

# HOKEJOVOU EXTRALIGU ZPESTŘÍ ŘADA HVĚZD

MEZI NAVRÁTILCI JE NAPŘÍKLAD TŘINECKÝ JAKUB PETRUŽÁLEK STRANA 11



# metro



Středa, 7. září 2016

Č. 170, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slaví: Regina

Min. 23°  
Max. 27°

Největší deník v ČR

# Nízký úrok není vše, v hypotékách plaveme

**Banky.** Lákají na nízké úrokové sazby, ale celkové náklady úvěru jsou vyšší. **Džungle.** Každý druhý Čech se v úvěrech na bydlení nevyzná. **Nadoraz.** Třicet procent lidí s hypotékou žije od výplaty k výplatě STRANA 2



Film Ostře sledované vlaky slaví 50 let. Při odhalení pamětní desky se v Loděnici sešli Josef Somr, Jiří Menzel a Václav Neckář. ČTK

## Zeman? Stejný jako Trump

Ničí si nezadají s Islámským státem. Takto ostře odsoudil politiky sázející na populistickou kartu Vysoký komisař OSN pro lidská práva Zaída Husajna. Mezi tyto politiky zařadil kromě prezidentského kandidáta Donalda Trumpa i českého prezidenta Miloše Zemana. STRANA 5

## Protáhněte se

Máte sedavé zaměstnání a často vás bolí záda? Nezoufejte, pomůže cvičení třeba přímo v kanceláři. Deník Metro vám přináší několik tipů. STRANA 10

INZERCE



**3. sklo zdarma!**

Akce platí pro barevná okna Slovaktual PASIV do 15. 9. 2016

okna a dveře

**Slovaktual®**

A leading brand of  AFG

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

# Každý druhý Čech plave v úvěrech na bydlení

**Lidé u hypoték hledí jen na výši úrokové sazby.**

To je chyba, varují experti.

Více než polovina lidí přiznává, že nemá dobrý přehled o úvěrech na bydlení. To je poměrně vysoké procento vzhledem k tomu, že takový úvěr má každý druhý Čech.

Banky v poslední době masírují lidi masivní kampaní, jedna druhou předhání v tom, kdo nabídne nižší úrokovou sazbu u hypoték. Lidé právě na nízkou sazbu slyší a půjčují si na bydlení jak na běžícím páse. „Často ale vůbec netuší, že jsou s hypotékou spojené i jiné náklady. Něco může například stát pojištění schopnosti splácet,“ říká Ondřej Hatlapatka, finanční poradce

Partners. Právě nízká sazba je důvodem, proč si nakonec lidé vezmou nevýhodnou hypotéku, míní Hatlapatka.

Finanční poradce také dodává, že u hypoték je mnohem důležitější než úroková sazba celková nákladovost hypotéky, tedy roční procentní sazba nákladů (tzv. RPSN – viz box). Jak ale aktuální průzkum agentury Ipsos ukázal, výhodnost hypotéky posuzuje podle RPSN jen 40 procent lidí. Každý šestý dokonce vůbec netuší, podle čeho má hypotéku vybírat.

Že jsou Češi s finanční gramotností na štíru, dokazuje i další číslo z průzkumu. Osmdesát pět procent populace totiž nemá tušení, že od 1. prosince začne platit nový úvěrový zákon. Tato novinka ale bude pro hypoteční trh poměrně velkým zemětřesením. „Jednou z novinek bude například požadavek na detailní posouzení klientovy

schopnosti splácet nebo budou mít lidé také možnost za určitých podmínek zdarma splatit úvěr v případě zásadních životních situací,“ říká Jiří Beran, právník z ministerstva financí. Podle něj bude pro lidi nový zákon přínosný také tím, že jim dává právo se 14 dnů rozmýšlet, zda si peníze půjčí, nebo ne. „Klient bude mít dost času porovnat si jednotlivé nabídky a vybrat si, u koho si peníze nakonec půjčí,“ dodává Beran. Dnes žádná minimální doba, kdy se klient může rozhodovat, není. Banky tak lidem dají nabídku a pak na ně tlačí s tím, že je časově omezená a že je nutné se co nejrychleji rozhodnout.

