

NATUTY TO NEJLEPŠÍ



PRO
NEJMENŠÍ



PRO
TEENAGERY

- animáky
- vlastní pořady
- připraveno s youtubery
- hudba

VÍCE INFORMACÍ NA

WWW.TUTY.TV

[f/tvtuty](https://www.facebook.com/tvtuty)



natuty mladá televize





UŽ

20

LET

jsme nejčtenější deník zdarma

metro® 

ŠTÁFEK NASTOUPÍ ZA VYŠEHRAD

ZA TÝM SI ZAHRAJE HVĚZDA SERIÁLU JULIUS LAVICKÝ STRANA 9



metro



Úterý, 6. června 2017

Č. 108, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Norbert

Největší deník v ČR

Batolata do školky nepatří, hlásá petice

2020. Od tohoto roku musí mateřské školy přijmout i dvouleté děti. **Protesty.** Chceme vychovávat, ne přebalovat, tvrdí někteří učitelé. **Zbytečné obavy.** Nikoho do toho nenutíme, tvrdí ministerstvo STRANA 3



Chodce na London Bridge chrání betonové zátarasy, v Londýně jsou razie

Britská policie včera v souvislosti se sobotním atentátem v centru Londýna podnikla další razie ve východní části města a zatkla několik lidí. Místní obyvatelé na sociálních sítích hlásili silné rány a střelbu. Ve vazbě je podle vyjádření londýnské policie celkem 12 osob. Podle BBC News skončila policejní uzavírka nádraží a stanice metra u mostu London Bridge. Otevřen je částečně i most a okolní ulice. Na místě je stále plno policistů. Více na straně 5 AP



Co potřebují lidé, kteří byli u útoku teroristů?



Teroristický útok je extrémně stresující událost. Co při něm lidé zažívají a jak se poté zbavit traumatu, vysvětluje pro deník Metro psycholožka Daniela Vizinová, externí spolupracovnice Jablotronu, Psychoterapie-Anděl.

Co zažívají lidé, kteří přímo zažili teroristický útok?

Pokud se člověk ocitl blízko mrtvým a těžce raněným lidem, prožívá jiný stav než člověk vzdálenější, který vnímá spíše paniku davu, strach z ohrožení, a instinktivně hledá hlavně cestu k úniku. Většina zasažených má v první fázi totožné potřeby. Tedy teplo, kontakt, ochranu, péči, povzbuzení, útěchu a ujistění, dále lidé vyhledávají informace o tom, co se stalo, kde najít pomoc, co se bude dít dál, zda je k dispozici záchranný systém. Potřebují se ubezpečit, že jejich blí-

cí jsou v pořádku. Pokud nejsou pachatelé zadrženi, přetrvávají pocity ohrožení.

Jak se v takové situaci chovat?

V situacích, kdy jsme v šoku, nejednáme racionálně. Snadno podlehne atmosféře paniky. Pokud je to možné, měli bychom chránit sebe a své blízké, nepodporovat paniku a opustit prostor. A hlavně řídit se pokyny profesionálů integrovaného záchranného systému.

Jak se traumatu zbavit?

Trauma, jako extrémní lidská zkušenost spojená s prožitkem ohrožení života, se nemaszatelně stává součástí životního příběhu přeživšího. Nelze se jej zbavit, lze je zpracovat. Velkou roli hraje časna a přiměřená pomoc přímo na místě události. Později v bezpečí pak útěcha a trpělivé naslouchání blízkých. Je



Daniela Vizinová ARCHIV D.V.

třeba dát průchod celé šíři emocí a mluvit o prožitcích a ztrátách, nezlehčovat neobvyklé projevy napětí a úzkosti, vrátit se postupně k běžným činnostem. Dočasné potíže jako nespavost, nechutenství, vtíravé vzpomínky a obavy jsou normální. Pokud přetrvávají či se prohloubí do dezorientace, tělesné bolesti, dráždivosti, beznaděje, pocitů viny, agresivní zloby, nutkavě se vracejících obrazů a pocitů z traumatické

ho zážitku, je nutné vyhledat psychologa. Takové projevy se mohou objevit i po několika měsících.

Lidé mohou mít trauma i z běžnějších situací. Jak lze zvládnout například stres z vloupání?

Po první reakci šoku a zmatenosti může člověk cítit lítost, smutek, zlost a beznaděj. Narušení soukromého prostoru domova má za následek ztrátu pocitu bezpečí. Truchlení nad ztracenými či rozbitými věcmi může být prohloubeno, pokud se jedná o věci nenahraditelné, s významnou osobní hodnotou, věci, které byly památkou. Ani následky stresové reakce není radno podceňovat, je nezbytné poskytnout obětem citlivou podporu a praktickou pomoc v rámci nejbližšího okolí a rodiny, při trvalejších obtížích vyhledat odbornou pomoc. **MAREK HÝŘ**

Oženil se

Oblíbený zpěvák Bohouš Josef je pod čepcem. V sobotu si vzal kadeřnici Avenu Wicerzyzkovou, s níž chodí čtyři roky. Veselka byla do poslední chvíle utajena, pár pozval jen své nejbližší. **MAFRA**

INZERCE

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s. č.p. 82
463 62 Hejnice
objednavka@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100-102
mobil: 731 957 326

LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!
KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!

