

NASTARTUJTE SE

Každý podnikatelský úspěch začíná inspirací!



ÚTERÝ 24. 5. 2016
www.nastartujtese.cz

Nový ročník právě odstartoval

**Máte lepší nápad?
ZÍSKEJTE NA NĚJ AŽ 300 000 KČ!**



VYHLAŠUJEME PÁTRÁNÍ

PO LIDECH S VIZÍ

SVĚTOVÁ STOPA MLADÝCH ČESKÝCH PODNIKATELŮ

Dnešní svět nás zahrnuje spoustou informací, bohužel těch pozitivních, které nám dělají radost a po jejichž přečtení se nám lépe usíná, je jako šafránu. Přitom není pravda, že dobré zprávy nejsou. Jen se k nám jaksí nedostanou. My vás ale chceme potěšit, proto vám přinášíme **několik příběhů úspěšných začínajících firem**, které si založili podnikaví mladí lidé. Se svým podnikáním slaví úspěch nejenom v ČR, ale i za našimi hranicemi či v grantovém programu Komerční banky Nastartujte se.

Skidders – bota nebo ponožka?

Český ekologický výrobek, český patent – to je **Skidders**. Jedná se v podstatě o kompaktní **botky/ponožky, které lze jednoduše srolovat, dát do kapsy a vzít všude s sebou** - na brusle, na kolo, při cestování, do fitka, prostě kamkoli.

„Částku, kterou jsme získali díky vítězství v grantovém programu *Nastartujte se*, jsme použili na zlepšení procesu výroby a část je připravená na výdaje spojené s expanzí do zahraničí. Velmi přínosné pro nás byly zejména právní služby kanceláře CEE Attorneys. Publicita spojená se soutěží měla za následek příjemné starosti s vyřizováním předobjednávek nových zájemců o *Skidders*,” uvedl Martin Procházka, vynálezce a zakladatel společnosti Skidders.

V letošním roce pracuje Skidders na celkovém vylepšení projektu a hlavně na **expanzi do zahraničí**. Říká se, **že výrobek je úspěšný, když se objeví jeho čínská kopie**. V tomto případě asi dlouho čekat nebudeme.

Czevitrum – skleněné spojení tradiční a moderna

Mladá česká společnost **Czevitrum** vsadila na kombinaci **tradičního českého sklářského řemesla s vysoce inovativními technologiemi osvětlení**. Výsledkem jsou originální, neotřelé, přesto užitečné produkty, které dodají každému interiéru tu správnou atmosféru. Už nyní má společnost své **showroomy například v Londýně, Šanghaji či Ankaře**.

„Naším krátkodobým cílem je stát se stabilním českým vývozcem, tedy posunout se ze stadia start-upu trošku dál. Dlouhodobě chceme, aby se naše značka stala symbolem moderního českého sklářství. Skutečnost, že jsme byli oceněni Komerční bankou, nám dodala na vážnosti při jednání s novými partnery, a to nejen těmi tuzemskými,” poznamenal Vlastimil Janecký, jednatel společnosti Czevitrum.

DataFromSky – od predikce nehod k hlídání ovci

Každých dvacet pět sekund zemře ve světě člověk na následky dopravní nehody. Zakladatelé společnosti **DataFromSky** si položili otázku, **zda je možné nehodám zabránit** „věštěním z křišťálové koule“. Tedy tím, že je bude možné na základě shromážděných dat a analýz dopředu predikovat. Vznikl proto **nástroj, který na základě detailní analýzy chování účastníků dopravního toku dokáže provést vyhodnocení dopravního uzlu z hlediska jeho bezpečnosti, kapacity a efektivity**. A dokonce je schopen i ohlídat ovce na Novém Zélandu.

„Od začátku jsme produkt *orientovali na zahraniční trhy*

a zatím se zdá, že se nám daří. Pomohlo by nám mít více kontaktů v cílových zemích, ale to se postupně zlepšuje. Za největší úspěch považujeme uzavření exkluzivity v několika evropských zemích a nasazení tohoto produktu v reálných analýzách dopravní infrastruktury,” doplnil David Herman, zakladatel společnosti.

Všechny tyto společnosti uspěly jak ve svém podnikatelském záměru, tak i v **grantovém programu Komerční banky a Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR „Nastartujte se“**, jehož cílem je podpora začínajících podnikatelů. Na webové stránce www.nastartujtese.cz najdou zájemci o podnikání řadu inspirativních příběhů a videí. Registrací na portálu se dostanou k výhodným nabídkám od partnerů programu. Pravidelné aktuality ze světa podnikání mohou fanoušci sledovat na facebookové stránce programu www.facebook.com/nastartujtese.cz.

I v letošním roce připravila Komerční banka pro vítěze řadu atraktivních cen. Kromě peněžní výhry **300 000 Kč pro první místo, 100 000 Kč pro druhé a 50 000 Kč pro třetí** jsou připraveny i **hodnotné ceny od partnerů programu**. Letošní ročník programu je již v plném proudu, nepropáštěte tedy svoji šanci!

Partnery grantového programu Komerční banky Nastartujte se jsou: Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR (AMSP ČR), mezinárodní advokátní kancelář CEE Attorneys Tomiček Legal, iPodnikatel.cz (portál pro začínající podnikatele), Performia, Sečteno (www.secteno.cz), časopis Trade News a Webmium.



NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽI



NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI
PROFITUJTE S TELETRADE!



Více informací uvnitř vydání

metro 

PRAHA

Úterý, 24. května 2016

Č. 100, www.metro.cz

Svátek slávi: Jana, Vanesa



Min. 18°

Max. 22°

Nejčtenější noviny v Praze

Konec hájení. Chodec, jenž není vidět, zaplatí

Zákon o reflexních prvcích. Povinnost nosit je za snížené viditelnosti platí od 20. února. **Nejasnosti.** Nikde není psáno, jak mají být velké nebo kde je mají chodci mít umístěné. **Policie.** Už dává blokové pokuty STRANA 6



Tenista Radek Štěpánek v Paříži trápí Brita Andyho Murrayho. Za stavu 2:1 na sety byl duel přerušěn pro tmu. Více strana 17 AP

Zvítězil Van der Bellen

Rakouským prezidentem bude kandidát Zelených Alexander Van der Bellen. Díky korespondenčním hlasům porazil o 31 026 hlasů kandidáta Svobodné strany Rakouska Norberta Hofera. STRANA 9

Chyběl třeba i maturant

Fotbalová reprezentace se sešla před soustředěním v Rakousku a následným mistrovstvím Evropy ve Francii. Chybělo šest hráčů včetně mladého útočníka Patrika Schicka. Ten maturoval. STRANA 17

JIŽ **2x**
V PRAZE

OTEVÍRÁME
NA ČERNÉM
MOSTĚ

XXXLutz

více na www.xxxlutz.cz

26.5.
od 09:00 hod.

CHLUMECKÁ 712/8
PRAHA 9 - ČERNÝ MOST

NÁROŽNÍ 4
PRAHA 5 - STODŮLKY

Vojenské samopaly zmizí

V ulicích už nejsou hlídky vojáků s policisty. Stupeň „žlutý trojúhelník“ trvá.

„Necítím se bezpečně. Vojáci nemají mezi civilisty co dělat.“ stěžuje si čtenář deníku Metro Štěpán Maxa. „Kdyby se náhodou něco semlelo, budeme rádi, že tu jsou,“ kontruje další čtenář Jan Podlipský. Stovky vojáků ozbrojených automatickými zbraněmi v ulicích metropole vyvolávaly mezi Pražany rozporuplné emoce. Vláda včera schválila jejich stažení z ulic, a vojenské samopaly tak v metru již nevidíte. Neukončila však první stupeň ohrožení terorismem, takzvaný žlutý trojúhelník, zavedený po útocích v Bruselu.

„U policie ještě přetrvává nadstandardní nasazení,“ uvedl ministr obrany Martin Stropnický. „Byla vyňata participace armády, ale dále na nádražích, letištích a místech vysoké koncentrace lidí bude hlídování policie intenzivnější

Vojáci v ulicích



V reakci na sérii teroristických útoků v belgickém Bruselu vyhlásila naše vláda 22. března první stupeň ohrožení před terorismem.

- Jedním z nejvýraznějších opatření bylo kromě využití stovek policistů na letištích, ve stanicích metra a jiných veřejných místech také nasazení 550 vojáků ozbrojených automatickými zbraněmi.
- O měsíc později odsouhlasila Bezpečnostní rada státu snížení počtu vojáků o sto.

• Bruselské atentáty si vyžádaly celkem 31 životů a 260 lidí bylo zraněno. Jejich cílem bylo mezinárodní bruselské letiště Zaventem a stanice bruselského metra Maelbeek v centru města poblíž budov evropských institucí. Celkem došlo ke třem sebevražedným explozím.

