

metro

Dnešní výročí. Před 29 lety, 25. dubna 1996, dosáhla první česká polární expedice severního pólu.

LEPŠÍ ČESKO

ANO 2025
LIP

NAJDETE UVNITŘ

Zadavatel a zpracovatel: hnutí ANO 2011

& 52 PLUS



Superfinále opět hostí pražská O2 arena

Největší česká hala se v neděli stane dějištěm **bitvy o florbalový titul**. Ženské finále obstarají **Střešovice a Chodov**. V mužském finále **Střešovice** vyzvou **Mladou Boleslav**.



Města jsou plná zanedbaných koutů. V nich je ale velmi živo. Vědci přišli na to, že zde žijí i ohrožení ptáci nebo hmyz.

MAFRA

V opomíjených ostrůvcích zeleně žijí ohrožené druhy

Města čelí dopadům klimatické změny. Zanedbané kouty mohou hrát důležitou roli ve zvyšování odolnosti vůči extrémům počasí.

Opomíjené ostrůvky neudržované městské zeleně se mohou stát útočištěm vzácných druhů, včetně těch kriticky ohrožených. Poukázali na to vědci v projektu MAGDES, který spojuje výzkumníky z několika českých institucí, například Mendelovy univerzity v Brně. Loni výzkumníci v Brně a v Ostravě zazname-

nali 476 druhů členovců. Na 50 z nich je ohrožených nebo zákonem chráněných.

Mezi ohroženými druhy nalezenými v městské zeleni jsou třeba ptáci a hmyz, například kudlanka nábožná. Finální seznam výzkumníci ještě sestavený nemají, projekt totiž potrvá až do roku 2026. „Snažíme se zjistit, jací živočichové a rostliny žijí na těchto místech a jakou mají v přírodě roli. Sledujeme všechno možné, od mechů a květin přes hmyz až po ptáky a malé savce,“ uvedl Stanislav Ožana z Přírodovědecké fakulty Ostravské univerzity.

Projekt, který podpořila Technologická agentura České republiky, se zaměřuje na specifický typ městské zele-

ně, a to na opomíjené a neudržované plochy. „Často unikají pozornosti, přesto mohou sehrát klíčovou roli v ekologické stabilitě a celkovém fungování městských ekosystémů. Chceme tyto plochy nejen identifikovat a kvantifikovat jejich význam, ale také navrhnout efektivní management, který by umožnil jejich udržitelné využívání,“ popsal Jiří Schneider z Fakulty regionálního rozvoje a mezinárodních studií Mendelovy univerzity.

Výzkumný tým zkoumá neudržovanou zeleň v šesti městech, kromě Brna a Ostravy ještě v Plzni, Českých Budějovicích, Hodoníně a Žďáru nad Sázavou. Výsledky poslouží

samosprávám. „Města čelí dopadům klimatické změny, například častějším vlnám veder či přívalem deštěm. Málo udržované zelené plochy mohou na řadě míst hrát důležitou roli ve zvyšování odolnosti měst vůči extrémům počasí,“ vysvětlil Martin Ander z Nadace Partnerství, která na projektu spolupracuje.

Cílem projektu je propojit ekologická, sociální a ekonomická hlediska a ukázat, že i tyto části městské krajiny mohou přispět k lepší kvalitě života lidí. Na projektu kromě vědců z Mendelovy univerzity spolupracují i výzkumníci z Ostravské univerzity, Nadace Partnerství a Akademie věd ČR. **ČTK**

BUDOVÁNÍ TŮNÍ

Jiná studie upozorňuje, že oblíbené hloubení tůní jako opatření proti suchu může například v zemědělské nížinné krajině na jižní Moravě mnohdy napáchat víc škody než užítku.

- Současný přístup k obnově mokřadů je neefektivní a mnohdy také kontraproduktivní. Tůně často ničí cenné biotopy, zhoršují kvalitu vody i podmínky pro biodiverzitu. Tvrdí to odborníci z Masarykovy univerzity v Brně. Do budování tůní přitom míří nemalé peníze. **ČTK**

INZERCE



Zdravé a šťavnaté jahody na vaší zahradě

máme pomocníka, který to umí.

Kontaktní fungicid s preventivním a kurativním účinkem proti padlí na jahodách, drobném ovoci, zelenině a bylinkách s jednodenní ochranou lhotou..



BIOCONT



BIOCONT

Vhodné pro:
zeleninu
ovoce
květiny

VitiSan®
Fungicidní přípravek proti padlí a houbovým chorobám s rychlým účinkem

100 g až na 80 l postřikové kapaliny

NORIMBERSKÁ ZOO

Vzácná zvířata

Jen pár hodin autem z Prahy, zhruba 280 kilometrů, se nachází jedna z nejzajímavějších zoologických zahrad v Evropě – norimberská zoo (Tiergarten Nürnberg). Leží v lesoparku na okraji města a návštěvníky vítá nejen krásným přírodním prostředím, ale také vzácnými zvířaty, která jinde v Evropě jen tak nevidíte. Největším lákadlem jsou bezesporu kapustňáci – majestátní vodní savci, kteří si líně plují v prostorném tropickém pavilonu nazvaném Manatihaus. Spolu s nimi tu žijí i želvy a hejna tropických ryb. Pozorovat je můžete přímo ze zeleného pavilonu, kde potkáte třeba i roztomilé opičky. Další možnost, kde máte kapustňáky jako na dlani, jsou podzemní prostory. Takové akvárium jen tak nikde nevidíte. Pak už jen stačí otočit hlavu a se vši parádou se vám představí delfini.



Delfinárium je jen kousek od hranic

Oběd stojí jako vstupné, parkování je zdarma

Velkou chloubou norimberské zoo je také zmíněné delfinárium s pravidelnými představeními. Delfini skákví tu žijí ve špičkově vybaveném komplexu, který kombinuje otevřené vodní plochy a podvodní pozorovací místa. Norimberská zoo je ideální destinací pro jednodenní výlet s rodinou. Na své si tu přijdou malí i velcí milovníci zvířat, ať už je zajímají lvi, tučňáci, nebo třeba domácí zvířata v dětské zoo. Dospělý tu za lístek dá 20 eur. Rodinné vstupné pro dvě děti a dva dospělé vyjde na 45 eur. Počítejte s tím, že podobnou částku zaplatíte, i pokud si v místní restauraci dáte oběd. Kromě řízku mají i typické německé klobásky. Parkování je pro změnu zdarma.

TEXT A FOTO: MAH



DOMOV

SVĚT KULTURA

SERVIS ZDRAVÍ

SPORT INZERCE



**TO VŠE JE VÁŠ
DENÍK METRO!**

metro®

Nový singl jako předzvěst alba Krása

Anna Vavřková, česká zpěvačka, hudebnice, skladatelka a producentka, držitelka cen Anděl a Apollo, před pár dny přišla s čerstvým singlem a videoklipem Nanana. Píseň poutá na nové studiové album Krása, které vyjde letos v září na labelu Kabinet Records.

Hořkosladká píseň slibuje, že hudebnice, která žije se svým manželem muzikantem v Berlíně, bude dělat vše včetně muziky pouze tehdy, pokud ji to bude bavit a naplňovat. Svým novým, odlišným zvukem, založeným na basovém groove s alternativními kytarami a zvukovou stěnou kláves, vytváří singl

zvukový most mezi předchozí oceněnou nahrávkou Pozdravy z polepšovny a Krásou, která bude znít jinak. Žánrově, i když pořád zůstane ve škatulce indie pop a rock, se nová deska široce rozkročí, objeví se na ní více orchestrálna, více elektroniky i více ryziho písničkářství.

Klip vznikl začátkem února v noci na zamrzlém Lipně a stojí za ním dvojice filmařů Amálie Kovářová a Antoan Pelanov, se kterými Anna Vavřková natočila již tři předchozí videa. Nové album bude obsahovat jedenáct skladeb, hlavním tématem se stane krása a její význam pro samotnou hudebnici.

MET



Anna Vavřková je hudebnice z Prahy, momentálně sídlící v Berlíně.

TÁŇA LVOVSKÁ

Olomoucký festival nabídne téměř 60 akcí

Program Divadelní Flory završí reprezentativní přehlídka slovenského politického divadla.

Rekordní množství zahraničních produkcí a účast divadelních osobností evropského formátu nabídne letos multižánrový festival Divadelní Flory (DF). Uskuteční se od 9. do 19. května na několika scénách v Olomouci, program završí reprezentativní přehlídka slovenského politického divadla. Již 28. ročník

festivalu je letos zastřešený mottem Rovnost a nabídne téměř 60 událostí. Přehlídku budou hostit místní divadelní scény, ale i S-klub, Konvikt či sál Central Muzea umění.

