

PO NEMOVI MÁ SVŮJ FILM I MODRÁ RYBKA DORY

ANIMOVANÝ SNÍMEK HLEDÁ SE DORY JDE DO KIN VE ČTVRTEK STRANA 6



metro



Úterý, 14. června 2016

Č. 115, www.metro.cz
Svátek slaví: Roland/Herta

Min. 19°
Max. 23°

Největší deník v ČR

Děti se ve škole vrací k motykám a ponkům

Zahradníci. Řada škol rozjíždí projekty, které byly dříve známé jako praktická výchova. **Výpěstky.** Využijí se třeba ve školních jídelnách. **Vláda.** Uvažuje, že znovu zavede povinný předmět dílny a pozemky STRANA 2



Fotbalové ME: Češi na Španěly nestačili, podlehli jim 0:1

Úvodní duel na mistrovství Evropy ve Francii českým fotbalistům nevyšel. Po většinu zápasu se silným Španělskem se bránili a několik vypracovaných slibných šancí neproměnili. Český tým se statečně rval, stejně jako kapitán Tomáš Rosický na snímku se Sergio Busquetsem, jenže na body to nestačilo. V 87. minutě Španělsko z tlaku vytěžilo vítěznou trefu, když zápas rozhodl přesnou hlavičkou Gerard Piqué. Více na straně 11

MAFRA – MICHAL ŠULA

Turecký list urazil oběti útoku v USA

O zvrhlých homosexuálech psal v souvislosti s masakrem v gay klubu v Orlandu turecký deník, který podporuje vládnoucí stranu prezidenta Recepta Erdogana. Evropská média zase spekulují, že tragická událost nahraje Donaldu Trumpovi. STRANA 4

Nehty toho prozradí dost

Neprodyšná obuv, společné sprchy, sportoviště či plochy kolem bazénů. Jedno mají společné, a to vlhké prostředí. Právě tam se daří plísni nehtů. Jak s ní zatočit? STRANA 9

V létě vždy myslete na pitný režim

Dehydratace se projevuje zvýšenou únavou, bolestí hlavy nebo ztrátou koncentrace. Pocit žízně je už varovným signálem, že je něco špatně. Tekutiny by se tedy měly doplňovat rovnoměrně v průběhu celého dne. STRANA 10

Zpoždění výstavby D8

15

Výstavba dálnice D8 z Prahy na Ústí nad Labem a dále k hranicím s Německem má 15 let zpoždění. Chybí posledních 17 kilometrů, úsek vede přes území ohrožené sesuvy půdy. Za stavbu stát dosud zaplatil 14 miliard korun, odhad z roku 1993 počítal se třemi miliardami korun.



Výstava

Vědci z Moravského zemského muzea v Brně připravují na konec roku velkou výstavu o životě neandertálců. Má vyvrátit i některé mýty o nich. V ateliéru sochař Ondřej Bílek tvoří figuru našeho předka.

ČTK

Děti zahradničí. Rozvíjí to jejich vztah k přírodě

Sází, zalévají, pozorují, jak rostlinky rostou. Na školy se pomalu vrací pozemky. Brzy by mohly být povinné.

Na českých školách se rozjíždějí programy, které před pár lety byly jako předměty běžné – práce na pozemcích nebo v dílně. Třeba na ZŠ Waldorfská v Pardubicích mají hned dvě zahrádky.

„Děti tu mají možnost sledovat již vzrostlé a dříve zasazené rostliny, byliny a proměny stromů během ročních období. Na podzim sbírají jablka a v létě zase využívají byliny na osvěžující nápoje,“ chválí zapojení dětí učitelka Helena Štěpánková.

O druhou zahrádku se přímo ve školní družině stará i Alena Klímová. Nyní už žáci sklízí ředkvičky či jahody. „Děti mají šanci vidět zeleninu růst. Hodně z nich je z města a tuto možnost jinak nemají,“ dodává Klímová.

Základní škola Waldorfská je napojena na bezplatný program Skutečně zdravá škola, který pomáhá školám i škol-



Děti na ZŠ Waldorfská v Pardubicích zahradničí rádi. SZS

kám zlepšit školní jídelny i vzdělávat děti o jídle. V programu je zapojeno přibližně 29 tisíc dětí ve více než 140 školách a školkách.

„Co žáci pěstují, vždy záleží na konkrétní školní zahradě. Standardem bývají bylinky a základní zelenina. Máme ale i školu, ve které pěstují žáci na malém poličku obilí a z něj si v rámci dalších praktických hodin me-

lou mouku a pečou chleba. Výpěstky mohou navíc spotřebovat i ve školních jídelnách,“ upřesňuje Adéla Flejšarová ze Skutečně zdravé školy.

Jiný projekt Adoptuj si své rajčátko! zaujal letos dalších 25 tisíc žáčků prvního stupně základních škol po celém Česku. Během jara dostali sazeničky rajčat, ty si pojmenovali a rajčátko vyplnili také ob-

čanský průkaz. „Pak se o ně museli starat, časem se objeví první plody,“ říká Petra Kubínková z firmy Come vending, která projekt organizuje. Cílem je prohloubit vztah dětí k živé přírodě a jejich znalost o rostlinách, jejichž plody můžou vypěstovat.

Podpořit zapojení dětí do pěstování a vzdělávání rostlin a plodin chce také vláda. Premiér Bohuslav Sobotka po nedávném setkání s řemeslníky naznačil, že by se na základní školy měl vrátit povinný předmět dílny a pozemky.

To se zamlouvá také Karlu Havlíčkovi, předsedovi Asociace malých a středních podniků, která se jedná s účastníky. „V tuto chvíli jednáme s ministerstvy školství, průmyslu a zemědělství o zavedení dílen a pozemků jako povinného předmětu na základních školách. Na podzim se pokusíme představit jízdní řád zavedení praktické výuky do škol,“ popisuje dobrý nápad pro deník Metro Havlíček s tím, že zavedení těchto předmětů ještě chvíli potrvá, protože budou ve školách vyžadovat určité zázemí.



PAVEL URBAN
pavel.urban@metro.cz

INZERCE

SOUTĚŽ

PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

PRŮVODCE NA CESTY POLSKO Z NAKLADATELSTVÍ FREYTAG&BERNDT!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Varšavské letiště nese název jednoho z nejvýznamnějších hudebních skladatelů. Kterého?

a) Szymanowského b) Chopina c) Kilara

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte POLSKO. Tři soutěžící se správnou odpovědí vyhrávají průvodce po Polsku. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

— PRŮVODCE NA CESTY —
POLSKO

Freitag & Berndt

ČESKÉ RECEPTY
V ANGLIČTINĚ
každý den

PRAKTICKÁ ANGLIČTINA

Jak se domluvit v restauraci nebo v dopravním prostředku. Procvičte si gramatiku.

CZENGLISH

V čem Češi nejčastěji chybují.

Letní kurz angličtiny

Využijte léta, naučte se anglicky!

30 celostránkových lekcí od pátku 24. června každý den.