• Podle některých informací provedla atentáty stejná teroristická síť, která stála za listopadovými teroristickými útoky v Paříži.

než za zcela normální situace,“ dodal Stropnický, podle kterého bude zachováno například i vyčlenění pyrotechnické jednotky pro Prahu.

Podle bezpečnostního poradce a bývalého náčelníka Vojenské zpravodajské služby Andora Šándora bylo nasazení vojáků do ulic od vlády pouze symbolickým gestem a reálné nebezpečí útoku zde nehrozilo a nehrozí. „Je otázkou, jak by skutečný zákrok proti hrozbě v praxi vypadal a kdo by se ve finále zodpovídal za případný negativní dopad podobné akce,“ řekl deníku Metro Šándor. Lidé podle něj často nechápali ani jejich koordinaci s policií. „Když stojíte na Můstku a vidíte, že se zde sešla armáda a příslušníci hlídkového oddílu městské policie, kladete si otázku, zda má tato činnost vůbec ráda a proč je na jednom nástupišti tolik lidí. Zvlášť když víme, že stanic je 61 a příslušníků hlídek městské policie 55,“ dodává Šándor.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Jak to vidím já

Do kasáren

Jsem příznivec armády. Naši vojáci už dokázali, při misích i přírodních katastrofách, že jsou ochotni položit život za naši svobodu a bezpečnost. Určitě jim ale neprospívá, když příslušníci elitních jednotek dennodenně hlídkují v ulicích Prahy. Povalující se bezdomovce, kontrolu dokladů a nejrůznější blbosti, které se běžně stávají v ulicích metropole, mají řešit policisté a strážníci, ne vojáci se samopalem kolem krku. Pohled na po zuby ozbrojené vojáky určitě nejen

ve mně vyvolává spíše obavy, co když jim to omylem vystřelí, než pocit bezpečí.



ROBERT OPPELT
redaktor
deníku Metro

INZERCE

NOVÉ ÚČTY, NOVÉ MOŽNOSTI

V letošním roce jsme pro vás připravili nové produkty, nové typy účtů, nové možnosti, jak profitovat na jednom z nejvýnosnějších finančních trhů.
Vydělávejte na Forexu spolu s TeleTrade!

PROČ PŘIJÍT K NÁM:

- ✓ Jsme jeden z předních světových brokerů na trhu Forex
- ✓ Naše společnost má zastoupení ve 30 zemích světa
- ✓ Naším klientům zajišťujeme veškerý potřebný servis v českém jazyce
- ✓ Zdarma poskytujeme obchodní platformu MetaTrader 4 a 5
- ✓ Zdarma poskytujeme potřebné vzdělání a zaškolení

TeleTrade

Karlovo náměstí 2097/10, Praha
tel. +420 222 317 632, www.teletrade-dj.cz

Roční garantovaný výnos 24%

TeleTrade
International Consulting Ltd
Karlovo nám. 2097/10, Praha
www.teletrade-dj.cz
Dovozčí doba: Po-Pá 9h-17h

DŮVODY PROČ SI PŘIPLATIT ZA BÍLOU VÝPLŇ

Bílé fotokompozitní výplně se dnes stávají standardem při ošetřování zubních kazů. Jejich velkou výhodou je nejen estetika, ale i funkčnost.

Předností je široká paleta barevných odstínů, která umožňuje zhotovit výplň tak, že je barevně nerozeznání od vlastní zubní tkáně. Tvrdost fotokompozitních materiálů je nižší než u keramiky a proto jsou k protilehlým zubům šetrnější než keramická výplň. Roztažitelnost těchto materiálů po vytvrzení je velmi nízká, a proto nehrozí nebezpečí rozlomení zubu tak, jako tomu je u velkých amalgamových výplní. Nespornou výhodou světlem tuhajícího kompozitu je i absence rtuti. Nevýhodou je vysoká náročnost na dodržení technologického postupu. U některých typech je žádoucí použití lupových brýlí či dokonce mikroskopu, aby byla zajištěna co největší přesnost.

Dobře udělaná fotokompozitní výplň je náročná na čas i na zručnost a zkušenosti lékaře. Časové rozmezí na zhotovení výplně se pohybuje mezi 60 – 90 minutami. Vhodný postup zhotovení výplně popisuje lékař ze stomatologické kliniky Lazurit:

Velmi důležitá je příprava zubu, která při výměně nevhovující výplně či ošetření kazu, zahrnuje dokonalé odvtávání poškozené tkáně a vyčištění od mikroorganismů. K tomu lékaři napomáhá detektor zubního kazu (caries marker), který barevně

označí poškozenou zubní tkáň. Mikrobiální osídlení je minimalizováno pomocí dezinfekční roztoků. Kvalitní zhotovení fotokompozitní výplně vyžaduje tzv. suché pole. Aby nedošlo k porušení tohoto požadavku, používají lékaři tzv. kofferdam, což je pružná gumová blána, jejíž pomocí lze izolovat zub od dutiny ústní a tím nedochází ke kontaminaci slinou. V rámci cenové dostupnosti výkonu pro pacienty, velká část lékařů tuto pomůcku nevyužívá, nicméně absence kofferdamu může být jednou z příčin vypadnutí výplně. Před samotnou prací s fotokompozitem je důležité zubní tkáň naleptat pomocí kyseliny ortofosforečné, která zajistí dobrý průnik tzv. bondu. Ten je potřebný pro vazbu mezi zubní tkání a výplní. Nanášení fotokompozitního materiálu by mělo probíhat ve vrstvách. Při aplikaci větších porcí hrozí nebezpečí vzniku spáry mezi materiálem a zubem, což může být cesta pro bakterie a vznik sekundárního zubního kazu. Vrstvení umožňuje výběr a kombinaci potřebných barevných odstínů, aby výsledek byl co nejpřirozenější. Ke konečným krokům řadíme úpravu do skusu, aby výplň nebyla příliš vysoká a nepřekážela. Poté se zub vyleští leštícími gumíčkami a pastou.

Zdravotní pojišťovny u dospělých nehradí bílé výplně z fotokompozitních materiálů ani pomůcky potřebné pro jejich zhotovení (př. kofferdam).

www.klinikalazurit.cz

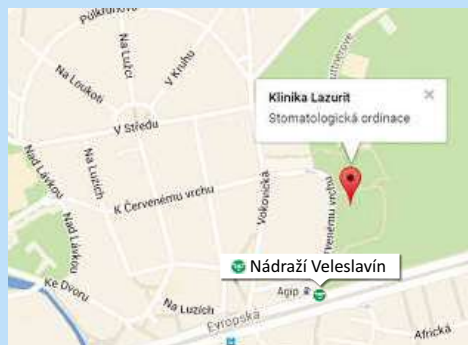


1. 6. - 31. 8. 2016 AKCE -30 % na bělení zubů

Stomatologická klinika

Lazurit

Najdete nás 3 min. chůze
od stanice metra Nádraží Veveřevín



www.klinikalazurit.cz
tel.: +420 777 209 929
K Červenému vrchu 844/2a
Praha 6

Po-So 8.00 - 19.00
Přijímáme nové pacienty



- › **Záchovná stomatologie:**
fotokompozitní výplně, endodoncie, restaurace zubů
- › **Protetická stomatologie:**
keramické korunky, fazety, můstky
- › **Chirurgická stomatologie:**
extrakce osmiček, gingivální plastika, frenulektomie
- › **Implantologie, augmentace kosti**
- › **Dentální hygiena a bělení zubů**





Nesmysl

„Výpověď bývalého ředitele pražského dopravního podniku (DPP) Jaroslava Ďuriše připravovali právníci Agrofertu Adreje Babiše,“ řekl včera předseda odborářů DPP Jiří Obitko. Ďuriše (na snímku) odvolalo představenstvo ve čtvrtek, část odborářů proto vstoupila do stávkové pohotovosti. Primátorka Adriana Krnáčová označila tvrzení odborového předáka za nesmysl. Holding Agrofert ostře odmítá, že by měl s děním v DPP cokoliv společného. „Obitkův výrok považujeme za lživý,“ prohlásil místopředseda představenstva a výkonný ředitel Agrofertu Josef Mráz. ČTK

V metropoli je více aut

V hlavním městě přibylo 60 tisíc aut.

Zajímavá čísla přinesla Technická správa komunikací (TSK) ve své ročence, v níž mapuje dopravu v metropoli (viz box). „Došlo k velkému nárůstu počtu aut. Praha tak vyniká nejen v rámci Česka, ale i Evropy,“ řekl náměstek ředitele TSK Ladislav Pívec k nárůstu počtu automobilů. Těch je v Praze bylo ke konci roku evidováno 941 145. Naopak mírně poklesl počet aut, která do metropole příježdějí. Denně je to asi 297 tisíc automobilů. Až do centra pak vjede každý den na 263 tisíc vozů. Nejvíce loni změnil pražskou dopravu tunel Blanka. „Spuštěním nedošlo ke zvýšení počtu aut, ale došlo k přerozdělení dopravy a snížení provozu na souběžných komunikacích,“ uvedl Pívec. **ROW**

Novinky

Zajímavosti kolem změn a trendů v dopravě v hlavním městě.

