

NAKUPTÉ DÁRKY UŽ TEĎ

Nejširší výběr na Alza.cz

**Garance výměny
nevhodného dárku**



**K nákupu dárkový koš
ZDARMA**

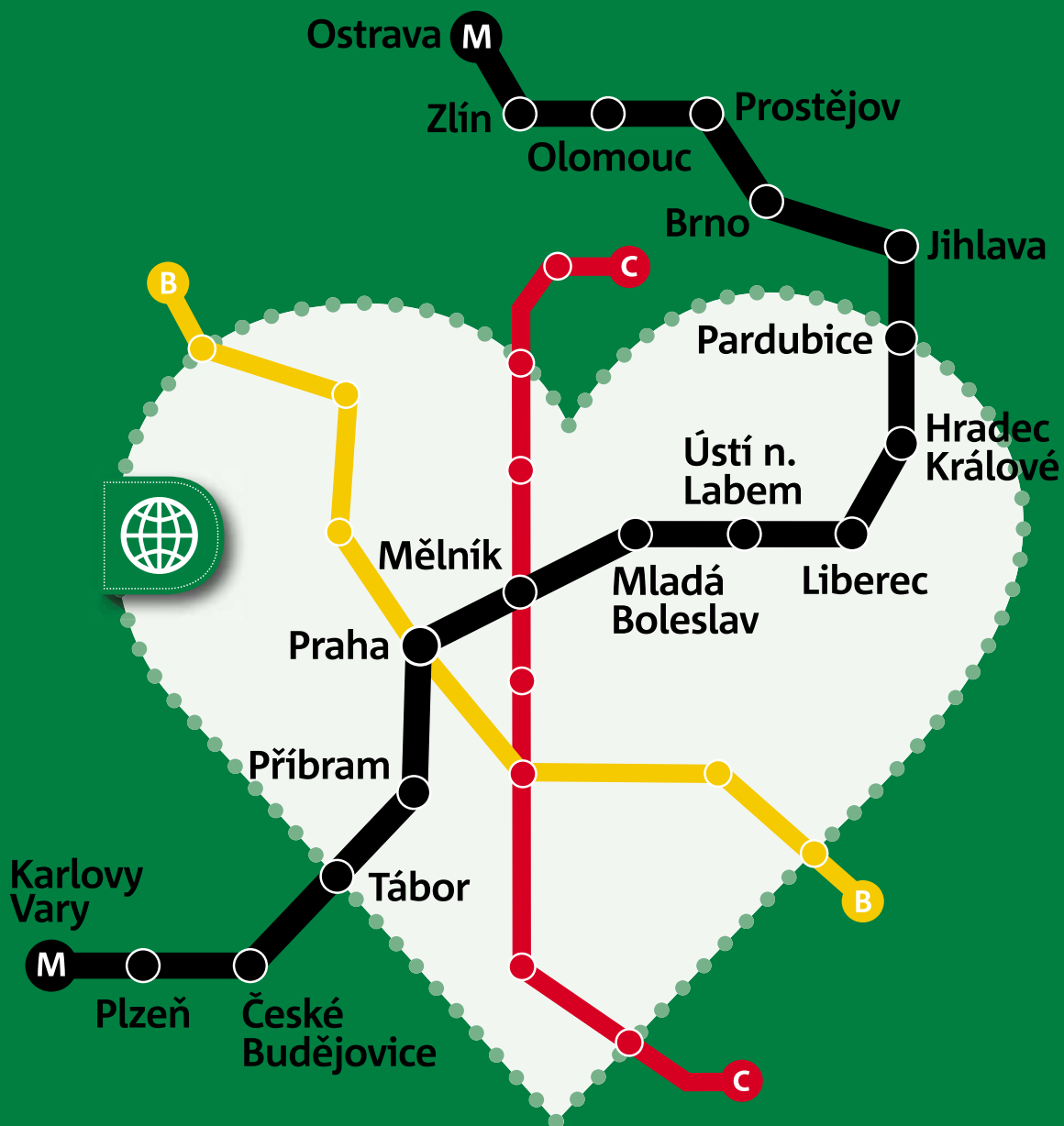


- ✓ **Prodejny otevřeny
i v sobotu a v neděli**
- ✓ **Doručení i o víkendu**



Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz

MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro® 

SURFOVÁNÍ NA NETU NENÍ ZCELA BEZ RIZIKA

TAKÉ PRÁCE S TABLETEM MŮŽE VYVOLAT POHYBOVÉ PROBLÉMY STRANA 8



metro



Úterý, 8. listopadu

Č. 212, www.metro.cz
Svátek slaví: Bohumír

Min. 3°
Max. 7°

Největší deník v ČR

Nezdravá strava mizí, více škol vaří moderně

Revolve. Přes dvě stě škol zapojených do inovativního projektu častěji nabízí ryby a zeleninu. **Takhle ne.** Cílem iniciativy je změna zastaralé vyhlášky, kterou se jídelny řídí. **Priority.** Sázejí na kvalitu potravin STRANA 2



Obamova éra pomalu končí, dnes si Američané zvolí nového prezidenta

Američané už brzy rozhodnou, jakým směrem se bude jejich země ubírat. Bez ohledu na to, zda zvítězí demokratická kandidátka Hillary Clintonová, nebo kandidát republikánů Donald Trump, Spojené státy se hodně změní. Volit totiž tentokrát nebudou lepšího z kandidátů, ale toho, kdo je menším zlem. Poslední průzkumy mírně favorizovaly demokratickou kandidátku, ale to se i díky bouřlivé kampani může změnit. Na snímku z včerejšího dne stávající prezident USA Barack Obama mával před nástupem do prezidentské helikoptéry Marine One poblíž Bílého domu. Poslední den předvolební kampaně se snažil pomoci demokratické kandidátce v boji o křeslo v Bílém domě. Více na straně 4

AP - SUSAN WALSH

Školy už vaří pro děti moderně

Je to úspěch. Školy objevují exotická jídla.