Navíc lidé dnes také málokdy výhodnější hypotéku na trhu hledají. Čtyřicet tři procent Čechů totiž při tom, když uvažují o sjednání úvěru, jednoduše zamíří do své banky, kde mají účet. **MAREK HÝŘ**

## RPSN

Roční procentní sazba nákladů je číslo, které má lidem umožnit lépe vyhodnotit výhodnost úvěru.

- Zatímco úrok ukazuje pouze a jen cenu vypůjčených peněz, RPSN v sobě ukrývá veškeré náklady s půjčkou či úvěrem spojené.
- V praxi tak bývá roční procentní sazba nákladů o něco vyšší než roční úroková sazba.

## Žádný strýček Příhoda

# 29

Tolik procent lidí, kteří mají úvěr na bydlení, žije doslova od výplaty k výplatě a nemá finanční rezervu pro strýčka Příhodu. Rezervu si nechávají spíše lidé s vyšším dosaženým vzděláním.

## Bydlení, půjčky a Češi

Pouze čtyři procenta Čechů jsou přesvědčena, že mají dobrý přehled v úvěrech na bydlení. Zjistil to průzkum společnosti Partners.

- Průzkum také ukázal, že při sjednávání hypotéky lidé nejvíce sledují výši úrokových sazeb. Většina (91 procent) těch, kteří mají zkušenost s úvěrem na bydlení, hodnotilo výši úrokové sazby jako nejdůležitější kritérium.
- Preference se lišily také podle regionů a dosaženého vzdělání. Různé benefity k hypotéce zajímají zejména vyučené a lidi ve věku od 45 do 54 let. Například pro obyvatele Ústeckého kraje a také pro skupinu vyučených byla **atraktivní možnost dostat úvěr bez dokládání příjmu.**
- Průzkum také zjistil, že lidé tápou ve finančních pojmech. **Devadesát procent lidí například neví, co je LTV.** (LTV je zkratka pro anglické Loan-to-value neboli půjčku k hodnotě. LTV zjednodušeně znamená, v jakém poměru je výše půjčky, kterou banka nabízí, a hodnota nemovitosti.)

## Insolvence OKD. Spory s horníky, přibude soudů

Ministerstvo spravedlnosti chce kvůli insolvenční těžební společnosti OKD posílit soudy v Moravskoslezském kraji. Materiál projedná vláda. Ta navrhuje přidat od října osm nových míst pro zaměstnance soudů.

Opatření se netýká soudců, ale jejich asistentů či vyšších soudních úředníků. Krizový vývoj v OKD bude mít podle ministerstva dopad i na činnost a zatížení Krajského soudu v Ostravě a okresních soudů v jeho působnosti.

Vedle samotného insolvenčního řízení soudy zřejmě zatíží i očekávaná vlna sporů s propouštěnými zaměstnanci, která dále prodlouží délku soudních řízení. „Jde o obrovskou firmu celostátního významu s tisíci zaměstnanci, na které úpadek společnosti dolehne. Ze samotného insolvenčního návrhu jsou patrné velmi komplikované majetkové poměry společnosti a její obrovské dluhy,“ napsal úřad v materiálu, na jehož vznik upozornil server Česká justice. Nepřímý dopad insolvenčního řízení se pak podle ministerstva

projeví projednáváním četných návrhů na zrušení oddlužení, protože mnozí dlužníci z řad propuštěných zaměstnanců OKD nebudou zřejmě dále schopni plnit své splátkové kalendáře.

Ostravský krajský soud vyčíslil potřebné navýšení odborného personálu na 41 pracovních míst. Ministerstvo v první etapě žádá o osm míst. Nová tabulková místa pro soudce nepožaduje, protože stávajícím soudcům lze podle něj ulehčit právě dostatečným počtem úředníků. OKD dluží kolem 20 miliard korun, do existenčních potíží se dostala kvůli klesajícím cenám uhlí a předluženosti. Soud povolil na základě souhlasu věřitelů její reorganizaci, což znamená, že se v ní bude dál těžit uhlí. Reorganizaci prosazovali odboráři, vedení OKD, moravskoslezská krajská tripartita i česká vláda. Konkurs by znamenal prakticky okamžitý zánik firmy a bezprostřední hromadné propouštění. Ve společnosti nyní pracuje i s dodavatelskými firmami zhruba 12 tisíc lidí. **ČTK**