- **Žádný z cyklistů loni nezemřel**, naposledy v Praze podle ročenky zahynul cyklista v roce 2007.
- **Nejvytíženější komunikací je Barrandovský most**, kde byl zaznamenán průjezd 136 tisíc aut denně.
- **Nejvytíženější mimoúrovňovou křižovatkou je křižení ulice 5. května a Jižní spojky**, kudy denně projede 202 tisíc aut.
- **Díky otevření Blanky vypadla z pěti nejrušnějších komunikací Argentinská.**
- **MHD loni přepravila v metropoli 1 262 945 700 cestujících**, nejvíce metrem – 456 milionů lidí, tramvají 358 milionů a busem 372 milionů.

Tipy na dnešní den

VYNÁLEZ ZKÁZY

Prostor pod letenským kyvadlem, kde stál Stalinův pomník, ožívá už několik dní kulturou. Dnes od 21 hodin tam budou promítat slavný film Karla Zemana Vynález zkázy. Vstup je zdarma a akce se „Pod Stalinem“ konají po celé léto.

STRAŠIDLA

Ulicemi, které se na noc zamykají, a průchody, které ani mnozí Pražané neznají – tudy povede vaše cesta po stopách strašidel. Sraz je v 19.00 na Anenském náměstí. Akci pořádá Muzeum pověstí a strašidel. Více info a rezervace na tel. 257 221 289. **MAP**



Včely se rojí, nepanikařte

Když přiletí včelí roj, tak jako o víkendu do Šternberkovy ulice, není to důvod k panice. Podle odborníků jsou včely v tuto dobu nejmírnější, potřebují patrně jen přestávku před dalším putováním. Pokud potřebujete, zavolejte specializovanou firmu nebo hasiče. Stali jste se svědkem zajímavé události? Vyfotili jste ji? Posílejte nám své snímky na e-mail: mms@metro.cz. **DANIEL KOUŘIL**

INZERCE

www.ptc.cz
www.ptcog55.org



PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA PROTONOVÁ LÉČBA



Už tři roky poskytuje Protonové centrum v Praze onkologickým pacientům nejmodernější léčbu – protonovou terapii. Diagnózy s nejvyšším prokazatelným efektem protonové léčby jsou nádory dětského věku, nádory mozku a CNS, hlavy a krku, lymfomů, nádory prostaty, nádory plic nebo slinivky i nádory prsu.

V květnu hostí Protonové centrum 55. ročník světového kongresu onkologů, radioterapeutů a fyziků PTCOG, kterého se zúčastní na 2 000 odborníků z nejvýznamnějších světových univerzit a klinik. Prezentovány budou i výsledky léčby karcinomu prostaty, které potvrzují 97% úspěšnost! V PTC léčba prostaty navíc trvá pouhých 5 dnů.

RAKOVINA
PROSTATA - PRSU - MOZKU - LYMFOMY
HLAVY A KRKU - PLIC - UDEŇ - SLINIVKY

VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: patient@ptc.cz

Malostranské náměstí. Místo aut lidé a zábava

Místo parkoviště bude od léta na Malostranském náměstí volná plocha. Co se tam plánuje, přibližuje náměstek pražské primátorky Petr Dolínek.

Byla výpověď provozovatele parkoviště správný krok?

Místo by mělo získávat svou novou tvář bez ohledu na to, kdy začne rekonstrukce, která ho promění podle architektonické soutěže.

Co na náměstí teď bude?

Byli bychom rádi, kdyby se už od července rozběhly akce, které budou zajímavé, ale nebudou rušit starousedlíky a nebudou se podbízet turistům. Snažíme se najít aktivity, které by byly zajímavé pro všechny. Můžeme udělat tematické týdny, v sousedství sídlí vysoká škola. To nám dává spoustu možností.

Plocha zůstane prázdná?

Chceme náměstí osadit stolkami a židlemi, možná nějakou lavičkou či stojanem na kola. Chceme spolupracovat s lidmi, kteří stojí třeba za holešovickými Jatkami78 nebo s Ondřejem Kobzou, který byl autorem projektu klavírů v ulicích.

Kdo bude program řídit?

Je třeba, aby program vytvářel ko-



ordinátor, nesmí to být nekoordinovaná zábava. Je to místo na půl cesty na Hrad, posledním, kde se lidé mohou občerstvit, odpočinout, něco si prohlédnout, něco se dozvědět a navíc je to místo výborně dopravně dostupné.

Plánujete nějaký zásah, zmizí třeba budka strážce parkoviště?

Nějaká drobná doprava je možná, budka patří nájemci, ten si ji odveze.

Co bude se zvýšeným obrubníkem, který lemuje parkoviště?

Neplánujeme zásahy do vozovky, ale pokud se některý z okolních podniků rozhodne mít na náměstí zahrádku, může náměstí částečně vyrovnat. Parkovat se ve spodní části náměstí bez výjimek nebude.

Co by na náměstí nemělo do budoucna chybět?

Voda. Vodní prvky takovým prostranstvím nesmírně pomáhají. Velmi rychle se tam může objevit třeba pítka – jak pro lidi, tak pro zvířata.

Kdy začne rekonstrukce?

Příští rok určitě nezačne, nejdříve za dva roky. Je celkem jedno, kdy přestavba náměstí začne, ale je potřeba, aby Malostranské náměstí začalo žít už teď. **ROW**

FOKUS[®]
OPTIK

Jedny brýle, dvojnásobná sleva!



A na veškeré další zboží získáte slevu 25%!

Již 25 let pečujeme o vaše oči!

www.dvojnásobnasleva.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.

Policie začala neviditelným chodcům rozdávat pokuty

Zákon o reflexních prvcích je nejasný, prohlásili experti.

Několik měsíců policie lidem, kteří nebyli v noci vidět, rozdávala místo pokut reflexní prvky. Doba hájení ale skončila. Policistům došly pásky na rozdávání a místo

domluvy jsou na pořadu dne blokové pokuty. „Není to tak, že teď každému dáváme pokuty, ale na druhou stranu zákon platí a nemůžeme lidem jen stále domlouvat,“ uvedl mluvčí policejního prezidia Josef Bocán. První pokuty tak už padají.

„Už jsme chodce za tento přešůvek pokutovali symbolickou stokorunou. Zákon se zkrátka dodržovat musí,“ po-

tvzuje Petra Potočná, mluvčí nymburské policie.

Povinnost nosit za snížené viditelnosti reflexní prvky platí od 20. února. Týká se chodců, kteří se pohybují mimo obec po krajnici nebo na okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením. „Povinnost ale neříká nic o tom, jak mají být reflexní prvky pro chodce velké, kde mají být umístěné

ani jakou mají mít schopnost odrážet světlo,“ diví se Jiří Kolařík z divize ochranných pracovních prostředků technologické společnosti 3M Česko. „Reflexní prvky na uniformách policistů či záchranářů musejí stanovenou normu splňovat. Pásky pro běžného chodce ale nikdo nekontroluje,“ říká Kolařík. Ten také připomíná, že prvky nemají lidé nosit, aby nedostali pokutu, ale protože je má ochránit před smrtelnou nehodou.

Loni na českých silnicích přišlo o život 131 lidí, z toho 72 v noci. Ačkoliv policie už loni spustila velkou kampaň a rozdala 150 tisíc reflexních pásků, na statistikách se to zatím neprojevovalo. Spíš naopak (viz box). „Chodce s páskou už na silnicích potkáváme, ale často mají reflexní prvek umístěný špatně. Páska ze zadu na batohu není úplně

Tragické nehody

45

Tolik chodců letos od ledna do dubna zemřelo na českých silnicích. To je o 15 víc než loni. Kolik lidí zahynulo v noci, statistika nerozlišuje. Pravidelně se však více smrtelných srážek s chodci odehraje v noci.

vhodně umístěný prvek,“ varuje mluvčí policejního prezidia. Zároveň ale dodává, že za špatně umístěnou pásku nikoho pokuta nečeká. Řada chodců využívá místo reflexních prvků rozsvícené mobily. Experti ale varují, že takové řešení je nedostačující.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

Certifikát je k ničemu. Ošuntělá vesta porazila úplně novou

Vedle sebe leží dvě reflexní vesty. Ta oranžová je denně používaná. Její majitel ji nosí, když na motorce jede do práce. Před dvěma lety ji koupil na benzince. Žlutá vesta je takřka nová, skoro nepoužívaná. Pořídili jsme ji v obchodním řetězci. Deník Metro testoval vlastnosti reflexních prvků a výsledky nás překvapily.

