

metro

INZERCE



NAJDETE UVNITŘ

Zadavatel a zpracovatel: hnutí ANO 2011

& 5^{PLUS} 2



PROTIVEDIA

Pohoda na Srí Lance

Tyto lelouny s oduševnělým výrazem, kteří mohou dorůst velikosti asi 23 centimetrů, zachytil fotograf v oblasti Sinharaja Forest Reserve na **Srí Lance**. **Žijí nočním životem, přes den se skrývají** v dutinách, pomáhá jim v tom ochranné **šedohnědé zbarvení**.

Termín daně z nemovitosti se blíží. Její výše může překvapit

Přiznání k dani z nemovitosti je nutné podat do konce ledna, zaplatit pak do konce května.

Termín k podání přiznání k dani z nemovitosti se nachýlil. Do konce ledna ho musí odevzdat všichni, kdo si v loňském roce nemovitost poříдили nebo u ní provedli významné úpravy. Na zaplacení příslušné daně pak mají čas do konce května a v případě částky přesahující pět tisíc korun ji lze rozdělit na květnovou a listopadovou splátku.

„Nárůst daně z nemovitosti loni šokoval značnou část vlastníků, stoupla totiž průměrně o 80 procent vlivem vládního konsolidčního balíčku. Pro letošek přislíbila řada obcí svým občanům daň snížit, aby jim aspoň částečně nárůst kompenzovala, jeli-

kož její míru mohou ovlivňovat svými koeficienty,“ vysvětlil daňový poradce a partner poradenské společnosti BDO Ivan Kovář.

Na druhou stranu upozornil, že obcí, které koeficient snižovaly, není zase tolik, některé obce dokonce zdrazovaly, a to zejména u nemovitostí, které slouží podnikatelským účelům.

Nejjednodušší je to přes portál

Přiznání k dani z nemovitých věcí se jako jediné podává dopředu místně příslušnému správci daně, vždy do 31. ledna zdaňovacího období, rozhodující je stav k 1. lednu. „Nejpraktičtější je přiznání podat skrze portál Moje daně, kde je k dispozici již předvyplněné, a lze ho touto cestou i elektronicky poslat,“ doporučil Kovář.

Následně je nutné částku uhradit do 31. května, respektive v případě, že částka pře-



Přestože některé obce daň snížily, jiné ji opět začaly zvyšovat. Zejména z nemovitostí, které slouží podnikatelským účelům.

sahuje pět tisíc korun, lze ji rozdělit do dvou splátek, přičemž první je nutné zaplatit také do 31. května, druhou pak do 30. listopadu.

„Povinnost podat daňové přiznání k dani z nemovitých věcí mají všichni, kteří nabyli nemovitost, provedli přístavbu, nástavbu či provedli kolaudaci nebo došlo ke změně

výměry parcely na základě revidy katastru nemovitostí. Skutečnost oznámit změny finančnímu úřadu mají také ti, kteří nemovitou věc darovali, prodali či jinak pozbyli,“ přiblížil Kovář.

Ti, kteří podali daňové přiznání v uplynulých letech, ale nezměnily se u nich skutečnosti rozhodné pro

stanovení daně, přiznání ovšem nepodávají. Poplatníkem daně z nemovitých věcí je vlastník pozemku stavby nebo jednotky, ovšem při splnění podmínek jim může být dále pachtyř nebo nájemce a uživatel u pozemků, u kterých vlastník není znám.

Daňovým dlužníkům hrozí pokuty

Koho se povinnost týká, ale nestihne termín do konce ledna, vystavuje se riziku sankce. „Prvních pět pracovních dnů po termínu ještě běží toleranční lhůta, ve které úřad nevyměřuje pokuty. Letos tak daňovým dlužníkům začnou nabíhat sankce až od 10. února. Pokuta je 0,05 procenta ze stanovené daně denně,“ upozornil Kovář. „Pokud je ovšem celkový úrok z prodlení menší než tisíc korun, finanční správa pokutu nevybírá,“ prozrazuje Ivan Kovář z BDO.

MET

Počasí nutí rostliny kvést

Díky nadprůměrně teplému lednovému počasí rozkvetla ve Zbýšově u Brna čemeřice černá. Tato prudce jedovatá rostlina je nejvíce rozšířená na jihu střední Evropy až v jižní Evropě. Ve středověku sloužila čemeřice k ochraně příbytků a dobytka před čarodějnicemi, zároveň však měla své místo i v černé magii. Další dny by už ale tak příznivé být neměly, protože meteorologové ke konci týdne předpokládají ochlazení, kdy by teploty přes den měly dosahovat do pěti stupňů Celsia, přes noc by měly dokonce klesnout výrazně pod bod mrazu.

MET



KRÁTCE

Voda pro Šumavu

Na Šumavě skončil sedmiletý projekt Life for Mires (Život pro mokřady) zaměřený na návrat vody do krajiny, jež byla v minulosti uměle odvodňovaná. Přírodovědci, správci šumavského národního parku, vědci i dobrovolníci v terénu revitalizovali krajinu. Odborníci stále monitorují, jak příroda reaguje na návrat vody do krajiny. V projektu se podařilo obnovit téměř 2 200 hektarů území.

Mozek a počítač

Ambiciózní společnosti Neuralink miliardáře Elona Muska je pomocí čipových implantátů propojit lidský mozek s počítačem. To by pak mělo pomoci například ochrnutým lidem ovládat chytré telefony nebo počítače nebo slepým lidem vrátit zrak. Do budoucna Musk doufá, že Neuralink bude schopen řešit i další nemoci. ČTK

Japonskou mládež ovanula nostalgie

Japonská mládež ovlivněná sociálními sítěmi si začala romantizovat neznámou historickou minulost. A to s sebou přináší mimo jiné nárůst popularity staromódních kaváren z období Šówa s tlumeným osvětlením a útulným nábytkem, napsala agentura Kjódó.

Období Šówa spadá do let 1926 až 1989 a ti, kdo po něm dnes teskní, ho ve většině případů nemohli zažít. Pro nostalgii po časech a místech, které člověk nikdy přímo ne-



Servírka z retro kavárny Coffee shop Galan v Tokiu PROFIMEDIA

poznal, vznikl odvozený novotvar anemoie. A dokonale vyjadřuje touhu mladé japonské generace po této éře nenápadné elegance.

O víkendech se tvoří fronty zákazníků nejen v Tokiu, ale také u vyhlášených kaváren v dalších částech Japonska. Hnací silou tohoto trendu jsou mladí lidé, kteří chtějí na Instagram a další sociální sítě vložit svou fotografii pořízenou v prostředí dávno zaniklé éry. Jedním z nejoblíbenějších míst je kavárna Kó-

džo, což doslova znamená starý hrad, která se nachází nedaleko tokijské stanice Ueno a založena byla v roce 1963.

Sedma sedmdesátiletý Kjóko Macui, který je druhou generací majitelů kavárny, s úsměvem řekl: „Mého otce, který podnik založil, fascinovala středověká Evropa.“

Rina Nambaová je hnací silou nedávno oživené oblíbenosti těchto kaváren. Sama jich už navštívila více než dvě tisícovky po celé zemi a vydala mnoho knih. ČTK

Rohlík. Dříve to byl turecký půlměsíc



Chlebový someliér Stanislav Janíček ze Svazu pekařů a cukrářů v ČR. Jeho znalosti lze sledovat na Facebooku, Instagramu nebo YouTube. SPaC ČR

Rohlík je bezpochyby jedním z nejtradičnějších a nejoblíbenějších druhů pečiva. Má své pevné místo na českých stolech. Díky své univerzálnosti, jednoduchosti a nenáročnosti se stal součástí naší kultury, tradic i kulinárních zvyklostí.

Rohlík, jak ho známe dnes, má své kořeny ve střední Evropě, kde se poprvé začalo experimentovat s tvarem a strukturou pečiva. Jeden z nejznámějších příběhů popisujících zrod rohlíku nás zavede do Rakouska 17. století.

Podle legendy byl rohlík poprvé upečen ve Vídni na oslavu vítězství nad tureckou armádou v bitvě, která ukončila obléhání města Turky v roce 1683. Turecká armáda tehdy nesla půlměsíc jako znak na svých vlajkách a rakouští pekaři se rozhodli tuto symboliku ztvárnit v podobě nového tvaru pečiva, který by odrážel triumf nad nepřítelem.

Náboženský význam

Nicméně pečivo podobné rohlíku existovalo i dříve. Již v raném středověku se v klášterech v oblasti dnešního Německa, Rakouska a Čech peklo pečivo, které mělo přibližně podobný tvar. Mělo však náboženský význam – často bylo připravováno jako součást velikonocních nebo jiných křesťanských oslav.

Pekaři tehdy pracovali s jednoduchými surovinami, jako byla mouka, voda a sůl, a tvarovali těsto do různých symbolických podob, z nichž

jednou byl i půlměsíc. S rozvojem pekařství se však rohlík začal přizpůsobovat více světským potřebám, a stal se tak běžnou součástí stravy.

„Dnes je rohlík neodmyslitelnou součástí české kuchyně a jeho obliba je skutečně neuvěřitelná. Ráno, když se otevřou dveře pekárny a vůně čerstvě upečeného pečiva se line ulicemi, mnoho z nás zamíří právě pro rohlíky. Tento pekařský výrobek má mnoho variant,“ říká chlebový someliér Stanislav Janíček ze Svazu pekařů a cukrářů v ČR a dodává: „Můžeme si tak vybrat rohlíky celozrnné, vícezrnné, sypané různými semínky, jako je mák, sezam nebo slunečnice.“

Několik druhů

Rohlíky strojově jsou vyráběny pomocí moderní technologie, která jim zajišťuje konzistentní kvalitu a tvar. Obsahují čtyři procenta tuku, což je činí lehčí alternativou pro každodenní konzumaci.

Ručně vyráběné rohlíky jsou charakteristické svou variabilitou, pokud jde o tvar a svinování. Každý kus je unikátní, což odráží dovednost pekaře a tradici ručního zpracování pečiva.

