

 SLEVOMAT

metro 

ÚTERÝ 4. PROSINCE 2018 Č. 229 • WWW.METRO.CZ

*Nejlepší dárek
je zážitek!*

Nabídky najdete na
www.slevomat.cz/metro



DIVADLO
Palace

**Darujte divadelní zážitky:
roční předplatné do
Divadla Palace**

Nenechte si ujít brilantní komedie a
přijďte se od srdce zasmát do Divadla
Palace. S velkým ročním předplatným
získáte několik vstupenek na libovolné
představení i slevy na další lístky.

1 799 Kč 2 400 Kč



**Celodenní výlet do
Farmaparku Soběhrdy**

Zažijte báječné dobrodružství v obřím
areálu Farmaparku Soběhrdy. Čekají
vás atrakce, zvířátka i velická
vnitřní herna.

od 490 Kč 590 Kč



BUNGEE 
WORKOUT

**Lekce bungee cvičení:
skvělá zábava i protažení
celého těla**

Vyzkoušejte zábavné cvičení na laně v
D&D Fitness studiu na Národní třídě nebo
v Karlíně. Skvěle se pobavíte, spálíte
spoustu kalorií, a dokonce si zalétáte.

249 Kč 300 Kč



WWW.SLEVOMAT.CZ

CESTA K ZÁŽITKŮM

9 771211 781002 18229



DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk | www.exekucesumperk.cz

1 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/3 NA OBJEKTU BYDLENÍ SE ZAHRADOU V OBCI LUKAVEC U HOŘIC, OKRES JIČÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 123.400 Kč

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na přízemním dřevěném (roubeném) nepodsklepeném rodinném domě s využitým podkrovím pod sedlovou střechou krytou standardní povlakovou krytinou IPA a plechovou krytinou. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Lukavec u Hořic, v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese Lukavec u Hořic 68. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, vlastní studnu. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 6. 12. 2018



2 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/8 NA RD V OBCI HEJTMÁNKOVICE, OKRES NÁCHOD, VYVOLÁVACÍ CENA 66.700 Kč

Jedná se o dražbu id. spoluvlastnického podílu na zděném, zřejmě podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažními bez využitým podkrovím pod sedlovou střechou krytou standardní povlakovou krytinou IPA. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Hejtmánkovice, v řadové zástavbě jako samostatně stojící, na adrese Hejtmánkovice č. p. 130. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod a pravděpodobně na vlastní kanalizaci (septik, žumpa). Dle informací ČSÚ je v obci Hejtmánkovice dále možnost napojení na: hloubková kanalizace a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 70 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 11. 12. 2018



3 OPAKOVANÁ DRAŽBA RD V OBCI LENORA, OKRES PRACHATICE, VYVOLÁVACÍ CENA 690.000 Kč

Jedná se o dražbu nepodsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva se dvěma nadzemními podlažními pod valbovou střechou krytou eternitovými šablonami. Objekt se nachází na adrese Lenora 30. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+kk s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů z roku 1870. V roce 2014 byla provedena kompletní modernizace vnitřního vybavení objektu (vnitřní omítky, betonové schodiště se zábradlím, okna, podlahové krytiny, ústřední vytápění, rozvody energií, instalován zdroj teplé vody - elektrický bojler, modernizace sociálního zázemí a kuchyně).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 13. 12. 2018



4 DRAŽBA RD V OBCI ČESKÉ BUDĚJOVICE, VYVOLÁVACÍ CENA 2.080.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, zděného, podsklepeného rodinného domu bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt se nachází v zastavěné okrajové části obce České Budějovice, v řadové zástavbě jako řadový vnitřní, na adrese A. Kříže 299/38. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů cca 50 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 17. 12. 2018



5 DRAŽBA POZEMKŮ ORNÉ PŮDY A CHMELNICE V OBCI POLEPY, OKRES LITOMĚŘICE, VYVOLÁVACÍ CENA 759.400 Kč

Jedná se o dražbu nemovitých věcí sestávající z pozemku p.č. 254/11 - chmelnice, o výměře 23.804 m², pozemku p.č. 254/12 - orná půda, o výměře 3.030 m², pozemku p.č. 254/14 - chmelnice, o výměře 2.620 m², pozemku p.č. 431/2 - orná půda, o výměře 5.935 m², pozemku p.č. 536/5 - orná půda, o výměře 6.253 m², pozemku p.č. 554 - orná půda, o výměře 7.251 m², a pozemku p.č. 656/2 - ostatní plocha, o výměře 100 m², vše v k.ú. Hrušovany, obec Polepy, okres Litoměřice. Všechny pozemky jsou přístupné po nezapovězených komunikacích a jsou součástí zemědělských honů. Pozemky p.č. 254/11, p.č. 254/12, p.č. 254/14 a p.č. 656/2 tvoří jednotný funkční celek. Na pozemcích p.č. 254/11 a p.č. 254/14 se nachází trvalé porosty chmelnice, stáří odhadnuto odborným odhadem na 15 roků, včetně opěrné konstrukce, a to dřevěných sloupků a vodících drátů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 18. 12. 2018

6 DRAŽBA RD V OBCI BŘECLAV, VYVOLÁVACÍ CENA 463.400 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, nepodsklepeného objektu ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou a plochou střechou krytou standardní povlakovou krytinou IPA. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části města Břeclav, v místní části Poštorná, v řadové zástavbě jako řadový vnitřní, na adrese Hlavní 277/66, Poštorná. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro a obecní vodovod. Dále je možnost napojení na plynové vedení a hloubkovou kanalizaci. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+1. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 100 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 20. 12. 2018



7 DRAŽBA RD S POZEMKY V OBCI LEDEČ NAD SÁZAVOU, OKRES HAVLÍČKŮV BROD, VYVOLÁVACÍ CENA 493.400 Kč

Jedná se o dražbu částečně podsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkroví pod valbovou střechou krytou šindelem. Objekt se nachází v odlehle části města Ledec nad Sázavou, místní části Soubor, na adrese Soubor 14. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, vlastní žumpa a studnu, která je dle sdělení účastníka řízení situována na pozemku jiného vlastníka. Dle informací ČSÚ ve městě Ledec nad Sázavou je dále možné napojení na hloubkovou kanalizaci, obecní vodovod a plynové vedení. Dle sdělení účastníka řízení objekt sestává ze 2 bytových jednotek o velikosti 2+1 a 3+1, každá s kompletním sociálním zařízením a samostatnými vstupy. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů zpracovatele přes 70 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 8. 1. 2019



8 DRAŽBA RD V OBCI MLÁZOVICE, OKRES JIČÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 320.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, nepodsklepeného rodinného domu ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou betonovou a taškou pálenou. Objekt se nachází na adrese Jičínská 16, 507 58 Mlázovice. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod a hloubková kanalizace, je zde možnost napojení na plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+1 s podstandardním sociálním zařízením (vana a splachovací WC). Původní stáří objektu je více než 70 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 10. 1. 2019



9 DRAŽBA RD V OBCI DOLNÍ BUKOVSKO, OKRES ČESKÉ BUDĚJOVICE, VYVOLÁVACÍ CENA 480.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního rodinného domu ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou betonovou. Objekt se nachází na adrese U Cihelny 169, 373 65 Dolní Bukovsko. Dům je pravděpodobně napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků. Na domě byla pravděpodobně provedena výměna původních žlabů a svodů za nové.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 10. 1. 2019



Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

PŘÍŠTÍ ČESKÉ LUVY BUDE KROTIT KOPTA

HEREC BUDE MODEROVAT BŘEZNOVÉ UDÍLENÍ FILMOVÝCH CEN STRANA 8



metro



Úterý, 4. prosince 2018

Č. 229, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Barbora

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Na důchod naspořený milion může být málo

Seniorský věk. Tři čtvrtiny Čechů si myslí, že si penzi užijí maximálně 15 let. **Průzkum.** V posledních deseti letech travíme v důchodu 21 až 25 roků. **Klidné dožití.** S úsporami by bylo nejlepší začít v osmnácti STRANA 4



Start se tentokrát povedl. Sojuzu před ním požehnal ortodoxní kněz

Z kazašského kosmodromu Bajkonur se včera poprvé po neúspěšném říjnovém startu vydala k Mezinárodní vesmírné stanici ruská pilotovaná raketa Sojuz. Tříčlenná posádka, jejímiž členy jsou Rus Oleg Kononenko, Američanka Anne McClainová a Kanadán David Saint-Jacques, má na oběžné dráze strávit 194 dnů. Ještě před startem zdaru výpravy požehnal ortodoxní kněz.