Objednávejte na
www.lidovenoviny.cz/anglictina nebo na 225 555 533

LIDOVÉ NOVINY
NOVINY, JAK MAJÍ BÝT

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Zprávy krátce

Na losa museli povolat i vrtulník

Policisté na okraji Brna včera chytali losa. Zvíře, které je v Česku poměrně vzácné, blízko k městu patrně sešlo ze své migrační trasy. Pohybovalo se kolem čtyřprouté Černovicke ulice. Veterinář jej musel z vrtulníku střelit narkotizační puškou, aby bylo možné zvíře převézt do volné přírody. Los je největší druh z čeledi jelenovitých, původně žil i ve střední Evropě, avšak byl

zde vyhuben ještě ve středověku. V Česku se vyskytuje jen několik jedinců, běžně je rozšířený v severní Evropě, Asii a Americe.

Vyhraje česká vesnice?

Zejména bohatým spolkovým životem se včera snažili zaujmout lidé v Kateřině na Vsetínsku mezinárodní komisi soutěže Evropská cena obnovy venkova, která přijela obec hodnotit. Kateřinice se předloni se staly Vesnicí

roku České republiky, potocí si ji prohlédli, aby ji mohli srovnat s konkurenty ze zahraničí. Výsledky evropské soutěže budou vyhlášeny na podzim v maďarské vesnici Tihany, která vyhrála v roce 2014. **ČTK**



Krise. „Válka policajtů“ bude dnes pokračovat

Sloučení dvou elitních policejních útvarů otřásá celou politickou scénou. Dnes zasedne Bezpečnostní rada státu, která bude současnou krizi v české policii řešit. O svolání rady požádalo premiéra Bohuslava Sobotku vedení policie, které tak reagovalo na informace, že chystané změny prověřuje Vrchní státní zastupitelství v Olomouci. Záložci pracují s možností, že skutečným cílem změn v policii je odstavení šéfa Útvaru pro odhalování organizované

ho zločinu (ÚOOZ) Roberta Šlachty, tváře protimafiánského tažení v Česku. Podle spekulací se má sloučením zabránit vyšetřování „živých kauz“. Kvůli tomu včera na prezidiu vyslechli policejního prezidenta Tomáše Tuhého. Prezidenta Miloše Zemana byli informovat ministři vnitra Milan Chovanec a financí Andrej Babiš, kteří jsou ve velkém sporu. Na sloučení policejních složek už dřív reagoval sám Šlachta. Rozhodl se, že u policie skončí. **MAP**

Teď už nemusíte denně sledovat úřední desky

Nový web lidem prozradí plány jejich radnice.



Lukáš Svoboda ARCHIV L.S.

Že na střeše Centra současného umění DOX v Holešovicích vyroste obrovská vzducholod, se kdokoliv mohl dozvědět už před půl rokem. Tedy pokud by četl úřední desky. Vznikajícího kolosu si však všiml náš čtenář teprve minulý týden. To už na střeše stála kostra čtyřicetimetřové výstavní haly.

Podobnou zkušenost se špatným přístupem k informacím má i IT pracovník na volné noze Lukáš Svoboda. Ten sháněl v Brně garáž. Na úřadě se ale dozvěděl, že město zrovna žádnou neprodává. Měl denně sledovat úřední desku. „Na to jsem ale neměl čas. Půl roku po výletě na úřad jsem se dozvěděl nemi-

lou věc. Město v mém domě prodalo garáž úplně někomu cizímu,“ vzpomíná Svoboda. Pořádne se našel a začal přemýšlet nad tím, jak usnadnit přístup k veřejným informacím. Vznikl tak portál Mapa samosprávy.

Web funguje jednoduše. Lidé si díky němu mohou dohledat dokumenty, které radnice běžně vyvěšují na úředních deskách. V čem je ale kouzlo portálu? Informace z desek spojuje s konkrétním místem. Stačí zadat adresu či

Začalo to v Brně a ještě to má mouchy

Portál vznikl z původního webu OtevřenéBrno.cz. Ten funguje zdarma od ledna 2015.

- Portál Mapa samosprávy v současné době prezentuje úřední desky z více než 1200 úřadů, jejichž data stahuje pomocí portálu edesky.cz.

- Všechny radnice zatím neposkytují dokumenty ve vhodném formátu, což je jedním z důvodů omezené přesnosti vyhledávání. „Obce mohou zdarma požádat o administrativní rozhraní k tomuto webu. Díky tomu se pak zvýší přesnost dat,“ slibuje Svoboda.

kliknout na mapu a hned se dozvíte, jestli radnice ve vašem okolí neprodává pozemek nebo jestli vám vedle sídliště nevyrostě rychlé občerstvení. „Už se mi ozvali lidé, kteří díky mému portálu zjistili, že v místě, kde je dnes park, brzy vznikne KFC,“ popisuje Svoboda. Prodej nemovitostí, výstavba silnice nebo třeba naplánovaná uzavírka – o tom všem se tu dočtete.

Podobnou službu včera představila i Praha 1. „Pravidelně se setkáváme s případy

podnikatelů, kteří se musejí potýkat s tím, že se před jejich prodejnou náhle objeví stavební zábor. Omezuje to nejen je, ale také jejich zákazníky. Aplikace je na tento problém v dostatečném předstihu upozorní,“ vysvětluje Filip Dvořák, místopředseda Hospodářské komory Praha 1. Deník Metro na vznikající aplikaci upozornil Lukáše Svobodu.

„Zkusím je kontaktovat, že už je to hotové,“ odpověděl nám. **MAREK HÝŘ**



Nečasová

Manželka expremiéra Petra Nečase Jana je opět u soudu. Ten se znovu zabývá kauzou údajného zneužití vojenského zpravodajství, ve kterém figurují čtyři obžalovaní včetně Nečasové. Soudkyně Helena Králová loni všechny zprostila obžaloby, nadřízený soud jí případ vrátil. **MAFRA**

Léto plné zábavy
s internetem
zdarma



Pořďte si předplacenou kartu s internetem zdarma v ČR a výhodnými daty v zemích EU. V prodeji v trafikách nebo na www.mobil.cz, kde najdete i více informací.

MOBIL
.CZ

V Orlando zemřeli zvrhlí homosexuálové, napsali Turci

Podle evropského tisku může masakr v USA pomoci Donaldu Trumpovi.

„Počet mrtvých v baru, kam chodí zvrhlí homosexuálové, stoupl na 50,“ zněl titulček tureckého deníku Yeni Akit, když informoval o nedělní tragické střelbě v americkém Orlando. Na sociálních sítích byl list, který dlouhodobě podpo-



Omar Mateen AP

Zásah jednotky v klubu

Při bleskovém zásahu v klubu v Orlando speciální jednotka SWAT prorazila zeď obrněným transportérem.

- Dírou ve zdi mohli uniknout někteří vyděšení hosté před střelcem, který pátil po členech komanda naslepo.
- Po řízeném výbuchu padlo několik dalších výstřelů a útočník byl zneškodněn.

ruje vládnoucí Stranu spravedlnosti a rozvoje prezidenta Recepta Tayyipa Erdogana, ostře kritizován.

Podle evropských médií tato tragická událost může nahrát Donaldu Trumpovi. Vyjádřil se totiž, že selhali místní muslimové. Měli podle něho útočníka, o jehož nenávistných názorech na homosexuály věděli, udat úřadům. Trump také už po podobném útoku v San Bernardinu v loňském prosinci vyzval k paušálnímu zákazu vstupu muslimů do USA. Může se

tak více přiblížit protimuslimským voličům. Omar Mateen, který v nočním klubu v Orlando zastřelil 49 lidí a sám byl při zásahu policie zabit, se totiž přihlásil k teroristické organizaci Islámský stát. Ta opakovaně potvrdila, že za tímto útokem stojí.