Pivní rohlíky obsahují více tuku a jsou typicky úzké. Jejich příprava může zahrnovat přidání sladu, který jim dodává výraznější aroma a bohatou chuť, jež se skvěle hodí k pivu a dalším nápojům.

Existují i lokální rohlíky, například karlovarské. Ty jsou známé vysokým obsahem tuku – až 20 procent. Před pečením i po něm se potírají sádlem nebo olejem, což jim dodává lahodnou křupavost a bohatou chuť.

Rohlíky zůstávají nedílnou součástí české gastronomie a jejich rozmanitost je dokladem neustálého vývoje pekařského řemesla. Rohlík vám vždy nabídne kousek historie a tradiční chuti v každém soustě. MET

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
30. 1. – 5. 2. 2025

VŽDY NÍZKÉ CENY



PLATNOST 30. 1. – 2. 2.



5 Kč
dobrych

MÁSLO
BONI
250 g
100 g 17,96 Kč

44,90
64,90

30%



SÝR EIDAM
BLOČEK BONI
30 % tuku v s.
250 g
100 g 13,56 Kč

33,90
49,90

32%



VEPŘOVÁ PLEC*
bez kostí, balená ve vakuu
cena za 1 kg

84,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



9,90
19,90

50%



ZÁVIN KARLOVA KORUNA
různé druhy
400 g | 100 g 8,23 Kč

32,90
44,90

26%

TOALETNÍ
PAPÍR WIPPY
2vrstvý 68 m 1 role
1 m 0,15 Kč | 9,90 Kč



29,90
49,90

40%

MANDARÍNKY
volné
cena za 1 kg



24,90
39,90

37%

JABLKA GALA
skládaná
cena za 1 kg



49,90
79,90

37%

KEŘIKOVÁ
RAJČATA
volná
cena za 1 kg

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 změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáležejí 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.

Sněhové jazyky nebo bílá tma. To jsou záhudnosti zimních silnic

Jízda v zimě vyžaduje od řidičů větší obezřetnost. Deník Metro přináší pár tipů, jak předejít nepříjemným situacím.

Zima dokáže na silnicích připravit nejedno nepříjemné překvapení. Bílá tma, ledovka nebo sněhové jazyky mohou potrápit i zkušeného řidiče. Zimní počasí bývá každoročně příčinou stovek vážných nehod. Jak zimu za volantem zvládnout s chladnou hlavou?

1. Snižte rychlost a soustřeďte se na řízení

Řidiči by samozřejmě měli řízení věnovat pozornost v každé roční době, ale v zimě je namístě zvýšená opatrnost. V roce 2023 se při dopravních nehodách v souvislosti se sněhem, námrazou a náledím zranilo 1 166 lidí a 14 jich zahynulo. Podle vedoucího oddělení BESIP ministerstva dopravy Tomáše Neřolda řidiči často podceňují například kluzkost čerstvě napadaného sněhu. „Ještě větším rizikem je ale námraza. Vozovka drží chlad a roztátý sníh či voda na ní mohou namrznout. Pokud řidiči nepřizpůsobí těmto podmínkám rychlost jízdy, může dojít k vážným nehodám,“ vysvětluje.

Při zhoršených podmínkách je proto důležité v první řadě upravit rychlost. Při pomalejší jízdě mají řidiči více času reagovat a předcházet



V chladných měsících by řidiči měli mít na autech kvalitní zimní pneumatiky s minimální hloubkou dezénu čtyři milimetry. Není od věci přibalit i sněhové řetězy.

CONTI-RSC

krizovým situacím. Dostatek času na reakci je důležitý i proto, že náhlé změny směru nebo prudké brzdění mohou skončit smykem, zvláště na sněhu a ledu.

2. Dodržujte bezpečný odstup

Brzdná dráha vozidel v zimě narůstá a na náledí může být oproti běžným podmínkám několikanásobně delší. Podle tabulky Policie ČR je při rychlosti 90 km/h brzdná dráha na náledí 208 metrů, zatímco na suché silnici by to bylo 45 metrů.

Ještě delší vzdálenost k zastavení než osobní vozy potřebují nákladní auta. „Mnoho nehod vzniká právě kvůli podcenění odstupu. Řidiči aut by proto zejména v zimě neměli předjíždět nákladní

vozy za poslední chvíli ani před nimi prudce brzdit,“ upozorňuje Ondřej Stöhr, jednatel společnosti CONTI-RSC, která patří mezi největší české silo cisternové přepravce. Mokry sníh nebo tající led mohou výrazně ztížit kontrolu nad vozidlem, proto je důležité přizpůsobit nejen odstup, ale i styl jízdy.

3. Sledujte počasí a aktuální informace

Především před delšími cestami by si řidiči měli ověřit aktuální dopravní situaci a meteorologické výstrahy. Moderní aplikace dokážou upozornit na kritická místa a předcházet tak zbytečným rizikům. Podle údajů BESIP je nejkritičtější dobou pro cestování ráno, kdy se mění teplota, silnice ještě nemusejí být

ošetřené a je silnější provoz. Nebezpečí může hrozit hlavně na místech, jako jsou mosty nad řekami, lesní cesty či zastíněné úseky silnic.

„Za zvlášť nebezpečný na silnicích považují takzvaný černý led. Ten vzniká při teplotách lehce pod nulou, kdy padající déšť zamrzne na vozovce a vytvoří tenkou hladkou vrstvu. Silnice může řidičům připadat pouze mokrá, přitom je pokrytá ledem. Zvláště za tmy je těžké si něčeho všimnout, a auto se může zničehonic stát neovladatelným,“ popisuje Ondřej Stöhr.

4. Naučte se rozpoznat rizika

Zkušený řidič by měl vědět, jak se při rizikových situacích na silnicích chovat. Při jízdě na kluzké silnici jsou zá-

kladními zásadami plynulá jízda a dostatečný odstup. V případech závějí či sněhových jazyků je rovněž třeba pevně držet volant a vyhýbat se náhlým manévřům. Při řízení v hustém sněžení je zásadní plynule zpomalit na minimum, zapnout potkávací světla a mlhovky a sledovat orientační body, jako jsou krajnice nebo dopravní značení.

Extrémně nebezpečný jev představuje „bílá tma“, která vzniká při husté mlze či sněžení, kdy řidiči nerozezná okraj silnice ani patníky, vozovka mu splývá s horizontem a totálně ztrácí orientaci. V tu chvíli je lepší zastavit a počkat, až sněžení ustane. V případech neviditelného „černého ledu“ je též nutné být obezřetný a pomaleji vjíždět na mosty a do zatáček, kde se nejčastěji vyskytuje.

5. Pořiďte si vybavení pro zimní provoz

Každý řidič by měl mít v chladných měsících kvalitní zimní pneumatiky s hloubkou dezénu minimálně čtyři milimetry. Doporučuje se mít sněhové řetězy, dostatek paliva a zásoby jídla a pití pro neočekávané situace. Dalším důležitým vybavením jsou škrabky na led, odmrazovací spreje a teplá deka, která přijde vhod při čekání v kolonách nebo při poruše vozidla. Více než kdy jindy je v těchto případech dobré mít plně nabitý telefon. Pokud omylem sjedete do závěje, může přijít vhod i lopata, kterou odhrobíte sníh kolem kol a třeba se vám podaří vyjet. **MET**

CNG končí. Poslední byla Škoda Octavia

Od loňského července se na českých silnicích neobjevilo jediné nové osobní vozidlo poháněné stlačeným zemním plynem (CNG). Posledním takovým vozidlem byla v červnu registrovaná Škoda Octavia G-TEC, která českému trhu dlouhodobě dominovala – její podíl na všech registrovaných CNG vozidlech v období 2007–2024 dosáhl 58 procent.

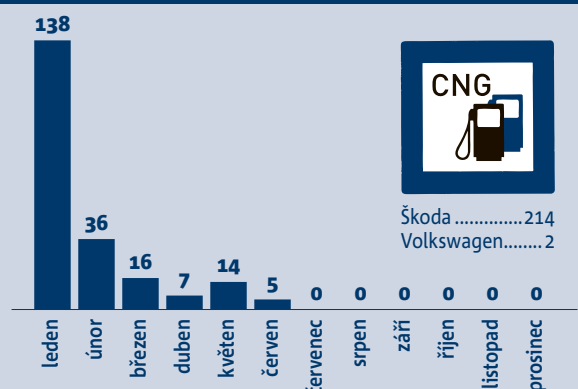
V loňském roce bylo registrováno 216 nových osobních vozidel na CNG, meziročně o 53 procent méně, vyplývá to z aktualizovaných informací webu cistadopra.cz, které vycházejí ze zdrojových

dat ministerstva dopravy a Svazu dovozců automobilů.

Koncern Volkswagen, který měl na českém trhu s CNG vozidly dominantní postavení, již dříve oznámil, že bude postupně utlumovat nabídku modelů na stlačený zemní plyn a v oblasti alternativních paliv se zaměřit více na elektromobilitu. Avizované ukončení výroby Škody Octavia G-TEC tak znamená definitivní konec éry CNG vozidel, která byla svého času populární volbou nejen pro ekologicky smýšlející řidiče, ale přišla i ekonomický benefit v podobě nízkých provozních nákladů.

„Nejvyšší popularitě se tato vozidla těšila v roce 2017, kdy jich nových bylo registrováno 2 890, i tak se jednalo jen o procentní tržní podíl. Od té doby počet registrací každoročně klesal až na loňských 216 vozidel. V České republice je registrováno na 30 tisíc CNG vozidel, 23 tisíc v kategorii osobních vozidel M1, necelých pět tisíc v kategorii lehkých užitkových vozidel N1, téměř dva tisíce v kategorii autobusů (M3), zbytek připadá na ostatní vozidla,“ přiblížil současnou situaci Lukáš Kadula z organizace Centrum dopravního výzkumu. **MET**

NOVÁ OSOBNÍ CNG VOZIDLA V ČR (leden–prosinec 2024)



Zdroj: Svaz dovozců automobilů, Ministerstvo dopravy

Mladí rozjíždějí svůj byznys. Vědí, co chce jejich generace

Náctiletých podnikavců rychle přibývá. Začínají hlavně ti nejmladší.

