

MARATON POD DVĚ HODINY? JE TO MOŽNÉ

KEŇAN KIPCHOGE ZABĚHL VE VÍDNI PŘELOMOVÝ ČAS 1:59:40 STRANA 19

metro

mojemetro | denikmetro

Pondělí, 14. října 2019
Č. 193, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slavi: Agáta

INZERCE

ŽENY V BĚHU
právě v prodeji na DVD



Česko se rozloučilo s Karlem Gottem

Žofin. Poklonit se rakvi s ostatky zesnulého zpěváka přišlo v Praze 49 tisíc lidí. **Pohřeb.** Mši na Hradě přihlížely stovky hostů, fanoušci ji viděli na obrazovkách. **Pieta.** Místa vznikají po celé republice STRANY 3, 4 A 5



Pietní místo k uctění památky Karla Gotta ve Smetanových sadech v Karlových Varech. Zahradníci zde vytvořili jeho jméno z rostlin.

MAFRA



Mít jen jedny brýle je skutečné riziko! Proč se vyplatí pořídit si náhradní brýle?

Pravděpodobně nikdo z nás nemá jen jedny boty. Většina z nás má i dva mobilní telefony, pracovní a soukromý, nakonec naše drahé polovičky určitě nemají jen jednu kabelku. Přesto řada lidí s nějakou oční vadou má běžně jen jedny dioptrické brýle. Přitom jde o zbytečné risk, který se nemusí vůbec vyplatit.

Může se vám totiž stát, že vyrazíte na svou vysněnou dovolenou, zvládnete všechny nástrahy dlouhého cestování a při vybalování, když si po náročném dnu odložíte své dioptrické brýle na stůlek, vám přímo na ně položí vaše drahá polovička svůj kosmetický kufřík. A neštěstí je na světě. Oprava brýlí (či dokonce výroba nových) nebývá ani v zahraničních optikách na počkání a místo pozorování historických památek daleké země vidíte první tři dny jen mlhu a rozmazané obličej na recepci hotelu.



Přitom stačilo tak málo, pořídit si druhé, náhradní, brýle a přibalit si je s sebou do kufříku. Navíc, když si druhé, rezervní, dioptrické brýle můžete nyní pořídit v největší síti očních optik FOKUS optik v rámci akce 1 + 1 prakticky zdarma (do hodnoty 3.000 Kč). Pro členy FOKUS optik klubu je v rámci uvedené akce možnost vybrat si jako druhé brýle zcela zdarma jakékoli z aktuální nabídky FOKUS optik, jejichž cena nepřesáhne 3.500 Kč.

I pokud ovšem zůstanete v práci, tak můžete ocenit výhodu druhých brýlí.



Nemusíte být totiž zaměstnanec IT oddělení, aby vám hrozily hodiny a hodiny strávené denně u počítače. Právě v tomto případě byste měli zvážit pořídit si brýlové čočky s povrchovou úpravou, která eliminuje modrofialové světlo a zmírňuje napětí očí při práci na PC. „Individuálně zhotovená jednoohnisková skla umožňují perfektní zobrazení jak ve středu, tak i v periferní části, což ocení především ti, kteří při práci využívají více monitorů,“ říká optometrista Ing. Jakub Mika z FOKUS optik.

Na začátku školního roku je další situace s benefitem náhradních brýlí nasnadě. I když se bude vaše ratolest chovat ve škole jako beránek, může se jí snadno stát, že si své dioptrické brýle rozbije. Pak není nic jednoduššího, než mít doma v šuplíku připravené ještě jedny náhradní. Můžete svému potomkovi jako druhé pořídit brýle se speciálními plastovými skly (Trivex), které jsou téměř nerozbitné.

Velmi zásadní mohou být náhradní brýle také pro řidiče, zejména pokud vyrazí na delší trasu.

Mít rezervní kolo je zcela běžné, vzít si s sebou na delší cestu náhradní brýle přitom napadne málokterého krátkozrakého řidiče. Navíc si můžete pořídit jako druhé brýle ty se speciální vrstvou, jež vám zlepší vidění za špatného počasí a sníží nebezpečné oslnění reflektory protijedoucích automobilů. „Standardní progresivní brýlové čočky nejsou pro řízení vozidla totiž zcela ideální. Lepší je vybrat si brýle s brýlovými čočkami DriveSafe, které díky kombinaci designu brýlové čočky a speciálním povrchovým úpravám zajistí při řízení komfortnější zážitek,“ upřesňuje odborný konzultant a optometrista Bc. David Friedman z FOKUS optik, největší tuzemské sítě očních optik.



Síť očních optik FOKUS optik nabízí v současnosti nejširší výběr brýlových obrub a druhů brýlových skel v 90 pobočkách po celé České republice. „Jako tradiční česká společnost disponujeme moderním technologickým zázemím, přičemž provádíme zabroušení čoček a kompletaci obrub přímo v naší pražské centrále. Zákazník si tak u nás vybere nejenom ty nejvhodnější brýle, ale díky tomu, že jsme český výrobce, můžeme poskytnout každému i rychlé individuální řešení,“ říká Petr Novotný, provozní ředitel FOKUS optik.

1 + 1
NA
KOMPLETNÍ
DIOPTICKÉ **BRÝLE**
ZDARMA

FOKUS
OPTIK

KUP SI
JEDNY BRÝLE

A ZÍSKEJ
ZDARMA
DRUHÉ BRÝLE



www.fokusoptik.cz

Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Zdarma jsou vždy druhé levnější kompletní dioptrické brýle do max. hodnoty 3 000 Kč, pro členy FOKUS optik klubu do max. hodnoty 3 500 Kč. Pokud budou druhé kompletní dioptrické brýle dražší než 3 000 Kč (případně 3 500 Kč pro členy FOKUS optik klubu), bude příslušná částka odečtena z jejich celkové ceny. Nevyčerpanou hodnotu kompletních dioptrických brýlí ZDARMA nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik kromě Fashion Arena Prague Outlet. Slevy se nesčítají. Akce neplatí na objednávky v e-shopu, akci nelze kombinovat na koupi slunečních a dioptrických brýlí. Akce platí od 2. 9. 2019 do odvolání.

Bohdalová: „Často pomohl, aniž čekal na poděkování“

Ve svatovítské katedrále se v sobotu konala zádušní mše za zpěváka Karla Gotta, který zemřel 1. října po těžké nemoci. V první řadě v chrámu usedla vdova Ivana, jejich dcery Charlotte Ella a Nelly Sofie a dospělé dcery z Gottových předchozích vztahů Dominika a Lucie.

S legendou české populární hudby se přišli na Hrad rozloučit příbuzní, přátelé, spolupracovníci, politici, zpěváci a herci či sportovci. Mše se zúčastnili jen pozvaní, lidé mohli dění uvnitř chrámu sledovat na velkoplošných obrazovkách umístěných na nádvoří u katedrály a na Hradčanském náměstí nebo v přímém televizním přenosu.

Mši sloužil kardinál Dominik Duka, se smutečním prolovem vystoupila herečka Jiřina Bohdalová. Vyzdvihla Gottův talent, pracovitost i to, že dával lidem radost a chuť do života. Poukázala také na jeho slušnost, noblesu a gentlemanství, ale i na to, že byl člověkem z masa a kostí, který se mnohokrát mýlil, padl a znovu vstal. „Častokrát pomohl potřebným, aniž čekal na poděkování,“ poznamenala Bohdalová, podle níž zesnul vyrovnaný a smířený a odešel od uklizeného stolu, s čistým štítem, obklopen silou lásky svých vůbec nejbližších. Na závěr Bohdalová Gotta v nadšence požádala, aby jí „tam“ držel místo. „Mám pro tebe jeden opravdu báječný židovský fór,“ dodala.

Úryvky z evangelia a modlitby pronesli zpěvačka Eva Pilarová, herečka a někdejší první dáma Dagmar Havlová a he-

rec Jiří Bartoška. Operní pěvci Štefan Margita a Eva Urbanová společně zazpívali skladbu Panis angelicus (Andělský chléb). V podání Lucie Bílé zazněla Ave Maria a společně s Vojtěchem Dykem Bílá zazpívala píseň Pie Jesu z Requiem Andrewa Lloyda Webbera. Na poslední cestu vyprovodil slav-

ného zpěváka zvuk zvonu Zikmund, který zvoní jen při výjimečných příležitostech, a Gottova píseň Už z hor zní zvon. Za potlesku přihlížejících poté pohřební vůz opustil areál Pražského hradu a odjel do motolského krematoria, kde se s Gottem rozloučili už jen jeho nejbližší. **ČTK**



Ivana Gottová a dcery Charlotte Ella a Nelly Sofie

MAFRA

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Poskytuje mužské pokožce osvěžující nakopnutí po namáhavé fyzické aktivitě. Jemná receptura s mátou a chladivým mentolem je vhodná pro každodenní použití.

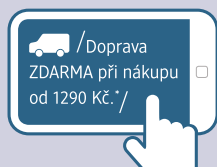


Balea MEN
sprchový gel
Sport
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

 www.dm.cz
 www.facebook.com/dm.cesko
 instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Marika Gombitová

MAFRA



Kardinál Dominik Duka

ČTK



Mši mohli lidé vidět na velkoplošných obrazovkách.

MAFRA



Po mši byla rakev odvezena do krematoria v Motole.

MAFRA

Na Žofíně vzdalo Mistrovi hold na 49 tisíc fanoušků

Akce proběhla bez komplikací.

Na pražském Žofíně v pátek před půlnocí skončilo veřejné rozloučení se zesnulým zpěvákem Karlem Gottem. „Naposledy se mu přišlo poklonit zhruba 49 tisíc lidí,“ řekl provozní ředitel paláce Žofín Jan Hrubý. Nenaplnila se tak očekávání, že by se mohlo dostavit až 300 tisíc fanoušků.

Do Velkého sálu se dostali všichni zájemci, kteří vystáli frontu. Čekací doba se pohybovala průměrně kolem dvou hodin. Do Velkého sálu žofínského paláce, kde byla vystavena Gottova rakev, u které celý den stáli vojáci čestné stráže, přišli lidé všech generací, z různých koutů republiky i ze zahraničí. Smuteční místnost fanoušci zaplnili květinami. Věnce a květinové koše tam byly také od Gottovy rodiny, firem a veřejných institucí.