PRODLOUŽENÝ VÍKEND - 3.600 Kč
/ 4 dny - 3 noci / 1 osoba
pobyt s polopenzí, 4 procedury

MIMOŘÁDNÁ LÉČEBNÁ NABÍDKA - 9.880 Kč
/ 6 dní - 5 nocí / 2 osoby
pobyt s polopenzí, 10 léčebných procedur

OPĚT V KONDICI - 8.466 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 9 léčebných procedur

ZDRAVÉ SRDCE - 8.700 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 11 léčebných procedur

ANTISTRESOVÝ POBYT - 4.800 Kč
/ 4 dny - 3 noci / 1 osoba
pobyt s polopenzí, 7 wellness procedur
+ DÁREK

**NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ
PRAHA - LÁZNĚ LIBVERDA**
Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!

www.lazne-libverda.cz



Žáci kontrolovali řidiče

Děti ze základní školy v Ústí nad Labem-Předlicích včera zapojila policie do dopravní akce. Společně s dopravní hlídkou školáci kontrolovali řidiče a podle toho, zda se dopustili, či nedopustili přestupku, jim rozdávali obrázky sluníčka, nebo mráčků. Policie věří, že děti mohou na řidiče působit preventivně. **ČTK**

Zprávy krátce

Garáž, kde pedofil věznil děti, propadla státu, půjde do dražby

Ústeckou garáž, v níž odsouzený pedofil Zdeněk Hryščenko věznil dvojici nezletilců z Litoměřicka, převzal stát a teď řeší, co s ní. Zvažuje se, že půjde do dražby. Propadnutí odhlučnění garáže vybavené matracemi, částí kuchyňské linky, sporákem a toaletou bylo součástí dubnového rozsudku.

Nehoda autobusu. Je několik zraněných

Na hlavním tahu z Českých Budějovic směrem na Písek a Prahu se včera poblíž Vodňan střetl linkový autobus se dvěma dodávkami. Záchranáři museli ošetřit zraněné lidi. Úsek byl zavřený několik hodin. V místě, kde k nehodě došlo – mezi obcemi Malovíčky a Lékařova Lhota – se stalo už několik tragických dopravních nehod. **IDNES.cz**

Dvouleté ne! Volá petice

Mateřské školy čeká náročné období. Musí kromě učitelk sehnat ještě chůvy a nakoupit přebalovací pupty a hračky pro opravdu malé děti. Každá mateřská škola totiž bude mít nově svou spádovou oblast a děti z ní přijmout musí. Pro školní rok 2017/18 to budou čtyřleté, rok poté tříleté a v roce 2020 už i dvouleté děti. Právě o těch nejmenších se vedou bouřlivé spory.

Proti umístování dvouletých dětí dokonce vznikla petice. „Dvouleté děti do mateřské školy rozhodně nepatří. Máme pro toto tvrzení pádné argumenty. Do tří let věku se formuje až devadesát procent naší osobnosti, jde tedy o naprosto klíčové období lidského života. Absolutně nejdůležitější v tomto období je bezpečná vazba mezi mámou a dítětem. Tato vazba se utváří zejména jejich vzájemným kontaktem,“ píše se v petici, kterou zhruba za týden podepsaly čtyři tisíce lidí.

Podle ministerstva školství jsou ale obavy zbytečné. „Situace je taková, že již dnes je dvanact procent všech dětí v mateřských školách mladších tří

Starší má přednost

Mateřskou školu každý rok nenajdou tisíce dětí. Letos je odmítnutých 32 tisíc.

- Většinou jde o dvouleté děti, které jsou odmítnuty z kapacitních důvodů. Přednost před nimi dostanou děti starší.
- Proti školnímu roku 2013/2014 počet neúspěšných žadatelů klesl zhruba na polovinu.
- Podle údajů statistického úřadu žilo na konci loňského roku v Česku 328 800 dětí od tří do šesti let, v roce 2012 jich bylo 362 000.
- Dvouletých bylo loni 111 500, pětiletých 109 815. Na konci roku 2012 bylo dvouletých dětí 119 500, pětiletých 118 400.

let,“ tvrdí náměstek ministryně školství Stanislav Štech. „Z toho, že novela zákona nově dává rodičům právo je do mateřské školy umístit, nijak neplyne, že je to povinnost. Neohledě na to, že podle podmí-

nek rodiny není nutné je ve školce ponechávat celých osm hodin,“ říká náměstek. Podle zprávy České školní inspekce ale rodiče o umístění dvouletých dětí do školek zájem mají. Inspekce navíc upozorňuje, že školky na malé děti nejsou připravené. „Nemají na to vybavení, chybí odborná příprava učitelů, vzdělávací plány pro děti ve věku dva až tři roky a velkým problémem jsou vysoké počty dětí ve třídách,“ píše se ve zprávě.

Novinky se obávají i učitelky. Podle nich i pár nesamostatných dvouletých jedinců může být pro třídu problém. Mateřské školy sice nabírají chůvy, na které mohou dostat dotace z evropských fondů, ale podle učitelk ani chůva není všespásné řešení. Na práci s dětmi jí má sice připravit kurz, to je ale podle některých málo. „Studovala jsem učitelství v mateřské škole pro děti od tří let. Mám děti učit, ne přebalovat. Školení ze mě dětskou sestru, chůvu ani supermana neudělá,“ říká Jolana Cihelková, která je jednou ze signatářek petice „Dvouleté děti do školky nepatří“. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce

Trest za smrt na Orlické přehradě

Za loňskou tragédii na Orlické přehradě uložil soud mladíkovi podmíněný trest na tři roky. Svým vodním skútreem narazil do lodě, v ní plula 18letá dívka, nehodu nepřežila.