AP



Protest

Desítky lidí včera protestovaly proti záměru firmy F Air, která chce na karlovarském letišti vybudovat leteckou školu. Lidé z okolních obcí se obávají hluku i zhoršení životního prostředí. Protestující před letištem spustili více než desítku motorových sekaček, aby demonstrovali, jaký hluk budou letadla vydávat. Podle plánu má letecká škola odbavit až 55 vzlétů a přiletů za den.

ČTK



Utajení Rusové: největší hrozba

Největším nebezpečím nejsou teroristé, varuje česká kontrarozvědka.

Hedvábná stezka – Zeman ji obhajuje, BIS se obává

Vojenské zpravodajství loni nezaznamenalo hrozbu teroristického útoku proti chráněným zájmům spojeným se zabezpečením obrany na území ČR.

e-maily včetně příloh. Získali tak údaje vhodné pro další útoky a seznam možných cílů napříč státními institucemi.

Ruští a čínští agenti tajných služeb, mnohdy i s diplomatickým krytím, zvýšili v Česku aktivitu, píše ve své zprávě za rok 2017 Bezpečnostní informační služba (BIS). Utajení Rusové a Číňané se snaží narušit jednotnou politiku Evropské unie. Zpravodajsky se zaměřují na české silové resorty a klíčové sektory jako energetika, telekomunikace, finance, logistika, zdravotnictví a špičkové technologie. Věnují se i ekonomické a vědeckotechnické špiónáži. Rusko těží z lehkovážného přístupu politiků a státních zaměstnanců k interním informacím. Svou hybridní válku vede i přes dezinformační weby. **ČTK**

Vojenské zpravodajství uvedlo, že čínský projekt Hedvábné stezky bude pro EU zdrojem rostoucích obav. Zpráva připomíná, že čínští komunisté chtějí mít do roku 2050 obří moderní armádu světové úrovně. Samotná Hedvábná stezka má propojit Asii, Evropu a Afriku pomocí sítě železnic, přístavů a další infrastruktury.

BIS tvrdí, že do špiónáže jsou zapleteni i lidé s diplomatickými pasy. Českou diplomacii zneklidňuje vysoký počet zaměstnanců ruské ambasády a počet jejich vozů. Lidové noviny napsaly, že stojí za pozornost, že šéf BIS Michal Koudełka, kterého Zeman v říjnu už podruhé odmítl jmenovat do hodnosti generála, před působením ruských zpravodajců varuje dlouhodobě.

Hedvábnou stezku podporuje prezident Miloš Zeman. Jeho mluvčí Jiří Ovčáček řekl, že sebevědomý a silný demokratický stát nemusí podléhat obavám.

Podle opozičních politiků nejde jen o ekonomické poškození zájmů ČR. V těchto útocích se podle nich skrývají také projekty, které mají omezovat demokratický systém ve státě.

Podle BIS loni ruští hackeri útočili na e-maily ministerstva zahraničních věcí. Získali přístup ke 150 schránkám zaměstnanců, odkud kopirovali

Situaci se bude v lednu na speciálním zasedání zabývat česká vláda.

INZERCE

Statutární město Brno

B R N O

Rada města Brna

podle § 166 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,

VYHLAŠUJE KONKURZ

na pracovní místo

• ředitel/ka **Mateřské školy Brno, Slunná 25, příspěvková organizace**

Termín pro podání přihlášky: do **13. 12. 2018 12.00** hodin s doručením na OŠMT MMB, předpokládaný nástup: **k 1. 1. 2019**

Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná místa a výběrová řízení/Konkurzní řízení na místa ředitelů škol a školských zařízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_výběrová_řízení/Konkurzní_řízení_na_místa_ředitelů_škol_a_školských_zařízení).

Dárek, který těší a pomáhá lék Wobenzym®

Navíc ZDARMA dárek, který doručíme až k Vám domů!!!

K Wobenzymu 800 tbl. poukaz na 1 kus dárkového setu přírodní kosmetiky Weleda v hodnotě cca 450 Kč



Akce platí
od 1.11.2018 do 15.1.2019.

Více na www.wobenzym.cz



Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte vždy s lékařem. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhlířněveská 448, 252 43 Průhonice. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000.

Akce platí pouze pro držitele Karty Douglas od 1. 11. do 31. 12. 2018
nebo do vyčerpání zásob. Slevy se nesčítají.

VÁNOČNÍ *bestsellery*

K DOSTÁNÍ ONLINE NA WWW.DOUGLAS.CZ A V PARFUMERIÍCH DOUGLAS

1 199 Kč
~~1 699 Kč~~

THE SCENT FOR HER
HUGO BOSS
EdP 30 ml



1 199 Kč
~~1 800 Kč~~

ACQUA DI GIO
GIORGIO ARMANI
EdT 50 ml



1 199 Kč
~~1 590 Kč~~

NOMADE
CHLOÉ
EdP 30 ml



999 Kč
~~1 450 Kč~~

ACQUA DI GIOIA
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml



1 199 Kč
~~1 859 Kč~~

BOSS BOTTLED
HUGO BOSS
EdT 50 ml



1 199 Kč
~~1 619 Kč~~

LA VIE EST BELLE
LANCÔME
EdP 30 ml



DOUGLAS

Češi v důchodu. Čeká je až čtvrtstoletí živoření

Šetřete si na penzi, varují odborníci. Ani milion by nemusel stačit.

Požehnaný věk, ve kterém o víkend v 94 letech opustil svět bývalý americký prezident George Bush senior, nebude za třicet až padesát let nic neobvyklého. Problémem ale je, že v důchodu si moc neužijete, na penzi je třeba šetřit už od narození.

„Češi vědí, že výše české penze je mezi dvanácti až třinácti tisíci korunami,“ říká pro deník Metro finanční analytik Petr Dufek. Potíž je ale v tom, že jen málokdo správně tuší, kolik let bude muset se státním důchodem vystačit. „Tři čtvrtiny lidí jsou přesvědčeny, že si penzijní věk užijí maximálně patnáct let,“ komentuje Dufek výsledek

průzkumu, který vypracovala společnost Datank pro penzijní společnost ČSOB. Jenže tabulky Českého statistického úřadu hovoří zcela jinak. V posledních deseti letech Češi tráví v důchodu dvacet jedna až pětadvacet let! Pokud by se ale měli spoléhat jen na státem vyměřené měsíční penze, čeká je sice dlouhý, ale velice úsporný život.

Podle posledních údajů, které má k dispozici Eurostat, je totiž kupní síla českých penzistů pátá nejnižší z více než dvaceti sledovaných evropských států. Za námi jsou pouze Bulhaři, Litevci, Rumuni a Estonci a nedosahujeme ani na čtyřicet procent koupěschopnosti nejbohatších evropských důchodců z Belgie. Na rozdíl od nás jim totiž na penzi přidávají povinně také zaměstnavatelé a pochopitelně si podstatně déle než my spoří na důchod i oni sami.



Citát

Tady v Česku, ale také v Evropě je tendence říkat: On se o mě přece někdo postará.

IVAN PILNÝ
BÝVALÝ MINISTR FINANČÍ, POSLANEC

Čech nyní odchází do důchodu podle zjištění Asociace penzijních pojišťoven s asi osmdesáti tisíci korunami. Ty si nechávají lidé vyplácet hlavně jednorázově, ne postupně během důchodu. Každopádně se nejedná o částku, která by seniorům dlouhodobě udržela životní úroveň, na

kteřou byli zvyklí v době, kdy byli zaměstnaní.