Volnost jako motiv

Hudbou, workshopy a besedami protkaný jedenáctidenní program podle pořadatelů umělecky mapuje sociální fenomény současnosti. „Leitmotiv většiny inscenací prohlubuje étos loňského motta Volnost. Otevíráme mezigenerační a genderové otázky, tematizujeme postavení rozličných menšin, problematiku rovného přístupu k ele-

mentárním lidským právům i ambivalenci vztahu Východ–Západ. Prezентujeme výsostně politické divadlo sousední země, v níž je hlas nezávislé kultury politicky umlčován,“ uvedl ředitel a hlavní dramaturg Petr Nerušil.

O oficiální zahájení Divadelní Flory se stejně jako loni postará renomovaný ansámbl Schauspielhaus Bochum. Pod adaptací sugestivní prózy Maxe Portera Zal je to s křídly je podepsána jedna z největších osobností současné evropské činohry, režisér Christopher Rüping, jehož tvorbu DF cíleně prezentuje již druhým rokem.

Prostor dostane i satira

V neděli 18. května láká festival na provokativní hru Útok psím lejtnem premiérově hostujícího Theaterhaus Jena a mezinárodních kolektivů Wunderbaum & Post Paradises. Neotřelá satira plná černého humoru získala ocenění nejlepší německojazyčné inscenace roku 2024.

Klíčovou součástí letošního dominantního programové linie bude profil činohry Slovenského národního divadla; první slovenská scéna na DF představí mimo jiné také nejlepší slovenskou inscenaci roku 2024 – brilantní adaptaci esejistické novely Pavla

Vilikovského Pes na cestě v režii Dušana D. Pařízka. Slovenskou scénu zastoupí také bratislavské Divadlo Petra Mankoveckého, prešovské divadelní uskupení Slzy Janka Borodáča či Slovenské komorné divadlo.

Domácí scéna

Tuzemskou činohru bude reprezentovat činohra Národního divadla, Divadlo v Dlouhé či Divadlo Na Zábřadl, chybět nebudou ani nejnovější tituly domácího Moravského divadla či novinky Divadla na cucky. Součástí festivalu bude i exkluzivní taneční dramaturgie.

ČTK

Tabáku sbohem! S novými veo™ se rozrůstá rodina nikotinových alternativ

S příchodem jara přichází na trh tři nové svěží příchutě veo, které potěší všechny dospělé uživatele zahříváných nikotinových náplní. Jak známo, veo je vůbec první bylinný výrobek určený k zahřívání, který byl uživatelům představen před dvěma lety. S novinkami čítá rodina veo celkem 10 variant příchutí náplní bez obsahu tabáku, ze kterých si vybere skutečně každý.

První novinka veo Polar Twist přináší nejsilnější chla-

divý efekt náplní dostupných v současnosti na trhu. Je tou pravou volbou pro vyznavače intenzivních zážitků. Druhou je veo Blossom Twist, kterou symbolizuje šťavnatá kyselost třešně a hebká sladkost kokosu. A konečně veo Sour Twist propojující svěžest citronu a jemnou kyselost malin si oblíbí fanoušci méně sladkých tónů.

Stejně jako všechny výrobky s obsahem nikotinu jsou i nové veo určeny výhradně dospělým uživatelům.



Výrobek veo má tři nové příchutě.

INSPIRATIONSTORE.CZ

KRÁTCE

Divocí koně v Podyjí

V národním parku Podyjí se divocí koně zabýdlují na nové pastvině u Havraníků, kterou pro ně ochránáři připravili. Šest hřebců tu pomůže s péčí o krajinu a obnovou cenných biotopů. Informovala o tom správa národního parku. Dvě lokality v Podyjí začali divocí koně z anglického Exmooru spásat v roce 2018, chrání je před zarůstáním.

ČTK

TIPY NA VÍKEND

Hravý víkend
na Festivalu
časopisu ABC

V Národním zemědělském muzeu v Praze bude o víkendu možné navštívit festival časopisu ABC. Ten zve malé i velké do světa svět her, zábavy a poznání. Na místě budou desítky stánků s bohatým programem pro celou rodinu, například setkání hvězdami z online světa, jako jsou youtuberi MOON, VAPKO a VITAA. Milovníci rychlosti a adrenalinu si mohou vyzkoušet závodní simulátory od Digital Racing, které umožní usednout do kokpitu Formule 1 nebo Porsche 911. Závěrem budou mít příležitost vyzkoušet si, jaké to je řídit autobus nebo tramvaj. Děti si mohou sestavit vlastního robota z kostiček LEGO. Pro milovníky vaření a pečení jsou připraveny kurzy vaření s časopisem Sluníčko. K vidění budou též šermířské exhibice a ukázky zbraní. Vystoupí Čiperkové či Zlobidla s.r.o. (sob)

V Nelahozevsi se
konají Hrnčířské
trhy

Oslavit příchod jara na jedinečně dochovaném renesančním zámku z 16. století Nelahozeves mohou zájemci o tomto víkendu. V sobotu a neděli se tam totiž koná 20. ročník Hrnčířských slavností. Budou se odehrávat v rodinném duchu a zaměří se na české hrnčířství a keramiku ale i další řemesla. Připraven je samozřejmě i doprovodný program, návštěvníci se mohou těšit mimo jiné na vystoupení Komedianti na káře, dětské vystoupení s workshopem Tance Praha, pražské divadlo pro tanec Ponoc, kejklíře Puppá, venkovní poutové hry, projíždky na ponících. Na místě si také všichni zájemci budou moci vyzkoušet hrnčířský kruh, techniku malování keramických hrnečků a mnoho dalšího. Hrnčířské trhy se po oba víkendové dny konají od 10 do 18 hodin. (psv)

Na zámku Kačina
bude den plný
her

Den plný dobových her a zábavy se koná na Zámku Kačina ve Svatém Mikuláši tuto sobotu. Návštěvníci si budou moci vyzkoušet například historické hry, při kterých se v dávných letech bavila šlechta i chudý lid. Na nádvoří kačinského zámku proběhnou různá kulturní vystoupení pro děti, uvidíte ukázkou kroketu a svezete se na koních. Chybět nebudou ani pétanque, kuželky, tlučení špačků, pohánění obruče a káči nebo cvrnkání kuliček, což jsou hry, které se s oblibou provozovaly už za dob stavitele zámku Kačina Jana Rudolfa Chotka. Ve druhé polovině 19. století, za dalšího z majitelů Rudolfa Karla Chotka, k výše uvedeným radostem přibyl také kroket. Zájemci o novější sportovní aktivity si mohou zkusit například discgolf. Akce se koná zítra od 10 do 17 hodin. (psv)



Slaný bude patřit dopravě

Ve Slaném se o víkendu koná Regionální den Pražské integrované dopravy a Den Cyklohráčku. Součástí akce budou tradiční jízdy historickými autobusy i vlaky nejen po Slaném, ale i v jeho okolí. Dopravu po kolejích zajistí České dráhy z Prahy do Slaného nebo ze Slaného do Peruce a do Loun. (psv)

INZERCE

FOTOVOLTAIKA
S ÚSPOROU
AŽ 220 000 Kč

BATERIOVÉ
ÚLOŽIŠTĚ
zdarma



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ

www.ppas.cz/fotovoltaika

Na rakovinu děložního čípku zemře 400 žen ročně

Návštěvy gynekologa zanedbává téměř třetina Čechů.

Dostupnost gynekologické péče v Česku patří k nejlepším na světě. V tuzemsku působí kolem 1 400 gynekologů. Přesto kolem 30 procent žen pravidelné prohlídky zanedbává a s přibývajícím věkem jejich procento ještě stoupá.

První návštěva

Častým mýtem je, že by žena měla do gynekologické ordinace dorazit až po zahájení sexuálního života. První návštěva gynekologa by ale měla proběhnout už kolem 13 let. „První návštěva se doporučuje u dětského gynekologa, zpravidla po první menstruaci. Často jde jen o informativní návštěvu, bez nutnosti vnitřního vyšetření, pokud není důvod. Je důležitá nejen kvůli prevenci, ale také kvůli edukaci – například ohledně antikoncepce či očkování proti rakovině děložního čípku. Samozřejmostí by mělo být objednání ke gynekologovi bezprostředně po zahájení sexuálního života. Pokud se objeví problémy, například nepravidelná menstruace, silné bolesti, výtok či jiné potíže, měla by dívka do ordinace dorazit hned, nehlédě na věk,“ doporučuje Elena Sudarikova, atestovaná gynekoložka kliniky Venova.