Zeman prý odmítl ocenit parašutisty

Slovenský prezident Andrej Kiska chtěl společně se svým českým protějškem Milošem Zemanem ocenit parašutisty – Slovák Jozefa Gabčíka a Čecha Jana Kubiše – kteří před 75 lety provedli v Praze atentát na zastupujícího říšské-

ho protektora Reinharda Heydricha. Uvedl to týdeník Respekt. Pražský hrad podle něj ale společnou iniciativu odmítl, důvody přitom nesdělil. Zemanův mluvčí Jiří Ovčáček informaci označil za „brutální lež“, Kiska prý žádný takový návrh nepředložil.

Protest proti Trumpovi

Aktivisté hnutí Greenpeace happeningem protestovali 5. června před velvyslanectvím Spojených států v Praze proti rozhodnutí amerického prezidenta Donalda Trumpa odstoupit od pařížské klimatické dohody. **ČTK**



Aktivisté protestovali v Praze proti Trumpovi. **ČTK**

INZERCE

NA JSOU PODĚBRADY

Za dechovkou do Poděbrad!

UŽIJTE SI VÍKEND S LÉČEBNÝMI PROCEDURAMI A FESTIVALEM DECHOVÝCH ORCHESTRŮ.

Přijďte v termínu 23. – 25. 6. 2017 do Lázní Poděbrady.

Obsah balíčku: uhličitá koupel, solná jeskyně, vstupenka na taneční večer a poukázka do kavárny.

Ubytování: Hotel Bellevue Tlapák****

Stravování: polopenze

Těšíme se na Vás 

**Cena od
2 790 Kč**


LÁZŇE PODĚBRADY
AKČIOVA SPOLEČNOST

Tel.: 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz

SAMSUNG


Dosluhuje vám starý telefon?

Přijďte si pro nový do O₂ Prodejny a získáte věrnostní bonus 1 000 korun.

4995 Kč

3 995 Kč166 Kč měsíčně
bez navýšeníSAMSUNG
Galaxy J5e

Akce platí při sjednání nového závazku k vybraným tarifům do vyprodání zásob.

Chytrá síť 

FOKUS[®]
OPTIK

SLEVA
60%

**NA VŠECHNY
OBROUČKY**
PŘI ZHOTOVENÍ
KOMPLETNÍCH BRÝLÍ



FOKUS[®]
OPTIK



+



Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.

Další policejní razie v Londýně

V ulicích Londýna přibylo policistů. Obnovena je kampaň před čtvrtěními volbami.

Britská policie včera brzy ráno v souvislosti se sobotním atentátem v centru metropole podnikla další razie ve východním Londýně a zatkla několik lidí. Místní obyvatelé na sociálních sítích hlásili silné rány a střelbu. Ve vazbě je podle vyjádření londýnské policie celkem dvanáct lidí. Skončila policejní uzavírka nádraží a stanice metra u mostu London Bridge. Otevřen je částečně i vlastní most a okolní ulice. Na místě je stále mnoho policistů.

Zátahy se podle britského tisku uskutečnily na jedné adrese na londýnském předměs-

tí Barking, kde policie zatýkala už v neděli, a v části Newham. „Policie zajistila velké množství důkazního materiálu,“ uvedla komisařka londýnské policie Cressida Dicková. Dodala, že policie zná totožnost tří atentátníků.

Policie může podle protiteroristických opatření namátkově kontrolovat lidi na ulici, vytipovaným britským občanům může zakázat výjezdy do zahraničí či návraty do země.

V Británii byla včera obnovena kampaň před čtvrtěními předčasnými parlamentními volbami pozastavená po sobotním teroristickém útoku v Londýně. Jejimi hlavními tématy jsou bezpečnost a financování policie, které je podle opozice nedostatečné.

Při sobotním atentátu přišlo o život sedm lidí, jedenaadvacet zraněných zůstává v kritickém stavu. **ČTK, MET**



Obětem atentátu

Zprávy krátce

Polští taxikáři proti Uberu

Polští taxikáři včera pomalou jízdou blokovali provoz v největších městech. Protestovali proti nečinnosti úřadů vůči rostoucímu počtu řidičů vozících cestující bez licence, a to rovněž v rámci taxislužby Uber.

Poslanci nesmějí za svými vojáky

Turecko stále odmítá německým poslancům možnost navštívit vojáky Bundeswehru působící na turecké letecké základně Incirlik. Německý ministr zahraničí uvedl, že nezbude nic jiného než vojáky z Turecka stáhnout. **ČTK**

Katar. Odvolají z něj diplomaty

Bahrajn, Saúdská Arábie, Egypt a Spojené arabské emiráty oznámily, že přerušují diplomatické styky s Katarem. Se zemí přerušily letecké i námořní spojení. Jako důvod

uvedly, že Katar podporuje teroristické organizace a destabilizuje bezpečnost v regionu. Bahrajnské ministerstvo zahraničí uvedlo, že stáhne své diplomaty. **ČTK**

INZERCE

SLEVA 100 Kč

STUDIO DVA DIVADLO

Šíleně smutná princezna

13.-21. července 2017

WWW.STUDIODVA.CZ

Čtenářům deníku METRO bude po předložení tohoto inzerátu poskytnuta sleva 100 Kč z ceny vstupného na jakékoliv představení uváděné na Letní scéně Vyšehrad a divadle Studio DVA v rámci METROPolitního léta hereckých osobností ve dnech 23. 6. – 31. 8. 2017. Zvýhodněné vstupné je možné získat přímo na místě před představením nebo v pokladně divadla Studio DVA (Václavské nám. 56, Praha 1, tel. 222 222 598, po–ne 11.00–19.00 hod). Platí do vyčerpání kapacity míst a všechny cenové kategorie s výjimkou VIP.



