

Sloupek

IVA MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ STOB



VÍTE, CO JÍTE?

Výživová politika každého státu by měla mít za úkol nejen zajistit obyvatelům dostatečné množství zdravotně nezávadných potravin, ale také určitým způsobem usměrňovat výživu a snažit se hubnoucím zjednodušit orientaci při výběru vhodných potravin. Tak jako jsme probrali džungli v laických nabídkách na hubnutí, stejně tak se často lidé ztrácejí v množství téměř nečitelných informací na obalech a všimnou si spíše výraznějších log uvedených na některých potravinách.

Log typu Klasa, Regionální potravina, Biopotravina a podobně přibývá a spotřebitel často neví, podle čeho vybírat. Do povědomí národa se již dostává obecný fakt, že bychom měli omezit energii a množství živočišných tuků, cukrů a soli, protože nadměrná konzumace těchto potravin je příčinou mnoha onemocnění zejména kardiovaskulárních (infarkty, mozkové příhody, vysoký tlak) a metabolic-

kých (cukrovka 2. typu). Optimální je si vzít brýle a přečíst si základní informace o složení potraviny – většinou se uvádí energetická hodnota na 100 gramů a obsah základních živin – množství sacharidů, tuků a bílkovin na 100 gramů. Evropský parlament rozhodl, že do tří let má minimální velikost písmen na obalech potravin být 1,2 milimetru, na malých obalech 0,9 milimetru. Jestliže se zatím k prozkoumání hodnot obalů nepřimějete, všimněte si alespoň loga „Vím, co jím“, které k nám přišlo ze zahraničí. Pokud potravina takové logo má, musí splňovat kritéria pro nutričně výhodnou potravinu, která obsahuje právě přiměřené množství energie, přidaného cukru, živočišných tuků a trans mastných kyselin a soli.

Řešení sudoku

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

Anketa Co říkáte na vtipy o zatčení Davida Ratha?



Marta Tomanková
62 let, důchodkyně
Korupce mi vadí, ale utahovat si z neštěstí jiných? Ne.

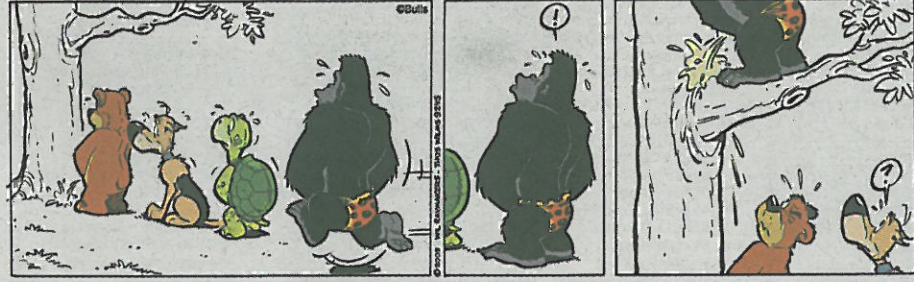


Zdeněk Holý
22 let, student
Jsem pro humor, zvláště když si za to člověk může sám.



Kateřina Koukalová
27 let, referentka
Jsou to báječné hlášky a je jich všude plno, baví mě.

Komiks



Dopisy a vzkazy

Jízdné v Praze je předražené

Úroveň kvality pražské MHD je sice vysoká, nicméně ve Švýcarsku, kde je ještě vyšší, je cena jízdného v porovnání s příjmy podstatně nižší než v Praze. V západní Evropě stojí roční síťová jízdenka mezi 12 až 15 % průměrného ročního příjmu, v Praze je to kolem 20 %. Vysoké náklady DP jsou vyvolány nízkou produktivitou práce řidičů tramvají a autobusů, a to dokonce ve srovnání se strojvedoucími metra. Zatímco v Praze je běžný současný pobyt tří i čtyř vozidel téže linky na konečné, ve Švýcarsku činí obrátový pobyt na konečné cca 80 % intervalu mezi jednotlivými spoji. V Praze při 15 až 20minutovém intervalu činí pobyt až 37 minut, zatímco metro obrací v desítkách vteřin. Takže mnohde lze ušetřit až čtyři vozidla a řidiče na jediné lince.