## David Koller s přáteli v ostravském Gongu

Osobností, jako je David Koller, má tuzemská hudební scéna málo. O respektu, který vzbuzuje mezi fanoušky i muzikanty napříč generacemi a žánry, svědčí jeho aktuální projekt nazvaný David Koller & Friends. V rámci něj vychází unikátní cover verze skladeb, které si z Kollerovy sólové tvorby vybrali mnohdy nečekaní umělci, mezi nimiž figurují jména jako Vladimír 518 & Mike Trafik, Kato z Prago Union, Hentai Corporation, Katarzia, Korben Dallas, Android Asteroid či Ben Cristovao. Na sever Moravy dorazí Koller s přáteli 31. listopadu, kdy zahraje v ostravském Gongu.

MAFRA



Way of Life!

# SUZUKI ROADSHOW 2016

# SILVERÉNI

## ALLGRIP V AKCI



- Zažijete na vlastní kůži offroadové vlastnosti novinky Suzuki VITARA S.
- Projedete se na unikátní rampě s neuvěřitelným stoupáním a klesáním!
- Testovací jízdy se zcela novými modely Suzuki S-CROSS a BALENO.
- Přijďte, vyzkoušejte testovací vozy a vyhraďte skútr Suzuki Address, sadu zimních pneumatik Bridgestone nebo zapůjčení vozu Suzuki.

16. 9. **MOST**  
17. 9. **KARLOVY VARY**  
18. 9. **PRAHA 5**  
23. 9. **PLZEŇ II.**  
24. 9. **PLZEŇ I.**  
25. 9. **ČESKÉ BUDĚJOVICE**  
30. 9. **PARDUBICE**  
1. 10. **HRADEC KRÁLOVÉ**  
8. 10. **BRNO**  
9. 10. **OLMOUC**  
14. 10. **TŘINEC**  
15. 10. **OPAVA**  
16. 10. **OSTRAVA**  
21. 10. **LITOMĚŘICE**  
22. 10. **KLADNO**

Zimní stadion, Rudolická 1700/2, Most  
Hypermarket Globus, Obchodní 30, Jenišov u Karlových Varů  
Avion Shopping Park Praha, Skandinávská 15a, Praha 5  
Hypermarket Globus, Chotíkov 385, Chotíkov u Plzně  
OC Olympia Plzeň, Písecká 972/1, Plzeň-Černice  
OC Globus, České Vrbné 2327, České Budějovice  
Hypermarket Globus, Poděbradská 293, Pardubice  
Orlice Park Shopping, Víta Nejedlého 1063, Hradec Králové  
Kamenice 1a, Brno-Bohunice (za nemocnicí)  
Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc  
náměstí Svobody, Třinec  
Auto Hruška s.r.o., Krnovská 639/163, Opava  
IKEA, Avion Shopping Park, Rudná 114, Ostrava-Zábřeh  
Mírové náměstí, Litoměřice  
NC OAZA Kladno, Arménská 3277, Kladno

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

## Tisíce let staré šperky

Prácheňské muzeum v Písku dnes zpřístupní veřejnosti archeologický poklad z doby laténské. Před 150 lety ho našel rolník Josef Novák v obci Hradiště nedaleko Písku. Jde zhruba o 2500 let staré šperky, koňské postroje nebo vzácnou etruskou konvici (na snímku vpravo), které ihned po nalezení skončily v Praze a ve Vídni, nyní jsou poprvé k vidění „doma“.

2x ČTK



# Zlatý Ámos proti šikaně

**Slávek Hrzal, zakladatel známé soutěže, bude hájit děti.**



Ochránce dětí i kantorů

Dvašedesátiletý Hrzal vede anketu Zlatý Ámos 23 let.

- Školský ombudsman je prostředníkem mezi kantory, dětmi a rodiči.
- Hrzal se chce zaměřit na šikanu. A to nejen mezi dětmi, ale i směrem k učitelům. Je to reakce na nedávný případ, kdy žáci pražské střední průmyslovky týrali svou učitelku.

dotkl, že není úředník a nikdy jím být nechtěl. Proto bude pracovat především v terénu. Tak jak je mu to v práci mezi dětmi a rodiči nejbližší. MAP

## Mrencová. Kdo a proč ji „platil za nic?“

Národní centrála proti organizovanému zločinu si posvětila na vztahy a zákulisí mezi loblistkou Janou Mrencovou a Jihoomoravským krajem. Ve hře je také trestní oznámení. Více informací ale policie sdělit nechce. Na zahájení úkonů trestního řízení upozornil včera Český rozhlas. Kdy policisté provedou první konkrétní úkony, nelze předjímat. ČTK

### Neexistující mluvčí

Jihoomoravský kraj „zaměstnával“ Mrencovou, která se skrývala coby tisková mluvčí kraje pod jménem Lucie Proutníková. Nikdo ji neznal.