NOVINY K NEZAPLACENÍ

Máte vlhké zdi?

Pomůže vám **ATG**

- ✓ 25 letou zkušeností s vysoušením zdiva
- ✓ Suché zdivo jednou provždy!
- ✓ Pracujeme na celém území Čech
- ✓ Rychlé a operativní řešení!

Odlupuje se vám omítka?

Dochází ke vzniku plísní a hub?

Ničí vlhko vaše tapety?

Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?

Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?

Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?



ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890
162 00 Praha 6 - Střešovice - Na Orechovce 201/20

Slevový kupón





nyní krátkodobě akční ceny

☎ 800 556 556 **ATG** Vysoušení zdiva
🌐 atg-sro.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES  Min. 22 Max. 26	ZÍTRA  Min. 18 Max. 22	ČTVRTEK  Min. 21 Max. 25	PÁTEK  Min. 24 Max. 28
--	--	--	--

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: 34,0 °C
Rok výskytu: 1998

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Odkaz na vrtuli a výrobu leteckých motorů, ale i barvy bavorské vlajky má logo:
a) Opel
b) BMW
c) Audi
- Jan Očko z Vlašimi byl druhý pražský arcibiskup, první český kardinál a rádce krále:
a) Přemysla Otakara II.
b) Karla IV.
c) Rudolfa II.
- Kožní záhyb horního víčka překrývající třeba u Eskymáků vnitřní koutek oka je:
a) epikantus
b) hyalocyt
c) rodopsin
- Když se řekne Tegucigalpa, ne každému je asi jasné, že jde o hlavní město v zemi:
a) Honduras
b) Salvador
c) Guatemala
- Označení lidí, často etnické populace, kteří jsou přinuceni opustit domovinu, je:
a) emigranti
b) exodisté
c) diaspora

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 13. komnata Františka Nedvěda
- 14:30 Boty
Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:50 Televizarié
- 16:20 Kojak IV
- 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 Panoptikum města pražského
 Krimiseriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Tentokrát se pan Bouše vydá s rodinou na zotavenou do pohraničí. Jeho pozornost upoutá záhadné zchátralé stavení.
 Hrají: J. Adamíra, J. Vinklář

- 20:55 Hercule Poirot XII
- 22:24 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
- 22:25 Legendy záchranářství: Vlaková neštěstí
- 23:00 Motív III
- 23:40 Otec Brown III
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 GEN – Galerie elity národa

ČT2

- 14:15 Vzestup a pád NSDAP (10)
- 15:05 Hitlerův wehrmacht (4/5)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení
- 16:25 Krajnou příběhů českých hradů známých i neznámých II (6/10)
- 16:55 Cestománie
- 17:25 Přezijí lední medvědi?
- 18:15 Klenoty naší krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Na cestě po jezeře Nikaragua
- 19:20 Zatopené osudy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Útok na západ
 V lednu 1945 začalo poslední, krvavé dějství nebyvalého dramatu. Rudá armáda udeřila jako bůh pomsty na samotnou třetí říši

- 21:00 Příznaky
- 22:10 Dům z karet III (7/13)
- 23:05 Letecké katastrofy: Nehoda, nebo atentát?
- 23:50 Sestríčka Jackie VI (3/12)
- 00:20 Pepsi versus Coca Cola, nesmiřitelní rivalové
- 01:15 Člověk, to je věda
- 02:05 Uchem jehly
- 02:35 Čestní a nečestní
- 03:00 V zajetí železné opony
- 03:15 Hranice dokořán – Rozmůvky polsko-českie
- 03:40 Sabotáž

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa III (15)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě (168)
- 14:00 Odložené případy VI (3)
- 15:00 Odložené případy VI (4)
- 15:55 Kriminálka Miami VI (13)
- 17:00 Odpolelní Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3267)
- 18:55 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (743)
 Seriál (ČR, 2017). Bibi tajně chystá svatbu s Edou. Šárka Šedivá využije poslední příležitost, aby zničila vztah Andrey a Petra. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Etlzler

- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka Las Vegas XIV (18)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:30 Lovci zločinců IV (7)
- 00:20 Odložené případy VI (3)
- 01:10 Odložené případy VI (4)
- 01:55 Kriminálka Miami VI (12)
- 02:45 Co na to Češi
- 03:25 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě (167)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch V (12)
- Jen ty, jen já. Krimiseriál (USA, 1987-1992)
- 13:20 Komisař Rex V (8, 9)
- Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 15:25 Policie Hamburg III (21)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 16:25 Odpolelní zprávy
- 16:40 A je to naše!
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (25)
 Seriál (ČR, 2017). Zatímco Veruna si užívá setkání s tátou, Hruběšová za tím vidí něco víc. Je přece jasné, že se Verunin táta neobjevil po letech jen tak náhodou. Co za tím bude? Záskeřná nemoc? Burák si konečně dodělá byt a uspořádá kolaudační párty.
 Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, E. Pilarová, L. Polišenská, I. Janžurová, M. Suchánek

- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:35 Castle na zabiti V (14)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:25 Komisař Rex V (8, 9)
- Krimiseriál (N/Rak., 1999)
- 01:30 Rosamunde Pilcherová: Květiny v dešti
- Romantický film (N, 2001)

PRIMA COOL

- 12:45 Simpsonovi XV (2-5)
- 14:40 Teorie velkého třesku VI (12)
- Metafora o vaječném sendviči. Sitcom (USA, 2012)
- 15:10 Teorie velkého třesku VI (13)
- Expedice do Bakersfieldu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:35 Futurama III (15)
- 16:05 Hvězdná brána VII (4)
- 17:05 Top Gear III
- 18:15 Simpsonovi XV (6-9)



20:15 Moto cestou nestou

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (14)
- Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Teorie velkého třesku VI (15)
- Sitcom (USA, 2012)
- 22:15 davinci
- 23:15 Americká odysea (9)
- Seriál (USA, 2015)
- 00:10 Ztracená archa (5)
- Dobrodružný seriál (USA, 2015)
- 01:00 24 hodin: Dnes neumírej (11)
- Akční seriál (USA, 2014)
- 01:55 Americká odysea (9)
- 02:50 Aplikace
- 03:15 24 hodin: Dnes neumírej (11)
- 04:00 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Patnáctka – Calvin Harris
- 11:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- Óčko hity
- Klipy nonstop
- Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 14:00 Óčko hity
- 14:05 Óčko hity
- Klipy nonstop



15:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 15:05 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Óčko hity
- Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

STARÝ DÁM



FORZA JUVE!

Sakrafixdopytlepráce – tak nám to ten Grande Paolo zase nevyhrál! Tentokrát byl Pavel Nedvěd v pozici viceprezidenta FC Juventus Turín, určitě všechny burcoval, motivoval, věřil v úspěch... a přesto to nevyšlo. Ojoj, to je mi líto. Držel jsem mu palce už jako hráči, jak tenkrát dostal tu pitomou žlutou kartu v semifinále a do finále nesměl nastoupit. Několik let dozadu to nevyšlo proti Barceloně – a teď proti Realu znovu. Tři dny před finále Ligy mistrů jsem byl účastníkem McDonald's cupu v Plzni, což je turnaj pro školáky, a ambasadorem byl právě Pavel Nedvěd. V rámci exhibice jsme spolu nastoupili v jednom týmu, a tak vůbec

Citát

Pavel Nedvěd se může po smažáku utlouct – to jediné v Itálii nemají.

ment jsem zadoufal, že je to povolávací dres do boje, že viceprezident využil nějaké klauzule a kupuje v hodině dvanácté bojovníka do svého týmu – přímo na finále v Cardiffu... No – nakonec se ukázalo, že mi přivezl dres, který mi dávno slíbil. Kdysi jsem nad smažákem projevil přání vlastnit dres Carlose Téveze, skvělého argentinského forwarda. Pavel se může po smažáku utlouct – to jediné v Itálii nemají, a tak jsme se dohodli, že já smažák zaplatím a on mi přiveze dres Téveze – ikony Staré dámy (tak se Juventus přezdívá). A oba jsme svému slovu dostáli. Dres mám doma, dívám se na něj... mnu ho v rukou... a nedávám mi to nezapřemýšlet nad tím, jaké by to bylo, kdyby mě Nedvěd fakt povolal! No jaké asi?! Juventus by vyhrál! Škoda... tak snad ještě bude příležitost...

Dopisy a vzkazy

Naše ovzduší

Chápu, že se Donald Trump brání diktátu. U nás již zakázali žárovky, místo nich si musíme kupovat desetkrát dražší výbojky plné jedovatých látek, jejichž výroba i likvidace je mnohem neekologičtější. Zakázali levná auta, abychom museli kupovat drahá a nová. Jak devastující pro přírodu je chrlení nových aut a následná likvidace? Proč nezaznělo nikde, že největší zlo na Zemi je kácení dešťových pralesů nadnárodními společnostmi?! Již ve škole jsme se učili, že dešťové pralesy jsou plicí planety a spotřebávají CO₂ a vydechují O₂ a O₃. Ve všech médiích se propaguje kokos v různých formách, teakový nábytek z tisíciletých stromů, ebonové dřevo a vše, co pochází z této zločinné činnosti, nejenže není zakazováno, ale vehementně propagováno! Je to výnosný byznys a je lepší zakazovat výrobu konkurenci. Jak se bude obnovovat kyslík? Základní problém podle mého názoru tkví v bezohledném drancování přírody.

JITKA MUSILOVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Je to taková řecká tragédie a byla by to dobrá divadelní hra.“

PRINC CHARLES

Člen britské královské rodiny takto popsal své manželství s princeznou Dianou v dopise bývalé první dámy USA Nancy Reaganové v roce 1992.

Slovo dne

KLAUZULE

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této stránce)

doložka, omezení, podmínka, výhrada k úředním či smluvním listinám

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 6. 6.



POŽÁDEJTE SVÉHO ANDEĽA O POMOC

Jak? Propojím vás, on vám pomůže!

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **59ZBE** a svůj dotaz!

Beran 21/3–20/4
Pokuste se své blízké nezatěžovat svými představami o správné výkonnosti. Mají svých starostí dost, tak netlačte na pilu.

Váhy 23/9–23/10
Nezapomínejte dnešní den na odpočinek. Máte tendenci nechat si ho až na víkend, ale pak se vám občas odpočívání nepodaří.