MIROSLAV ZIKMUND, PRAHA

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

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy. Vzkazy zasílejte přes SMS ve tvaru METRO VZKAZ na číslo 9001106. Cena SMS je 6 Kč včetně DPH. Zajišťuje Expansion Group a.s.

Výrok dne



„Švédům se můžeme rovnat, i když mají hvězdy z NHL.“

VLADIMÍR RŮŽIČKA, POSLEDNÍ TRENÉR, KTERÝ UŠPĚL SE ŠVÉDY
Bývalý trenér české reprezentace věří, že po dnešním zápase se Švédy odejdou naši hráči z ledu se zdviženou hlavou.

Slovo dne

KONTROVERZNÍ

(Z článku o novém filmové scénáři o Stevu Jobsovi na str. 12)

Problematický, vyvolávající spory

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Astrohledání HOROSKO
Přesné prognózy na mí
VOLEJTE 906 706 607

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3-20/4 Važte kritická slova cílená k protějšku, neříkejte nic, o čem nebudete přesvědčeni, nebo raději mlčte, protože nebudete mít pravdu.	Váhy 23/9-23/10 Dopřejete si dlouhou a ranou životní radost a budete úplně jedno, co nebo kolik vám bude stát. Teď jste na prvním místě.
Býk 21/4-21/5 Váš vztah si vybudoval pevné základy na kvalitním přátelství, které dnes plně oceníte jak v soukromém, tak v profesním životě.	Štír 24/10-22/11 Protějšek je pro vás nejlíbilnější bytostí a vy nechte vykríčet lásku a všem jí ukážete. Ujistěte, že to samé chce i protějšek.
Blíženci 22/5-21/6 Rozebírací stávajícího vztahu a konzultace dané problematiky s partnerem není nejlepším nápadem. Odložte tuto debatu na jindy.	Střelec 23/11-21/12 Hvězdy přejí něžnému řešení konfliktních situací, přání není divu, že si dnes s partnerem vše říkáte. Najdete společný kompromis.
Rak 22/6-22/7 Při konfrontaci svých postojů s rodičovskými zkonstatujete, jak moc jste si s rodiči podobní. Pomůže to upevnit vztahy v rodině.	Kozoroh 22/12-20/1 Všichni kolem vás jsou dle vyčerpání. Nedivte se přitom svému pocitu, že komunikace na pracovišti i milostném poněkud váhne.
Lev 23/7-22/8 Pro opačné pohlaví budete okouzlovací. Zpočátku vám to bude lichotit, ale postupem času začne obtěžovat. Uklidte se do ustrání.	Vodnář 21/1-20/2 Dlouho spoříte, a když chýlíte ke konci, jde to jako hůř. Dnes vám však pomůže Veněra, která posílá vaši finanční zdatnost.
Panna 23/8-22/9 Pokud se seberealizujete v oblastech humanitárních aktivit, zkonstatujete dnešek úspěšným. Ve vztazích máte díky empatii zelenou.	Ryby 21/2-20/3 Nejste člověkem, který nespí na horší časy. Partner sice drží zkrátka, ale dnes si užijete společného utrácení pro radost.

OSOBNÍ HOROSKOP

- ✓ Individualní zpracování profesionálním astrologem!
- ✓ cca 20 stran A4, kvalitní knižní vazba, krásné provedení
- ✓ Váš dobrý rádce po celý život

Objednávejte NONSTOP na tel.: 734 847 886

Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., 1 min./70 Kč vč. DPH, P. O. Box 14, 110 15 Praha 015, www.platnobilem.cz