Mateen byl dlouholetým zaměstnancem největší světové firmy pro bezpečnostní služby G4S. Měl od firmy i služební zbraň. Jestli ji použil také při útoku v klubu, není zatím jasné. IDNES.cz, ČTK, COB

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

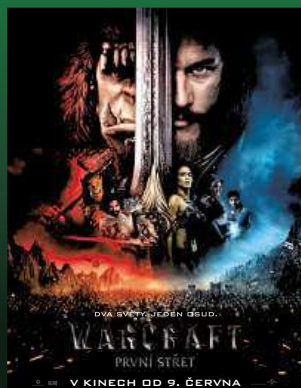
VYHRAJTE

HRU WORLD OF WARCRAFT S MĚSÍČNÍM PŘEDPLATNÝM TĚTO HRY!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje svět lidí ve filmu?

a) Azeroth b) Draenor c) Khadgar



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte WARCRAFT. Pět soutěžících se správnou odpovědí vyhraje hru World of Warcraft spolu s měsíčním předplatným. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Zprávy krátce

Podle sázkařů by brexit neprošel

Pravděpodobnost, že se Britové v nadcházejícím referendu rozhodnou pro setrvání země v Evropské unii, v posledních dnech výrazně klesla. Přesto je podle sázkařů tato možnost stále mnohem pravděpodobnější než brexit. Úvedla to včera sázková kancelář Betfair.

Uprchlíci musí do Soluně

Řecká policie včera začala vyklízet provizorní uprchlické tábory u hranic s Makedonií. Asi tři tisíce lidí se tam usídlily po evakuaci tábora v Idomeni. Při včerejší akci se za asistence tří stovek policistů přesunulo autobusy asi 400 lidí do uprchlického centra poblíž Soluně. ČTK



Australská pieta za oběti

Mladý muž v Sydney zapaluje svíčku u improvizovaného památníku obětí nedělní střelby v gay klubu v americkém Orlando. Australský premiér Malcolm Turnbull řekl, že tragický útok na Floridě byl „útokem na nás všechny a všechny naše svobody“. AP

ASKO
NÁBYTEK

10. 6. - 10. 7. 2016

HLAVNÍ VÝHRA
nábytek v hodnotě

250 000,-

**POŠLI SMS
A VYHRAJ!**
jednu ze 100 cen

DRUHÁ VÝHRA
nábytek v hodnotě

50 000,-

TŘETÍ VÝHRA
nábytek v hodnotě

25 000,-

4.-49. VÝHRA

POUKÁZKA NA NÁKUP
v hodnotě 1 000 Kč

50.-100. VÝHRA

DÁREK ASKO

Více informací na www.asko-soutez.cz.

Cena SMS zprávy je 3 Kč vč. DPH. SMS službu provozuje Axima spol. s r.o., IČ: 49451308. Více na www.platmobitem.cz. Pořadatelem je ProfiSMS s.r.o., IČ: 03676307, zadavatelem je ASKO - NÁBYTEK spol. s r.o., IČ: 41193946. Spotřebitel zasíláním SMS souhlasí s pravidly, která jsou v plném znění k dispozici na www.asko-soutez.cz. Telefonická infolinka k soutěži: 232 000 222, volba 1, v provozu v pracovní dny 9:00-17:00.

1. Nakupte v průběhu soutěže minimálně za 1 000 Kč.

2. Uschovejte si účtenku.

3. Odešlete SMS ve tvaru ASKOMezeraKÓDÚČTENKYmezezaPOKŘIK na číslo 9002003

4. Porota vybere 100 nej kreativnějších fotbalových pokřiků, které odmění cenami. POKŘIK je vámi

kreativně zpracované zadání: "JAKÝM POKŘIKEM BYSTE PODPORILI SVUJ OBLIBENÝ FOTBALOVÝ TÝM?"

Pokřik uvádějte do SMS bez diakritiky. Maximální délka pokřiku je 140 znaků.

5. Cena nákupu nábytku a bytových doplňků při uplatnění vyherních poukázek se sčítá v doporučených maloobchodních cenách vybraného zboží.

FOKUS[®]
OPTIK

**Jedny brýle,
dvojnásobná sleva!**

**A na veškeré
sluneční brýle
a další zboží
získáte slevu
25%!**



**Již 25 let
pečujeme
o vaše oči!**

www.dvojnasonasleva.cz

Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Ostatní slevy nelze kombinovat. Akce platí od 9. 5. 2016 do odvolání. Sleva neplatí na eshop, dárkové poukázky a služby! 25% sleva na dioptrickou obrubu + 25% sleva na skla platí při kompletní brýlové zakázce.

FOKUS[®]
OPTIK

www.fokusoptik.cz

**50% sleva
na druhé balení
kontaktních čoček**

SWITCH



Akce platí od 2. 5. do 30. 6. 2016. Sleva platí na druhé stejné, nebo levnější balení kontaktních čoček SWITCH. Kombinace dioptrií a balení možná. Cena 487 Kč za 1 balení platí při koupi 2 balení v 50% slevě. Slevy nelze počítat ani kombinovat. Sleva platí i v outletu FAOC Štěrboholy, průměrná cena za balení se zde počítá z outletových cen.

Nemo se našel, teď se hledá Dory

Od čtvrtka bude k vidění volné pokračování oblíbeného animovaného filmu.



Dory si vzpomněla, že má rodinu. A co bude dál? FALCON

Do tuzemských kin se vrací oblíbená modrá ryбка Dory. V animovaném filmu od studií Disney Pixar Hledá se Dory si spokojeně žije na korálovém útesu s Nemoem a Marlinem.

Pak si ale Dory z ničeho nic vzpomene, že kdysi a kdesi ztratila své rodiče. „Trpím výpadky krátkodobé paměti. Máme to v rodině... jestli si dobře vzpomínám. Hmm... Kde mám rodinu?“ Společně s Marlinem a Nemoem se vydá na strhující dobrodružství napříč oceánem, které je zavede až do prestižního Mořského akvária v Kalifornii, kde

se léčí nemocní mořští živočichové.

Filmový tvůrce podle svých slov vždy toužil zodpovědět otázku, odkud Dory pochází. „Má přirozenou touhu zjistit, kdo je a odkud pochází,“ říká režisér Andrew Stanton. „Vždycky jsem měl spoustu nápadů, jak vysvětlit, kde se Dory vzala, a teď přišel čas je

využít,“ dodává. Producentka Lindsey Collinsonová zase říká: „Poruchy krátkodobé paměti, kterými Dory trpí a které jsou zdrojem komických situací, pro ni mají velmi vážné následky.“

Jestli bude tento film patřit mezi povedené, nebo spíš rozpačité „dvojky“, můžete posoudit už od čtvrtka. **METRO**

Ledecký. V Benátkách natočil nový klip

Zpěvák Janek Ledecký dnes představil svůj klip k písni Na konci duhy ze stejnojmenného alba, které vyšlo loni. Dílo vznikalo během května v italských Benátkách a kromě Ledeckého se v něm představí i slovenská herečka Silvia Šuvadová.