Na první pohled se zdá, že žlutá vesta bude světlo odrážet lépe. Jenže test nás vyvádí z omylu. Použili jsme retroreflektometr, tedy přístroj, který měří schopnost odrazu světla. U špinavé oranžové vesty 457 kandel. U žluté vesty přístroj ukázal jen 391 kandel.

„Laik na první pohled nepozná, který prvek je kvalitnější, který ne,“ krčí rameny Jiří Kolařík z technologické společnosti 3M. Kvalitu by měla zaručovat značka CE a norma EN471. „Už jsme v centru měli i takovou vestu, která měla na štítku obě tyto značky, ale světlo neodrážela vů-

bec,“ varuje Kolařík. Přesto nabádá lidi, aby štítky na vestách četli. „Některé vesty se totiž mohou prát jen na 40 stupňů a jiné vůbec,“ říká.

Reflexní prvky také ztrácí své vlastnosti časem. Proto jsme nechali porovnat starý poškrábaný pásek, který rozdává Besip, s tím, který jsme v den testování koupili v domácích potřebách. Opět jsme byli překvapeni. Odřený pásek Besipu odrážel světlo skoro třikrát lépe než pásek druhý, byť oba na první pohled vypadají stejně. **MAH**



Stará oranžová vesta vyhrála.

Ogilvy

Co a kde nosit

Zákon přesně nespecifikuje, jak má reflexní prvek vypadat. Přesto mají dopravní experti pro chodce pár rad:

- V ideálním případě by měl člověk ve tmě používat alespoň dva prvky. Každý může kombinovat reflexní pásky, samolepky, klíčenky i nášivky.
- Samotný pásek umístěný na batohu sice splňuje zákon, ale je k ničemu. Řidič ho zepředu nevidí. Prvek má být vidět jak zepředu, tak zezadu. Experti ho doporučují umístit na předloktí či kolem zápěstí a pak také ke kotníkům.

Pozor na značku

U reflexních vest existují mezinárodní normy. Ty správně musejí mít štítek s označením DIN EN340 nebo DIN EN471. Řada vest takové označení úplně postrádá.

- Kvalitu by měla zaručovat i značka CE. Ta dokládá, že výrobek byl posouzen před uvedením na trh Evropského hospodářského prostoru a splňuje požadavky EU.
- Písmena CE ale používají také dodavatelé z Asie. U jejich výrobků symbol neznamenal jakost, ale značil jen to, odkud výrobek pochází (CE – China Export).

Zprávy krátce

Statisíkové potíže

Státní agentura na podporu cestovního ruchu CzechTourism utrácela neekonomicky a porušila několik zákonů. Pochybení se týkají veřejných zakázek a dalších výdajů. Uvedl to včera Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ) a podal trestní oznámení. Šlo například o koupi dárkových poukazů na wellness pobyty za téměř 600 tisíc korun. „Jak poukázky přispěly k rozvoji cestovního ruchu a kdo je dostal, to agentura nevyšvětila,“ konstatuje zpráva. V roce 2014 agentura také zaplati-

la téměř 300 tisíc korun za akci, kterou prezentovala jako výroční setkání s partnery. NKÚ ale tvrdí, že šlo jen o rozlučku se šéfem. Dalším prohřeškem je rozdrobení zakázek na několik menších, tedy bez otevřené soutěže. Zbytečně drahé byly také právní služby.

Topka do voleb

TOP 09 včera odstartovala kampaň před krajskými volbami. Kromě regionálních té-



mat se chce podle svého předsedy Miroslava Kalouska zaměřit na hájení svobody. Tomu odpovídá i volební slogan strany: „Věříme ve svobodu. Věříme ve Vás.“ Svá témata včera představili jednotliví krajszí lídři. Převládalo mezi nimi odpovědné hospodaření, zlepšení dopravy a zdravotnictví nebo podmínky pro podnikání. Čestný předseda strany Karel Schwarzenberg Čechy vyzval, aby k volbám šli. Poznámal, že jen nadávání po hospodách jim nepomůže. **ČTK**



Žáci zdobí podchody

V podchodu pod rušnou Brněnskou ulicí v Olomouci to bude o něco veselější. Tmavý průchod ožví malby inspirované folklorními motivy. Do zdobení se zapojili žáci olomouckých základních škol a gymnázia. **ČTK**

Chléb a mléko z online supermarketu stojí stejně jako v běžném obchodě, ne-li méně

Už dávno neplatí, že musíte chodit nakupovat potraviny osobně. Srdce Čechů si dobývají online supermarketu, které vám poradí s nákupem a ještě vám přivezou těžké tašky až ke dveřím. Nejlepší na tom je, že když si zvolíte chytře, nezaplatíte ani o korunu víc, než kdybyste si šli nákup vyřídit do obchodu sami.

NIŽŠÍ PROVOZNÍ NÁKLADY

Ptáte se, jak je to možné? Tajemství tkví v menších nákladech na provoz. Takový internetový obchod totiž nemusí platit drahé poplatky za provoz prodejen. Stačí velký sklad zásobený zbožím, dobře vyškolení skladníci, kteří nákup připraví, a pohotoví kurýři, kteří tašky doručí

na určenou adresu. Cenově se tak dostanete minimálně na úroveň jakéhokoliv kamenného supermarketu, kam jste doteď chodili. Když si vyberete dovoz do druhého dne nebo uděláte velký nákup, máte navíc doručení úplně zdarma. U Košíku stačí vybrat si zboží za 1000 Kč, což například víkendový nákup hravě pokryje.

AKČNÍ CENY, NA KTERÉ SE RYCHLE ZVYKÁ

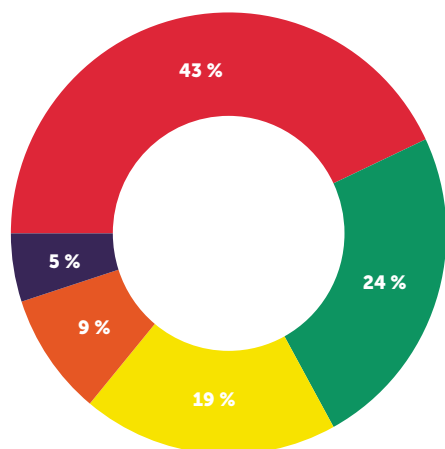
Silným argumentem, proč dát online supermarketům šanci, jsou zajímavé slevy a pravidelné akční nabídky. Například Košík.cz označí každý týden akční cenou až 500 položek. Leták vám po registraci každé úterý přistane ve vaší emailové

schránce a vy prostě kliknete na to, co vás zaujme, a nakoupíte si. Už žádné luštění nečitelných cenovek a bezradné bloumání mezi regály...

ONLINE SUPERMARKET: ZÁRUKA ČERSTVOSTI

Zboží nezadá s tím z tradičních obchodů. My totiž nedržíme tak velké skladové zásoby jako běžné obchody. Nové zboží zavážíme každý den podle toho, co se prodá. Pro nás je to výhodnější a vy zase máte jistotu, že vše, co si objednáte, bude nejen za skvělou cenu, ale také čerstvé a dobré. Zkrátka výhra na obou stranách, "vysvětluje tajemství Košíku Jakub Šulta, ředitel společnosti.

V čem podle vás spočívá největší úspora peněz při nakupování online?



- Nakupuji za výhodné ceny a využívám akčních nabídek ● 43 %
- Nekupuji zbytečné věci ● 24 %
- Trávím čas efektivněji ● 19 %
- Dostávám kredity za věrnost ● 9 %
- Ušetřím za benzín ● 5 %

Zdroj: interní průzkum zákaznické spokojenosti Košík.cz



Košík.CZ
Online supermarket

Víte, proč

je nákup přes internet levnější než v supermarketu?

Tak třeba i proto, že neplatíme obrovské náklady za prodejny.



200 Kč BONUS



Doprava zdarma

NAKUP HNED
na **Košík.cz**

www.kosik.cz



Plzeň otevřela Hory Evropy

Plzeňská zoologická zahrada otevřela včera novou botanickou expozici Hory Evropy. Chemicko-fyzikální vlastnosti hornin a na nich vytvořených půd významně ovlivňují složení rostlin v jednotlivých částech expozice. 2x ČTK

Lidé z II. pilíře s výplatou váhají

V penzijních fondch spoříme více, napomohly k tomu změny v zákonech.

Více než dvě třetiny práce-schopných Čechů si dobrovolně spoří na penzi. Ke konci dubna bylo u penzijních společností zapsáno přes 4,5 milionu účastníků. Ať už v penzijním připojištění, nebo v doplňkovém penzijním spoření. Obě tyto varianty spadají do III. důchodového pilíře.