Každý devátý podnikatel v Česku je mladší 30 let. Od roku 2018 konstantně roste počet byznysmenů ve věku 21 až 25 let a počet náctiletých podnikavců se bezmála zdvojnásobil. Studenti sbírají zkušenosti v trainee programech a se založením vlastních start-upů jim pomáhá moderní metoda Design Thinking.

Donedávna podíl mladých podnikatelů v Česku zvolna klesal, v loňském roce se ale situace změnila. Otěže přebírali hlavně ti nejmladší, zástupci silné populační generace Z (lidé narození zhruba v letech 1997 až 2012). „V každé společnosti mají mladí lidé potenciál stát se



Letošního čtvrtého ročníku programu Samsung Solve for Tomorrow se účastní 230 studentů ve 103 týmech.

PROFIMEDIA

tvůrci nových řešení. Nyní navíc vyrostla generace, pro kterou je zásadní, aby jim práce dávala smysl,“ míní Zuzana Mravík Zelenická ze společnosti Samsung, která v Česku rozjela program Samsung Solve for Tomorrow.

Osmiměsíční program pro podnikavé středoškoláky se

od své premiéry v Česku v roce 2021 setkává s rychle rostoucím zájmem studentů. „Pokud mají mladí lidé chuť a motivaci do vlastních technologických projektů, v programu Solve for Tomorrow mají šanci předvést je profesionálům z oboru, získají jejich zpětnou vazbu, zkušenos-

ti, jak funguje pracovní trh, i cenné kontakty. Není výjimkou, že účastníci ve svých projektech dál pokračují i po skončení programu,“ doplnila Mravík Zelenická.

Otevření technologiím

Pro představu, v uplynulých ročnících studenti ve věku od 15 do 19 let zkonstruovali například systém na ochranu elektrokol před krádeží nebo prototyp „chytřejší“ patníku, který může zvýšit bezpečnost na silnicích. Nejlepší tým loňského 3. ročníku vyvinul brýle pro nevidomé, které díky vsazené kameře s AI umí svému uživateli hlasově popsat věci v okolí.

Podle majitelky personální agentury Advantage Consulting Olgy Hyklové má takzvaná generace Z nejen odvahu, ale také nástroje měnit pracovní prostředí k lepšímu. „Jsou otevření technologiím, aktivně využívají AI a podpo-

rují rychlé zavádění inovací. Z jejich nápadů a digitální zdatnosti mohou firmy jen těžit,“ potvrdila.

Mladí inovátoři v programu Samsung Solve for Tomorrow se například seznámí s metodou Design Thinking, která je funkčním nástrojem pro jakoukoli profesi i život v soukromí. Umožňuje vcítit se do myšlení ostatních lidí, rozpoznat jejich potřeby a nalézt efektivní a užitečné řešení ke zlepšení stavu věci.

„Je jedno, jestli vyvíjíte produkt pro zákazníky, anebo plníte úkoly od zaměstnavatele, vždy je třeba na situaci empaticky nahlédnout perspektivou druhé strany a pochopit její požadavky. Metoda Design Thinking má pět přesných bodů, které při správném užití vedou k úspěchu, rozvíjí kreativitu a učí vyrovnat se s chybou,“ dodala školička v programu Karolína Harries.

MET

INZERCE

Novinky Hyundai skladem. i30, TUCSON a KONA nyní ještě atraktivněji.

Zvýhodnění až

260 000 Kč

Ihned k odběru



Pořídte si skladový vůz ve vaší oblíbené konfiguraci se skvělým cenovým zvýhodněním. Například nejdostupnější kompaktní Hyundai i30 s navigací může být váš již za 419 990 Kč nebo získejte SUV Hyundai TUCSON se zvýhodněním až 260 000 Kč.

Louwman Motor Praha, s.r.o.

Dubno 120, 261 01 Příbram - Nová Hospoda

Tel. +420 702 274 887

www.hyundai-louwman.cz



i30 – kombinovaná spotřeba 5,4–7,0 l/100 km, emise CO₂ 122–158 g/km.
TUCSON – kombinovaná spotřeba 5,0–7,8 l/100 km, emise CO₂ 137–178 g/km.
KONA N Line – kombinovaná spotřeba 4,5–7,1 l/100 km, emise CO₂ 103–162 g/km.
Fotografie je pouze ilustrací.



Pralesy v národním parku Gunung Mulu na Borneu jsou domovem mnoha roztočivých živočichů.



Cesta k sídlu národního parku Gunung Mulu. Právě tam je možné domluvit výpravy do podzemí, nočního pralesa nebo jen odpočinkovou výpravu malou lodí po řece.

Džungle, kde má na vás všechno chuť

Uprostřed malajské části Bornea se nachází zelená perla – národní park Gunung Mulu.

Ještě před zhruba šedesáti lety pokrýval třetí největší ostrov na světě Borneo divoký prales. Bohužel v posledních několika desítkách let ustupuje plantážím palmy olejné. Přesto se v malajské části ostrova stále nacházejí lesy, které ještě pamatují dinosaury.

Jedním z takových míst je národní park Gunung Mulu. Je proslulý zejména tím, že na jeho území se nachází jeden z největších jeskynních systémů na světě.

Do této divočiny je nejjednodušší se dostat letadlem. Třeba z Kučinku, hlavního města státu Sarawak, na je-

hož území národní park leží. Letadlo letí dvě hodiny a letenka stojí asi 1800 korun.

Místní podzemní systém láká vědce a turisty z celého světa. Všude je vedro a vlhko. Ochladit se lze ale třeba na výpravě proti proudu podzemní řeky. Jde se pěšky zpravidla vodou a na některých úsecích je potřeba říčku přebrodit. Bez základního vybavení, tedy přilby, lampy a případně nepromokavého vaku na nezbytné věci, se člověk neobejde. Pokud zhasnou všechna světla, zavládne absolutní tma.

Gunung Mulu je na seznamu UNESCO. Může se například pochlubit vůbec největším jeskynním dómem na světě. Do Sarawacké komory by se vešlo 40 letadel Boeing 747, která opravdu nejsou malá.

Z Jelení jeskyně zase míří každý večer za večerí asi dva

miliony netopýrů. Na obloze pak předvádějí úchvatné divadlo, když v dlouhých řadách peláší za potravou.

Přes den je ale džungle poměrně ospalé místo. Opravdový rachot začíná v noci. Nejenže se na stromech začínají rozsvěcet různé fluorescenční houby, ale ze svých úkrytů vyrazí i celá řada živočichů. Svoji přítomnost si nenechávají pro sebe a prastarý les se rozezní mnoha překrývajícími se zvuky. Noční prales je prostě úchvatný, i když víte, že všechno kolem by vás chtělo nejraději pozřít.

Gunung Mulu ale není jediným parkem na ostrově. Za návštěvu stojí třeba národní park Bako nebo řeka Kinabatangan na východě ostrova. Když se večer ukládají ke spánku opice nosaté, které jinde než na Borneu nežijí, vyrážejí na lov velké kočky a krokodýli.

Vilém Janouš



Když se nad hustým lesem setmí, dávají o sobě vědět různí živočichové. Žáby patří k těm hlasitějším.



Gunung Mulu se může pochlubit malým letištěm. Ještě před několika lety zaměstnankyně vytiskla letenku na staré jehličkové tiskárně.

5 x MICHAELA KOUBOVÁ A VILÉM JANOUŠ



Při výhledu z Jelení jeskyně upoutá pozornost silueta obličeje někdejšího amerického prezidenta Abrahama Lincolna.

Jak dětem říct, že se rozcházíme

Organizace Aperio a Liga otevřených mužů zahajují program, který rodičům pomáhá zvládnout rozchod.

Oznámit dětem, že se rodiče rozcházejí, je jeden z nejtěžších okamžiků, který rodina může zažít. Citlivý přístup a správná komunikace však mohou tento náročný moment dětem usnadnit. Organizace Aperio a Liga otevřených mužů proto otevírají nový běh programu Rozchodem rodina nekončí, který pomáhá rodičům zvládnout rozchod tak, aby minimalizovali jeho dopad na děti. Součástí programu je i dětská skupina. Program je zdarma a přihlásit se do něj je možné na stránkách www.rodinanekonci.cz.

„Když rodiče dětem sdělují, že se rozcházejí, je důležité myslet na formu i obsah zprávy. Domluvte se předem,



Děti nepotřebují znát detaily rozchodu. Místo toho by je měli rodiče ujistit, že zůstávají součástí jejich života.

PROFIMEDIA

co dětem řeknete, a zvolte klidné a bezpečné prostředí. Společně je ujistěte, že je milujete a že rozchod není jejich vina,” doporučuje Halka Jaklová, mediátorka, lektorka a odborná garantka programu.

Podle Lukáše Talpy, lektora a odborného garantu pro-

gramu, by měli rodiče dětem sdělit pouze nezbytné informace: „Děti nepotřebují znát detaily vašeho rozchodu. Místo toho je ujistěte, že budete oba nadále součástí jejich života, a vysvětlete, co se prakticky změní. Dejte jim prostor vyjádřit své pocity a nabídněte jim pomoc.“

PROGRAM

V rámci programu Rozchodem to nekončí rodiče (každý zvlášť) navštíví osm podpůrných vzdělávacích setkání.

- Během nich získají informace a kontakty (právní, finanční), naučí se předcházet konfliktům a řešit je a v neposlední řadě směřují k dohodě.
- Mimo jiné budou rodiče moci bezplatně využít služeb mediátora a psychologa pro sebe i své dítě.
- Kurz začíná 5. března 2025.

MET

Deset hlavních kroků, na které by měli rodiče v takové situaci myslet, shrnuli Halka Jaklová a Lukáš Talpa v přehledné infografice, která je ke stažení na stránkách zustavamerodici.cz.