Každá žena od 15 let má nárok na bezplatnou preventiv-



Preventivní gynekologická prohlídka dokáže odhalit již přednádorové změny nebo počáteční stadia rakoviny, která jsou dobře léčitelná.

PROFIMEDIA

ní prohlídku u gynekologa jednou ročně. Do ordinace by měla dorazit, i když necítí žádný problém. Pro správnou a efektivní léčbu gynekologických problémů je včasná diagnostika zásadní. Problémy, které ženy trápí, se často liší podle věku. „Nejčastějším problémem, se kterým se v mladším věku ženy potýkají, je vaginální dysbioza – nerovnováha přirozené mikroflóry v pochvě, ta laicky znamená narušení poměru mezi takzvaně dobrými a špatnými bakteriemi. Velmi časté jsou i infekce, které se projevují výtokem, bolestivou menstruací, svěděním. Podle dostupných statis-

tik onemocní 75 procent žen vaginální mykózou alespoň jednou za život a pět procent z nich trpí chronickým zánětem,“ popisuje Sudarikova.

Příznaky endometriózy

Nejčastějším gynekologickým onemocněním, které postihuje přibližně každou desátou ženu v Česku v reprodukčním věku, je endometrióza. „Jedná se o stav, při kterém se děložní sliznice nachází mimo děložní dutinu, nejčastěji ve vaječnících nebo vejcovodech. Mezi projevy tohoto onemocnění patří přetrvávající bolest v pánevní oblasti, silně bolestivá menstruace, bolesti v podbřišku, bo-

lestivý pohlavní styk nebo například možné potíže s otěhotněním. Právě problémy s plodností jsou dalším důvodem, který ženy do ordinace gynekologa přivádí, problémy s otěhotněním má zhruba každý pátý pár v České republice. Zhoubné nádory dělohy se sice mohou objevit v jakémkoli věku, s přibývajícím věkem jsou ale častější, přibližně 75 až 80 procent případů se objeví po 50. roce života. Stejně je tomu i v případě rakoviny děložního čípku, jde o jedno z nejčastějších zhoubných onemocnění, v Česku na něj ročně zemře přibližně 400 žen,“ upozorňuje gynekoložka.

Menopauza zvyšuje riziko některých onemocnění

Zhruba 30 procent žen preventivní prohlídky zanedbává, ženy po menopauze často přestávají chodit ke gynekologovi úplně. „Mnoho žen si myslí, že po skončení menstruace už gynekologická péče není nutná. Po menopauze se ale riziko výskytu některých onemocnění zvyšuje, platí to například u rakoviny děložního čípku, dělohy, vaječníků nebo u problémů spojených s atrofickými změnami. Většina žen ve stadiu časného nádoru nemá vůbec žádné obtíže. Pravidelné kontroly pomáhají odhalit problém včas. Navíc lékař dokáže karcinom děložního čípku ve většině případů rozpoznat dřív, než rakovina vůbec propukne. Výjimkou ale nejsou ženy, které dorazí do ordinace gynekologa třeba i po 20leté pauze, zpravidla až ve chvíli, kdy už je jejich problém nesnesitelný,“ upozorňuje Sudarikova.

Není jen pro muže

Gynekolog velmi často spolupracuje s urologem. „Urolog není pouze mužský lékař, ženy tvoří významnou část jeho pacientek. Ženy na urologické vyšetření posíláme například při podezření na problémy s močovým měchýřem nebo močovou trubicí. Velmi častým důvodem pro urologické vyšetření je samovolný únik moči, odhadovaný počet inkontinentních žen v Česku je 450 tisíc,“ dodává lékařka.

MET

Zdravá a v pohodě: 10 tipů pro ženy

Zdraví máme jen jedno – a právě ženy často zapomínají myslet samy na sebe. Péče o rodinu, kariéra, domácnost... a kde v tom všem zůstává prostor na zdraví, tělo i duši? Přinášíme deset jednoduchých, ale účinných tipů, jak se postarat o sebe tak, aby tělo fungovalo a mysl zářila.

1. Nepodceňujte prevenci

Pravidelné gynekologické prohlídky, mamograf po čtyřicítce, ale i obyčejná návštěva praktického lékaře. Prevence není strašák, ale pojistka pro zdraví. Někdy stačí jedno vyšetření včas a může vám zachránit život.

2. Dopřejte tělu pohyb

Nemusíte hned běžet maraton. Stačí svižná procházka, jóga nebo tanec v obýváku. Pravidelný pohyb podporuje nejen fyzickou kondici, ale i psychiku. A pomáhá odbourat stres, kterého máme v životě víc než dost.

3. Naučte se říkat ne

Psychické zdraví je stejně důležité jako to fyzické. Umění nastavit si hranice, odmítnout, když už je toho moc, není sobectví. Je to nutnost.

4. Jezte s rozumem

Žádné extrémy. Nejde o diety, ale o vyvážený přístup.

Dbejte na pestrý jídelníček, dostatek vlákniny, bílkovin i zdravých tuků. A klidně si dejte dortík – bez výčitek.

5. Víc spánku

Kvalitní spánek není luxus, ale základní potřeba. Osm hodin denně by mělo být samozřejmostí. V noci tělo i mozek regenerují. A podceněný spánek se dříve nebo později projeví – na náladě, imunitě i pokožce.

6. Nepodceňujte signály těla

Bolesti, únava, změny na kůži nebo nepravidelnosti v cyklu. Vaše tělo s vámi mluví – jen ho musíte poslou-

chat. A neodkládejte řešení na „někdy“, protože někdy může být pozdě.

7. Zvládejte stres

Stres je součástí života, ale dlouhodobý stres škodí. Najděte si vlastní způsob, jak vypnout – meditace, sport, kreativní činnost, víkend off-line... Záleží jen na vás.

8. Budujte si síť podpory

Prátelé, rodina, psycholog... Není ostuda říct si o pomoc. Sdílení emocí a problémů může přinést úlevu a nové pohledy. A hlavně – nejste na to sama.

9. Pečujte o své tělo i pleť

Není to jen o krémech. Péče o pleť je zároveň rituál, díky kterému se můžete zastavit a vnímat samu sebe. Ať už je vám dvacet, nebo padesát, péče o pokožku, vlasy i nehty je malá, ale důležitá součást celkové pohody.

10. Nezapomínejte také na radost

Zdravá žena je šťastná žena. Doprávejte si to, co vás těší, i kdyby to bylo „jen“ káfe na sluníčku, čtení oblíbené knihy nebo zpívání ve sprše. Malé radosti dělají velké rozdíly.

MET

1000 BALENÍ ZDARMA!

HIT pro nezastavitelnou kondici od českého vědce!

Více než 36 000 lidí se již postavilo na nohy a získalo zpět svobodu pohybu

Chladicí FITOgel šetří klouby!

Za pouhých 29 dní zapomenete, co jsou to bolesti, olupování a otoky.



Rehabilitační specialisté, fyzioterapeuti a ortopedičtí odborníci nepochybují: tento originální, mimořádně účinný gel na rostlinné bázi (odtud označení FITO) je skutečným průlomem v boji proti ischiasu, bolestivé artritidě a příznakům revmatismu nebo osteoporózy. Díky inovativní chladivé kúře profesora Marka Dvořáka získává každý den 41 dalších lidí zpět zdravá kolena, pružná zápěstí, silnou páteř a funkční kyčle. Chcete se k nim přidat? Teprve nyní - na přání profesora - rozdává výrobce 1 000 BALÍČKŮ ortopedického, chladicí FITOgelu ZDARMA.

Objev českého revmatologického génia bojuje proti chronické bolesti

Každý má právo na svobodný pohyb," říká profesor Marek Dvořák, tvůrce převratného gelu proti bolesti kloubů. Ve své praxi jsem se setkal s mnoha tragickými případy, kdy se lidé uzavřeli mezi své čtyři stěny jako ve vězení. Taková banální věc, jako sejít po schodech na dvůr, se ukázala být nad jejich síly. Nedokázal jsem se přes to přenést!

Mým cílem bylo vytvořit přípravek, který účinně zmírňuje obtěžující drčení, pálení a otoky kloubů a zabráňuje opakovanému výskytu revmatismu a zranění. Rozhodl jsem se pro **mimořádně silné účinky vytažků z českých rostlin**. Naštěstí je v naší zemi stále ještě několik oblastí, které jsou bez znečištění a pesticidů. Sbíraná máta peprná nebo šalvěj bojují proti bolesti, otokům a blokádám kloubů stejně účinně jako před staletími, kdy se obešly bez chirurgických zákroků nebo steroidních injekcí.