Pokud by chtěl dnes člověk odejít na odpočinek a mít naspořeno, včetně státních příspěvků a příspěvků zaměstnavatele, milion a více korun, měl by s úsporami začít nejspíše v osmnácti letech. A ani milion s ohledem délky dožití a růstu cen by stačit nemusel. Odborníci také tvrdí, že na penzi si pravidelně šetří ani ne polovina Čechů. V průměru zatím spoří asi deset let. Poslanec Ivan Pilný ještě jako ministr financí viděl zajištění životní úrovně seniorů v penzi především ve vzájemné podpoře. „Měla by stoupnout solidarita v rodině. O rodiče by se měly postarat děti, tak jak to je například v Jižní Koreji nebo jinde,“ poznamenává Pilný.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Ženy jsou odpovědnější

V průměru si Češi spoří sedm set korun měsíčně. Ideální by byla tisícikoruna, což je hranice pro získání nejvyššího státního příspěvku.

- Podle NN pojišťovny očekávají lidé penzi kolem dvanácti tisíc korun. Přáli by si však důchod ve výši kolem 20 tisíc korun.
- Kdo chce mít k důchodu měsíčně osm tisíc korun, musí mít uspořeno 1,5 milionu korun.
- Typickým účastníkem penzijního spoření je žena kolem 48 let. Spoří osm let, má naspořeno 77 tisíc korun.

Superdůchod

100

Jen tolik lidí bere v Česku starobní důchod přesahující 100 tisíc korun. Tyto penze byly vyměřeny před rokem 2015, poté se změnila pravidla a tak vysoký příjem nelze nyní penzistům vyměřit. Nejnižší hranice pro český důchod je vymezena částkou kolem 3500 korun.

INZERCE

-25%
NA VEŠKERÉ OBLEČENÍ,
OBUV A DOPLŇKY
POUZE DO NEDĚLE

Nabídka platí od 3. 12. do 9. 12. 2018
a vztahuje se i na bižuterii a již zlevněné produkty v F&F.

F&F

EXKLUZIVNĚ V
TESCO

f-f.com



Škola základ života v divadle

Kdo by neznal kultovní české filmy Škola základ života a Cesta do hlubin študákovy duše. Mnohé výroky a slovní přestřelky studentů a jejich učitelů se staly legendárními. Filmový scénář vznikl na základě divadelní komedie, již na výzvu divadelního ředitele a režiséra E. F. Buriana napsal v roce 1937 středoškolský učitel a spisovatel Jaroslav Žák. Opět do divadelní podoby se ji rozhodli přepracovat v Horáckém divadle Jihlava. Komedie se swingovými písničkami tu bude mít premiéru v sobotu. **ČTK**

Zprávy krátce

Vražda na benzince. Policie prosí o pomoc

Při loupežném přepadení benzinové čerpací stanice v Nelahozevsi na Mělnicku včera v noci zemřela její pracovnice. Policisté potvrdili, že byla použita střelná zbraň. Dál hledají svědky, kteří se pohybovali poblíž čerpací sta-

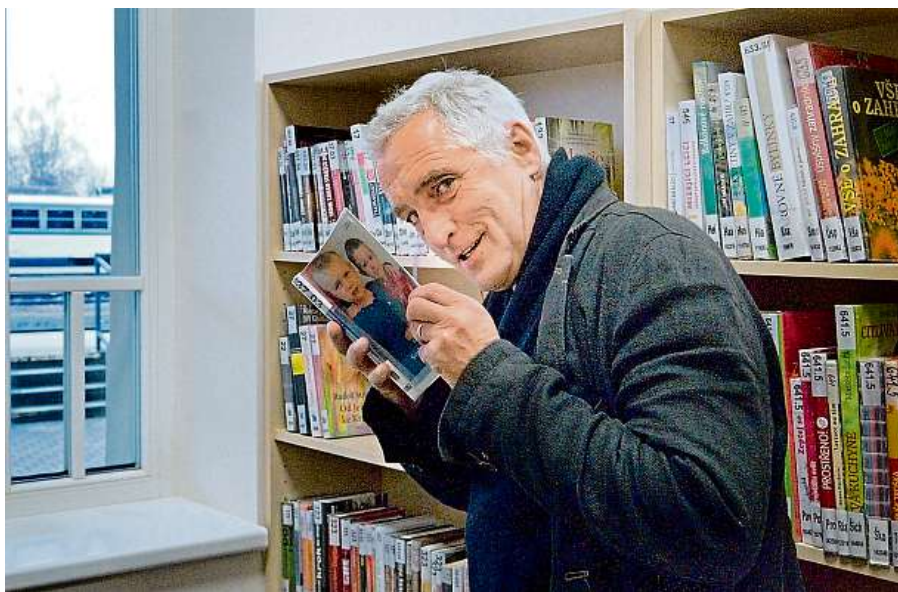
nice u silnice číslo 608 kolem pondělní třetí hodiny ranní. Případ vyšetřují policisté jako vraždu, pachatelům hrozí trest 15 až 20 let, případně i výjimečný trest. Podle dosavadních informací benzinovou stanici v Nelahozevsi přepadli dva pachatelé. Záběry jsou umístěné na webu Policie.cz. **ČTK**

Koza. V lesích žije vedle vlků

Neobvyklou obyvatelku zaznamenali ochránci přírody z Národního parku České Švýcarsko. Z fotopastí zjistili, že v tamních lesích žije ve vlčím teritoriu koza domácí. A daří se jí mezi vlky přežít. Podle nich jsou však její šance na přežití velmi malé, a to kvůli vlkům a nadcházející zimě. Mrazy černobílá koza totiž nepřežije. Její pohyb na místech, která pravidelně navštěvují vlci, ochránci zaznamenali několikrát. Poslední fotografie ji zachycuje v dobré kondici. Vlci na tomto území žijí minimálně od roku 2017. Pro lidi nejsou nebezpeční, šelmy lidskou blízkost nevyhledávají, setkání s turisty je vzácným jevem. **MAP**

Hanák na nádraží

Herec Tomáš Hanák, který je mimo jiné velkým milovníkem vlaků a nádraží, včera otevřel první knihovnu svého druhu v Česku. Je přímo na nádraží v Turnově. Pobočka knihovny je v provozu každý všední den. V průběhu prosince bude registrace pro nově čtenáře zcela zdarma. Hanák je svou láskou k vlakům známý. Před několika lety zachránil ve středočeském Nižboru chátrající dřevěný železniční sklad z roku 1876 a proměnil jej v nádražní hospodu. Ačkoli se jí s příchodem EET rozhodl zavřít, i nadále funguje. Otevře se tu zase na jaře. **MAFRA**



Potíže s počasím: deště v noci způsobí ledovku

Přes den teploty stoupají vysoko nad nulu. Ráno přijdou problémy.

Současné počasí připomíná hry na houpačce. Včerejšek byl slunečný, teploty šly až k 12 stupňům. V následujících dnech bude kolem 8 až 10. Ale přidávají se deště, které přinášejí velký problém. Voda na silnicích a chodnících v noci zamrzá. Meteorologové ve svých krátkodobých předpovědích varují, že bude vznikat nebezpečná ledovka. V noci na zítřek se může v celé zemi po dešti nebo tání sněhu místy tvořit náledí. Mrznoucí srážky s tvorbou le-

dovky se někde objeví i ve čtvrtek, uvedl v aktuální výstraze Český hydrometeorologický ústav.

„V noci poklesnou teploty pod bod mrazu, mokré povrchy budou namrzat a na celém území Česka se místy vytvoří náledí,“ informovali meteorologové. Problémy se v uplynulých dnech objevovaly na mnoha místech republiky. Tvořila se silná ledovka a v části krajů Pardubického, Jihomoravského, Olomouckého a Vysočiny byl dokonce vyhlášen extrémní stupeň nebezpečí.

