahradě**. Omamná **vůně těchto časných jarních květin** přitahuje domácí opylovače.

Herečka a moderátorka Tereza Kostková: „Když taneční soutěž StarDance za velké pozornosti veřejnosti probíhá, žiji svůj vlastní (tajenka).“

	BÝT POLOŽENÝ	SÉRIE KNIH	PROKAIN K ZNECITLI- VĚNÍ (FARM.)	JMÉNO PEŠÁKA	TITUL NA DOPISU (OZN.)		JAPONSKÝ ODĚV	ČASTO LHÁTI	ALPSKÁ PASTVINA (TEŽ ALP)	AMERICKÝ TV SERIÁL (R. 1970)		RODIT (ZASTAR.)	3. SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA	RESIDUUM (ZN.)	HÁK	STÁVAT SE KYSELÝM
LENOŠIT, VÁHAT (ZASTAR.)						PŘELUD					CITO- SLOVCE SMRSKNUTÍ					
EDÍKOVI						JEHLA (SLOVEN.) DRUH PEPŘE					LÉKY (SLOVEN.) VÁNEK (BÁSNIC.)					
ZAČÁTEK TAJENKY													TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ ATANÁŠ, ATEK (DOM.)			
ITALSKÝ PROZAIK (UMBERTO)				UKRAJIN- SKÉ MĚSTO SNĚŽNÝ MUŽ					CITO- SLOVCE SMÍCHU STRKNUTÍ					BAŽE KVÍLENÍ (KNIŽ.)		
TÝKY, TEAKY (STROMY)					RÁDCE MOHAMEDA BAHENNÍ SOPKA					TKANÍM ZÍSKAT OTÁZKA 6. PÁDU						
	EPIČTÍ BÁSNÍCI	STAROŘÍM- SKÝ PENÍZ BOCHNÍK CHLEBA				JM. HERCE ŠIMÁNKA LUČNÍ KVĚTINA					TAVENINA (ŘIDČ.) PŘÍTEL AMILA				NÁVĚŠTNÍ DESKA	ALKYN (TEŽ ETHIN)
NÁHROBNÍ DESKA							OBYVATELKA IRSKA MATURITNÍ OBRAZY					NITĚ (SLOVEN.) TYP VOZŮ ŠKODA				
ZDOBIT STUHOU								OBALY KOMET ZVUK HRDLÍČKY					BÝV. LOTYŠSKÁ MĚNA NÁSILNÍK			
INTERCITY (OZN.)			NEWTONO- VO JMÉNO DRUH OŘECHŮ -Ú						MÍR (SLOVENS.) VŠ JÍDELNA (LAT.)					INICIÁLY HRABALA POKRÝT OSIVEM		
CEKNUTÍ				KNIHA NA FOTKY ALEXANDR (DOMÁC.)						STONKY BEZ LISTŮ NESTVŮRA						
CIZÍ JMÉNO (INESA)					NENASY- CENÝ UHLOVODÍK BÍLÝ SPORT						ARGONAUT (TEŽ IASON) KREPOVÝ PAPÍR					
	KOMICKÁ OPERA	ODĚV (KNIŽ.) SKLÁDACÍ STROJ (TEŽ SKLÁDAČ)				ARNOLD (DOMÁC.) BANKOVNÍ ÚČET						KOMU PATŘICÍ OŽYVAT SE KLEPOTEM			ČASTO RONITI	POKOLENÍ
MEŇŠÍ OSÚCH							ODSTRČENÍ (KNIŽ.) NEODBOR- NÍCI (HOV.)						ZVUK ZVONKU PALMA AREKOVÁ			
INICIÁLY HERCE KOSTKY			SOUČÁST SILICE IDUŠKA					ZNAČKA PĚNY DO KOUPELE BIOGRAFY						MOUKA (OZN.) OZNÁMENÍ NABÍDKY		
ELINA, ELÍ (DOMÁC.)				JINAK, INÁČ (SLOVEN.) SOUHVĚZDÍ OBLOHY					OPERACE DAT (MAT.) PATŘICÍ TÁNĚ							
KONEC TAJENKY																BÝK U EGYPT- ŤANŮ (ŘIDČ.)
HUDEBNÍ STUPNICE NA E					OKNA (SLOVEN.) NIZOZEMÍ (MEZ. KÓD)					VYROBENÁ Z KOKY JAKÉ (SLOVEN.)						
ESTER GLUKÓZY						CIZÍ JM. (TEŽ IOANA) OBYVATEL IRSKA					TATRANSKÝ NÁR. PARK INIC. HERCE SKAMENE					
AČKOLI								JIKRA (SLOVEN.)						MRAVNÍ ČISTOTY		
POMŮCKA: ALKEN, ANOL, AVA, IÁSON, ISAAC, LENIT, MASH, NLD, TRR		MUŽSKÉ JMÉNO						NOSIT					ZVÝŠENÝ TÓN E			

Češi čtou tři hodiny denně

Podle průzkumu jsou knihy nahrazovány sociálními sítěmi.

Jaro patří knihám. Březen je měsícem čtenářů, včerejšek všichni knihomolové s napětím očekávali novinky Velkého knižního čtvrtka, začátkem dubna si připomínáme Mezinárodní den dětské knihy, 21. dubna pak Světový den knihy a autorských práv. Knihy se ale musí dělit o pozornost s dalšími médii.

Hodiny, ale kde?

Podle průzkumu Čtenáři a čtení z roku 2023 denně u knihy strávíme 33 minut, u novin a časopisů 17 minut, na internetu jsme denně 85 minut, na sociálních sítích pak 47 minut.

Jiné průzkumy přicházejí s ještě znepokojivějšími čísly. Průměrný Čech starší 18 let v roce 2024 brouzdal každý den virtuálním světem lajků více než 1 hodinu denně. Nejvíce času pak na sítích tráví poměrně nepřekvapivě mladí mezi 16 a 30 lety, a to zhruba hodinu a půl. Ale pozor, třeba i lidé 55+ jsou na sítích každý den v průměru více než 50 minut – což je oproti roku 2023 zhruba pěti procentní nárůst.

Čtením časopisů tráví teenageři podle Media projektu v průměru 32 minut, dospělí o deset minut déle. Jak je to s knihami? „Náš průzkum ukázal, že čtvrtina našich zákazníků čte denně alespoň hodinu. Další 38 procent věnuje čtení knihy každý den minimálně 7 minut,“ říká marketinová manažerka KnihoBotu Žaneta Kratochvílová a dodává: „Když tedy porovnáme výsledky s dalšími průzkumy, je vidět, že více času travíme čtením on-line zdrojů než tištěných formátů.“

Pár minut stačí

K tomu, aby se člověk do beletrie ponořil, je podle odborníků potřeba zhruba 15 minut. Tak dlouho s knížkou nevydrží zdaleka každý. Čtvrthodina je v dobách, kdy řada z nás nedokouká ani půlminutová videa na In-



Pořád jsou to knihy?

KNIHOBOT

stagramu nebo TikTok, neuvěřitelně dlouhá doba.

Jak pozornost podpořit? Především si zvolit téma, které nás baví. „Mám kolem sebe lidi, kteří přečetli třeba dvě knihy za měsíc, ale pak se rozhodli, že nebudou číst ‚brak‘, a začali s naučnou literaturou. Výsledek? Za půl roku zvládli jen jednu knihu. A to je škoda. I odpočinkové čtení má spoustu benefitů,“ komentuje Žaneta Kratochvílová. A odborníci jí dávají za pravdu, čtení snižuje stres, posiluje paměť, zlepšuje koncentraci, rozvíjí představivost i slovní zásobu.

Pokud se chcete v delším čtení novin nebo knih trénovat, není od věci vyhradit si na něj v rámci dne speciální chvíli.

Několik hodin

Celkově tedy čtení věnujeme denně několik hodin. Ať už s knihami, nebo mobilem v ruce. Bez čtení se neobejdeme při nákupu, při jízdě hromadnou dopravou nebo pohybu po městě. Co se ale mění, je způsob čtení a naše schopnost se u něj udržet po delší časový úsek.

Na hluboké čtení bychom ale neměli rezignovat. Má velký vliv nejen na naše duševní zdraví, ale i rozvoj našeho mozku. Lidé, kteří čtou, jsou empatičtější. A nejen to, podle studie z Emory University při čtení metafor spojené s nějakým hmatovým vjemem se do zpracování podnětu zapojuje senzorický kortex a aktivuje se ta část mozku, díky které vnímáme svět dotykem.

A podobně to platí i pro slova popisující pohyb. V našem mozku se tak aktivují stejná centra, jako kdybychom příběh sami žili.

MET

Borci z ČVUT

Tým Skupiny multirobotických systémů z Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze a společnosti Fly4Future se úspěšně kvalifikoval do finále Autonomous Racing League v Abú Dhabí. Technologicky pokročilý závod autonomních dronů patří mezi největší světové soutěže svého druhu, proběhne 11. až 12. dubna.

MET



PETR NEUGEBAUER - FLY ČVUT

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
20. 3. – 26. 3. 2025

VŽDY NÍZKÉ CENY



VEPŘOVÁ KÝTA®
bez kosti,
ve vakuu
cena za 1 kg

84,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



90%

masa

DEBREČINSKÁ
PEČENĚ
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
krájená
100 g

15,90

29,90

46%



NAŠE
BRAMBŮRKY
SOLTY
různé druhy
150 g
100 g 12,60 Kč
■ 19,90 Kč

18,90

25,90

27%



EIDAM BONI
plátky,
30 % tuku v s.
100 g

13,90

21,90

36%



FRIZZANTE
CITY SECCO/
ROSATO
plech
0,2 l
1149,50 Kč
■ 12,90 Kč

9,90

19,90

50%



HROZNY RÉVY
VINNÉ BÍLÉ
BEZSEMENNÉ
balené
500 g
100 g 7,98 Kč

39,90

89,90

55%



BANÁNY
cena za
1 kg

22,90

37,90

39%

ilustrační foto

■ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

Nebolí, ale může uškodit

Cholesterol není jen nepřítel – tělo ho potřebuje, ale problémem je jeho nadbytek. Jak ho udržet v rovnováze a chránit své srdce?