O příběh lásky se podle něj jedná jen částečně. „Romantickému prostředí se v Benátkách ani nedá vyhnout. Takže love story ano. Ale pak se ukáže, že Silvia nepřiletěla do Benátek jen tak flirtovat. Že je tam pracovně. Takže rozuzlení je fakt překvapko,“ popsal pro deník Metro zpěvák. Námět vymyslel sám, ale

na samotném provedení s ním spolupracoval režisér Tomáš Krejčí, kameramanka Nina Ščamborová i syn Jonáš.

Co má píseň Na konci duhy společného s Benátkami? „Zdánlivě nic. Ale když se na klip podíváte, vypadá to, že se to nikde jinde ani točit nedalo. Teď mi došla jedna zásadní souvislost. Tu písničku jsem psal loni v létě a pár poznámek k textu jsem si napsal na trajektu do Řecka. A hádejte, odkud ten trajekt vyjíždí. Bingo!“ dodává se smíchem Ledecký. Toho kromě letního koncertování čeká i tradiční rodinná dovolená v Řecku. **IBE**

Zprávy krátce

Jelen s deskou

Kapela Jelen ohlásila termín vydání druhého alba, bude to 7. října. Už nyní spustila předprodej na následné Vlčí srdce Tour, zatím největší v historii kapely. Představí se v šest-

nácti městech v Česku a na Slovensku. Začnou 27. října v Českých Budějovicích a závěrečný koncert odehrají 3. prosince ve Velkém sále pražské Lucerny. Tradičně si jako hosta přízvuho zpěvačku Kateřinu Marii Tichou. **IBE**

ČT1

- 12:30 Doktora Quinová III
- 13:20 Nešťastný šafářův dvoreček
- 13:50 Tak neváhej a toč speciál
- 14:50 Kojak IV
- 15:40 Tlusfoch
- 16:30 Cestománie
- 17:00 Všechnopárty
- 17:30 AZ-kvíz
- 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 **Nejlepší Bakaláři**
Legendární cyklus se znovu vrací. Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnějšími televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 21:25 **Hercule Poirot XI**
Detekt. film (VB, 2008)
- 22:59 **Výsledky losování Štátních 10 a Euromiliony Na stopě**
- 23:00 **Kriminálka Paříž**
Krimiseriál (Fr., 2007)
- 00:15 **AZ-kvíz**
- 00:40 **Hobby naší doby**
- 01:10 **Kde bydlely princezny**
- 01:30 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **Žijíš jenom zx**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:55 **Malá farma**
- 05:20 **Etiketa**

ČT2

- 12:30 Sedm pečetí Karla IV.
- 13:00 Tajemství 2. světové války
- 13:55 **Napoleon: Bitva u Borodina**
- 14:50 **Hitler a Mussolini (1/2)**
- 15:40 **První čínský kosmonaut**
- 16:35 **Attenborough: 60 let v divočině (2/3)**
- 17:30 **Modrá planeta**
- 18:20 **Zapomenuté výpravy**
- 18:45 **Večerníček**
- 18:55 **Opuští Angkor**
- 19:25 **Paměť stromů**
- 19:40 **Postřehy odjinud**
- 19:50 **Zprávy ve znakovém jazyce**



- 20:00 **Dějiny světa: Věk drancování (5/8)**
Šestnácté století bylo pro Evropu drsným časem vpadá do průzkumů

- 21:00 **Dějiny světa: Revoluce (6/8)**
- 21:50 **Dům z karet II (9/13)**
- 22:40 **Dům z karet II (10/13)**
- 23:30 **Sestřička Jackie V (2/10)**
- 00:00 **Sexuální výchova v Čechách**
- 01:00 **Láznivý svět**
- 01:30 **Pálava**
- 01:55 **Francouzská misie**
- 02:20 **Folklorika**
- 02:40 **Počesku**
- 02:50 **Proměny českého venkova**
- 03:05 **V depozitářích zámecké- ho pána z Dřínova**
- 03:25 **Klub přátel dechovky**

NOVA

- 12:00 **Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**
- 12:35 **Tescoma s chutí**
- 12:40 **Sue Thomas: Agentka FBI III (2)**
- 13:40 **Dr. House V (21)**
- 14:40 **Dr. House V (22)**
- 15:35 **Ordinace v růžové zahradě 2 (543)**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:25 **Co na to Češi**
- 18:25 **Ulice (3057)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (665)**
Seriál (ČR, 2016). Zoufalá Běla hledá Viktora. Ten se ale skrývá před ní i před synem. Kateřina chce odejít od Oty. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Stránský, R. Fiala, A. Kerestešová, J. Stryková, A. Kraus a další

- 21:30 **Víkend**
- 22:30 **Kriminálka New York IX**
Krimiseriál (Kan./USA, 2011)
- 23:25 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (9)**
Krimiseriál (USA, 2012)
- 00:20 **Dr. House V (21)**
- 01:10 **Dr. House V (22)**
- 02:00 **DO-RE-MI**
- 03:15 **Co na to Češi**

PRIMA

- 12:25 **Policie Hamburg VII (5)**
- 13:25 **Komisař Rex (12)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 14:35 **Castle na zabiti II (16)**
Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 **Rosamunde Pilcherová: Cesta za štěstím**
Romantický film (N/Rak., 2010)
- 17:30 **Odpolední zprávy**
- 17:50 **Prostřeno!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divácké zprávy**
- 19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Sherlock: Studie v růžové**
Detektivní film (VB, 2010). V opuštěném domě je nalezena mrtvá žena v růžovém oblečení. Sherlock Holmes a doktor Watson, kteří se právě seznámili, musí zjistit, co se jí stalo. Hra začíná... Hrají: B. Cumberbatch, M. Freeman, R. Graves a další

- 22:10 **Očima Josefa Klímy**
- 22:55 **Prostřeno!**
- 23:55 **Místo činu: Kolín (12)**
Krimiseriál (N, 2009)
- 01:40 **Policie Hamburg VII (5)**
- 02:25 **Komisař Rex (12)**
- 03:15 **Kluci z kalendáře**
Romantická komedie (USA, 2009)

PRIMA COOL

- 12:15 **Top Gear III (2)**
- 13:25 **Simpsonovi XIV (8-11)**
- 15:25 **Teorie velkého třesku VIII (18)**
Křivda kvůli autorství. Sitcom (USA, 2014)
- 15:55 **Futurama VI (6)**
Milion a jedno chapadlo 2/4. Anim. seriál (USA, 2008)
- 16:25 **Hvězdná brána V (7)**
Domácí zvířata. Seriál (USA, 2001)
- 17:20 **Alias II (9)**
- 18:20 **Simpsonovi XIV (12-15)**



- 20:15 **Top Gear XXII (8)**
- 21:55 **Teorie velkého třesku VIII (19)**
Sitcom (USA, 2014)
- 22:25 **Partička**
Improizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
- 23:10 **Cesta bojovníka**
Akční film (USA, 2006)
- 01:15 **Partička**
Improizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
- 01:55 **Lovci duchů VI (7)**
Horor. seriál (USA, 2008)
- 02:35 **American Horror Story: Freak Show (8)**
Horor. seriál (USA, 2014)
- 03:20 **Lovci duchů VI (7)**
- 04:00 **American Horror Story: Freak Show (8)**

ÓČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
- 07:00 **Dotykáč**
- 07:05 **Ranní fresh**
- 09:00 **Zpátečka**
- 10:00 **Óčko hity**
- 11:00 **Showroom**
- 11:15 **Óčko hity**
- 12:00 **Óčko news**
- 12:05 **Óčko hity**
- 13:30 **Dotykáč**
- 13:35 **Óčko hity**
- 14:00 **Óčko news**
- 14:05 **Óčko hity**
- 15:00 **Dotykáč**
- 15:05 **Óčko hity**



- 15:30 **Mixxer news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:35 **Mixxer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 19:00 **Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče**
Óčko news
- 19:05 **Moje destička**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
České a slovenské klipy
- 21:00 **Zpátečka**
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Óčko flirt**

Sloupek

JAKUB KOHÁK
KMOTR SLŮNĚČÍ



MAXMILIÁN SLON

V pražské zoo se v sobotu konala velká sláva! Křtilo se sluně, které bylo jako vůbec první v historii počaté a také narozené v Praze. 80 let se na tuto událost čekalo! Lidé mohli hlasovat, jak se bude ten stokilový budulínek jmenovat a kdo bude jeho kmotrem – chtělo to někoho těžkotonážnějšího, osobu hmotného kalibru, aby se to k tomu sloníkovi hodilo. A tak není překvapením, že jsem zvítězil právě já! Tímto chci všem svým voličům

Citát

Křtilo se sluně, které bylo jako první v historii počaté a také narozené v Praze.

poděkovat – je to pro mě nesmírná čest a jsem pyšný jak páv! Jsem kmotrem slona! Ceremoniál byl nádherný! Zpěváci zpívali, tanečnice tančily a přítomní významní hosté – jako například ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek, ministr zahraničních věcí ČR Lubomír Zaorálek, ministr zahraničí Srílanské demokratické socialistické republiky, Jeho Excelence M. Samara-weera a další hodnostáři, potentáti a potentátky – se významně usmívali. Já sám jsem si oblékl tu úplně nejlepší košili, kterou můj šatník nabízí, vzal si připravenou knihu Zpěv slonů, nageloval si vlasy brilantinou a s celou rodinou vyrazil do Troje. K odhalení jména došlo ve výběhu – a světe, jásej – máme Maxmiliána! Maličký sloníček z toho měl takovou radost, že pokopal moderátora. Já – jako zkušený fotbalista – jsem se jeho faulům zkušene vyhnul a zarecitoval mu básně, speciálně pro něj složenou! „Slůňátko naše zlaté přemilé, tvůj příchod na svět a dnešní křtiny – to je tak rozmilé! Ač Srílančan – tak pravý Pražák jako já, to jsi i ty! Najdu zed' a vykreslím nás jak dvě velká graffiti! A i když tedy už nemáš (zdrhnul do Holandska) svého fotra, neboj se nic – vždy po svém chobotu věrně uvidíš stát mě, svého kmotra!“

Dopisy a vzkazy

Integrace naší veřejné dopravy

Středočeský kraj i město Praha vymýšlejí, jak co nejvíce integrovat veřejnou hromadnou dopravu, která má zajišťovat přesun lidí z ucpaných silnic a ulic města do vlaků a MHD. Stále se něco vymýšlí, přitom zásadní problém se neřeší. Tím je tarifní zmatek v rámci Ropidu. Lítačka totiž neplatí v rychlících ve směru na Beroun, Kolín, Lysou nad Labem či Benešov, ale přitom na rychlících ve směru Kladno, Kralupy a Všetaty je uznávána podle zakoupeného pásma. Největší zmatek je ovšem stále ve vnitřním pásmu Prahy – do rychlíku z Líbne na Hlavní nádraží nesmíte nastoupit, přitom do rychlíku ve Vysočanech ano, ale jenom do rychlíku od Všetat, od Lysé vám dá průvodčí pokutu! To je naprostá nekoncepcnost a Kocourkov dohromady. Stejně tak je to také u důchodců, jimž v příměstské dopravě autobusy je umožňováno jezdit zadarmo, zatímco ve vlacích v rámci PID (!) nikoli.

MARTIN KUBÍK, PRAHA

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

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

Výrok dne



„V takové situaci by jeden den asi nebyl žádné prodlení.“

PAVEL BĚLOBRÁDEK
PŘEDSEDA KDU-ČSL

Bělobrádek vyzval ministra vnitra Chovance, aby s podpisem reorganizace policie počkal na zítřejší jednání koalice.

Slovo dne

CEREMONIÁL

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Soubor společenských pravidel a zvyklostí předepsaných pro slavnostní obřad, ustálený pořádek pro slavnostní úkon

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 14. 6.



Kartářka Hanka

ŠTASTNÉ ZÍTRKY! Trápí vás tíživé okamžiky? Finanční trable či osamělost? Nevěšte hlavu – vrátím úsměv na vaši tvář! Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **52RGX** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Nebudete si dělat vyčítky kvůli jistému vztahovému neúspěchu, protože nebyť milován, to je směla, ale nemilovat je neštěstí.



Váhy 23/9–23/10

Že mýty mají větší moc než historie, vás zajímat nemusí. Pokud budete mít nějaké otázky na minulost protějšku, ptejte se.



Byk 21/4–21/5

Nenávist je nespravedlivá, láska ještě více. Nicméně nemá cenu, abyste kvůli tomu stále propadali depresím. Život je víc.



Štír 24/10–22/11

Přijdete po jistých dnešních událostech na to, že sny jsou mocnější než skutečnost a že naděje vždy zvítězí nad zkušeností.



Blíženci 22/5–21/6

Nemějte stále špatný pocit. Neměli byste si namlouvat, že musíte činit obrovské věci. Stačí malé, ale s obrovskou láskou.



Střelec 23/11–21/12

Dobrá nálada vám v souvislosti s vašim rande vydrží po celý dnešní den a vy už budete v duchu připravovat další tahy lásky.



Rak 22/6–22/7

Při dnešním dni si humorně ověřte, že vskutku každá žena má slabost pro pitomce, poněvadž věří, že zpitomělí z lásky k ní.



Kozoroh 22/12–20/1

S pohledy je tomu v lásce jako s doušky vína – první je lhostejný, druhý zaujme, třetí okouzlí. U kterého dnes budete? Uvidíte.



Lev 23/7–22/8

Každý musí platit za chyby, které dělá, ale kdo je udělal z lásky, dostane slevu. Alespoň tak se vám to bude při dnešku jevit.



Vodňář 21/1–20/2

Než vyhlásíte komusi válku, dobře zvažte, zda vám za to žárlivost stojí. Můžete totiž dotyčného podezírat docela neprávem.



Panna 23/8–22/9

Kdo říká, že věří, že fantazie je silnější než vědění. Zkuste toho dnes využít a připravit pro vaši polovičku něco senza.



Ryby 21/2–20/3

Odpuštění je větším důkazem lásky než žárlivost. Možná nevypadá tak efektně, jako když létají talíře, ale zase více hřeje.

Řešení sudoku

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

Anketa Co si myslíte o návratu pozemků a dílen do škol?



Michal Holas

Alespoň se děti naučí také dělat něco rukama.



Alexandr Lazarov

Dílny jsou potřeba, dnešní děti neumí ani zatlouct hřebík.



Marie Pecinkova

My jsme to tehdy na škole měli a bylo to perfektní.