Meteorologové rozlišují mezi ledovkou a náledím, a to podle způsobu vzniku obou jevů. Náledí je ledová vrstva pokrývající zemský povrch, která vzniká postupným mrznutím kapek deště na povrchu země. Ledovka je průvodním jevem mrznoucího deště nebo mrznoucího mrholení. Vzniká v případech, kdy ve výšce je teplý vzduch, z něj prší a dešť padá

na prochlazený zemský povrch. Vodní kapky se po dopadu na zem rozlijí, okamžitě mrznou a vytvářejí ledovku – průhlednou vrstvu ledu s hladkým povrchem. A tím je ledovka nebezpečná. Chodcům a řidičům se totiž zdá, že lesklý povrch je jen mokrý. Velký pozor je třeba si dávat po celý tento týden, kdy přes den budou teploty nad nulou, bude pršet a v noci mrznout. O víkend začne mrznout i přes den a přidá se sněžení. **ČTK**

Zprávy krátce

Na projíždějí vlak spadl strom

Kvůli počasí se včera zastavilo několik vlakových a autobusových linek na jihu Moravy. Velké štěstí měli cestující ve vlaku na trati mezi Berounem a Karlštejnem. Spadl na něj strom. Nikomu se naštěstí nic nestalo.

O týrané čivavy je velký zájem

Už 24 týraných psů našlo nový domov, hlásí Úřad pro zastupování ve věcech majetkových. Jedná se o týrané psy z množírny, kterou v létě odhalili ochránci zvířat na Plzeňsku. Policisté tam našli přes stovku psů, zejména čivav, kteří později přešli do péče úřadu. Majitelce množírny hrozí za týrání a neoprávněné podnikání až pět let ve vězení. **ČTK**



INZERCE

LEVNĚJŠÍ
PŮJČKA?

NEJNIŽŠÍ ÚROK P. A.
3,99 %

NIŽŠÍ ÚROK
NEŽ V BANCE?

zonky.cz | 800 459 460

Příklad půjčky s úrokem 3,99 % p. a. a RPSN 4,70 %: částka 95 000 Kč na 84 měsíců za 1 298 Kč měsíčně. Poslední splátka 1 256 Kč. Poplatek 2 % za naše služby (zde 1 900 Kč). Celkem zaplatíte 110 890 Kč. My jsme Zonky s.r.o.

Vánoční kočka děsí děti v hlavním městě Islandu

Malé dárky dávají dětem před svátky za okno skřítky.

Poměrně děsivou vánoční výzdobu dostala islandská metropole Reykjavík, kde byla na centrálním náměstí vztyčena obří socha vánoční kočky. Podle islandského folkloru požívá děti, které nedostanou

k Vánocům nové oblečení. Socha kočky, která je pět metrů vysoká a šest metrů dlouhá a je osvětlená 6500 LED žárovkami, vyšla město v přepočtu na 819 tisíc korun českých.

Radní Sanna Magdalena Mörtudóttir ale rozhodnutí města kritizovala na Facebooku, kde ji podpořily stovky lidí. Poukázala na to, že některé chudší rodiny si nemohou nové oblečení pro děti dovořit. Vzhledem k tomu, že

ve městě, kde žije největší počet dělníků s minimální mzdou, by podle ní bylo účelnější dát peníze na zvýšení platů rodičům těchto dětí.

Na Islandu je tradicí dávat dětem něco nového na sebe, aby je neodnesla vánoční kočka – jólakötturinn, ačkoli v její existenci nikdo nevěří.

Osłavy Vánoc v zemi v sobě spojují severskou pohanskou mytologii s křesťanskou tradicí. Už od 12. prosince vloží dě-

tem každý den do boty připravené na okně jeden ze třinácti vánočních skřítků malý dárek. Osłavy Vánoc vrcholí na Štědrý den v rodinách klasickou nadílkou u vánočního stromečku.

Kromě černé vánoční kočky nahání na Islandu hrůzu také matka vánočních skřítků, obryně Grýla, která údajně do velkého pytle sbírá zlobivé děti, jež si potom uvaří v kotli a sní. **ČTK a MET**



Audience

Papež František přijal ve Vatikánu při soukromé audienci palestýnského prezidenta Mahmúda Abbáse.

AP

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Francie. Protestovali řidiči sanitek

Přístupové trasy k pařížskému náměstí Svornosti včera zablokovalo asi sto sanitek. Účastníci akce nesouhlasí s reformou financování sanitní služby, která podle nich ohrožuje malé a střední firmy, jež službu zajišťují. Proti plánované školské reformě pokračovali v protestu středoškoláci a zablokovali plně nebo částečně asi stovku lyceí v celé Francii. Řidiči zaparkovali ráno své sanitky na mostě Svornosti u budovy Národního shromáždění, další náměstí blokovali od ulice Rivoli. Od 1. října platí nové ustanovení, které zrušilo předchozí pravidla dopravy pacientů do zdravotních zařízení. Nemocnice a kliniky teď rozhodují o sanitkách ve výběrovém řízení a budou jim za služby přímo platit. Podle demonstrantů je to „uberizace“, která zruinuje malé a střední společnosti. Protesty studentů středních škol začaly v pátek. **ČTK**



Betlémáři mají napilno

Španělsko jako katolická země oslavuje Vánoce tradičně. Ve městě Pamplona na severu země skupina místních umělců na svátky každoročně vytváří z polystyrenu ručně vyráběné betlémy. **2X AP**



Námořníci. Hrozí jim šest let vězení

Ukrajinci zadrženi před týdnem při incidentu vojenských lodí Ruska a Ukrajiny v Kerčském průlivu byli obviněni z nezákonného překročení ruských hranic. V Moskvě to řekl advokát jednoho z obviněných. Skupině čtyřadvaceti zadržovaných hrozí šestileté vězení.

Ruská vojenská plavidla zadržela předminulou neděli v průlivu mezi Černým a Azovským mořem tři ukrajinské lodě i s jejich posádkami. Námořníci, mezi nimiž byl i důstojník ukrajinské vo-

jenské rozvědky, byli přepraveni do vazební věznice v Moskvě. Kyjev narušení ruských hranic popírá a v reakci na incident vyhlásil v deseti ukrajinských oblastech válečný stav.

Vazba, kterou soud na Ukrajince uvalil, bude podle médií zatím platná do 25. ledna. Advokáti dosud nemohli s obviněnými hovořit.

Kerčský incident byl jedním z témat summitu skupiny G20 v Buenos Aires, jehož se zúčastnil i ruský prezident Vladimir Putin. **ČTK**

Zprávy krátce

Kufry plné peněz

Doslova s miliony v kufrech chtěl letět do Číny šestadvacetiletý Francouz čínského původu. Jeho záměr ale překa-

zila policie na letišti v Düsseldorfu, když v zavazadlech našla hotovost 870 tisíc eur, což je 22,6 milionu korun. Svazky bankovek zamaskoval jako čínské knížky. **ČTK**



VŠECHNY DÁRKY

vyřešíte na  **alza.cz**

Krystalicky čistý zvuk

Dárek
k nákupu

-22 %



Barvy: 

Niceboy RAZE

Přenosný bezdrátový reproduktor
Vodotěsnost dle IPX7, výkon 12 W
Prostorový 360° zvuk, výdrž až 8 hod
Bluetooth 4.2, hands-free, NFC



1 499,-
1 299,-

obj. kód: NCB043a

Pecky se super zvukem

Dárek
k nákupu



Barvy: 

Niceboy HIVE E2

Výdrž až 8 hodin přehrávání hudby
Stabilní spojení až do vzdálenosti 10 m
Možnost secvaknutí sluchátek magnetkami
Multipoint připojení ke dvěma zařízením



999,-

obj. kód: NCB051a

Tvrďák do terénu



CAT® S41

5" IPS displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Odloný vůči prachu, špíně, pádu (IP68)
Vysoká kapacita baterie 5 000 mAh



9 999,-

obj. kód: CAT1002

A je to pokryto!



TP-LINK Archer C50

Bezdrátový AC1200 router
Rychlost přenosu dat až 1,2 Gbit/s
Mobilní aplikace Tether pro ovládání v češtině
4 antény pro vysokou rychlost i na větší vzdálenosti



-10 %

999,-
899,-

obj. kód: TP640n1v3

Uhasí žízeň



iSi Retro sífonová láhev Classic 1 l

Výrobník sody
Stylový retro design s opletením
PEN láhev bez obsahu BPA
Pro jednorázové iSi bombičky 8,4 g CO2



1 699,-

obj. kód: ISILS016

Ozdobí každý dezert



iSi DESSERT WHIP PLUS 0,5 l

Láhev na šlehačku
Snadné páčkové ovládání
Odnímatelná zdobící tryska
Pro jednorázové iSi bombičky N2O 8,4 g



1 399,-

obj. kód: ISILS006

Více na alza.cz/vanoce

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 4. 12. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Se Lvy se nově popere Kopta

O skleněnou sošku se uchází i Marie Terezie nebo Dukla 61.