„V průběhu dne jsme do současné chvíle nemuseli



Ve Velkém sále paláce Žofín se s Karlem Gottem loučily v pátek tisíce lidí. ČTK

řešit žádné větší problémy ani komplikace. Lidé opravdu v té frontě zachovávají pietu až do přístupu do smuteční síně,“ řekla mluvčí pražské policie Eva Kropáčová. Jediný zádrhel celé akce se odehrál po 20. hodině, kdy policisté na Janáčkovo

vě nábřeží zahradili konec fronty a za plotem zůstalo stát ještě mezi 200 a 300 zájemci. Někteří se rozhodli jít uctít Gottovu památku do Kinského zahrady, jiní trpělivě čekali, a nakonec se i oni do žofínského paláce podívali. Během

dne lidem čekajícím ve frontě nabízeli čaj pracovníci českého Červeného kříže.

Úctu zesnulému zpěvákovi vyjádřil i ministr dopravy Vladimír Kremlík. Aby nemusel čekat ve frontě, využil služební vůz, což premiér Andrej Babiš označil za nepřijatelné. Kremlík se poté na Twitteru omluvil.

Palác Žofín se k veřejnému rozloučení s Gottem otevřel v 8 hodin. Na mostek spojující Masarykovo nábřeží a Slovanský ostrov první fanoušci, kteří si chtěli zajistit nejlepší místo ve frontě, přišli již ve čtvrtek kolem 16. hodiny. Přes noc tu čekaly desítky lidí. Po vystání fronty před palácem velká část lidí čekala ještě ve frontách na zápis do kondolenční knihy. ČTK

INZERCE

NEVÍTE,
CO TO JE TEN
HAF-TAG?



Fanoušci čekali ve frontě zhruba dvě hodiny.



Pracovníci Červeného kříže dávali čekajícím čaj.

2x MAFRA



Na Bertramce už není skoro kudy projít.



Kytice u Gottovy lípy na návsi v Újezdu u Svatého Kříže. ČTK



Fanoušci na Hradě MAFRA



Do Kinského sadů byly odvezeny květiny ze Žofína. 2x METRO

Pieta. Na Bertramce i v Újezdu u Sv. Kříže

I několik dní od úmrtí Karla Gotta přicházejí stále uctvit jeho památku k jeho vile na pražské Bertramce desítky lidí. Přinášejí další květiny a svíčky, které už v předchozích dnech zcela pokryly část ulice před zpěvákovým domem i těmi sousedními.

Pietní místo u vily Gottových vzniklo spontánně hned po zpěvákově smrti. Technická správa komunikací ulici začne uklízet dnes ráno. Auto zaparkované uprostřed pietního místa už chrání kovový zátaras.

Pražský magistrát a pátá městská část zřídily koncem týdne další pietní místo, a to v Kinského zahradě. Přístupné bylo do včerejší půlnoci. Právě sem

byly převezeny všechny květiny a věnce ze Žofína. Nejen jako na slavného zpěváka, ale také jako na mladého kluka s kytarou i na skromného a laskavého zralého muže vzpomínali lidé na Karla Gotta v Újezdu u Svatého Kříže na Rokycansku, kam zpěvák jezdil od dětství za prarodiči, později za dalšími příbuznými a přáteli.

Děni kolem úmrtí Karla Gotta si

všimla i světová média. Pozornosti se zesnulému umělci dostává zejména tam, kde si za svou pěveckou kariéru získal množství příznivců, tedy v Německu či Rusku. „Také tobě, Bože, doporučuji jeho koncert,“ cituje agentura DPA duchovního polského původu Zbigniewa Czendlika ze závěru mše.

O zádušní mši informovala i agentura AFP, která citovala slova kardinála Dominika Duky o „daru krásného hlasu, umění interpretace a úsměvu spojeného s noblesou, kterými naplňoval radostí miliony posluchačů“. ČTK

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

Zonky.cz | 800 449 999

Nejnižší úrok na Zonky je 2,99 % p. a. a více než 1/2 našich klientů s půjčkou ve výši 150 000 Kč získá na Zonky úrok do 5,99 % p. a. RPSN pro tuto reprezentativní půjčku je 7,04 %, splátka 2 958 Kč, poslední splátka 2 894 Kč a jednorázový poplatek 2 % (zde 3 000 Kč). Celkem zákazník zaplatí 177 416 Kč za 5 let.

INZERCE

Netflix česky. Jde o revoluci?

Internetovou televizi Netflix nejspíš není třeba nikomu představovat. Tento celosvětový gigant a zároveň jeden z průkopníků v oblasti streamingu videí je již nějakou chvíli za poplatek dostupný nejen ve 190 zemích světa, ale i v tuzemsku. Jeho informovanější fanoušci již nějakou dobu odpočítávali poslední dny předtím, než u nás streamovací služba spustí všemi očekávanou lokalizovanou verzi s českými pořady, česky dabovanými a otitulovanými filmy a seriály. To se oficiálně odehrálo v pátek ráno.

„Netflix poskytuje okamžitý a úplný přístup k filmům, seriálům a televizním pořadům na tabletech, smartphonech, počítačích a herních konzolích. Měsíční poplatek zhruba 250 korun umožňuje uživatelům vybrat si z velkého množství filmových hitů, populárních seriálů, dokumentů, nezávislých filmů a podobně. V Česku nabízíme nejen naše služby v češtině, ale také jsme přidali asi 70 populárních českých filmů, a to jak nových, tak těch klasických. Mezi ně patří například Špindl, Anděl Páně 2, Vratné lahve či Po strništi bos,“ říká pro deník Metro marketingový ředitel Netflixu pro střední a východní Evropu Tomek Ebbig.

Všechny epizody najednou

Do konce letošního roku se má toto číslo zvednout až na 150. Dále vedení Netflixu slibuje postupně nadabovat svůj veškerý populární obsah včetně svých původních seriálů známých jako Netflix Originals. Těmi je tato streamo-

vací platforma v tuzemsku populární již řadu let. Divák tu totiž nemusí čekat na jednotlivé díly.

„V avizovaný termín jsou k dispozici po celém světě a všechny epizody dostupných seriálů je vždy možné zhlédnout najednou,“ dodává pro deník Metro Veronika Schiebllová z PR agentury Kindred Group, jež má propagaci Netflixu na starosti.

Streamování v zahraničí

Zatímco tuzemský trh vesměs vítá nového, brzy již stoprocentně česky mluvícího streamovacího hráče, v zahraničí zuří mezi těmito platformami nemilosrdná válka o diváka. Nejen Netflix, ale také HBO GO, Amazon Prime, YouTube Premium nebo Hulu se snaží ulovit co nejvíc těch, kteří za měsíční poplatek zkonsumují tuny je-

ch obsahu. Svou gigantickou platformu spustí v polovině listopadu také filmové studio Disney. Ta se má rovněž z USA později rozšiřovat do světa. Nikdo z odborníků na filmový trh nedokáže předvídat, kam tento trend povede. Je ale jasné, že si lidé logicky nemohou předplatit a také nepředplatí všechno. Je tedy otázkou času, které služby v nejbližších letech skončí.

Tuzemský píseček

Pokud si v tuzemsku chcete pustit internetovou televizi, máte několik možností. Buďte si předplatíte zmiňovaný Netflix, Amazon, O2 TV či například Apple TV, nebo zvolíte variantu koukání zdarma. V tom případě vám poslouží například videoportál Playtvak.cz, Stream.cz či například na internetu dostupné archivy televize Prima i České televize. Celé filmy ke zhlédnutí naleznete i na sociální síti YouTube, jež má také svou placenou část YouTube Premium.

Internetová televize, či filmové studio?

Netflix je bezesporu nejvýraznějším hráčem mezi streamovacími službami na světě. Kvůli tomu je tak pod neustálou kritikou filmových studií, která jej obviňují z toho, že likviduje chování do kina. Odebírá také diváky tradičním televizím. Je ironií a doposud málo známým faktem, že je Netflix od ledna tohoto roku oficiálně jedním ze šesti velkých studií, která se sdružují pod křídly Americké filmové organizace MPAA. Ta ostatní jsou Disney, Warner Bros., Paramount, Sony a Universal.

Mezi připravované filmy z dílny Netflixu patří například očekávaný The Irishman slavného režiséra Martina Scorseseho se slavnými herci Robertem De Nirem a Al Pacinem v hlavních rolích či The Laundromat s Meryl Streep a Antoniem Banderasem. Z původních seriálů vytvořil Netflix například Stranger Things, Orange is the New Black, Narcos, Black Mirror. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Minibalení, které se snadno vejde do každé tašky. Účinné složení bez obsahu alkoholu zaručuje pocit svěžesti po celých 48 hodin. Ideální také na cesty.

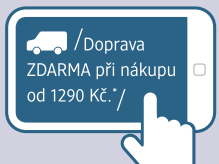


Balea MEN
antitranspirant
sprej Fresh
50 ml

14⁹⁰ Kč
2,98 Kč za 10 ml



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Český Netflix nabídne Svěráka, Suchánka i Lišku

Streamovací služba má po celém světě 151 milionů předplatitelů. Ti čeští tu nově naleznou tuzemské filmy a dokumenty.

- Mezi ně patří například LOVENí, Špindl, Anděl Páně 2, Padesátka, Vratné lahve, Po strništi bos, Masaryk, Pупendo, Pepa, Ostře sledované vlaky či Tmavomodrý svět.

- Se svou vlastní webovou stránkou, kde si je možné za poplatek pouštět filmy, přišlo v těchto dnech sdružení kin Aero, Bio Oko, Světozor a dalších. Vzniklá služba s názvem Aerovod nabízí více než 300 titulů.
- Streamovací gigant si v dubnu tohoto roku pořídil také první vlastní kino. Tím je losangeles-

ké Egyptian Theatre. Ikonická památka, která v Hollywoodu stojí od roku 1922, na tom nebyla finančně nejlépe. Její vedení proto uzavřelo oboustranné výhodné partnerství s touto platformou.

- Netflix nedávno vybojoval 15 oscarových nominací. Film Roma jich získal deset, The Ballad of Buster Scruggs tři a zby-

tek získaly dva krátké filmy z jeho dílny. Netflix je tedy klíčovým hráčem i na filmovém poli.

- V souvislosti s Netflixem se také spekovalo o tom, že jde studiu po krku sám režisér Steven Spielberg. Ten údajně bojoval za to, aby netflixovské počiny, jež jsou dle kritiků jako televizní filmy méně hodnotné, ne-

směly soutěžit o Oscary. Zpráva však byla později demontována a označena jako kachna.

- The Irishman režiséra Martina Scorseseho, jenž si má odbyť premiéru koncem listopadu, se tak bude moci porvat o ceny stejně jako loňská Roma. Od Roberta De Nira v roli vraha Franka Sheerana se očekává excelentní výkon.





