

metro 



„Láska je hlavně
v maličkostech“

Světový unikát. Ve druhé sérii **show Bachelor Česko** se objevili **dva bratři**, jednovaječná **dvojčata**. **Martin** už si partnerku našel, **na Miroslava** rozhodnutí čeká. Kterou **ze dvou zbylých dívek** si vybere? Deník Metro ho vyzpovídal těsně před branami finále. **STRANY 2, 3**

FRANJEER

„BACHELOR MNE NAUČIL



Bratři Martin a Miroslav (vpravo) Dubovičtí

2x TV NOVA

O CO JDE?

Bachelor Česko je tuzemská reality show televize TV Nova z roku 2024. Jde o verzi americké soutěže The Bachelor vysílané od roku 2002 na americké televizi ABC.

- Účastníkem 1. série české verze byl Jan Solfronk a 18 žen, které soutěžily na řeckém ostrově Rhodos. Vítězkou první série se stala Sabina Pšádová.
- Účastníky 2. série jsou vůbec poprvé v historii této show dvojčata Martin a Miroslav Dubovičtí. Vybírali si z 20 žen na ostrově Tenerife. Moderátorkou obou serií je Zorka Hejdrová.
- Show spočívá v tom, že bachelor postupně poznává všechny účastnice a vyřazuje je, dokud si nevybere jednu, které na konci soutěže dá zásnubní prsten. Během show se s dívkami setkává na rande, poznává je a snaží se vybrat, která pro něj bude ta pravá. Na ceremonii růží pak vždy nějakou vyřadí.

MET

Letošní druhá série show Bachelor Česko se zapsala jako světový unikát. Poprvé se zde objevili dva bacheloři zároveň, navíc jednovaječná dvojčata. Zatímco Martin Dubovičtí si svou partnerku už našel a ze soutěže odešel ještě před jejím koncem, Miroslav Dubovičtí zůstává v centru dění až do finále.

Role muže, který má vybrat z dvaceti žen, pro něj ale dle jeho slov nebyla samozřejmá ani pohodlná. V běžném životě se s více ženami současně neseznamoval a randění vždy bral jako krok ke vztahu, nikoli jako hru. O to silněji na něj dolehla odpovědnost rozhodování o citech druhých, tlak kamer i intenzita prostředí, kde se emoce násobí rychleji než v realitě.

V rozhovoru pro deník Metro Miroslav Dubovičtí promluvil otevřeně o svých nejistotách, o chvílích, kdy by ze show nejraději odešel, i o tom, proč pro něj byly ceremonie růží nejtěžší částí celé zkušenosti. Popsal také, co mu účast v Bachelorovi dala do osobního i profesního života a proč pro něj tahle reality show nebyla o mužském egu, ale spíš o konfrontaci se sebou samým.

Co byl ten moment, který vás utvrdil v tom jít do reality show?

Už jsem měl zkušenosti s modelingem, takže ten mediální svět mi nebyl úplně cizí. Ale ve chvíli, kdy jsme s bráchou rozjeli podnikání, makali jsme 16 až 18 hodin denně a představa někam odjet nadlouho nám nedávala smysl. Bavilo nás budovat byznys, zaměstnávat lidi, zkrátka jsme neměli prostor někoho poznávat. Pak se to ale tak dočasně rozjelo, že jsme si ten prostor najednou udělat mohli. A hlavní důvod byl prostý. Byli jsme dlouhodobě sami a trávili jsme čas jen v práci nebo s dcerou. Produkce navíc přišla s tím, že půjdeme oba, že to bude unikát, že se to dá monetizovat a že je velká šance, že si tam člověk najde lásku. Tahle kombinace nás přesvědčila.

Myslel jste si, že byste se jinak neseznámil?

Ne. Já jsem jenom tomu seznáování nedal šanci. Nikdy jsem neměl Tinder, ale neodsuzuju to, mám kamarády, kteří ho měli a dneska jsou ženatí a mají děti, ale pro mě to není. Pro mě byl problém, že jsem si říkal,

„buď si udělám čas a obětuju práci, nebo obětuju dceru“. A ani jedno jsem nechtěl.

Často se říká, že v takových show jsou účastníci vykreslení trochu jinak. Jak jste vnímal výběr dívek a práci produkce?

Upřímně, musím se těch holek zastat. V televizi jsou někdy vykreslené různě, ale ve skutečnosti byly vesměs skvělé. A byly nám trochu namontované na míru, podle psychologických pohovorů, podle toho, co říkáte, že hledáte, i podle vizuální preference. Překvapilo mě, že produkce fakt plnila věci, na kterých jsme se domluvili. Ne že by nás v něčem vydřeli, právě naopak.

Bylo pro vás těžké zůstat autentický v prostředí, kde vás sledují kamery a hodnotí každý krok?

Já si myslím, že jsem byl dost autentický. Spíš moje mluva nebyla tak autentická. Mluvil jsem víc spisovně, než mluvím běžně. Ale já se obecně přizpůsobuju prostředí. Někde mluvím spisovně, jinde hovorově, s kamarády v hospodě taky úplně jinak. Tady jsem se tomu terénu taky trochu přizpůsobil. Co pro mě ale autentické nebylo, jsou samotné situace, které se v show rodily. Já jsem v životě nikdy nerandil se dvěma holkama zároveň, natož s dvaceti. Pro mě bylo nepřírozeň jít na rande s jednou a za tři dny s další nebo řídit líbání v takové intenzitě.

Zvenku to přece jen ale může působit jako pohlazení mužského ega. Dvacet žen a vy. Užival jste si to?

Ne. Fakt ne. Já jsem se v tom často cítil strašně blbě. Jasně, je hezké, když vidíte, že o vás někdo stojí – to v běžném životě takhle otevřeně nedostáváte. Ale pro mě to není to, co mě hladí po duši. Mně je příjemnější, když mám pocit, že jsem dobrý táta nebo že dávám lidem možnost práce.

Když se přesuneme na začátek show, co vám proběhlo hlavou ve chvíli, kdy dívky začaly přicházet po červeném koberci směrem k vám, aby se představily?

To je v prd“li. Což jsem si řekl určitě víckrát. Ale ne kvůli kamerám, ty mi začaly být rychle jedno. Já řešil holky. Jestli se jim budu líbit, jestli udělám dobrý dojem, jestli neřeknu nějakou blbost. Ty obavy byly fakt velké.

Takže jste měl i jako bachelor nejistoty?

Obrovské. A možná to souvisí i s tím, že po rozchodu jsem roky nerandil. Neměl jsem ani žádnou interakci typu „pojďme na oběd a popovídáme si“. Takže jsem ani nevěděl, jaký v tom budu a jestli se ještě někomu líbím.

Dá se tedy říct, že byla show v tomhle směru uzdravující? Určitě. Potvrdilo mi to, že jo.

Co jste si během natáčení nejvíce uvědomil sám o sobě v roli partnera?

Hlavně jsem si uvědomil komunikaci. V reálném životě, když mě partnerka naštvála, tak jsem si často řekl, že to nedává smysl, a prostě jsem šel pryč. Tady to nejde. Tady máte dvacet různých názorů, všechny musíte vyslechnout a musíte se k tomu postavit tak, aby to dávalo smysl a abyste nikoho neurazil. A navíc, v tom kolektivu se věci strašně rychle šíří. Stačí, aby jedna byla naštvaná, a máte problém.