Letošní, 26. ročník České lva, výročních cen České filmové a televizní akademie (ČFTA), proběhne v sobotu 23. března 2019 ve Dvořákově síni pražského Rudolfiny a v přímém přenosu jej odv-

silá Česká televize. Slavnostní ceremoniál bude moderovat herec Václav Kopta a kreativní supervizi nad večerem převezme režisér Marek Najbrt. Nominace pro 26. ročník budou zveřejněny 22. ledna 2019. „Nabídka zhostit se moderace mě samozřejmě velmi potěšila. Celý život mám rád české filmy a být jejich tvůrcům takto nablízku bude vzrušující. Zároveň to vnímám jako velkou výzvu, kterou je ostatně každý živý pře-

nos, a u Českého lva to platí dvojnásob,“ říká Václav Kopta. Jak bude vypadat jeho příprava? „Připravím se tak, abych po přenosu nemusel čekat, až všichni odejdou,“ směje se.

Kromě moderátora představila ČFTA také vizuální styl 26. ročníku prestižního ocenění, který vychází ze scénografického řešení. „Červenobílá geometrická grafika je ve spojení se skleněnou lví soškou poměrně nepřehléd-

nutelná a určitě se neztratí v outdooru ani dalších médiích,“ říká Libor Jelínek, kreativní ředitel studia Dynamo design, jež vizuál letošního ročníku Českého lva připravilo.

Hlavním mediálním partnerem je Česká televize. „Filmy, na kterých se podílela Česká televize, získaly letos již více než deset cen nejen na tuzemských, ale i na těch největších světových festivalech. Tyto úspěchy potvrzují,

že se vyplácí dlouholetá snaha České televize zkoušet v hrané tvorbě nové formáty i dávat prostor nejen osvědčeným, ale i začínajícím autorům,“ uvedl generální ředitel České televize Petr Dvořák a dodal: „Kromě koprodukčních filmů zaujaly ve světě i televizní formáty jako minisérie Marie Terezie či Dukla 61, jež jsou přihlášeny do televizní kategorie, která je nedílnou součástí Českého lva již čtvrtým rokem.“ **MET**

Staří rockeři.

Opět se sejdou v Lucerně

Legenda art rocku Progres 2 bude jednou z hvězd obnoveného Československého beat-festivalu, který se uskuteční 16. prosince v pražské Lucerně. Akce pokračuje v tradici festivalů konaných na přelomu 60. a 70. let. Vedle Progres 2 se letos festivalu zúčastní The Gang, Markýz John, Tichá dohoda, Pavel Sedláček a Cadillac, Blues band Luboše Andršta a slovenští Karol Komenda Group, The Buttons a Peter Lipa. Skupina Progres 2, která se pod tehdejšími názvy Progress Organisation zúčastnila třetího Československého beatového festivalu, dorazí ve složení Pavel Váně, Zdeněk Kluka, Roman Dragoun, Pavel Pelc a Miloš Morávek. Vedle písní z desek Mauglí, Dialog s vesmírem nebo Třetí kniha džunglí představí i letošní albou novinku Tulák po hvězdách. „Bude to taková krásná připomínka beatových festivalů. Posluchači se mohou těšit na naši typickou muziku,“ říká zpěvák a kytarista Váně. **ČTK**

INZERCE



Sting

Ve Slavkově u Brna vystoupí 12. července 2019 zpěvák Sting, mnohonásobný držitel ceny Grammy. Slavkovská zámecká zahrada bude jednou ze zastávek letního turné s koncertním programem My Songs. **MAFRA**



Dobrá duše muzea

Jedenasedmdesátiletý Roman Krzak z Ostravy s hornickým spojil celý svůj život. Bezmála 30 let pracoval přímo v důlních provozech. Když je na pokraji důchodového věku opustil, pomáhal zakládat a budovat Hornické muzeum v Ostravě-Petrkovcích, které v těchto dnech slaví 25 let existence. Slavit bude i Krzak. Dodnes totiž v průmyslovém areálu pracuje jako průvodce a své hornické zkušenosti předává dál návštěvníkům. **ČTK**

Koncert. Výtěžek zase půjde na dětský domov

Adventní koncert skladatele a zpěváka Richarda Pachmana a muzikálové herečky a zpěvačky Dity Hořínkové se letos v Praze uskuteční v úterý 11. prosince v 19.00 hodin v barokním chrámu sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí.

Tradičním hostem koncertu je Komorní sbor Mistra Jakoubka ze Stříbra. Diváci si na koncertě poslechnou nejen adventní písně a koledy, ale mohou se seznámit i s písněmi z nového Vánočního alba, které k turné vychází a obsahuje původní autor-

ské Pachmanovy skladby i tradiční koledy.

„Jedná se o naše osmnácté společné adventní turné s Ditou Hořínkovou. Velmi se na naše předvánoční publikum těšíme a jsme vděční, že se z našich koncertů v chrámu sv. Mikuláše stala tradice. Po skončení adventních koncertů již tradičně navštívíme Dětský domov ve Strančicích, kam přivezeme již posmnácté finanční výtěžek z koncertů. To je vedle radosti ze samotného zpívání druhá velká radost,“ dodává Richard Pachman. **MET**

Dárky schované ve sklepě? Risk

Chmatáci se v předvánoční době vydávají na výpravy s jasným cílem.

Na věci uložené ve sklepech rodinných domů i společných prostorách bytů si dělají zálsuk především organizované skupiny zlodějí.

Využívají menší ostražitosti majitelů, kteří v hektické atmosféře blížících se svátků nevěnují pozornost tomu, jak cenné věci ukládají a zda jsou v bezpečí. Na co si dát dobrý pozor?

Rodinný dům není opevněný hrad

Sklep v rodinném domě bývá nejslabším a rozhodně ne nedobytným místem. Zloději se do něj mohou dostat více způsoby – kromě hlavních dveří umí „využít“ třeba

malá sklepní okénka. Máte-li sklep propojený s obytnou částí, otevírá se jim volná cesta do celého domu, což rozhodně není příjemná představa. Jako vhodný bezpečnostní prvek poslouží speciální fólie na okna, která výrazně znesnadňuje jejich rozbítí. Samozřejmě by měl být dobrý zámek na všech dveřích.

Volte ovšem takový, který je certifikovaný alespoň ve třetí bezpečnostní třídě – musí odolávat hrubým pokusům o překonání minimálně pět minut.

Každá minuta navíc znamená pro zloděje větší riziko odhalení, proto si krádeže věci schovaných za kvalitním zámek často rozmyslí.

Dávejte bedlivý pozor na společné prostory

Když bydlíte v paneláku nebo bytovém domě, vaše možnosti ukládání věcí jsou omezené. Většina bytů má

kóje na skladování věcí ve sklepě, tedy daleko z dohledu. Ideální cíl pro zloděje, kteří při vloupáních využívají i značné anonymity sídlištěního prostředí.

Máte-li tu možnost, vyberte dveře do kóje nebo sklepní místnosti odolným visacím zámekem s petlicí. Měl by zvládnout různé výkyvy počasí – nestane se tak, že by vám v zimě nešel otevřít nebo vlivem sklepní vlhkosti zvlhl.

Poslouží i stará deka nebo obyčejné krabice

Co oči nevidí, to zloděje neláká. Platí to i pro organizované bandy, které si v předvánočním období vytipovávají vhodné objekty včetně sklepů. Když už se nevyhnete skladování cennějších věcí ve sklepě, snažte se je alespoň odstranit z dohledu.

Přikryjte je starou dekou nebo je schovejte do krabic a boxů. **MET**



Radost pro nemocné děti

Hry a stavebnice v hodnotě vyšší než 150 tisíc korun už vybralo hračkářství Agátin svět pro nemocné děti, které se nyní léčí v osmi onkologických a hematologických centrech v České republice. Sbirka stále pokračuje. Sestry, které hračkářství založily, chtějí dětem dodat hračky a stavebnice za téměř 181 tisíc korun. ARCHIV

Každý pátý Čech si půjčí před Vánoci

Vánoce se blíží. Pro většinu lidí se však nejedná o svátky klidu a míru, ale stresu a nákupního šílenství.