Kapříci už připluli

Jihočestí rybáři roztáhli své sítě na březích Rožmberka, našeho největšího rybníka. Zájem publika byl jako každý rok obrovský, výlovu za tři dny přihlížely desetitisíce místních i návštěvníků Třeboňské pánve. Ceny kaprů by se měly o Vánocích pohybovat přibližně ve stejných relacích jako loni, tedy sto korun za kilogram. ČTK

Výherci milionů jezdí na Jadran

Co všechno byste dělali, kdybyste vyhráli milion korun a víc? Představy se od reality liší.

O milionových výhrách sní snad úplně každý. A všichni mají už předem jasno v tom, jak by s vyhranou částkou na svém kontě naložili. Dovolená snů by se zpravidla odehrávala v exotice, ideálně co nejdál od domova.

Společnost Sazka v unikátním průzkumu zjišťovala, kam by Češi vyrazili na dovolenou, kdyby se na ně usmálo štěstí a díky výhře v loterii by jim na účet přistálo několik milionů. Jejich představy pak porovnávala s realitou skutečných milionářů. Téměř tři čtvrtiny dotázaných Čechů by v případě výhry okamžitě vy-

Místo Karibiku Česko

Snová dovolená je na hony vzdálená od té skutečné.

- Pokud bychom vyhráli, pojedeme do Karibiku, na Maledivy, do Ameriky, Japonska a Austrálie.
- Výherci milionů mají pořadí skutečných dovolených jiné: Nejčastěji jedou po Česku, na druhém místě bývá Chorvatsko, následuje sousední Slovensko a v závěsu je Itálie a Španělsko.

razily na dovolenou, kterou původně neměli v plánu, případně by změnili cílovou destinaci. Drtivá většina Čechů tráví dovolenou v Evropě, pokud by ovšem měli dost peněz, vyrazili by na jiný kontinent. Mezi nejlákavější země patří už zmiňované Spojené

státy, Karibik, Maledivy nebo třeba Seychely a také ostrov Srí Lanka.

Realita je však trochu jiná. Potvrdili to opravdoví milionáři, kteří uspěli v sázení a kterých je v letošním roce už přes stovku. „Do Sazky každý týden dorazí několik výherců pro milionovou částku. Většina z nich se nám svěřá, že peníze nijak zásadně neovlivní jejich letní dovolenou. Ta už je totiž předem daná. Jako každý rok vyrazí do klasických dovolenkových zemí, mezi které patří Chorvatsko, Itálie, Španělsko nebo Bulharsko,“ říká mluvčí společnosti Václav Friedmann. Kopírují tak plány většiny ostatních Čechů, kteří se vydávají za odpočinkem i bez velkých milionových výher. **MET**

KOUPÍM PAROŽÍ, TROFEJE I CELÉ SBÍRKY.
Tel.: 773 191 811, trofejeeu@gmail.com

Český miliardár

2,5

Rekordní česká výhra v miliardách korun z Eurojackpotu.

VLASOVÁ KÚRA POMÁHÁ

Doslechla jsem se o firmě SENS, která prý jediná prodává v naší republice výrobky, které opravdu odstraní problémy s vypadáváním vlasů a obnovují jejich růst. Kolik to stojí a kde firmu najdu? P.R. Praha 6

Máte pravdu, o firmě SENS se v poslední době hodně hovoří ve spojení s problematikou vypadávání vlasů a to v kladném slova smyslu. Jedna účinná kúra se skládá ze dvou kusů krému THERMAL (1 ks 330,- Kč) a šamponu THERMAL (330,- Kč), spolu tedy 990,- Kč.

Tyto velmi účinné a odzkoušené přípravky si můžete buď koupit nebo objednat i s přesným návodem na dobírku. Při větších potížích s vlasy je doporučováno absolvovat alespoň dvě tyto kúry. Adresa:

SENS – 697 01 Kyjov,
Komenského 606, Tel.:
518 615 091

www.thermal-sens.cz

INZERCE

SEZÓNŇNÍ VÝPRODEJ

AŽ **-90 000 Kč**



**ZIMNÍ PNEU
JAKO BONUS**

Více info na www.aaaauto.cz/zimni-pneu

AAA AUTO

800 110 800

Více info na www.aaaauto.cz/sleva

Založte stávkový výbor, napsal Dobšík školám

Jednodenní stávka ve školách je stále aktuální. Odbory jsou stále připraveny ji vyhlásit.

Školské odbory stále hrozí vyhlášením jednodenní stávky ve školách, pokud by v příštích dnech neuspěly s požadavkem zvýšit základ platu učitelů o deset procent od ledna. Nesouhlasí s navrhovaným vládním nařízením, aby se tarify zvedly všem pedagogům stejně o 2700 korun. Rozhodnout chtějí v příštích dnech po dalších jednáních, řekl po zasedání vedení škol-

ského svazu předák František Dobšík.

„Jsem zplnomocněn vyhlásit termín stávky, pokud nebudou respektovány naše požadavky. Vypořádání připomínek k návrhu nařízení vlády o zvýšení platů má být příští týden, podle toho se zařídíme. Buď termín vyhlásíme, nebo dojde k řešení, o které usilujeme,“ uvedl Dobšík. Odbory dopisem vyzvaly pracovníky škol k zakládání stávkových výborů.

Vláda počítá v navrhovaném rozpočtu na příští rok s navýšením sumy na platy učitelů o deset procent. Podle Dobšíka by to stačilo na zvednutí základu výdělků učitelů o 12 procent. Odbory trvají na tom, aby se tarify zvedly

o deset procent, zbývající peníze by podle nich zůstaly na odměny.

Ministr školství Robert Plaga už dřív řekl, že si učitelé mají od ledna polepšit v průměru o 3600 korun. Navrhl, aby všichni pedagogové dostali do tarifu 2700 korun a zbývajících v průměru 900 korun se rozdělilo na odměny. S tím odboráři nesouhlasí. Podle nich plošně přidávání všem stejně „kvalitní učitele nepodporuje“.

Návrh na navýšení učitelských platů se postupně měnil. Plaga nejdřív plánoval pět procent sumy do tarifů a pět procent na odměny, pak všem učitelům stejně do základu 1750 korun a zbytek do odměn, poté všem 2250

do základu a téměř 1400 korun do odměn. Odbory se obávají toho, že učitelé slíbené peníze v odměnách nedostanou.

„Učitelé už panu ministrovi Plagovi nevěří. Slyšeli už hodně. Letos to mělo být 15 procent, je to jen 11 procent. Příští rok deset procent. Víme, že částka nedoputuje a část bude využita na reformu regionálního školství,“ řekla místopředsedkyně školských odborů Markéta Seidlová.

Odbory požadují, aby učitelé vydělávali o 30 procent víc, než je celostátní průměr. Průměrná mzda dosáhla v prvním čtvrtletí 32 466 korun. Průměrný učitelský plat činil 36 226, odpovídal tak 106 procentům průměru. **ČTK**



Na silnici leželi kapři

V Rakovníku včera dopoledne havaroval traktor vezoucí kapry, vysypali se na vozovku. Řidič se při nehodě lehce zranil. Silnice byla zhruba tři hodiny uzavřena. Hasiči zajistili místo nehody a pomohli rybářům posbírat ryby do náhradních kádí s vodou. **ČTK**



Staré Město. Konec motoristické sezony

V areálu Kovozeo ve Starém Městě na Uherskohradištsku se včera konala výstava historických vozidel při příležitosti ukončení motoristické sezony. Akce, která se konala ve spolupráci se slováckým Veteran Car Clubem, přilákala stovky návštěvníků. Na snímku je například automobil Bugatti 57 z roku 1934. **ČTK**

Babí léto. Ještě vydrží

Teplé a slunečné počasí ještě neskončí. Lidé si budou moci užívat příjemného počasí označovaného v tuto roční dobu jako babí léto minimálně ještě tento týden. Teploty se mají pohybovat kolem 20 stupňů, zřejmě od poloviny týdne se může místy objevit slabý déšť nebo občasné přeháňky. V dalších týdnech se má sice pozvolna ochlazovat, ale není vyloučeno, že nadprůměrně teplé počasí potrvá i poslední týden v říjnu. Množství srážek v příštích čtyřech týdnech nevybočí z hodnot, které jsou pro toto období roku obvyklé. Vyplývá to z dlouhodobé prognózy a týdenní předpovědi Českého hydrometeorologického ústavu. „Celkově budou teploty v období od poloviny října do 10. listopadu nad normálem,“ uvedli meteorologové.

Srážky budou první dva týdny průměrné. O něco více pršet má na přelomu října a listopadu. Týden od 4. listopa-

du by měl být relativně suchý. „Období od 14. října do konce první listopadové dekády by mělo být jako celek srážkově normální,“ uvádí měsíční výhled.

Průměrná teplota v Česku ode dneška 14. října do 10. listopadu je 6,3 stupně Celsia. Nejtepleji touto dobou bylo loni s průměrnou teplotou 9,6 stupně. Naopak největší zimu zažili Češi v roce 1974, kdy průměrná teplota dosáhla 3,3 stupně Celsia. **ČTK**

Babské vlasy

Babí léto je termín pro pozdní léto.

- Během něj lze velmi často pozorovat volně se vznášející pavučiny drobných pavoučků, které lidem v minulosti připomínaly šedé babské vlasy. Odtud pochází název období.

Hrdina z autobusu. Medaile a poukaz na řidičák

Zasloužnou medaili Libereckého kraje prvního stupně za záchranu lidských životů převzal dnes Ivo Raisr. Před měsícem se ujal na rychlostní silnici nedaleko Liberce řízení

autobusu a zabránil nehodě, když řidič zkolaboval. V autobuse v tu dobu bylo 50 lidí, nikomu se nic nestalo. Kromě medaile obdržel jednačtyřicetiletý softwarový specialista

i ocenění od starosty Oldřicha v Hájích, kde žije. Největší radost mu ale udělal poukaz na absolvování řídicího kurzu skupiny D, aby mohl řídit autobus.

„Musím si nastudovat, co mě čeká, a pak se do toho pustím,“ řekl. Kurz absolvuje ve střední škole Na Bojišti v Liberci. Podle ředitele Zdeňka Krabse může kurz podstoupit

i bez řídicího oprávnění na nákladní vozy. „Potrvá mu to asi měsíc, aby měl určitým způsobem zvládnutou teorii a hlavně odježděný potřebný počet jízdy,“ řekl Krabs. **ČTK**

Špačci jsou letos mimořádně agresivní, lamentují vinaři

Řada moravských vinařů spí neklidně. Hrozny jim likvidují nenasytní ptáci. Někde zlikvidovali celou úrodu.