Proč je tak důležité mít hladinu cholesterolu pod kontrolou? Pokud je ho v krvi dlouhodobě vysoká hladina, může se usazovat ve stěnách některých tepen a způsobit aterosklerózu – tedy jejich poškození. A ateroskleróza představuje hlavní příčinu vzniku kardiovaskulárních onemocnění, na která v České republice umírají ročně desetitisíce lidí.

Mnoho z nás si myslí, že cholesterol je pro naše tělo špatný. Není to ale úplně pravda, organismus ho do určité míry potřebuje. Je součástí každé buňky v lidském těle a je důležitou stavební jednotkou nervů, mozkových bu-



Vysoký cholesterol může mít i hubený člověk. PROFIMEDIA

něk a některých hormonů. Z tohoto důvodu je nepostradatelný. Na druhou stranu ho ale nesmíme mít v těle nadbytek.

Cholesterol se dělí na „hodný“, tedy HDL, a „zlý“ neboli LDL, jedná se vlastně o dva různé přenašeče cholesterolu v krvi. HDL dopravuje cho-

lesterol z krve do jater, čímž chrání cévy před jeho usazováním. Pozor bychom si měli dát na LDL cholesterol. Ten se ukládá do stěn cév a může tak zapříčinit vznik srdečních onemocnění, jako je například infarkt nebo mrtvice.

Jak hladinu „zlého“ cholesterolu ovlivnit? Rozhodně stravou. Nejrizikovější jsou v tomto ohledu potraviny s vysokoenergetickým příjmem, tedy bohaté na cukry nebo živočišné tuky. „O cholesterol se začalo lidstvo zajímat až v době blahobytu. Dříve to vzhledem ke složení stravy nebylo nutné. Některých národů a kmenů, jejichž strava je složená převážně ze zeleniny, ovoce a mála živočišných tuků, se tento problém vůbec netýká,“ připomíná MUDr. Marek Antoš z laboratoře Synlab.

Pokud vám lékař na základě krevních testů sdělí, že hodnota je méně či více nad normálem, měli byste se začít chovat ke svému tělu trochu jinak. Základem je zdravý životní styl, tedy udržovat

normální tělesnou hmotnost, mít dostatek pohybu, nekouřit a jíst zdravě. V jídlě omezit nejen živočišné tuky, ale do jisté míry i konzumaci většiny živočišných produktů, především masa a masných výrobků, s výjimkou ryb. Ty by měly být do jídelníčku zařazovány pravidelně. Pokud režimová opatření nepomohou, může lékař rozhodnout o nasazení léků ke snížení cholesterolu.

Zajímavostí je, že vysoký cholesterol může mít i hubený člověk, který nikdy potíže s obezitou či vysokým tlakem

neměl. Hladina cholesterolu totiž není závislá na váze, ale na celkovém životním stylu, genetice a kondici. Lidé by si proto hladinu cholesterolu měli pravidelně kontrolovat, i pokud se cítí dobře a nemají nadváhu. Nejlepší je využít preventivních prohlídek, v rámci kterých se ve stanovených intervalech hladina cholesterolu v krvi měří. Smutným medicínským faktem je, že většina lidí neví, že vysokou hladinu má a k lékaři se dostanou, až když je pozdě – při infarktu či cévní mozkové příhodě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

JAKÁ HLADINA?

Běžná koncentrace cholesterolu by měla být nižší než 3 mmol/l, u lidí s vyšším kardiovaskulárním rizikem dokonce pod 1,4 mmol/l.

- U žen se infarkt myokardu a obecně ateroskleróza projevují přibližně o deset let později než u mužů a za vý-

znamný ochranný faktor je brána hormonální aktivita.

- Nezřídka se s infarktem setkáváme i u velmi mladých pacientů obou pohlaví, pokud se jedná o kuřáky nebo pacienty s těžkou poruchou metabolismu lipidů a diabetem. **HUD**

INZERCE

Chraňte
váš cholesterol
silou přírody

Pomáhá udržovat **normální hladinu cholesterolu** a tuku v krvi.

Posiluje imunitní systém a působí jako antioxidant.

Díky fermentaci nedráždí zažívací ústrojí a je bez zápachu.

TEREZIA
Vyrábí česká rodinná firma s tradicí 35 let

BEZ ZÁPACHU

TEREZIA

DOPLNĚK STRAVY

ČERNÝ ČESNEK

CHOLESTEROL - SRDCE - ANTIOXIDANT

60 KAPSLÍ

100% Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

www.terezia.eu | Doplněk stravy | Žádejte ve své lékárně



ALENA HRBKOVÁ

Ibsenova Divoká kachna

Robert Jaškó (na snímku), Luboš Veselý, Jacob Erftemeijer, Tomáš Petřík, Marie Štípková, Bohdana Pavlíková, Barbora Křupková a další členové Švandova divadla se potkají v inscenaci Divoká kachna v režii Martina Františky, uměleckého šéfa smíchovské scény. Drama Henrika Ibsena bude mít premiéru 12. dubna ve Velkém sále Švandova divadla.

MET

Salát není nuda

Základ? Použití sezonní zeleniny.

Počasí posledních dní nám napovídá, že jaro už je po dlouhé zimě konečně tady. Přináší s sebou nejen spoustu venkovních aktivit, které jsme v chladných měsících dělat nemohli, ale také první paprsky jarního slunce. Díky tomu se můžeme také těšit z prvních kousků sezonní zeleniny, která už pomalu začíná dozrávat.

Proč je vlastně dobré doplňovat jídla právě tímto? „Pokud je jarní zelenina, jako třeba chřest, hrášek nebo jarní cibulka, sklízena ve správném ročním období, obsahuje více mikronutrientů, než kdyby byla sklízena mimo svoji sezonu,“ říká Markéta Veverková, nutriční specialista a vedoucí programu Nestlé pro zdraví dětí.

Pokud tuto možnost nemáte, využijte jakoukoliv jinou zeleninu, kterou zrovna máte po ruce.

MET

JARNÍ SALÁT



Co budete potřebovat:

- 100 g zelených fazolek
- 100 g čerstvého zeleného chřestu
- 150 g brokolice
- 100 g čerstvého zeleného hrášku
- 100 g čerstvého baby špenátu
- 50 g olivového oleje
- 15 g sezamových semínek
- **Na dresink:**
- 15 g česneku
- 100 ml citronové šťávy
- 60 g olivového oleje
- 7 ml sójové omáčky s nižším obsahem soli, pepř dle chuti

• Postup:

1. Smíchejte všechny suroviny na dresink.
2. Oloupejte chřest, hrášek, fazolky rozpulte, brokolici nakrájejte na malé kousky a všechno uvařte v mírně osolené vodě po dobu dvou minut.
3. Zeleninu ponořte do ledové vody a následně vysušte utěrkou.
4. V malé pánvi orestujte dozlatova sezamová semínka.
5. Směs zeleniny jemně smíchejte s dresinkem, přidejte špenát a posypte sezamovými semínky.

MET

INZERCE

VÁŠ VĚK = VAŠE SLEVA

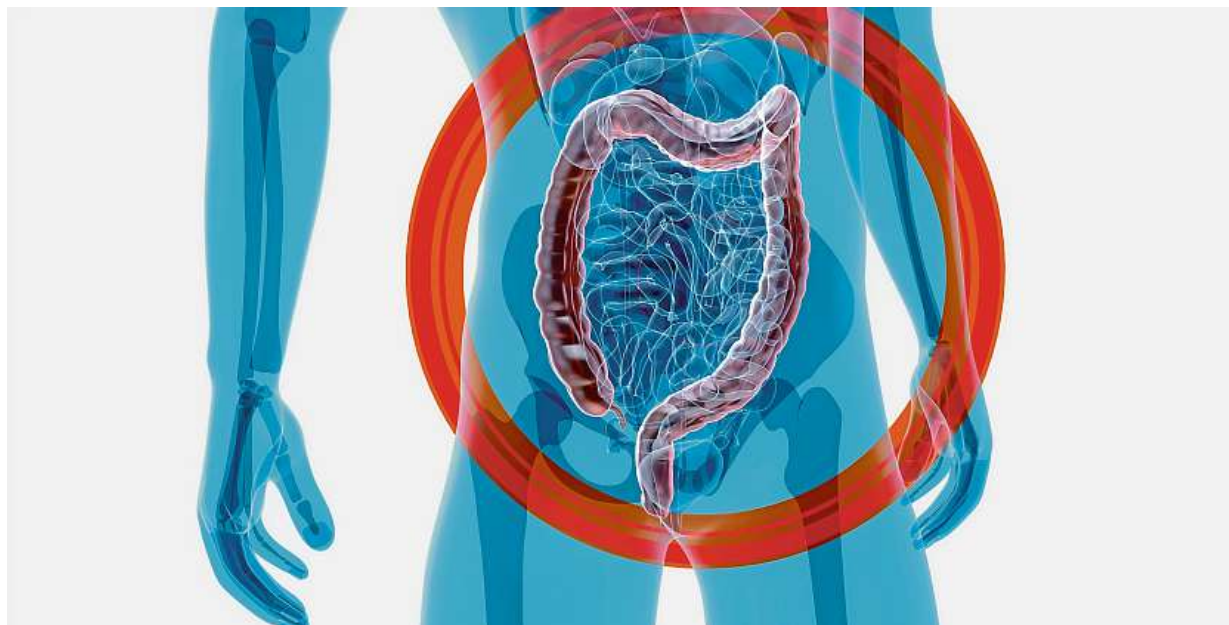
GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Sleva se vztahuje na vybrané obruby a platí při nákupu kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Platí na obroučky označené samolepkou. Akci nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo slevovými kupony. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrativní. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Více informací v prodejně GrandOptical nebo na www.grandoptical.cz.



Osa střevo–ledviny. Mikrobiom slouží všude



V lidském těle vše funguje vzájemně, někdy pro laika až nečekaně. Je dobré si to připomínat.

PROFIMEDIA

Naše střevo ovlivňuje nejen imunitu, ale i zdraví dalších orgánů. Probiotika mohou pomoci snížit záněty i zátěž ledvin, a tím předcházet nemocem, jako jsou ledvinové kameny či metabolické poruchy.