Přes 85 tisíc účastníků ale zůstalo ve II. pilíři, do kterého od začátku roku nelze vstupovat. Ti se musí do konce září rozhodnout, co s nasporenými prostředky udělají. Musejí o tom písemně informovat svou penzijní společnost. To zatím udělala jen necelá polovina. „Času moc nezbyvá, protože mezitím bu-



Citát

Přeji si, aby třetí pilíř měl letos, co se týče změn, klid. Musíme vstřebat ty poslední.

ALEŠ POKLOP, PREZIDENT ASOCIACE PENZIJNÍCH SPOLEČNOSTÍ

dou prázdniny a dovolené. Pokud se účastníci včas nerozhodnou, jejich prostředky se odvedou finančním úřadům a klienti by pak museli o peníze žádat zde,“ varuje generální ředitelka ČSOB Penzijní společnosti Marie Zemanová. Možnosti jsou tři. Peníze lze převést do třetího pilíře, ne-

Spoření na penzi

Na stáří si nespoří třetina lidí.

- Podle průzkumu Asociace penzijních společností je 80 procent lidí přesvědčeno, že důchod nemůže pokrýt jejich potřeby. Na stáří si ale spoří pouze dvě třetiny Čechů. U mladých do 29 let jen 47 procent.

- Při spoření nad tisíc korun měsíčně dostanou lidé maximální státní podporu. Většina lidí ale neví, že podporu získají už při úložce 300 Kč.

chat si je poslat na účet, anebo poštovní poukázkou.

Od začátku letošního roku je možné spořit na penzi i dětem. Tato možnost je velmi oblíbená, což dokazuje 5574 uzavřených smluv ke konci dubna. Průměrná úložka je 561 korun a průměrný věk 8,1 roku. **PAVEL URBAN**

INZERCE

VZHŮRU DO FRANCIE



Generálka na EURO
od 100 Kč!

ČESKO vs. JIŽNÍ KOREA

Praha – Eden Arena
5. června 15:10

vstupenky.fotbal.cz



Generální partner reprezentace



CEFC CHINA
中国华信



Czech Republic
Land of Stories



**PRAHA
ŠTĚRBOHOLY**

NC Europark
Nákupní 444/6

PO - PÁ 10.00 - 21.00 • SO - NE 9.00 - 21.00

PRAHA - ČAKOVICE

Obchodní zóna GLOBUS
Kostelecká 999/83

PO - PÁ 9.00 - 21.00 • SO - NE 9.00 - 21.00

do **31. 5.**

**PRAŽSKÁ
NABÍDKA**

ASKO
NÁBYTEK

NÁBYTEK PRO VŠECHNY

SLEVA
25%

na veškerá
světla a bytový textil

Nabídka platí na výrobky bytového textilu a světla
zakoupených od 20.5. do 31.5.2016 v prodejnách
ASKO Nábytek Praha - Čakovice a Praha - Štěrboholy,
vyjma e-shopu www.asko.cz. Sleva
se odečítá z prodejních cen u pokladny
po předložení kupónu.
Nevztahuje se na akční zboží
z naší reklamy, již zlevněné zboží.

Volby v Rakousku. Prezidentem je nakonec Van der Bellen

Prezidentský souboj rozhodly korespondenční hlasy.

Prezidentem Rakous-

ka bude kandidát strany zelených Alexander Van der Bellen. Drama prezidentských voleb totiž ukončilo až napjatě očekávané sečtení korespondenčních hlasů. Van der Bellen získal 50,3 procenta hlasů a kandidát populistické Svobodné strany Rakouska Norbert Hofer 49,7 procenta. Ještě v neděli byl po sečtení hlasů mírným favoritem právě Hofer.

I když tomuto pětáctýřicetiletému odpůrci imigrace úřad prezidenta těsně unikl, patří výsledek kandidáta Svobodných mezi dosud největší úspěchy této pravicově populistické strany a m ů ž e pod-



A. Van der Bellen AP

le pozorovatelů znamenat posílení podobných uskupení v Evropě. Tisk upozorňuje, že úspěch populistů může ovlivnit i letošní volby ve Spojených státech i volby ve Francii a Německu, které se konají napřesrok.

Hofer ještě před oficiálním oznámením výsledků na svém facebookovém profilu uznal porážku. Zároveň vyjádřil přesvědčení, že nasazení ve volební kampani nepůjde do ztracena, ale stane se investicí do budoucna.

Prezidentské volby rakouskou společností razantně rozdělily. „Pravice a naštvání občané proti levici, středu, znepokojeným a zklamaným,“ napsal deník Süddeutsche Zeitung. **ČTK**

Zprávy krátce

Obnovení dialogu

Papež František ve Vatikánu přijal imáma káhirske mešity Al-Azhar šajcha Muhammada Ahmada Tájiba. Jejich soukromá rozmluva v papežově knihovně trvala 25 minut a skončila objetím při loučení. Setkání ukončilo pětileté přerušování dialogu mezi egyptskými muslimy a katolíky. Vyvolal ho protest někdejšího papeže Benedikta XVI. proti útokům muslimů vůči křesťanům.

Vraždila modelka promyšleně?

Ve španělské Málaze se koná soud s 26letou slovenskou modelkou Mári-

ou Kukučovou. Je obžalovaná z vraždy svého bývalého přítele, britského milionáře Andrewa Bushe, kterému v době smrti v roce 2014 bylo 48 let. Prokuratura pro ni za tento čin žádá trest dvacet let vězení. Tvrdí, že Kukučová bývalého zlatníka zavraždila promyšleným způsobem. Modelka se brání, že bývalého milence zabila nešťastnou náhodou při obraně. Kukučová byla dosud dva roky držena ve vyšetřovací vazbě, většinu času v přísně střežené

věznici v Málaze. Později byla přeložena do mírnější ženské věznice v Granadě. **ČTK**



Umění

Dílo českého malíře Ivana Exnera Bezstarostný zkrášluje kancelářskou budovu Ringturm v centru Vídně. Každý rok je na ní dílo jiného umělce. **ČTK**

Tanec v metru

25. 5. 2016
od 16.00 do 22.00 hodin

Budějovická
Florenc C
Hlavní nádraží
Malostranská
Můstek B

Více informací na www.dpp.cz/tanec

Dopravní podnik hlavního města Prahy

Dopravní podnik hlavního města Prahy
Partner akce

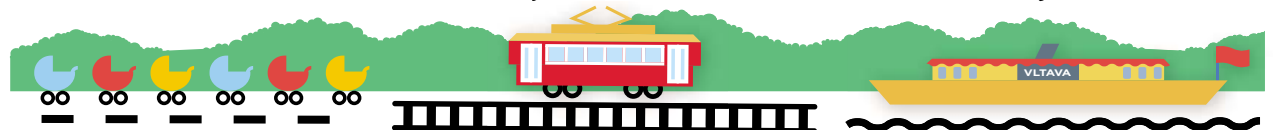
S KOČÁRKEM PRAHOU 2016

🌸 25. KVĚTNA 🕒 OD 10 DO 18 HODIN 💧 VE ŽLUTÝCH LÁZNÍCH

👶 👶 👶 **VSTUP ZDARMA** 👶 👶 👶

PŘIJĎTE! PŘIJEĎTE! PŘIPLUJTE!

KOČÁRKOVÝM PRŮVODEM, HISTORICKOU TRAMVAJÍ, PARNÍKEM



VÍCE INFORMACÍ NA
WWW.SKOCARKEMPRAHOU.CZ
www.facebook.com/skocarkemprahou

ZA SLUŠNOST

#SLUSNAKAMPAN



S KOČÁRKEM PRAHOU



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- 1 Stříbrný tolar ražený v letech 1519 až 1528 se jmenuje podle města:
a) pražský
b) kutnohorský
c) jáchymovský
- 2 Hlavní město Francouzské Polynésie leží na ostrově Tahiti a jmenuje se:
a) Papeete
b) Faaa
c) Tahiti
- 3 Postřížinské pivo, pražský Palác Svět či kniha Příliš hluchná samota, to je:
a) Arnošt Lustig
b) Bohumil Hrabal
c) Ludvík Vaculík
- 4 Když se řekne agapornis, míříme mezi chovatele exotiky. Jedná se o druh:
a) papouška
b) plaza
c) rybičky
- 5 Český panský rod Landštejnů sídlil ještě před hradem Landštejnem v:
a) Slavonicích
b) Počátkách
c) Třeboni

Počasí

DNES Min. 18 Max. 22	ZÍTRA Min. 20 Max. 24	ČTVRTEK Min. 21 Max. 25	PÁTEK Min. 22 Max. 26
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 31,2 °C
Rok výskytu: 1953