„V loňském roce nás stála ostraha, petardy a další opatření proti špačkům milion korun,“ konstatuje Ctirad Králík, majitel Sedleckých vín od Mikulova. Znamý vinař musí i letos najímat ostrahu vinných hradů, nejen proti lidským zlodějům, ale hlavně proti početným a útočným špačcím hejnům. „Letos jsou mimořádně agresivní a některá opatření téměř nepomáhají,“ konstatoval vinař Králík pro deník Metro. Ten sklízí hrozny na sto dvacet hektarech.

V minulosti se proti špačkům používala především střelba z brokovnice, v posledních letech se přidala i moderní technika, jako jsou plynová děla, která vydávají silné rány a špačky odhánějí. Ale i na ně si už ptáci zvykli. „Někdy dokážou nalévat

i celou hodinu bez ohledu na rány z plynových děl,“ říká Králík. Jemu se nejvíc osvědčila obyčejná zábavní pyrotechnika používaná při silvestrovských oslavách. Hrozny chrání také sítěmi, ale ani ty nejsou stoprocentně účinné. „Ptáci se na sítě zavěsí a zobou víno přes ně. Obvykle nás trápí špačci až koncem října, těsně před odletem do teplých krajín, letos se začali objevovat už v září,“ konstatuje Ctirad Králík.

„Špaččí kalamita nás letos naštěstí nepostihla,“ potvrzuje Pavel Vajčner, generální ředitel Znovínu Znojmo se sídlem v Šatově. Nicméně lidi a techniku mají ve vinných, kde zbývá sklídit asi deset procent úrody, v pohotovosti. „Nám se osvědčují takzvané krákory, to jsou reproduktory, ze kterých pouštíme několik různých špačcích křiků, které je dokážou zaplašit,“ říká Vajčner. Reproduktory šíří křik vystresovaných ptáků, který je proti těm přilétajícím a živým ptákům jednou ze silných zbraní.

Likvidačními nálety špačků je letos postiženo nejvíce Mikulovsko a také vinaři na



Citát

Znojensko teď špaččí kalamita nepostihla jako vinaře na jihu na Mikulovsku. Jinak se nám proti nim osvědčují hlavně krákory.

PAVEL VAJČNER, ZNOVÍN ZNOJMO

Břeclavsku a Hodonínsku. Například vinaři Stanislavu Mádlovi z Velkých Bílovic zlikvidovali špačci zcela letošní úrodu Tramínu. „Jde o nejvíce osázený region, kde působí hlavně malí a střední vinaři. Těch se situace bytostně dotýká, útoky špačků pro ně znamenají obrovské ekonomické ztráty, které jen tak nedoženou. V podstatě mají během několika minut zhace-

Nebeští agresori

100

Až sto tisíc jedinců může mít hejno špačků. Podle italských vědců se špačci řídí při letu v hejnu podle polohy nejbližších šesti až sedmi ptáků.

2

Podle odhadů sídlí v Česku přes léto až do podzimu kolem dvou milionů párů špačků. Plody jako vinné hrozny přitom tvoří jen asi tři procenta špaččí stravy.

Nabírají zásoby na cesty

Populace špačků v Česku v posledních letech mírně roste.

- Špačci přilétají v únoru a březnu, do jižní Evropy a severní Afriky se vracejí v září a v říjnu.
- Nálety na vinné hradě se odehrávají v době, kdy se bezprostředně chystají k odletu a potřebují nabrat co největší sil na daleký let.
- Pokud je v blízkosti vinné vodní plocha, špačci se tam dočasně usídlí a odtud nalétávají na úrodu.

nou celoroční práci,“ potvrzuje letošní podzimní problémy prezident Svazu vinařů Tíbor Nyitraj.

Škody způsobené nálety špačcích hejn žádná pojišťovna v Česku nezahrnuje do nabídky. „Z pohledu pojišťoven se jedná o druh škody, které lze zabránit různými opatřeními,“ vysvětluje Jiří Havelka, ředitel pojišťovací makléřské společnosti Renomia

Agro. To znamená, že o škodu by mohl žádat také vinař, který nevyužil žádné prostředky, ať již plynová děla, nebo strážné s brokovnicemi. Havelka, sám majitel malické vinnice, samozřejmě připouští, že odolnost špačků se bohužel zvyšuje a ptáci jsou rok od roku „mazanější“. Na rozdíl od sucha stát škody způsobené špačky nekompensuje. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



Umyjte si auto i svého psa

Nejen auto, ale také psa mohou lidé v Brně umýt v samoobslužné myčce. Za první rok provozu jí prošla tisícovka domácích mazlíčků. Myčka vznikla v městské části Starý Lískovec v září loňského roku jako jedna z mála podobných v Česku. „Lidé tak u nás umyjí nejen auto, motoru nebo kolo, ale i své čtyřnohé přátele,“ uvedl majitel mycího centra Radek Janíček. Psa myčka je také třeba v Bratislavě, ovšem není krytá, její provoz není celoroční. Do brněnské myčky přijede umýt psa týdně asi dvacet majitelů. Každý myje psa vlastníma rukama v nerezové vaně. Zaplatit se dá jak hotově, tak kartou přímo u myčky. Minuta stojí 20 korun, přičemž je na každém, zda využije všechny nabízené funkce, anebo jen některé. **ČTK**





ŽERU
PSOCIÁLNÍ
SÍŤ.

Digikrimi. Češi naletí na podvody

Češi kvůli krádežím údajů k bankovním účtům a kartám přijdou ročně o desítky milionů korun. Do jejich e-mailových schránek během roku přijdou miliony podvodných zpráv, nejčastěji z Afriky a Číny. Vyplývá to z údajů projektu Digitální pevnost.

Tento takzvaný phishing je druh spamu, který se z adresátů snaží získat osobní údaje, jako je například heslo k internetovému bankovníctví, nebo je navádí na škodlivé webové odkazy. Čechům podle odhadu odborníků na kyberbezpečnost denně do schránek přichází desetitisíce podvodných e-mailů.

„Díky antispamovým filtrům se k uživatelům dostane jen zlomek odeslaných podvodných e-mailů, i tak jde ale o velmi vysoká čísla,“ uvádí odborník Digitální pevnosti Pavel Rezníček. „Úspěšné jsou v Česku tisíce případů útoků za rok, oficiální statistiky ale neexistují, protože oběti často úspěšný útok nepo-

E-mailoví zloději

5

O tolik milionů korun připravili před dvěma lety e-mailoví podvodníci z firem na Chrudimsku. V jednom z případů použil neznámý pachatel úplně odlišnou adresu a pouze si nastavil podpisovou doložku, aby to vypadalo, že odesílatelem je majitel firmy. Informace o firmě si pachatel zjistí na webových stránkách.

znají, nebo se ho stydí nahlásit,“ tvrdí Rezníček.

Útočníci se v podvodných e-mailech často vydávají za oficiální instituce, například banku, finanční úřad, poštu nebo loterijní společnost. Česká spořitelna nedávno například varovala před e-mailem, který jejím jménem žádal příjemce o obnovení přihlašovacích údajů. V posledních letech rostou útoky také na sociálních sítích. **ČTK**

Srdce i cévy jsou zhruba za půlkou všech úmrtí

Hrozí mi infarkt nebo dokonce mozková mrtvice? Možností, jak si ověřit stav orgánů, v Česku přibývá.

I když je pořád hodně lidí, kteří na své zdraví příliš nebdají, stále častěji přibývají možnosti, jak si nechat zkontrolovat své zdraví i jinde než v ordinaci. V mnoha případech taková kontrola donutí lidi opravdu zajít k lékaři a předejít fatálním následkům. Pravidelně se do podobných akcí zapojují lékárníci.

Během října nabízejí lidem na řadě míst v Česku možnost nechat si pomoci speciálního přístroje změřit stáří svých cév. „Stárnutí cév je spojeno s ukládáním tuku v jejich stěnách. Tím dochází k jejich tuhnutí a ztrátě pružnosti,“ vysvětluje Leona Štěpková z Alphega lékárny Medea v Hostomicích nad Bílínou. Jak zdůrazňuje, tento proces urychluje nezdravá strava, nedostatek pohybu,

Drahé léčení

Onemocnění srdce a cév jsou v čele s ischemickou chorobou srdeční a vysokým krevním tlakem zodpovědné za téměř polovinu všech úmrtí v České republice.

- Léčba pacientů s nemocemi srdce a cév stojí v tuzemsku systém veřejného zdravotního pojištění kolem dvaceti miliard korun ročně.
- Seznam míst, kde si lze nechat zkontrolovat cévy, je na www.cevnick.cz.

kouření či pití alkoholu. Čím tužší člověk cévy má, tím vyšší je u něj riziko srdečněcévního onemocnění.

Měření cévního věku nebo lí a probíhá podobně jako kontrola krevního tlaku. „Samotné vyšetření včetně rozhovoru s lékárníkem zabere přibližně patnáct minut. Každý zájemce o měření dostane zprávu s výsledky. Pokud nejsou dobré, lékárník doporučí konkrétní úpravu životního stylu, případně návštěvu



Citát

Vysoký krevní tlak neboli, pacienti mají často pocit, že jim nic není. K lékaři nejdou a léky neberou.

IGOR KAREN, SPOLEČNOST VŠEOBECNÉHO LÉKAŘSTVÍ

lékaře,“ doplňuje lékárnice Štěpková.

Při podobné akci v roce před třemi lety změřili lékárníci cévní věk 17 511 lidem a zjistili, že u 75 procent z nich stárnou cévy rychleji než oni sami. Největší zájem o měření projeví lidé nad padesát let. Více se o své zdraví zajímaly ženy, těch dorazilo do lékáren dvakrát víc než mužů. „Ženy se o své zdraví všeobecně starají více. Pokud už se k nám v minulosti při-

Umírají desetitisíce

20

Ročně evidují čeští lékaři kolem dvou desítek tisíc infarktů myokardu. Ročně na ně zemře až pět tisíc lidí.

50

Tolik tisíc obyvatel Česka umře každoročně na nejruznější onemocnění srdce a cév.



Hbitý emu doběhal

Strážníci v Brně naháněli několikrát v minulém týdnu hbitého ptáka emua, který prchl chovateli. Lapili jej až u základní školy v Líšni. Emu je rychlý běžec, dokáže se pohybovat rychlostí až 48 kilometrů za hodinu. **MP BRNO**

Krátce

Vepřové mizí

Soběstačnost ve výrobě vepřového masa by mohla příští rok klesnout pod 40 procent. Zvyšuje se totiž výrazně dovoz levnějšího masa z ciziny. Od ledna do srpna 2019 to bylo přes 326 tisíc tun. **ČTK**

šel změřit muž, tak obvykle dorazil právě v doprovodu partnerky,“ potvrzuje Zora Zoubková ze znojemské lékárny U svaté Anny.