O významu střevního mikrobiomu a jeho vlivu na zdraví organismu, především pak na fungování imunitního systému, už dnes napanují pochybnosti. Méně pozornosti se však upíná k faktu, že dění v našich střevech ovlivňuje zcela zásadním způsobem také zdraví ledvin. „Péče o střevní mikrobiom by měla být nedílnou součástí komplexní péče o ledviny,“ říká Radek Netušil, specialista na mikrobiom.

Naše střevo a střevní mikrobiom ovlivňují zdraví ledvin zcela zásadním způsobem. Stejně tak je tomu ale i naopak – tedy ledviny ovlivňují prostředí střev. „V jednom směru ledviny regulují množství vody v těle, vylučují odpadní látky, udržují správné pH, produkují některé hor-

mony a regulační látky, regulují tlak krve a to vše má zásadní vliv mimo jiné i na střevní mikrobiom,“ říká vědec Radek Netušil. Jako jeden z důkazů uvádí fakt, že při chronickém onemocnění ledvin dochází rovněž k narušení střevního mikrobiomu.

Záleží na kondici ledvin

V opačném směru ze střeva „plují“ krevním oběhem nejrůznější látky, které mají zásadní vliv na fungování ledvin. Těmi jsou například uremické toxiny – tedy látky, které vznikají při rozpadu bílkovin. Zdravé ledviny se s nimi bez problémů vypořádají a vyloučí je z těla.

„Pokud je jich ale moc, nebo jsou ledviny nějakým způsobem poškozené, koncentrace uremických toxinů v krvi narůstá a vede to k dalšímu poškození nejen ledvin, ale i jiných orgánů,“ vysvětluje Netušil, který je vedoucím výzkumu laboratoří Medi Pharma Vision.

Upozorňuje, že ze střeva mohou k ledvinám pronikat také látky, které zde způsobují zánětlivé procesy. Po stejné ose k tomuto orgánu může doputovat i takzvaný trimethylamin-N-oxid. Pro laika složitý a nicneříkající název, pod nímž se však skrývá hrozba spojená se zvýšeným rizikem kardiovaskulárního onemocnění. A to zvláště u lidí s poškozenými ledvinami.

V neposlední řadě mají na ledviny vliv takzvané oxaláty neboli česky šťavelany, což jsou látky obsažené hlavně v listové zelenině. V kombinaci s různými minerály, hlavně ale s vápníkem, vytvářejí pevné, nerozpustné krystalové struktury, které známe jako močové nebo ledvinové kameny. „Oxaláty přijímáme hlavně v potravě, ale některé střevní bakterie mají schopnost je degradovat a zabraňovat tak jejich zvýšené koncentraci v krvi a moči, a redukovat tak riziko vzniku ledvinových kamenů,“ poukazuje na význam bakterií ve střevě Netušil.

Strava je důležitá

Jak tedy podpořit, aby osa střevo–ledviny fungovala správně a tyto dva životně důležité orgány si neškodily navzájem? Nejzásadnější je samozřejmě vliv stravy. Ta by měla být hlavně pestrá a vyvážená, měla by obsahovat dostatek prebiotických složek, tedy látek, které fungují jako „potrava pro střevní bakterie“, hlavně ovoce, zelenina, luštěniny, celozrnné obilniny, ryby, ořechy, olejnaté plodiny, v menší míře maso. Velmi přínosné jsou všelijaké fermentované potraviny jako jogurty, kefíry, kysané zelí a podobně. Výrazným pomocníkem jsou také probiotika.

Rada probiotických kmenů podporuje funkci střevní ba-

riéry, což nepřímo snižuje i zátěž ledvin. Užívání probiotik také často vede například ke zvýšené míře produkce krátkořetězcových mastných kyselin, s čímž souvisí snížení míry zánětu a opět snížená zátěž ledvin.

Lze to začít

Pokud však chceme probiotika, která podpoří ledviny cíleněji, lze sáhnout po takových, která přímo cílí na degradaci konkrétních metabolitů spojených se zvýšenou zátěží ledvin, nebo na snížení míry jejich tvorby.

„Probiotických kmenů, jež obecně podpoří mikrobiom, jsou dnes již tisíce. Probiotických kmenů, které mají studii podpořené účinky přímo na pomoc ledvinám, je z nich ale pouze pár,“ říká odborník a dodává: „My jsme u nás v laboratoři, v rámci výzkumného projektu podpořeného Technologickou agenturou České republiky, vyvinuli probiotický přípravek, který snižuje množství oxalátu (šťavelanu) v krvi a moči, čímž snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů. Jedná se o naprosto unikátní možnost regulace hladiny oxalátu,“ vysvětluje odborník na mikrobiom s tím, že tato probiotika fungují zjednodušeně řečeno tak, že degradují část oxalátu přímo ve střevě a významně tak snižují jeho absorpci do krve.

IBE



„V jednom směru ledviny regulují množství vody v těle, vylučují odpadní látky, udržují správné pH, produkují některé hormony a regulační látky, regulují tlak krve a to vše má zásadní vliv mimo jiné i na střevní mikrobiom.“

RADEK NETUŠIL,
SPECIALISTA NA MIKROBIOM

KDE JEŠTĚ?

Probiotika rozhodně nelze považovat za zázračný prostředek v boji s cukrovkou.

- Podle Radka Netušila však mohou být velmi užitečným doplňkem v prevenci této zákeřné nemoci, kterou v Česku trpí podle dat Státního zdravotního ústavu zhruba milion lidí.
- Některé kmeny dokážou například mírně zvýšit citlivost buněk na inzulin nebo také ovlivňovat metabolismus glukózy a snižovat hladinu glukózy v krvi.

MET



BONTONFILM

Thriller V pasti jde do kin

Producent Petr Ják představuje další ambiciózní projekt. Thriller s hororovými prvky V pasti produkoval ve spolupráci s Arou Keshishianem a Samem Raimim, hlavní role v něm hrají oscarový herec Anthony Hopkins (na snímku) a Bill Skarsgård. Snímek, který má českou premiéru 3. dubna, je remakem argentinského filmu 4x4 z roku 2019 o zlodějíčkovi, jenž se vloupá do luxusního SUV, aby ukradl všechny cennosti, které v něm najde. Co začíná jako banální zločin, se ale záhy mění v nejhorší noční můru, ze které není úniku...

MET

Studentské firmy. Letos skoro 400

Třicátý ročník veletrhu JA Expo zpestří zpěvák Simon Opp.

Letos vzniklo na českých středních školách 378 nových studentských firem. S čím podnikají? V čem jsou originální? To může veřejnost zjistit 9. dubna na veletrhu JA Expo v Praze. Předměty do domácnosti, přírodní kosmetiku, pochutiny a další zboží za „lidové“ ceny nabídne zákazníkům celkem 40 prodejních stánků v Galerii Harfa od 10 hodin.

Akce je celodenní, ale o produkty studentských firem je každoročně velký zájem a rychle mizí. „Kromě dobrého nákupu se mohou návštěvníci těšit na doprovodný program na pódiu, kde se budou postupně jednotlivé firmy prezentovat. Těsně před 16. hodinou akci zpestří vy-



Zpěvák Simon Opp

MAFRA

stoupení zpěvačky Dominiky Lukešové a zpěváka Simona Oppa, a to přímo v atriu Galerie Harfa, vstupné je zdarma,“ uvedla za realizátory akce Simona Sušilová, programová manažerka vzdělávací organizace Junior Achievement (JA Czech).

Poté proběhne v obchodním centru slavnostní vyhlášení nejlepších studentských firem z řad vystavovatelů v devíti soutěžních kategoriích. „Pro studenty je veletrh zakončením jejich půlročního snažení – od září se pod vedením svých učitelů pod hlavičkou výukového programu JA Studentská firma učí reál-

nému podnikání, založili vlastní podnik a věnovali se jeho kompletnímu rozvoji. Většina firem už má zkušenosti s prezentací produktů na školních či regionálních akcích, má prodejní kanály na internetu a propracovaný marketing. Obvykle u zákazníků budují díky nižším cenám, jejich produkty jsou přitom velice kvalitní a vyráběné s velkou pečlivostí. Všechny firmy spojuje důraz na udržitelné chování a většina plánuje alespoň část zisku věnovat na dobročinné účely,“ popsal ředitel JA Czech Martin Smrž.

Firmy jsou společným dílem tříd nebo několika spolužáků, vždy mají svého ředitele, správce financí, manažera prodeje a další výkonné pozice. Z tisíců středoškoláků, kteří se do programu JA Studentská firma zapojí, to na veletrh každý rok dotáhnou desítky nejlepších.

MET

INZERCE

VÝBĚR Z NABÍDKY

OD STŘEDY 26. 3. DO ÚTERÝ 8. 4. 2025

100 g
12,90

Písecký gothajský salám
1 kg = 129,-
MASO UZENINY PÍSEK

9,90

ALGIDA Eskymo, Ledňáček
vybrané druhy
50/45 ml | 1 l = 198,- / 220,-
UNILEVER ČR

NAŠE CENA

19,90

FRIZA Frizáček jahodová dřev
100 g | 1 kg = 199,-
FRIZA

11,90

MILKO Tvaroháček
vybrané druhy
90 g | 1 kg = 132,22
POLABSKÉ MLÉKÁRNY

49,90

BONAVITA Jeníkův lup
s náplní mléčnou, čokoládovou
250 g | 1 kg = 199,60
BONAVITA

PRO DĚTI

Všechno dobré

coop | JEDNOTA **coop | KONZUM**

Nejtěžší zaměstnání v Česku a jak se s nimi lépe poprat

**Nedostatek ergon-
mického vybavení,
nepravidelné pře-
stávky i kouření.
Některé profese
jsou náročné nejen
fyzicky.**

Více než tři desítky tisíc kro-
ků během jediné směny, mo-
notónní provoz, fyzické vypě-
tí, všudypřítomný hluk. I tak
se dá popsat práce skladníka,
tedy profese, jejíž vykonáva-
ní patří k nejnáročnějším.