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová II
- 14:45 Tatínek
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:00 Kojak IV
- 15:50 Tlusťoch
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Nejlepší Bakaláři
 Legendární cyklus se znovu vrací. Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnější televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 21:05 Hercule Poirot XI
- 22:39 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
- 22:40 Na stopě
- 23:05 Kriminálka Paříž
- 00:00 Rozsudek
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 Hobby naší doby
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Žijte jenom 2x
- 02:10 Sváteční slovo novináře a spisovatele Aleše Palána
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Malá farma

ČT2

- 12:05 Auto Moto Revue
- 12:30 Sedm pečeti Karla IV.
- 13:00 Tajemství 2. světové války
- 13:55 Ztracená města starověku
- 14:50 Válka na stříbrném plátně
- 15:45 Kosmický věk
- 16:35 Za obřimi rybami s Jakubem Vágnerem
- 17:30 Modrá planetka
- 18:20 Zapomenuté výpravy
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Krajinou domova (4/8)
- 19:20 Paměť stromů
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Dějiny světa: Věk říší (2/8)
 V roce 539 před naším letopočtem se perský král Kýros setkal s Hebrejci z Jeruzaléma, kteří žili ve vyhnanství a v otroctví. Předtím živořili u řek babylonských. Kýros je osvoobil a umožnil jim vrátit se domů

- 20:55 Letecké katastrofy: Ztraceni v mlze
- 21:45 Dům z karet II (6/13)
- 22:40 Cesta z města
- Romant. komedie (ČR, 2000)
- 00:30 Sestřička Jackie IV (9)
- 00:55 Podoba ticha
- 02:35 Křesťanský magazín
- 03:05 Odvrácená strana stáří
- 03:30 Na hranici tradic

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Tescoma s chutí
- 12:35 Sue Thomas: Agentka FBI II (9)
- 13:40 Dr. House IV (7)
- 14:30 Dr. House IV (8)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (528)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3042)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (659)
 Seriál (ČR, 2016). Seifertovi chtějí vnuka Martinka do své péče. Otec Tomáš ale protestuje. Aisha se musí vrátit zpět do Afriky. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Stránský, R. Fiala, A. Kerestešová a další

- 21:25 Víkend
- 22:30 Kriminálka Las Vegas XIII (8)
- 23:25 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (3)
- 00:20 Dr. House IV (7)
- 01:10 Dr. House IV (8)
- 01:55 Áčko
- 02:50 Kolotoč
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (528)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg VI (20)
- 13:25 Návrat komisaře Rexe X (8)
- 14:35 Castle na zabiti II (1) Bílý kůň, Krimiseriál (USA, 2009)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Dej, ať je to láska Romance (N, 2009)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Vraždy v Midsomeru XVIII (4)
 Detektivní seriál (VB, 2015). Zámožný milovník umění si konečně splní životní sen a otevře na svém panství sochařský park. Ze své vystavené kolekce se neraduje dlouho, je zavražděn a naaranžován k mistrovskému dílu už během slavnostního otevření. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 Očima Josefa Klímy
- 22:55 Prostřeno!
- 23:55 Místo činu: Stuttgart (8) Krimiseriál (N, 2010-2012)
- 01:40 Policie Hamburg VI (20)
- 02:25 Návrat komisaře Rexe X (8) Krimiseriál (Rak./It., 2009)

PRIMA COOL

- 12:20 Top Gear II (6)
- 13:25 Simpsonovi X (12-15)
- 15:25 Teorie velkého třesku VIII (6) Simulace důlní expedice. Sitcom (USA, 2014)
- 15:55 Futurama X (4) Píseň železničáře. Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:25 Hvězdná brána IV (14)
- 17:20 Alias (16)
- 18:20 Simpsonovi X (16)
- 18:50 Simpsonovi X (17)
- 19:20 Simpsonovi X (18)
- 19:50 Simpsonovi X (19)



- 20:15 **Top Gear XXII (5)**
- 21:25 Teorie velkého třesku VIII (7) Sitcom (USA, 2014)
- 21:55 Partička
- Improvizační show, kde je zábava tak hustá, že by se dala krájet
- 22:40 Bouře meteorů
- Katastrof. film (USA, 2010)
- 00:35 Partička
- 01:15 Da Vincio démoni II (2) Dobr. seriál (USA, 2014)
- 02:05 American Horror Story: Coven (6) Horor. seriál (USA, 2013)
- 02:45 Da Vincio démoni II (2) Dobr. seriál (USA, 2014)
- 03:35 American Horror Story: Coven (6) Horor. seriál (USA, 2013)

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

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



JARO JE TU

Myslela jsem, že budu v tomto sloupku oslavovat naše hokejisty jako mistry světa, ale bohužel, nevyšlo to, jakkoliv jsme hráli pěkný rychlý moderní hokej. Pověstné nedáší – dostanete se ve vyřazovacím zápase čtvrtfinále s Američany potvrdilo a byl konec, škoda přeškoda.

Jsou ale v životě i jiné radosti než fandění hokejovému národnímu týmu. Třeba to nádherné jarní, skoro letní počasí o víkend, které jste si mohli vy, co nejste nachápaní jako já, i díky prohře našich hokejistů užít naplno.

Já tu krásu pozorovala s obkladem na krku, schovaná před sluncem pod slunečníkem.

Cítát

Já tu krásu pozorovala s obkladem na krku, schovaná před sluncem.

hlučnými sekačkami trávu, vyniká tu na venkově celodenní koncert ptáčků zpěváčků. Pastva pro duši, která ještě ve čtvrtek řvala: Češi do toho, Češi do toho! No tak strílejte, strílejte! Šoupně to taaam!

My tu máme svého kosa, který si chvilu sedne na štít střechy našeho domu, a zpívá. Zpívá krásně a jako by stále nové motivy a nevádí mu, že z borovice odnaproti haleká špaček své veselé jako z mobilů okopírované vyzváněcí tóny.

Nakonec nám tady oba, až přijde čas, kos i špaček, jejich partnerky samičky i potomstvo zobákem společným a nerozdílným sežerou všechny třešně a višně, které si tu pěstujeme. A to bude nešťastný letní konec mého šťastného jarního rozjímání, amen.

Dopisy a vzkazy

Velká ztráta

Vzpomenuli si na slavnou knížku Mach a Šebestová, první ze všeho upoutá mou pozornost autor ilustrace. Bohužel již zesnulý autor Adolf Born. Je to velká škoda a ztráta pro dětský svět knih. Adolfa Borna jsem měl jako ilustrátora moc rád, ovšem fantastickým hlasem se jako vpravěč příběhu o zácích 3. B a jejich psím kamarádu Jonatánovi zapsal i pan Petr Nárožný. Vždy se rád vracím do dětských let a pouštím si známé, ale také méně známé večerníčky. Panu Bornovi patří velký dík za to, kam se vůbec Mach a Šebestová dostali.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

Dobrý člověk

Ráda bych prostřednictvím Metra poděkovala neznámé paní a mladému muži, kteří mi 19. dubna pomohli po pádu do výtahu metra ve stanici Bořislavka a zavolali sanitku. Počínali si citlivě a profesionálně. Děkuji i posádku sanitky a za péči v nemocnici. Přes bolest komplikované zlomeniny ruky mám dobrý pocit, že jsou mezi námi lidé, kteří v nouzi pomohou.

JANA MIKLASOVÁ, PRAHA 6

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

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

Výrok dne



„Já už jsem na to zkušený dost, abych si uměl udělat priority.“

TOMÁŠ ROSICKÝ, FOTBALISTA

Kapitán fotbalové reprezentace na otázky ohledně svého budoucího angažmá po odchodu z Arsenalu odpověděl, že zatím se soustředí na mistrovství Evropy.

Slovo dne

ILUSTRACE

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Kresba nebo malba jako doprovod tištěného textu (zpravidla knihy)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 24. 5.



Astroložka a kartářka Kamren

OSUDOVÁ LÁSKA!

Kde ji konečně potkáte? Odhalíme, kdy je vám osud nakloněn! Nebojte se mě zeptat!

Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 20ZAH a své datum narození!



Beran 21/3–20/4

S láskou si při dnešku pohrávat nebudete, ale půjdete do toho plnou parou. Ať už půjde o milostná vyznání, nebo akce.



Váhy 23/9–23/10

Společné nákupy mohou nabrat zajímavý směr, zvláště pokud vyrazíte do oddělení se spodním prádlem. Nudit se tedy nebudete.



Býk 21/4–21/5

Nebojte se být dnes o něco větší citlivka a postěžovat si, pokud se vám ve vztahu něco nelíbí. Jste přece také jenom člověk.



Štír 24/10–22/11

Osvobodte se od některých zakořeněných návyků, jež vám zbytečně kazí radost z dneška. Každý den se dějí záranky, uvidíte.



Blíženci 22/5–21/6

Dnes nebudete myslet na žádné velké milostné starosti, ale o to více si budete užívat velké milostné radosti s protějškem.