Návrat k mladistvé kondici za pouhých 29 dní

Testy FITOgelu profesora Dvořáka šokovaly celou vědeckou komunitu. Ukázaly, že přípravek dokáže obnovit chrupavku až o 82 % a zvýšit produkci kloubního maziva až čtyřikrát. (Toto přírodní „mazivo“ je nezbytné k tomu, aby se kosti o sebe netřely a klouby zůstaly v dobrém stavu dalších 20-30 let).

Po letech kulhání lidé házejí hůl do kouta, naskakují na kolo a stoupají do schodů s nákupem lehké a rychle jako v pubertě," říká profesor Dvořák. Můj FITOgel na

funkční klouby má navíc výhody, které nejsilnější léky proti bolesti nemohou nabídnout:



➤ Jeho použití je velmi jednoduché a bezpečné. Můžete ho aplikovat tolikrát, kolikrát chcete, kdykoli a nemusíte se na něj nijak připravovat.

➤ Příjemně chladí a uvolňuje přetížené svaly, namožené šlachy. Uvolňuje končetiny a odstraňuje mravenčení.

➤ Žádná zátěž pro tělo!

Protože se aplikuje lokálně, přímo na postižený kloub, působí proti bolesti a ztuhlosti okamžitě a nepoškozuje žaludek ani játra.

Život bez bolesti začíná ZDE:

Vyzvedněte si balení gelu na klouby ZDARMA: **555 441 919**

Pospěšte si! Rozhoduje pořadí žádostí

Postižení vás již nebude ohrožovat. POUZE TEĎ se FITOgel rozdává ZDARMA

Přečtěte si výzvu profesora Marka Dvořáka: **Nezáleží na tom, jak jste staří nebo jak máte poškozené klouby. Můj chladivý gel bojuje proti bolesti a všem druhům artritidy jako žádné jiné specifikum.** Váš návrat k běhání, dlouhým procházkám, lezení po horách nebo radostným hrám s vnoučaty je

Klouby JAKO NOVÉ! Zdokumentované výsledky kúry přípravkem FITOgel hovoří samy za sebe:

1-4 DEN | zmírnění bolesti, zbavení se ranní ztuhlosti

5-8 DEN | ústup otoku, zvýšená produkce kloubní tekutiny

9-16 DEN | regenerace chrupavek, zvýšená tvorba kolagenu ve svalcích a šlachách, rychlejší biologická obnova po zátěži

10-29 DEN | maximální pohyblivost, skrát větší rozsah pohybu v kolenou, loktech, ramenou a kyčlích, ochrana kloubů před opakovaním zranění



Zachránil mi nohy po nehodě

Použití tohoto gelu bylo nejlepším rozhodnutím mého života. Jako jediný mě dokázal zachránit před příšernými bolestmi kyčlí a kolen, které jsem „dostal“ po nehodě na motorce. Nechtěl jsem chodit o chodítku... a nemusím! Po měsíci každodenního potírání jsem se opět postavil na nohy.

Lubomír, 47 let, Olomouc



Skutečný „ortopedický zázrak“

Je úžasné, že právě v České republice byla vyvinuta tak jednoduchá a spolehlivá metoda, jak ulevit od bolesti zad. Kýly v zádech mě přestaly trápit po 5 týdnech vtírání gelu. Doporučuji ho všem. Proč se trápit, když máte na dosah ruky tak geniální řešení?

Vlasta, 68 let, Zlín



PŘED

otázkou pouhých 29 dnů a jediného telefonátu. Chci, aby se každý, kdo to potřebuje, mohl vyhnout strašáku operace nebo invalidního vozíku bez zbytečných nákladů. Po dohodě s výrobcem přípravku FITOgel dávám k dispozici 1 000

balení zdarma. Nejsme však charitativní organizace a nemůžeme takové kampaně organizovat donekonečna. Zavolejte si o chladicí gel na funkční klouby ZDARMA. Taková příležitost se již nemusí opakovat!

Klouby sedí jako ulité - vědecky prokázáno 100%!

Prvních 1 000 lidí, kteří zavolají do 16.05.2025, obdrží od PRODUCENTA 100% REFUNDACI



ZAVOLEJTE: 555 441 919

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

Podrobnosti o akci jsou dostupné v podmínkách: rgmlmnt.com



MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

MITSUBISHI SERVIS



Autorizovaný servis vozů Mitsubishi
AUTA s.r.o., Příbram

NOVÝ OPEL

MOKKA

OSUDOVÁ PŘITAŽLIVOST

JIŽ ZA **3 990 Kč** MĚS. BEZ DPH



Kombinovaná spotřeba 4,9–6,2 l/100 km; emise CO₂ 110–139 g/km (WLTP). Zobrazený model je pouze ilustrativní.



Dubno 122, Příbram
tel: 603 795 797



coop | HOŘOVICE

NAŠE NABÍDKA

Špekáčky Prave
100 g (1 kg = 159,-)



15⁹⁰

Nowaco Kuřecí stripsy obalované Premium
1 kg (cena za 1 kg)



199⁹⁰

Budvar světlý výčepní
0,5 l (1 l = 23,80)



11⁹⁰

Sorbello různé druhy
0,75 l (1 l = 126,53)



94⁹⁰

28. 4. – 18. 5. 2025

Havelka®

**Křinec • Luštěnice • Turnov
Lysá nad Labem • Chvaletice
Kolín • Čáslav • Uhlířské Janovice**

KOSTKA

40–100 mm

Ledvice - Bílina

619 Kč/q 🔥🔥🔥

Kostka Havelka

599 Kč/q 🔥🔥🔥

Přidejte se k výhercům

UHLOTERIE

a využijte

JARNÍ SLEVY UHLÍ

s dopravou a pásem zdarma

BRIKETY

2–7"

Brikety Německo

749 Kč/q 🔥🔥🔥

Brikety Havelka

689 Kč/q 🔥🔥🔥

OŘECH 1

20–40 mm

Ledvice - Bílina

619 Kč/q 🔥🔥🔥

Jednička Havelka

599 Kč/q 🔥🔥🔥

UHLOTERIE je jediná hra, kde každý los obsahuje všechny následující výhry - sleva 100 %, sleva 50 %, sleva 25 %, sleva 1000 Kč, 500 Kč, 300 Kč, 200 Kč a 100 Kč. Výhru vyplatíme ihned. Setřením všech polí si hned zkontrolujete, že Váš los skutečně obsahuje všechny výhry.

Upozorňujeme, že sleva 100 % = UHLÍ ZDARMA!



UHLOTERIE, společně s akcí JARNÍ SLEVY UHLÍ s dopravou a pásem zdarma, je hlavním důvodem, proč zákazníci objednávají nejvíce uhlí u firmy Havelka právě teď.

Volejte ihned 602 489 489

Pro všechny objednávky osobně garantuji:

- dodání paliva za garantované ceny uvedené na tomto letáku
- stírací los UHLOTERIE, zaručující účast ve hře s jistou výhrou
- objednávka nad 40 q – PÁS + DOPRAVA ZDARMA
- objednávka do 40 q – pás zdarma + doprava za polovinu
- objednávka nad 60 q – Spálíte doma hodně uhlí? Nebo jste škola, školka, hotel, úřad, firma nebo spolek? Potřebujete nakoupit na fakturu, vypisujete výběrové řízení? Pak neváhejte a volejte, osobně Vám udělám nabídku pouze a jenom pro Vás.

Další výhody nákupu u Havelky:

- platba hotově i platební kartou u řidiče; můžete také platit zálohovou fakturou (předem zaplacené palivo může převzít soused nebo známý)
- termín dodání domluvíme předem; řidič zavolá, až bude vyjíždět



Váš uhlíř Jiří Havelka



KOTLOVÁ SMĚS

10–80 mm

569 Kč/q 🔥🔥🔥

OŘECH 2

10–25 mm

Ledvice - Bílina

619 Kč/q 🔥🔥🔥

Dvojka Havelka automat

599 Kč/q 🔥🔥🔥

HRUBOPRACH

(5–15 mm)

299 Kč/q

ČERNÉ UHLÍ

999 Kč/q

KOKS

ořech 1 (40–60 mm)

1399 Kč/q

KOKS

ořech 2 (20–40 mm)

1099 Kč/q

Sortiment pro litinové kotle, průmysl, slévárny, parní stroje...

Ceny uvedeny včetně DPH a daně z pevných paliv. Změny cen vyhrazeny, podrobnosti na www.havelka.cz.