Jak jste zvládal, že vaše rozhodnutí zasahovala do citů jiného člověka?

Tohle byla ta těžká stránka. Někdo si může myslet „v pohodě, odpinknu ty, se kterým jsem se necítím, a zůstanou ty nejlepší“. Jenže tak to není. S každou z nich něco zažijete – stres, situace, tlak okolí, všechno je intenzivní a sblíží je vás to i s někým, kdo třeba není váš typ. A pak stojíte na ceremonii růží, ony tam jsou nádherné, koukají na vás a čekají, jestli je pošlete domů. To je strašný. A nejhorší je, že si to člověk často nemůže ani pořádně vysvětlit tak, jak by chtěl. Ne všechno se dostane do televize.

Byl pro vás ceremonie růží ten nejtěžší moment?

Sto procentně. To bylo šílený. Pokaždý jsem tam nechtěl jít a nikdy jsem nikoho nechtěl poslat domů. Ty emoce jsou tam strašně intenzivní.

Hodně se mluví i o tom, že se točí do noci. Vnímali jste, že by únava dělala rozhodnutí intenzivnějšími?

Natáčení do noci je tam běžné. Můj první den jsme točili až asi do půl sedmé ráno dalšího dne. Ale já se nerozhodovával přímo na tom mole. Dělal jsem si poznámky, protože je fakt těžké si pamatovat všechno u každé holky. Zapisoval jsem si třeba hodnoty, věci, na které jsem se ptal. A když nebyl ceremonie, tak jsem večer koukal do poznámek, abych se nenechal unést a držel se toho, proč jsem tam přišel.

KOMUNIKOVAT A NEUTÍKAT“

Dala vám show i něco, co se vám hodí do byznysu?

Určitě. Jednak komunikaci, jednak to, že jsme se díky kamerám a médiím přestali s bráchou tolik stydět. Víc jdeme do digitálu, máme vlastní podcast a monetizujeme digitální věci. Dřív to nebylo ono.

Jak vás zkušenost ovlivnila v pohledu na vztahy mimo televizní obrazovky?

Spíš mi to potvrdilo pár věcí. Že konflikty se dají řešit normálně, tedy mluvit o nich bez emoční exploze. Protože v emocích člověk řekne spoustu věcí a někdo se toho chytí a některé věty umí ranit nadlouho. A taky mi to potvrdilo, že láska je v maličkostech. Lidi říkají ‚udělal bych pro ni cokoli‘. Ale pak přijde partnerka z práce a nikdo neodloží telefon, nevezme kabát, nekoupí kytku. Když umíte ‚udělat cokoli‘, tak tyhle věci jsou maličkost. A právě ty jsou důležité.

Kdybyste si měl odnést jednu lekci do dalšího vztahu – jaká by to byla?

Nelíbat se s jazykem. (smích) Nevěděl jsem, že to bude takhle vidět. V close-upech tam nechají i to mlaskání a já si říkám pane bože. Kdybych se viděl takhle dřív, nikdy to neudělám.

Pomohl vám Bachelor v byznysové stránce, co se týče čísel? Změnilo to váš život? Nebo vám show spíše ublížila?

Momentálně si nejsem vědom žádné negativity. Řešily se různé věci, ale s bráchou to nebereme jako něco, co by nás mělo urážet. Jsme zabraní do práce a do toho, co nám to dalo, a ostatní moc nevnímáme. A v byznysu to podle mě pomohlo hodně, mám pocit, že obratově třeba dvakrát. My jsme do toho šli i s tím, že jsme čekali, že to pomůže, jen jsme nevěděli, v jaké míře a jestli to zvládneme odbavit. Výhoda je, že jsme dva, takže se s tím pracuje líp.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz



Do finále se probojovaly dvě dívky – Sarah a Stella (vpravo). Poslední díl druhé série bude odvysílán zítra 3. února na platformě Oneplay a o den později na TV Nova.

INZERCE

 investona

Investují již od malých částek

- ✓ začnu klidně od pár stovek měsíčně
- ✓ kdykoli mohu upravit částku i délku investování
- ✓ své peníze mám v appce neustále na dosah
- ✓ i malé investice mohou časem růst

Investovat má **smysl.**

investona.cz

S investováním jsou spojena rizika. Pro více informací navštivte www.investona.cz.



Nečekané „poruchy“ terminálů při velké akci

Na vojně při ukončení střelby voják zahlásí: „Zbraň, jistota.“ U některých provozovatelů služeb na horách platí obdobně: „Hotovost, jistota!“

Podle mnohých návštěvníků nedávného Světového poháru FIS v lyžování v Krkonoších fungoval těch několik dní Špindlerův Mlýn dvojnásobně životem.

V zónách bylo 21. století, mimo ně éra lyžníků

V „ghettu“, tedy v placené zóně pro diváky kolem slalomové trati, se návštěvníci bez problémů občerstvili, a hlavně zaplatili soudobými prostředky. Kartou, mobilním

telefonem nebo chytrými hodinkami, případně chytrým prstenem. „Kolem trati, v divácké zóně, byly některé stánky s občerstvením jen s bezhotovostním placením. Ale například taxikáři ve Špindlu během závodů FIS karty neakceptovali a kilometr byl i za tři sta korun,“ konstatuje Petr Polák, manažer Visa pro Česko a Slovensko.

Zato po opuštění závodnického areálu už mnohde museli vyznavači zimních sportů na zakoupení občerstvení nebo oběda tahat z peněženky hotovost nebo shánět nejbližší bankomat. Pro pamětníky návrat do romantických časů filmu Krakonoš a lyžníci či do večerníků s Trautenbergem.

Někde pak sice platbu kartou obchodníci akceptovali, avšak i s dvacetiprocentní přírůstkou v porovnání s placením formou „cash“. „Cedulky s upozorněním Máme po-

rouchaný terminál nebyly ničím výjimečným,“ dodává Polák.

Rakušany jsme si vycepovali

Společnost Response Now nedávno pro provozovatele platebních karet Visa zmapovala elektronické platby v 16 zemích světa, mezi nimi i u nás mezi 1 022 respondenty. Jednoznačně se prokázalo, že v roce 2025 dávalo přednost elektronické před hotovostní platbou devět z deseti našich, o rok dříve to bylo osm z deseti. „Podle naší evidovaných údajů například v sousedním Rakousku využívá bezhotovostní úhradu 72 procent našich klientů,“ vysvětluje Roman Přeučil, ředitel depozitních produktů Raiffeisenbank.

Přitom Rakousko patří k zemím, kde si i Češi někdy stěžují na to, že za jídlo a pití na sjezdovkách musejí platit v hotových eurech.