Touha po drahých dárcích však může dostat spoustu lidí do potíží. Podle průzkumu agentury Kantar pro Poradnu při finanční tísní a Sdružení českých spotřebitelů si kolem Vánoc rizikově půjčuje téměř polovina obyvatel.

Veselé Vánoce a bohatého ježíška, přejí si lidé v druhé polovině prosince. Štědré vánoční dárky však mohou způsobit problémy na spoustu dalších měsíců i let. Jak vyplývá z průzkumu, má s půjčkou v předvánočním období zkušenost 17 % Čechů.

Velká část úvěrových produktů, které jsou v Česku využívány, jsou však neúčelové.

4 DŮVODY, PROČ SI NEPŮJČIT NA DÁRKY

PŘED VÁNOCI JE DRAŽE
OBCHODY UMĚLE ZVÝŠÍ CENY, ABY MOHLY PŘIPRAVIT SLEVOVÉ AKCE

ZAPOMEŇTE NA EMOCE
NEKUPUJETE ZBYTEČNĚ DÁRKY, STAČÍ KOUPIŤ TO, CO POTŘEBUJETE

ŠPATNÝ PŘÍKLAD DĚTEM
UČTE DĚTI OD MLÁDÍ HOSPODÁŘIT S PENĚŽÍ A BUĎTE JIM VZOREM

ZÁVAZEK NA DLOUHOU DOBU
RADOST Z DÁRKŮ RYCHLE VYPŘCHÁ, DLUHÝ ZŮSTANOU

To znamená, že číslo může být ještě větší. To potvrzují další čísla z průzkumu, která ukazují, že v průběhu roku si rizikově půjčuje peníze více než čtvrtina obyvatel, zatímco v období Vánoc jde téměř o polovinu.

„Evidujeme vyšší zájem o půjčku, ale naše služba nepatří do segmentu, který by lákal zákazníky na krátkodobé vánoční půjčky. Říkáme zákazníkům, že půjčka musí dávat smysl a půjčka na vánoční dárky nebo výzdobu domu rozhodně smysl nedává. Takové půjčky buďte rozmlouváme, anebo vůbec neposkytneme,“ říká Pavel Novák, ředitel služby Zonky.

Dle uvedeného výzkumu jsou právě spotřebitelské úvěry (22 %) druhým nejoblíbenějším úvěrovým produktem, který je nejčastěji spojený s nákupem vánočních dárek. Nejčastěji Češi využívají nákupu zboží na splátky (23 %), často však sahnou po kontokorentu (20 %) nebo malé krátkodobé půjčce (17 %). „Pokud už se někdo rozhodne pro půjčku, určitě by neměl skočit po první nabídce. Stejně tak pokud člověka odmítne jeho vlastní banka nebo třeba Zonky, neměl by sahnout po nevýhodném úvěru od neprověřených institucí,“ varuje Novák před možností úpadku do dluhové pasti.

50 milionů. Počet vydaných e-receptů překonal hranici

Elektronické předepisování léků v lednu změnilo české zdravotnictví. Zatímco někteří pacienti si ještě žádného rozdílu nevšimli, lékárníci již nyní považují e-recepty za největší změnu v lékárenství za posledních dvacet let.

Navzdory nejrůznějším obavám z nedostupnosti léčiv byly v prvním měsíci letošního roku předepsány více než 4 miliony e-receptů a systém dál funguje bez problémů s velkou výkonovou rezervou. Do poloviny listopadu jím prošlo už padesát milionů e-receptů.

V čem je elektronické předepisování výhodné? Každému e-receptu je přidělen jedinečný kód, který je uložen v Centrálním úložišti elektronických receptů. K vyzvednutí v lékárně pak potřebuje pacient znát pouze takzvaný identifikátor. Ten dostane nejčastěji na papírové průvodce připomínající klasický recept.

Grafickou podobou identifikátoru tvoří čárový kód, který lékárník sejme čtečkou.

Další možností, jak lze získat identifikátor, je zabezpečený e-mail odeslaný na e-mailovou adresu pacienta.

Identifikátor může být zaslán i formou SMS zprávy. Chytré mobilní telefony zobrazí po kliknutí na odkaz v SMS zprávě QR kód umožňující sejmout čtečkou.

Lékárník se tak nemusí zabývat předepisováním kódu do počítače a může více času věnovat pacientovi. SMS zprávy jsou stále populárnější, dosud jich bylo odesláno 2,3 milionu. Ten, kdo vyhodnotí, zda je vhodné, aby byl e-recept vystaven bez návštěvy ordinace, je však stále lékař. Pacient si nemůže nárokovat vystavení e-receptu jen na základě telefonátu nebo e-mailové žádosti.

Webová či mobilní aplikace pacientovi umožňuje mít přehled o všech vystavených e-receptech. Návod na zprovoznění aplikace je uveden na stránkách www.epreskripce.cz. Lékový záznam dnes může vidět pacient s aktivní aplikací. V příštím roce by mělo být umožněno sdílení záznamu lékařem a lékárníkem při výdeji léků, pokud pacient se sdílením nevysloví nesouhlas. Novelu zákona řešící nahlížení do lékového záznamu již projednávají poslanci. **MET**

Šest rad, jak se vyhnete chřipce

Začala zima a je jen otázkou času, kdy se objeví klasická chřipka. Kašlajících a smrkajících lidí přibývá už teď, ale chřipka to ještě není. Jak se jí vyhnout?

Mnozí lidé stále považují chřipku a nachlazení za totéž. Není to ale tak. „Opravdovou“ chřipku nepřečtete, udeří bez varování a počátečních příznaků i skolí vás znenadání tak, že ráno nemůžete vstát z postele. Onemocnění může trvat až deset dní a únava, která ho provází, nezřídka přetrvává i několik týdnů. Jakou zvláštní prevenci a jak zabránit chřipce či jiné viróze, aby vás letos na podzim či v zimě skolila? Přinášíme následujících šest rad.

1. Doplněte vitamíny

Na podzim, kdy riziko onemocnění chřipkou několikanásobně stoupá, platí dvojnásob pravidlo o pravidelném přísunu vitamínů v pěti porcích ovoce nebo zeleniny denně. Zvyšte příjem vitamínu C, který je obsažen v pomerančích, grepech, citro-



nu, rajčatech, červené paprice a bramborách, a také vitamínu E, jenž se skrývá v ořeších, máku, luštěninách, vaječných žloutcích a mléku. Pro jistotu můžete své tělo podpořit ještě vitamíny z lékárny, ale pozor, kvalitní vyváženou stravu tabletkami nenahradíte.

2. Na viry mýdlem a teplou vodou

Virus chřipky dokáže na vzduchu přežít až 48 hodin, varují lékaři z Očkovacího centra Avenir. Na špinavých rukou jej pak snadno přenesete na sliznici, kde se uchytí. Vědci se nedávno shodli, že prosté mytí rukou je jednou z neúčinnějších preventivních rad. Mýjte si tedy ruce mýdlem několikrát denně, vždy před jídlem a po návratu z toalety, po manipulaci

s penězi či po cestě městskou hromadnou dopravou.

3. Nechte se naočkovat

Očkování proti chřipce bývá často podceňováno, přitom vás nemoc může vyřadit z běžného provozu až na tři týdny, a pro osoby s oslabeným zdravím může být dokonce smrtelná. Očkování je třeba každý rok opakovat, protože virus mutuje. Lékaři doporučují nechat se očkovat právě na podzim, ještě před vypuknutím chřipkové epidemie. Ochrana začíná působit již dva týdny po očkování a přetrvává 6 až 12 měsíců. Na vakcíny někdy přispívá zdravotní pojišťovna nebo zaměstnavatel.