Program Rozchodem rodina nekončí pomáhá rodičům najít cestu, jak zvládnout slo-

žitou situaci rozchodu a přitom zajistit dětem stabilní a klidné prostředí. Absolventi kurzu často zmiňují, jak jim program změnil pohled na situaci: „Program bych doporučil zejména z toho důvodu, že životní situace, ve které se nacházím (rozvod), je těžká a v mnoha ohledech vysilující, a to i přesto, že si to člověk nepřipouští. Mnohdy vědomě zůstává celá tíha dalšího počínání na nás, protože tím nechceme obtěžovat naše rodiny, přátele a okolí. Řekneme si, že to zvládneme, a jdeme cestou tohoto rozhodnutí. Funguje to. Ale může to fungovat lépe. Aperio se pro mě stalo prostředníkem, otevíralo mi dveře k mnoha informacím a nabídlo mnoho přístupů pomoci. A člověk by si v určitých případech měl nechat pomoci. Tato pomoc se totiž netýká jenom mě samotného, její dopad působí na celé mé okolí. Víím, že bych to zvládl sám, ale s Aperiem je to snazší a určitě jsem díky tomu předešel jistým faulům, kterých bych se býval dopustil.“

MET

INZERCE

naše
CENY

3.2. – 5.2.2025
PONDĚLÍ AŽ STŘEDA

coop hb

SÍŤ PRODEJEN COOP DRUŽSTVA HB: HAVLÍČKOBRODSKO, KROMĚŘÍŽSKO, OLOMOUCKO, SVITAVSKO, TŘEBÍČSKO | Více na www.coophb.cz.

**PODPALOVAČ PEVNÝ
PE-PO
40 PODPALŮ**



23⁹⁰

1 ks/23,90 Kč

**SMETANOVÝ JOGURT Z VALAŠSKA
150 g**



**RŮZNÉ
PŘÍCHUTĚ**

8⁹⁰

1 kg/59,33 Kč

Velkopopovický Kozel 10 0,5 l

12⁹⁰

1 l/25,80 Kč

Sýr Rols Rols 50 % plátky 100 g

19⁹⁰

1 kg/199,- Kč

Chlebičková bageta 400 g

19⁹⁰

1 kg/49,75 Kč

**Sendvičový nářez 1 kg
Váhala**

99⁹⁰

1 kg/99,90 Kč

**Haberské párky 1 kg
Centrální výroba Habry**

129⁹⁰

1 kg/129,90 Kč

Hrozno červené 500 g

59⁹⁰

1 kg/119,80 Kč

V letáku mohou být použity ilustrační fotografie. Ceny jsou bez dekorace. Za tiskové chyby neručíme, případná změna vyhrazena. Nabídka platí do vyprodání zásob. Prodej je možný pouze v obvyklém množství pro domácnost.

Zpěvačka Lucie Bílá: „Všechny ty vrásky, které vidím v zrcadle, mám ráda, protože (tajenka).“

	NÁKLADNÍ AUTO (ZN.)	DRUH ÚPRAVY SKLA	ZAČÁTEK TAJENKY	OPICE (KNIŽ.)	DUŠEVNÍ OTŘES	PSEUDO- NYM GOGOLA		OTCOVI	UKVAPENÝ (CITOSL. HRR)	ZVÝŠENÝ TÓN E	SAMOHLÁS- KY SLOVA 'BAGAN- ČATA'		UVNITŘ (ZAST.)	INDICKÉ KORĚNÍ -I	LISTNATÝ STROM	PAKLIŽE (ZAST.)
ALEXEJ (DOMÁC.)							ČAJOVÁ RŮŽE, TEA (KNIŽ.)					VKOPNUTÍ				
VESPOLEK (ŘIDČ.)							ÁRIE (SLOVEN.) KLOTILDA (DOMÁC.)					LETECKÝ ÚŘAD USA SHLUK ROSTLIN				
INICIATIVA PRAŽSKÝCH OBČANŮ (ZKR.)				ZAKOKTÁNÍ (KNIŽ.) TIHLE				AUTOR SATIR HEREC (JIRÍ * 1986)								
TRUMF V BRIDŽI (TĚŽ ADUT)					VLOMENÍ VELE- CHRÁMY					DRUH ZBOŽÍ LUDVÍK (ŠPANĚLS.)						
	POLIBEK (SLOVEN.)	SLOVESNÁ KATEGORIE OMAMNÉ LÁTKY				ELIPSA OVIDIOVO PRŮMENÍ					STRONCIUM (ZN.) ŠMAHA, ŠMOUHA (ZA			AIR INDIA (ZKR.) KONEC TAJENKY		
DOBŘE CHOVÁNÍ							IDA, IDUŠKA (DOM.) ZOLŮV ROMÁN					DOVEDNOST NEJVYŠŠÍ EGYPTSKÝ BŮH			NEJENŽE	ROZPOUŠ- TĚDLA BAREV (CHEM.)
NARKOMAN							HL. MĚSTO PERU MAGNETO- FON. PÁSEK					JEJÍ OSOBA STŘEŠNÍ SVOD				
ZPĚVÁK (KAREL)				VÝTAŽEK Z BYLIN ZÁMEŽÍ (MN. Č.)				OBYVATEL SAMOY JÍDELNÍ LISTEK								
POLYNÉSKÝ NÁPOJ					NA ONO MÍSTO CESMINO- VÝ ČAJ					LEDNÍ SPORTY LOLITA (DOM.)						
	UDŘÍT (ZAST. ŘIDČ.)	ŠUMĚNÍ ROZETY (ŘEM.)				VÝZVA, APELOVÁNÍ NATÁLIE (DOMÁC.)					NASÍT HERMÍNA (DOMÁC.)					
CHEMICKÁ SLOUČE- NINA (URETHAN)							JENOM (NÁŘEČ.) ALKALOID V ČAJI					ZAPLNĚNO BÝV. JEDNOTKA TLAKU				
DOKONČIT CHYTÁNÍ							UBRAT LITIM ZBARVOVAT ČERVENÉ (ZAST.)					ZN. TŘEBÍČ. LIMONÁD NEDOUK (ŘIDČ.)				
POPLACH NA BURZE				TEKUTINA K NARKÓZE SBÍTÍ				ANONYMNÍ DOPISY SEŽÍT TRÁVU (ZAST.)								
ŘECKÝ KRASAVEC (TĚŽ ATTIS)					NEMOC VIREM HIV VONNÁ LÁTKA					PLOCHA (KNIŽ.) ETYLEN, ETHYLEN					SAMEC OD SLEPICE	POHÁD- KOVÁ POSTAVA
TVOJE OSOBA			HEREC TŮP- FER (INIC.) POVEL PRO PSA			OPAK "VÝŠE" JM. ZPĚVAC, LANGEROVÉ					OBÝVA- TELKA RUSKA PŘELUD					
	OCARINA OF TIME (ZKR.)	HRA V KOSTKY PODLE (KNIŽ.)				TNOUTI JEHO OSOBA						KILOMOL (ZN.) BAALOVA DRUŽKA				
HANEENO							OTÝLIE, TYL- KA (DOM.) ISLAND (MEZ. KÓD)					CITOSL. RŽÁ- NÍ (TĚŽ IHA) JMÉNO LITE- RÁTA PAVLA				
OKRADENÍ							RUSKÉ MĚSÍČNÍ VOZÍTKO LUTECIUM (Z									
TERCETO (HUD.)							LÉŽT DOLŮ							UMĚLÁ INTELI- GENCE (ZKR.)		
POMŮCKA: BONTÓN, ENOM, KLO, KMOL, LUNOCHOD, TAPE, TERPEN, ZON		ČASOPIS PRO ŽENY (NÁZ.)					PŮLKRU- HOVÝ OBRAZ							TUNISKO (KÓD)		



Prof. Jin-ho Park, uznávaný odborník v oblasti biomedicínského inženýrství a revmatologie, popularizátor průlomové terapie kloubů hydrolyzovaným kolagenem. **Získal více než 30 prestižních ocenění** a je ředitelem mezinárodního týmu ortopedických specialistů, kteří již 5 let cestují po celém světě, aby pomáhali tzv. beznadějným případům.

„Čeští revmatici potřebují skutečnou pomo“

Jmenuji se profesor Jin-ho Park a doposud jsem navštívil 46 hlavních měst, abych zjistil, jaká je úroveň ortopedických terapií. Řeknu to na rovinu: **způsob, jakým se ve vaší zemi „zachraňují“ poškozené klouby, je skandální.** Ve skutečně moderních zemích se již více než 12 let používají mnohem účinnější řešení, která jsou navíc velmi pohodlná, rychlá a nezatěžují pacientův organismus. Zbavit se kýly meziobratlových plotének, zvrátit dysplazii kyčelního kloubu, zmírnit příznaky RA, zmenšit revmatické nádory - k tomu **vůbec nepotřebujete injekce ani několikastupňovou rehabilitaci v nemocnici!**

„Geniální všelék na klouby - v Koreji ho používají všichni“

V mé rodné Jižní Koreji neustále vyvíjíme převratné technologie a zároveň zůstáváme věrní osvědčeným doporučením čínské medicíny. Právě z této jedinečné kombinace vznikl **přípravek č. 1 proti poranění vazů, kloubních pouzder, plotének a kostí.** Bylinný přípravek s hydrolyzovaným prvotřídním kolagenem začíná již od prvního podání spojovat popraskanou kloubní chrupavku, pomáhá trojnásobně zvýšit produkci kostní impregnace synovie a zklidňuje zánět ve svalch a vazech. Výsledek je hmatatelný a viditelný pouhým okem již **za 26 dní - silné, pružné klouby** a zvýšený rozsah pohybu až o 76 %!