Dá se to považovat za revoluci. Školní jídelny přestávají nabízet univerzální hnědé omáčky. „Vaříme častěji ryby a bezmasá zeleninová jídla. Na jídelníček zařazujeme jáhly, pohanku, bulgur, kuskus a jiné netradiční potraviny,“ říká Marie Tinková, vedoucí školního stravování jihomoravské ZŠ Drásov.

Je jedna z 216, které se zapojily do programu Skutečně zdravá škola, jenž se snaží změnit způsob vaření ve školách. Iniciativa tak reaguje na čtvrt století starou vyhlášku ministerstva školství, jež určuje, jaké výživové požadavky mají jídla splňovat.

Problém je v tom, že vyhláška vznikala v době, kdy v Česku nebyly v takové míře dostupné polotovary, chemická aditiva, náhražky a dochucovačla. Nemůže tedy na tento nešvar nijak reagovat.

Maso nebo mléko

„Spotřební koš“ stanovuje deset kategorií potravin a dávky, jež musí být každý měsíc splněny.

- Určuje závaznou spotřebu masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, volných tuků, volného cukru, zeleniny, ovoce, brambor a luštěnin na žáka a den. Nedokáže ale zajistit pestrost a vyváženost stravy.
- Neříká, jak často a z jakých surovin se má vařit, ani jak se mají v kuchyni upravovat, aby v nich zůstaly vitamíny a živiny.

„Současná podoba spotřebního koše neodpovídá výživovým požadavkům dnešních dětí. Jeho úpravu by si přála většina kuchařek, které jsme oslovili,“ tvrdí Tom Václavík z iniciativy Skutečně zdravá škola.

Ta mimo jiné usiluje o změnu vyhlášky, která by spotřební koš (více v boxu) upravila.

Místo müsli zeleninu. Stále více jídelen se zapojuje do zdravé výživy

Monika Křtěnská je vedoucí školní jídelny v ZŠ Chvaletická v Praze 9. Škola se do programu Skutečně zdravá škola zapojila loni.

Jak se za rok změnila vaše jídelna?

Postupně jsme opustili veškeré polotovary, zařazujeme mnohem více ovoce a zeleniny, polévky vaříme pouze z čerstvé zeleniny, dříve byla častěji mražená, vývary připravujeme sami z masa, müsli tyčinky jsme nahradili čerstvým ovocem. Často na-

bízíme ovocné či zeleninové samoobsluhy. Děti si mohou brát ze švédských stolů ovoce, oříšky, čerstvé zeleninové saláty a podobně. Také jsme objevili farmy a často vaříme jídla z jejich masa. Děti ochutnávají biomléko, mošty z ovoce. Nakupujeme často kvalitní chlazené ryby, které mají u našich malých strávníků velký úspěch. Připravujeme čaje s minimálním obsahem cukru, nabízíme denně čerstvou čistou vodu. Používáme více olivového oleje, méně také solíme.

Vyhovuje to všem strávníkům?

Většina rodičů přijímá změny kladně. Spokojeni jsou také senioři, pro které také vaříme. Ale samozřejmě se najdou i odpůrci, kteří vyžadují více řízků a svičkových a odmítají zeleninu.

Řídíte se programem Skutečně zdravá škola. Není to finančně náročné?

Novinka jídla nezdražila, spíše naopak. Více bezmasých jídel celkovou finanční bilanci zlevnilo. MAH

Jelikož je to ale běh na dlouhou trať, snaží se iniciativa jídelnám pomáhat i jinak. „Navrhujeme nový koncept pravidel pro vaření. Namísto striktního určování počtů gramů jednotlivých potravinových skupin doporučujeme soustředit se na kvalitu potravin, jejich lokálnost a sezónnost, na chutná a atraktivní

zpracování jídel,“ říká Václavík. Školy, které se do programu zapojí, po čase získají certifikát. Ale aby iniciativa nerozdávala ocenění jen tak, jídelny kontroluje i nezávislá společnost Bureau Veritas. „Prověřujeme, nakolik jídelny dodržují svůj závazek a skutečně preferují při vaření kvalitní a čerstvé suroviny.

Pokud takové jídelně udělíme náš certifikát, dáváme tím rodičům jasně na vědomí, že jejich děti jedí ve škole pokrmy připravené z čerstvých surovin,“ říká Kateřina Lacinová z Bureau Veritas.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

INZERCE

Preventivně
a od prvních příznaků



Nyní za akční cenu
v lékárnách Alphega.

**AKCE
549 Kč**



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejné homeopatické léčivé přípravky k vnitřnímu užití. Akce platí od 1. 11. do 30. 11. 2016 nebo do vyprodání zásob.



Nejvyšší čas nechat si seřadit lyže

Před zahájením zimní sezony je velký zájem o práci servisů lyžařského vybavení. Třeba v Hradci Králové (na snímku) lidé zaplatí v průměru okolo pěti set korun za velký servis. Nejčastěji se jedná o opravy skluznice, broušení hran a seřízení vázání. České areály se na sezonu pilně připravují. Na horách už padají první vločky.

ČTK

Krátce

Dělají si legraci z Ovčáčka

Nebývalý úspěch sklízí herci zlínského divadla s aktuální inscenací „politicky nekorektního“ kabaretu Ovčáček čtveráček. Nedělní premiéra vzbudila v zaplněném divadelním sále 15minu-

tový aplaus s ovacemi vestoje. Ačkoli měla být derniéra 17. prosince, divadlo dostává nabídky na hostování v dalších divadlech. „Představení je reakce na aktuální dění, je složené z vtipů na mluvčího prezidenta, který se staví do role hrdiny dnešní doby,“ napsalo divadlo. Jiřího Ovčáčka hraje 26letý Marek Příkazký (na snímku). IDNES.cz



FOKUS[®]
OPTIK

1 + 1
zdarma

AKCE
PRODLOUŽENA DO
13.11.
2016

**na kompletní dioptrické brýle
a na všechny sluneční brýle**



**Pořídte si nové dioptrické nebo sluneční brýle
a druhé pro vás nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy. Slevy se nesčítají, nelze kombinovat sluneční a dioptrické brýle.