Střelec 23/11–21/12

Ačkoliv si neporozumíte se všemi kolem vás, důležité je, že ve vztahu si rozumíte dobře a nemůžete před sebou mít tajnosti.



Rak 22/6–22/7

Na vaší paletě zážitků se v lásce bude míchat především růžová a to vám bude dokonale vyhovovat, protože je to vaše barva.



Kozoroh 22/12–20/1

Na své bývalé lásky se raději neptejte a stejně tak si nechte jejich seznam pro sebe i vy. Není nutné znát detaily minulosti.



Lev 23/7–22/8

Plánujete-li potomstvo, budete dnes ve velkém pokušení přejít od plánů k činům. A že to budou činy velmi vášnivé, je jasné.



Vodňář 21/1–20/2

Než se odhodláte k bližšímu seznámení s někým, kdo vás již delší dobu fascinuje, dobře zvažte, zda opravdu stojíte o vztah.



Panna 23/8–22/9

Dávejte si pozor s partnerem při skotačení v přírodě, není vyloučeno, že by vás mohly zachytit oči náhodných kolemjdoucích.



Ryby 21/2–20/3

Nebudete mít dnes velké zábrany, a pokud vaše drahá polovička přijde se vzrušujícím jarním návrhem, nezaváháte ani chvíli.

Řešení sudoku

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

Anketa

Cítíte se v ulicích Prahy bezpečněji s vojáky?



Jindra Houser

Vojáci mají být spíš na hranicích, ne v centru měst.



Jindřich Rauco Pávek

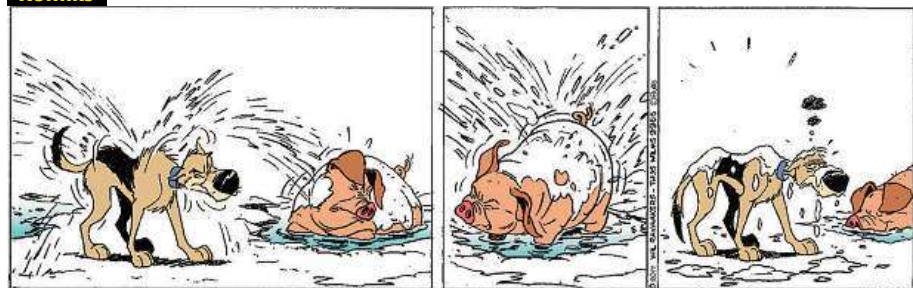
Je příjemné vidět armádu zabezpečující naše území.



Honza Francís

Já se tu cítím bezpečně tak i tak.

Komiks



Anděl STRÁŽNÝ!

Máte přání? Vyšlete jej a propojím vás!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 pište SMS ve tvaru 33RHD a své přání na tel.: 904 30 55

paní Dalila

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

DIVING (FROM 1904)

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

Have you ever tried diving before? Find out about its rules and history here.

Questions and answers

Is it true that diving is acrobatics or gymnastics that finishes in water?

In a way, yes - lots of moves are the same. It started as part of the gymnastic movement in Germany and Sweden in the 18th century.

So what's the dream of every Olympic diver?

Well, the thing most divers want is the "double-double."

Not some kind of drink, I imagine?

No, it's to win both the springboard and the platform event at two consecutive Olympic Games.

Has anyone ever done it?

Yes, two people. Pat McCormick in 1952 and 1956 and Greg Louganis in 1984 and 1988. Both were from the US. Talented people. Brave too. In the 1988 springboard competition, Louganis attempted a reverse 2 and 1/2 somersault pike, but hit his head on the board and fell into the water. He got some temporary stitches and returned 35 minutes later and got the highest score so far in the competition.

Wow! How do the judges decide what is the best dive?

Well, you have five or seven judges, who give marks for how the diver takes off, their flight in the air and how they enter the water.



Rules for Diving

- Diving is the art of jumping into a swimming pool with technique and style.
- Divers jump from either a flexible 3-metre "springboard", or a 10-metre-high platform.
- On the platform, divers stand on their feet, or their hands (a "handstand"). They can face forwards or backwards as they jump.
- As they dive, competitors hold different positions or perform a number of actions.
- They can bend in the middle - at the waist - and keep their legs straight (a "pike"), or hold their knees and their feet close to their chest (a "tuck").
- They can also rotate their body vertically (a "twist"), or horizontally (a "somersault").
- Divers can combine some of these actions or positions in a single dive. The more complex the combination, the more points they score. This score is multiplied by how smoothly they perform the actions.
- They mustn't make a big splash when they enter the water!
- In synchronised diving, two people jump at the same time, trying to exactly copy each other's dives.
- There are individual and synchronised springboard and platform events for both men and women.

Wordsearch

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

Find these words in the grid: HANDSTAND, PIKE, PLATFORM, SOMERSAULT, SPLASH, SPRINGBOARD, TUCK, TWIST

Activity

Decide if the following statements are true or false according to the text.

- 1. Diving is similar to acrobatics.
- 2. "DD" stands for "Doubledouble".
- 3. A double-double is to win the springboard event and the platform event.
- 4. McCormick and Louganis won gold medals at four consecutive Games.
- 5. Louganis hit his head on the platform.
- 6. Louganis won the springboard competition in 1988.
- 7. The judges give a mark for all the stages of a dive.
- 8. Divers always choose the most complicated dive.

Lesson No. 13



DD"?

Yes, the "Degree of Difficulty."

Hmm! Don't all divers just choose difficult dives then?

No! Olympic-level divers know if they choose a difficult dive they may perform it badly.

So, it may be more effective to use a simpler dive and perform it perfectly?

Answers

- Activity**
1. True (T); 2. False (F); 3. F; 4. F; 5. F; 6. T; 7. T; 8. F

Exactly! Would you like to be a diver?

I'm not sure. I think I'm happier with the "Degree of Difficulty" of doing my gymnastics on the floor.



Diving PROFIMEDIA.CZ

BRITISH COUNCIL

LETNÍ KURZY ANGLIČTINY

ČERVENEC SRPEN

www.britishcouncil.cz



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

Každé svědění nemusí znamenat vaginální mykózu

Riziko však nepodceňujte. Svědivé problémy jsou jedním z nejčastějších důvodů návštěvy gynekologa.

Poševní infekce doprovázené svěděním a pálením patří mezi nejčastější potíže, které nutí ženy k návštěvě ordinací gynekologů. Mykotické infekce jsou způsobeny kvasinkami, nejčastěji druhem *Candida albicans*.

„Kvasinková infekce se může objevit po narušení poševního prostředí, například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku nebo při léčbě některými antibiotiky,“ říká Petr Kolka z Gynekologicko-porodnické kliniky Thomayerovy nemocnice.

Existuje řada mýtů, které kolem mykóz panují. Jaké jsou ty nejčastější?

Svědění rovná se mykóza

Příznakem mykózy je výtok, otok či zarudnutí postiženého místa a především nepříjemný svědivý pocit. Je úporný a asi nejvíce jej ženy pocítí v klidu a v teple. Svědění ale může ukazovat i na jiný problém, a tím je bakteriální vaginóza. V lékárnách je



Vaginální mykóza může ženě zkomplikovat užívání si letních radostí.

PROFIMEDIA.CZ

k dispozici řada volně prodávaných antimykotik, pokud se však nejedná o vaginální mykózu, pravděpodobně nepomohou. Protože rovnice svědění rovná se mykóza nemusí sedět, raději svůj problém konzultujte s odborníkem.

Příčinou je špatná hygiena

Mykóza nemusí být příznakem nedostatečné hygieny, ale i přehnané. „Hygiena zevního genitálu a kosmetické prostředky, které ženy používají, mají velký vliv na vznik mykóz,“ říká Petr Kolka.

Jak na intimní hygienu

Jako u všeho spojeného se zdravím je i tady mnoho tipů na prevenci problémů:

- Nejvhodnější je sprchování. Deodoranty nebo parfémované toaletní pomůcky a intimní mýdla mohou zhoršit poševní rovnováhu, takže ke každodenní hygieně využijte raději čistou vodu.
- Při menstruaci používejte vložky bez fólie a vložky i tampony často vyměňujte. Vše, co

zhoršuje prodyšnost, zvyšuje možnost vzniku vlhké zapářky, která je častým důvodem pro rozvoj vaginální mykózy.

- Když se na delší cestě nemůžete osprchovat, vezměte si s sebou vlhčené ubrousky určené pro intimní hygienu. Velmi důležitý návyk je utírat intimní partie po použití toalety směrem odpředu dozadu.
- Po pohlavním styku se osprchujte čistou vodou.