Býk 21/4–21/5
Připravte dnes pro své blízké, přátele nebo sami pro sebe nějakou exotickou lahůdku. Uvidíte, že se večer změní ve slavnostní.

Štír 24/10–22/11
Ne všichni ve vaší rodině skáčou nadšením nad vašimi pracovními aktivitami. Naopak, některé tím začínáte pěkně rozcílovat.

Bliženci 22/5–21/6
Dnes vás už od rána bude asi honit mlsná. Pokud držíte dietu, vězte, že občasný hříšek vám neuškodí, pokud vám udělá radost.

Střelec 23/11–21/12
Vynechte dnes vše, co zavání domácími pracemi. To rozhodně není ani téma, o kterém byste si chtěli povídat. Raději sportujte.

Rak 22/6–22/7
Odpoledne vás přepadne únava a budete mít sto chutí padnou na kanape a už nevstát. To ale nedělejte! Vyrazte na procházku.

Kozoroh 22/12–20/1
S velkou pravděpodobností se v úterý nebudete doma cítit nejlépe. Může za to konfliktní napětí, které vládne vaší domácnosti.

Lev 23/7–22/8
Pomluvy ve vašem bydlišti vás nenechají chladnými. Nevěřte ale všemu, co se povídá. Pokud někomu věříte, nezatrucujte ho.

Vodňář 21/1–20/2
Každý ve vaší domácnosti má jiný koníček? Neříkejte žádné drama, nemusíte být přece pořád spolu. Můžete si o nich vyprávět.

Panna 23/8–22/9
Snažte se jít z práce dřív a zajít ke kadeřníkovi. Opravdu to udělá dobře nejen vašemu vzhledu, ale hlavně vaší psychice.

Ryby 21/2–20/3
Jako opravdový smíšek rozvezučíte rehotem celou svou domácnost. Je to tak nakažlivé, že smíchu neodolá ani největší mrzut.

Řešení sudoku

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

Anketa

Do školky budou chodit dvouleté děti. Co vy na to?



Erik Chrapkovic
By mě zajímalo, kam je narvou při těch plyných stavech...

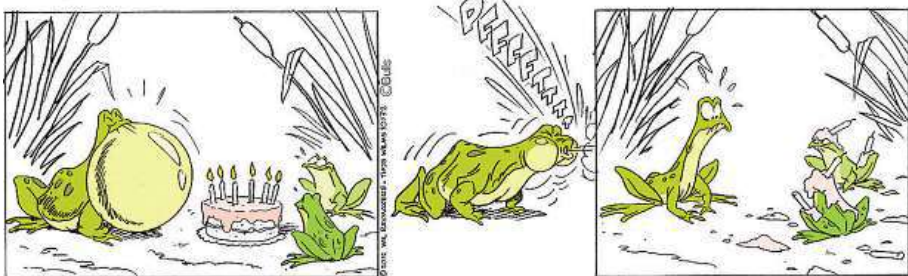


Īla Bednářová
A jesle jsou tedy k čemu?



Klára Berková
Dítě by mělo být doma s rodiči tak dlouho, jak to jde.

Komiks



LÁSKA KVETE V KAŽDEM VĚKU!
Najdete i vy svého partnera pro život? Karty odpoví!
Ptejte se karet! Pište SMS ve tvaru **92ANN** a svůj dotaz na tel: **904 30 46**

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.bz, www.platmobilem.cz

Co nakoupit, abyste domů nepřinesli nekvalitní jídlo?

Popisovat všechny potraviny by vystačilo na encyklopedii. Proto se zaměříme na základní potraviny.

Sýry

Je pravděpodobné, že vůbec první sýr okusili zemědělci v Mezopotámii, kteří jako první chovali domácí skot. Sýr byl vždy vítanou náhražkou masa a na zdokonalování jeho výroby mají velkou zásluhu především středověcí mniši. Technologie výroby sýrů se během staletí proměnila, ale základní postupy zůstávají – alespoň u těch kvalitních – podobné. Z výživového hlediska jsou kvalitní sýry důležitým zdrojem bílkovin, minerálních látek (především vápníku a fosforu) a vitamínů (zejména skupiny B, tučnější sýry obsahují také vitamin A a D). Kromě toho obsahují také tuk a obvykle (i když ne vždy) laktózu.

Obsah tuku v sušině

Slovem sýr lze označit jen výrobek vyrobený z mléka sýrařskou technologií. Dejte si pozor na náhražky, které mléko neviděly ani náhodou. U sýrů musí být uveden v procentech buď obsah tuku



Mléko je zdravé, ale ne každý ho snáší.

PROFIMEDIA.CZ

v sýru, nebo obsah tuku v sušině a obsah sušiny. Obsah tuku má významný vliv na senzorycké vlastnosti, ale i na energetický obsah sýrů. Na obalu sýrů se většinou setkáme se zkratkou t. v s., která udává obsah tuku v sušině. Obsah sušiny se u sýrů liší – nejvíce sušiny mají tvrdé sýry, zatímco měkké obsahují více tekutiny na úkor sušiny. Skutečný obsah tuku je ale vždy menší než obsah tuku v sušině. Obsah tuku v sušině bývá 40 procent nebo 45 procent. Eidam s nižším obsahem tuku (20 procent či 30 procent) je považován za české specifikum.

Jak spočítat, kolik tuku je v sýru?

Kolik gramů tuku je obsaženo ve 100 g sýra, spočítáte

tak, že vynásobíte procenta tuku v sušině procenty sušiny sýra a výsledek vydělíte 100. Příklad: eidam má 40 procent tuku v sušině a obsah sušiny je 56 procent.