Hodně si lidé škodí tím, že i když jim lékař naordinuje léčbu, jeho pokyny nedodržují. „Setkávám se s tím až u třiceti procent diabetiků, hypertoniků a pacientů s vysokým cholesterolem,“ říká praktický lékař Igor Karen. Zadělavají si tak na infarkt či mozkovou mrtvici. **PAVEL HRABICA**

Design

Na zlínském zámku se o víkendu konal Zlín Design market. Představeno se tu šest desítek autorů, k vidění byly šperky, oděvy, kabelky, doplňky, hračky, kosmetika či nábytek. Součástí přehlídky originální autorské tvorby byly i workshopy, komentovaná prohlídka výstavy a hudební program. **ČTK**



Krátce

Brno zdražilo

Meziroční růst bytových nájmu byl ve třetím čtvrtletí v Brně a Plzni rychlejší než v Praze. U nejprodávanějších bytů o velikosti 2 + kk nájemné v hlavním městě stagnovalo, v Brně vzrostlo o 3,8 procenta, v Plzni o devět procent.

Sklizeň ovoce na jihu Čech klesne

Sklizeň ovoce v jižních Čechách bude letos o 15 až 20 procent nižší než loni. Jarní mrazy poškodily hlavně rybíz a hrušky. Největší pěstitel jablek v kraji, chelčická Zemcheba, sklídí asi 2500 tun jablek, plánována o 500 tun víc. Kilogram jablek bude Zemcheba nabízet od 14 do 18 korun. Na jihu Čech jsou tři oblasti, kde se jablka pěstují nejvíce – Chelčice, Krtelky a Lhenice na Prachaticku. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

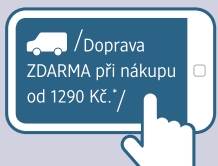
Díky obsahu kofeinu a konezmu Q10 působí proti dědičnému vypadávání vlasů. Posiluje oslabené vlasové kořínky, vlasy tak působí bohatším dojmem. Neobsahuje silikony. Dermatologicky testováno.



Balea MEN
šampon na vlasy s kofeinem
250 ml

39⁹⁰ Kč
15,96 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
www.instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Senioři. Podlehli pneumokoku

Pětina seniorů, kteří se loni nakazili pneumokokem, nemoci podlehla. Nemocných bylo 481, z nich 256 bylo nad 65 let. Zemřelo 84 lidí. Vyplývá to z informací Státního zdravotního ústavu. Pneumokok je jednou z příčin vážných zápalů plic a nebezpečných zánětů včetně zánětu mozkových blan. Před nákazou chrání očkování, pro seniory je zdarma. „S rostoucím věkem dochází k negativním změnám imunitního systému, schopnost organismu bojovat s infekcemi se snižuje,“ uvedla primářka Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí Nemocnice Na Bulovce Hana Roháčová. **ČTK**

Pneumokok

Bakterie se podobně jako chřipka šíří vzduchem.

- Rizikovým faktorem pro nákazu je kouření či pobyt v prašném prostředí.

Výzbroj vojáků pamatuje rozpad socialistického bloku

Česká armáda se za 30 let výrazně změnila.

Od sametové revoluce se zásadně změnila velikost armády, její rozpočet, doktrína jejího použití i spojenecké vazby. České vojsko od té doby prošlo výrazným vývojem, stejně jako společenské klima. Výzbroj, kterou mají vojáci k dispozici, ale často pamatuje rozpad socialistického bloku. U příležitosti výro-

čí pádu komunistického režimu v roce 1989 to řekl Prokop Tomek, historik Vojenského historického ústavu, který aktuálně vydává knihu Československá armáda v čase sametové revoluce.

Československo mělo podle Tomka na konci 80. let v přepočtu na počet obyvatel v rámci Varšavské smlouvy po Bulharsku druhou nejpočetnější armádu. K dispozici měla 200 tisíc mužů ve zbrani, enormní byly i počty výzbroje včetně asi 4500 tanků. Teď má Česko zhruba 25 tisíc vojáků, tanků má několik de-

sítek. Na obranu tehdy socialistické Československo vydávalo více než šest procent HDP, nyní se musí armáda spokojit s 1,2 procenta HDP.

Výše výdajů souvisela se zařazením do bezpečnostního celku. Varšavská smlouva se chystala na případný střet se svým ideologickým nepřítelem. „Vše bylo podřízeno přípravám na obranně-útočnou operaci proti NATO a Západu,“ řekl historik. Československo hrálo v plánech Varšavské smlouvy velkou úlohu svou polohou na hranicích se Spolkovou republikou Německo.

Tomek proto upozorňuje na to, že Československo patřilo do spojeneckého svazku, který zjevně nevyhovoval reálným potřebám země. „Připravovali jsme se na nějakou válku, investovali jsme do toho obrovské peníze, kdyby ale k té válce došlo, tak to je konec této země,“ zdůraznil s odkazem mimo jiné na plánované jaderné útoky.

Právě vliv „spojenců“ na chod armády byl zásadním rozdílem oproti současnosti. Na socialistickou armádu dohlíželi sovětské poradci, většina vojáků také byla vyčleně-

na pro případné společné operace Varšavské smlouvy. Doktrínu i taktiku vždy určovali sovětské velitelé.

Zásadně se změnila i doktrína použití armády. Varšavská smlouva svého nepřítele jasně definovala na západ od svých hranic a připravovala se na velké frontové operace ve stylu druhé světové války. Už na podzim 1990 byla přijata nová doktrína, podle které museli být vojáci připraveni k obraně ze všech stran. Nyní se musí armáda vypořádávat spíše s hrozbami typu terorismu či etnických nepokojů. **ČTK**

INZERCE



PUSŤTE DATA NA VOLNO!



Mlsná koza bodovala

Na farmě U mlsné kozy v Želešicích na Brněnsku začínala Barbora Filípek Spitzová (na snímku) před pěti lety sama. Starala se o zvířata, vyráběla mléčné výrobky a do toho se ještě starala o malého syna, manžel měl práci se svojí firmou. Dnes si práci dělí s kolegy a Kaštánkovo sušené vepřové maso s tymiánem a zázvorem letos zvítězilo v celorepublikové soutěži Česká biopotravina roku. Majitelka od začátku hospodařila ekologicky, vidí v tom smysl zemědělství. Kolegy má dva. Jedním je zároveň její obchodní partner Lukáš Kaštánek, který má na starosti především výrobu sušeného masa. V hospodaření Spitzová navázala především na dědu, který přišel do Želešic z Podkarpatské Rusi před druhou světovou válkou. ČTK



Zed' je pryč, lidé také

V roce 1994 byli do Matiční ulice ve čtvrti Neštětice v Ústí nad Labem sestěhováni z okolních paneláků problémoví obyvatelé, většinou Romové, jako neplatiči nájemného. V ulici vyrostl v roce 1998 plot, který měl chránit obyvatele sousedících rodinných domů před hlukem a výtržnostmi. Kvůli domácím i mezinárodním protestům byl však plot v roce 1999 stržen. Dvacet let od stavby a následného zbourání plotu zeje ulice prázdnou. Odstěhovali se jak problémoví obyvatelé, tak lidé z domků. ČTK

Žijeme stále lépe, ale ghett v Česku přibývá

Vyloučené lokality, místa, kde se život řídí vlastními pravidly, se počítají na stovky.

Rekordní zaměstnanost, rostoucí platy a zvyšující se tržby v obchodech. Přesto se Česko potýká s rostoucí nerovností. V Česku totiž existovalo v roce 2018 přes 830 chudinských domů, ulic a čtvrtí. V těchto ghettech žilo víc než 127 tisíc lidí. Je to víc, než má většina krajských měst v České republice (až na Prahu, Brno a Ostravu). Uvádí to zpráva o stavu romské menšiny za loňský rok. Vychází z odhadů krajských koordinátorů a romských poradců. Dokument by měla na dnešním setkání projednat vláda. V roce 2015 bylo v ČR podle odborné analýzy 606 vyloučených lokalit s asi 115 tisíci obyvateli a v roce 2006 kolem 300 ghatt s 80 tisíci lidmi.

„Prostorové rozmístění sociálně vyloučených lokalit na úrovni obcí s rozšířenou pů-

sobností je od roku 2015 relativně stabilní. Kritická zůstává situace v Karlovarském a Ústeckém kraji, kde se na území všech obcí s rozšířenou působností vyskytuje alespoň jedna sociálně vyloučená lokalita,“ uvádí zpráva.

V Česku jsou dvě stovky takzvaných obcí s rozšířenou působností. Chudinskou lokalitu má podle zprávy každé z těchto měst v Ústeckém a Karlovarském kraji, 85 procent měst v Olomouckém kraji, čtyři pětiny v Královéhradeckém a Libereckém, dvě třetiny v Moravskoslezském a Plzeňském, víc než polovina v Jihočeském a na Vysočině, téměř polovina v Pardubickém, Středočeském a Zlínském. Nejlepší je stav v Jihomoravském kraji, kde má vyloučené místo třetina měst. Situaci v Praze zpráva neupřesňuje.

Loňský počet vychází z hrubých odhadů a subjektivního vnímání romských poradců a koordinátorů z regionů. Za vyloučenou lokalitu analytici považovali místo, kde žilo aspoň dvacet lidí v tísni. Byli odkázáni na dávky a bez práce, měli dluhy,

Nejvíce Romů na severu

240

Podle dokumentu, který má dnes projednávat vláda České republiky, žilo v roce 2017 na území naší země 240 300 obyvatel romské národnosti. Přibližně polovina z nich žije v sociálním vyloučení. Nejvíce Romů v Česku žije v Ústeckém a Moravskoslezském kraji. V prvním regionu je jich podle odhadů expertů kolem 63 500, tedy něco přes sedm procent obyvatel, ve druhém 31 300. V hlavním městě je podle koordinátorů asi 18 tisíc příslušníků menšiny.

nízké vzdělání či jiné problémy. Podle analýz situaci tehdy zhoršila ekonomická krize a lidé se stěhovali do odlehlejších míst. Chudinské lokality se rozpadaly na menší celky. V roce 2006 ve vyloučeném místě žilo v průměru 271 obyvatel, v roce 2015 pak 188. Třeba v Ústeckém kraji to byla celá sídliště, na Olomoucku či Karlovarsku naopak menší venkovská místa.