Ženy s výtoky často zkouší problémy řešit nejrůznějšími výplachy, deodoranty, parfémovanými toaletními pomůckami nebo intimními mýdly. Všechny tyto faktory však ovlivní a zpravidla ještě zhorší křehkou poševní rovnováhu.

Za vznikem mykóz ale může být i nevhodné oblečení, jako jsou mokré plavky, neprodyšné kalhoty či punčocháče, dále dietní chyby – nadměrná konzumace cukrů, stres či poranění poševní sliznice.

Když příznaky neodezní hned, léčba nebyla úspěšná

Existuje řada moderních přípravků určených k tří nebo dokonce jednodenní léčbě vaginální mykózy.

Tato doba však nestačí k úplnému vyléčení infekce a zhojení poševní sliznice, která byla kvůli mykóze poškozena, a je proto možné, že otok, zarudnutí, podráždění či svědivé pocity v menší míře přetrvávají ještě několik dní. Pokud i pak obtíže pokračují, poraďte se o dalším postupu s odborníkem. Jsou však i případy, kdy je lepší zvolit spíše léčbu dlouhodobou, například pokud užíváte antibiotika.

Vzhledem k tomu, že léčba antibiotiky bývá delší než třídní, je vhodnější zvolit i antimykotika k delšímu používání. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

ellen®

řešení **2 v 1**

Jedinečné probiotické přípravky ve formě vaginálních menstruačních tampónů a intimního krému

eko noml cké balení ellen

Společnost pro probiotika a prebiotika

Potvrzuje deklarovaný obsah probiotických bakterií

Doporučuje

Tampóny s vysokou kvalitou menstruační ochrany. Vhodné pro ženy, které opakovaně trpí vaginálními záněty nebo jako doplněk protiinfekční léčby.

Intimní krém, speciálně vyvinut pro ženy, pro zajištění pocitu svěžesti, hydrataci tkání poševního vchodu a vytvoření ochranné bariéry před nežádoucími bakteriemi. **Zakoupíte ve své lékárně.**

Víte, jak žít zdravě? Projekt pomáhá těhotným ženám

Jít si zdarma zacvičit nebo se dozvědět něco o tom, jaká by měla být strava v době těhotenství či kojení.

Takovou možnost mají budoucí maminky i kojící ženy v rámci projektu Společně, který je zaměřen na podporu správné výživy a životního stylu. Projekt je financován z Evropských fondů a od srpna loňského roku se do něj zapojilo již tisíc žen.

Během následujících měsíců se můžete zapojit do řady aktivit, které jsou všechny zdarma. Jejich výčet včetně časů a míst je na stránkách www.together-project.eu/cs. Většina akcí se koná v pražské Thomayerově nemocnici, která je partnerem projektu.

Ve výčtu najdete cvičení pro těhotné i maminky po porodu pod dohledem zkušených terapeutů, kurzy tance, kurzy vaření, ale i nejrůznější besedy nebo možnost individuálních konzultací s nutričním terapeutem o zdravé stravě. Jednou z aktivit je i nakupování v doprovodu nutriční terapeutky, při kterém se účastnice dozvědí, na co se zaměřit při výběru potravin, aby byly zdravé a prospívaly nejen jim, ale i jejich dětem.

V praxi to vypadá tak, že se skupina maminek vydá do některého z obchodů s potravinářským zbožím, kde jim nutriční terapeutka vysvětlí, co znamenají údaje na etiketách, jaké jsou výživové hodnoty té či oné potraviny, upozorní je, na co si dát pozor a zároveň, jaké látky je žádoucí přijímat v těhotenství nebo v době kojení. „Ne všechny potraviny jsou pro těhotné a kojící maminky vhod-



Mezi oblíbené aktivity patří cvičení pro těhotné. PROFIMEDIA

né. Setkala jsem se při nakupování s maminkami s různými názory, které jsou spíš otázkou určitého laického trendu než funkční výživy,“ říká nutriční terapeutka Margareta Iliopulosová z nutriční

poradny FitBee, která maminky při nákupu doprovází. Vždy je podle ní potřeba sledovat hlavně etikety, protože co na první pohled vypadá jako kvalitní a nejlepší, tak být nemusí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

O projektu

Projekt Společně je financován z fondů Evropské unie a je zaměřen hlavně na vzdělávání ve výživě a životním stylu těhotných a kojících maminek.

- Probíhá v několika městech po celé Evropě.
- V každém státě tým tvoří porodní asistentky, zdravotní sestry, lékaři, nutriční terapeuti nebo sociální pracovníci.
- Zvláštní pozornost klade zadavatel na maminky ze sociálně znevýhodněných skupin.
- Veškeré aktivity jsou v rámci pilotního projektu poskytovány maminkám zdarma. Jedním z partnerů projektu je také Thomayerova nemocnice v Praze.

INZERCE

Den zdraví – normální je nekouřit

Městská část Praha 8 pokračuje v osvětové zdravotní kampani Osmička pro zdraví, tentokrát s akcí zaměřenou na prevenci rakoviny plic. Den zdraví – Normální je nekouřit se uskuteční v úterý 31. května 2016 od 11 do 18 hodin v přízemí OC Krakov (poblíž vstupu z ulice Hnězdenská). Akce se koná pod záštitou radního pro zdravotnictví MČ Praha 8 Radomíra Nepila (ANO).

Na místě bude připraven obří nafukovací model plic o rozměrech 4x3 m. V útrokách modelu je vidět mj. vizualizace endoskopického vyšetření průdušek umožňující lékařům nahlédnout dovnitř dýchacího ústrojí. Prohlídku doprovází odborným výkladem zkušený lékař, zdravotní sestry nebo studenti vyšších ročníků medicíny.

Na akci bude také možné si nechat změřit množství vydechaného oxidu uhelnatého (CO). Speciální přístroj ukazuje míru znečištění organismu vlivem tabákového kouře. Přístroj ukazuje i procento červených krvinek, které díky CO nemohou přenášet kyslík. „Oxid uhelnatý je jedovatý plyn, který se dostane do krve i díky pasivnímu kouření. Jako nekuřák doporučuji všem kuřákům i nekuřákům toto měření vyzkoušet,“ říká radní Radomír Nepil (ANO).

Na místě budou připraveny také informační materiály zaměřené na prevenci kouření a rakovinu plic, která je jednou z nejčastějších forem tohoto onemocnění. „Rakovina plic se poji především ke kouření. Věřím, že osvětové zdravotní kampaně jako ta naše, pomohou v boji proti tomuto návyku. Doufám, že i v poslanecké

sněmovně dojde k prosazení protikuřáckého zákona a budu v tomto směru na své kolegy apelovat, aby novelu zákona přijali,“ uvádí radní pro zdravotnictví MČ Praha 8 Radomír Nepil (ANO).

Česká republika je totiž poslední zemí Evropské unie, která nezakazuje ani neomezuje kouření v restauracích. Právě to kouření, které nepopíratelně rakovinu způsobuje, a tomuto riziku jsou často bezdůvodně vystaveni i ostatní strážníci nekuřáci.

Kouření způsobuje i jiné nemoci, které se u nekuřáků téměř nevyskytují. Zhoršuje průběh většiny ostatních nemocí a zpomaluje hojení. Podle statistik umírá v ČR na následky kouření na 18 tisíc lidí.

Další informace na:

OnkoMajak.cz nebo www.praha8.cz



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 8
POD ZÁŠTITOU RADNÍHO RADOMÍRA NEPILA

**OBŘÍ MODEL PLIC
S PRŮVODCEM**

**31.5.2016 11-18 HOD.
PŘÍZEMÍ OC KRAKOV**

ZDRAVÍ
NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT
BOJUJEME PROTI RAKOVINĚ PLIC

MALL.CZ

Užívejte si své radosti

U nás si vybere každý. Akční nabídka platí do 29. 5. 2016.

NEJLEVNĚJŠÍ METROVÁ LED TV

Changhong
LED40E1090H

- Full HD, CZ menu
- nahrávání na USB
- vyrobeno v ČR, en. třída. A

6 499 Kč

CHANGHONG



8 TÝDNŮ BEZ EPILACE

Philips SC2009/00
Lumea Prestige

- technologie intenzivních světelných pulsů
- bezpečně a bezbolestně odstraní chloupky
- č. 1 IPL v Evropě

13 990 Kč

PHILIPS

90 DŇÍ
ZÁRUKA
VRÁCENÍ PENĚZ



PRVNÍ KARTA, KTERÁ ZLEVNÍ VÁŠ NÁKUP O 2 000 Kč

Kreditní karta MALL.CZ

- dostanete 2 000 Kč na nákup na MALL.CZ
- získáte 2 % z každého nákupu zpět
- možnost rozkladu nákupu do splátek bez navýšení



Více informací o kreditní kartě naleznete na www.mall.cz/mallkarta



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 100 000 druhů zboží skladem
Vyberte na www.MALL.cz