

# 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****



# LEVNÉ KNIHY<sup>®</sup>

[www.levneknihy.cz](http://www.levneknihy.cz)



stolní  
kalendář

à 39,-



diář A6  
s poznámkovým  
blokem

à 39,-



nástěnný  
kalendář

69,-



lunární diář A5

à 79,-



NAŠE PRODEJNY VE 22 MĚSTECH  
NA TĚCHTO ADRESÁCH:



BRNO – OC Avion – Dornych – OC Futurum – OC Královo Pole – Masarykova 37 – OC Olympia | **ČESKÉ BUDĚJOVICE** – OC Mercury – Lannova 15/11 | **DĚČÍN** – Prokopa Holého 13 | **HRADEC KRÁLOVÉ** – Bačkovo náměstí 522 – Rašínova třída 1669 (TESCO) – S. K. Neumanna 17 | **CHEB** – Dragounská 2274 (ALBERT) | **CHOMUTOV** – KAUFAND Otvice | **JABLONEC N. NISOU** – Podhorská 9 | **JIHLAVA** – Benešova 8 | **KARLOVY VARY** – T. G. Masaryka 10 – Obchodní 30 (GLOBUS) | **KLADNO** – Italská 50 (KAUFLAND) – OC OÁZA – OC Central | **KOLÍN** – Benešova 1000 (KAUFLAND) | **LIBEREC** – OC Nisa – Pražská 155 | **MLADÁ BOLESLAV** – OC Bondy | **OLOMOUC** – Legionářská 7 | **OSTRAVA** – OC Futurum – OC Karolína – 28.října 12 | **PARDUBICE** – 17. listopadu 233 | **PLZEN** – Sukova 23, Bory (KAUFLAND) – Lochotínská 18 (KAUFLAND) – OC Plaza – B. Smetány 1 | **PRAHA** – 9 prodejen | **TÁBOR** – 9.května 678 | **TEPLICE** – Školní 2 | **ÚSTÍ NAD LABEM** – Revoluční 8 | **ZLÍN** – Tyršovo nábřeží 5496 (OC Čepkov)

**KNIHY PRO DĚTI – DETEKTIVKY – LUŠTĚNÍ – KUČAŘKY – ENCYKLOPEDIE**



# SURFOVÁNÍ NA NETU NENÍ ZCELA BEZ RIZIKA

TAKÉ PRÁCE S TABLETEM MŮŽE VYVOLAT POHYBOVÉ PROBLÉMY STRANA 12



# metro



Úterý, 8. listopadu

Č. 212, [www.metro.cz](http://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 6

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 dochucovadla. Nemůže tedy na tento nešvar nijak reagovat.

## Maso nebo mléko

„Spotřební koš“ stanovuje deset kategorií potravin a dávků, 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.

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 chutnání 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.

### 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**

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**

**BOIRON**

**alphega**  
lékárna

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.

**NASTUPE DO ŠKODOVKY  
V KVASINÁCH**



**ŠKODA**

**HLEDÁME NOVÉ KOLEGY DO VÝROBY!**

Chcete se podílet na výrobě nového modelu ŠKODA KODIAQ na pozici:

- > Automechanik
- > Svářeč CO<sub>2</sub>
- > Karosář
- > Operátor výroby
- > Lakýrník

Mimo další zaměstnanecké výhody nabízíme:

- Mzda po 3 měsících až **30 000 Kč**
- Průměrný roční bonus **70 000 Kč**
- Pronájem nové ŠKODA Fabia **3 000 Kč měsíčně**

www.nastuptedoskodovky.cz

Bezplatná infolinka **800 244 244**





MALL.CZ

1 000  
PŘÁNÍ,  
JEDEN  
OBCHOD

[vanoce.mall.cz](http://vanoce.mall.cz)



... s výrobníkem ledu



... červený vrtulník



... s odsáváním prachu



DOPRAVA ZDARMA PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč



# Lišky v klecích. Žít nebudou

V Česku je nyní devět kožešinových farem. Aktivisté, kteří proti nim bojují, chtějí jejich úplný konec. Mohl by ho přinést návrh, který dnes projednává Sněmovna. Ten by měl od příštího roku zakázat zakládání nových farem a do konce roku 2018 by měly skončit všechny.