Akce neplatí na objednávky v eshopu. Akce platí od 22. 8. 2016 do odvolání.

www.fokusoptik.cz

Zprávy krátce

Turci mohou mít problém

Rakouský ministr zahraničí Sebastian Kurz znovu vyzval k ukončení přístupových jednání EU s Tureckem. Ankaru kritizoval kvůli zatýkání novinářů a také opozičních politiků. Podle šéfa lucemburské diplomacie Jeana Asselborna Turecko používá metody jako kdysi nacistické Německo.

Za pokus o převrat dostal 21 let vězení

Vojenský soud v kazašské Astaně odsoudil podnikatele Tochtara Tulešova k 21 letům vězení a zabavil mu domy, auta, lodě a velbloudy. Muž vlastnil jeden z největších pivovarů v zemi a soud ho uznal vinným z pokusu o převrat a svržení dlouholetého vládce Nursultana Nazarbajeva. **ČTK**

Průzkumy mohou selhat

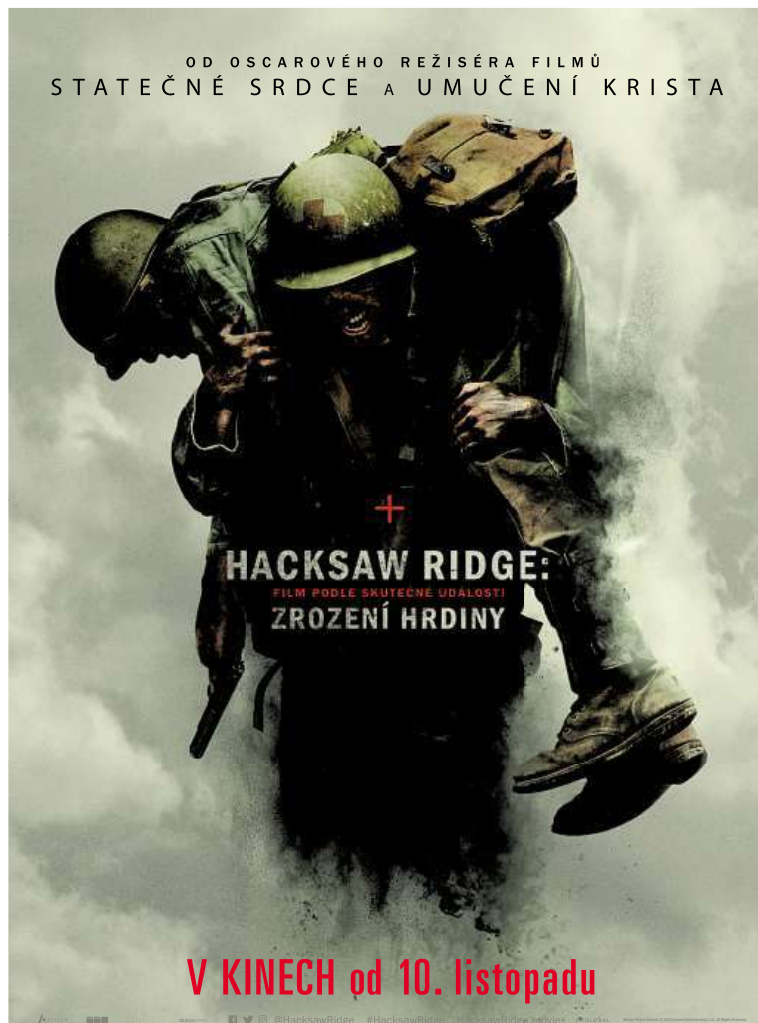
Amerika stojí před prezidentskými volbami, které bez ohledu na výsledek změni její tvář.

Volby v USA

Počet oprávněných voličů je 231,6 milionu.

- Podle odhadů přijde k volbám 120 až 140 milionů voličů.
- První volební místnosti se otevřou dnes ve 12.00 SEČ.
- Zítra v 7.00 SEČ se jako poslední otevřou volební místnosti na Aljašce.
- Výsledky prezidentské volby bývají obvykle známy tentýž den mezi 3.00 SEČ a 6.00 SEČ.

INZERCE



Neurvalý nevzdělanec, samolibý diktátor a notorický lhář v nich stojí proti pokrytecké a okoukané rutině zatížené neudržitelnou ctižádostí a pohrdající okolím. Tak alespoň viděly své soupeře volební štáby demokratky Hillary Clintonové a republikána Donalda Trumpa.

Američané dnes budou podle všeho volit kandidáta, který je méně nežádoucí. Za favoritku je považována Clintonová, ale bouřlivá a nestandardní kampaň dává tušit, že průzkumy veřejného mínění jako tradiční barometr nálad tentokrát mohou selhat.

Štáb Clintonové se věnoval budování volební strategie a organizační struktury. Poradci vycházeli z modelu, který se prezidentu Obamovi dvakrát osvědčil. Trump do kampaně příliš neinvestoval, přímé kontakty s voliči zanedbával. Za hlavní považoval ma-

sová shromáždění stoupců přenášena celostátními televizními kanály.

Volby jsou formálně dvoustupňové, Američané nevolí přímo, volí takzvané volitele. Ke zvolení potřebuje kandidát získat 270 z 538 volitelů. Jejich hlasování je už tradičně bez překvapení, fakticky kopíruje výsledky celostátních voleb. Sbor zvolí prezidenta 19. prosince, oficiální výsledky pak budou vyhlášeny 5. ledna 2017. Nový prezident bude inaugurován 20. ledna 2017, kdy se ujme funkce. **ČTK, MET**



Zachránili malého koalího kluka

Australská policistka Rio Law v Brisbane má na klíně tašku s malým šesti měsíčním koalím samečkem, kterého při kontrole zabavili padesátileté ženě. Tento druh je v zemi chráněn. Přibližně 1,5 kilogramu vážící zvířátko, které pojmenovali Alfred, bylo silně dehydrováno.