„Pro účinnou ortopedickou terapii neexistuje žádná věková hranice!“

„V určitém věku artróza postihne každého a člověk se s ní prostě musí vyrovnat.“ - Tento nesmyslný mýtus zřejmě čeští pacienti po padesátce slyšejí velmi často. Ohromilo mě rozhořčení. V Koreji máme stárnoucí populaci a stoletý člověk běhá po schodech s batohem na zádech a cvičí bojová umění v parku. Nikomu se nelámou záda ani kolena. To vše díky vynikajícímu přípravku, který

KOREJSKÝ VĚDEC JE ZDĚŠEN:

„Nemohu uvěřit, že se v České republice renovují nemocné klouby tak zastaralým způsobem! Je čas na ortopedickou revoluci!“

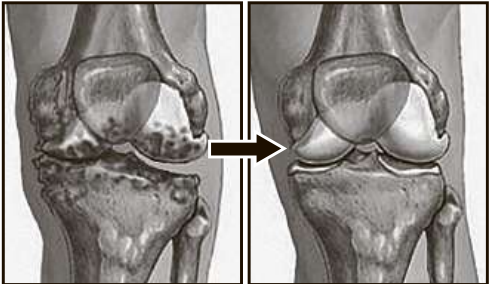
Mám pro vás **ZDARMA BALÍČEK** přípravku, který

OBNOVUJE KLOUBY ZA 26 DNÍ

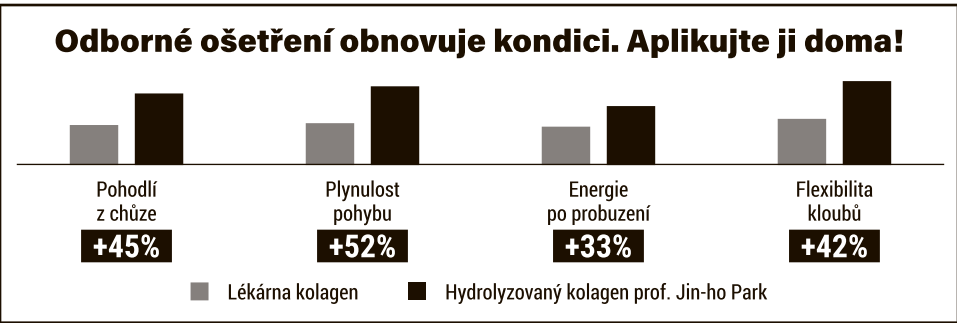
Konečně vám přestanou prskat kolena a bolet páteř!

obsahuje kolagen identický s lidským kolagenem. Díky tomu průběžně doplňuje případné defekty v kloubní struktuře a **prodlužuje mládí celé kostry o 30-40 let!** I vy můžete obnovit každý z 200 kloubů ve svém těle. Po dohodě s klinikou v Soulu dávám k dispozici až 100 balení přípravku ZDARMA pro Českou republiku!

„Vím, že tento vzorec vás postaví na nohy - zjistíte to ZDARMA“



Na světě již existuje prostředek, který dokáže spojit chrupavku jako biologické lepidlo a odstraňuje bolest kloubů pětikrát rychleji než steroidní injekce. To pro vás musí být šokující. Možná tomu ani nemůžete uvěřit? To respektuji. Sám jako vědec - s více než 30letou praxí - jsem skeptik a žádnou novinku nepřijímám nekriticky a každý objev si důkladně ověřuji. Proto **vám nabízím ZDARMA BALÍČEK** ultramoderního kolagenového přípravku. Testujte jej tak dlouho, jak budete chtít - bez jakýchkoli nákladů a závazků. Nemusíte se prokazovat žádnými certifikáty ani nic posílat. Stačí, když nám zavoláte!



„Nejlepší obnova kloubů bez nákladů - Češi si to zaslouží“

Česká republika je krásná. Během svých čtených vědeckých sympozií jsem zde navštívil mnoho míst a obdivoval nádhernou přírodu, města, která se tak dobře vzpamatovala z čtených globálních krizí, a především mě dojmali sami Češi - laskaví, stateční a stále se posouvající vpřed. S úctou před vámi skláním hlavu a chci vám ze všech sil pomoci, protože vím, že jste dosud byli v otázce svého zdraví odkázáni sami na sebe... Proto vaší zemi věnuji zdarma balíček 100 balení senzačního kolagenového přípravku. Díky tomuto přípravku si více než **1,2 milionu seniorů a lidí po úrazech může užít dlouhé procházky, běhání, péči o děti či vnučata nebo pletí na zahradě.** Nezabrání jim v tom ani revma, ischias nebo jiná postižení.

I vy **budete nezastavitelní.** Zavolejte na telefonní číslo uvedené na této stránce a požádejte o bezplatný kolagenový přípravek na opravu kloubů. Po 26 dnech si za toto moudré rozhodnutí poděkujete!

KLOUBY JAKO NOVÉ - BEZ KLINICKÉHO ZÁSAHU

K O M U N I K A C E

Na lince důvěry požádejte mého distributora, aby vám ZDARMA zaslal balíček senzační kloubní formule, kterou napsal profesor Jin-ho Park.

Pro 100 osob byla zajištěna bezplatná kúra nejlepším kolagenem na trhu.

Pospěšte si, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

OKAMŽITĚ ZAVOLEJTE: 234 717 564

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

NABÍDKA PLATÍ DO: 21.02.2025

Vědci vyvíjejí nos, který může odhalit různé druhy mykóz

Každá plíseň má svůj specifický pach. Objev může pomoci proti rostoucí rezistenci na léčiva.

Kožní infekce způsobené plísněmi, jako jsou mykózy nohou, nehtů nebo vlasové pokožky, by mohly být brzy diagnostikovány rychleji a přesněji díky výzkumu vědců z Mikrobiologického ústavu Akademie věd ČR.

Nový přístup, který využívá analýzu těkavých organických látek (volatilů) produkovaných patogeny, otevírá cestu k inovativní diagnostické metodě. Těkavé látky se totiž v malém množství posléze uvolňují do ovzduší i během infekce na hostiteli, což přispívá k charakteristickému zápachu „zapařených nohou“. Výzkum publikoval

prestižní časopis Mycopathologia.

Dermatofyty jsou houby způsobující kožní infekce, které mohou být zdravotně i esteticky nepříjemné a jejichž diagnostika bývá často zdlouhavá a komplikovaná.

Nová studie vypracovaná týmem z laboratoře Genetiky a metabolismu hub v Mikrobiologickém ústavu AV ČR se zaměřila na analýzu spektra těkavých organických látek, tedy chemických látek uvolňovaných do vzduchu, které různé druhy dermatofytů produkují. Výzkum vytvořil základ pro vývoj rychlejších diagnostických metod, které by mohly diagnostiku houbových infekcí zásadně zjednodušit.

Diagnostika přímo na těle

„Zjistili jsme, že různé druhy dermatofytů produkují unikátní spektra volatilů. Toto poznání by mohlo umožnit



Infekci nehtů bude možné odhalit dřív než doposud. Umožní to objev vědců z Mikrobiologického ústavu AV ČR.

MÚ AV ČR

diagnostiku přímo na těle pacienta bez nutnosti zdlouhavé kultivace. Látky by mohl detekovat například takzvaný elektronický nos, zařízení známé z letištních kontrol, které dokáže zachytit i stopová množství chemických látek,“ říká vedoucí laboratoře Miroslav Kolařík.

„Každý druh dermatofytů má svůj specifický pachový profil. Díky tomu můžeme nejen rozlišit jednotlivé druhy, ale dokonce i kmeny rezistentní vůči běžně používaným antimykotikům,“ popisuje první autorka článku Lenka Machová. Objev by podle ní mohl výrazně přispět

k boji proti rostoucí rezistenci na léčiva tím, že umožní lékařům cíleně nasadit správnou léčbu již na začátku infekce.

Přístroje přímo na místě

„Tato metoda má obrovský potenciál, ale je nutné ji dále technologicky rozvinout. Naším cílem je vytvořit přístroj, který bude použitelný v klinické praxi, což by zásadně zrychlilo diagnostiku a zlepšilo léčebné postupy,“ zdůrazňuje vedoucí výzkumné skupiny Adéla Wennrich.

Studie navíc otevírá možnosti k dalšímu výzkumu a vývoji přístrojů schopných využít těkavé látky pro diagnostiku přímo u pacienta.

Podobné přístupy by mohly být použity i na další mikroorganismy, což najednou zvyšuje význam této inovace nejen v medicíně, ale také v dalších oblastech biotechnologií.

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



CELOSTÁTNÍ AKCE

Získejte ZDARMA PÁR turmalínových ponožek stimulujících mikrocirkulaci!

Zbavte se zánětu, otoku, bolesti, necitlivosti a svalových křečí za méně než 20 minut!

Pokud trpíte problémy s krevním oběhem, cukrovkou, vysokým krevním tlakem, křečovými žilami, bolestmi nohou, ztuhlostí rukou, artritidou, bolestmi zad, kolen nebo jinými kloubními a svalovými potížemi – pak si poříďte pár ponožek z turmalínových vláken, které navrátí zdraví celému vašemu tělu.

Zlepšují mikrocirkulaci krve

Tajemstvím účinnosti vláken, z nichž jsou vyrobeny tyto ponožky proti bolesti a všem dalším potížím, je přírodní minerál používaný v tradiční čínské medicíně ke zlepšení krevního oběhu. Reč je o **turmalínových vláknech**, která po aktivaci tělesným teplem rozšiřují svou molekulární strukturu a vyzařují zdraví prospěšné infračervené vlny.

TURMALÍNOVÁ VLÁKNA uvolňují do těla záporné ionty, čímž zvyšují průtok krve, což znamená více kyslíku a stavebních látek pro tkáň, což vede k:

- ✓ **OČIŠTĚNÍ** těla z toxinů a nebezpečných usazenin cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVÁNÍ** cév z embolií, prevence aterosklerózy,
- ✓ **REGENERACE**, omlazení a oprava všech tělesných buněk.



Úleva od bolesti od prvního nasazení

Zdravotní procesy se spustí již za 20 sekund po nasazení! Účinek zesilují akupresurní výstupky, které působením na reflexní body na chodidlech stimulují orgány a tkáň celého těla. Zlepšením mikrocirkulace tímto holistickým způsobem **odstraňují turmalínové ponožky pro cirkulaci bolesti kloubů, artrózu, záněty a bolesti svalů**, takže zlepšení pocítíte okamžitě!