Aktivisté tvrdí, že jsou tyto farmy v dnešní době zbyteč-

né. „Kožešiny jsou dnes používány převážně jako ozdoby na oblečení či obuvi a dávno tak neplní svou původní, praktickou funkci ochrany před mrazem,“ říká Tereza Bílá z organizace Svoboda zvířat. Podle ní jsou zvířata na farmách chována v nevhodných podmínkách. „Držení nedomestikovaných šelem v malých klecích, kde není

možné uspokojit jejich přirozené potřeby, nevyhnutelně vede k jejich utrpení,“ říká Bílá.

S tím ale nesouhlasí chovatel František Ducháček, který má farmu ve Vítějevi nedaleko Svitav. Ta žije celou jeho rodinu přes 40 let. „O zvířata se staráme dobře. Však je to také v našem zájmu. Norci i lišky musí být v pohodě, aby

měli pěkný kožich,“ říká pro deník Metro Ducháček. Kožešinami se žije už přes 40 let a boj aktivistů považuje za velkou estrádu. „Kdykoliv se u nás poslanci nebo média byli podívat, viděli, že zvířata mají dobré podmínky. Když pak ale pořád z naší farmy vidím, je plný lži a zmanipulovaných záběrů,“ zlobí se Ducháček. **MAREK HÝŘ**

## Lidé jsou pro zákaz

Podle průzkumu CVVM z listopadu loňského roku více než tři čtvrtiny občanů zastávají názor, že by se současná společnost obešla bez kožešinové módy.

- Sedm z deseti Čechů (70 %) by podpořilo zákaz chovu kožešinových zvířat.
- Souhlas se zabíjením zvířat pro kožešinu vyslovila pětina respondentů (20 %).

## Krátce

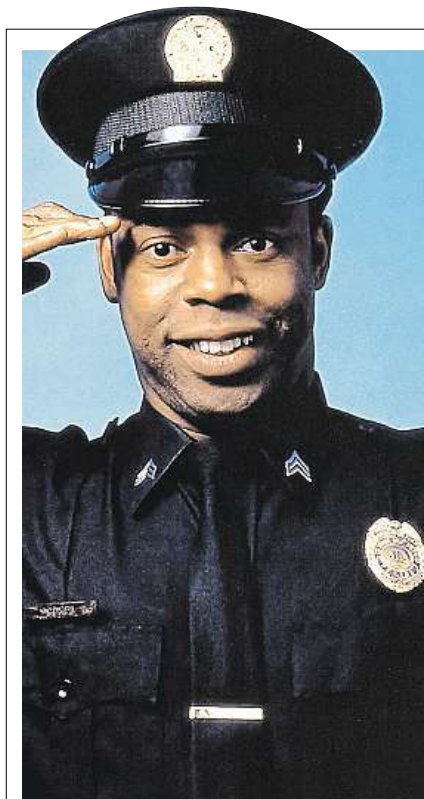
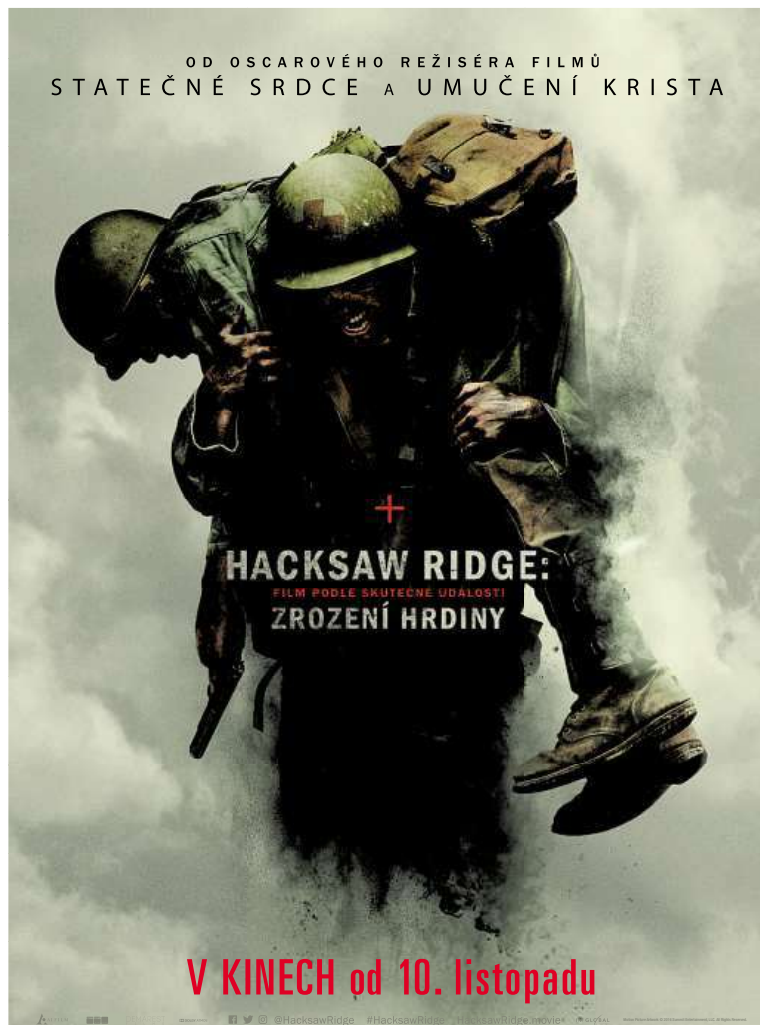
### Koupí vepřín v Letech