AP



Když **půjčku**,
tak **svobodnou**

Jen s naší půjčkou si můžete svobodně **snižovat splátky** – bez žádání nebo oznamování.

Volejte **800 261 818**

Více informací o podmínkách akce na www.homecredit.cz.

HOME CREDIT

Pro lepší příběhy



Originální parfémy za skvělé ceny



739,-

Calvin Klein Eternity
EdP 100 ml

Cena v Douglas **2 450,-**
Cena v Sephora **2 350,-**



929,-

DKNY Be Delicious
EdP 100 ml

Cena v Douglas **1 868,-**
Cena v Sephora **2 570,-**



1 199,-

Hugo Boss Ma Vie
EdP 75 ml

Cena v Douglas **2 699,-**
Cena v Sephora **2 690,-**



969,-

Versace Pour Homme
EdT 100 ml

Cena v Douglas **2 299,-**
Cena v Sephora **2 300,-**



1 399,-

Hugo Boss No. 6
EdT 200 ml

Cena v Douglas **3 329,-**
Cena v Sephora **3 330,-**



1 449,-

Giorgio Armani Acqua di Gio
EdT 100 ml

Cena v Douglas **2 220,-**
Cena v Sephora **2 300,-**

Všechny dárky vyřešíte na


alza.cz

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

Srovnávané ceny jsou platné k 7. 11. 2016 na www.douglas.cz a www.sephora.cz.

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 8. 11. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz/trendy.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Počasí

DNES Min. 3 Max. 7	ZÍTRA Min. 1 Max. 5	ČTVRTEK Min. 1 Max. 5	PÁTEK Min. 3 Max. 7
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 18,2 °C
Rok výskytu: 2013

Kvíz

- Embéčko je lidové označení pro Škodu 1000 MB, která se vyráběla od roku:
a) 1954
b) 1964
c) 1974
- Domácí stadion prvotřídního fotbalového klubu FK Jablonec je známý pod názvem:
a) **Lízátka**
b) **Kolotoč**
c) **Střelnice**
- Hanoi je metropole Vietnamu v jihovýchodní Asii. Řeka, která městem protéká, je:
a) **Žlutá**
b) **Rudá**
c) **Bílá**
- Společnost na výrobu motocyklů Harley-Davidson byla založena v USA ve státě:
a) **Wisconsin**
b) **Michigan**
c) **Virginia**
- Golfová hůl pro nejdelší rány, dřve s mohutnou hlavou, po které jí zůstal název, se jmenuje:
a) **kladivo**
b) **dřevo**
c) **zelezo**

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1-b, 2-c, 3-b, 4-a, 5-b.

ČT1

- 14:00 Doktora Quinová VI
- 14:45 Kravata
- 15:05 To je vražda, napsala II
- 15:50 Vraždy na severu
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VIII... kolem dokola



20:05 Mili bakaláři
Bakalářské příběhy (ČR, 2000). Hrají: L. Pešek, I. Prachař, M. Rosůlková, O. Havelka a další

- 21:10 Hercule Poirot
- 22:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:55 Konec básníků v Čechách
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 13. komnata Petra Rylého
- 02:15 Sváteční slovo kazatele Církve bratrské Jana Asszonyiho
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Farmářská jízda
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 12:45 Alžírská válka (2/2)
- 13:40 Rozluštné poklady
- 14:30 Znášliněná Evropa (2/2)
- 15:25 Heydrich - konečné řešení
- 15:55 Záchranácké akce ve Skalnatých horách
- 16:50 Pan Selfridge IV (9/10)
- 17:30 Pan Selfridge IV (10/10)
- 18:15 Na cestě po Bernských Alpách
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Filantrop: Mathilda
- Nostitzová
- 19:25 Špión II (3/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Slavné bojové akce 2. světové války (3/6)
O mostu v Remagenu bojovali obyčejní vojáci, kteří prokazali mimořádnou odvahou

- 20:55 Zákona Helena
- 22:15 Vláda (9)
- 23:20 Ve jménu vlasti IV (9)
- 00:05 Sestřička Jackie VI (11/12)
- 00:35 Městečko otrávené CIA?
- 01:30 Duchovní kuchyně: Hinduismus
- 02:00 Křesťanský magazín
- 02:25 Proměna údolí
- 03:25 Osmdesátiletí sedláci
- 03:50 V zajetí železné opony
- 04:05 Zášlapané projekty
- 04:20 Stopy, fakta, tajemství
- 04:50 Kdo uteče, ten je chlap
- 05:10 Panství Downton V (9)

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Seriól (USA, 2011)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě (24)
- 14:05 Beze stopy VI
- 15:00 Beze stopy VI
- 15:55 Kriminálka Las Vegas XV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3122)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

INZERCE

PREZIDENT **KINOSVĚT**

Jak uvažuje, rozhoduje a žije

Unikátní ruský dokument v tv premiéře!

8. 11., 15. 11. a 22. 11. vždy ve 20.20 hod.

- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (687)
- 22:35 Mrtvý bod (2)
- 23:30 Zákona a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (14)
- 00:25 Beze stopy VI
- 02:00 Co na to Češi
- 02:40 Americká noc

PRIMA

- 12:00 Polední zprávy
- 12:10 Siska IV (6)
- 13:35 Komisař Rex VIII (9)
- 14:35 Castle na zabiti VI (22)
- 15:35 Rosamunde Pilcheroval: Kouzlo lásky
- 17:30 Romantický film (N, 1998)
- 17:45 Odpolední zprávy
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR

PRIMA COOL

- 12:45 Simpsonovi IV (13-16)
- 14:45 Teorie velkého třesku V (3)
- Misinterpretace namožených slabín.
- 15:15 Sitcom (USA, 2011)
- Teorie velkého třesku V (4)
- Relativita triviálních rozhodnutí. Sitcom (USA, 2011)
- 15:40 Griffinovi VIII (12)
- 16:10 Hvězdná brána X (6)
- 17:10 Top Gear 2009
- 18:15 Simpsonovi IV (17-20)



20:15 Top Gear speciál: Od A do Z (1/2)

- 21:20 Teorie velkého třesku V (5)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (6)
- 22:20 FREEzone
- 22:55 Partička
- 23:50 Grimm III (19)
- 00:45 Partička
- 01:40 Americká odysea (12)
- 02:20 Grimm III (19)
- 03:05 Živí mrtví V (2)
- 03:45 Alias III (9)
- 04:30 Alias III (10)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news



- 14:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Óčko hity
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

HECTOR BORELIOZ



BORELKA

Právě jsem se dozvěděl, že mám za sebou úspěšnou léčbu – podařilo se mi porazit boreliózu! To je vám taková potvora nemoc, kdy jste stále unavení, chce se vám spát, pak vás trochu škrábe v krku, potom jste najednou dva dny zdravý... a šup – mírná teplota, zase únava... a tak stále dokola. Matoucí jsou tam právě ty dny, kdy se cítíte skvěle a vyléčeně. Nevěřil jsem, že je to něco vážnějšího – obvodní lékař mě ujišťoval o tom, že se jedná o dozvuky angíny, a až teprve kamarád mě dokopal na krevní odběry, kde se odhalila již zmíněná borelióza. Naštěstí jsme prý borelku – jak jsem si ji kamarádsky nazval – odhalili včas, jinak prý druhá fáze nemoci je o mnoho horší a z třetí fáze už se snad ani nedá 100% vyléčit. A to všechno pěkně prosím jen kvůli nějakému zbabělému kousnutí od klíštěte, komára, svlušky nebo jiný potvory, která žije v trávě. Ani se vám nemusí udělat to červené kolo, které se dosud kolem dobance dělávalo. No jo, vše má svůj progres, vše jde kupředu a vyvíjí se – i borelióza! Moje uzdravení přišlo právě včas, neboť v neděli se běží již 83. ročník legendárního běhu – Velké Kunratické, kde se musíte vydrápat na Hrádek a potom s dřevěnými nohama doklopýtat do cíle. Účastním se tohoto ultraatletického klání, pokud mi to čas a zdraví dovoluje, již odmala a i letos se velmi těším! Mírný rok na mě kamarád thajský boxer Jirka Kudrna (ten, co mě dokopal k doktorovi na borelku) machroval, „kdo-ví-jak nemá natrénováno“, a ejhle?! Po Hrádku mu zkameněly nohy a do cíle se musel doslova dokutálet – daleko za mnou!!! Letos to prý nepodání. Já sice po borelce natrénováno nemám, ale chut' ano!

Citát

To je vám taková potvora nemoc, kdy jste stále unavení a chce se vám spát...

Sportu a škrábání se do kopce zdar!

Dopisy a vzkazy

Osobní hygiena

Posílám vám svůj názor na včerejší sloupek z deníku Metro od Carly Mizzau. Osobně si nedovedu představit, že jsou na tom u nás lidé s hygienou tak, jak to popisuje. Umýt ruce, ať už přijdu domů, nebo do práce, je zautomatizováno a nepřemýšlím o tom (nejspíš také matčina výchova). Ať už přijdu odkudkoliv, vezmu za kliku, dotknu se peněz, udělám jakoukoliv práci doma nebo třeba i umyji nádobí saponátem, vždy to zavřím koupelna a umyji rukou mýdlem. Poté je namažu krémem, jelikož nesnáším suché ruce, a tento zautomatizovaný drobný úkon absolvuji nesčetněkrát denně, i když jsem třeba „jen“ doma. Bez toho bych si připadala špinavá. Jestli je pravda, co Carla píše (a občas i já tuto samozřejmost připomenou přáteli, z čehož zrovna nekypí nadšením), je to důvod k zamyšlení. Nestojí to čas ani peníze a něco to o nás vypovídá, jak je vidět. Lidi, myjte si ty ruce! Kvůli sobě i kvůli ostatním.

STĀNA SVOBODOVÁ, Praha

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Škoda že jsme při protitútocích nebyli efektivnější.“

DAVID HOLOUBEK, TRENÉR FOTBALOVÉ SPARTY

Jeho tým, stále sužovaný širokou marodkou, hrál s Libercem víc než polčas v deseti bez vyloučeného Dočkala. Sparta si tak připsala bod za remízu 0:0.

Slovo dne

HYGIENA

(z dopisu čtenáře na této straně)

Souhrn opatření zabezpečujících ochranu zdraví, zejména udržováním čistoty

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 8. 11.

ZAMILUJE SE DO VÁS?
Mě karty prozradí vaše šance!
Rychlé a jasné odpovědi, 18 let praxe.
Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 85PCD a svým dotazem!

Beran 21/3–20/4
Dnes se pokuste si vyšetřit více času na lásku, protože vašemu miláčkoví nestačí jenom vaše fotka, chce vás mít naživu.

Váhy 23/9–23/10
Neshazujte dnes vašeho milovaného, zvláště pak ne před svými přáteli nebo rodinou. To by vám rozhodně jenom tak neodpustil.

Býk 21/4–21/5
Únava vám bude trochu komplikovat milostné dohledání, ale zase ne natolik zásadně, abyste se docela šidili o všechny zážitky.

Štír 24/10–22/11
Den přeje netradičním koníčkům, a pokud se ten váš točí v současnosti kolem postele, pokuste se toho i tak využít pro vás.

Bliženci 22/5–21/6
Měli byste některé věci ve vašem vztahu konečně vynechat na stůl jako karty, protože jinak se nevolníte a sex nebude sexy.

Střelec 23/11–21/12
Párové oblečení vám dnes bude slušet, jenom to nesmíte přehnat, ať nevypadáte jako dvojčata namísto zaláskovaného páru.