„Je to jako rehabilitace infračervenou lampou“

Takto vysvětluje účinky turmalínových ponožek specialista na neurologii Ralf Jahner. Ponožky s turmalínovým vláknem doporučuje **diabetikům, turistům, poutníkům, starším lidem a všem, kteří jsou celý den na nohou**. Díky magnetickým akupresurním výstupkům přinášejí ponožky úlevu také při problémech s bolestmi zad, artritidou, revmatismem a omezeným krevním oběhem (studené ruce, nohy, prsty). „Terapie infračervenými vlnami se na lékařských klinikách již léta používá při onemocněních oběhového systému. Fyzioterapeuti ji používají k urychlení rekonvalescence, stejně jako při složitých operacích, zlomeninách kostí, náhradách kloubů, srdečním selhání, hypertenzi a mnoha dalších onemocněních. Používají právě infračervené záření, protože lepší prokrvení znamená uhašení bolesti a rychlejší zotavení,“ říká Jahner.

Záchrana pro oteklé a bolavé nohy

Lidé s bolestmi a otoky chodidel, nohou a rukou, kteří nosí cirkulační turmalínové ponožky, pocítí úlevu již po 20 minutách. Po

1 týdnů používání bolest a otoky nadobro zmizí.

„Nosila jsem tyto ponožky po vymknutí kotníku a můj lékař byl překvapen, jak rychle otok ustoupil!“ – **Kateřina S., Praha!**

Zmírňuje bolesti zad a další

Maruška z Brna se zbavila bolesti dolní části zad již během 1. týdne používání této kúry.

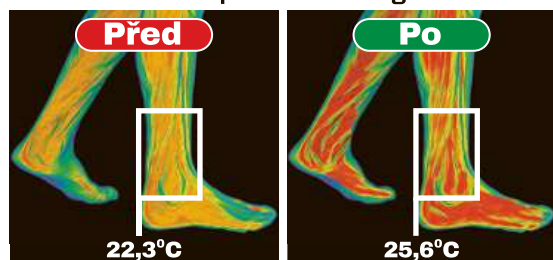
„Kdysi jsem vstávala z postele shrbená s bolestmi zad a ty mě pak bolely i přes den. Po několika dnech spánku s těmito ponožkami na nohou jsem mohla normálně vstát, chodit vzpřímeně a už mě nic nebolelo. Když je teplo, chodidla chladí, když je zima, zahřívají je. Je úžasné, jak to funguje.“

Kamila B. vypráví, jak jí ponožky pomohly zbavit se dlouholeté vazomotorické poruchy:

„Problémy s krevním oběhem začaly před mou čtyřicetkou a s přibývajícím věkem se jen zhoršovaly. Prsty na rukou a nohou jsem měla neustále studené a otlačené, pak přišlo zarudnutí a ochromující bolest. Nemohla jsem chodit ani nic držet v rukou. Zkoušela jsem hřejivé masti, masáže, obklady, léky z lékárny – nic nepomáhalo. Pak jsem objevila tyto ponožky. Kdo by to byl řekl, že něco tak pohodlného a příjemného na každodenní nošení vyřeší mé problémy.“

„Celý život jsem pracoval v autodílně. Často jsem ležel na mokré betonové podlaze nebo stál v jámě, když bylo třeba něco opravit na podvozku. Když jsem odešel do důchodu, začalo mě všechno bolet – kolena, záda, ramena, neustále mě chytalo lumbago. Manželka mi dala tyto ponožky. Říkala, že pomáhají na krevní oběh a záněty. Bolest zmizela už v 1. týdnu jejich nošení. Zpočátku jsem je nosil jen na noc, ale jakmile jsem cítil, že uhasily všechny mé potíže, začal jsem je nosit každý den. Mám několik párů a už nemám problémy

Účinnost potvrzená termografií



Zdravotní účinek ponožek byl zdokumentován termografickou kamerou v Centru pro Výzkum Cévních Poruch v Utrechtu, která prokázala až 13% zvýšení teploty v místě žilního překrvení a otoku, což dokazuje **aktivaci krevní mikrocirkulace a postupné odstranění potíží**.

s bolestmi kloubů, nohy mi neotékají, netrápí mě ani záda a lumbago,“ říká **Robert L. z Ostravy**. Bezpečné vlny v blízkém infračerveném pásmu generované turmalínovými vlákny stimulují průtok krve a zásobují tkáň kyslíkem. Již po několika minutách nošení těchto cirkulačních ponožek se aktivuje krevní oběh, což vede k uvolnění a snížení otoků. **Po 20 minutách nošení ponožek mizí bolest, necitlivost, brnění a pocit píchání jehlou.**

Také pro diabetiky

Důležitá poznámka pro diabetiky, kterým se nedoporučuje nosit běžné ponožky, protože mohou omezovat krevní oběh a způsobovat bolest, křečové žíly, necitlivost a v krajním případě i odumírání končetin: **ponožky s turmalínovým vláknem nestlačují lýtko, neblokují průtok krve do nohou a chodidel, krev nerušeně dodává kyslík a vyživuje buňky kloubů a svalů.**

CIRKULAČNÍ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY

se doporučují pro:

- neuropatie • diabetes • nadváhu • svalové křeče
- nespavost • studené ruce a nohy • křečové žíly
- syndrom karpálního tunelu • bolesti zad a kolen
- artritidu • a další neduhy

Účinnost cirkulačních turmalínových ponožek v boji proti řadě vazomotorických onemocnění byla podrobně zkoumána a potvrzena **Výzkumným Centrem pro Cévní Poruchy v Utrechtu**.



Kvůli chybě výrobce bylo do centra dodáno 700 párů cirkulačních turmalínových ponožek pro klinické testování. Nepoužitých 100 párů v originálním zapečetěném balení se výrobce rozhodl z logistických a administrativních důvodů předat čtenářům v Česku prostřednictvím tohoto článku. Akce platí do 03.02.2025.

Prvních 100 lidí, kteří se zaregistrují, na telefonním čísle 296 183 179

obdrží 1 pár CIRKULAČNÍCH

TURMALINOVÝCH PONOŽEK ZDARMA!

Ponožky mají univerzální velikost, turmalínové vlákno je velmi pružné a elastické. Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

TV PROGRAM NA 31. 1.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.25 Reportéři ČT 15.05 Domek u lesa 16.20 Úsměvy Jiřího Lábusa 17.00 Na cestě po Mazurských jezerech 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	15.50 Dynastie Rothschildových 16.45 Sousedé 17.15 Tajemství britských královských paláců (4/8) 18.00 Na cestě po jihokorejském Tegu 18.25 Příběhy staveb 18.35 Bohové a mýty staré Evropy 18.55 Vesnicopis 19.15 Postřehy odjinud	12.25 Ordinance v růžové zahradě 2 (329) 13.40 Kriminálka Las Vegas II (11) 14.35 Kriminálka Las Vegas II (12) 15.30 Výměna manželek IX 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu V 18.30 Ulice (4843) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.55 ZOO Nové začátky (19) 11.50 Námořní vyšetřovací služba VII (5, 6) 13.40 Policie v akci 14.40 Inkognito 15.45 Ano, šéfe! 16.50 Prostřeno! 18.00 ZOO Nové začátky (20) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	10.00 YouTube Chart 10.30 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.15 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy 19.00 YouTube Chart Co trenduje ve světě?
				
20.10 Děčko (3/10) Rodinný seriál (ČR, 2025) 21.05 Všechnopárty 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 22.00 Jan Werich: Když už člověk jednou je... 23.45 Hercule Poirot Tajemství levného bytu	19.25 ME v krasobruslení 2025 21.15 Povídka o policajtoví Krimidrama (Fr./It., 1975) 23.10 Montana Krimifilm (USA, 1998) 00.45 Zprávy v českém znakovém jazyce 00.55 Vzkaz Edvarda Outraty 01.15 Televizní klub neslyšících	20.20 Harry Potter a Fénixův řád Fantasy (USA/VB, 2007) 23.10 Čtyřlístek na krku Komedie (USA, 2012) 1.55 Kriminálka Las Vegas II (11) 2.55 Babicovy dobroty VI 3.35 Ulice (4843) 4.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (329)	20.15 Máme rádi Česko 22.00 Máme rádi Česko 23.40 Ano, šéfe! 0.45 Policie v akci 1.40 Námořní vyšetřovací služba VII (5, 6) Krimiseriál (USA, 2009) 3.30 Castle na zabítí VII (22) 4.25 Rozpal to, šéfe!	19.30 O Black Party Hip hop a R'n'B 21.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků

TV PROGRAM NA 1. 2.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.50 Postřehy odjinud 13.05 O vodě, lásce a štěstí 13.55 Poutníci 14.40 Jak si pan Pinajs kupoval od kocoura sádlo 15.30 U nás v Kocourkově 17.00 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 11.25 Příběhy staveb 11.40 GEN 12.00 Davis Cup 2025 18.30 Krásy evropského pobřeží 18.40 Pozoruhodná planeta Země (4/4) 19.30 Vzkaz Edvarda Outraty 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.50 Alvin a Chipmunkové II (10) 07.10 My, chalupáři 08.00 Lednička, vyprávěj (8) 08.50 Víkend 9.30 Kameňák (10) 10.45 Matilda 12.45 Než si pro nás přijde 14.40 Absolutka 16.30 Spider-Man: Bez domova 19.30 Zprávy v českém znakovém jazyce, Sportovní noviny, Počasí	06.00 Bolek a Lolek si hrají 06.25 M.A.S.H (185-189) 08.55 Autosalon.tv 10.00 Inkognito 11.05 Máme rádi Česko 12.55 Máme rádi Česko 14.40 Muži v naději 17.00 Advokátka Věra 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 Klipy nonstop 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy 19.00 Youtube chart: Česko Žebříček klipů z YouTube
				