Vláda schválila návrh na ukončení provozu velkovýkrmny prasat v blízkosti pietního místa v Letech u Písku, kde byl za druhé světové války internační tábor pro Romy. Nyní znalecký posudek určí, kolik bude objekt stát. **IDNES.cz**

### Altner. Milionů se nedočkal

Advokát Zdeněk Altner, který ČSSD pomohl vysoudit jejich sídlo, Lidový dům, včera zemřel. Jeho jméno se stalo známé v jiné kauze – ČSSD mu za jeho práci odmítala zaplatit 338 milionů korun. Altner se peněz nedočkal. Nejvyšší soud nestihl ve věci rozhodnout. Je otázkou, co bude s případem dál, za Altnera by teď měli vystupovat jeho dědicové. „Muž, který měl zruinovat ČSSD“ byl kontroverzním advokátem, čelil trestnímu stíhání za zpronevěru 800 tisíc a jeden čas byl policií hledán jako uprchlý. Podle spolupracovníků měl kvůli sporu s ČSSD existenční problémy, trvalou adresu měl na úřadě – stejně jako bezdomovci. **MAP**

INZERCE



## Legendární

Herec, který asi jako první ve filmu představil dnes populární beatbox (hudba vytvářená ústy), Michael Winslow, vystoupí na své show 2. dubna v Sono Studiu v Brně a 3. dubna v pražské Lucerně. Winslow se stal známým díky své roli seržanta Larvelle „Motor Mouth“ Jonese z legendární komediální řady Policejní akademie. **2MEDIA**



Když **půjčku,**  
tak **svobodnou**

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

**HOME CREDIT**

Pro lepší příběhy

Volejte **800 261 818**

Více informací o podmínkách akce na [www.homecredit.cz](http://www.homecredit.cz).

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**1 + 1**  
**zdarma**

AKCE  
PRODLOUŽENA DO  
**13.11.**  
2016

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



**Poříd'te 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](http://www.fokusoptik.cz)**





## Zachránili koalího kluka

Australská policistka Rio Law v Brisbane má na klíně tašku s malým šestiměsíčním 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



# USA: průzkumy mohou selhat

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

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.

### Volby v USA

Počet oprávněných voličů je 231,6 milionu.

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

V 37 státech začaly volby už o řadu týdnů dříve, voliči mohli poslat hlasovací lístek poštou nebo se osobně dostavit k urnám. Toho využilo kolem 41 milionů voličů.

Štáb Clintonové se věnoval budování volební strategie a organizační struktury. Její

poradci vycházeli z modelu, který se prezidentu Obamovi dvakrát osvědčil. Trump do kampaně příliš neinvestoval, přímé kontakty s voliči zanedbával. Za hlavní považoval masová shromáždění stoupenců přenášená celostátními televizními kanály.