4. Dostatečně pijte

Jednou z klíčových zásad prevence je dostatečná hydratace organismu. Nejvhodnějším prostředkem doplňování tekutin je čistá voda, nicméně dobrou volbou jsou i ovocné či zelené čaje a ředěné ovocné džusy. Hydratovaný organismus totiž lépe vyplavuje toxické látky a snáze se vyrovná s útokem chřipkových virů.

5. Dejte si česnek

Česnek je spolehlivý ničitel bacilů. Dokáže pročistit tělo a působí protizánětlivě, ničí parazity, plísňe, kvasin-

ky i bakterie. Zkušenosti přírodní medicíny potvrzují i vědecké průzkumy. Mikrobiologové z Birminghamské univerzity dokázali, že účinné látky v česneku pomáhají hubit viry, které způsobují chřipku a nachlazení.

6. Nedotýkejte se obličje

Tato rada může znít banálně, ale oči, nos a ústa, nebo lépe řečeno oční, nosní a ústní sliznice, jsou pro chřipkové viry otevřené dveře do vašeho těla. Vyvarujte se proto mnutí očí, drbání nosu, okusování nehtů a přemýšlení s prstem v ústech. Obzvláště v kombinaci s nedodržením pravidla o častém mytí rukou je dotýkání se vlastního obličje jednou z nejsnazších cest, jak chřipku chytit. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci

Kaloba®

* při onemocnění dýchacích cest – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu

* pro dospělé, dospívající a děti od 1 roku

Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

CHŘIPKA, VIRÓZA A IMUNITA

Období od podzimu do jara s nepříjemnými výkyvy počasí nás dokáže potrápit také ošklivým nachlazením nebo pořádnou chřipkou. To jsou onemocnění, se kterými si musí poradit hlavně imunitní systém, jehož úkolem je



chránit nás před jejich původci. Nejúčinnější zbraní proti kašli, rýmě či zvýšené teplotě je proto zvyšování naší přirozené obranyschopnosti.

Co je nachlazení a co chřipka?

Nemoci z nachlazení nezpůsobuje chlad, ale některý z široké palety více než 200 virů. Ve skutečnosti se tedy jedná o virózy – méně závažná infekční onemocnění horních dýchacích cest. Nejčastějšími příznaky jsou kýchnutí, vodnatá rýma, ucpaný nos, kašel a škrábání v krku, ke kterým se mohou přidat i bolesti hlavy a zvýšená teplota. Virózy často mylně pokládáme za chřipku, což je ale, na rozdíl od běžných viróz, závažné, vysoce nakažlivé infekční onemocnění, které začíná náhle z plného zdraví a je provázeno stoupající horečkou, zimnicí, bolestmi hlavy, svalů a kloubů, celkovou schváceností, nechutenstvím a později i suchým dráždivým kašlem. Chřipka může navíc způsobit řadu komplikací, zejména u malých dětí, oslabených jedinců a seniorů.

Jak se viry šíří?

Většina viróz se přenáší vzduchem drobnými ka-

pénkami při kašlání a kýchnutí. Některé viry přežívají na předmětech a virózu tak můžeme chytit už jen tím, že se přidržíme třeba madla v přeplněném metru či tramvaji.

Jak virózám předcházet?

Kontaktu s jinými lidmi se asi nevyhneme, snažme se ale jít z cesty aspoň těm, co kašlou a smrkají, a často si myjme ruce. Chřipce pak můžeme předcházet očkováním. Virus chřipky ale k naší velké smůle prodělává neustálé změny (mutuje), a tak můžeme chřipku chytit i navzdory očkování. Nejúčinnějším obranným štítem proti všudypřítomným virovým záškodníkům je tedy náš imunitní systém, který nás před jejich útokem chrání. Základem dobře fungující imunity je zdravý životní styl – jídelníček s dostatkem bílkovin, čerstvé zeleniny a ovoce, otužování, pravidelný pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek spánku a odpočinku. Vyhnout bychom se naopak měli stresu a nadměrné

zátěži. Obranyschopnost je třeba posilovat zvláště u malých dětí, jejichž imunitní systém ještě není plně rozvinut, a u seniorů, u kterých je imunita naopak už do jisté míry opotřebována.

Co dělat, když onemocníme?

Zejména chřipku nikdy nepodceňujeme a pořádně ji vyležeme! Pokud příznaky onemocnění přetrvávají, rozhodně navštivte lékaře. Základem léčby nekomplikovaných virových onemocnění je především klidový režim a dostatečný příjem tekutin. Zvýšit bychom měli také příjem některých vitamínů (vitaminu C, A, B6, B12 a D) a minerálních látek (zinku a selenu). Nejčastěji se projevy onemocnění, jako jsou kašel, rýma, bolest či zvýšená teplota, můžeme mírnit léky, které dostaneme i bez receptu v lékárně.

Léky proti samotným virům ale prakticky neexistují a antibiotika, která jsou účinná při léčbě bakteriál-

ních infekcí, jsou na léčbu viróz naprosto nevhodná. Nejen že jsou na viry krátká, ale naopak se vystavujeme riziku vzniku rezistentních bakterií. Nejúčinnější zbraní proti virózám a chřipkám je proto náš imunitní systém, který jediný nás může zbavit virů, jež nás napadly, a který určitě uvítá pomoc při urputném zápolení se škodlivými vetřelci.

Naši obranyschopnost můžeme posílit účinnými, a přesto šetrnými přípravky

V lékárnách se dnes nabízí široká škála produktů, které slibují, že naši imunitu zázračně zocelí. Jak ale oddělit příslovečné zrno od plev a najít mezi nimi ten správný, který nám skutečně pomůže? S výběrem nejlépe poradí lékař či lékárník. Dokáže informace o kvalitě přípravku fundovaně posoudit a nenechá se osálit často jen nadsazenou reklamou. Vedle svých odborných znalostí využívá i klinické studie,

kteří dokladují nejen účinnost produktu, ale hodnotí i jeho případné nežádoucí účinky. Zatímco u léků jsou taková klinická hodnocení povinná, doplňky stravy je mít nemusí. I přesto je některých výrobců přes nemalé časové a finanční náklady provádějí, aby tak mohli kvalitu svých produktů jednoznačně doložit. Lékaři pak obvykle doporučují přípravky, které se takovým hodnocením založeným na důkazech mohou prověřit a s nimiž mají navíc i pozitivní zkušenosti u dalších pacientů.

Mezi takové produkty patří doplňky stravy z řady Imunoglukan P4H, které neslibují zázraky, ale díky vysokému obsahu přírodního Imunoglukanu, vitaminu C a případně zinku prokazatelně přispívají nejen k normální činnosti imunitního systému, ale také ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Autor:
RNDr. Anna Janáková, PhD.,
fyziolog a odborný konzultant

Imunoglukan P4H® doplňek stravy



Imunoglukan P4H*

Imunoglukan® + vitamin C

- dlouhodobá podpora imunitního systému
- v rizikovém období anebo při zvýšených nárocích na organizmus
- užívá se 1x denně, dlouhodobě, minimálně 2-3 měsíce

Imunoglukan P4H^{ACUTE!}

Imunoglukan® + vitamin C + zinek

- intenzivní podpora imunity
- přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání
- užívá se 1x denně, po dobu 5 dní

Imunoglukan P4H® je doplňek stravy volně dostupný v každé lékárně bez lékařského předpisu.

Výrobce: PLEURAN, s.r.o.
Obchodní zastoupení: IMUNOGLUKAN CZ, s.r.o.
www.imunoglukan.com



UK CULTURE : GARDENING

Activity 1

Before you read, decide which word (1-5) goes with which meaning (a-e).

- 1. fade
- 2. seed
- 3. gardening
- 4. wealthy
- 5. originally

- a. in the first place, before any changes happened
- b. a hobby that involves growing flowers and other plants
- c. disappear slowly
- d. rich
- e. something produced by a tree or flower that grows into a new plant

Activity 2

Use one word from Activity 1 to complete each sentence. Change the form of the word if you need to.

- 1. Oh no! I've just washed my T-shirt and the colour has It looks terrible!
- 2. You can buy from the garden shop – just sit

back and watch your flowers grow.
 3. His family are really; they all have very good jobs and their house is enormous.
 4. They came from Australia but now they live in London.
 5. All that planting and digging? No, isn't something I would enjoy.