Autoři ve zprávě píšou, že soužití Romů a ostatních „není ideální ani bezproblémové“ a v minulém roce se nezlepšilo. „V každodenním životě se na obou stranách objevují předsudky, nepochopení, nedůvěra a výjimkou není ani diskriminační chování a projevy nenávislného chování. Tyto projevy lze identifikovat nejen ve vztahu většinové společnosti vůči Romům, ale také ve vztahu Romů vůči většinové společnosti,“ píše se ve zprávě o vyloučených lokalitách a ghettech v Česku.

Ke zlepšení nepřispívají ani vystoupení některých politiků a jejich „rétorika vůči nepřizpůsobivým“. Za jednoho z nejnápadnějších aktérů v šíření náboženské či etnické nenávislosti zmiňuje zpráva hnutí SPD. Ministr práce Jana Maláčová opakovaně uvedla, že na zlepšení nemůže pracovat jen její resort, ale musí se na něm podílet i ostatní ministerstva a úřady. Označila stav v některých místech za časovanou bombu a některé regiony „krátce před tím, než začnou občanské nepokoje“. ČTK



NOVÉ VYDATNÉ TARIFY,
NEJLEPŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA.
S LÁSKOU T-MOBILE



t-mobile.cz/novetarify

Krátce

Zastavují vývoz zbraní do Turecka

Francie kvůli tureckému útoku proti syrským Kurdům zastavila vývoz zbraní do Turecka. Ankaru také varovala, že její ofenziva v Sýrii ohrožuje bezpečnost Evropy. Embargo

na export vojenského materiálu Turecku vyhlásilo Německo a stejný krok učinilo i Nizozemsko.

Za marihuanové koláče napíše esej

Soud v Zambii udělil netradiční trest studentovi, kte-

rý byl odsouzen za úmysl prodávat koláče obsahující marihuanu. Jednadvacetiletému mladíkovi nařídil napsat 50stránkovou esej o škodlivosti drog. Mladíka, který je studentem inženýrství, policie zatkla na začátku týdne, když zjistila, že „veselé koláče“ napekl právě on. **ČTK**

Berlínská zed' slouží ke třídění

Významná stavba měla zmizet.

Části Berlínské zdi, která padla před 30 lety 9. listopadu 1989, jsou v současnosti k vidění v galeriích, památnících a vzdělávacích institucích po celém světě – od Dánska a Británie přes Uzbekistán a Koreu až po Havaj a Tongu. Ne všechny kusy stavby, která německou metropoli dělila 28 let, mají ale tak vzcné poslání. Část jich totiž v Berlíně slouží ke třídění odpadů.

„Celkem v našem areálu máme přes 330 kusů zdi. Jednotlivé části jsou v průměru 3,8 metru vysoké a 1,5 tuny těžké,“ řekla Susanne Jagenburgová, mluvčí berlínské fir-

my ALBA, která se zabývá tříděním a zpracováním odpadu. Právě pro tento účel se hodí i zbytky Berlínské zdi. Její kusy, které jsou vždy po několika postavené vedle sebe, zde slouží k oddělování odlišných materiálů, ať už jde o papírový odpad nebo různé druhy obalů.

Do prostor společnosti, která byla jednou z těch, jež se na bourání Berlínské zdi podílely, se části 155 kilometrů nechvalně proslulé stavby dostaly už začátkem 90. let. Drtivá většina Berličanů si tehdy prostě přála, aby jim zed', která si vyžádala 140 životů, zmizela z očí. O to, kde skončí, se staral jen málokdo, i když bývalý kancléř Willy Brandt se už v listopadu 1989 zasazoval o to, aby se části Berlínské zdi zachovaly jako památník. **ČTK**



Tajfun japonské ostrovy už opustil

Ničivý tajfun Hagibis se o víkend přehnal přes největší japonský ostrov Honšú. Desetitisíce lidí jsou stále bez elektřiny a na šest milionů obyvatel v minulých dnech obdrželo evakuační výzvu. Tajfun doprovázel vítr o rychlosti 180 kilometrů v hodině, postiženou oblast zároveň zasáhlo zemětřesení o síle 5,7 stupně a deště, které rozvodnily řeky. **AP**

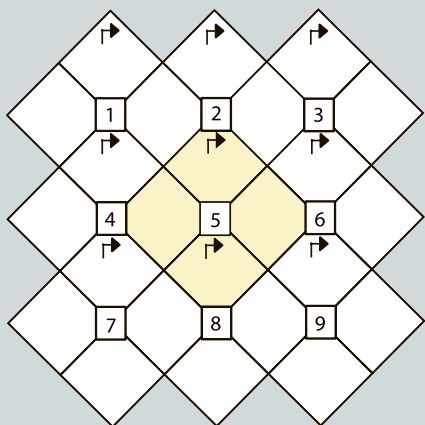
Sudoku

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

Luštěnka

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

1. pochodová píseň
2. chybní čin
3. doplňky oděvu na krk
4. hostina na večírku
5. tajenka
6. limonáda (hov.)
7. místo spojení provazů
8. menší opevněné sídlo
9. chování



INZERCE

Týdenní horoskop

14. 10. – 20. 10. 2019

| | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|--------------------------|
| | BERAN Máte šanci si šplhnout! Ve firmě se objeví problém a nad řešením nespalo vedení celou noc. Vy to rozlousknete a povýšení máte v kapse. | 21. 3. – 20. 4. | | VÁHY Makáte jako o život, ale ani nepamätujete, kdy jste snědli pořádné jídlo v rodinném kruhu nebo si jen tak odpočinuli u televize. | 23. 9. – 23. 10. |
| | BÝK Přívál energie dnes rychle opadne. Náladu vám zkazí bývalý kamarád – ani po letech zášť vůči tomuto zlomyslnému člověku nevyšuměla. | 21. 4. – 21. 5. | | ŠTÍR S partnerem nyní komunikujete naprosto bezproblémově a na všem se ihned shodnete. Na vašem společném soužití to bude taky znát. | 24. 10. – 22. 11. |
| | BLÍŽENCI Máte před sebou pekelně úspěšné období po všech stránkách a náležitě si to užíváte. Spokojeni budete zejména v milostných vztazích. | 22. 5. – 21. 6. | | STŘELEČ Svým přičiněním a díky neustálé pili nemáte problém s financemi. Daří se vám vše zvládat a často nechápete stížnosti jiných lidí. | 23. 11. – 21. 12. |
| | RAK Zbytečné třeňice očekávejte v práci. Bez hádek se to neobejde. Nepříjemnosti dělá zejména nový kolega, který neví, kde je jeho místo. | 22. 6. – 22. 7. | | KOZOROH Kolem vás a zejména kolem vašich blízkých se začíná motat podivná osoba, která se navíc na vás vypyává po všech známých i sousedech. | 22. 12. – 20. 1. |
| | LEV Silnou motivací se ukáže být váš nový idol. Záměrně kolem sebe buduje auru kultivovanosti a osobitého stylu, což vám imponuje. | 23. 7. – 22. 8. | | VODNÁŘ Úspory se vám pokusi vzít někdo blízký. Otřesný zážitek ve vás však zanechá negativní myšlenky, a tak budete muset vyhledat pomoc. | 21. 1. – 20. 2. |
| | PANNA Finančně na tom nejste špatně, tak si můžete dovolit i nějaké to utrácení navíc. V novém designovém kousku budete ale vypadat famózně. | 23. 8. – 22. 9. | | RYBY Tento týden se vám zadaří. Zejména oblast lásky slibuje nevídané zážitky a vášnivá dobrodružství. Necháť se strhnout okamžikem! | 21. 2. – 20. 3. |

ČTENÍ Z TAROTU
Kde najdete svou OSUDOVOU LÁSKU?
Volejte na **906 70 30 35** nebo mi pošlete SMS ve tvaru **34FCL** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

KONEC VZTAHU?
Chcete ho zpátky? Vím jak!
Napište mi SMS ve tvaru **65LTT** a váš problém na číslo **904 30 46** věštkyně Samantha.

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Počasí

| | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| DNES 17/21 °C | ZÍTRA 17/21 °C | STŘEDA 13/17 °C | ČTVRTEK 15/19 °C | PÁTEK 15/19 °C |
| Teplotní rekordy: ↓ -0,7 °C (1877) ↑ 22,3 °C (1836) | | | | |

TV tipy

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| ČT1 | ČT2 | Nova | Prima | Óčko |
| | | | | |
| <p>15.55 To je vražda, napsala VII</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Princip slasti (1/10)</p> <p>21.05 Rozsudek III</p> <p>21.30 Reportéři ČT</p> <p>22.10 Legendy kriminalistiky 2</p> <p>22.45 Na stopě</p> <p>23.10 Kriminalista</p> <p>00.10 To se ví</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.05 Rájské zahrady II</p> <p>01.30 Z metropole, Týden v regionech</p> | <p>16.00 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>16.30 Letecké katastrofy</p> <p>17.25 Válka nad zákopy (1/2)</p> <p>18.15 Bedekr VI</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Uchem jehly</p> <p>19.20 Trvalé bydliště venkov</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Hitler: Dobývatel</p> <p>20.55 Obří plovoucí ropná plošina</p> <p>21.50 Ulzanův nájezd Western (USA, 1972)</p> <p>23.35 Zběšlost Krimithriller (VB, 1972)</p> <p>01.25 Queer: Proti proudu času</p> <p>01.50 Evropa dnes</p> | <p>16.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (4)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3751)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Specialisté (91) Bratři. Krimiseriál (ČR, 2019)</p> <p>21.20 Specialisté (37)</p> <p>22.30 Příběhy českých zločinů</p> <p>23.30 Beze stopy V (3)</p> <p>00.20 Odložené případy III (22)</p> <p>01.15 Odložené případy III (23)</p> <p>01.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (4)</p> <p>02.35 Střepiny</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> | <p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Modrý kód (199) Nemoc jako dar. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Poklad z pudy</p> <p>22.50 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.55 Spravedlnost v krvi IX (8) Napětí. Krimiseriál (USA, 2018)</p> <p>01.50 Komisař Rex VIII (5) Atentát na Rexe. Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>02.50 Komisař Rex VIII (6)</p> <p>03.50 Poslední polda III (1)</p> | <p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Tomáš Vintr on tour</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>20.30 Cinema news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Óčko flirt</p> |

ČASTĚJI VÝHODY 1+1 PŘIDEJ SI NÁS NA FACEBOOK

PEKARNA
KABÁT

MAKOVÝ ZÁVIN SE ŠVESTKOU

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

TMAVÁ BAGETA SPECIÁL

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

MORAVSKÝ KOLÁČ

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

BUBLANINA JAHODA

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

HOUSKA PLNĚNÁ

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

LOUPÁK

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

DATLOVÁ BAGETA

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

CELOZRNNÝ MORAVSKÝ
KOLÁČ

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

KOBLIHA

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

HOVĚZÍ KAŠPAR

PEKARNA
KABÁT



1+1

Platnost do 20. 10. 2019

www.pekarnakabat.cz

KDE NÁS NAJDETE:

PEKARNA
KABÁT

Hornbach - Plzeň | U Prazdroje 2750/24 | po-pá 7:30-20:30, so-ne 7:30-20:30

OC Plaza - Plzeň | Radčická 2 | po-pá 7:00-21:00, so-ne 8:00-21:00

www.pekarnakabat.cz

Motivací k úsporám

V současné době již nikdo nepochybuje o přínosu instalace poměrového měření spotřeby tepla na snížení celkových nákladů na vytápění. Dlouhodobě ověřená úspora celkových nákladů je v rozmezí 10 až 30 %. Motivace konkrétního uživatele centrálně vytápěného objektu je jediný prvek ze všech možných úsporných opatření, který vede uživatele k hospodárnému chování, a tedy k úsporám nákladů.