602 489 489

VOLEJTE

Po-Pá 7.30-16.00 hod.

nebo pište na e-mail: havelka@havelka.cz



TV PROGRAM NA 25. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.20 Na stopě 14.45 Reportéři ČT 15.35 Písníčky z obrazovky 15.55 Úsměvy Miloše Nesvadby 16.35 Polopatě 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	16.15 Vikinské ženy (2/2) 17.10 Tichomořské ostrovy s Martinem Clunesem (3/3) 18.00 České řeky z výšky (4/10) 18.25 Evropské řeky a jejich bohatství (1/3) 19.20 Bohové a hrdinové antických mýtů 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Ordinace v růžové zahradě 13.40 Kriminálka Miami (14, 15) 15.30 Výměna manželek XII 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu V 18.30 Ulice (4903) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.35 ZOO Nové začátky (79) 11.35 Námořní vyšetřovací služba XII (1, 2) 13.25 Policie v akci 14.25 Inkognito 15.30 Ano, šéfe! 16.50 Prostřeno! 18.00 ZOO Nové začátky (80) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YOUTUBE CHART: RAKOUSKO 10.30 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.20 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity
				
20.10 Četníci z Luhačovic (5/12) Evička. Seriál (ČR, 2017) 21.35 Všechnopárty 22.29 Výsledky losování Šťastných 10 22.30 Hercule Poirot Záhada lovecké chaty 23.25 Z Televizí 0.20 Besa II (4/10)	20.00 Melodie podzemí Krimikomedie (Fr./It., 1963) 21.50 Čtvrtý protokol Thriller (VB, 1987) 23.50 Vzestup nacistů – Pád (2/3) Hitlerovy narozeniny 0.40 Kouzlo Velké Británie Doprava a průmysl 1.35 Televizní klub neslyšících	20.20 Příběh kmotra Krimidrama (ČR, 2013) 22.35 Terminátor: Temný osud Akční sci-fi film (USA, 2019) 1.10 Kriminálka Miami (14) Spravedlnost. Seriál (USA, 2002) 2.05 Kriminálka Miami (15) Babičovy dobroty VI 2.45 Ulice (4903) 3.30	20.15 Máme rádi Česko 22.00 Máme rádi Česko 23.50 Ano, šéfe! 0.55 Policie v akci 1.40 Námořní vyšetřovací služba XII (1, 2) Krimiseriál (USA, 2014) 3.15 Případ pro dva VI (48) Krimiseriál (N, 2003)	18.00 CZ & SK YOUTUBE CHART: RAKOUSKO 19.30 Óčko hity 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 26. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.00 Z metropole, Regiony 12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Státní azyl 14.00 Peklem s čertem 15.00 Třetí táta 16.05 Andula vyhrála 17.30 Hercule Poirot 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	14.10 Šéflékařky (3/5) 14.35 Záletník 16.20 Seychely, ekologický ráj 17.15 Zázračná planeta 18.10 Divoká Skandinávie (1/3) 18.10 Nejdokonalejší tvorové v umění přežít (2/5) 19.00 Tichý poutník vesmírem 19.20 Souséde 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.05 My, chalupáři 07.55 Ledníčko, vyprávěj! (20) 08.45 Víkend 09.30 Dynastie Nováků (6) 10.40 Zamílovaný profesor 2: Klumpovi 12.45 Jsem číslo čtyři 15.05 Moderní Popelka 17.05 Vem si mě 19.30 Zprávy v českém znakovém jazyce, Sportovní noviny, Počasí	08.05 Fotr na tripu IX 08.50 Autosalon.tv 09.55 Inkognito 11.00 Hořký svět 2 (4) 12.20 Jakub a Sara (7, 8) 13.20 Máme rádi Česko 15.20 Jára Cimrman ležící, spící 16.40 Alibi na vodě 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí 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 České a slovenské klipy 19.00 Youtube chart: Česko Žebříček klipů z YouTubu 19.20 Óčko hity
				
20.05 Zázraky přírody 21.20 Janžurka 23.14 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony Maigret 23.15 Detektivní seriál (Fr., 2003) 0.40 Manéž Bolka Polívky 1.50 Sama doma 3.20 Banánové rybičky	20.00 Velký útěk Dobrodružné drama (USA, 1963) 22.55 V podezření Thriller (VB, 1991) 0.30 Vězeň (4/6) Seriál (Dán., 2023) 1.30 Etruskové, tajemná středomořská civilizace 2.25 Bohové a hrdinové...	20.20 Superlov Bitevní loď Sci-fi film (USA, 2012) 0.30 Orel Deváté legie Akční drama (VB/USA, 2011) 2.35 Specialisté (235) Krimiseriál (ČR, 2025) Specialisté (72) Krimiseriál (ČR, 2019)	20.15 Polda III (5) Samí zrádci. Krimiseriál (ČR, 2018) 21.30 Polda III (6) Jed v srdci. Krimiseriál (ČR, 2018) 22.40 Con Air Akční film (USA, 1997) 0.50 Jeníček a Mařenka: Lovci čarodějnic Fantasy film (USA, 2013)	19.30 Top 4 Óčko chart 19.50 Óčko hity 20.50 BEATS FOR LOVE 2023: P.E.A.R.L. Španělský undergroundový producent a zakladatel labelu Falling Ethics 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 27. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Kde bydlí štěstí 13.55 Velká policejní pohádka 14.35 Zlatý ostrov 15.15 Trezor 16.25 Bylo nás pět (6/6) 17.30 Ranč U Zelené sedmy (17) 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	16.25 Na cestě po Ouro Pretu 16.55 Egypt: Pohřebiště posvátných býků 17.50 Příběhy staveb 18.00 České řeky z výšky (4/10) 18.25 Evropské řeky a jejich bohatství (2/3) 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.20 Život na zámku II (3) 09.20 My, chalupáři 10.15 Vaše kouzelná zahrada (20) 11.00 Ledníčko, vyprávěj! (24) 11.55 Za pět minut dvanáct 13.10 Třetí patro (3, 4) 16.05 Pyšná princezna 18.05 Na lovu: Hvězdný speciál IV (9) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Receptář prima nápadů 12.50 Líbivky Pepy Libického 13.55 Zahradník po ruce 14.40 Vychytávky Ládi Hrušky 15.15 Vychytávky Extra 16.30 Jak se staví sen – extra 16.35 Štěstí je krásná věc 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí 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 17.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Óčko hity
				
20.10 Hlava Medúzy (8/8) Krimiseriál (ČR, 2020) 21.15 Výborná SHOW 22.00 Nejlepší trapasy 23.14 Výsledky losování Šťastných 10 23.15 Případy detektiva Murdocha XVI Krimiseriál (VB/Kan., 2022)	20.00 Dny hněvu Western (It./N, 1967) 21.55 Brilantní plán Krimidrama (Luc./VB, 2007) 23.45 Miami, město rebelů 0.35 La Palma: Poslední vulkán 1.30 Pomezí Čech a Moravy 2.00 Za oponou přírody Tajemné louky v Karpatech	20.20 Vraždy v kraji (2) Fušeřina. Krimiseriál (ČR, 2025) 21.45 Kriminálka Anděl IV (4) Jachtklub. Krimiseriál (ČR, 2014) 23.05 Střepiny 23.40 Smrtící ticho Akční thriller (USA/Kan., 2020) 1.35 Superlov 2.45 My, chalupáři	20.15 Hořký svět 2 (5) Rodinný seriál (ČR, 2024) 21.30 Jakub a Sara (9) Seriál (ČR, 2025) 22.00 SOUVISLOSTI Markéty Fialové 22.30 Temný úsvit Akční film (USA, 2006) 0.55 Dábelské sevření	20.00 O black Spotify Czech list Rap, co se nejvíc streamuje v Česku 21.00 Hot hity Žhavé klipy 22.00 Naked Attraction Iberia 22.30 Naked Attraction Iberia 23.00 Naked Attraction Iberia 0.00 Óčko flirt

MÁTE DOST KRTKŮ, HLODAVCŮ A HMYZU, KTERÍ PUSTOŠÍ ZAHRADU, POZEMEK A NARUŠUJÍ KLID?

ODRAŽTE ÚTOK ŠKŮDCŮ BĚHEM 3 DNŮ!

ZAŽENE ŠKŮDCE JEDNOU PROVŽDÝ!

Zavolejte a získejte **72% slevu** na inovativní solární ultrazvukový odpuzovač *Solar Sonic Pulses*, který Vám zajistí zahradu **BEZ NEŽÁDOUCÍCH NÁVŠTĚVNÍKŮ** po **CELÝ ROK!**

Konec krtincům a zničeným trávníkům! Dost rozhrabaných záhonů, okousaných stromů a dalších škod v zahradě a na pozemku!