Novodobí horníci

O fyzické náročnosti práce
horníka, kováře nebo třeba
skláře se učí děti už na základ-
ní škole. Průzkumy posled-
ních let ovšem ukazují, že
největšími tuzemskými dřiči
jsou popeláři, dřevorubci
a především také skladníci.
Důvodů je hned několik. Prů-
zkum Fakulty tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlo-
vy například mluví o tom, že
pracovníci ve skladech denně
nachodí i třicet tisíc kroků.

Strava a přestávky

„Každý den cítím záda, když
pořád tahám těžké balíky.
Ráno se probudím a už jsem
unavený. Na přestávku často
ani není čas, když je objedná-
vek moc, tak prostě jedeme,“
svěřuje se Jana Nováková, kte-
rá pracuje v logistickém cen-
tru. Takové podmínky mo-
hou pochopitelně v dlouho-
dobém horizontu vést k úna-
vě, horšímu soustředění a čas-

tějším úrazům. I v rychlém
tempu se podle odborníků vy-
platí vyhradit si aspoň krátké
přestávky, aby si svaly odpoči-
nuly a hlava se zregenerova-
la. Možnost pravidelné odpo-
čívání by měli zdůrazňovat i sa-
motní zaměstnavatelé.

Nebezpečná „kuřpauza“

Je všeobecně známo, že si ti
největší dřiči ulevují v práci
od stresu různě. Podle statis-
tik se mezi nejčastější zlozvy-
ky skladníků řadí hlavně kou-
ření cigaret. Fakt, že je hledá-
ní skladníka nekuřáka podob-
ně složitý úkol jako hledat
jehlu v kupce sena, není způ-
soben jen fyzickým stresem.
Cigareta je zkrátka rychlý
způsob, jak během přestávky
„vypnout“ a dopřát si chvilku
relaxace.

„Když jsem začal pracovat
ve skladu, kouřil jsem pár-
krát za směnu. Po pár letech
je to ale jinak, protože mi ci-
garety pomáhají zvládat
stres,“ popisuje Petr Novot-
ný, jenž pracuje jako sklad-
ník na předměstí Brna.

Nezdat se rituálu

Kouření však pochopitelně
nepřináší pouze rychlou úle-
vu. Ruku v ruce s ní jdou i ne-
gativní důsledky na zdraví
a kouření může narušovat
pracovní prostředí. Pokud
s kouřením tedy nechcete
úplně přestat, což je nejlepší,
tak je možné zvážit přechod
na bezdýmnné alternativy,
jako jsou zařízení na nahřívá-
ní tabáku typu IQOS nebo
elektronické cigarety.

Volba je na vás, ať už se roz-
hodnete pro jakoukoliv alter-
nativu, bude to posun správn-
ným směrem. Díky nim si to-
tiž stále můžete užít autentic-
kou chuť tabáku třeba bě-
hem pauzy u kávy nebo při
večerním posezení s přáteli,
ale s menším rizikem pro
zdraví. Na rozdíl od cigaret to-
tiž u nich nedochází k hoře-
ní, ale k nahřívání, což zna-
mená, že nevedechujete kouř,
který je nepříjemný a nebez-
pečný nejen pro vás samot-
né, ale i pro vaše okolí.

Bezdýmnné zařízení sice
uvolňuje nikotin a chuť ta-
báku, ale bez produkce dehtu
a oxidu uhelnatého, což jsou
hlavní složky odpovědné za
zdravotní problémy. Díky ab-
senci kouře vám navíc nena-
čichnou vlasy, oblečení ani
prsty, a to jistě ocení i vaši ko-
legové, které už nebudete vy-
stavovat pasivnímu kouření.

POŘÁD V POHYBU

150

Minimálně tolik minut po-
hybu týdně doporučují ex-
perti na zdravý životní styl.
Má jít přitom o pohyb tak-
zvané střední intenzity.
Průměrný skladník nicméně
stráví během dvanáctihodi-
nové směny středně inten-
zivním pohybem zhruba
čtvrtinu šichty, tedy o třicet
minut více, než by mu stači-
lo na celý týden.



Zvážením bezdýmnných alternativ místo cigaret mohou skladníci
pracovat efektivněji a s menším rizikem pro své zdraví. JAN HRDÝ

ALTERNATIVY bez dehtu a kouře

FUNGUJÍ BEZ HOŘENÍ

OBTĚŽUJÍ MÉNĚ OKOLÍ

NEZANECHÁVAJÍ ZÁPACH

NEVYTVÁŘÍ TOXICKÝ KOUŘ

PRODUKUJÍ V PRŮMĚRU
O 95 % MÉNĚ ŠKODLIVIN

3 FAKTA O NIKOTINU

- Způsobuje závislost, ale
vašemu zdraví škodí hlavně
toxické látky z kouře
- Není hlavní příčinou nemocí
spojených s kouřením, jak si lidé
často myslí.
- Není karcinogenní, na rozdíl
od škodlivých látek, která
vznikají při hoření tabáku

CIGARETY VS BEZDÝMNNÉ PRODUKTY

	spaluje tabák	vytváří kouř dehet a popel	nahřívá tabák nebo tekutou náplň	obsahuje nikotin
CIGARETA	✓	✓	✗	✓
ZAŘÍZENÍ NA NAHŘÍVÁNÍ TABÁKU	✗	✗	✓	✓
E-CIGARETA	✗	✗	✓	✓
NIKOTINOVÉ SÁČKY	✗	✗	✗	✓

VEČNÉ TAHÁNÍ

S určitými náročnými
aspekty práce skladníka
se dá jen těžko něco dělat.

- Odborníci například radí,
aby každý skladník, a to
zejména při přemisťování
břemen, používal vhodné
ergonomické pomůcky.
- Mezi ty nejefektivnější
patří třeba zvedací pásy
a kvalitní obuv. Díky nim
lze snížit zátěž na záda
i nohy.
- Pokud si skladník může
v práci vypomocť jakouko-
liv technikou, měl by tak
činit co nejčastěji.

Terapeutický chlad v masti odstraňuje bolest jakéhokoli původu během 50 vteřin

První bylinná kryoterapie proti
bolesti kloubů, svalů a páteře

Rozdáváme 100 balení **ZDARMA!**



Doporučení Světové zdravotnické organizace WHO

Záchrana při bolestech bederní páteře, kolen nebo loketních kloubů během změn počasí. Lék proti bolesti po nehodách a poslední záchrana, abyste nemuseli na operaci. To vše říkají odborníci o této chladivé masti a ještě dodávají:

„Už **po 50 vteřinách zapomenete na bodání, praskání a pálení v těle.** Jedná se o vynikající kombinaci léčivých vlastností kryoterapie a bylin“. **Získejte přípravek na regeneraci páteře a svalů již za 0 Kč!**

Obnovte svůj pohybový aparát zdarma

Chcete konečně chodit, ohýbat se a vstávat ze židle bez bolesti? Máte už dost stlačujících ortéz a neskladných berlí? Ztrácíte trpělivost s léky proti bolesti, které mají opožděné a navíc nežádoucí účinky? Nechcete slyšet o žádné léčbě ani injekcích?



„Chladivá mast proti bolesti **postaví na nohy každého**“, ujišťuje profesor Adrien Moreau z francouzské Kliniky pro obnovu pohybového aparátu. „Zklidňuje podráždění a zmírňuje ztuhlost kloubů již od 1. použití. Poskytuje úlevu od bolestivých křečí a otoků. Poskytuje lokální znecitlivění během 50 vteřin, tlumí bolest a působí proti zánětu. Váš věk nehraje roli. Nezáleží ani na tom, jak dlouho vás trápí problémy s pohyblivostí. Tato mast příznivě působí na čerstvé pohmožděny, zlomeniny a popáleniny. Stejně tak blahodárně působí na dlouhodobé poškození kloubů“, dodává profesor Moreau.

Léčba tohoto typu byla **doposud dostupná pouze ve specializovaných ordinacích.** Díky úsilí Kliniky pro obnovu pohybového aparátu ji však nyní máte doslova na dosah ruky. Chcete vyzkoušet chladivou zklidňující mast **ZDARMA** a bez nutnosti vycházení z domu?

Mast, která léčí bolest chladem, se pouze nyní rozdává ZDARMA! Zavolejte na telefonní číslo uvedené v dolní části stránky a získáte jeden ze **100 bezplatných balíčků.**



„Tento geniální lék je prvním, který kombinuje až 2 přelomové lékařské objevy. Patří mezi ně kryoterapie a bylinná medicína“, vysvětluje profesor Moreau. Kryoterapii neboli léčbu chladem **používali již staří Egypťané.** Účinnost kryoterapie potvrzují nejvýznamnější vědecké instituce včetně Světové zdravotnické organizace WHO. Chladivý účinek v naší masti znecitlivuje bolestivá místa a uvolňuje napjaté

svaly. Vysoce kvalitní rostlinné výtažky již od 1. aplikace ► bojují proti zánětům, otokům a zarudnutí ► působí protirevmaticky ► posilují svaly, klouby a kosti ► a obnovují jejich pružnost. S touto mastí se každý den vrátí k plné fyzické aktivitě v průměru 199/200 tzv. beznadějných případů.“ „Ve vědecké komunitě se domníváme, že tato mast je lepší než tradiční lázeňská léčba“, říká profesor Moreau.

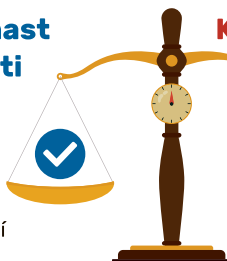
Nejedná se o tiskovou chybu.

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ MASTÍ ZDARMA

Proč je lepší než tradiční metody?