Výpočet: $40 \times 56 = 2240$: $100 = 22,4$.

Eidam tedy obsahuje 22,4 g tuku ve 100 g.

Pořádně prostudujte obal

Producenti využívají různé triky, které mají vytvořit dojem, že spotřebitel kupuje sýr, ale ve skutečnosti může jít o výrobek, který se sýrem nemá mnoho společného. Alternativní výrobky, vyráběné z jiných surovin než z mléka živočišných druhů, nesmějí být označovány jako sýry. Při nákupu sýrů v supermarketech, které jsou krájeny a baleny do fólií na místě, si výro-

bek vždy pozorně prohlédněte. Neměl by být podezřele oschlý. Zkontrolujte také, zda ze sýra nemohla být odstraněna nepřírozená plíseň nebo zda nebyla oříznuta okoralá část. Bohužel se čas od času stává, že obchodní řetězce u sýrů a dalších lahůdek, které jsou porcované a baleny v prodejně, přelepují data balení, sýry omývají a okrajují, aby zvýšily jejich atraktivitu pro zákazníky.

Co je mléko?

Mléko je produkt mléčné žlázy savců. Má vyvážený poměr hlavních živin lidské potravy. Obsahuje bílkoviny, vysoký podíl vápníku, vitamíny A, D, B12 nebo B1. Kromě toho je v něm přítomen také selen, který zpomaluje stárnutí a přispívá k ochraně imunitního systému. Kysané mléčné výrobky pomáhají díky aktivním bakteriím udržovat rovnováhu mikroflóry střev, podporují peristaltiku a zabraňují tak usazování nežádoucích mikroorganismů ve střevěch – napomáhají tedy trávení a působí na zmírnění zácpy.

Čeho si všimnout?

Obsah tuku v mléce v procentech:

plnotučné mléko (standardizované) – musí mít obsah tuku nejméně 3,5 procenta, plnotučné selské nestandardizované mléko – obsah

tuku stejný, jako byl v mléce po nadojení, ale nejméně 3,5 procenta,

polotučné – obsah tuku mezi 1,5 procenta a 1,8 procenta,

nízkotučné (odstředěné) – nejvýše 0,5 procenta tuku.

Způsob tepelného ošetření

Konzumní mléko musí být vždy tepelně ošetřené, aby byla zaručena jeho zdravotní nezávadnost. Rozlišujeme několik druhů tepelného ošetření mléka – pasteraci, vysokou pasteraci, UHT a sterilaci. Podle druhu tepelného ošetření má pak mléko různou dobu trvanlivosti a různé chemické a senzorycké vlastnosti. Pasteraci či vysokou pasteraci je ošetřeno takzvané čerstvé mléko. Sterilaci či metodou UHT (ultra heat treatment) je ošetřeno takzvané trvanlivé mléko. Syrové – mlékárensky neošetřené mléko – se smí spotřebiteli prodávat jen v místě produkce a jen od zdravých zvířat z chovu prostého nebezpečných nákaz.

Datum spotřeby

U trvanlivého mléka se uvádí datum trvanlivosti. U mléka čerstvého datum použitelnosti. Trvanlivé mléko, které je tepelným ošetřením odolnější vůči kažení, je nutné udržovat po otevření obalu v chladničce. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

INZERCE

8. 6. – 30. 9.
Náplavka Praha
Rašínovo nábřeží

výjimečná
výstavní show

GOTT
MY LIFE

gottmylife.cz

Pořadatel: Ve spolupráci:

Berdych. Zase je bez trenéra



Berdych a Ivanišević ČTK

Tenista Tomáš Berdych je po deseti měsících znovu bez trenéra. Čtrnáctý hráč světa na sociálních sítích oznámil, že ukončil spolupráci s Chorvatem Goranem Ivaniševićem, která začala loni v srpnu. „Goran a já už nebudeme dále spolupracovat. Užil jsem si naší společnou cestu a zůstaneme dobrými přáteli. Přiji mu vše nejlepší do budoucna a já budu naplňovat cíle se současným týmem,“ napsal Berdych. Za období spolupráce zahrál nejlépe až před French Open, kdy došel do finále v Lyonu. „Zažil jsem lepší období. Nebyl to ideální čas. Musím přijít na kurt a odvést co nejlepší výkon a to se mi párkrát nepovedlo. Za to si můžu sám, ne trenér,“ dodal Berdych. ČTK

Z fikce do reality, Lavi nastoupí za Vyšehrad

Herec Jakub Štáfek si zkusí třetí fotbalovou ligu jako seriálová hvězda Julius Lavický.



Jakub Štáfek alias Julius Lavický MAFRA

Pobláznil fanoušky. V seriálu Vyšehrad totiž Štáfek v roli Lavického ukazuje život profesionálních fotbalistů, často ve velmi divokých situacích. Zítra se diváci dočkají na internetové televizi Obbod závěrečného, 10. dílu první série. Na něj pak naváže sobotní utkání České fotbalové ligy v dresu Vyšehradu. Lavi by totiž měl nastoupit od 10.15 hodin proti Loko Vltavín.

„Už nějaký pátek to je, co mám ve Vyšehradě registračku. S týmem jsem jednou lehkce potrénoval, ale jinak mám individuál. Víc jsem nestíhal. O víkendu jsem ale hrál za Real Top Praha a formu mám.