Díky novému solárnímu odpuzovači *Solar Sonic Pulses* se efektivně zbavíte škůdců, kteří devastují Váš pozemek – **bez chemických jedů a pastí!**

Toto inovativní zařízení napájené vestavěným solárním panelem účinně odpuzuje škůdce 24 hodin denně – 7 dní v týdnu. **Okamžitě opustí Váš pozemek... a už se nikdy nevrátí!**

Ultrazvukový odpuzovač vysílá pro nežádoucí návštěvníky nepříjemné – pro člověka neslyšitelné – proměnlivé vlny a vibrace v 30sekundových intervalech. Díky tomu narušuje a dezorientuje jejich neurologické mechanismy prostorové orientace...

EFEKT? PANIKA, DEZORIENTACE A OKAMŽITÝ ÚTĚK!

Proměnlivé ultrazvukové vlny zabírají škůdcům přivyknout si na signály, což zajišťuje dlouhotrvající účinek odpuzování. Jejich účinnost je zesílena systémem mikrovibrací, které pomáhají vyplašit i ty nejotravnější škůdce přenášející bakterie a parazity.

OCHRANA PŘED ŠKŮDCI 24H/7

Jednoduchý na instalaci a bezúdržbový. Stačí ho zapíchnout do země na slunném místě a on se okamžitě o všechno postará. BEZ: kabelů, napájení ze zásuvky a výměny baterií. Vestavěné solární panely a akumulátor zajišťují nepřetržité odpuzování, chrání Vaši zahradu, trávník, altán a pozemek před škůdci a hlodavci po celý den a noc.



„Už jsem z těch krtků byla na nervy“

„Každý den nové hromady, celý trávník a záhony byly rozhrabané, jak na poli. Katastrofa! Zkoušela jsem různé pastě, tyče s plechovkami, podle rady kamarádky jsem dokonce zasadila česnek, aby je jeho vůně odehnala. Ničeho se nebálo a dělaly ještě víc hromad! Zafungoval až tento solární odpuzovač. Dva, tři dny a bylo hotovo!“ **Tereza G., Liberec**



„3 roky jsem bojoval s nájездem hrabošů a krtků“

„Ničily trávník, záhony se zeleninou a ovocné stromky. Za žádnou cenu jsem se jich nemohl zbavit. Zaléval jsem je, trávil. Když byl na chvíli klid, hned se zase vrátily. Syn mi přinesl tento solární odpuzovač. Myslel jsem, že je to další kram, který skončí ve stodole. Ale byl jsem mile překvapen! Po několika dnech už jsem žádné nové hromady neviděl! Sezóna skončila a po nich není ani památky. Asi se přesunuli jinam. Komáři se taky drží dál!“ **Jiří B., Hradec Králové**



NOVÁ SOLÁRNÍ ULTRAZVUKOVÁ TECHNOLOGIE

100% účinnost

BEZPEČNÝ pro lidi, psy a kočky
BEZ toxické chemie, jedů a smrtících pastí

Proč je odpuzovač *Sonic Solar Pulses* nejlepší volbou?

- + Účinná ochrana: dvůr, zahrada, pozemek
- + Nezvratně eliminuje: krtky, hraboše, myši, krysy, kuny
- + Odpuzuje hmyz: komáři, vosy, sršně, pavouky, vyplaší hady
- + Okamžité účinky - trvalé výsledky během 3 dnů
- + Funguje 24/7 - bezúdržbový, vodotěsný
- + BEZ odstraňování těl škůdců

ŠKŮDCI	FREKVENCE
Komáři	15–20 kHz
Mouchy	20–25 kHz
Potkani a myši	22–50 kHz
Kuny	20–40 kHz
Netopýři	30–100 kHz
Ptáci (holubi a špačci)	1–4 kHz
Krtci	0,3–0,5 kHz
Mravenci, švábi	30–50 kHz

ZAPÍCHNĚTE DO ZEMĚ, ZAPNĚTE A ZAPOMEŇTE NA PROBLÉM

ZAVOLEJTE JEŠTĚ DNES A ZÍSKEJTE 72% SLEVU:

Zavolejte HNED a získejte v rámci propagační akce jeden kus ultrazvukového solárního odpuzovače *Solar Sonic Pulses* místo **1650 Kč** jen za **449 Kč!** Akce platí pro prvních 100 čtenářů tohoto vydání, kteří zavolají do 01.05.2025 r. o pořadí rozhoduje čas volání.

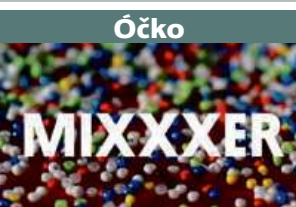
296 330 763

Pon.-ned. 8:00-20:00, sob. a ned. 9:00-20:00
(spojení bez dalších poplatků)

TV PROGRAM NA 28. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Případy 1. oddělení III (8/13) Střiháč. Krimisériál (ČR, 2022)	20.00 Korsický případ Krimikomedie (Fr., 2004)	20.20 Specialisté (236) Prepper 1. Krimisériál (ČR, 2025)	20.15 Chalupáři (5) Zasloužilý všemělec. Komedialní seriál (ČR, 1975)	16.00 Czech Dance Tour: Praha
21.10 Reportéři ČT	21.35 Sbohem, pane Haffmanne Drama (Fr., 2022)	21.30 Specialisté (73) Spi sladce. Krimisériál (ČR, 2019)	21.25 Jakub a Sara (10) Seriál (ČR, 2025)	16.05 Óčko hity
21.50 BILANCE: Evropa v čase obchodní války	23.30 Život plný malérů Komedie (Fr., 1972)	22.35 Víkend	21.55 Pálava (5) Noc zlomených srdcí. Komedialní seriál (ČR, 2022)	17.00 3x3
22.20 Maigret a muž s jednou rukavicí Detektivní seriál (Fr., 2003)	01.05 Poslední tygři malajští	23.20 FBI III (9) Vliv. Krimisériál (USA, 2020)	23.15 StarHouse Receptář prima nápadů	17.45 Óčko hity
23.55 Besa II (5/10) Seriál (Srb., 2021)	01.55 Poslední mohykáni	00.20 Kriminálka Miami (16, 17) Seriál (USA, 2002)	01.00 Policie v akci	18.00 CZ & SK
	02.05 Hranice v srdci	02.10 FBI III (9) Vliv. Krimisériál (USA, 2020)		18.05 YouTube Chart
	02.35 Zášlapané projekty			19.00 Óčko hity
	02.50 Přidej se			19.30 Hot hity
				21.00 Naked Attraction Iberia
				22.00 Virtuální svět TV
				22.30 Óčko flirt
				0.00 Óčko flirt