- Policie chce prošetřit faktury, smlouvy a další. Existuje podezření z přečinu porušení povinnosti při správě cizího majetku, a to buď úmyslně, nebo z nedbalosti. Přečin mohl spočívat například v „placení za nic“, případně v suplování práce, kterou měl dělat tiskový odbor. Mrencová měla přes firmy od kraje získat 3,75 milionu korun.

### Zprávy krátce



Děti si zkusily, jaké to je být opilé.



2x MAFRA

## Majetek ministrů. ANO se brání

Pokud projde zákon, který by omezil vlastnická práva ministrů, tedy i ministra financí a šéfa ANO Andreje Babiše, obrátilo by se zřejmě hnutí na Ústavní soud. „Předpokládám, že ano,“ řekl předšedá poslaneckého klubu ANO Jaroslav Faltýnek. Předtím na tiskové konfe-

renci mluvil jen o tom, že nedokáže takovou možnost vyloučit. IDNES.cz

## Na vlastní kůži. „Opilé“ děti

Simulace opilosti nebo alkobryle. To si mohli včera vyzkoušet žáci devátých tříd v Českém Těšíně v rámci osvětových akcí. Zjistili, jak se tělo chová, když je opilý, co s nimi udělá auto při nárazu. MET

INZERCE



# LUCIE BÍLÁ

Fifty Fifty

5. 11. 2016, 20.00  
O2 ARENA PRAHA

DRUHÝ  
KONCERT  
6. 11. 2016



deník



IMPULS  
Rozhlas



SEDMUCKA



ticketportal



PRÁVĚ  
V PRODEJI

www.luciebila.com



O2 arena  
uvádí

# Zeman. Populista jako Wilders či Trump, zní z OSN

**Vysoký komisař OSN pro lidská práva tvrdě odsoudil politiky včetně prezidenta Zemana.**

Politici, kteří sázejí na populistickou kartu, si ničím nezadají s Islámským státem, prohlásil Jordánek Zaída Husajna ve funkci Vysokého komisaře OSN pro lidská práva. Mezi tyto politiky zařadil mimo jiné Geerta Wilderse, Donalda Trumpa, Marine Le Penovou či Miloše Zemana.

Lídr nizozemské krajní pravice Geert Wilders před pár dny zveřejnil manifest, podle kterého chce jeho strana bo-

jovat s islámem. Plánuje uzavření mešit či zákaz koránu. Právě na tento manifest ve svém projevu reagoval Husajna. „Nebudu opakovat jeho slova, existuje ale mnoho lidí, kteří budou. Jeho strana si podle očekávání v březnových volbách povede dobře,“ prohlásil Husajna.

„Wilders sdílí mnohé s Trumpem, Orbánem, Zemanem, Hoferem, Ficem, Le Penovou, Faragem a má toho mnoho společného také s Islámským státem,“ míní komisař OSN. Všichni se podle Husajna snaží zavést staré pořádky, které však v současném světě nemají místo.

Populisté podle Husajna mluví v polopravdách a zjednodušují. „Jejich recept je jednoduchý. Zajistěte, aby se už

tak nervózní lidé cítili hrozně. Pak s nimi začnete sympatizovat. Nabídněte jim jako řešení to, o čem sní a co je bezprávím pro ostatní,“ popsal praktiky populistických politiků. Opakováním se pak podle Husajna v lidech zoufalství změní v nenávisť.

Na výroky komisaře OSN včera na Twitteru reagoval mluvčí českého prezidenta Jiří Ovcáček. „Pan prezident bude dál bránit ČR před nebezpečím terorismu, se kterým je migrace spojena. Žádný komisař nebude naší zemi diktovat,“ napsal Ovcáček.