HOTOVOST KLESÁ

1

O tolik procent ročně klesají celosvětově každoročně výběry v hotovosti z bankomatů podle statistiky Visa. Mezi zeměmi s největšími výběry jsou Spojené státy americké, Sjednocené arabské emiráty a Thajsko. **PH**

Zajímavou zkušenost Visa nabyla ale v rakouském příhraničí, kam se čeští návštěvníci vydávají jak v zimě, tak v létě. Protože Češi upřednostňují elektronické platby, v posledních letech se jejich množství v této oblasti zvýšilo. Rakouští obchodníci přišli na to, že naše peníze jsou taky peníze. **PAVEL HRABICA**



Dofarali zme! Konec černého uhlí

Poslední vozík s černým uhlím vyvezou z Dolu ČSM Sever ve Stonavě na Karvinsku, který byl současně i posledním fungujícím černouhelným lomem u nás, koncem tohoto týdne. Ale naposledy se uhelné kombajny zaryly do hutných slojí asi kilometr pod povrchem v sobotu 31. ledna 2026. Těžba suroviny, jež stála za průmyslovým rozvojem nejen Slezska, ale i celé země, končí po 244 letech.

IDNES.cz

Výdejních boxů je v Česku tak akorát

Téměř dvě třetiny lidí, konkrétně 63 procent, považují stávající počet výdejních boxů ve svých obcích za dostačující, pětina chce jejich počet zvýšit. V menších obcích by chtělo více boxů 40 procent lidí. Vyplývá to z prosincového průzkumu agentury Ipsos pro společnost GLS.

V obcích do jednoho tisíce obyvatel by více boxů uvítalo 39 procent obyvatel, v těch do pěti tisíc obyvatel už je to jen 24 procent lidí. Ve velkých městech nad sto tisíc obyvatel chce víc boxů deseti procent lidí. Největší poptávka po dalších boxech je v Karlovarském kraji a na Vysočině, kde by jich uvítalo víc

téměř 30 procent lidí. Nejméně chybí v Praze a Ústeckém kraji (pod 10 procent).

V současnosti tuzemské kurýrní společnosti provozují okolo 15 tisíc výdejních samoobslužných boxů. Nejvíce, přes 6 200, jich má Zásilkovna. Alza má boxů přes 2 500, PPL provozuje více než 2 000 vlastních boxů a GLS přes 1 600.

Za hlavní výhodu boxů lidé nejčastěji považují možnost nonstop vyzvednutí zásilky (66 procent), dostupnost (12 procent) či rychlejší výdej bez čekání ve frontě (12 procent). Právě díky těmto výhodám letos do boxů zamířila víc než polovina všech vánočních balíčků. **ČTK**



Výdejní společnosti i e-shopy vedle sebe bez problémů „parkují“ na jednom ostrůvku. Některé doručují i do konkurenčních boxů. **METRO**



UŽÍVEJTE SI ÚNOROVÉ DNY NAPLNO



Konec unaveným očím!

Jsou vaše oči stále častěji unavené od televize, monitoru počítače či ostrého slunce? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou důležité pro jejich správnou funkci.

DÁREK PRO VÁS:
30 tobolek navíc + OCUTEIN®
SENSIGEL zdarma.

Dejte sbohem unaveným očím s **Ocutein® Brillant Lutein 25 mg**. Doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s **nejvyšším množstvím luteinu*** a **vitaminem A pro maximální a dlouhodobý účinek**. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky. Například zinek přispívající k udržení normálního zraku a selen a měď, které podporují ochranu buněk před oxidačním poškozením. K dostání v lékárnách.



Zvedá se vám tlak? Sáhněte po konopí!

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhněte po konopném řešení!

Revoluční doplněk stravy **Cannamediq Hypetezin®** využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vyšší tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.



Přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



Nechte svou náladu vzlétnout

Trápí vás pocity vnitřního neklidu nebo výkyvy nálad? Stres, vysoké nároky a nedostatek odpočinku se rychle podepisou na vaší psychice. Povznete svou náladu a opět se naplno radujte ze života!

Vyzkoušejte osvědčený doplněk stravy **Therapill® L-Tryptofan FORTE**, nyní s **maxi dávkou 330 mg čistého L-Tryptofanu** a vitamínem B6 v každé tobolce pro celkovou psychickou pohodu a podporu při výkyvech nálad. Navíc může pomoci také ženám pro zmírnění nepříjemných pocitů a změn nálad spojených s premenstruačním cyklem nebo při dietním režimu. Produkt je nenávykový, zcela bezpečný a vhodný k dlouhodobému užívání.

Žádejte v lékárně ověřený produkt „s modrým motýlem“ a buďte opět sami sebou.



ATOPICKÝ EKZÉM? Zaměřte se na příčinu!

Trpíte atopickým ekzémem? Suchá, svědivá pokožka vám zřejmě komplikuje každodenní život a klasická hydratace přináší jen dočasnou úlevu. Neřeší totiž skutečnou příčinu – oslabenou kožní bariéru.

Místo nekonečného mazání a mírnění atopických projevů, redukovat skutečnou příčinu problému – podporu funkce kožní bariéry. K tomu pomohou přírodní látky! **Atopos ošetřující krém** díky složení s konopným olejem, rašelinou a panthenolem dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje suchou a svědivou pokožku atopiků i lupénkářů.

Řešte ekzém v zárodku, předejdete obtížím.

Vyzkoušejte i další konopné přípravky Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

Režisér řekl prezidentu Putinovi pravdu do očí, a tak šel od války

Kreml zaklekl tvrdě na umělce, kteří vyjadřují nespokojenost.

Ještě donedávna zasedal ruský režisér Alexandr Sokurov v nejruznějších filmových iniciativách a výborech.

Svoboda slova je nyní v Rusku nemožná

Teď se Sokurov ocitl na černé listině. Jak uvádí server The Moscow Times, byl vyloučen z Rady pro rozvoj ruské kinematografie. Vyplyvá to z vládního nařízení, které podepsal ruský premiér Michail Mišustin. Nařízení se týká změn ve vládě. Rada je poradním orgánem, jejímž deklarovaným cílem je usnadňovat spolupráci mezi vládou, kulturními osobnostmi a podnikateli při rozvoji ruské kinematografie. K personálnímu postihu došlo krátce poté, co Sokurov na setkání, kterého se zúčastnil i prezident Vladimir Putin, otevřeně nesouhlasil s poměry, které vládnou nejen ve filmové sféře. Sokurov je

totiž i členem Prezidentské rady pro lidská práva. V prosinci během zasedání Rady pro rozvoj ruské kinematografie řekl otevřeně Vladimiru Putinovi, že označování Rusů za „zahraniční agenty“ je ponižováním „lidských bytostí a občanů“ a brání jim v „rozvoji a další existenci“. Režisér hovořil také o cenzuře v ruské kinematografii a literatuře a prohlásil, že svo-

bodná debata je nyní v jeho zemi nemožná. Poznámka, že státem financovaná místa na ruských univerzitách jsou stále vzácnější, protože je obsazují děti veteránů války proti Ukrajině.

Poroučel se i ředitel Všeruské televize a rozhlasu

Sokurov, který se proslavil svými nekonvenčními filmy Ruská archa, Býk, Moloch

nebo Pohádka, z nichž poslední je v Rusku fakticky zakázán, se dříve účastnil akcí psaní dopisů na podporu politických vězňů včetně některých zatčených ruských režisérek a dramatiček.

Spolu se Sokurovem byli z rady vyloučeni režisér Valerij Todorovskij, bývalý prezidentský kulturní poradce Vladimir Tolstoj, generální ředitel Všeruské státní televizní

a rozhlasové společnosti Oleg Dobrodějev, producent Eduard Ilojan, filmová vědkyně Natalja Mokritská a další.