Rak 22/6–22/7
Žárlivost vám nesluší, zvláště pokud z vašeho vztahu začne dělat velmi nepříjemnou melodramatickou záležitost. Nedějte se.

Kozoroh 22/12–20/1
Při dnešku budete mít výborné nápady, takže vám drahá polovička půjde na ruku a vy se pak večer budete zase pěkně revanšovat.

Lev 23/7–22/8
Mluvte dnes o vašich přáních a snech na rovinu, protože jinak budete zjišťovat, že se třeba rozcházíte v důležitých věcech.

Vodnář 21/1–20/2
Lákalo by vás nechat se unést někým na dovolenou, kam by za vámi nemohly žádné všednodenní starosti. Ale zatím to nejde.

Panna 23/8–22/9
Úterní den si bude žádat mírné sebezapření, protože vás bude protějšek obletovat natolik akčně, že budete spíše podrážděni.

Ryby 21/2–20/3
Romantická hudba navodí příjemnou atmosféru, ale dobře si zkontrolujte texty, ať pak místo vášně nemáte spíše co vysvětlovat.

Řešení sudoku

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

Anketa

Chcete mít přehled o tom, jak se stravuje vaše dítě?



Soňa Kuchařová
Ano, ale v menších školách asi stejně nebude větší výběr.

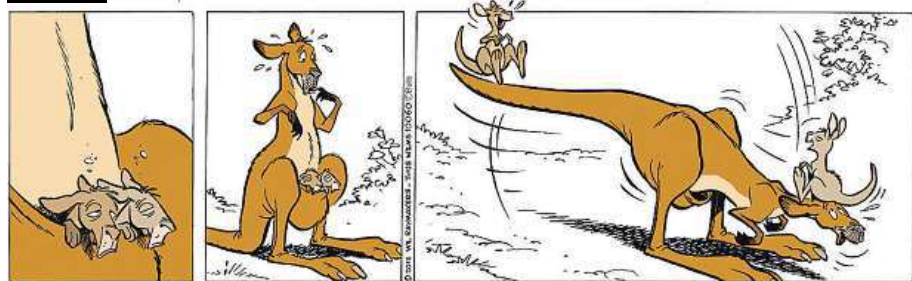


Marie Dujsíková
Hlavně vymytí školní automaty, ostatní si ohlídám...



Eva Glainne Jasminová
Samozřejmě že jako správný rodič bych chtěla mít přehled.

Komiks



ČÍNSKÝ HOROSKOP 2017!

Co vás čeká? Zjistěte!

Pište SMS ve tvaru 65RXT a vaše datum narození na číslo 904 30 46

世狗鸡猴羊马猪狗鸡猴羊马

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Vir zika. Testováno bylo na 800 obyvatel

Na virus zika se v Česku dalo testovat asi 800 lidí. „Bylo zjištěno 16 případů akutních infekcí a u 15 osob byly zjištěny protilátky po dříve prodělané infekci. U jednoho pacienta byl zjištěn virus zika ve spermatu i dva měsíce po nákaze,“ uvedla Hana Zelená, vedoucí oddělení virologie ze Zdravotního ústavu v Ostravě.

Právě odborníci z ostravského pracoviště pracují s potvrzovacím testem, který je schopen prokázat přítomnost protilátek na virus zika. Mezi nakaženými nebyl nikdo z olympioniků či paralympioniků, kteří se účastnili her v Brazílii. Účastníkům her a jejich doprovodu nabízí ústav vyšetření zdarma do konce listopadu.

Onemocnění způsobené virem zika má obvykle mírný průběh, velkým nebezpečím je ale zřejmě pro lidský plod.

Přenos nemoci

Virus zika přenáší primárně komár druhu *Aedes aegypti*, může se však přenášet také pohlavním stykem.

- Rozšířil se téměř výhradně v latinskoamerickém a karibském regionu, kde lékaři diagnostikovali již okolo 200 tisíc případů. Ojedinelé se objevila i v Evropě či v Asii.

Lékaři se domnívají, že může zavinit nedostatečný vývin mozku, takzvanou mikrocefalii. Brazílie prošetřuje několik tisíc případů novorozenců, u nichž je podezření, že trpí mikrocefalií kvůli viru zika. Někteří z nich už zemřeli. Světová zdravotnická organizace na začátku února kvůli viru zika vyhlásila celosvětový stav nouze. **ČTK**

Digitální nemoci nejsou neobvyklé



Při práci s elektronikou nebuďte dlouho ve stejné poloze.

PROFIMEDIA.CZ

Bez počítače či mobilního telefonu si řada z nás nedovede život snad už ani představit.

Každodenní používání ale s sebou nese skrytá rizika.

Podobné potíže vyvolává práce (například psaní zpráv) na dotykovém telefonu. Tady trpí nejvíce krční páteř, protože telefon nás nutí, abychom zůstávali delší dobu v nepřírodné a namáhavé pozici. „Lidé pracují s těmito telefony nejen po dlouhou dobu bez přestávky, ale i s přestávkami opakovaně během dne vsedě, vesteje, někdy už i při chůzi. Postupně se tak načítá doba strávená ve špatném, nefyziologickém postavení těla, a tím se zvětšuje jeho nerovnováha a přetížení,“ varuje primárka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová. „Pokud máte sedavou práci, je důležité při delší době strávené ve strnulé pozici využívat dynamické změny této pozice a úlevové polohy, při kterých se svaly protáhnou a zrelaxují. Také se snažte mít hlavu v menším předklonu a nedívat se na telefon dolů, ale co nejvíce před sebe,“ doporučuje lékařka.