20.05 Zázraky přírody 21.20 Všechnopárty 21.54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 21.55 Konec básníků v Čechách Komedie (ČR, 1993) 23.40 Maigret a otevřené okno Detektivní seriál (Fr., 2001) 1.15 Sama doma	20.00 Království nebeské Historické drama (VB, 2005) 22.25 Modrá ocel Thriller (USA, 1990) 0.05 Babylon Berlin IV (4/12) Dramatický seriál (N, 2022) 0.55 Svět za času obrů 1.45 Bohové a mýty staré Evropy	20.20 Bohemian Rhapsody Hudební film (VB/USA, 2018) 23.10 Drákula: Neznámá legenda Fantasy film (USA/Jap., 2014) 1.00 Než si pro nás přijde Dobrod. komedie (USA, 2007) 2.45 Specialisté (55) 3.35 Babicovy dobroty 4.05 Dábel se třemi zlatými vlasy	20.15 Piráti z Karibiku: Salazarova pomsta Dobrodružný film (USA, 2017) 22.50 Země policajtů Thriller (USA, 1997) 0.55 Válka zítřka Akční sci-fi film (USA, 2021) 3.35 Castle na zabítí VII (23) 4.30 Castle na zabítí VIII (1)	19.30 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka 19.45 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 Party ride Warm-up dance music 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 2. 2.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
11.05 Dobrodružství kriminalistiky 12.00 Otázky Václava Moravce 13.05 A co ten ruksak, králi? 13.55 Kolja 15.50 Konec básníků v Čechách 17.35 Ranč U Zelené sedmy (5) 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	11.00 Revoluce! (2/2) 11.55 Nedej se 12.25 Křesťanský magazín 12.50 Slyšte, Slované (1/3) 13.25 Kočka není pes 14.00 Kleopatry (1/2) 14.45 Sisi. Atentát na císařovnu 15.30 Naše generace (1/4) 16.00 Naše generace (2/4) 16.30 Hokej: Tipsport ELH Č. Budějovice-Olomouc	07.30 Policie Modrava (4) 09.00 Život na zámku (4) 10.00 My, chalupáři 11.05 Lednička, vyprávěj! (12) 11.55 Za pět minut dvanáct 13.05 Comeback 13.40 Dům u jezera 15.45 Bláznovo zlato 18.05 Na lovu: Hvězdný speciál 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	11.00 Partie Terezie Tománkové 12.00 Receptář prima nápadů 12.55 Libovky Pepy Libického 14.00 Zahradník po ruce 14.40 Vychytávky Ládi Hrušky 15.25 Vychytávky Ládi Hrušky 16.00 České chaty snů 16.55 Ženská pomsta 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 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 Klipy nonstop
				
20.10 Limity (4/8) Komedie seriál (ČR, 2024) 21.05 Výborná SHOW Cirkus Bukowsky (4/12) Krimiseriál (ČR, 2013) 22.44 Výsledky losování Šťastných 10 22.45 Případy detektiva Murdocha XVII	20.00 Pozvánka pro pistolníka Western (USA, 1964) 21.35 Hoříci keř (3/3) Minisérie (ČR/Pol., 2013) 22.55 Zprávy v českém znakovém jazyce 23.10 Adolf Eichmann: Dáblůva zpověď 1.00 Zázraky techniky III	20.20 Král Šumavy: Fantom temného kraje (1) Hranice. Minisérie (ČR, 2022) 21.15 Policie Modrava (9) Krimiseriál (ČR, 2013) 22.35 Střepiny 23.05 Jason Bourne Akční film (USA, 2016) 1.30 Kriminálka Las Vegas II (12)	20.15 Chlap na střídačku Komedie (ČR, 2020) 22.30 Dáblův uzel Krimidrama (USA, 2013) 0.40 Spoječní Válečné drama (VB/USA, 2016) 3.20 Zrádce mezi námi Thriller (VB, 2016) 5.35 Libovky Pepy Libického	20.00 O black Spotify Czech list Rap, co se nejvíc streamuje v Česku 21.00 Hot hity 21.55 UŽIT ZILLERTAL ARENU 22.00 Naked Attraction Italy 22.50 Naked Attraction Italy 23.30 Naked Attraction Italy 1.00 Óčko flirt

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 výtažků 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 lehcí 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: **519 790 346**

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, skráťte 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 chodítko... 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 nemůže opakovat!

Klouby sedí jako ulité - vědecky prokázáno 100%!

Prvních 1 000 lidí, kteří zavolají do 21.02.2025, obdrží od PRODUCENTA 100% REFUNDACI



ZAVOLEJTE: **519 790 346**

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

TV PROGRAM NA 3. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Případy 1. oddělení II (5/8) Tělo. Krimiseriál (ČR, 2015)	20.00 Petrolejový princ Western (N/Jug., 1965)	20.20 Specialisté (57) Klient. Krimiseriál (ČR, 2018)	20.15 Operace Fortune Akční komedie (USA, 2022)	15.30 Óčko hity
21.10 Reportéři ČT	21.35 Jeden musí z kola ven Koprodukční film	21.30 Specialisté (58) Obráček na not	22.35 Ano, šéfe!	17.00 3x3
21.55 Galerie Selfie	23.40 Vražedná místa (4/5) Detektivní seriál (VB, 2001)	22.35 Víkend	23.40 Receptář prima nápadů	17.50 Óčko hity
22.25 Maigret a obchodník s vínem Detektivní seriál (ČR/Fr., 2001)	01.10 Zoufalé volání syčka	23.15 Král Sumavy: Fantom temného kraje (1)	00.35 Policie v akci	18.00 CZ & SK
00.00 Kruk (3/6)	01.35 Na hranici tradic	00.25 Kriminálka Las Vegas II (13) Kříže identity. Seriál (USA, 2001)	01.30 Námořní vyšetřovací služba VII (7)	19.00 YOUTUBE CHART: SLOVENSKO
00.55 AZ-kviz	02.05 Zatopené osudy	01.25 Kriminálka Las Vegas II (14)	02.25 Námořní vyšetřovací služba VII (8)	19.30 Óčko hity
01.30 Z metropole, Týden v regionech	02.25 Hrdinové před tabulí		03.30 Libovky Pepy Libického	21.00 Hot hity
				22.00 Naked Attraction Italy
				22.40 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 4. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (1/28)	20.00 Královská pavučina (2/4)	20.20 Jedna rodina (120)	20.15 Kamarádi (25)	15.00 Radio top 25
21.00 Nabídka (1/10)	20.50 Naše generace (3, 4/4)	21.45 Comeback	21.35 7 pádů Honzy Dědka	17.00 3x3
22.05 Po strništi bos	22.35 Vzestup a pád nacistů (5/10)	22.20 Comeback	22.45 7 pádů Honzy Dědka	17.50 Óčko hity
23.55 Kruk (4/6)	23.30 Sabotáž v Osvětimi	22.55 Na Vaší straně	23.55 Ano, šéfe!	18.00 CZ & SK
00.50 AZ-kviz	00.20 Na cestě po jihokorejském Tegu	23.40 Kriminálka Las Vegas II (15)	01.00 Policie v akci	19.00 YOUTUBE CHART: SPANĚLSKO
01.25 Zajímavosti z regionů	00.50 Cesta za kapitánem Janem aneb Eskymo	00.40 Kriminálka Las Vegas II (16)	02.00 Námořní vyšetřovací služba VII (9, 10)	19.30 Óčko hity
	01.35 Televizní klub neslyšících	01.45 Život na zámku (4)	03.50 Castle na zabít VIII (5)	21.00 Hot hity
			04.45 Rozpal to, šéfe!	22.00 Naked Attraction Italy
				22.40 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 5. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Srdce (5/16)	20.00 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie	20.20 Výměna manželek XVII	20.15 Pod hladinou (5)	17.00 3x3
21.00 Dcera národa (5/6)	20.45 Hledání ztracených světů – Jižní Kavkaz	21.40 Utažený šéf V	21.40 Show Jana Krause	17.50 Óčko hity
21.35 13. komnata Filipa Menzela	21.15 s Romanem Zachem (5/6)	23.10 FBI II (15)	22.40 Show Jana Krause	18.00 CZ & SK
22.05 Fotograf	21.45 Mistři medicíny III (5/13)	00.10 Dědictví. Krimiseriál (USA, 2019)	23.50 Ano, šéfe!	19.00 YOUTUBE CHART: NĚMECKO
00.15 Kruk (3/6)	22.35 Zábraky techniky VI	01.05 Kriminálka Las Vegas II (17)	00.55 Policie v akci	19.30 Óčko hity
01.10 AZ-kviz	22.35 Babylon Berlín IV (5/12)	02.10 FBI II (15)	01.50 Námořní vyšetřovací služba VII (11, 12)	20.00 O Black List
01.35 Banánové rybičky	23.25 Dramatický seriál (N, 2022)	02.50 Babičovy dobroty VI	03.45 Castle na zabít VIII (6)	21.00 Hot hity
	00.30 Zachráněné děti	03.30 Ulice (4845)	04.40 Rozpal to, šéfe!	22.00 Naked Attraction Italy
		04.10 Ordinace v růžové zahradě 2 (331)		22.40 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 6. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.10 Vyšetřuje Imma Tataranni (2/28)	20.00 Krásné země z výšky	20.20 Jedna rodina (121)	20.15 Kamarádi (26)	16.30 Óčko hity
21.10 Gejzír	21.00 C. a k. Technické památky českých zemí (5/8)	21.45 Comeback	21.35 Inkognito	17.00 3x3
21.40 Máte slovo s M. Jilkovou	21.30 Krajinou domova (5/8)	22.20 Comeback	22.45 Inkognito	17.50 Óčko hity
22.40 Na stopě	22.25 Fyzicky na dně	22.55 Simónova volba	23.55 Ano, šéfe!	18.00 CZ & SK
23.05 Případy detektiva Murdocha XVII	00.05 Holocaust: Nepotrestaní vrazi (1/2)	00.55 Kriminálka Las Vegas II (19)	01.00 Policie v akci	19.00 YOUTUBE CHART: IRSKO
23.50 Nabídka (1/10)	00.15 Zprávy v českém znakovém jazyce	01.55 Kriminálka Las Vegas II (20)	01.55 Námořní vyšetřovací služba VII (13, 14)	19.30 Party ride
	00.15 Adolf Eichmann: Dáblova zpověď	02.35 Na Vaší straně	03.50 Castle na zabít VIII (7)	21.00 Top 4 Óčko chart
			04.45 Rozpal to, šéfe!	21.15 Hot hity
				22.00 Naked Attraction Italy
				22.40 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt





Tradiční Čínská Medicína
a švýcarská moderní preciznost



ODSTRAŇUJE BOLEST A 40 DALŠÍCH OBTÍŽÍ!