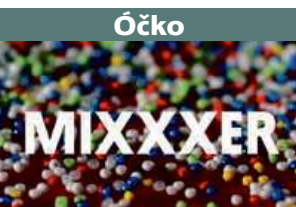
TV PROGRAM NA 29. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (25/28) Krimisériál (It., 2021)	20.00 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě II	20.20 Jedna rodina (144) Mrtvé duše. Komedialní seriál (ČR, 2025)	20.15 Kamarádi (49) Rodinný seriál (ČR, 2024)	17.00 3x3
21.10 Atlas ptáků Drama (ČR/Slovin./SR, 2021)	20.55 Věděli jsme, za co bojujeme	21.45 Gummy (9) Mašina. Komedialní seriál (ČR, 2022)	22.45 7 pádů Honzy Dědka	17.45 Óčko hity
22.45 Hercule Poirot Záhada lovecké chaty. Detektivní seriál (VB, 1991)	21.55 EXPO minuty 2025 (1/25)	22.25 Comeback Sitcom (ČR, 2010)	00.00 Ano, šéfe!	18.00 Czech Dance Tour: Praha
23.35 Besa II (6/10) Seriál (Srb., 2021)	22.40 Letecké katastrofy	23.05 Na Vaší straně	02.05 Policie v akci	18.05 CZ & SK
00.35 AZ-kviz	23.35 Jak prohrát válku (1/5)	23.50 Kriminálka Miami (18, 19)	03.55 Případ pro dva VI (53) Krimisériál (N, 2003)	19.00 YouTube Chart
	23.35 Vláci třetí říše (4/4)	01.40 Život na zámku II (3)		19.20 Óčko hity
	00.30 Kvarteto			19.20 Soundtracky
	00.55 Historie obce Libeň			21.00 Hot hity
	01.35 Televizní klub neslyšících			22.00 Naked Attraction Iberia
	02.05 Hranice v srdci			22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 30. 4.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vraždy v kruhu (1) Pohříbený rozvod. Krimisériál (ČR, 2015)	20.00 My, budovatelé nové republiky (1/3)	20.20 Extrémní proměny	20.15 Parták na baterky (1) Posila. Detektivní seriál (ČR, 2025)	15.00 Youtube chart: Česko
21.40 13. komnata Lenky Nory Návorkové	21.00 České řeky z výšky (5/10)	22.10 Survivor	21.40 Show Jana Krause	17.00 3x3
22.10 Sanitka 2 (10/13) Seriál (ČR, 2013)	21.30 Šéflékařky (4/5)	00.10 Česko & Slovensko IV (21) Kriminálka Miami (20, 21)	22.35 Show Jana Krause	17.45 Óčko hity
23.05 Proč bychom se nebalili, když nám Pánbůh archiv dal	22.00 Po nás potopa nebude (9/10)	02.05 Gummy (9) Komedialní seriál (ČR, 2022)	23.40 Ano, šéfe!	18.00 CZ & SK
00.05 Besa II (5/10) Seriál (Srb., 2021)	22.30 Francouzské megaprojekty	02.40 Na Vaší straně	00.50 Policie v akci	19.00 YouTube Chart
	23.20 Vězeň (5/6)	03.15 Ulice (4906)	01.50 Námořní vyšetřovací služba XII (7, 8)	19.30 Óčko hity
	00.20 Ghislaine Maxwelllová a její oběti (3/3)	04.00 Ordinace v růžové zahradě 2 (390)	03.40 Případ pro dva VI (54)	20.00 O Black List
			05.05 Libovky Pepy Libického	21.00 Hot hity
				22.00 Naked Attraction Iberia
				22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 1. 5.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.05 Vyšetřuje Imma Tataranni (26/28) Krimisériál (It., 2021)	20.00 Věčná Paříž	20.20 Jedna rodina (145) Seskok. Komedialní seriál (ČR, 2025)	20.15 Kamarádi (50) Rodinný seriál (ČR, 2024)	17.00 3x3
21.00 Roznese tě na kopytech Komedie (ČR, 2013)	21.00 Stezka Českem II (7/10)	21.45 Survivor	21.35 Inkognito	17.45 Óčko hity
22.15 Domina Detektivní film (ČR, 2010)	21.30 Metrokosmos (2/5)	23.45 Česko & Slovensko IV (22)	22.40 Inkognito	18.00 CZ & SK
00.00 Případy detektiva Murdocha XVI	22.55 Dobrovolně neplodný	01.40 Extrémní proměny	01.05 Případ pro dva VI (55) Krimisériál (N, 2003)	19.00 YouTube Chart
00.45 Na cestě po ománském pohoří Al-Hadžar	22.25 Černobyl minutu po minutě	02.40 Přítelkyně pana ministra Komedie (ČR, 1940)	03.40 Policie Hamburg XIV (19) Krimisériál (N, 2019)	19.30 Óčko hity
	23.10 Miami, město rebelů	04.10 Babicovy dobroty VI	04.40 Rozpal to, šéfe!	20.00 Soundtracky
	00.00 Tajemství 2. světové války			21.00 Top 4 Óčko chart
	00.55 Egypt: Pohřebiště posvátných býků			21.20 Hot hity
	01.50 Hranice v srdci			22.00 Naked Attraction Iberia
				22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

Konec se blíží **PROGRAM BEZPLATNÉ KOREKCE ZRAKU** pro Čechy nad 40 let.

Tableta MÍSTO LASEROVÉ OPERACE?

■ ROZHOVOR: Specialisté tuto kúru nazývají „zámkem v tabletce“. Osoby se slabým zrakem ji považují za „záchratku přírodní medicíny“. O tom, co skutečně představuje nová kúra VisionMed, hovořila s profesorem Richardem Terlick z Univerzity v Oslu naše novinářka Anna Matoušová.

Redaktorka Anna Matoušová: Pane profesore, jen několik měsíců po uvedení kúry VisionMed na farmaceutický trh byla tato metoda označena za „neoperativní způsob, jak znovu získat dokonalý zrak“. Mohou osoby trpící zrakovými vadami díky ní skutečně získat zpět dokonalý zrak a vrátit se k normálnímu životu?

Prof. Richard Terlick: Všechno naznačuje, že ano! Na Univerzitě v Oslu, kde v současnosti přednáším, jsme se velmi podrobně podívali na tuto kúru a její účinky. Potvrdili jsme, že díky této metodě má každý šanci znovu získat zrakovou ostrost srovnatelnou s tím, jakou mají osoby ve věku 18–20 let.

Red. A. M.: Takže můžeme říci, že Češi se mohou začít loučit s brýlemi?

Prof. R. T.: To nemohu potvrdit [smích], ale jedno je jisté. Nezáleží na tom, zda máte krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus nebo nystagmus. Nezáleží na tom, zda je zraková vada genetická, spojená s věkem nebo únavou očí způsobenou stále silnějšími brýlemi. Ztracenou ostrost zraku lze obnovit.



Prof. Richard Terlick.
Lektor na Univerzitě v Oslu

Red. A. M.: Tvůrci kúry píší: „Našli jsme způsob, který spouští přirozené procesy, jež zpomalují degeneraci zraku, snižují ztráty v zorném poli a postupně zlepšují ostrost zraku“. Pane profesore, co na to oční lékaři?

Prof. R. T.: Když jsme očním lékařům a optometrům ukázali výsledky testů zraku před a po kúře, byli v šoku. A výsledky byly jednoznačné: vady lomu se zlepšovaly a lidé přestali vidět, jako by se dívali skrz mlhu!

Pravda je taková, že **příroda chce, aby tělo fungovalo dokonale a organismus se snažil o seberegeneraci**. Stačí mu poskytnout látku s odpovídajícími bioinformačními vlastnostmi a vše se začne vracet do normálu. To není žádná magie – je to čistá biologie.

Po měsících testování byla objevena kúra založená na komplexu fotoaktivních rostlinných molekul, které přirozeným způsobem iniciují proces úplné přestavby tkáně oka. Tyto molekuly jsou transportovány do oka vlasečnicemi. Tam pod vlivem slunečního světla emitují zcela bezpečné mikroimpulzy, které působí na rohovku oka podobně jako laser používaný v refrakční chirurgii. Výsledkem je postupné, ale trvalé zlepšení ostrosti zraku až do dosažení optimální korekce zraku.

Red. A. M.: Můžete pane profesore říct pár slov o tom, jak funguje tato kúra a jak se má užívat?

Prof. R. T.: První účinky kúry, jako je úleva od pálení a únavy očí, jsou cítit již po 2–3 hodinách od užití přípravku. Změny na hluboké buněčné úrovni začínají již po 4–5 hodinách od užití. Aby byla kúra účinná, je nutné ji používat pravidelně, 2krát denně, protože po 12 hodinách koncentrace účinných látek v těle klesne na polovinu.

Red. A. M.: Pane profesore, je pravda, že někteří politici chtějí zablokovat dofinancování ke kúře zachraňující zrak VisionMed?

Prof. R. T.: To právě neuvěřitelná účinnost kúry VisionMed vyvolává kontroverze a obavy mezi politiky a velkými farmaceutickými koncerny, které sponzorují jejich kampaně. Pokusy o blokování sociálního programu, který poskytuje dofinancování kúry VisionMed, jsou důkazem toho, jak mnoho zájmů je ohroženo tímto zázkem, který spojuje to nejlepší z přírodní a konvenční medicíny. I když je to smutné, většina koncernů je

zaměřena především na zvyšování zisků. Pokud má někdo slabý zrak, koupí si drahé brýle, chodí k očním lékařům a platí za nákladné operace. Ale kdyby mohl rychle zlepšit svůj zrak, přestal by být jejich „stálým zákazníkem“, že ano.

Díky úsilí několika aktivistů a osob známých v akademických kruzích je Česko jednou ze 7 zemí Evropské unie, která byla zařazena do programu sociálních akcí, v rámci kterého je kúra přípravkem VisionMed dostupná pro omezený počet osob úplně zdarma.

Když lidé čtou příběhy o tom, jak jiní získávají zpět dokonalý zrak díky této přírodní, bezplatně poskytované kúře, cítí se být podvedeni a poškozeni očními lékaři a optiky.

Red. A. M.: To je pochopitelné. Nikdo nemá rád, když je podváděn... Co mohou Češi udělat v takové situaci?

Prof. R. T.: Určitě vlivné kruhy vědí, že čím více lidí využije VisionMed, tím méně budou v budoucnu kupovat drahé brýle a platit za nákladné zákroky. Proto apelují: Češi, nenechte se podvést! Bojujte o své zdraví a právo na bezplatnou kúru VisionMed hned teď, než politici a korporace tuto možnost navždy zablokují!

Red. A. M.: Chtěl byste na závěr ještě něco dodat?