Komiks



BUDOUCNOST VZTAHU

Chcete vědět, co čeká váš vztah? Zjistěte to **HNED.**



Posílejte SMS ve tvaru **65UDJ** a svůj dotaz na číslo **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/55K6 vč. DPH, 1min/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

FOOTBALL

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.

Probably the world's most popular sport, football also takes its place at the Olympics.

Questions and answers

There's football at the Olympics? You don't hear much about it. I mean, it's not like the World Cup, is it?

You're right – the World Cup is definitely the biggest prize in football, but the sport has a long Olympic history too.

Lesson No. 16



You're not going to tell me the ancient Greeks played, are you?

No, but football has been on the Olympic programme since 1900. And women's football since 1996. In comparison, the first World Cup only took place in 1930.

Ok, but I suppose the same teams always win: Brazil, Italy, Germany ...

Actually no. Italy's won once and Germany (the old German Democratic Republic) once also, but Brazil has never won.

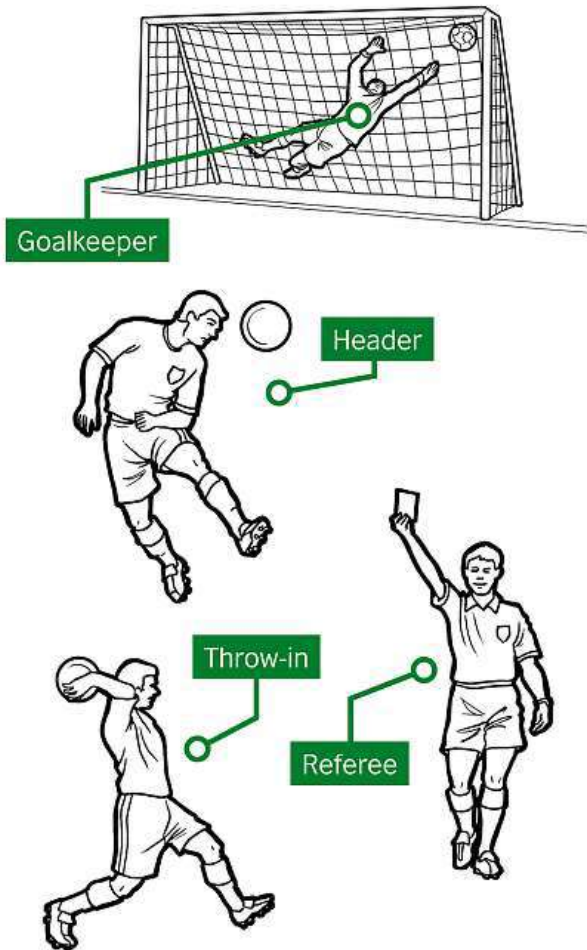
Really? So who's won all the medals?

Hungary, the former Yugoslavia and the former Soviet Union have each won five medals in the men's competition and the USA women's team has won three goals.

Who is playing in Rio 2016?

Some of the best players in the world.

Only some? They aren't all coming?



Activity

Decide if the following statements about the text are true or false.

- 1. The World Cup is a more important football competition than the Olympics.
- 2. Football was played at the ancient Olympics.
- 3. European teams have won more medals than other countries in the men's competition.
- 4. Messi and Ronaldinho have never played at the Olympics.
- 5. It is further from Rio to Manaus than it is from Los Angeles to Boston.
- 6. The offside rule is complicated.

Since 1992 male footballers have to be under 23 years old, though they can have three older players in each team. But you still get to see some real stars – in Beijing 2008 Messi and Ronaldinho both played.

And I can see them all in Rio?

No. Football is the only sport where events will take place in other cities. Games will be played in some of the 2014 World Cup venues in Brasilia, Belo Horizonte, Salvador, Sao Paulo and Manaus.

So fans might have to go to the Amazon? That's a lot of travelling.

It's quite similar to the

Rules for Football

- Two teams of 11 players play on a pitch. Each team tries to score more goals than the other.
- A game lasts 90 minutes, divided into two 45-minute halves.
- Players can use any part of their body except their arms and hands to move the ball. The exception is when a player takes a throw-in.
- Goalkeepers can use their hands, especially when making a save.
- If a player commits a foul, then a free kick is awarded to the other team.
- If there is a foul inside the penalty area, a penalty kick is awarded to the other team.
- If there is a more serious foul such as a bad tackle or handball, the referee can show a yellow or red card. Two yellow cards or one red card mean a player is expelled from the game.
- If teams have the same score (a draw) then extra time and penalty shootouts are used to decide the winner.
- In Olympic football male players must be under 23 years old, though they can have three older players in each team. There are no age restrictions for female players.

Wordsearch

G	O	Z	J	H	E	A	D	E	R
O	F	D	K	E	C	A	M	T	O
A	X	X	G	T	W	S	X	D	F
L	D	R	E	F	E	R	E	E	F
K	F	P	S	T	B	Z	J	Q	S
E	C	F	S	P	I	T	C	H	I
E	N	G	O	A	L	Y	W	Y	D
P	Y	Q	G	U	S	I	B	K	E
E	C	K	K	C	L	A	A	A	M
R	D	X	J	F	D	R	A	W	N

Find these words in the grid: goalkeeper, header, referee, pitch, foul, goal, draw, offside

Answers

- 1.True; 2.False; 3.True; 4.False; 5.False; 6.True

Sure, what is it?

Can you explain the offside rule?

Um... not unless you've got all day...



Wow! You seem to know a lot about it – can I ask you just one more question?

Neprodyšná obuv podporuje plísně aneb Nehty vše prozradí

Chyť plíseň nehtů je velmi snadné, stačí vlhké prostředí.

Nehty prozrazují o těle víc, než se zdá. Pokud vám chybí nějaký vitamin, začnou se třepit a lámat. Může je postihnout ale i plíseň. Jak se pozná?

Nehet postižený plísní začne měnit barvu, tvar i strukturu. Pokud se něco takového na vašich rukou nebo nohou objeví, jedná se s největší pravděpodobností o plíseň. Nehet se většinou zbarví do žluta, je drobivý, na okraji a později po celé nehtové plošce se objevuje nadměrné rohovatění kůže.

Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšíří i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla. Plí-

seň se dá chyťit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejrizikovější místa jsou společné sprchy, umývárny, sportoviště, plochy kolem bazénů... Ale chyťit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala – například z ručníků nebo bot.

Odložené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců. V případě, že se u vás plíseň objeví, je potřeba ji začít léčit a to co nejdříve. Zpravidla stačí lokální antimykotické prostředky, důležité je ale aplikovat je pravidelně a dlouhodobě. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub.

Důležité je i ošetřování nehtové ploténky: zkrácení nehtu na nejkratší možnou délku, zbrusování pilníkem či pemzou a koupání v octové vodě. Pokud tato léčba nezbere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě po-



Plíseň postihuje nejdříve zpravidla palec u nohy. PROFIMEDIA.CZ

dáváním tablet. A jak to vše dlouho trvá? Není to věc na pár dní, celková doba léčby se pohybuje od tří do čtyř měsíců.

Nechcete-li plíseň chyťit, myslíte na prevenci. Po každé koupeli kůži chodidel a mezi prsty řádně osušte. Ve společných prostorách, kde

se chodí naboso, používejte vlastní dobře omyvatelnou obuv. Nepůjčujte si cizí boty, a to sportovní ani domácí. Potivost nohou lze zmírnit nošením bavlněných ponožek, prodyšné obuvi a v létě samozřejmě obuvi s volnou špičkou.