Volby jsou formálně dvoustrupňové, 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 zvolil prezidenta 19. prosince, oficiální výsledky pak budou vyhlášeny 5. ledna 2017. Nový prezident bude inaugurován 20. ledna 2017, kdy se ujme funkce. Do té doby zůstává v moci předchozí administrativa. Kromě prezidenta se volí i všichni poslanci, třetina senátorů Kongresu či 12 guvernérů. **ČTK, MET**

## Trest. Za pokus o puč

Vojenský soud v kazašské metropoli Astaně včera odsoudil podnikatele Tochtara Tulešova k 21 letům vězení a zabavil mu desítky domů, aut, lodí a velbloudů. Tulešov, který vlastnil jeden z největších pivovarů v zemi, čelil obvinění z pokusu o státní převrat a svržení dlouholetého vládce této středoasijské země Nursultana Nazarbajeva.

Soud se konal za zavřenými dveřmi, novináři směli být přítomni pouze čtení rozsudku, který zahrnoval dlouhý výčet zločinů včetně vražd a mučení. Tulešov byl zatčen už koncem ledna s dalšími třemi lidmi při policejní razii ve městě Šymkentu na jihu země, kde vlastnil pivovar. Mezi zadrženými byli bývalý první náměstek generálního

prokurátora a armádní důstojníci. Tulešov řídil národní odbočku ruské organizace Středisko pro analýzu teroristických hrozeb. Její web podle Reuters publikoval proruské a protizápadní články. Podle policie financoval demonstrace zemědělců, kteří protestovali proti vládním plánům privatizace zemědělské půdy. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Otřesy v Oklahomě

Zemětřesení o síle pěti stupňů zasáhlo v noci na pondělí SEČ centrální část státu Oklahoma v USA. Otřesy pocítili také obyvatelé sousedních států Missouri a Arkansas. Epicentrum se nacházelo západně od města Cushing.

#### Turci mohou mít problém

Rakouský ministr zahraničí Sebastian Kurz včera znovu vyzval k ukončení přístupových jednání Evropské unie s Tureckem. Ankaru kritizoval kvůli nedávnému zatýkání novinářů a také opozičních politiků. **ČTK**

## Itálie. Ničí ji bouře a zemětřesení

Dva lidské životy si v neděli vyžádaly silné bouřky a tornádo ve střední části Itálie, kterou od srpna zasáhla dvě mocná zemětřesení. V oblasti, již v noci na včerejšek postihly desítky dalších, byť slabších následných otřesů, způsobily intenzivní deště provázené prudkým větrem značné škody.

V pobřežním městě Ladispoli, severozápadně od Říma, zemřel Ind, na kterého spadla část fasády kostela. Druhou obětí je 74letý penzionovaný armádní plukovník, kterého ve městě Cesano zabíjel vyvrácený strom. Starosta města Crescenzio Palliotta

sdělil, že zranění utrpělo dalších deset lidí, z nichž tři jsou ve vážném stavu. Kromě toho silný vítr a déšť způsobily značné škody na zhruba stovce domů a hlavní nádraží přišlo o dodávky elektrického proudu. Několik škol zůstalo zavřeno.

Škody utrpěl neupřesněný počet domů také ve městě Cesano, vzdáleném asi dvacet kilometrů na sever od italské metropole. Silná bouřka udeřila i na Řím. Geologický a vulkanologický ústav uvedl, že v krajích Marche, Umbrie a Lazio zaregistroval na 60 otřesů o intenzitě přesahující dva stupně. **ČTK**



## Dělostřelecká palba Iráčanů na Mosul

Irácká armáda dělostřelecky útočí na pozice bojovníků Islámského státu u města Bartella, asi 15 kilometrů od druhého největšího iráckého města Mosulu. V souvislosti s jejím postupem opouští místa bojů velké množství civilistů. AP





## 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**

**a alza.cz**

Kup na [www.alza.cz/trendy](http://www.alza.cz/trendy) nebo volej 225 340 111

Srovnávané ceny jsou platné k 7. 11. 2016 na [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz) a [www.sephora.cz](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz/trendy](http://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**