Chladivá mast proti bolesti

- ✓ Účinná a bezpečná
- ✓ Neprochladí celé tělo
- ✓ Její používání je pohodlné
- ✓ Nezatěžuje organismus
- ✓ Vydrží na 568 aplikací



Klasická kryoterapie

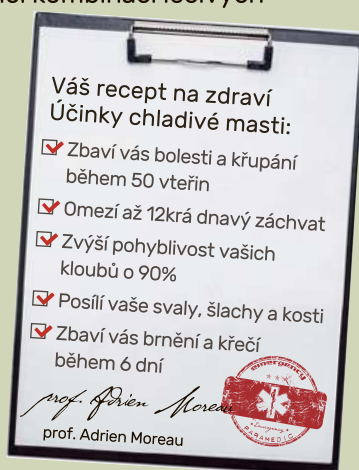
- ✗ Není vhodná pro osoby se srdečními problémy
- ✗ Nemůžete ji používat sami
- ✗ Může podráždit kůži, způsobit omrzliny
- ✗ Chladí celé tělo
- ✗ Je těžko dostupná a drahá

Zbavuje bolesti bez nutnosti operace

Již 3,5 milionu lidí z celé Evropy se díky této masti zbavilo křupání a praskání v kloubech, bolestí zad nebo pocitu „těžkých“ nohou na konci dne. A dlouhodobé výsledky jsou přímo imponující! Pravidelné používání masti zmírňuje necitlivost, parézy a kontraktury. Až 26% uživatelů uvádí, že se díky tomu vyhnuli rehabilitaci, invalidnímu vozíku nebo chodítku.

Efektivnost bez nákladů – jedinečná příležitost!

Vyjádření profesora Adriena Moreau: „Vytvořili jsme metodu, která čerpá to nejlepší z kryoterapie i bylinné medicíny. Je ve formě praktické masti, která působí proti bolesti kostí, svalů a kloubů již během 50 vteřin. Proč rozdáváme takový průlomový přípravek ZDARMA? Nejsme charitativní organizací. Víme, že účinky naší léčebné metody vzbudí obdiv a brzy se o nich bude mluvit



i v této části Evropy. A pak budeme zaplaveni objednávkami. Jedná se tedy o jedinečnou příležitost vyzkoušet tuto mast za opravdu příznivých podmínek. Později bude jistě mnohem dražší.“

„Škoda, že ji nevynalezli už před 30 lety.“

Ze začátku jsem se této masti bála. Myslela jsem, že mi po ní bude zima. Přípravek však chladí pouze v místech, kde ho rozetřete, a navíc tak příjemně. Mast jsem použila na kyčel, která mě trápila už 30 let. Bolest přišla asi po minutě. Po 4 dnech jsem zahodil berli do kouta.



Růžena, 60 let, Brno

Chcete se zbavit bolesti svého života a získat zpět svou kondici ZDARMA? Zavolejte na níže uvedeně telefonní číslo.

Bolest zmizí jako mávnutím kouzelného proutku.

Získejte jedno balení masti za 0 Kč!

Zavolejte: **359 409 862**

Nabídka platí do 11.04.2025

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

Pozor! Na jednu domácnost připadá jedno balení.

Ve stavebnictví se více půjčuje

Počty stavebních strojů prodaných do půjčoven se za pět let zvýšily o 53 procent.

V Česku se začíná prosazovat nový trend, kdy podnikatelé kvůli vysokým pořizovacím nákladům častěji inklinují k půjčování potřebných strojů a vybavení. Ekonomicky výhodnější je to přitom i pro koncové zákazníky, kteří si tak mohou například půjčit na několik hodiný motorového krtka na vyřešení ucpaného odpadu, na několik dnů tryskácké zařízení nebo i na měsíce lešení.

Podle dat Sdružení dovozců stavebních strojů byl loni nárůst počtu prodaných stavebních strojů do půjčoven ve srovnání s rokem 2019 o 53 procent vyšší. Vliv na rostoucí zájem o půjčování má i cena práce, která roste i u zahraničních pracovníků. A trend nevlastnit, ale půjčit dle potřeby je vidět v mnoha



Je lepší půjčit si stroj, nebo jej vlastnit?

MAFRA

odvětvích života. „V roce 2019 se do půjčoven prodalo 12 procent z celkového prodeje stavebních strojů, v roce 2024 to bylo 19 procent. Vloni se tak celkem prodalo 2 200 nových strojů, z toho 415 do půjčoven,“ vysvětluje předseda Sdružení dovozců stavebních strojů František Novotný.

Půjčit lze cokoliv

Nejpřesnější posouzení vývoje pronájmu stavební techniky poskytovaly podle něj údaje Asociace půjčoven staveb-

ní techniky, která již není aktivní. „Můj odhad pětiletého celkového nárůstu pronájmu v této oblasti je 10 až 15 procent. Tento nárůst je ale stále malý, nedosahuje úrovně vyspělých evropských států a především USA, kde podíl pronájmu odhaduji na 80 až 90 procent,“ doplnil Novotný. Typově se půjčují minirypadla, smykem řízené kolové nakladače, teleskopické manipulátory nebo menší nakladače.

„Od Asociace dovozců pracovních strojů mám informa-

ce, že se navyšují jak zápůjčky, tak i prodeje. Z toho lze vyčíst, že obor stavebnictví na tom není špatně. Jakákoli razantní snížení zápůjček i prodejů stavebních strojů by byla signálem, že hrozí krize,“ uvedl Jiří Nouza, prezident Svazu podnikatelů ve stavebnictví.

Také například v segmentu povrchových úprav si půjčíte jakékoliv tryskácké zařízení, tryskáckou kabinu i spotřební materiál, jako jsou štítky nebo abrazivo. Zlínská firma Wista, která se specializuje na audity a návrh řešení v oblasti technologií tryskání a lakování, své produkty pronajímá běžně. „Díky přesahu aktivit do zahraničí i za moře, pronájmy, zvláště drahých a pro údržbu náročnějších zařízení, jsou prakticky jedinou možností pro drobné podnikatele a zvládnutí nárazových zakázek i u velkých firem,“ říká Jiří Neuwirth majitel značky Wista.

Někde jen nárazově

V tomto specifickém segmentu je nicméně půjčování se-

zonní záležitostí. „V sezoně půjčujeme každý týden něco, v zimě je to zhruba jedenkrát do měsíce,“ doplňuje Neuwirth s tím, že zákazníci se často vrací a zápůjčka je řešením pro firmy, které mají objednanou technologii a do jejího dodání potřebují už pracovat na zakázkách. V půjčovně DKNV, která půjčuje jak firmám, tak zájemcům z ulice, se v zimě půjčují hlavně topidla a vysoušeče a celoročně je půjčovna známá zápůjčováním nářadí HILTI.

To, že budoucnost je v pronájmech, vědí i v půjčovně nářadí DKNV, kde přes dvacet let půjčují stovky typů nářadí a tisíce příslušenství k nim. Firma vozí stroje a nářadí zákazníkům po Praze a středních Čechách. „Roste zájem o speciální nářadí, které zefektivňuje práci,“ říká František Polák, ředitel společnosti, a doplňuje: „Ještě chvíli potrvá, než si zákazníci zvyknou na to používat aku nářadí, ale také do tohoto segmentu jsme namířili nemalou část investic a naše očekávání se plní.“

MET

INZERCE

Portmonka

Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM

KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ



www.mojepormonka.cz



**Předplacená
SIM karta**

k dostání v trafikách

**Nechte se
hýčkat!**

**Levné volání
za 2,50 Kč/min.**

Více na www.mobil.cz



**MOBIL
.CZ**

TV PROGRAM NA 21. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.35 Banánové chybičky 15.30 Usměvy Mileny Steinmasslové 16.10 Polopatě 17.00 Na cestě po Alžiru 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	14.35 Divoké kočky (2/2) 15.30 Krajina Dana Bártý (5/6) 16.00 SP v biatlonu 2024/2025 17.30 Krásy evropského pobřeží 17.40 Souboj titanů 18.30 Odysea: Mýtus, nebo realita? (3/6) 19.30 Bohové a hrdinové antických mýtů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (364) 13.40 Kriminálka Las Vegas V (17) 14.35 Kriminálka Las Vegas V (18) 15.30 Výměna manželek XI 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu II 18.30 Ulice (4878) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.50 ZOO Nové začátky (54) 11.50 Námořní vyšetřovací služba X (3, 4) 13.40 Policie v akci 14.35 Inkognito 15.45 Ano, šéfe! 16.50 Prostřeno! 18.00 ZOO Nové začátky (55) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YOUTUBE CHART: COSTA RICA 10.30 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.15 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity
20.10 Děčko (10/10) Rodinný seriál (ČR, 2025) 21.10 Všechnopárty 22.05 Hercule Poirot Detektivní seriál (VB, 1991) 23.00 Proč bychom se nebalili, když nám Pánbůh archiv dal Besa (4/10) Seriál (Srb., 2018-2019)	20.00 Tři dny Kondora Thriller (USA, 1975) 22.00 Přátelé Eddieho Coylea Krimifilm (USA, 1973) 23.40 Ženy ve válce (1/3) Za nepřátelskou linií 0.30 Kouzlo Velké Británie 1.20 Televizní klub neslyšících 1.45 Lidé na hranici	20.20 Mozaika (4, 5) Seriál (ČR, 2022) 22.55 Cliffhanger Akční film (It./Fr./USA, 1993) 1.40 Kriminálka Las Vegas V (17, 18) Krimiseriál (USA, 2004) 2.40 Specialisté (230) Krimiseriál (ČR, 2025)	20.15 Máme rádi Česko Můj muž to dokáže 23.25 Ano, šéfe! 0.30 Policie v akci 1.25 Námořní vyšetřovací služba X (3, 4) Krimiseriál (USA, 2012) 3.10 Případ pro dva VI (10) Krimiseriál (N, 2003)	18.00 CZ & SK YOUTUBE CHART: COSTA RICA 19.00 Óčko hity 19.30 Party ride 20.00 O Black Party Hip hop a R'n'B 21.00 Party ride 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 22. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.50 Postřehy odjinud 13.05 Taneček přes dvě pekla 14.05 Kouzelnice od Křídového potoka 14.45 Rudá Divuše 15.35 Bláznova smrt 16.55 Hercule Poirot 17.50 Kočka není pes 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	10.45 Auto moto test 11.00 Babylon 11.30 HMS v atletice 2025 14.35 Emil Zátopek 14.50 Zázračná planeta: Velká putování malých živočichů (2/3) 15.45 Patagonie – život na konci světa (6/6) 16.30 Hokej: Tipsport ELH 2024/2025	06.55 My, chalupáři 07.45 Ledníčko, vyprávěj! 08.30 Víkend 09.10 Dynastie Nováků (1) 10.15 Předpověď pro lásku 12.15 Smlouva s ďáblem 14.10 Dítě Bridget Jonesové 16.45 Fantastická zvířata: Grindelwaldovy zločiny 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	08.20 Vandráci II 08.55 Autosalon.tv 10.10 Inkognito 11.15 Máme rádi Česko 13.10 Můj muž to dokáže 14.35 Parta hic 16.35 Hostinec U Kamenného stolu 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Youtube chart: Česko 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Youtube chart: Česko 19.20 Óčko hity 19.30 Top 4 Óčko chart Klipy nonstop
20.05 Zázraky přírody 21.20 Všechnopárty Četník a četnice Komedie (Fr., 1982) 23.40 Maigret Detektivní seriál (Fr., 2002) 1.20 Bolkoviny 2.00 Sama doma 3.35 Chalupa je hra	20.20 Ponorka Válečné drama (N, 1981) 23.45 Zprávy v českém znakovém jazyce Babylon Berlin IV (11/12) 0.50 Nefertiti a její ztracená hrobka 1.40 Bohové a hrdinové antických mýtů	20.20 Superlov III Labyrint: Vražedná léčba Sci-fi thriller (USA, 2018) 0.45 Dítě Bridget Jonesové Komedie (USA/VB/Fr./Irs., 2016) 3.00 Kriminálka Miami IV Krimiseriál (USA, 2005) 3.40 Na Vaší straně 4.25 Specialisté (67)	20.15 Polda II (5) Páté přikázání. Detektivní seriál (ČR, 2017) 21.30 Polda II (6) Detektivní seriál (ČR, 2017) 22.40 Kurýr: Restart Thriller (Fr./Belg., 2015) 0.30 Rukojmí Akční film (USA/N, 2005)	20.00 Party ride Warm-up dance music na sobotní párty 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