V Rusku od začátku války zesílil tlak nejen na filmové tvůrce, ale i na distributory. Nesmějí se promítat filmy ze zemí, které patří mezi nepřátele Ruska. Vláda zakázala i promítání filmů, jež propagují komunitu LGBT nebo bezdětnost. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Moje dm jistoty

Ušetřím 3× při každém nákupu

dm vždy výhodně,-

dm vždy výhodně
dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.

Značka dm

dm značka
Vysoká kvalita za výhodnou cenu.



Aplikace Moje dm a dm active beauty
Sbírejte body za každý nákup a ušetřete ještě více.



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

Více na dm.cz/vzdy-vyhodne



Ruský režisér Alexandr Sokurov se postavil Putinovi. DFI

Meloniová se stala andělem

Jeden z andělů zdobících baziliku San Lorenzo in Lucina v Římě získal díky restaurátorům rysy, které se nápadně podobají italské premiérce Giorgii Meloniové. Upozornil na to deník La Repubblica. Záležitost prověří památkáři i vedení baziliky. Anděl podobající se italské premiérce se nachází u busty posledního italského krále Umberta II. Bývalý kustod baziliky Bruno Valentinetti popřel, že by se Meloniovou inspiroval. **ČTK**



Giorgia Meloniová v bazilice a ve skutečnosti. PROFIMEDIA a IN

Červi se rozlezli. Kuba se teď topí v odpadkovém bordelu

Ulice kubánské metropole Havany v posledních týdnech zaplňují haldy odpadků, což místní úřady zdůvodňují porouchanými popelářskými vozy a nedostatkem pohonných hmot. Ten trápí tento karibský ostrov, léta sužovaný ekonomickou krizí, dlouhodobě. Nyní se ale situace v Havaně zhoršila po zastavení dodávek z Venezuely, kde po americkém únosu prezidenta Nicoláse Madura z po-

čátku měsíce Washington diktuje vládě řadu podmínek. Američané doufají, že odříznutím Kuby od ropy přivodí pád tamního komunistického režimu, o což se neúspěšně snaží už šest dekad sankcemi. „Nikdo se o to nestará. Je to jeden hnusný bordel s červy všude možně. Dostává se to i do domů a každý den je to horší a horší. Říkají, že pro popelářské vozy nemá palivo,“ postěžoval si

55letý Javier v centru Havany, kde v některých ulicích odpadky sahají až do půli silnice. Nejde přitom jen o estetickou záležitost, ale také o zdraví. Haldy odpadků se v teplém počasí staly živnou půdou pro komáry, kvůli nimž se šíří horečky dengue či chikungunya. Místní úřady v loňském roce přiznaly epidemii těchto nemocí, ale koncem roku už přestaly zveřejňovat statistiky. **ČTK a iDNES.cz**

KRÁTCE

Příšerní japonští rodiče

Některí učitelé v Japonsku se více než náročné výuky či problémových žáků obávají nového fenoménu. Dlouhé noční telefonáty, táhnoucí se spory a bezskrupulózní požadavky od takzvaných příšerných rodičů přivádějí pedagogy na pokraj sil, píše agentura Kjódó. Učitelé se setkávají s telefonáty ve svém volnu či s dlouhými návštěvami

rodičů ve škole, jejichž cílem je tlačít na pedagoga, aby zařadil žáka do školního týmu či mu zlepšil hodnocení. Šířící se fenomén přiměl v prosinci tokijskou školní radu, aby zveřejnila návod pro učitele. Některé praktiky rodičů mohou být podle návodu stejné jako „obtěžování ze strany zákazníků“ v obchodech. Návod radí, aby učitelé nepřijímali rodiče ke schůzkám více než půl hodiny po skončení pracovní doby. **ČTK**

KRÁTCE

Poradce Lajčák u Fica končí

Miroslav Lajčák, poradce slovenského premiéra, v sobotu skončil ve funkci. Robert Fico už oznámil, že jeho rezignaci přijme, napsal slovenský Denník N. Stalo se tak několik hodin poté, co slovenská média informovala, že Lajčákovo jméno se znovu objevilo v dokumentech souvisejících s americkým finančníkem a odsouzeným sexuálním delikventem Jeffreyem Epsteinem. Slovenská opozice volala po Lajčákově odstoupení či odvolání, Fico to ale odmítal a do poslední chvíle se svého poradce zastával.

Americká vláda nastolila nouzový stav

Vláda Spojených států o víkend kvůli neschválenému financování začala fungovat v nouzovém režimu označovaném shutdown. Americký Senát již sice schválil návrh, který zajišťuje financování federálních úřadů, odsouhlasit ho ale ještě musí Sněmovna reprezentantů. Ta by se měla sejít v pondělí. Výpadek ve financování vlády tak zřejmě bude pouze krátký a mnozí Američané ho možná ani nezaregistrují, píše agentura Bloomberg. Federální zaměstnanci pracující o víkendech, tedy například vojenský personál či letoví dispečeri, jsou většinou považováni za nezbytné, takže během shutdownu pokračují v práci. **ČTK**

„Jde v dobrém smyslu o evropský film“

Režisér snímku Rozvod za časů války uspěl v Sundance. Svůj podíl mají i čeští tvůrci.

Koprodukční film Rozvod za časů války, který podpořil i Český audiovizuální fond, získal cenu za režii na 42. ročníku amerického festivalu nezávislých filmů Sundance. Film s originálním názvem Skyrybos karo metu režíroval litevský režisér Andrius Blaževičius, koprodukovali ho Jakub Košťál a Vratislav Šlajer z české produkční společnosti Bionaut. V Česku má být film uveden ve druhé půlce letošního roku.

„Jde v dobrém smyslu o evropský film, koprodukce Litvy, Česka, Lucemburska a Irska se silným tvůrčím podílem českých tvůrců, střihačky Anny Johnson Ryndové, hudebního skladatele Jakuba Rataje, umělecké maskérky Adély Anděly Bursové a kostýmní výtvarnice Anety Grňákové,“ podotkl Košťál. Film Rozvod za časů války (How to Divorce During the War) se odehrává ve Vilniusu v roce 2022.

Špatně zvolený čas

Snímek sleduje vysoce postavenou manažerku Mariju, která si vybere nejhorší možný okamžik pro rozhovor se svým manželem Vytasem o rozvodu – den předtím než naplno propukne ruská invaze na Ukrajinu. Pár se musí vyrovnat s procesem odloučení na pozadí uprchlické krize a krize středního věku, píše se v anotaci k filmu.

„Máme obrovskou radost. V Sundance jsme měli vyprodané projekce a diváci film skvěle přijali. Cena za režii je dalším potvrzením kvalit filmu. Vypráví silný osobní příběh o jedné obyčejné manželské krizi na pozadí velké dějinné události,“ reagoval na ocenění Košťál.