Na protiuprchlícké vlně se v posledních měsících veze zejména evropská krajní pravice. Ve Francii se velké popularity těší Národní fronta Marine Le Penové. **DNES.cz**



## Světoví kočovníci soutěží

Kyrgyzský chlapec drží na ruce obrovského orla skalního při druhých Světových nomádských hrách. Konají se u jezera Issyk-kul a zúčastňuje se jich velké množství soutěžících včetně ruských a amerických. **AP**

## Kokain. Vakcína proti závislosti

Brazilští vědci vyvinuli vakcínu proti závislosti na kokainu, kterou nyní začali zkoušet na zvířatech. Cílem přípravku, který stimuluje produkci protilátek proti kokai-

nu v imunitním systému, je snížit euforizující účinky drogy. V Brazílii je podle národního statistického úřadu čtyřikrát vyšší spotřeba kokainu, než je světový průměr. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Válečný toaletní papír v aukci

Na dražbě v Irsku se bude příští týden prodávat kolekce předmětů připomínajících běžný život vojáka v hitlerovské armádě za druhé světové války,

včetně výstroje či nedotčeného svítku toaletního papíru určeného pro wehrmacht. Aukční síň Whyte's nabízí toaletní papír za vyvolávací cenu 80 až 120 eur a inzeruje jej i vzhledem k jeho pozoruhodně nedotčenému stavu.

#### Duchovní jde do vězení

Radikálního islámského duchovního Anjema Choudaryho britský soud poslal včera za vyzývání k podpoře organizace Islámský stát na pět a půl roku do vězení. **ČTK**

INZERCE

## Mějte zdravotní péči pod kontrolou. Zaregistrujte se na Moje VZP

**Chcete zkontrolovat, jaké výkony na vás vykázal váš lékař a kolik za ně VZP zaplatila? Chcete mít přehled o svých platbách pojistného a vyhnout se případným nepříjemnostem? Ke všem těmto informacím můžete mít teď přístup online z pohodlí domova. Největší zdravotní pojišťovna pro svých šest milionů klientů spustila od začátku září nový clientský portál Moje VZP. Přinášíme vám odpovědi na základní otázky, které se startem portálu Moje VZP souvisejí.**

### 1 Co se na portálu dozvíte?

Přihlášený klient uvidí přehled péče, kterou na něj pojišťovně vykázali konkrétní lékaři a zdravotnická zařízení, a to včetně částek, které VZP za péči zaplatila.

Dostupný bude i přehled o platbách pojistného deset let zpátky, takže si každý může kdykoliv ověřit, zda nemá nedoplatky. Systém eviduje také doplatky za léky a sleduje, kdy pojištěnec dosáhl ochranného limitu, takže další platby mu bude VZP vracet.

### 2 Budou přibývat i další funkce?

Nový portál se bude dále rozvíjet, přičemž budou zohledněny návrhy a požadavky klientů. V další fázi přibude možnost online námitek, přehled benefitů, upozornění na preventivní prohlídky a očkování. Počítáme i s možností elektronického hlášení změn, třeba jména, adresy atd. Naším prvořadým zájmem je přinášet klientům objektivní informace. Už teď je možné s aplikací pracovat přes mobil či tablet.

### 3 Pro koho je nový portál určen?

Moje VZP je přístupná všem klientům VZP starším 15 let. Ještě na podzim budou mít navíc možnost například rodiče získat přístup k účtům dětí, a to na základě jednoho přihlášení. Přístup k údajům třetích osob – třeba manžela či partnerky – bude možný na základě ověřené plné moci. Nikdo nemusí mít obavu, že by aplikace byla příliš složitá – jde o uživatelsky přívětivé prostředí. Přímou na stránkách budou návody k použití a vysvětlivky.

### 4 Jak se na portál zaregistrovat?

Na webu www.vzp.cz klienti vyplní na přihlašovací stránce portálu Moje VZP základní údaje včetně e-mailové adresy a čísla mobilu. Následuje ověření totož-

nosti klienta. Jednak obdrží na zadanou mailovou adresu odkaz na stránku, na které musí registraci dokončit. Dále bude muset vyplnit autentizační kód, který mu bude zaslán na zadané mobilní číslo, a číslo pojištěnce. Poštou pak dostane do vlastních rukou jednorázové heslo. Osobní účet klienta se aktivuje až po zadání tohoto hesla.

