

**příloha ZDARMA uvnitř** **DŮM A-Z** PRAKTICKÉ RADY K PROGRAMU NOVÁ ZELENÁ ÚSPORÁM LIGHT



**KARVINSKÝ, HAVÍŘOVSKÝ, FRÝDECKO-MÍSTECKÝ, TŘINECKÝ**



**Týdeník Karvinský a Havířovský Region dnes uvnitř**



**DENÍK PLUS**  
Když nuž projede masem a narazí na kost. Hororový Vřískot v průběhu času



strana 9

## V OSTRAVĚ SE KONAL UNIKÁTNÍ TUNINGOVÝ PLES



**ROZTANČENÉ DOLNÍ VÍTKOVICE.** V budově Kompresorovny v Dolních Vítkovicích se v sobotu večer tančilo. Organizátoři ze Sniženo.cz ve spolupráci s Lower United a lidmi z prodejny motocyklů Indian Motorcycle Ostrava uspořádali po letech pro milovníky rychlých kol další tuningový ples. V interiéru objektu sice nebylo možné žádná auta vystavit, několik jich ale organizátoři přivezli před vstup Kompresorovny, která ve všední den slouží jako prodejna prémiových motocyklů Indian Motorcycle. Přichází si navíc mohli užít i skvělý gastronomický zážitek od známého ostravského šéfkuchaře Davida Valička. (jir) Foto: Deník/Lukáš Ston  
fotogalerie na [www.moravskoslezsky.denik.cz](http://www.moravskoslezsky.denik.cz)

## Valašská Rally: uzavírky, omezení MHD a info pro diváky

V neděli 2. dubna povede jedna rychlostní zkouška Valašské Rally přímo industriálním srdcem Ostravy. Co by o „erzetě“ v Dolních Vítkovicích měli vědět diváci, ale i řidiči, cestující MHD nebo návštěvníci volnočasového areálu?

PETR JIŘÍČEK

**Ostrava** – Celková délka letošního ročníku přesahuje šest set kilometrů, v dvoudenním závodním harmonogramu (plus slavnostní páteční zahájení) se počítá s 16 rychlostními zkouškami, takzvanými „erzetami“, na osmi úsecích v celkové délce přes

sto padesát kilometrů. Poprvé v historii bude dějištěm nejen Valašské Rally, ale jakékoli rally industriální areál Dolních Vítkovic v Ostravě. Organizátoři tam naplánovali dvě erzety, startovat se bude v neděli 2. dubna ve 14.15 hodin. „Je to aktivita, která zde ještě nebyla, proto se na Valašskou Rally těšíme. Dostanou se k nám díky ní i noví návštěvníci, na druhé straně je to technicky složitá událost, navíc premiérová. Společně na to, že organizátoři jsou zkušení a kompetentní, několikrát jsme si trasu společně procházeli,“ řekl ředitel Dolních Vítkovic Tomáš Šifřina.

**pokračování na straně 3**

## DENÍK SLEDUJE

**Chci od lidí slyšet, jaké problémy je trápí, říká Petr Pavel před návštěvou kraje**

**Ostrava** – Krajská metropole ode dneška hostí novou hlavu státu Petra Pavla. Před polednem prezidenta přivítá hejtmán Ivo Vondrák na krajském úřadě. Ve 14 hodin už by měl být prezident ve Frýdku-Místku, kde v tělocvičném gymnázia Petra Bezruče bude besedovat se studenty. Poté zamíří do automobilky Hyundai v Nošovicích.

Návštěvy Moravskoslezského kraje se zúčastní také první dáma Eva Pavlová, která se však po oficiálních na krajském úřadě od prezidenstkého týmu odpojí a zamíří na návštěvu Domova pro seniory Kamenec ve Slezské Ostravě.

**pokračování na straně 3**

## Hospodští brojí proti obědům ze škol

PŘEMYSL SPĚVÁK

**D**ůchodkyně Marie z jihomoravského Hodonína si v ešusu nese domů oběd. Guláš se šesti knedlíky, k tomu polévku. Za devadesát korun. Nemožné? Stačí se jen vrátit do školy, respektive tamní jídelny. Lidé tam za jídlo ušetří stovky korun týdně. „Jsem moc spokojená. Porce jsou velké, někdy mi jídlo vydrží i na dva dny,“ říká Marie. Dveře do budovy jídelny Základní školy Hodonín, Vančurova se netrh-

nou. Kamarádky Anna a Jožinka přítakávají, že ceny jsou v porovnání s meníčky v restauracích víc než přívětivé. Hospodští si účtují minimálně 150 korun za porci. „Ve škole je na výběr sice jen ze dvou jídel, většinou to ale stačí,“ usmívají se starší ženy.