„Pojď s náma, říkali.  
Bude sranda,  
říkali...“  
ONDŘEJ KLABÍK  
Facebook

Napište bublinu a reagujte na sloupek na:  
[www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 3 Max. 7	<b>ZÍTRA</b>  Min. 1 Max. 5	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 1 Max. 5	<b>PÁTEK</b>  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 prvoligového fotbalového klubu FK Jablonec je známý pod názvem:  
a) Lízátka  
b) Kolotoč  
c) Střelnice
- Hanoj 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) železo

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

**ČT1**

- 14:00 Doktorka 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 **Milí 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 Rozluštěné 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 Špion II (3/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (3/6)**  
O most u Remagenu bojovali obyčejní vojáci, kteří prokázali mimořádnou odvahou

- 20:55 Zákon 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 Seriál (USA, 2011)
- 12:55 Ordinance 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 **Ordinance v růžové zahradě 2 (687)**  
Seriál (ČR, 2016). Zdena se bojí o přítele Martynčáka, prosí o pomoc Davida. Heluš obviní, že okradla Babákovou. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další
- 21:35 Víkend
- 22:35 Mrtvý bod (2)
- 23:30 Zákon 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 zabití VI (22)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Kouzlo lásky
- 17:30 Romantický film (N, 1998)
- 17:45 Odpolední zprávy
- 17:55 Prostřeno!
- 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. Sitcom (USA, 2011)
- 15:15 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



# SUVerén pro každou příležitost



Way of Life!

**4x4**  
ALLGRIP



## Nová Suzuki Vitara

### Nepřekonatelná ve městě

- RBS (systém nouzového brzdění)
- LED denní svícení
- 7x airbag
- ABS + EBD, ESP®
- parkovací senzory

### Suveréní v terénu

- inteligentní pohon 4x4 AllGrip
- asistent sjiždění svahu
- asistent rozjezdu do kopce
- prvky chránící karoserii
- sledování tlaku v pneumatikách

[www.suzuki.cz](http://www.suzuki.cz)

od **386.700 Kč**

Suzuki Vitara 1.6 DDiS: emise CO<sub>2</sub> 106 g/km, kombinovaná spotřeba 4,0 l/100 km. Fotografie je pouze ilustrativní.



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 dřevěnou nohama doklopýtat do cíle. Účastním se tohoto ultraatletického klání, pokud mi to čas a zdraví dovoluje, již odmala a i letos se velmi těším! Minulý 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 nepodcení. Já sice po borelce natrénováno nemám, ale chuť 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 završí koupelna a umytí 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.

STÁŇA 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 protiútocích nebyli efektivnější.“

DAVID HOLOUBEK, TRENÉR FOTBALOVÉ SPARTY

Jeho tým, stále sužovaný širokou marodkou, hrál s Libercem víc než poločas 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



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.

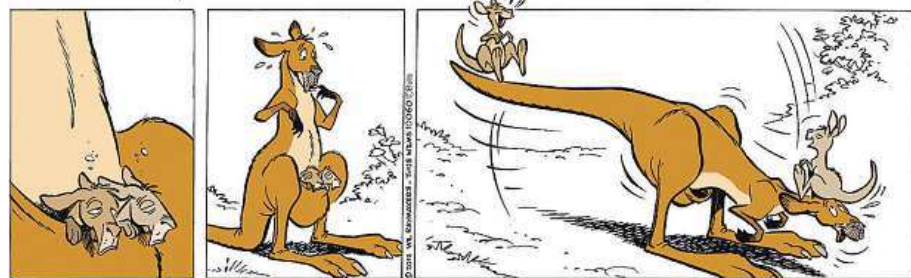


**Marie Dujšíková**  
Hlavně vymýt školní automaty, ostatní si ohlídám...



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

Komiks



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!