Neprodyšná obuv totiž prostředí pro vznik mykóz podporuje. Mykóza obvykle začíná v mezprstních nohou, kde se projevuje nejprve jemným olupováním, později trhlinami. Odtud se šíří na chodidla a nehty.

I když se vám podaří problém vyřešit, nemusíte mít pokoj nadlouho. Nebezpečí recidivy je relativně velké. Více jsou opakované nákazy vystaveni lidé, kteří trpí některými chronickými chorobami, které ovlivňují prokrvení dolních končetin, jako je cukrovka, ateroskleróza nebo chronická žilní nedostatečnost. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Co to mám na palci?

Většina z nás již vyndala sandály a těší se, jak po zimě venku provětrá nohy. Pak na nás vykoukne divně zbarvený nehet, někdy i nadzvednutý pěnovitou hmotou. „Copak se to v zimě stalo?“ ptáme se. Ženy nehet elegantně přelakují, otrlejší mužům to nevadí a ti stydlivější si vezmou do sandálů ponožky.

Mykózy nohou (tinea) a nehtů (onychomycosis) jsou chronická infekční onemocnění kůže a nehtů. Ale i tato běžná infekce může být zdrojem vážných komplikací převážně u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou či s cévním onemocněním nebo s nadměrnou obezitou. Ti jsou více náchylní k nehojícím se ranám, psoriáze, kvasinkovým infekcím nebo ke zhoršení průběhu těchto onemocnění.

Mykózy na nohou se nejčastěji projevují zvýšenou potivostí, zbledáním kůže v mezprstních prostorách, nohy jsou cítit, svědí, pálí, pokožka se olupuje a praská. Nehty (především palec) zarůstají, ztlušťují se, drolí, jsou bez lesku a barví se do žluto-hněda. Infekce převážně začíná od kraje nehtu a může dojít i k oddělení nehtu od nehtového lůžka, což při nošení obuvi bolí. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. Plísněmi z nohou můžete nakazit nejen příbuzné, ale i další lidi. Odpadá infikovaná šupinka kůže obsahuje spóry plísní, ty dlouhodobě přežívají například v dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů,

na hotelových kobercích, ale také v obuvi i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou nebo zakopnutí pak může způsobit drobné poranění kůže nebo nehtu, kam se zárodek (spóra) plísně dostane a infekce se začne šířit.

Čeští vědci využívají patentované směsi, které nezatěžují lidské tělo. Na místa s plísněmi nasazují mikrobiálního predátora **Pythium oligandrum - chytřou houbu**, který prorůstá po vláknecích plísní i po nehet a přímým parazitizmem je napadá a vysává jako upír až do jejich úplného vymýcení. Mikroorganismus **Pythium oligandrum** je vyhraněný predátor, který napadá pouze plíseň a není schopen odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní. Po jejich vysátí ustává ve své aktivitě a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Biodeur je biologický přípravek vhodný pro péči o nehty a pokožku na nohách se sklonem k plísním, pro péči o nohy se sklonem k zápachu a potivosti. Předností přípravků z řady Biodeur: **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici a i děti. Biodeur se používá ve formě koupelí nebo zábalů nehtů a to třikrát po dvou dnech za sebou s odstupem čtrnácti dnů, tedy celkem šestkrát.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744**
Aktuální dotazy na infolince: **773 773 970**

E-mail: **pythium@pythium.cz**
Informace na: **www.chytrahouba.cz**

Zprávy krátce

Návštěva psychiatrie

Chcete vidět, jak to funguje v psychiatrické nemocnici? Zajedte se zítra od 10 do 17 hodin podívat do Kosmonos. Zdejší nemocnice pořádá na Resocializačním a psychoterapeutickém oddělení K20 a na Detoxu den otevřených dveří.

Terapeutický tým provede každého zájemce po celém oddělení a zodpoví dotazy ohledně provozu a způsobu práce. V prostorách oddělení probíhá výstava výtvarných artefaktů a zároveň prodejní výstava prací pacientů. Budejte moci ochutnat i občerstvení, které připraví zdejší pacienti. **MET**

Myslete v létě na pitný režim

Dehydratace se projevuje zvýšenou únavou, bolestí hlavy či ztrátou koncentrace. Pozor ale také na opačný extrém.

Víte, že pocit žízně je v podstatě varovný signál, kterým nás organismus upozorňuje, že je něco v nepořádku? Každý by si měl hlídat pitný režim, aby se pocit žízně vůbec nedostavil, a doplňovat tekutiny, tolik potřebné pro lidské zdraví, během celého dne.

„Pokud nemáte zvýšenou fyzickou námahu ani nejsou tropická vedra, doporučuji vypít přibližně 150 mililitrů tekutin každou hodinu. V průběhu celého dne pak střídát různé druhy. K snídani jsou vhodné například čaje a ředěné stoprocentní ovocné džusy. Odpoledne je výhodnější zaměřit se na džusy zeleninové a samozřejmě největší podíl tekutin má být voda. Děti a senioři navíc nemají tak silný pocit žízně, proto je u nich třeba příjem tekutin hlídat,“ říká Martin Hrazdil, fitness trenér a nutriční poradce spolupracující se značkou Relax. Tekutiny ale můžete doplnit také pomocí pravidelného přísunu ovoce a zeleniny. Mělo by jít až o pět menších porcí denně. Jde totiž o přirozený zdroj vitamínů a minerálních látek včetně vitamínu C, draslíku a kyseliny listové. Ovoce a zelenina jsou vynikajícím zdrojem vlákniny, přispívají také ke zdravé rovnováze jídelníčku. Obsahují minimum tuku a žádný cholesterol.



Džusy příjemně osvěží. PROFIMEDIA.CZ

Oblíbeným nápojem je také čaj. Například v USA je červen měsícem ledového čaje. V Americe se začal objevovat již v 60. letech 19. století. Oblíbenost ledového čaje ale výrazně stoupla poté, co ho majitel čajových plantáží Richard Blechynden představil na Světové výstavě v roce 1904 v St. Louis. Dnes jsou ledové čaje rozšířeny po celém světě. Verzi ledového čaje ve formě práškové směsi představil v roce 1964 Lipton. V roce 1991 začal uvádět na trh lahvový ledový čaj. K obědu či večeři si dejte skleničku ledového čaje, který vytváří ideální kombinaci s různými druhy jídla. Černý čaj s citrónovou příchutí se hodí k uzené rybě, trpká chuť zeleného čaje je pak ideální k pokrmům z bílého masa. **MET**



Stát dá 2,1 miliardy záchranářům

Ministerstvo pro místní rozvoj má na podporu složek Integrovaného záchranného systému připraveno 2,09 miliardy korun, většinou z evropských fondů. Měly by být použity hlavně na podporu rychlejších výjezdů v případě mimořádné události. Maximální výše příspěvků na jeden projekt je 300 milionů korun. O podporu lze žádat od 1. července do konce roku 2017.

MAFRA

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu. Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH. Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případech je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhybnulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Zprávy krátce

Brazílie končí

Fotbalisté Brazílie nepostoupili po prohře 0:1 s Peru do čtvrtfinále amerického šampionátu. Jediný gól zápasu vstřelil Raúl Ruidíaz. Brazilci jen marně protestovali, že míč poslal do sítě rukou.