### 5 Budou údaje klientů v bezpečí?

Můžete být zcela klidní. Osobní údaje jsou zajištěny několikerým zabezpečením, které znemožní přístup nepovolaným osobám. Jak už bylo uvedeno při popisu registračního postupu, klient musí projít několikerým prověřením, než získá přihlašovací údaje a bude moci účet aktivovat.

**www.vzp.cz**





## Rozletěli se do světa

Po skončení summitu zemí G20 v Číně odletěl ruský prezident Vladimir Putin do Uzbekistánu, aby se tam poklonil památce bývalého prezidenta Karimova, jehož pohřbu se v sobotu nemohl zúčastnit. Americký prezident Barack Obama navštívil jako první americký prezident Laos, kde věnoval 90 milionů dolarů na odstranění nevybuchlých bomb, které USA na Laos shodily v období vietnamské války. AP

# Italky pobouřilo doporučení vlády

**Tikají vám hodiny, připomněla Italkám vláda a sklidi-la bouři nevole.**

Italské ministerstvo zdravotnictví narychlo stáhlo plakáty, které měly přimět občany, aby plodili více dětí. Hesla jako „Krása nezná věk, plodnost ano“ nebo „Pohněte sebou! Nečekejte na čápa“ jsou podle kritiků sexistické, diskriminující a připomínají fašistickou propagandu Benita Mussoliniho.

Mladá žena drží přesýpací hodiny, druhou ruku má položenou na břicho. Snímek doplněný heslem „Krása nezná věk, plodnost ano“ a hashtagem #fertilityday tvoří jeden z plakátů ministerstva zdravotnictví na podporu plodnosti. Celkem dvanáct inzertů má povzbudit muže,

La bellezza non ha età.  
La fertilità sì.

#fertilityday



Krása nezná věk, plodnost ano, hlásá plakát.

TWITTER

a především ženy, aby se v době, kdy v Itálii klesá porodnost, více rozmnožovali. Ministryně zdravotnictví Beatrice Lorenzinová Dnem plodnosti vyhlásila 22. září.

Kampaň se však setkala s rozporuplným přijetím. Například slogan „Reprodukce je nejlepší způsob pro mladé páry, jak být kreativní“ odsoudila řada velkých italských de-

níků. Akce také vzbuzuje nepříjemné vzpomínky na postavení italských žen v 30. letech, kdy je fašistická propaganda podněcovala, aby rodily více dětí pro vlast.

Podle kritiků je současná kampaň sexistická, diskriminuje starší ženy a Itálie má navíc řadu naléhavějších problémů jako například nezaměstnanost. **IDNES.cz**

### Zprávy krátce

#### Hotelu v Lipsku hrozili útokem

Německá policie včera na několik hodin uzavřela okolí luxusního hotelu v Lipsku. Reagovala tak na anonym, který brzy ráno pohrozil teroristickým útokem. Po několika hodinách hledání se ale ukázalo, že v hotelu není žádná bomba. Za výhrůžným telefonátem byla skupina mladíků z Rakouska. Policie je začala vyšetřovat.

#### Egyptané stavějí nové věznic

Egypt od svržení islamistického prezidenta Muhammada Mursího v roce 2013 postavil nebo staví šestnáct nových věznic. Celkový počet těchto nápravných zařízení se tak podle egyptských obhájců lidských práv v zemi zvýšil o třetinu. Země na Nilu má podle nich nyní k dispozici 504 zařízení, kde může zadržovat lidi, včetně vazebních vězňů a policejních stanic. **ČTK**

## Kápě. Aby nekousali

Speciální kápě začne od října používat 32 policejních stanic po celém Londýně. Podle úřadů je nová ochranná pomůcka nutná. Zadrženi často na strážníky plivou a snaží se je pokousat, což může mít za následek přenos chorob. Na ulici policie kápě zatím používat nebude. Pokud však budou mít při testovacím nasazení úspěch, mohli by je u sebe nosit i strážníci.

Použití kápí vzbuzuje vyhraněnou debatu. Panují obavy, zda tím policie neporušuje práva zadržovaných. S nasaze-

ním svého času nesouhlasilo ani vedení londýnské policie. Někteří vysoce postavení policisté prohlásili, že použití kápí může připomínat kruté praktiky ve věznicí Guantánamo. Do postupu londýnské policie se pustily organizace na ochranu lidských práv včetně Amnesty International.