Druhá spolupráce

Oceněný snímek v kategorii režie je třetím celovečerním filmem Blaževičiuse. Byla to jeho druhá spolupráce se společností Bionaut, předtím koprodukovala jeho předchozí film V běhu (Runner). Festival Sundance spoluzaložil americký filmař Robert Redford. Přehlídka dostala jméno po jedné z Redfordových nejslavnějších rolí, již vytvořil po boku svého pozdějšího dlouholetého přítele Paula Newmana ve snímku Butch Cassidy a Sundance Kid. Festival, který měl původně upozornit na regionální „nehollywoodské“ filmaře, je v současnosti největší přehlídkou nezávislého filmu v USA. Své průlomové snímky na něm uvedli režiséři Steven Soderbergh, Jim Jarmusch či Quentin Tarantino. Pro méně známé tvůrce bývá každoročně příležitostí najít distributory i širší publikum. **ČTK**

INZERCE

Ušetřete ještě více s aplikací Moje dm #prosteja

Stáhněte si aplikaci **Moje dm**, registrujte se a využívejte mnoho exkluzivních výhod.

400 extra bodů za stažení aplikace Moje dm

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Více informací na dm.cz/app

V Miláně dávají pozor i na mafii

Několik miliard eur, které italská vláda, místní samospráva i soukromí investoři utratí za uspořádání letošních zimních olympijských her v severní Itálii, jsou velkým lákadlem i pro mafie. Úřady se snaží infiltraci mafií do veřejných zakázek zabránit, a několika firmám proto zakázaly účast v soutěžích. Státní firma Simico, která spravuje zakázky za zhruba 3,5 miliardy eur (85 miliard

korun), sdělila, že využívá i umělé inteligence pro lustrování firem. Pro mafie, které jsou spojovány spíše s jižními regiony, není překážkou skutečnost, že olympiáda se odehraje na severu Itálie. Italské zločinecké organizace se snaží využít ekonomických příležitostí, a to i v případě, že se dějí mimo území, kde mají historické kořeny, řekl Leonardo Ferrante z protimafiánské organizace Libera. **ČTK**



Zemřela

V 71 letech v pátek v Los Angeles po krátké nemoci zemřela kanadská herečka Catherine O'Haraová. Byla držitelkou dvou televizních cen Emmy, čeští diváci ji znají asi nejlépe jako matku dětského hrdiny Kevina z rodinných komedií Sám doma (1990) a Sám doma 2: Ztracen v New Yorku (1992). Naposledy si zahrála například ve filmu Beetlejuice Beetlejuice (2024) nebo seriálu Studio (2025–2026). **ČTK**

SEKRVIS

Fretky

Do našeho paneláku se přistěhovaly fretky; tuhle to dole u výťahu říkal soused, co trochu ráčkuje. Hned jsem šel na net zjistit, o co jde. Na Wiki psali, že fretky jsou lasicovité šelmy domestikované z tchoře. Nejsem malé dítě, abych si myslel, že s námi v domě bydlí zvířátka z Ezopovy bajky, takže mi došlo, že je to nějaký gang. To je totiž hrozně časté, dávat gangům zvířecí jména. Určitě znáte všechny ty Černé pantery, Divoké kočky, Noční vlky a milion dalších. U nás tedy znám akorát Bílé tygry, ti snad nějak dělají do sportu nebo co. Jo a vnuk

” To je totiž hrozně časté, dávat gangům zvířecí jména.

chodí ve školce do Medvídků. My v domě ale máme štěstí, protože tyhle Fretky jsou moc mírumilovní lidé. Skoro pořád se usmívají a taky na dálku voní. Když po nich člověk nastoupí do výťahu, je kabina plná sladkého kouře. Mám po něm pokaždé skvělou náladu. Tuhle, když jsem vystoupil, bylo na našem patře čerstvě vymalováno: ně-
které stěny fialově, jiné žlutě a na všech byly kulaté obdélníky. Usměvavý gang má kromě zřejmé záliby v rituálním vykuřování ještě další chvilkyhodné koníčky. Soused nám – na můj vkus trochu zbytečně popuzeně – říkal, že určitě taky vaří. A co jako? Mají jíst dokola rohlíky s paštikou? Všichni snad vaříme. Oni tedy prý taky smaží, jenže víte co: cizrna a kuskus jsou určitě fajn, ale občas prostě dostanete chuť na nějakou tu smaženou prasárnu, no ne? Fakt bych na ně nebyl takhle příkrý. Taky se sem mohli nastěhovat bůhvíjací asociálové. Na sídlišti to máte raz dva.

PETR KUKAL
OKRESNÍ BÄSNÍK



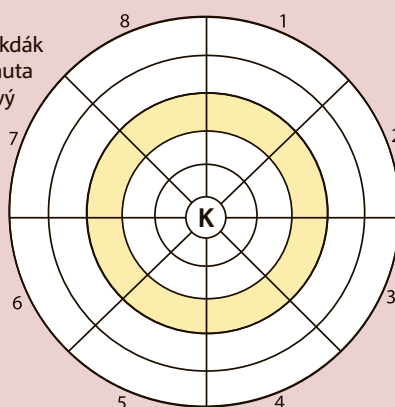
5	7	8	1	3	9	2	6	4
3	2	9	4	6	5	1	8	7
6	1	4	8	2	7	9	3	5
8	3	6	9	7	2	5	4	1
4	9	7	5	8	1	3	2	6
1	5	2	6	4	3	7	9	8
2	6	3	7	5	8	4	1	9
7	8	1	2	9	4	6	5	3
9	4	5	3	1	6	8	7	2
5	1	3	6	7	8	9	4	2
9	4	6	2	3	1	8	7	5
7	8	2	4	5	9	6	3	1
8	9	4	3	2	7	5	1	6
3	5	7	1	8	6	4	2	9
2	6	1	9	4	5	3	8	7
4	7	9	5	1	3	2	7	6
1	3	5	8	6	2	7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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KOHOUTEK

LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- vydávat zvuk kdák
- kryt motoru auta
- snadno lámavý
- plody palmy
- kabina na lodi
- pouštní rostlina s ostny
- kachní samice
- australský vačnatec



@mojemetro



Je tu první únorové vydání deníku Metro, tak zároveň zveřejňujeme únorovou báseň, kterou nám poslal náš věrný přispěvatel a básník Mirek Seifert. I vy využijte rámeček Metrotag níže a pošlete nám svůj text nebo obrázek. A to buď na mms@metro.cz, nebo využitím hashtagů #metrotag #mojemetro

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

HOROSKOP NA TENTO TÝDEN

♈ Beran (21. 3. – 19. 4.)

Dynamika týdne tě bude nutit reagovat rychle, ale skutečná výhoda vznikne z rozvahy. Situace, která vypadá jako překážka, se ukáže jako chytrá objížďka. Energie máš dost, otázka je, kam ji nasměruješ.

♉ Býk (20. 4. – 20. 5.)

Pevná půda pod nohama se tentokrát nebude tvořit z jistot, ale z tvého postoje. Něco se změní v zaběhlém rytmu a ty zjistíš, že ti to vlastně prospívá. V závěru týdne přijde potvrzení, že jsi to uchopil/a správně.

♊ Blíženci (21. 5. – 20. 6.)

Informace kolem tebe budou proudit ve velkém, ale jen část z nich bude důležitá. Schopnost filtrovat rozhodne o tom, jak náročný týden bude. Jedno sdělení nebo nabídka stojí za hlubší pozornost. Zbytek můžeš s klidem pustit.

♋ Rak (21. 6. – 22. 7.)