Poměrové měření tepla obecně má dokonce z těchto všech možných opatření nejrychlejší návratnost. Již v prvním roce je zde viditelná úspora pro každého konkrétního uživatele. Moderní elektronické indikátory přinesly nové problémy, ale také nové možnosti. O problémech se bohužel všeobecně mlčí. Zásadním problémem dvoučidlových indikátorů (splňujících normu ČSN EN 834) je nejasnost ohledně přímého měření teploty místnosti. Indikátor umístěný přímo na otopném tělese nemůže spoléhat na měření této teploty, protože teplota snímače je uživatelem bytu ovlivnitelná oběma směry. Druhým zásadním problémem jsou v současné době nulové ná-

měry způsobené vysokou spouštěcí teplotou ve spojení s prováděním energeticky úsporných opatření v objektu, zejména po výměně oken a celkovém za-teplení pláště. Mezi nejdůležitější přínosy lze zařadit bezdrátovou komunikaci. Ta umožňuje

rých parametrů (např. změna účtovaného období).

Cíl poměrového měření
Pod záplavou různých technických parametrů přístrojů se občas ztrácí hlavní cíl poměrového měření tepla. Tímto hlavním cílem je úspora celkových

na vytápění VIPA byl vyvinut pro technické a legislativní podmínky našeho státu, a tudíž při výpočtu nemůže dojít ke znevýhodnění okrajových bytů. Rozúčtování nákladů na vytápění je prováděno podle dosahované teploty jednotlivých místností získané prostřednictvím teploty zpětné vody otopného tělesa a je plně v souladu s českou legislativou.

že není zcela spokojen se stávajícím dodavatelem rozúčtovacích služeb, najednou není přechod k jinému tak snadný. Většina dodavatelů rádiových odečtů odběratelům vůbec neumožní odkup vlastního zařízení pro provádění odečtů. Uživatelé jsou tak vlastně v područí konkrétního dodavatele až do konce životnosti koncových zařízení. Při výběru dodavatele vodoměrů a indikátorů topných nákladů je třeba hledět nejen na cenu jednotlivých komponent, ale také na nabídku možnosti zakoupení celého systému sběru dat.

Petr Patočka

VIPA CZ s.r.o., Kadlická 20

460 15 Liberec 15

tel.: +420 482 750 457

email: vipa@vipa.cz

web: www.vipa.cz

„POMĚROVÉ MĚŘENÍ TEPLA JE PRO UŽIVATELE BYTU JEDINÝ PŘÍMÝ MOTIVAČNÍ PRVEK K EKONOMICKÉMU VYUŽÍVÁNÍ TEPELNÉ ENERGIE.“

provádění odečtů bez přítomnosti uživatelů a bez vstupu do bytu. V případě obousměrné komunikace lze indikátory vzdáleně nastavovat při změně někte-

nákladů pro konečného uživatele a předání přehledného a fyzikálně zdůvodnitelného vyúčtování. Systém měření a poměrového rozúčtování nákladů

Vzdálený odečet údajů?

V současnosti se nejčastěji vyskytují nabídky na dodání indikátorů topných nákladů a vodoměrů s rádiovým odečtem dat. Bohužel ve většině případů se jedná pouze o nabídku odečtu, a nikoliv o nabídku komplexního systému. V případě, kdy odběratel zjistí,



VIPA CZ s.r.o.

Systém měření a výpočtu úhrady za vytápění

Komplexní systém dálkových odečtů

- vzdálený odečet hodnot z vodoměrů, indikátorů topných nákladů a dalších zařízení, který máte plně pod kontrolou
- můžete si zakoupit kompletní odečtovou technologii na pochůzný sběr dat
- snadná integrace do AMR systémů mnoha výrobců díky použití otevřeného protokolu Wireless M-Bus s datovou vrstvou OMS
- **rádiová technologie dostupná všem** zákazníkům bez nutnosti smluvního vztahu s dodavatelem odečtové technologie

Systém VIPA

Indikátory VIPA používají jedinečný přístup k indikaci poměrné spotřeby tepla a následnému rozpočítání nákladů za vytápění. Rozhodujícím faktorem není teplo dodané otopným tělesem, ale vypočítaná průměrná teplota měřené místnosti odvozená z teploty zpětného potrubí. Princip funkce indikátorů VIPA tak **vylučuje vznik nulových náměrů** a tím vznik problematiku zdůvodnitelného rozúčtování nákladů na vytápění.

Otevřete cestu úsporám

Poměrové měření tepla je pro uživatele bytu jediný přímý motivační prvek k ekonomickému využívání tepelné energie. Poměrové měření tepla uspoří 15 až 30% nákladů za vytápění. Spravedlivé poměrové měření tepla zajistí nejen nízkou spotřebu tepla, ale neporuší mezilidské vztahy v centrálně vytápěném domě.

VIPA CZ s.r.o., Mánesova 23, 466 01 Jablonec nad Nisou
web: www.vipa.cz, e-mail: vipa@vipa.cz, tel: +420 482 750 457

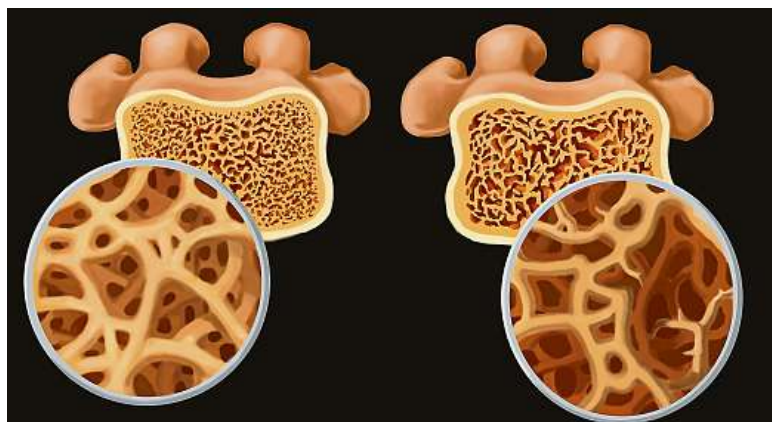


VIPA i-Flux
Jednotkový suchoběžný elektronický vodoměr



VIPA EC Radio
Elektronický vícečidlový indikátor s rádiovým přenosem dat

Když se kosti začnou lámat a vy nevíte proč



Vlevo normální hřbetní obratle, vpravo po účincích osteoporózy PROFIMEDIA.CZ

Osteoporóza – tichý nepřítel, který o sobě dlouho nedá vědět.

Většinou se pozná až s první zlomeninou.

Řídnutí kostí je charakterizováno úbytkem kostní hmoty a poruchami stavby kostí. Tím se stávají křehčí a hrozí vyšší riziko zlomenin. Osteoporóza má dokonce svůj „den“, který si připomeneme zanedlouho, 20. října. „Onemocnění bývá často dlouhou dobu bezpříznakové a projevit se může až s první zlomeninou. Je proto důležité zaměřit se především na prevenci,“ uvádí prezident České lékařnické komory (ČLnK) Lubomír Chudoba a zdůrazňuje, že nejohroženější skupinou jsou ženy starší 50 let po menopauze. Mezi další rizikové faktory patří nízká hmotnost, nedostatečný příjem vápníku, kouření či konzumace nadměrného množství alkoholu.

Onemocnění se projevuje bolestmi zad, snadnou lámavostí kostí a zmenšením tělesné výšky. Zlomeniny dolního konce předloktí, takzvané kolesky, jsou časté u žen v prvních letech po přechodu. To může být první varovnou známkou osteoporózy, která pokud není léčená, postupuje a v dalších letech se objevují další, již závažnější problémy. Zlomeniny obratlů zase vznikají při zvedání těžších břemen zejména z předklonu nebo při prudkém ohýbání a otáčení, ale i při silném kašli.

V České republice touto nemocí trpí až každá třetí žena nad 50 let, ale nemoc se nevyhýbá ani mužům. Odhaduje se, že v Česku je postiženo osteoporózou 15 % mužů ve věku nad 50 let a 39 % mužů starších 70 let.

Jak se nemoc léčí? „Základem prevence i léčby osteoporózy je vápník v kombinaci s vitamínem D, který po-

máhá při jeho vstřebávání,“ vysvětluje viceprezident ČLnK a praktikujiící lékařník Aleš Krebs. Dále existují léky snižující odbourávání kostí či podporující jejich novou tvorbu. Každopádně důležitá je časná diagnóza.

Osteoporózou nemusí onemocnět každý, prevence ale sahá až do dětských let. Už v tomto období je důležitý příjem vápníku, bílkovin, vitamínu D a C, dostatečná fyzická aktivita a přiměřený pobyt na slunci. Tyto zásady platí i v dospělém věku.

Také pohyb je velmi důležitý. Fyzicky aktivní ženy a muži mají i ve vyšším věku výrazně nižší riziko zlomenin než lidé se sedavým způsobem života. Doporučuje se především chůze – denně aspoň dvě hodiny a pravidelné cvičení. Je potřeba se však vyvarovat především prudkých a švihových pohybů a zvedání těžších předmětů. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Osteoporóza

Mezi rizikové faktory patří:

- Genetické dispozice
- Věk: ženy nad 55 let, muži nad 65 let
- Málo pohybu
- Nedostatek pohlavních hormonů – estradiol u žen, testosteron u mužů. Při jejich nedostatku se zrychluje úbytek kostní hmoty.
- Dlouhotrvající nedostatek vápníku a vitamínu D
- Kouření (i méně než 10 cigaret denně)
- Nadměrné pití alkoholu
- Revmatoidní artritida a jiné choroby (chronické plicní, choroby ledvin i nadměrná činnost štítné žlázy)



Chraňte Vaše kosti v každém věku



Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.