TV PROGRAM NA 23. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Kouzelnice 14.15 Princezna za tři koruny 15.10 Šardinky aneb Život jedné rodinky 16.25 Bylo nás pět (1/6) 17.30 Ranč U Zelené sedmy (12) 18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	11.25 Nedej se 11.50 Po nás potopa nebude (3/10) 12.20 Příběhy staveb 12.30 HMS v atletice 2025 14.30 Křesťanský magazín 15.00 Cesty víry 15.25 Kočka není pes 16.00 Mise hledání lásky (2/5) 16.30 Hokej: Tipsport ELH 2024/2025	09.20 My, chalupáři 10.15 Vaše kouzelná zahrada 10.55 Ledníčko, vyprávěj! 11.55 Za pět minut dvanáct 13.00 Comeback 13.35 Comeback 14.10 V podstatě jsme normální 16.10 Brácha za všechny peníze 18.05 Na lovu: Hvězdný speciál IV 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	11.00 Partie Terezie Tománkové 12.05 Receptář prima nápadů 13.00 Líbivky Pepy Libického 14.05 Zahradník po ruce 14.45 Vychytávky Ládi Hrušky 15.25 Vychytávky Extra 15.40 České chaty snů 16.35 Prezidentka 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Radio top 25 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Óčko hity
20.10 Hlava Medúzy (3/8) Smrt na zámku. Krimiseriál (ČR, 2020) 21.10 Výborná SHOW 22.00 Nejlepší trapasy 23.15 Případy detektiva Murdocha XVII Krimiseriál (VB/Kan., 2023) 0.00 Gejzír	20.20 Shalako Western (VB/Šp./N, 1968) 22.15 Lid versus Larry Flynt Životopisné drama (USA, 1996) 0.20 Zprávy v českém znakovém jazyce 0.35 Zajímavosti z regionů 1.00 Násilí na ženách 1.55 Lidé na hranici	20.20 Případy mimořádné Marty II (5) Monstera útočí. Krimiseriál (ČR, 2023) 21.35 Policie Modrava (16) Krimiseriál (ČR, 2013) 22.50 Střepiny 23.25 Poslední skaut 1.40 Superlov III (4)	20.15 Prázdniny s Broučkem Komedie (ČR, 2024) 22.05 Ulička přízraků Thriller (USA, 2021) 1.00 Zabiják poldů Thriller (VB/Fr./USA, 2011) 2.50 Vražedné záhady slečny Fisherové (11) Krimiseriál (Austr., 2012)	20.00 O black Spotify Czech list Rap, co se nejvíc streamuje v Česku 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Finland 22.30 Naked Attraction Italy 23.00 Naked Attraction Italy 23.30 Naked Attraction Italy 0.00 Óčko flirt

„Trápila jsem se 28 let se vbočenými palci! Díky inteligentním separátorům zmizely po 16 dnech!“

AMERICKÉ SEPARÁTORŮ NA VBOČENÉ PALCE:

- ✓ během 9 až 31 dnů bezbolestně obnoví správné postavení metatarzálních kostí, takže vbočený palec jednoduše zmizí,
- ✓ odstraňují bolest a záněty,
- ✓ stačí je nosit jen několik hodin denně,
- ✓ zabraňují dalším deformacím chodidla,
- ✓ hodí se na každé chodidlo a do každé boty!

Jednou z prvních Češek, které vyzkoušely nové inteligentní separátory vbočených palců, je **Jana Z. (58 l.) z Prahy:**



Vbočené palce se u mě objevily po 30-tce. Lékaři říkali, že je to kvůli mé váze a kvůli nošení podpatků. Skutečně - po dvou

těhotenstvích jsem přibrala. Podpatky jsem měla ráda i proto, že v nich člověk vypadá štíhlejší. Tyhle vbočené palce se každým rokem zvětšovaly a zvětšovaly. Jediné, co jsem mohla dělat, bylo nosit své staré, obnošené boty. A chodidla mě bolely tak, že jsem v noci nespala. Lékaři říkali, že pomůže jediné operace. Kamarádka takovou měla. Vzpomínám si, jak se trápila, a vbočený palec jí stejně dorostl! Náhodou jsem se dozvěděla o těchto inteligentních separátorech vbočených palců. Bylo to jako zázrak! Už druhý den mně nohy bolely méně. A potom mi před očima ty vbočené palce mizely! 16 den jsem měla chodidla jako dvacetiletá holka! Lékař tomu doslova nemohl uvěřit!“



Vbočené palce
vypadaly jako
noční mura!



Moje chodidla
po 16 dnech
v separátorech!

To, co paní Jana nazvala zázrakem, odborně vysvětlil **profesor** z Institutu Současné Ortopedie na Stanfordu:

„Inteligentní separátory vyrobené ze speciálního ortogelového materiálu vysílají impulzy do buněk pohybového aparátu a stimulují tak kloub palce nohy k regeneraci. Zároveň zmírňují bolest a zánět. K tomu dochází během 9-31 dnů v závislosti na závažnosti deformity.“



„**P**o nasazení separátorů jsem pocítila úlevu již druhý den. Moje chodidla získala svůj původní tvar a prsty se mi již nepřekrývaly. Kromě toho je používání těchto separátorů dětsky snadné. Díky nim jsem se konečně zbavila vbočených palců, a to za pouhý měsíc. Jsem nadšená!“

Jiřina R. (48 l.), Ostrava



„**V**ětšina metod na vbočené palce na mě neměla žádný účinek. Ale ne tento! Ten je tak přirozený, že kromě toho, že jsem si narovнала prsty na nohou, jsem se celou dobu cítila lehce, nepřekážely mi. Za měsíc jsem se zbavila vbočených palců a cítím se skvěle.“

Marie P. (63 l.), Brno

POZOR!

Každý, kdo zavolá do **28.03.2025**, má nárok na jeden inteligentní separátor vbočených palců.

ZCELA ZDARMA!

Počet volných separátorů je pouze **100 kusů!**

Zavolejte co nejdříve!



296 849 571

Infolinka: Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00, běžný místní hovor bez příplatku.