„Strašná bolest kolen zmizela po 5 dnech!“



REVOLUČNÍ ZPŮSOB NA BOLESTI KLOUBŮ

(KOLEN, KYČLÍ, KOTNÍKU, LOKTŮ, ZAD) A 40 DALŠÍCH OBTÍŽÍ

Bolí Vás kolena, záda, prsty, kyčle, hlava? Jste neustále unavení? Trápíte se se zácpou? Špatně spíte? Máte vysoký tlak, cukr nebo cholesterol? Nebo Vás trápí jiné problémy?

Víte, že v Číně se od starověku až do dnes tyto problémy léčí pomocí akupresury a magnetoterapie?

Číňané vytvořili, a Švýcaři v roce 2023 vylepšili **magneto-akupresurní vložky založené na principech TCM** (Tradiční Čínské Medicíny), které působí na bolesti kloubů a 40 dalších obtíží.

Při jejich pravidelném nošení každá pociťovaná bolest mizí! Úlevu pociťte již po přibližně 20 minutách. Během 3-14 dnů každá bolest zmizí navždy!

1 AKUPRESURNÍ VÝSTUPKY

Asiáté věří, že každý člověk je velkou sítí energetických kanálů (tzv. meridiánů), a také kanálů nervových, lymfatických a krevních. V této obrovské spleti jsou všechny orgány vzájemně propojeny. A začátek každého kanálu se nachází na chodidlech – proto, když tlačíme na správné body, ovlivňujeme orgány v těle, které jsou umístěny i půl metru výš!

akupresurní výstupky ve vložkách jsou umístěny přesně tam, kde se nacházejí naše meridiány. Tlak na meridiány vysílá signály do orgánů, které tlumí

bolest, odstraňují energetické blokády a dávají impuls k regeneraci tkání.

2 SILNÉ FERRYTOVÉ MAGNETY

Originální magneto-akupresurní vložky obsahují feritové magnety, stejně jako akupresurní výstupky, umístěné na přesně určených místech, které odpovídají meridiánům. Dodatečně magnetoterapie stimuluje prokrvení ve všech orgánech, které jsou díky tomu lépe oxygény a regenerují se.

3 UNIKÁTNÍ KONSTRUKCE

Vložky byly navrženy tak, že je můžete nosit v jakýchkoli botách. Jsou pohodlné, vyrobené z speciálního elastického materiálu s tlumícími vlastnostmi, který zajišťuje komfort při chůzi a zároveň zesiluje terapeutický účinek. Mají univerzální velikost. Hodí se jak na

ženskou, tak na mužskou nohu. A zachovávají své magnetické vlastnosti přibližně 50 let!

4 RELAXAČNÍ MASÁŽ

Díky akupresurním výstupkům je nošení vložek vynikajícím způsobem, jak si dopřát relaxaci. **Téměř 98,3 % osob tvrdí, že již po prvním použití vložek pocítilo větší energii a zlepšení pohody.**



„Moje žena se už mnoho let zajímá o neobvyklé metody léčení. Já jsem to dlouho považoval za nesmysl. Změnil jsem názor díky mým bolavým kolénům. Začala mě bolet po 50-sátce. Na začátku se to ještě dalo vydržet, stačilo si vzít prášek proti bolesti. Potom už mi jen tak obyčejné nepomáhaly, musel jsem brát ty nejsilnější. Tak jsem chodil několik let k lékařům. Výsledek? Kolena boleta ještě víc! Tehdy měla žena už ty vložky do bot.

Říkala, že díky nim lépe spí, krevní tlak se jí snížil, no a zhubla 6 kilo. Podvolil jsem se a požádal ji, aby mi je také objednala. Pamatuji si, že jsem je poprvé vložil večer do pantoflí a chodil jako obvykle. Už první den jsem cítil rozdíly. Byl jsem tak uvolněný, a i ty kolena mě bolela méně! Řekl jsem si, že je druhý den vložím do tenisek a půjdu na nějakou delší procházku. Zvládl jsem to, byl jsem na procházce až 3 hodiny. Kolena jsem ještě cítil, ale méně. Každým dalším dnem bolela méně, až 5 den jsem si všiml, že už nebolí vůbec! Do dnes nevím, jak to funguje, možná by to moje žena uměla vysvětlit lépe, ale funguje to!“ **Petr. (59 L), Praha**

**NOSTE
ALESPOŇ
3 HODINY
DENNĚ**

Inzerováno v TV
Přízpůsobíte každé obuvi

4 RELAXAČNÍ MASÁŽ

DVOJITÝ ÚDER
Magnetoterapie + Akupresura

**VLOŽKY-
MAGNETO
AKUPRESURNÍ**

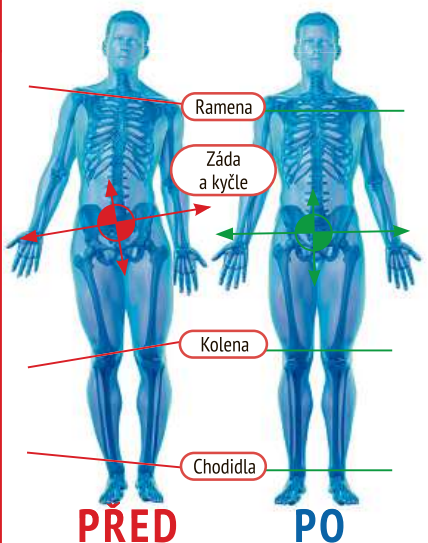
DÍKY MAGNETO-AKUPRESURNÍM VLOŽKÁM se zbavíte dlouhodobých a chronických bolestí kloubů. Pomohou Vám také u **40 dalších potíží** a uvolní tělo od energetických blokády!

Magnetoterapie v kombinaci s reflexologií pomůže při problémech spojených s:

- **Kardiovaskulárním systémem** (vysoký tlak, nízký tlak, křečové žíly)
- **Pohybovým aparátem** (artróza, revmatismus, bolest po úrazech)
- **Hormonálním systémem** (diabetes, onemocnění štítné žlázy)
- **Trávicím systémem** (vrvědy, nadýmání, zácpa, zpomalený metabolismus)
- **Nervovým systémem** (stav po mrtvici, nespavost, deprese)

**BOLEST A ENERGETICKÉ
BLOKÁDY**

**TĚLO BEZ
BOLESTI A BLOKÁD**



ZÍSKEJTE PÁR MAGNETO-AKUPRESURNÍCH VLOŽEK pro sebe nebo pro Váš blízkou osobu!

**2v1 AKUPRESURA
A MAGNETOTERAPIE**

- ✓ odstraňuje toxiny, které Vás okrádají o energii
- ✓ pomáhá udržet zdravý cholesterol a tlak
- ✓ obnovuje hluboký, klidný spánek
- ✓ zlepšuje metabolismus (zbavíte se přebytečných kilogramů)
- ✓ odstraňuje bolesti kloubů
- ✓ zlepšuje imunitu



Všem, kteří zavolají do **3.02.2025**, náleží jeden pár magneticko-akupresurních vložek **ZCELA ZDARMA!** Pociťte úlevu již po 20 minutách a během 3-15 dnů zcela zapomenete na bolesti kloubů a dalších 40 obtíží.

**JE NUTNÉ
ZAVOLAT
na číslo:**



296 849 557

Pon.-ned. 8:00-20:00, Sob.-ned. 9:00-18:00 běžné místní volání

Pozor! Počet bezplatných párů vložek je omezen na 100. Rozhoduje pořadí přihlášek!

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

SLEVA
až 3 000 Kč

6 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

**PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU
V CENĚ POBYTU**

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR

(1x uhličítá koupel, 1x aromatická
masáž částečná, 1x parafínový
zábal rukou, 1x parafínový zábal
zad, 1x oxygenoterapie - 60 min.,
1x perličková koupel)

**NEOMEZENÝ VSTUP
do akvaparku A@QUAFORUM**
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

		02.02. - 02.03.2025		09.03. - 30.03.2025	
		6 nocí	cena před slevou	6 nocí	cena před slevou
Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****		SLEVA 3 000 Kč		SLEVA 3 000 Kč	
Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou					
Standard - B	1/2	13 980	16 980	15 600	18 600
Standard - B	1/1	15 000	18 000	16 800	19 800
Komfort - B	1/2	14 400	17 400	16 080	19 080
Komfort - B	1/1	15 480	18 480	17 280	20 280
Rodinný pokoj - B	1/2	14 700	17 700	16 380	19 380
Superior - B	1/2	14 880	17 880	16 500	19 500
Superior - B	1/1	15 900	18 900	17 880	20 880
Lázeňský hotel METROPOL ***		SLEVA 2 000 Kč		SLEVA 3 000 Kč	
Standard	1/2	9 400	11 400	9 600	12 600
Standard	1/1	9 700	11 700	9 780	12 780
Komfort	1/2	9 880	11 880	9 900	12 900
Komfort	1/1	10 180	12 180	10 680	13 680
Rodinný pokoj	1/2	10 300	12 300	10 500	13 500

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Sleva není kombinovatelná s žádnými dalšími slevami kromě speciální slevy VIP Clubu Františkovy Lázně na akční nabídky. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den.

1/2 = dvoulůžkový pokoj
1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:

217736