Pavlásek ve stovce

Tenista Adam Pavlásek je poprvé v kariéře v nejlepší stovce světového žebříčku. Po vítězství na pražském challengeru se posunul o patnáct pozic a patří mu 99. místo.

Zaťovič do Brna

Hokejový útočník Martin Zaťovič se stal další posilou extraligové Komety Brno.

Jágr má svoje pivo

Malý pivovar Block Three v kanadském St. Jacobs potčil hokejistu Jaromíra Jágra, když pojmenoval pivo Jaromir Czech Jagr.

Srna se zase vrátí

Darijo Srna opustil chorvatský fotbalový tým a kvůli úmrtí otce odjel do vlasti. Páteční duel proti Česku by ale měl stihnout. **ČTK**

Španělsko spasil v závěru Piqué

V prvním utkání na mistrovství Evropy čeští fotbalisté na body nedosáhli. Se Španělskem prohráli 0:1.

Dlouho očekávaný duel v Toulouse se odehrával podle předpokladů. Obhájcí titulu měli územní převahu a Češi se většinou jen bránili. Inkasovali až v 87. minutě.

metro FOTBAL
Mistrovství Evropy



Gerard Piqué dáva hlavou jediný gól zápasu. AP

Zima. Biatlonové i snowboardové SP

Dva podniky Světového poháru uvidí čeští fanoušci na domácí půdě v nadcházející zimě. Vedle prosincových závodů v biatlonu v Novém Městě na Moravě bude na konci sezony v březnu snowboardový slopestyle ve Špindlerově Mlýně.

Světový pohár biatlonistů se uskuteční na Vysočině od 16. do 18. prosince. Snowboardový slopestyle ve Špindlerově Mlýně bude stej-

ně jako letos finálovým závodem této disciplíny a pod názvem Snowjam je v kalendáři 24. a 25. března. Vyplyvá to z kalendářů schváleného na kongresu Mezinárodní lyžařské federace v Cancúnu.

V Mexiku se také rozhodlo, že se v roce 2019 do Česka vrátí po osmi letech Světový pohár slalomárek. Slalom a asi i paralelní obří slalom by se měly ve Špindlerově Mlýně jet 8. a 9. března 2019. **ČTK**

Španělsko se dostalo do několika slibných šancí už v prvním poločasu, ale buď včas zasáhla česká defenziva, nebo mířil Morata těsně vedle. Hned po pauze si dal málem Roman Hubník vlastní gól, ale míč putoval jen na vnější tyč. Stejný hráč mohl na druhé straně otevřít skóre, ale jeho pokus ve skluze pokrýl De Gea. V další slibné šanci odkopl míč před Kadeřábkem Fabregas.

Těsně před koncem ale Španěle udeřili. Na Iniestův centrální naběhl Piqué a hlavou zamířil přesně. V nastavení ještě mohl srovnat Darida, De Gea ale jeho dělovku vyrazil.

„Bylo to hrozně těžké utkání, protože jsme se celý zápas bránili. Měli jsme i štěstí. O to víc mrzí, že jsme dostali gól takhle v závěru,“ litoval Roman Hubník. V dalším duelu narazí Češi v pátek na Chorvatsko. **PAVEL URBAN**

1	0
Španělsko	Česko

Skupina D: **Branka:** 87. Piqué. **Rozhodčí:** Marciniak - Sokolnický, Listkiewicz (všichni Pol.). **ŽK:** Limberský (ČR). **Diváci:** 33 000



Stanley Cup ovládli hokejisté Pittsburghu

Hokejisté Pittsburghu slaví počtvrté v historii zisk Stanleyova poháru. Penguins vyhráli v šestém finále na ledě San Jose 3:1 a sérii ovládli 4:2 na zápasy. V 9. minutě trefil v přesilové hře obránce Brian Dumoulin. Ve 27. minutě sice vyrovnal Logan Couture, ale za 79 vteřin vstřelil vítězný gól bek Kris Letang. Minutu před koncem Patric Hörnqvist při power play do prázdné branky pojistil výsledek. Žádný český hokejista tak letos na triumf nedosáhl, v barvách Sharks prožívají smutek z finálové porážky obránce Roman Polák a útočník Tomáš Hertl, který v posledních čtyřech utkáních kvůli zranění chyběl. **AP**

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

Práce - nabídka

• Brigády v Brně balení oděvů, elektroniky a potravin, doplňování zboží v supermarketu. Výplaty ihned 70-120 Kč/h. NABRIGADU.CZ Telefon 605885588

• Vážené pečovatelky, získáte na výběr z více než 200 pracovních příležitostí do Německa každý měsíc. Možnost práce ihned a bez zprostředkovatelských poplatků. Informujte se na: info@sunset24.cz, 296348888, http://cz.sunset24.eu

Alzheimercentrum Průhonice

přijme:

KUCHAŘE A POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ

Nabízíme:

hlavní pracovní poměr na dobu neurčitou, dobré platové ohodnocení, práce na směny - dlouhý a krátký pracovní týden, pro mimopražské ubytování, doprava z metra Opatov zajištěna firemním autobusem. Nástup možný ihned nebo dle dohody.

Životopis zašlete na e-mail: provoz.pruhonice@alzheimercentrum.cz tel.: 774 774 064

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.cz, www.platmobilem.cz



• **ROZVEDENÉ A BOHATÉ!** Neváhej a vyber si! Napiš SMS ve tvaru 49URD a text na 909 15 50
• Zrzavá a neukojená Vanda 36. Postelové tornádo bez hranic! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 19BRL a tvůj text!

• Žena venušinych tvarů! Na rozměrech nezáleží, na výdrži ano! Dobře stavěná Karolína 46. Brnkni mi na 909 801 801 kód AFD95



• Vdaná Marie 62. Manželství bez sexu je pořádná nuda. Hledám tajný zálet s diskretním mužem bez touhy se vázat. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 78EFP a tvůj text!

MALL.CZ

Užijte si příjemné léto.

U nás si vybere každý. Akční nabídka platí do 19. 6. 2016.

beko

Nejdostupnější 185 cm lednice

Beko CS 234021

- objem 295 l, LED osvětlení
- nerezový držák lahví
- antibakteriální těsnění dveří

en. třída A+

6 390 Kč

MOC: 7 490 Kč



orava

Pro perfektní klíma

Orava AC-011

- ochlazovač vzduchu 4vl: ochlazovač, zvlhčovač, ohřivač a čistička vzduchu
- časovač až na 4 hodiny

en. třída B

3 333 Kč

MOC: 3 490 Kč



Rohnson

I léto se dá přežít

ROHNSON R-846

- 3 rychlosti, dálk. ovládání
- 3 režimy foukání: přírodní, normální, režim spánku

1 690 Kč

MOC: 1 790 Kč



Bestway

Na zahradu ideální

Bestway 54117 Velká laguna

- ideální poměr velikosti a spotřeby vody
- velikost 262x157x46 cm

599 Kč

MOC: 999 Kč



GARANTUJEME VČASNÉ ODESLÁNÍ



500 Kč je poskytnuto formou slevového poukazu na další nákup. Více informací o Garanci naleznete na: www.mall.cz/garance