Vnitřní naladění bude přesnější než logické úvahy. Vyplatí se dát na první pocit. Vztahová oblast projde jemným, ale významným posunem. Někdo projeví víc otevřenosti než obvykle. Víkend vytvoří prostor pro klidné srovnání emocí.

♌ Lev (23. 7. – 22. 8.)

Ambice nezmizí, ale promění formu. Místo velkých gest nastoupí přesné kroky. Autorita se projeví v rozhodnosti, ne v hlasitosti. Okolí si všimne, že jednáš ukotveněji. Výsledek bude působit nenápadně – ale bude pevný.

♍ Panna (23. 8. – 22. 9.)

Detail, který by ti jindy vadil, tentokrát odhalí řešení. Praktické myšlení zafunguje bez přetížení. Není potřeba všechno opravovat, stačí správně nastavit priorit. Jakmile snížíš nároky na dokonalost, efektivita paradoxně vzroste.

♎ Váhy (23. 9. – 23. 10.)

Napětí mezi dvěma možnostmi se vyjasní díky nové informaci. Rozhodnutí nepříjde tlakem, ale pochopením. Vztahové i pracovní roviny se začínou srovnávat. Uprímnost zafunguje lépe než diplomacie. Úleva bude téměř okamžitá.

♏ Štír (24. 10. – 22. 11.)

Pod povrchem se bude dít víc než navenek. Intuice zachytí signály, které ostatní přehlédnou. Není nutné reagovat – stačí vědět. Vnitřní posun proběhne bez diváků. A právě proto bude trvalý.

♐ Střelec (23. 11. – 21. 12.)

Chut' posunout věci dál zesílí, ale tentokrát s větší přesností. Směr se vyjasní skrze zkušenost, ne teorii. Krátká akce vydá za dlouhé plánování. Týden přeje pohybu a zkoušení. Odměnou bude nová energie.

♑ Kozoroh (22. 12. – 19. 1.)

Zodpovědnost poneseš klidněji než dřív. Něco, co tě dřív tížilo, už nebude mít stejnou váhu. Delegování nebo sdílení úkolu přinese úlevu. Výkon poroste s menším tlakem. Stabilita se ukáže jako spolupráce, ne sólo tah.

♒ Vodňář (20. 1. – 18. 2.)

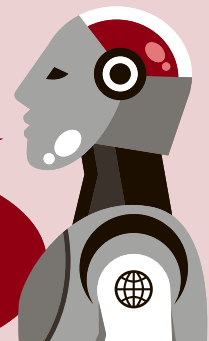
Neobvyklé řešení se ukáže jako nejpraktičtější. Tvoje originalita najde využití. Jeden nápad se posune z roviny „zajímavé“ do roviny „proveditelné“. Tento týden přeje experimentu s rozumem. Výsledek překvapí i tebe.

♓ Ryby (19. 2. – 20. 3.)

Vnímavost se prohloubí a zpřesní. Nebudeš nasávat chaos okolí – spíš ho čist. Emoční inteligence ti pomůže vyřešit situaci, kde logika selhávala. Tichý přístup zvítězí nad tlakem. Víkend přinese pocit vnitřní čistoty.

„Vaše hvězdy, moje algoritmy – horoskop na každý týden“

KAREL



POČASÍ

DNES



-3/1 °C

ZÍTRA



-2/2 °C

STŘEDA



1/5 °C

ČTVRTEK



4/8 °C

PÁTEK



3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,1 °C (1830) ↑ 15,1 °C (2002)

Bíto: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Místo zločinu Zlín (5/12)
El Paso. Krimiseriál (ČR, 2025).
Hrají: R. Holub, D. Krejčík

21.10 Reportéři ČT

21.50 Bilance: Polský ekonomický zázrak

22.19 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty

22.20 Sága rodu Hardacrů (5/6)
Dramatický seriál (VB, 2024)

23.05 Komisař Montalbano
Krimiseriál (It., 2000)

00.50 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Petrolejový princ
Western (N/Jug., 1965). Film na motivy románů Karla Maye.
Hrají: P. Brice, S. Granger, M. Méřilová, T. Hill.
Režie H. Philipp

21.35 Sam a Kate
Romantická komedie (USA, 2022). Hrají: D. Hoffman, S. Spaceková. Režie D. Le Gallo

23.20 Sraz (5/6)
Seriál (Fr., 2022)

00.10 Porno, nemilosrdný byznys

01.05 Krásné živé památky (4/16)

NOVA



20.20 Odznak Vysočina IV (2)
Sousedí. Krimiseriál (ČR, 2026).
Při požáru v bytovce zemřou dva lidé. Hrají: S. Hába Zmrzlá, M. Hilmerová, A. Vacula, M. Suchánek

21.40 Specialisté (126)
Nezvěstná. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, E. Leimbergerová, J. Erfertejmer

22.50 Víkend

23.30 Extraktoři (2/6)
Tým. Seriál (ČR, 2023)

00.50 Kriminálka Las Vegas VII (14, 15)

PRIMA



20.15 Polda II (1)
Poslední tramp. Detektivní seriál (ČR, 2017). V osadě na běhu Berounky je nalezeno mrtvé tělo jednoho z trampů. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyorálek

21.30 Polda II (2)
Půlnoční striptýz

22.40 V. I. P. vraždy II (7)
Ženské zbraně. Detektivní seriál (ČR, 2017). Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, J. Dvořák

00.00 Ano, šéfe!

01.10 Policie v akci

ÓČKO



17.45 Óčko hity

18.00 CZ & SK

19.00 Best of SHAKIRA

20.00 Best of GRAMMY 2026
Nej křipy interpretů z 68. ročníku předávání Grammy Awards

21.00 KOTÁK LIVE

21.30 Hot hity

22.00 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO

22.50 Óčko flirt

Přelomový objev české chemičky-naturopatky v boji proti křečovým žilám

Bylinné tablety za 7 dní zlikvidují **KŘEČOVÉ ŽÍLY, METLIČKY a otok nohou.**

„Lidová medicína porazila konvenční!“ – uvedlo přes 5000 žen, které již vyzkoušely účinky přípravek.

Jsem chemik, což znamená, že mám přísnou mysl. Jako mladou dívku mě však **zajímaly bylinky a jejich využití.** Vyrůstala jsem v Krkonoších, blízko polských hranic. Moje babička byla v této oblasti známá bylinkářka a všechno mě naučila. Pak jsem šla na univerzitu, vystudovala jsem chemii. **Když jsem nastoupila na akademickou půdu, můj zájem o bylinkářství se vytratil.** Po mnoho let vědecké práce jsem si myslela, že akademické znalosti a konvenční medicína jsou ve všem nadřazeny lidové moudrosti.

Ted' už vím, že to tak není vždy a ne u všech nemocí!

Týká se to například křečových žil. První křečové žily a metličky na nohou jsem zaznamenala po těhotenství. Fakt mě to nezajímalo. Kromě péče o novorozené dítě jsem dělala doktorát. Usínala jsem s dcerou nad psacím stolem nebo nad postýlkou, byla jsem tak vyčerpaná. V takové situaci **člověku je jedno, že se mu něco objevilo na nohou.**

Dlouhá léta života v běhu mě nezajímalo, že těch křečových žil začalo přibývat. Až jsem jednoho letního dne stála na zastávce v šatech. Vedle mě stála mladá dívka a zírala mi na nohy. **Na její tváři se objevilo znechucení.**

Teprve potom jsem se blíže podívala na své nohy. Byly samá modřina od křečových žil! Problém se vzhledem nohou se ale ukázal jako nejméně důležitý. S každým dalším rokem ty nohy bolely víc a víc, otékaly, objevily se vředy.