Podle vedoucí tamní jídelny Blanky Pítové je u dospělých strávníků o obědý zájem. „Teď vydáváme kolem šedesáti porcí denně. Jsme na hraně, víc už by byl problém,“ podotýká.

Podobné služby nabízí řada jídelen v Česku. Jsou ale trnem v oku některým hospodským. Asociace malých a středních podniků ČR nedávno upozornila na možnou nekalou konkurenci školních jídelen na úkor hospod a restaurací, kterou de facto financují stát, kraj či obec. „Pracovaný systém, čítající více než osm tisíc školních jídelen, řadí Českou republiku na přední pozice v Evropě. Zřizovatel jim poskytuje cílenou podporu, bez ní by ne-




mohly fungovat. Díky tomu dokážou i v dnešní době nabídnout obědové menu za osmdesát korun. Do této ceny se ale nepromítají reálné náklady,“ stojí ve zveřejněném prohlášení.

Na problém upozornil v dopise adresovaném asociaci také podnikatel z malého třitisícového městečka. „Je to prý z důvodu, aby naši důchodci měli levnější obědy. Je to ovšem pouze alibistické tvrzení, protože to platíme všichni, a hlavně tyto služby mohou využívat a využívali i další občané a firmy,“ tvrdí.

**pokračování na straně 7**



## Počasí v kraji

Dnes **-1/4**   
 **BIO** **2** střední zátěž  
 Zítřa **-2/9**   
 Východ slunce **6:34**  
 Západ slunce **19:11**



## Neodkládejte operaci šedého zákalu a užíjte si jaro plné barev

Šedý zákal postihuje po 75. roce života více než 75 % populace. Způsobuje zakalení oční čočky, kvůli kterému dochází k vidění jako v mlze a ke ztrátě barev. Řešením je krátký ambulantní zákrok, kterým se lze současně zbavit i závislosti na brýlích.

Šedý zákal patří k nejčastějším onemocněním postihujícím seniory. Dochází při něm k postupnému zakalování oční čočky. Kvůli němu pak má člověk pocit, že vidí jako v mlze a barvy vnímá jako zastřené – často s převahou žluto-hnědých tónů. S tímto stavem se však není nutné smířovat. Lze ho vyřešit krátkým ambulantním zákrokem, v rámci kterého chirurg vymění zakalenou lidskou čočku za čočku umělou. Ta zůstává v oku po celý zbytek života a ovlivňuje kvalitu vidění. V Oční klinice NeoVize lze vo-

lit hned z několika typů. Standardním řešením je volba tzv. monofokální čočky, se kterou člověk vidí bez brýlí jen na jednu vzdálenost. Pokud se chce v rámci jednoho zákroku zbavit i větší závislosti na brýlích, řešením je volba tzv. EDoF čočky, se kterou bude potřebovat brýle jen na čtení. Trifokální čočky umožňují odložit brýle na všechny vzdálenosti.

Vedle těchto typů nitroočních čoček existují i další, které se s nimi dají kombinovat. MUDr. Radka Kiszová z Oční kliniky NeoVize Český Těšín

doporučuje navíc volit tzv. asférické čočky, které svou konstrukcí podobnější lidské čočce a umožňují kvalitní vidění i ve zhoršených světelných podmínkách – např. za šera či při sledování televize. Astigmatismu (tzv. cylindrů) se zase pacient zbaví díky tzv. torickým čočkám.

Neodkládejte řešení šedého zákalu na později a využijte zkušenosti špičkového pracoviště ve vaší blízkosti – Oční kliniku NeoVize Český Těšín. K její návštěvě nepotřebujete žádnou ani doporučení jiného lékaře.

Oční klinika NeoVize  
 Hlavní třída 28, Český Těšín  
[www.neovize.cz](http://www.neovize.cz) | tel.: 777 365 242  
 e-mail: [tesin@neovize.cz](mailto:tesin@neovize.cz)

**ŠPIČKOVÁ PÉČE**

**ŠEDÝ ZÁKAL ŘEŠTE VČAS**

bezbolestným zákrokem



**NeoVize**  
 Lepší zrak, lepší život