This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Lesson No. 4



as Chatsworth House or Castle Howard. Ordinary people used their land to produce food to eat or sell, or grew herbs to make medicine.

5. In the nineteenth century, however, gardening became a hobby. About the same time, better transport meant people could buy different kinds of seeds and plants for their gardens. Although roses, sunflowers, onions and tomatoes are often grown in British gardens, they originally grew wild in other countries.

6. In many villages and towns there are competitions for the gardens that are best looked-after. This year the winner was a little village in Northern Ireland called Ahoghill. It's already won four prizes for its beauty.

People also take part in competitions to grow the largest vegetables, but don't expect to win: Britain's biggest carrot is almost six metres long! **ANDY KEEDWELL**

Activity 3

Do you have a garden? If so, what do you grow there? If not, what would you like to grow in a garden if you had one?

Activity 3

What is the best heading (a-f) for paragraphs 1–6 in the text? An example has been done for you.

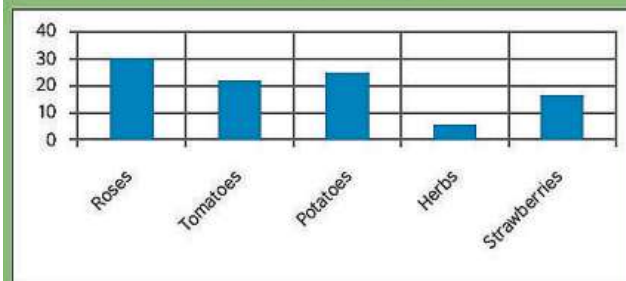
Heading	Paragraph
a. Who'll be top?	
b. By train from abroad	
c. So what if you don't have one?	
d. A busy spring day	1
e. Pleasure only for the rich	
f. What people say	

Activity 5

There are many ways to describe numbers in English. Look at these examples from the article:

Seventy per cent of people felt ...
 Over half of these described ...
 Only one in ten houses have ...

A newspaper asked people what they grew in their gardens. Look at the diagram which shows their answers. Then decide if sentences 1–5 are true or false. An example has been done for you.



What people grow in their gardens (per cent)

Example: *Forty per cent of people grow roses.* FALSE

- 1. Hardly anyone grows herbs.
- 2. Fewer than a quarter of people grow tomatoes.
- 3. One in three people grow potatoes.
- 4. More people prefer to grow strawberries than tomatoes.
- 5. Growing flowers is the most popular choice.

Activity 4

Now read the article again. Use one or two words from the text to answer questions 1–5. An example has been done for you.

- Can you find ...

Example: a word that describes the colour of a cold day in March?
Grey

- 1. something you can grow inside if you don't have a garden?
- 2. something people grew in the past to keep them healthy?
- 3. when people began gardening for pleasure?
- 4. a kind of red fruit that grows in British gardens but is not really British?
- 5. the name of the most beautiful village in Britain?

Answers

- Activity 1**
 1. c; 2. e; 3. b; 4. d; 5. a
Activity 2 1. faded; 2. seeds; 3. wealthy; 4. originally; 5. gardening
Activity 3
 1. d; 2. f; 3. c; 4. e; 5. b; 6. a
Activity 4 1. (house) plants; 2. herbs; 3. nineteenth century; 4. tomatoes; 5. Ahoghill
Activity 5
 1. T; 2. T; 3. F; 4. F; 5. T

Za blamáž na Slovácku pokuty



Kanga, 78. minuta



Čivič, 88. minuta 2x ČTK

Kanga s Čivičem za červené přispějí do pokladničky. Šťastný prý není v ohrožení.

Fotbalisté Guélor Kanga a Eldar Čivič dostanou od vedení Sparty za červené karty při sobotní ligové prohře 1:2 na hřišti Slovácka pokuty. Podle generálního ředitele letenského celku Františka Čupra oba zaplatí nejvyšší částku, jakou stanovuje klubový řád. „Přestože si myslíme, že vyloučení Kangy bylo docela přísné, padnou v případě obou červených karet podle interního řádu našeho klubu pokuty v maximální možné výši,“ řekl deníku Sport Čupr po utkání, ve kterém Sparta

vedla 1:0 po gólu Pulkraba, v závěru ale po nevidaném zkratu o body přišla. První pokutový kop neproměnil ještě za bezbrankového stavu v první půli Kanga, který byl po přestávce za úder loktem vyloučen. V nastavení pak dostal za úder hlavou červenou kartu Čivič a z následné penalty se domácí ujali vedení. Letenští přesto mohli i v devíti vyrovnat, ale Ristič pokutový kop nedal.

Sparta prohrála čtvrté z posledních pěti utkání venku a na druhou Plzeň ztrácí osm bodů. Podle Čupra navzdory špatným výsledkům není v ohrožení pozice trenéra a sportovního ředitele Ščasného. Uvedl také, že Sparta musí posílit, protože na některých postech není konkurence. Tému dal rovněž za úkol vyhrát dva zbývající podzimní zápasy. **ČTK**

Zprávy krátce

Brno s Eratem i Plekancem

Hokejisté mistrovského Brna plánují nasadit do čtvrtého zápasu 25. kola extraligy proti Spartě hned dvě posily do útoku. Poprvé v sezóně by měl obléknout dres Komety Martin Erat, který dosud po domluvě s vedením klubu nehrál a trénoval hlavně individuálně, premiéra čeká i Tomáše Plekance, jenž bude v Brně působit formou střídavých startů z Kladna.

Češi postupují díky Němcům

Florbalisté Německa porazili ve svém závěrečném utkání v základní skupině A na mistrovství světa v Praze Lotyšsko 5:4 a pomohli českému týmu k přímému postupu do čtvrtfinále. Pokud by Lotyši alespoň remizovali, museli by svěřenci trenéra Petriho Ketunena v úterý porazit Švýcarsko.

Video bude už na jaře

Evropská fotbalová unie UEFA se rozhodla nasadit videorozhodčí už do jarního play-off Ligy mistrů. Na zasedání v Dublinu o tom rozhodl její výkonný výbor. Podle původních plánů mělo být video zavedeno až od ročníku 2019/20. **ČTK**



Jablonec deklasoval Zlín

Fotbalisté Jablonce porazili v dohrávce 17. ligového kola v souboji o třetí místo v tabulce Zlín 4:0. Domácí poslali v závěrečných čtyřech minutách první půle do vedení Lischka s Doležalem a po pauze se trefili Holeš a Chromosta. Na snímku se z branky raduje brankář Jablonce Hrubý. Slavia porazila Opavu 3:2. **ČTK**



Šimek se podíval na led. Po 27 zápasech

Hokejový obránce Radim Šimek (vlevo) si odbyl vítězný debut v NHL. Jeho San Jose vyhrálo 3:1 na ledě Montrealu a ukončilo sérii čtyř porážek. Extraligový šampion z roku 2016 Šimek v předchozích 27 zápasech plnil roli náhradníka a při premiéře v zámořské soutěži strávil na ledě 13 minut a 19 sekund. Neskóroval ani si nepřipsal asistenci. **AP**

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Práce - nabídka

• Přijmeme brigádnice na úklid v obchodním centru v Brně na Dominikánském nám. Pracovní doba: PO-NE 23:00-3:30, další týden PO-NE volno. Tel.: 604785750

JEDNODUCHÁ PRÁCE VE VÝROBĚ OSTRAVA HRABOVÁ

AŽ 19 000 Kč/MĚS. 5000 Kč NÁSTUPNÍ BONUS JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ ZÍSKÁTE KROMĚ PRÁCE TAKÉ ČAS NA RODINU. VOLEJTE ZDARMA 800 70 70 70!

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15ms/50Kč, 1min/80Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut. www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **PRAŽSKÉ ČERTICE** touží po sexu. Posílají SMS ve tvaru 19GXB a text na 909 15 50



• **Štávička k máni.** Nadržená Blanka (42) z Palmovky hledá nadrženého býčka na nezávazné sexuální hraní a dovádění. Sežeň mě na 909 80 50 40 nebo mi můžeš poslat SMS na 909 15 45 s kódem 40XGL a tvůj text!



***Nejlepší dárek
je zážitek!***