Jako člověk vědecký jsem se rozhodla prověřit, **co nabízí moderní medicína lidem trpícím křečovými žilami. Jak se ukázalo... nic moc!**

Není ani úplně známo, odkud se berou. A proč jsou k nim někteří lidé náchylní a jiní ne. Používala jsem spoustu přípravků – tablety, gely, masti... Nic nepomáhalo.

Pak **se stalo neštěstí...** Nešťastnou náhodou jsem narazila nohu o postel a **praskla mi jedna z křečových žil!** Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odvezl mě na pohotovost.

Tam jsem uslyšela, že **musím na operaci.** Moje křečové žily byly již tak vyvinuté, že jsem měla trombotické onemocnění. Také jsem slyšela, že nebyť správně aplikovaného škrtidlu, možná bych to krvácení nepřežila.

PROBLÉMY NOHOU, které maximálně do 30 dnů ODSTRAŇUJE bylinná kúra:



- ✓ křečové žily
- ✓ metličky
- ✓ bolest a otok
- ✓ vředy
- ✓ oběhové problémy

Jak funguje přírodní kúra?



Již od první aplikace snižuje bolest a otoky.

Postupně uvolňuje žily a regeneruje oběhový systém.

Během maximálně 30 dnů navrátí žily do původního stavu a odstraní křečové žily.

Málokdo mluví o tak vážných následcích křečových žil, že?

Byla jsem objednaná na operaci. Neodolala jsem si přeciť, jak zákrok vypadá a jaké mohou být komplikace. **Vypadá to hrůzostrašně, byla bych vyřazena ze života na mnoho týdnů a... křečové žily by stejně pravděpodobně znovu narostly.** Protože pokud se objevily, znamená to, že k nim mám sklony, můj krevní oběh není v pořádku a operace nepomůže! Pomůže na krátko.

Koncem roku 2021 jsem se smířila s tím, že v případě mého stavu má **klasická medicína v nabídce pouze chirurgii, které jsem se velmi bála.** Pak jsem si vzpomněla, že souběžně se studiem jsem absolvovala mnoho kurzů bylinkářství a naturopatie. Jak jsem již zmínila, zajímalo mě to jako mladé děvče. Hlavně díky babičce, která byla bylinkářkou.

Ještě jsem si vzpomněla, že babička používala na „**modré těstoviny**“ jistou bylinovou směs. To je legrační název v mém okolí pro křečové žily, které ve skutečnosti vypadají jako stuhu z těstovin, jen jsou modré.

Chodilo k ní mnoho žen a jako malé dítě, poslouchající jejich rozhovory, **jsem dlouhá léta žila v domněni, že moje babička prodávala těstoviny!** Až po letech jsem zjistila, o co vlastně jde.

Babička už nežije, maminka si naštěstí na tento recept vzpomněla. Od ní jsem se dozvěděla, že babička dávala ženám bylinky, ze kterých připravovaly **horký nálev, který zevnitř posiloval stěny žil.**

TYTO BYLINKY POMÁHALY NA:

- + křečové žily
- + metličky
- + vředy o otoky nohou



Ženy tento nálev pily před spaním, pak byla regenerace rychlejší a efektivnější.

Na bylinný nálev na křečové žily bylo potřeba **14 bylin.** Sbíraných v určitou roční dobu a den. Babiččina bylinková směs byla připravena ve správném poměru.

Nasbírala jsem tyto bylinky. Pomohly mi ženy z vesnice. **Byliny na „modré těstoviny“ znaly všechny dokonale.**

Tyto horké nálevy jsem hned vyzkoušela. Jak mě naučila babička, pila jsem je před spaním. Po 2 dnech jsem si všimla, že mě přestaly bolet nohy. Otok také zmizel. V následujících dnech **se staly věci, které i já, vědec s bystrou myslí, jsem musela nazvat zázrakem!** Křečové žily, i ty největší a nejtlustší, se vstřebávaly každý den! **Pila jsem horké nálevy přesně 29 dnů.**

Moje křečové žily prostě zmizely! A každá i sebemenší žilka nebo prasklá cévka. Byla jsem šťastná, ale můj druhý závěr mě šokoval ještě víc:

Lidová medicína porazila tu konvenční!

Lékař, který měl operaci provést, byl v šoku. Myslel si, že tajně operuji nohy u někoho jiného. Ale nemohl pochopit, proč nemám jizvy. Udělal dopplerovský test. **Ukázalo se, že oběh v nohách je nyní normální.** Pak se na mě podíval, jako bych byla čarodějnice!



„Jakoby nové nohy“

„Křečové žily jsou v mé rodině vlastně normou. Má je moje maminka, moje starší sestra, u mě se objevily ještě před třicátkou. Moje matka byla před lety na operaci. Hodně tím trpěla a o několik let později **vypadají její nohy ještě hůř než před operací!** Když jsem si objednala tento výrobek, moje máma a sestra nevěřily, že pomůže, protože my tři jsme už vyzkoušely snad všechno, co na křečové žily existuje. Když jsem jim o měsíc později ukázala své nohy, na několik minut oněměly! Ani jedna křečová žila!“

Izabela F. (38 L), Pardubice



„Operace nebyla nutná“

„Už jsem čekala na operaci, protože mi nic jiného nepomáhalo a nohy jsem měla modře od křečových žil, navíc mi otékaly a bolely. Už jsem nemohla chodit ani na delší procházky. Dcera mi přinesla tento přípravek. Slíbila jsem jí, že ho budu brát, i když jsem moc nevěřila, že pomůže. Už po několika dnech mě nohy bolely méně, otoky téměř zmizely a pak bylo v mžiku po všem. Celá kúra trvala asi tři týdny. Všechny křečové žily se vstřebaly.“

Sylvie L. (57 L), Brno



„Děkuji!“

„S křečovými žilami se potýkám od mládí. Poprvé jsem se s přípravkem profesorky setkala v době, kdy byl ještě ve formě bylinek, ze kterých si člověk musel udělat nálev. Dalo to trochu práce a nebylo to moc chutné, ale fungovalo to! Každé ráno po probuzení jsem se podívala na své nohy a nemohla jsem uvěřit, že se křečové žily stále zmenšují. Profesor bude brzy světově proslulá!“

Renáta O. (66 L), Praha

Vzala jsem směs do laboratoře na univerzitu, kde pracuji. Spolu s asi desítkou kolegů z mého oddělení **(všechny tyto bylinky zajímaly. Potřebovaly je buď pro sebe, nebo pro některé blízké ženy. To je tak častý problém!)** jsme je začali distribuovat v obchodech s bylinkami.