TV PROGRAM NA 24. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Případy 1. oddělení III (4/13) Exploze. Krimisériál (ČR, 2022) 21.10 Reportéři ČT 21.50 BILANCE: Česká železnice od skanzenu k TGV 22.20 Maigret a jasnovidka Detektivní seriál (Fr., 2002) 00.00 Besa (5/10) Seriál (Srb., 2018-2019) 00.45 AZ-kvíz 01.20 Z metropole, Regiony	20.00 Přes velký předěl Dobrodružný film (USA, 1977) 21.45 Jako nepoddajný plevel Melodrama (USA, 1987) 00.05 Český Yacht Klub 00.55 Když tu není člověk, zvířata tančí (1/2) 01.50 Poutní místa 02.05 Před půlnocí 02.35 Jožka Kubík 02.55 Bohové a proroci	20.20 Specialisté (231) Venkovská idyla. Krimisériál (ČR, 2025) 21.30 Specialisté (68) Osudová chyba. Krimisériál (ČR, 2019) 22.40 Víkend 23.15 FBI III (4) Krimisériál (USA, 2020) 00.15 Kriminálka Las Vegas V (19) 01.10 Kriminálka Las Vegas V (20)	20.15 Kapitán Exner (6) Bláznova smrt. Detektivní seriál (ČR, 2017) 22.00 Ano, šéfe! 23.05 StarHouse 00.00 Receptář prima nápadů 00.45 Policie v akci 01.35 Námořní vyšetřovací služba X (5, 6) Krimisériál (USA, 2012) 03.10 Případ pro dva VI (13)	16.00 CZECH DANCE TOUR 16.05 Óčko hity 17.00 3x3 17.50 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 YouTube Chart 19.30 Óčko hity 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Italy 22.40 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 25. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (15/28) Via del Riscatto – 1. část. Krimisériál (It., 2021) 21.05 Nabídka (8/10) Překročit hranici. Životopisný seriál (USA, 2022) 22.00 Můj vysvěcený deník Komedie (ČR, 2012) 23.40 Besa (6/10) Seriál (Srb., 2018-2019)	20.00 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě II 21.00 Reportáž psaná na benzince 21.55 Letecké katastrofy 22.40 Tajné zbraně 2. světové války 23.35 Souboj titánů 00.25 Evropa dnes 00.55 Televizní klub neslyšících 01.20 Na moll	20.20 Jedna rodina (134) Kytice. Komediatální seriál (ČR, 2025) 21.40 Gummy (4) Komediatální seriál (ČR, 2022) 22.15 Comeback Sitcom (ČR, 2009) 22.50 Na Vaší straně 23.35 Kriminálka Las Vegas V (21) Krimisériál (USA, 2004) 00.25 Kriminálka Las Vegas V (22)	20.15 Kamarádi (39) Rodinný seriál (ČR, 2024) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.45 7 pádů Honzy Dědka 23.50 Ano, šéfe! 00.50 Policie v akci 01.35 Námořní vyšetřovací služba X (7, 8) Krimisériál (USA, 2012) 03.10 Případ pro dva VI (15) Krimisériál (N, 2003)	17.50 Óčko hity 18.00 CZECH DANCE TOUR: MLADÁ BOLESLAV 18.05 CZ & SK 19.00 YouTube Chart 19.30 Óčko hity 20.00 Soundtracky 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Italy 22.40 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 26. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Srdce (12/16) Moscová volba. Seriál (It., 2021) 21.10 13. komnata Davida Schneidera 21.40 Sanitka 2 (6/13) Seriál (ČR, 2013) 22.35 Četník a četnice Komedie (Fr., 1982) 00.15 Besa (5/10) Seriál (Srb., 2018-2019) 01.00 AZ-kvíz	20.00 Eva Longoria a všechny chutě Mexika 20.50 Krajina Dana Bárty (6/6) 21.15 Mistrů medicíny III (12/13) 21.45 Po nás potopa nebude (4/10) 22.15 Concorde: Honba za snem 23.10 Babylon Berlin IV (12/12) 00.05 Umělá inteligence a my 00.55 Dobrodružství vědy a techniky	20.20 Extrémní proměny (4) 22.15 Survivor Česko & Slovensko IV (11) 00.15 Kriminálka Las Vegas V (23) Krimisériál (USA, 2004) 01.10 Kriminálka Las Vegas V (24) 02.05 Gummy (4) Komediatální seriál (ČR, 2022) 02.30 Víkend 03.00 Babčiny dobroty 03.30 Ulice (4881)	20.15 Hrdina (12) Klauni. Krimisériál (ČR, 2025) 21.35 Show Jana Krause 22.35 Show Jana Krause 23.40 Ano, šéfe! 00.40 Policie v akci 01.30 Námořní vyšetřovací služba X (9, 10) Krimisériál (USA, 2012) 03.05 Případ pro dva VI (17) Krimisériál (N, 2003)	15.00 Youtube chart: Česko 17.00 3x3 17.50 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 YouTube Chart 19.30 Óčko hity 20.00 O Black List 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Italy 22.40 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 27. 3.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (16/28) Krimisériál (It., 2021) 21.15 Gejzír 21.45 Máte slovo s M. Jilkovou 22.40 Na stopě 23.05 Případy detektiva Murdocha XVII Krimisériál (VB/Kan., 2023) 23.55 Nabídka (8/10) Životopisný seriál (USA, 2022)	20.00 Řecko z výšky: Sever 20.50 Stezka Českem II (3/10) 21.20 Mise hledání lásky (3/5) 21.50 Jasmína vrací úder 22.20 Jesse Owens 23.15 Násilí na ženách 00.10 Tajemství 2. světové války 01.00 Ateismus po česku 01.30 Pokoušení na poušti 01.45 Na moll 02.30 Cesty víry	20.20 Jedna rodina (135) Klobásky. Komediatální seriál (ČR, 2025) 21.45 Survivor Česko & Slovensko IV (12) 23.40 Kriminálka Las Vegas V (25) Krimisériál (USA, 2004) 00.30 Kriminálka Las Vegas VI (1) Krimisériál (USA, 2005) 01.20 Mozaika (4) Jinak. Seriál (ČR, 2022)	20.15 Kamarádi (40) Rodinný seriál (ČR, 2024) 21.35 Inkognito 22.40 Inkognito 23.45 Ano, šéfe! 00.45 Policie v akci 01.30 Námořní vyšetřovací služba X (11, 12) Krimisériál (USA, 2012) 03.05 Případ pro dva VI (19) Krimisériál (N, 2003)	17.00 3x3 17.50 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 YouTube Chart 19.30 Óčko hity 20.00 Soundtracky 21.00 Top 4 Óčko chart 21.15 Hot hity 22.00 Naked Attraction Italy 22.40 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt



JAKO KDYBYCH DOSTAL NOVOU PROSTATU

Téměř 70% Čechů ve věku nad 40 let zápasí s vážnými problémy s močovými cestami. Stále častější noční návštěvy toalety, konstantní únava, tlak na močový měchýř, problémy s erekcí. Je to nepříjemný každodenní život pro téměř ¾ mužů ve věku nad 40 let. Jedním z nich byl pan Pavel (58 let) z Chrudimi, který díky inovativnímu přípravku australských vědců zvítězil v boji o zdraví a mužskou důstojnost.

Hypertrofie prostaty je v podstatě „mužskou civilizační chorobou“. Platí to pro stále mladší a mladší muže, kteří bohužel ignorují první známky poukazující na závažnost problému. Klamou sami sebe, že za neustálé návštěvy toalety může „nastydlý močový měchýř“, nebo že další neúspěšný pokus v ložnici je způsobený „únavou, stresem a nedostatkem spánku“. Pavel (58), hasič z Chrudimi, bolestně pocítil, jak hloupé jsou tyto výmluvy a k čemu mohou nakonec vést.

Nakonec jsem se podíval pravdě do očí

Ze všech svých zdravotních problémů jsem vždy obviňoval svou práci. Neustálý stres, boj o lidský život a zdraví velmi snížily moji pozornost. Stále častěji jsem se nemohl vymočít bez bolesti, cítil jsem pálení a skoro vůbec jsem se nemiloval s manželkou. Ve skutečnosti každý pokus končil naprostým selháním a já si myslel, že to byl jen stres, protože kdyby přece všechno fungovalo skvěle. Vytrhnutí nastalo, až když moje žena stála ve dveřích s kufry a informovala mě, že odchází s jiným, mladším chlapem. Křičela, že nechce žít se starým, nemocným impotentem. A radí mi, abych s tím něco udělal, pokud nechci do konce života žít v celibátu nebo používat pleny, jako nějaký dědek. Teprve to mě donutilo přemýšlet. Mluvil jsem se svým nejlepším kamarádem, Filipem, který mi prozradil své tajemství a daroval tento australský přípravek, tehdy ještě v České republice neznámý.

Průlomový objev: záchrana pro tisíce mužů

Tým australských vědců v čele s profesorem z lékařské univerzity v Melbourne, v tajemství před světem žil v Lamingtonské džungli téměř 10 měsíců, aby vytvořil originální průlomový přípravek na hyperplázii prostaty.



Můj život byl nějakou dobu noční můra. I když jsem pořád chodil na záchod, stejně jsem neustále cítil tlčení a pálení močového měchýře. Někdy se i objevily mokré skvrny na kalhotách. Stydl jsem se tak, že jsem vůbec přestal chodit ven, a cítil jsem se, jako kdybych zestárl o 10 let. Konečně mi můj syn sehnal tento přípravek. Po několika dnech jsem začal znovu žít! Přestalo to bolet a pálit, zase chodím na toaletu jako normální člověk, chodím na procházky, navštěvuji svá vnoučata. Zase jsem začal žít!

Jan, 74 let, Olomouc

Po mnoho let pozorujeme, jak velkým problémem jsou pro miliony mužů onemocnění prostaty. Neustálé návštěvy toalety, pálení močové trubice, skvrny na kalhotách a konečně stále větší potíže s erekcí – to může vyčerpat každého muže. Proto jsme se rozhodli, musíme tento problém nějak vyřešit. A konečně, po měsících klinických výzkumů, se nám podařilo vytvořit 8-komponentní recepturu, která je pro tělo zcela bezpečná, protože je založená na aktivních složkách používaných v přírodní medicíně po celá léta. Náš objev je průlom ve světě urologie – nepochybuje profesor.

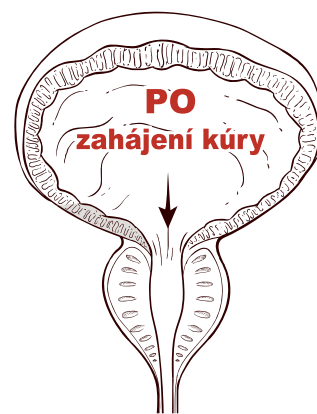
Testy nenechávají žádné pochybnosti

Tato zcela inovativní kombinace umožňuje obnovit hormonální rovnováhu těla (její poruchy jsou jednou z hlavních příčin problémů s prostatou). Snižuje objem prostaty až o 78%, a také dvakrát zvyšuje absorpci toporivých těles penisu. Díky tomu funguje v každém stádiu hypertrofie prostaty a dalších „mužských problémů“. Potvrdily to laboratorní testy provedené ve výzkumném středisku v Melbourne na 3 828 mužích: Jejich výsledky nenechávají žádné pochybnosti. U 97,8% respondentů bylo zaznamenáno:

- ⇒ **zmírnění hypertrofie prostaty o 84%**
- ⇒ **4násobné snížení frekvence močení**
- ⇒ **3x méně intenzivní pálení močové trubice**
- ⇒ **ústup nebezpečných zánětů a otoků již po 3 dnech používání**
- ⇒ **až 3krát tvrdší erekce a prodloužení styku průměrně o 35-40 minut.**

Nečekejte na operaci!

Tisíce mužů na celém světě již začaly kúru patentovaným přípravkem. Díky tomu se vyhnuli nebezpečným operacím prostaty.