Myslím, že to půjde. Jestli budu v základní sestavě, nebo na střídače, rozhodne trenér,“ uvedl Jakub Štáfek pro deník Metro.

Štáfek bude mít číslo 10, jako Lavický v seriálu, a počítá s ním i trenér Jaroslav Klíma. „Lavi bude v sobotu připrave-

ný. Je to náš nejdražší hráč a musí konečně prodat, co v něm je,“ řekl Klíma a dodal: „Ještě nejsem rozhodnutý, kdy přesně ho do zápasu pošlu, ale na hřiště půjde v klíčový moment určitě. A zazáří.“

Že se Lavický v utkání trefí, je dokonce vypsán kurz u sáz-

Štáfek naváže na Trojana

Z herců už si profesionální fotbal zkusil na vlastní kůži také Ivan Trojan, když přesně na den před osmi lety nastoupil ve druhé lize za svůj milovaný tým Bohemians Praha 1905.

• Tehdy čtyřiačtyřicetiletý Trojan nastoupil proti Ústí nad Labem na sedm minut a fanoušci skandovali jeho jméno. Klokani prohráli 0:1, to jim ale nevadilo, protože slavili postup do první ligy.

• Trojan hraje fotbal, stejně jako Jakub Štáfek, za tým osobností Real Top Praha.

kové kanceláře Chance. A poměrně nízký, jen 3:1.

Na zajímavé zpestření se těší i kouč Vltavínu Martin Frýdek. „Lavi? Dobře se na něj připravíme. Vyšehradu chceme vrátit podzimní porážku,“ burcuje svůj tým vicemistr Evropy z roku 1996. **PUR, MAH**

Mnichov 1860. Po pádu mezi amatéry

Ještě na začátku tohoto století byl fotbalový tým Mnichov 1860 tradičním účastníkem bundesligy. Nyní ale jeho hvězda pohasla. Majitel po pádu do třetí ligy nezapltil licenci a klub bude pokračovat jen v regionální bavorské soutěži. „Akcioniáři klubu nedosáhli dohody. TSV Mnichov 1860 neobdrží licenci na působení ve třetí německé lize,“ napsal klub o víkendu na Twitteru.

Bývalý německý mistr z roku 1966 se v posledních letech přes působení ve druhé nejvyšší soutěži dělil o mo-

derní Allianz Arenu s Bayerem Mnichov. Své nejzářivější časy prožil klub právě v 60. letech. Vyhrál i německý pohár a v roce 1965 se dostal až do finále Poháru vítězů pohárů. V 90. letech si ještě zkusil Pohár UEFA.

Problémy bavorského klubu plynou z neshod mezi vlastníkem klubu – jordánským miliardářem Hasanem Ismaikem – a současným vedením, které podle Ismaika „odmítá adekvátně řešit hromadící se problémy klubu“ a jde mu jen o „bezohledné boje o moc“. **PUR a IDNES.cz**

Zprávy krátce

Eismann zůstává

MFK Karviná prodloužil smlouvu s kapitánem Pavlem Eismannem o další sezonu. Ten napodobil Marka Janečku s Pavlem Košťálem, kteří se minulý týden týmu upsalí také.

Bakoš se vrací

Slovenský hokejový útočník Martin Bakoš se po

roce stráveném v čínském Kunlunu v Kontinentální lize vrací do Liberce. Bakoš se dohodl s Bílými Tygry na roční smlouvě.

Hlavně bezpečnost

Sobotní Grand Prix ČR na ploché dráze v Praze budou provázet nadstandardní bezpečnostní opatření. Fanoušci se musí obejít bez příručních zavazadel. ČTK



Warriors vyhráli i podruhé

Basketbalisté Golden State ovládli i druhé finále NBA a po výhře 132:113 nad obhájcem titulu z Clevelandu se ujali vedení 2:0 na zápasy. Warriors si navíc připsali rekordní 14. vítězství v play-off za sebou a stále mají šanci dojít k triumfu jako první tým v historii soutěže bez jediné porážky. Na lavičce Golden State se také po téměř dvou měsících objevil hlavní trenér Steve Kerr, který rehabilitoval po operaci zad. Hvězda Clevelandu LeBron James (na snímku) nasbíral osmý triple-double ve finálových zápasech v kariéře, když k 29 bodům přidal 14 asistencí a 11 doskoků. Ani to ale jeho týmu na výhru nestačilo. AP

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

Práce - nabídka

• TESCO Plzeň, Hradec Kr., Kolín přijme vychystávače zboží pro zákaz. na zkrác. úvazek (až 9490Kč/20h týd.). Vhodné pro matky na RD a studenty. 601122453

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/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• NAHĚ fotky VDANÝCH žen! Čekají na TEBE! Pošli SMS ve tvaru 88NXZ a text na 909 15 50

• Opuštěná Jana 55. Cítím se tak prázdná, zaplň mě! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 21TSM a tvůj text!

• Nabízím ti trochu neřestného a nezávazného sexu! Svůdná Petra 46. Co mi nabídneš ty? Zavolej mi na 909 801 801 kód ANV20



• Stále ve formě! Chybí mi však někdo, komu bych mohla předvést, co vše umím! Nech se hýčkat! Udržovaná Alice 51. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi pošli SMS na 909 15 45 s kódem 39LPV a tvůj text!

**NALAĎTE SE
NA MLADOU TELEVIZI**



natuty mladá televize

**VÍCE INFORMACÍ NA
WWW.TUTY.TV**

[f/tvtuty](https://www.facebook.com/tvtuty)