PODZIM V ČESKÉM KRUMLOVĚ



1

Jihočeský klenot. Historie, výlety i romantická příroda

I na podzim má Český Krumlov co nabídnout a také v chladnějších dnech se můžete kochat historickými památkami, malebností městečka a krumlovského zámku (1, 2, 3), který je druhým největším hradním a zámeckým komplexem u nás. Nezapomeňte na procházku zámeckými zahradami k otáčivému hledišti (6, 7). Tento fenomén mohou diváci obdivovat přes šedesát let a zhlédnout zde můžete činohru, muzikál, operu i balet. Vstupenky na představení v příštím roce už jsou v předprodeji. Zabavit se i děti ve městě s památkovou rezervací UNESCO můžete také jinak – například díky zážitkové hře Za klášterní zdí. Vstoupíte do kláštera, obléknete si gotický šat, projdete tajemným sklepením nebo si namícháte kouzelný lék pro svého přítele. Na chvíli se stanete mnichem či jeptiškou, okusíte řeholní život a prožijete den v historii. Tu můžete vnímat i během dlouhodobějšího pobytu. V samém srdci města vznikl rekonstrukcí tří budov hotel OLDINN (8), který citlivě zachoval zajímavé útržky z historie sahající téměř 600 let do minulosti. V jedné z budov byly například během renovace objeveny renesanční stropy a nástěnné malby ze 16. století s výjevem z díla Proměny římského básníka Ovidia. Při návštěvě Českého Krumlova nezapomeňte ani na výšlap na Křížovou horu. Ke zdejšímu baroknímu poutnímu areálu (5) vás zavede křížová cesta s šesti zrekonstruovanými výklenkovými kaplemi. Přesně před měsícem, ve svátek Povýšení sv. Kříže, tedy 14. září 2019, byl v kapli Panny Marie Bolesné a sv. Kříže na Křížové hoře slavnostně posvěcen a zavěšen nový zvon (4). Složili se na něj Krumlováci a návštěvníci poutního areálu. V okolí města je mnoho turistických tras i cyklostezek nabádajících k příjemným procházkám. SIMON MERTA



2



3



4



6



5



7



8



Mercedes

Velkou cenu Japonska formule 1 vyhrál Valtteri Bottas (na snímku) z Mercedesu před Sebastianem Vettelem z Ferrari. Třetí místo obsadil obhájce titulu Lewis Hamilton a pomohl Mercedesu po šesté za sebou ovládnout Pohár konstruktérů. Sám může už za dva týdny získat titul mistra světa. **AP**

Krátce

Bilesová má nový rekord

Americká sportovní gymnastka Simone Bilesová vyhrála na mistrovství světa ve Stuttgartu přeskok, i prostná a kladinu a získala 25 medailí překonala dosavadní rekord Vitalije Ščerba. Její bilance je 19 zlatých, tři stříbrné a tři bronzové.

Zlatá Seemanová

Barbora Seemanová vyhrála na plaveckém Světovém poháru v Berlíně závod na 200 metrů volný způsob a zopakovala páteční úspěch z dvojnásobné trati. Devatenáctiletá reprezentantka vyhrála tentokrát časem 1:58,78 o dvě setiny před Michelle Colemanovou ze Švédska. **ČTK**

Milník pokořen

Keňský běžec Eliud Kipchoge zaběhl ve Vídni maraton pod dvě hodiny.



Eliud Kipchoge **AP**

Čtyřiatřicetiletý olympijský vítěz dosáhl času 1:59:40, jeho výkon ale nebude oficiálním světovým rekordem. Nebyl totiž dosažen v závodě, ale při speciálním pokusu, při němž mu s tempem pomáhalo 41 vodičů. Kipchoge se o prolomení dvouhodinové hranice v běhu na 42,195 kilometru pokusil už před dvěma lety, kdy mu na motoristickém okruhu v Monze odolala o 25 sekund. Oficiálním světovým rekordem je Kipchogeho výkon 2:01:39 z Berlína.

Do Ineos 1:59 Challenge odstartoval Kipchoge v chladném ránu v 8:15. V bílém dresu běžel v hlavní aleji Prátru obklopený skupinou sedmi vodičů, kteří se pravidelně střídali. Před nimi jelo doprovodné vozidlo určeným tempem 2:50 na kilometr.

Vytrvalce nezpomalily ani dešťové kapky. Jedenadvacet kilometrů zvládli za 59:35, což znamenalo jedenáct

sekund k dobru, a dál se drželi zelené laserové čáry. Zatímco předloni v Monze Kipchoge na posledních kilometrech zvolnil, tentokrát před fanoušky tempo udržel. V závěru nechal vodiče za sebou.

„Unavený jsem, bylo to těžké. Ale vodiči patří k nejlepším běžcům na světě a počínali si skvěle, to musím nesmírně ocenit,“ řekl Kipchoge. V cíli zavzpomínal i na první míli pod čtyři minuty, kterou v roce 1954 zaběhl Roger Bannister. „Asi je to od té doby největší atletický mezník, ukázali jsme světu, že člověk nemá hranice,“ dodal. **ČTK**

Gauffová. První triumf z Lince

Americká tenistka Cori Gauffová získala v pouhých patnácti letech první triumf na turnaji na okruhu WTA, když uspěla v Linci. Včera ve finále zdolala Jenu Ostapenkovou z Lotyšska po setech 6:3, 1:6 a 6:2. Gauffová je nejmladší vítězkou na okruhu od října 2004, kdy Češka Nicole Pietrangeli získala titul v Taškentu ve věku 15 let a 177 dnů. **ČTK**

INZERCE

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

realitní a advokátní kancelář, vykoupí vaši nemovitost za hotové. Zprostředkujeme i prodej s možností vyplacení zálohy. V souvislosti s prodejem nemovitosti vyplatíme z vlastních zdrojů dluhy či exekuce.

VOLEJTE ZDARMA
800 22 33 88

www.vykupzahotove.cz

Fotbal. Po Anglii jdou v euforii na Severní Iry

Česká fotbalová reprezentace vyhrála v pátek večer v kvalifikaci na ME překvapivě nad Anglií 2:1. Vítězný gól dal v závěru debutující Zdeněk Ondrášek. „Jsem strašně rád, že jsem dostal šanci. Myslím, že měl táta slzy v očích a možná poprvé jsem ho tak viděl,“ uvedl Ondrášek. Češi

se tak přiblížili postupu na ME, kde už je Belgie a Itálie.

Dnes hrají Češi od 19 hodin na Letné v přípravném duelu proti Severnímu Irsku. „Jsem rád, že narazíme na soupeře, který nás opravdu prověří. Chtěli bychom rozdělit zápasovou zátěž na další hráče,“ řekl kouč Jaroslav Šilhavý. **PUR**

INZERCE

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

Práce - nabídka

Bezpečnostní agentura

FALCON SECURITY S. R. O.

Přijímáme

BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

Odpovídající mzdové ohodnocení

Možnost práce na HPP i DPP

Vhodné i pro OZP

Dlouhodobou spolupráci

Možnost týdenních záloh

Nástup dle dohody

VOLEJTE
606 618 006

Pouze ve všední dny 9:30-15:00

Nemovitosti - poptávka

• **HOTOVĚ** koupím příjmy či dům. Stav a lokalita nerozhoduje. Dluhy a exekuce nevadí. Seriózní jednání. Vše právně zajištěno. **PENÍZE** do 24 hod. 776774454.

Práce - nabídka

• Hotel DAP přijme skladníka se znalostí práce na PC na dobu určitou. Plat od 22.500, možnost ubytování do 2 tis/měs. Životopisy na olga.tepla@vtr.cz.

Finance - nabídka

VYMÁHÁNÍ DLUHŮ
+420 777 11 22 21



Cestování - nabídka

800 222 210

ZIMNÍ SEZÓNA - sleva až 8%

RAKOUSKO - LYŽE - autem

| Ubytování | noc/termín | kat. | strava | cena |
|------------------------------------|------------|------|--------|-------|
| Pension Bergblick - Bad Goeisem | 7 1.11. | *** | S | 6 736 |
| Musikantenwirt - Dachstein West | 7 1.11. | ** | PL | 7 664 |
| Chaty (4 osoby) - Loser-Altausee | 7 5.12. | S | BS | 7 391 |
| Sporthotel Dachstein West | 7 11.12. | *** | PL | 8 952 |
| Apt. Rosengartl - Zillertal Arena | 7 14.12. | S | BS | 9 596 |
| Hotel Der Abtenauer - Abtenau | 7 5.1.20 | ***+ | SN | 7 020 |
| Gasthaus Venedigerblick - Rosental | 7 12.1.20 | *** | PL | 8 952 |

ITÁLIE - LYŽE - autem

| | | | | |
|---------------------------------------|----------|------|----|--------|
| Residence Petit Tibet - Valle d'Aosta | 7 31.10. | S | BS | 5 879 |
| Hotel Marianna - Val di Fassa | 6 1.12. | **** | PL | 8 225 |
| Hotel Alpen Village - Livigno | 7 1.12. | *** | PL | 15 392 |
| Hotel Bellamonte - Val di Fiemme | 7 7.12. | **** | PL | 8 308 |
| Hotel Capitani - Bormio | 7 7.12. | *** | PL | 11 528 |

PŘEDPRODEJ LÉTO 2020

KORFU - KYPR - ALBÁNIE
MALTA - MADEIRA - ŠPANEĚLSKO

POZNÁNÍ - letecky

| | | | | |
|----------------------------|---------|------|----|--------|
| SIBÍŘ - ZIMNÍ POHÁDKA | 6 10.2. | **/* | PP | 39 990 |
| MEXIKO | 8 10.3. | **+ | SN | 49 990 |
| PETROHRAD - BENÁTKY SEVERU | 4 9.4. | *** | PL | 19 990 |

S-studio, ***-počet hvězd hotelu,
BS-bez stravy, SN-snídaně, PL-polopenze, PP-plná penze

AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotek? Stačí poslat SMS ve tvaru 35HND a text na 909 15 45



• **Rozvedená Zdenka 53.** Nejlepší léta mám za sebou. Muži po mně už tolik netouží. Co říkáš ty, nestála bych ještě za hřích? Cinkni mi na 909 90 99 25 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 35ZG a tvůj text!



Nééééséém váám...

15 000 Kč

na vánoční dárky!

Roztočte to s naší šekovou knížkou



Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz

Nabídka se vztahuje pouze na objednávky učiněné v období 1. 10. - 31. 10. 2019. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/marketingova-kampan-sekova-knizka a www.alza.cz/reklama.