V noci jsem chodil na záchod 4-5krát, proto jsem vůbec nemohl spát. Žena mě poslala spát na gauč, protože ji vadilo moje neustálé převalování, šéf mě v práci otravoval a říkal, že v takovém stavu jsem k ničemu. Naprostá katastrofa! Nemluvě o stycích s manželkou, protože... není o čem mluvit. Po použití přípravku se vše našťástí vrátilo k normálu. Místo toho, abych kroužil mezi gaučem a toaletou, zase trávím noci v náručí své manželky. Je to síla!

Tomáš, 52 let, Jindřichův Hradec



Ne všichni vědí, že tento zákrok s sebou nese obrovské riziko závažných vedlejších účinků. Jenom v roce 2018 byla u 72% lidí podstupujících tuto operaci zaznamenána trvalá impotence a ztráta kontroly nad močovým měchýřem! Chcete být další?!

Na rozdíl od chirurgického zákroku, přípravek obnovuje správnou velikost prostaty, pohodlí na toaletě a sexuální výkon rychle, jednoduše a úplně bezpečně. Opravuje mechanismus vzniku erekce, eliminuje tedy problém u zdroje – nepůsobí jen dočasně, jako slavná „modrá pilulka“. Díky tomu je riziko opětovného výskytu problému eliminováno. Pan Pavel to ví velmi dobře.

Jsem opět skutečný muž

Tento australský přípravek mi dal nový život! Už nemusím běhat každou chvíli na toaletu, nic mě nebolí, nic mě nepálí. Konečně se necítím pořád unavený a v posteli je opět vášeň! Moje manželka se ke mně ovšem nevrátila, ale kašlu na ni! Potkal jsem jinou ženu a konečně se cítím naživu. Všechno díky tomuto fenomenálnímu přípravku. Díky Filipu, děkuji pane profesore!

Neváhejte – užívejte si zdraví!

Přípravek australských vědců obnovil původní mužskou kondici více než 83 000 mužů po celém světě. Nečekejte jak pan Pavel, zavolejte nám ještě dnes! Přírodní přípravek zmenšující prostatu byl na český trh uveden začátkem tohoto roku. Je v prodeji pouze po telefonu. Technologie jeho výroby není levná, ale díky speciálnímu financování jej prvních 100 lidí může získat ZDARMA. Počet balení je omezen – rozhoduje pořadí žádostí.

SPECIÁLNÍ AKCE

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do
28.03.2025, má nárok na zcela
bezplatnou konzultaci
a přípravek ZCELA zdarma!

296 849 570

Volat můžete od pondělí do pátku 8:00-20:00,
sobota-neděle 09:00-18:00

Nabídka platí do 28.03.2025

Počet akčních balení je omezen!

AKCE PŘÍRODA 2025

OBDRŽTE PŘÍRODNÍ BLOKÁTOR, KTERÝ ZASTAVÍ MOČENÍ ZA 48 H!

Čeká na vás ZDARMA

„NYNÍ MŮŽETE ZNOVU ZÍSKAT 100% KONTROLU NAD MOČOVÝM MĚCHÝŘEM - ANIŽ BYSTE SE OTRÁVILI CHEMOTERAPIÍ“.

Trpíte: ➔ stresovou a přepadovou inkontinenci ➔ časté močení ➔ nepříjemné pocity a bolesti v oblasti močového měchýře ➔ pomalé a bolestivé mikce? Dochází u vás k „mokrým skluzům“ při kýchní, kašli nebo smíchu? **Tento expresní blokátor úniku moči vyřeší problém s pomočováním do 48 h - a to zcela přirozeně!** Nejnovější výzkumy ukazují, že rostlinné složky obohacené o bioelementy zaručí, že 99,4 % infekcí močových cest se zmírní, nepříjemné pocity při močení skončí a vy se do 2 dnů zcela zbavíte nežádoucího úniku a nutkání na záchod.

A to vše zcela ZDARMA pro prvních 100 osob - v rámci kampaně NATURE 2025.



SABAUL PALMA - odstraňuje zánět močového měchýře po prvním použití, potlačuje hypertrofii prostaty u mužů a poskytuje úlevu při menopauze.

Základem bylinného tmelu na močový měchýř je sabalová palma. Výzkumy na univerzitě v Calu ukazují, že s výtažkem z této rostliny odstraní zánět močového měchýře do 2 h, zlepšíte funkci celého močového ústrojí, ochráníte močové cesty před zánětem a zabráníte 99,4 % jeho opakování. Kromě toho po 14 dnech zmírňuje tachykardii a další příznaky hypertrofie prostaty a reguluje hormonální rovnováhu, čímž podporuje ženy procházející menopauzou.

V rámci projektu
NATURE 2025 rozdáváme
100 balíčků ZDARMA
prvním 100 volajícím.

ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKAJTE
PŘÍRODNÍ TĚSNICÍ
PROSTŘEDEK ZA 0 Kč!

555 441 917

„Přírodní metoda s přípravkem SABAAL PALM ulevuje od bolesti močového měchýře již při první aplikaci. Tato léčba již pomohla 350 000 lidí na celém světě.“

Tato metoda je absolutní jedničkou v boji proti NTM (močové inkontinenci). Přírodní přípravek založený na působení sabalové palmy byl obohacen o bioprvky a stopové prvky, které komplexně řeší ochranu močových cest před infekcemi

ZAVOLEJTE NA TOTO ČÍSLO
A POŽÁDEJTE O PŘÍPRAVK

ZA 0 Kč!

ZAVOLEJTE NYNÍ A POŽÍRÁ DÁTE
JEDNOU PROVĚZDY SBOHEM
ÚNIKU MOČI A SKVRNĚM
NA OBLEČENÍ.

JIŽ PO JEDNOM POUŽITÍ SE ZBAVÍTE
NUTKÁNÍ A TLAKU NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

**POSPĚŠTE SI, POČET BALENÍ
ZDARMA JE OMEZEN!**

555 441 917

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžné místní spojení bez příplatku.



aeliminují 99 % z nich již po 7 dnech. Receptura výslovně potlačuje stresovou, urgentní a přetékající inkontinenci a posiluje svaly pánevního dna zodpovědné za kontrolu močového měchýře. Pouhé 1 použití stačí k tomu, abyste se zbavili bolestivé mikce, pocitu přetékajícího močového měchýře a neodkladných návštěv toalety. Tento prostředek nedráždí žaludek jako jiné prostředky s podobnými účinky a je nejučinnější při snižování hypertrofie prostaty u mužů - až o 66 % za 2 týdny, čímž zcela odstraňuje časté močení a noční úniky moči. Přírodní léčba navíc působí proti tvorbě ledvinových

kamenů a stabilizuje hormonální rovnováhu během 30 dnů. Ženšen obsažený v přípravku také zvyšuje sexuální výkonnost mužů a umožňuje jim dosáhnout a udržet erekci již po 3 dnech užívání.



Vladislav Novotný,
odborník na urologii
MedicReporters

„Sabalová palma je označována za hit prevence inkontinence 2025“!

TEĎ můžete získat přístup k prostředku v rámci kampaně NATURE 2025 zcela ZDARMA.

99,6 % LIDÍ, KTERÍ POUŽILI BLOKÁTOR ÚNIKU VODY, PŘESTALO PO PRVNÍM POUŽITÍ ODBÍHAT NA ZÁCHOD.

NEČEKEJTE. VYZVEDNĚTE SI SVÉ BEZPLATNÉ BALENÍ NYNÍ A ROZLUČTE SE S ÚIKY MOČI JEDNOU PROVĚZDY DO 48 HODIN!

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví!

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ SE OZVOU DO 11.04.2025, OBDRŽÍ OD VÝROBCE 100% NÁHRADU!

ZAVOLEJTE: 555 441 917

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžné místní spojení bez příplatku.



Již 86 476 Čechů si vyzvedlo ZDARMA balení přírodního tmelu na močový měchýř a užívá si aktivního života bez něj:

- bez tlaku na měchýř a protékání,
- mokřými skvrnami na spodním prádle a nepříjemným zápachem,
- zánětů a infekcí močového měchýře,
- hypertrofie prostaty.



Jana, 58 l., Praha

Dlouho jsem se styděla za nepříjemný zápach, stopy na oblečení a za to, že jsem nevěděla, kdy budu mít skvrnu. Přestala jsem chodit s kamarádkami a vycházet ven - naštěstí jsem v novinách narazila na reklamu na **NATURU 2025**. Zavolala jsem, dostala jsem zdarma balení a po necelých dvou dnech jsem se s pomočováním rozloučila jednou provždy! Konečně se mohu svobodně smát, setkávat se s přáteli a držet v náručí svého vnuka. A to není všechno, po 4 týdnech jsem pocítila, jak tento prostředek fantasticky zmínil menopauzální návaly horka a studený pot.



František, 78 let, Brno

Všichni odborníci mi radili, abych šla pod nůž nebo podstoupil chemoterapii, která by odstranila časté močení, noční návštěvy toalety a kakání. Ještě že jsem nesouhlasil a vyzkoušel tento přírodní prostředek. Po 1. použití náhle „výlety na záchod“ skončily a pleny jsem hned druhý den vyhodil. Při poslední návštěvě v ordinaci jsem také zjistil, že moje prostata je ve fantastické kondici a zmenšila se o 60 %!



Síla 5 přírodních složek vám zaručí 100% kontrolu nad močovým měchýřem za 48 hodin!

Již žádné úniky moči, nepříjemné pocity a bolesti močového měchýře již po 1. použití. V tomto složení je hit **sabalová palma** obohacená o:

MANGAN

Tento prvek prospívá svalům pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat tok moči a zabraňuje nekontrolovaným únikům.

KYSELINA PANTOTENOVÁ

Posiluje stav sliznic a podporuje tvorbu protilátek, čímž napomáhá lepšímu odstraňování infekcí.

EXTRAKT Z DÝŇOVÝCH SEMEN

Zlepšuje funkci močových cest a v 99,4 % zabraňuje opakovaným zánětům.

VITAMIN B6

Podporuje funkci ledvin a snižuje pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů o 67 %.

„Přirozená zátka proti úniku moči je jedničkou v boji proti inkontinenci všeho druhu.“ Vladislav Novotný, specialista na urologii MedicReporters

100% přírodní složení.
Nezatěžuje žaludek a střeva.