Mnoho žen uvedlo, že kvůli své specifické chuti nemohly pít horké nálevy. Od dětství jsem znala vůni a chuť různých bylinných směsí, ale pochopila jsem, že pro ostatní to může být problém. Bylinky navíc musely být uvařeny specifickým způsobem, aby si zachovaly své plné vlastnosti. Oslovila jsem malou farmaceutickou firmu, která vyrábí různé bylinné přípravky a **společně jsme vyvinuli přípravek na křečové žily ve formě tablet.**

Všem dámám tak byla kúra mnohem jednodušší! Nemusíte nic vařit. Stačí k tomu mnohem polykatelná tableta, která **funguje stejně** jako horké nálevy mě babičky.

Objev vstupuje na trh

Bylinný přípravek (směs 14 bylin ve formě tablet) je zatím dostupný **pouze** po telefonu. Díky speciální refundaci **může 100 lidí získat jedno balení ZDARMA!** Počet bezplatných balení je omezen – rozhoduje pořadí přihlášek.

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 05.02.2026, má nárok na speciální 100% slevu. Následně obdržíte jedno balení bylinného přípravku, který odstraňuje problém křečových žil, metliček a otoků nohou za 30 dní ZDARMA!

ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL!

Bylinná kúra (ve formě tablet) je k dispozici pouze v telefonické prodeji.



555 441 730

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

PŘÍRODNÍ PRODUKT

ZAVOLEJTE BEZPLATNĚ BALENÍ čekají!

BYLINKY z ekologických oblastí!

Malé derby ovládla návštěva z Letné

Začalo fotbalové jaro. Sparta na jeho úvod uspěla.

Fotbalisté Sparty zahájili ligové jaro výhrou 3:0 na Dukle. Zápas 20. kola rozhodl Lukáš Haraslín, který dal dva góly. Třetí přidal střídající debutant Joao Grimaldo. Letenští si udrželi druhou příčku a do čtveřetí večerní dohrávky snížili v neúplné tabulce na čtyři body ztrátu na Slavii, která měla k dobru utkání v Pardubicích. Dukla se propadla na poslední příčku, v závěru dohrávala bez vyloučeného Mouhameda Traorého.

Sparta prohrála jediný z dosavadních 22 vzájemných ligových zápasů a Dukla ji doma na Julisce v nejvyšší soutěži porazila jen jednou z 11 utkání. Sparta zvítězila teprve ve třetím z posledních sedmi kol, Dukla vyhrála jedi-



Spartané nastoupili na Julisce v bílozlatých dresech.

MAFRA

né z minulých patnácti. Domácím se uzdravil útočník Pekhart, takže spolu s navrátilcem Hanouskem představili obě nejzkušenější zimní posily. Čermák nastoupil ke svému 100. ligovému duelu. V základní sestavě Sparty žádná nová tvář nefigurovala.

„Čelili jsme velké kvalitě, hlavně ofenzivní hráči Sparty nám dělali problémy. Nesehráli jsme dobré utkání, umíme zahrát líp,“ řekl domácí kouč David Holoubek. MET

VÝSLEDKY 20. KOLA

Jablonec–Teplice	1:0
Olomouc –Hradec Králové	1:0
Mladá Boleslav –Bohemians	2:2
Dukla–Sparta	0:3
Slovácko–Ostrava	2:2
Karviná–Plzeň	0:2
Liberec–Zlín	2:0
Pardubice –Slavia	po uzávěrci

Hold získal 2,3 milionu

Sedmnáctý, a přitom zase jiný. Projekt Sparta vzdává hold opět překonal rekord z uplynulé sezony. Nejen fanoušci a partneři Sparty pomohli vybrat pro dobročinné nadace Integrovaného záchranného systému a Armády ČR částku 2 315 800 Kč. Zároveň pražský klub upozornil na téma posttraumatického stresového syndromu, které se týká celé společnosti.

„Velkým vítězstvím pro nás bude, když se lidé s ním nebudou bát o svém problému mluvit a požádat o pomoc odborníky. Všichni, kteří si podobnou situaci prošli, se shodují v jednom – bolest není slabost,“ říká Jakub Dlouhý, člen správní rady klubu zodpovědný za marketing a obchod.

Nejen výpovědi armádních veteránů a odborníků, ale také silné příběhy fanoušků

Sparty tvořily letošní ročník projektu Sparta vzdává hold. Ten vyvrcholil zápasy Sparty v průkopnických oboustranných dresech proti Olomouci a Mladé Boleslavi, které v obou případech sledovala téměř zaplněná O2 arena. Na tribuny si našlo cestu více než 30 tisíc fanoušků. MET

[Více na Metro.cz](#)

Uzavřel kariéru Grand slam

První hráč světa Španěl Carlos Alcaraz ovládl poprvé Australian Open a zkompletoval ve 22 letech a 258 dnech jako nejmladší tenista v historii kariéru Grand Slam. Ve finále v Melbourne porazil Srba Novaka Djokoviče 2:6, 6:2, 6:3, 7:5 a překazil mu šanci získat rekordní 25. grandslamový titul. Ženskou šampionkou je Jelena Rybakinová z Kazachstánu. ČTK

KRÁTCE

V Jizerkách vládli Norové

Norská běžkyně na lyžích Anikken Gjerde Alnaesová obhájila vítězství Jizerské padesátce. Závod mužů vyhrál její krajan Amund Riege. Nejlepšími českými reprezentanty byli včera v Bedřichově na 19. místě Tereza Hujerová a na 29. pozici Fabián Štoček. Hlavní závod pro 4800 lyžařů byl vyprodáný.

Šampionka

Juniorka Barbora Bukovská se stala mistryní světa v cyklokrosu. Úspěch českých barev podtrhla na šampionátu v nizozemském Hulstu bronzem Lucie Grohová. ČTK

Nemovitosti - poptávka

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

DÚOPAM s.r.o.

Vaše účetnictví ve správných rukou

- vedení daňové evidence
- vedení podvojného účetnictví podnikatelům
- účetní poradenství
- personální a mzdová agenda
- rekonstrukce účetnictví
- daňové poradenství

Kontakt:

- Nádražní 21, 702 00 Ostrava
- Tel: 596 117 230
- Mobil: 603 519 751-2
- E-mail: duopam.sro@tiscali.cz
- www.duopam.cz

INZERCE



Platí při využití balíčku
TŘICÍTKA, s nímž získáte
30 min volání za 30 Kč.
Více na mobil.cz



**Levné volání
od 1 Kč/min!**

Kdykoli kamkoli díky 4×4, nyní s akčními bonusy



Bonusy
zdarma



Zvýhodnění 46 400 Kč

Nyní zdarma k SUV Vitara a S-Cross palivová karta a sada 4 zimních kol v hodnotě 46 400 Kč. Oba modely pohání úsporný čtyřválcový motor s možností komfortní automatické převodovky a inteligentního pohonu 4×4 pro bezpečnou jízdu za každého počasí.

Nabídka dalších modelů Suzuki s **pohonem 4×4**



Suzuki Swift



Suzuki Vitara



Suzuki e VITARA

Jaro 2026
Elektromobil

www.suzuki.cz

Vozy Suzuki: emise CO₂ (WLTP) 0-139 g/km, kombinovaná spotřeba 1,0-5,9 l/100 km. Více o akční nabídce na www.suzuki.cz. Výrobce si vyhrazuje právo podmínky akce změnit či akci předčasně ukončit.

 **SUZUKI**