Ne všechny digitální přístroje mají ale za důsledek fyzické obtíže. Patří sem i duševní zátěž, v odborných kruzích se tato choroba nazývá technotrest. Probudíte se a už se díváte, kolik máte zpráv a lai-

Rady, jak tomu předějit

Prevence je poměrně jednoduchá, ale pro mnoho lidí velmi těžce proveditelná:

- Omezte užívání telefonu, tabletů i dalších elektroniky. I když si něco takového nedovedete představit, zkuste to. Uvidíte, jak se vám uleví.
- Nepodceňujte ani pravidelný pohyb nezbytný pro vyvážení pohybového aparátu. Na škodu bezpochyby není ani aktivní cvičení zaměřené na protahování a posilování namáhaných partií.

ků? Zda vám nepřišel e-mail? Jste nervózní, když nejste chvíli na signálu? Pak možná technotrestem trpíte. Jedná se o specifický druh stresu, který je způsobován neustálou nutkavou potřebou být on-line, a to kdekoliv a kdykoliv. Prakticky neustále jste pod tlakem nesmírného množství informací a očekává se od vás, že jste po většinu doby na příjmu a v kontaktu. Tato ztráta soukromí a klidu může způsobovat deprese, únavu, úzkost a nepřímo přerůst i v problémy s fyzickým zdravím. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Mobilní telefon, tablet nebo počítač ovládáte pomocí různých pohybů rukou. I když se to nezdá, ovlivněno je celé tělo. U počítače je to už známo: při delším sezení u něj bolí záda, oči nebo ruka od ovládání pomocí myši. Pohybové problémy ale může vyvolat i práce s tabletem, a to konkrétně v oblasti ramene.

Na tento jev se zaměřil doktor Jack Dennerlein z Harvardovy univerzity, který zjistil, že při používání tabletu, ať už pasivně, či aktivně, se hrbíme tak, že si způsobujeme bolesti a záněty zad i kloubů na rukou. Ukázalo se, že tablety ani není možné jiným způsobem používat – například při psaní je shrbená póza prakticky jediná, kterou můžeme zaujmout.

Zprávy krátce

Málo míst

Kapacita zlínské porodnice, ve které se rodí nejvíce dětí ve Zlínském kraji, je někdy nedostatečná. Její rozšíření však momentálně není v plánu. V porodnici zlínské krajské nemocnice přijde na svět ročně asi 2500 dětí, z toho přes 12 procent z nich má

nízkou porodní hmotnost. Maminky s těmito dětmi zůstávají v porodnici i několik týdnů a volná lůžka pak chybí. **ČTK**

Do kampaně

Státní ústav pro kontrolu léčiv se zapojil do celoevropské kampaně A European Union-wide adverse

drug reaction (ADR) awareness week campaign, která probíhá až do pátku. Tato kampaně si klade za cíl především zvýšit povědomí laické i odborné veřejnosti o hlášení podezření na nežádoucí účinky léčiv, tím zároveň podpořit bezpečnost léčiv na celoevropské úrovni. **MET**

INZERCE

Na záda, svaly a klouby

Přináší okamžitý pocit uvolnění a osvěžení

Účinek doslova cítíte a vnímáte

K dostání v každé lékárně
www.icegel.cz



L-TRYPTOFAN

přírodní a zcela nenávykový doplněk stravy pro život v pohodě bez stresu a deprese



- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

v prodejně **VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1**
na www.bwy.cz
nebo na bezplatné info lince **800 900 995**
Vyrábí: **Brainway Inc.**

Ragbisty čekají slavní Barbarians

Česká ragbyová reprezentace se těší na zápas, kde nejde o výsledek.

V rámci oslav 90. výročí českého ragby se dnes od 19 hodin uskuteční na stadionu Markéta v Praze utkání českého národního týmu s výběrovým celkem The Barbarians.

„Je to ohromná prestiž, ne každý má příležitost si s nimi zahrát. Oni si své soupeře vybírají. Z hlediska sportovního je to pro naše hráče jediná šance mít kontakt s takovými hráči a úrovní ragby, kterou tento tým hraje. Tento zápas nás může hodně naučit,“ říká trenér českého týmu Tomasz Putra.



Tomasz Putra RUGBYUNION.CZ

Jen pro představu. V Praze se ukáží třeba novozélandské hvězdy jako Andy Ellis, mistr světa z roku 2011, či Ben Franks, který je světovým šampionem z let 2011 i 2015.

I když jde o velké hvězdy ze světa ragby, nechtějí hráči Barbarians za zápas žádné honoráře. „Jsou zvyklí veškeré zisky ze svých utkání dát na

dobročinné účely či rozvoj ragby. Česká ragbyová unie zaplatí 'jen' letenky a ubytování, počítáme ale s tím, že ze vstupného náklady pokryjeme,“ uvádí Martin Charvát, člen výkonného výboru unie.

Co se týče samotného duelu, bude to pro české hráče hlavně velká škola. „České ragby si zaslouží, abychom se utkali s takovými soupeři, kteří propagují ragby po celém světě. Dle sportovního hlediska jsme přijali výzvu hrát s takovým týmem, který je nabitý hvězdami. Malé riziko je v tom, že po utkání někteří fanoušci budou řešit výsledek. V tomto utkání o výsledek ale vůbec nejde,“ dodává Putra.

Stadion Markéta je vyprodán, přímý přenos zápasu vysílá ČT sport. **PAVEL URBAN**



Zvítězil ze 451. místa

Po deseti letech vyhrál australský golfista Rod Pampling (na snímku) turnaj PGA Tour. Od triumfu v Bay Hill klesl na 451. místo světového žebříčku, ale v Las Vegas mu skvěle vyšlo zejména první a závěrečné kolo.

AP

Fotbal. V reprezentaci jsou další dva nováčci

Plzeňský útočník Michael Krmenčík a záložník Slavie Antonín Barák poprvé dostali pozvánku do fotbalové reprezentace. Trenér Karel Jarolím je dodatečně povolal na páteční kvalifikační duel s Norskem a následnou přípravu s Dánskem. Nominaci doplnil také záložník Jaromír Zmrhal ze Slavie, David Pavelka z Kasimpasy a Jan Kopic z Plzně.