**Kartářka Zdeňka**

<b>Beran</b> 21/3–20/4 Dnes se pokuste si vyšetřit více času na lásku, protože vašemu miláčkovci nestačí jenom vaše fotka, chce vás mít naživu.	<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Neshazujte dnes vašeho milovaného, zvláště pak ne před svými přáteli nebo rodinou. To by vám rozhodně jenom tak neodpustil.
<b>Býk</b> 21/4–21/5 Únava vám bude trochu komplikovat milostné dohady, ale zase ne natolik zásadně, abyste se docela šidili o všechny zážitky.	<b>Štír</b> 24/10–22/11 Den přeje netradičním koničkům, a pokud se ten váš točí v současnosti kolem posteje, pokuste se toho i tak využít pro vás.
<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Měli byste některé věci ve vašem vztahu konečně vynést na stůl jako karty, protože jinak se neuvolníte a sex nebude sexy.	<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Párové oblečení vám dnes bude slušet, jenom to nesmíte přehnat, ať nevypadáte jako dvojčata namísto zaláskovaného páru.
<b>Rak</b> 22/6–22/7 Žárlivost vám nesluší, zvláště pokud z vašeho vztahu začne dělat velmi nepříjemnou melodramatickou záležitost. Neďte se.	<b>Kozoroh</b> 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.
<b>Lev</b> 23/7–22/8 Mluvte dnes o vašich přáních a snech na rovinu, protože jinak budete zjišťovat, že se třeba rozcházíte v důležitých věcech.	<b>Vodňář</b> 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.
<b>Panna</b> 23/8–22/9 Úterní den si bude žádat mírné sebezapření, protože vás bude protějšek obletovat natolik akčně, že budete spíše podráždění.	<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Romantická hudba navodí příjemnou atmosféru, ale dobře si zkontrolujte texty, ať pak místo vášně nemáte spíše co vysvětlovat.

**ČÍNSKÝ HOROSKOP 2017!**  
Co vás čeká? Zjistěte!  
Píšte SMS ve tvaru 65RXT a vaše datum narození na číslo 904 30 46  
老狗 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, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz



# SHAKESPEARE LIVES IN 2016

### Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. bold
- 2. dull
- 3. get rid of
- 4. jealous
- 5. purity
- 6. servant

- a. a person who works for

- someone else with no or little pay
- b. not interesting or giving off little light
- c. the quality of being clean and undamaged
- d. throw away or give away something
- e. very confident with people you don't know
- f. wanting something which belongs to someone else

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

### Lesson No. 10



### Discussion

- Romeo and Juliet cannot be together because their families will not allow it. Do you think the two families should have allowed them to be together? Why? /Why not?

### ROMEO AND JULIET ACT 2, SCENE 2

#### Background Introduction:

Romeo Montague goes to the garden of his latest love, Juliet Capulet. It's dangerous to be there because the Montague and the Capulet families don't like each other. Before entering the garden, Romeo has heard his friend Mercutio laughing about him because he (Romeo) is in love again.

**Romeo:**  
He's laughing at something he has no knowledge of.

*(Juliet comes to the window)*  
But wait! What's that light at the window?

It's the east and Juliet is the sun.

Come out, beautiful sun and kill the jealous moon\*,

Who is already sick and sad, because you are more beautiful than her.

Don't be her servant, she's jealous of you,

Because the purity she wears is pale and green

And only a fool would wear it; get rid of it.

Oh! It's her, it's my love!

I wish she knew I how much I love her!

She's saying something; does it matter?

Her eyes are talking; I'm going to reply.

No, I mustn't be too bold, she's not speaking to me.

Two of the most beautiful stars in the sky, being busy,

Have asked her eyes to shine for them until they get back.

What if her eyes were in the sky and the stars were in her head?

Her bright cheeks would make the stars seem dull,

Like the light of day compared with the pale light



Romeo and Juliet

HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

of a lamp;  
Her eyes in the night sky would be so bright  
That birds would sing, thinking it was already day.  
Look how she rests her cheek on her hand!

I wish I was her glove, so that I could touch her face.  
\* here 'moon' also means Diana, goddess of the moon and of girls who have not yet slept with a man  
This simplified version by

Julie Mason. To read Shakespeare's original version see: [www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play\\_view.php?WorkID=romeojuliet&Act=2&Scene=2&Scope=scene](http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=romeojuliet&Act=2&Scene=2&Scope=scene)

### Legacy language

#### Idioms from Romeo and Juliet:

- a. 'star-crossed lovers' – a couple who, for some reason, cannot be together, so the relationship will end sadly
- b. 'wild goose chase' – a hopeless search for something which cannot be found
- Words made popular by Shakespeare:
- c. 'ladybird' – a small flying insect which is usually red or

yellow with black spots  
d. 'alligator' – a reptile which is similar to a crocodile, but has a fatter head.