Prof. R. T.: Chtěl bych jen uklidnit, že kúra regenerující zrak VisionMed je zatím stále dostupná pro Čechy zdarma. V rámci Národního Programu Sociálních Opatření v Oblasti Zdraví na období 2024–2025 byl vyčleněn speciální fond na podporu inovativních prozdravotních řešení. Díky tomuto dofinancování bylo omezené množství balení přípravku VisionMed určeno k bezplatné distribuci pro osoby, které splňují určité podmínky (plnoletost, české občanství, souhlas s jednorázovým telefonickým kontaktem za účelem potvrzení údajů).

PŘED KÚROU:

Na obrázku vlevo je zobrazeno, jak vidí osoba s velkou oční vadou, jako je krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus. Písmena jsou rozmazaná, jako by se dívala skrz zamížené sklo, a čtení čehokoli se stává prakticky nemožným. Nad osmým řádkem se písmena spojují, vytvářející nečitelnou skvrnu. To vše způsobuje, že tyto osoby musí každý den nosit brýle nebo kontaktní čočky a potýkají se s bolestmi hlavy a únavou očí.

PO KÚŘE:

Fotografie vpravo ukazuje výrazné zlepšení zraku, které nastává po dokončení celé kúry. Písmena jsou ostrá a jasná, dokonce i nad osmým řádkem jsou snadno rozpoznatelná. Dá se tedy říci, že účinky přípravku VisionMed jsou doslova viditelné pouhým okem. Oční vady se zlepšují a příznaky, jako je bolest hlavy, únava nebo zarudnutí očí, ustupují. Už není potřeba mhouřit oči, abyste lépe viděli. Uvidíte i ty nejmenší detaily – jak zblízka, tak z dálky.

Zavolejte, abyste mohli podat telefonickou žádost o přidělení **BEZPLATNÉHO** balení VisionMed **V RÁMCI** Národního Programu Sociálních Opatření v Oblasti Zdraví na období 2024/2025. Akce pouze do 02.05.2025 pro 100 lidí.

296 849 537

Pon.-pát. 8.00-20.00, Sob.-ned. 9.00-18.00 běžné místní volání.

Evropský EROTICKÝ HIT 2024 zvětšuje penis bez pump a operací – NYNÍ K DISPOZICI ZA 0 Kč!

+11 cm erekce a vždy 100% sexuální výkon, BEZ PRÁŠKŮ

INTIMNÍ GEL BOJUJE PROTI PŘÍZNAKŮM IMPOTENCE ZA 3 MINUTY

➔ ROZDÁVÁME 1000 BALENÍ ZDARMA

Silná, více než 40minutová erekce a maximální potěšení. Stanete se králem ložnice bez jakékoliv umělé pomoci. Receptura vyvinutá švédskými andrology již změnila život 10 milionů Evropanů a změní jej i vám. Chcete se připojit k exkluzivní skupině alfa samců, kteří uspokojí své partnerky 4x za sebou a mají navíc 11 cm v erekci? ZAVOLEJTE si o bezplatné balení ULTRA účinného intimního gelu. Pospěšte si, platí, kdo dřív přijde, ten dřív mele!

10 milionů
prodaných
balení

Požádejte o GEL NA MĚSÍC ZDARMA!

ZDE JE **5 DŮVODŮ, PROČ:**

- Vášnivá připravenost k akci již za 3 minuty po aplikaci!
- Penis až o +11 cm delší a +2,5 cm širší
- Tvrdá erekce po dobu +40 minut, kdykoliv chcete
- Orgazmy pro vás oba – až čtyřikrát za sebou
- Trvalé odstranění poklesu a příliš rychlé ejakulace

Unikátní složení, které nikde jinde nenajdete
> 4x tvrdší erekce > 2x lepší orgasmus > Dokonalý sex



Diskrétní balíček s produktem vám bude doručen přímo ke dveřím. Nikdo zvenčí nepozná, co je uvnitř!

Důvěřovalo mu již 10 milionů mužů, jako jste vy

S více než 10 miliony kusů dodaných plně spokojeným uživatelům se intimní gel stal nejdůvěryhodnějším přípravkem na zvětšení a zesílení mužství na trhu.

Četné klinické studie nenechávají nikoho na pochybách: díky maximální koncentraci prvotřídních látek jsou účinky gelu okamžité a působivé. **Zapomeňte na polykání pilulek** a každodenní cvičení s pumpičkou. Stačí namazat penis 3 minuty před samotnou akcí a jeho tvrdost a délka vám zajistí více než 40 minut neomezeného potěšení.

Záruka spokojenosti od první aplikace

Je vám 40, 50 nebo více let? Váš sexuální život rozhodně nekončí! Pro intimní gel na prodloužení penisu neexistuje horní věková hranice. Jeho pravidelné používání je jednoduchý způsob, jak prodloužit penis až o impozantních 11 centimetrů a zbavit se všech komplexů jednou provždy. 98 % mužů je připraveno k akci již po 1. aplikaci přípravku a přibližně za 3 týdny dohání to, o co je příroda připravila. Gel obsahuje pouze přírodní složky a můžete ho bez obav používat v soukromí svého domova nebo... kdekoli, kde máte chuť na žhavý 40minutový sex!

Přípravek se rychle vstřebává, nezanedbává skvrny na oblečení a 100% působí pouze tam, kde má - ve vašem penisu! Žaludek, játra a ledviny zůstávají neovlivněny. Používáním tohoto gelu se nemusíte vzdávat drinků ani vysazovat léky.

Sex, po kterém jste vždycky toužili - Zavolejte si o gel na zvětšení zdarma

Speciální refundace výrobce pokrývá 1000 balení švédského gelu, který prodlužuje a zpevňuje mužství během sexuálního styku. **Toto je jedinečná příležitost, abyste si mohli bezplatně vyzkoušet** (nebo připomenout!), jaké to je vášnivě se milovat až do rána a prodloužit si penis o 11 cm! POZNÁMKA:

Konečně tvrdá, masivní erekce!

Teprve tento gel vyřešil mé problémy: nejenže jsem kdykoliv připravený, ale mohu se milovat déle než 40 minut.

Petr, 47 let, Opava

Zvětšil jsem si penis z pohodlí domova. Nyní mám 20 cm!

Než jsem začal používat gel, moje erekce byla skromná 9 cm. Gel na zvětšení zcela změnil mé mužské parametry. Můj penis se prodloužil o 11 cm a funguje bezchybně.

Milan, 61 let, Zlín

Na tento gel **nepotřebujete lékařský předpis**. Stejně tak nemusíte zasílat žádná potvrzení. Originální výrobek si můžete vyzvednout pouze na telefonním čísle uvedeném na této stránce. Pozor na padělky!

Pohodlí, diskretnost, 100% účinnost - intimní BEST-SELLER přímo ze Švédska nyní v České republice!

Na Skandinávském poloostrově je k sexu přistupováno velmi svobodně a nikdo se tam nevzdává potěšení jen kvůli věku! Zvětšující a zpevňující přípravek ve formě gelu je oblíbeným způsobem, jak u zralých mužů dosáhnout rychlé a zároveň dlouhé erekce. Již po 1 použití **bude váš penis titánsky tvrdý** a budete nad ním mít naprostou kontrolu. Chcete prodloužit svůj penis až o 11 cm a dopřát své partnerce maximální potěšení? Používejte gel podle jednoduchého a krátkého návodu, který je součástí balení.

Prof. Hans Lindström,
odborník na andrologii
a molekulární biologii

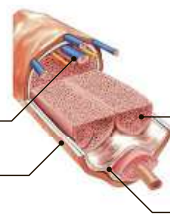
Zvětšující gel byl testován na 17 švédských klinikách... a v 29 768 ložnicích! Zde je návod, jak funguje:

➤ Bezpečné zvýšení testosteronu - vaše libido je spolehlivé po celý den.

➤ Dodatečné prokrvení a maximální zvětšení topových těl - penis se stává mohutnějším.

➤ Vytváří až třikrát více mladé, nové tkáně - penis se prodlužuje.

➤ +77% energie lásky - po pohlavním styku se rychle zregenerujete, a to až čtyřikrát za sebou.



Trvale zvětšený penis, intimní výdrž +40 minut, potěšení na všechny noci - získáte intimní gel ZDARMA

Prvních 1000 lidí kteří zavlaží do 16.05.2025 r., obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!



Zavolejte: 381 601 312

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

Podrobnosti o akci jsou dostupné v podmínkách: rgmlmnt.com

POZOR! DÁREK!

U příležitosti oslav 10 milionů prodaných balení zvětšujícího gelu vás zveme k vyzvednutí 1 z 1000 produktů zdarma. ZAVOLEJTE TEĎ, protože kdo dřív přijde, ten dřív mele!