Včera odpoledne už se národní tým sešel v Praze. Drobné zranění nártu má obránce Theo Gebre Selassie. Tomáš Sivok už se sice cítí po zranění fit, ale Bursaspor si nepřeje, aby za národní tým nastoupil.

Česká reprezentace se utká s Norskem v pátek od 20.45 hodin v Edenu. Češi v kvalifikaci na MS 2018 zatím získali jen dva body. **ČTK**

Kejval. Bude se podílet na boji proti dopingu

Předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval bude v roce 2017 zástupcem olympijského hnutí ve výkonném výboru Světové antidopingové agentury (WADA). Do funkce ho jmenoval šejk Ahmad Sabah, předseda Asociace národních olympijských výborů, kterou bude Kejval v orgánu WADA reprezentovat. **ČTK**

Zprávy krátce

Je rozlosováno

První tenista světa Andy Murray je na Turnaji mistrů, který se hraje v Lon-

dýně od neděle, ve skupině s Wawrinkou, Nišikoriem a Čiličem. Druhou tvoří Djoković, Raonic, Monfils a Thiem. **ČTK**

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

Oznámení

• Srdečně Vás zveme na přednášku: Ježíš v historických pramenech (Co říkají o jeho životě mimobiblické zdroje?) 21.11. v 18.00 v salónku hotelu Slávia, Solniční 15, Brno. Vstup zdarma, drobné občerstvení zajištěno. Po přednášce debata. www.krestane.zde.cz

Práce - nabídka

• Brigády doplňování zboží, balení elektrá, práce ve skladu. Výplaty ihned 83-128 Kč/h. NaBrigadu.cz, Dornych 2a(u OD Tesco), Brno Tel: 605885588

• Společnost TESCO BRNO Kr. Pole přijme vychystávače zboží pro zákazníky na zkrácený HPP/brigádu. Až 10394Kč/25h., brigáda 95 Kč/h. Tel. 725865806

• TESCO BRNO Kr. Pole přijme řidiče - HPP (až 20336Kč/35h)/brigáda (133 Kč/h). Čistý TR. RP B min. 2 roky, v minulosti bez zákauzy řízení. Tel. 607028017

• Skladník do balíkového depa s možností ubytováním Rajhrad u Brna. Mzda 100 Kč čist./hod. Dvoufázová prac. doba po-pá 5.30-8.00 a 14.00-21.00 se musí akceptovat. Požadujeme spolehlivost a dobrou fyz. kondici. Výplata mzdy po směně. Možnost ubytování 100 Kč/den. Volejte Kateřina 602600092 wellpack.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15min/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH. www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• Odvaž se s paničkou z okolí! Pošleme Ti kontakty! Piš SMS ve tvaru 81HUV a text na 909 15 50

• Zadaná a neuspokojená! Milada (48). Nabízím sex bez závazků! T: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 94RBV a tvůj text!

• Můj kanclík, ty, já a RYCHLOVKA! **DISKRÉTNĚ!** Odvážíš se? Podnikatelka Simona 38. Brnkni mi na 909 801 801 kód SXP83

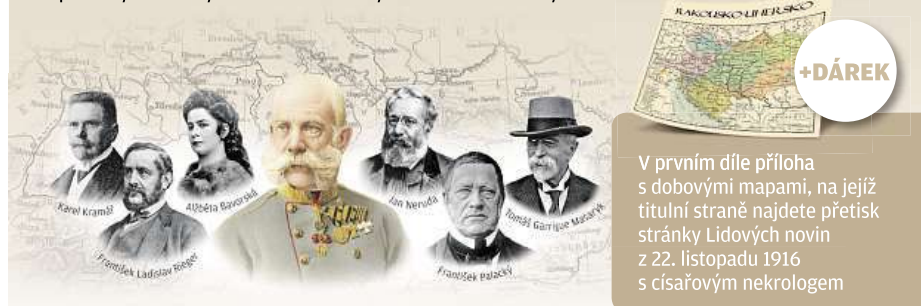


• Eva 36. Volný čas trávím s dětmi, tak nemám čas se seznamovat! Náhradního tátu nehledám, příležitostný sex ano. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 29DBZ a tvůj text!

NOVÝ SERIÁL LN
od 18. 11. 2016

ZA CÍSAŘE PÁNA ČEŠI V DOBĚ FRANTIŠKA JOSEFA I.

- velký seriál věnovaný významnému období českých dějin, které završil vznik samostatného státu
- příběh posledního velkého rakousko-uherského císaře Františka Josefa I. a jeho vztah k Čechům
- portréty císařovny Sissi a dalších velkých osobností té doby



+DÁREK

V prvním díle příloha s dobovými mapami, na jejíž titulní straně najdete přetisk stránky Lidových novin z 22. listopadu 1916 s císařovým nekrologem

Výhodné pětitédenní předplatné za 399 Kč
objednávejte na **225 555 533**
nebo na www.lidovenoviny.cz/monarchie.
Nabídka platí do 15. 11. 2016.

LIDOVÉ NOVINY

NAKUPTE DÁRKY UŽ TEĎ

Nejširší výběr na Alza.cz

- ✓ Prodejny otevřeny i v sobotu a v neděli
- ✓ Doručení i o víkendu

Garance výměny
nevhodného dárku



K nákupu dárkový koš
ZDARMA



více na www.alza.cz/vanoce

Univerzální mašina

ideapad Z50-75

Kvalitní notebook s dostatečným výkonem pro každodenní činnosti i nenáročné hraní. Kromě velkého Full HD displeje a dedikované grafické karty nabízí také rychlý disk o kapacitě 1 TB.

Notebook se čtyřjádrovým procesorem AMD
15,6" Full HD displej, RAM 8 GB
Grafika AMD Radeon R7 M260 2GB
HDD 1 000 GB, DVD mechanika, USB 3.0
Windows 10 Home

Lenovo™



~~14 999,-~~

13 999,-

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 8. 11. 2016 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.