#### Use the correct form of the idioms and words to complete the sentences below.

- 1. My Indian friend went to Austria to see snow, but it was a ..... because she went in the middle of summer and, of course, there was no snow!

- 2. When I was in Florida, I was told not to swim in the lake because there might be an ..... in the water.
- 3. Shakespeare wrote a play based on the Greek story of Troilus and Cressida, the..... who cannot be together because Cressida is sent away to marry someone else.
- 4. Farmers and gardeners usually love ..... because they eat the small insects which damage plants.

### Activity 2

Use the words below to complete the sentences 1-6.

- the moon
- glove
- birds
- Juliet
- stars
- Mercutio

- 1. Romeo says ..... can't understand what it's like to be in love.
- 2. Romeo describes

- ..... as 'the sun'.
- 3. He then says that the sun is more beautiful than .....
- 4. He compares Juliet's eyes to .....
- 5. He says that if Juliet's bright cheeks were in the night sky, ..... would think it was already day.
- 6. Romeo says he would like to be Juliet's ....., so he could touch her face.

### Activity 3

Look at the sentences from the text:

- 'I wish she knew' 'I wish I was her glove' We use the simple past to talk about wishes for the present.

Complete the following 'wish' sentences using the correct form of the verb.

- 1. I wish I ..... (have) a dog.

- 2. Do you wish you ..... (be) a famous pop singer?
- 3. He wishes he ..... (can) play the piano.
- 4. Most students wish they ..... (not have) so much homework.
- 5. I wish I ..... (speak) French.
- 6. I'm sure we all wish we ..... (not live) in such a cold country!

### Answers

#### Activity 1

- 1. e; 2. b; 3. d; 4. f; 5. c; 6. a

#### Activity 2

- 1. Mercutio; 2. Juliet; 3. the moon; 4. stars; 5. birds; 6. glove

#### Activity 3

- 1. had; 2. were; 3. could; 4. didn't have; 5. spoke; 6. didn't live

#### Legacy language

- 1. b; 2. d; 3. a; 4. c

## 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 schopný 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.

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.

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, vestoje, 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 mít delší dobu 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**

## Na záda, svaly a klouby

Přináší okamžitý pocit uvolnění a osvěžení

Účinek doslova cítíte a vnímáte

K dostání v každé lékárně  
[www.icegel.cz](http://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](http://www.bwy.cz)

nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: **Brainway Inc.**

### 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**



# 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 doplní také záložníci 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**

### Zprávy krátce

#### Štěpánek odehraje exhibici u sousedů

V úterý 15. listopadu se český tenista Radek Štěpánek zúčastní exhibice v Bratislavě Tennis Champions. Akce začne v 18 hodin a zahrájí si zde také vítězka Turnaje mistrův Dominika Cibulková, Belinda Bencicová, Dominik Hrbatý, Yannick Noah a Mansour Bahrami. **MET**

#### Andy Murray je ve skupině McEnroea

První tenista světa Andy Murray je na Turnaji mistrů, který se hraje v Londýně od neděle, ve skupině Johna McEnroea se Štánem Wawrinkou, Keiem Nišikorim a Marinem Čilicem. Skupinu Ivana Lendla tvoří Novak Djoković, Milos Raonic, Gael Monfils a Dominic Thiem. **ČTK**

### Číslo dne

# 27

Fotbalisté East Kilbride z páté skotské ligy vyhráli 27. utkání za sebou a překonali rekord Ajaxu. Od něj za to dostali do dávkou se 27 basami piva.

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč 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 5XP83



• 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!

## 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 ve vrcholném orgánu WADA reprezentovat. Mezinárodní olympijský výbor, který stál za vznikem WADA v roce 1999, předložil na říjnovém summitu návrh na větší nezávislost a reorganizaci antidopingového systému. „Z těchto návrhů budeme vycházet a měli bychom realizovat kroky, které povedou k systémově lepší práci v boji s dopingem,“ uvedl v tiskové zprávě Kejval. **ČTK**

INZERCE

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 pětítýdenní předplatné za 399 Kč** objednávejte na **225 555 533** nebo na [www.lidovenoviny.cz/monarchie](http://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/vanocce](http://www.alza.cz/vanocce)

# 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 čtyřjadrovým 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](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.