„Takzvaná plivací kápě je primitivním, krutým a ponižujícím nástrojem, který podporuje strach a úzkost. Viděli jsme celou řadu případů, kdy je policie používala zcela zby-

tečně a bez jakéhokoli odůvodnění včetně nasazení na děti i postižené lidi,“ připomíná Martha Spurrierová z organizace Liberty.

„Policie má možnost nasadit donucovací prostředky proti občanům, pokud je to nutné. Může použít pouta i pepřové spreje. Plivací kápě však patří spíše do hororových příběhů, ne na ulici a do civilizované společnosti. Apelujeme na londýnskou policii, aby si celou věc ještě promyslela,“ dodala Spurrierová. **IDNES.cz**

INZERCE

## TESCO PŮJČKA

Nemusíte se vsázet,  
naše půjčky jsou opravdu

# bez poplatků

✓ za vyřízení ✓ za vedení účtu ✓ za předčasné splacení

Navštivte náš stánek nebo volejte 800 610 650

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

Poskytovatelem Tesco Finančních služeb je Home Credit a. s.

**TESCO** | Finanční služby



# K internetu od UPC vám dáme megasilný Wi-Fi modem pro celou rodinu



Internet  
až **400**  
Mb/s

**Stabilně**  
připojí více  
zařízení

Pronájem  
modemu  
v ceně

**UPC TV  
zdarma**  
na 2 měsíce



241 005 005



[www.upc.cz/akce](http://www.upc.cz/akce)



upc

Můžete cokoli

# Je tady nový Wi-Fi modem, který dosáhne opravdu všude!

V dnešní době už není nijak výjimečné, když je v rodině víc než jeden počítač. Ale ne každý modem to bez problémů zvládá.

Od nás dostanete v ceně internetu supervýkonný Wi-Fi modem, který utáhne celou vaši rodinu a pokryje hravě všechny kouty vaší domácnosti lépe než běžné modemy.

Pronájem  
modemu  
v ceně





# Pouze nyní získáte televizi od UPC na dva měsíce zdarma!

Objednejte si UPC Internet do 30. 9. a můžete si vyzkoušet nadupanou televizní zábavu na 2 měsíce zdarma!

## UPC Televize

- 7 dní zpětné zhlédnutí, více než 140 programů (60 v HD) všech žánrů
- Videotéka My Prime obsahující přes 2000 titulů s neomezeným sledováním celého obsahu
- Možnost sledovat televizní programy a videotéku také na notebooku, tabletu nebo mobilu
- Včetně HD set-top boxu



Více informací na:



241 005 005



[www.upc.cz/akce](http://www.upc.cz/akce)

VIDEOTÉKA  
**MYPRIME**

Neplatíte  
za  
jednotlivé  
tituly



OBJEVTE VIDEOTÉKU MY PRIME S VÍCE NEŽ 2000 TITULY  
NEJRŮZNĚJŠÍCH ŽÁNŘŮ, Z NICH 350 ČESKÝCH FILMŮ

# Polička znovu ožije pantomimou

**Příští týden se od pondělí do soboty koná pátý ročník mezinárodního festivalu Mime Fest.**

Do východočeské Poličky dorazí klauni, mimové, akrobati či tanečníci ze šesti zemí světa.

Letošní jubilejní ročník je věnován památce na jaře zesnulého známého mima Borise Hybnera, který inicioval vznik festivalu a také na něm účinkoval. V rámci závěrečného večera vystoupí i jeho dcera Vanda.

„Jsem ráda, že vůbec takový festival existuje. Táta by byl rád, že pantomima neumírá. To je myslím nejdůležitější, že někdo navazuje na jeho práci,“ těší Hybnerovou, také známou herečku.



Boris Hybner MIME FEST

Ta ještě sama přesně neví, s čím se v Poličce ukáže. „Je pro mě nečekaně svazující na festivalu hrát. Už jen proto, že to bude poprvé, co se táta nepříjde kouknout, aby mi pak řekl, že to stálo za starou belu,“ dodala.

Z českých umělců se dále představí Radim Vizváry, kte-

## Mime Fest 2016

Pátý ročník festivalu se tradičně koná v Poličce.

- Hned v úterý vystoupí studenti JAMU a HAMU.
- V pátek zahraje soubor Spitfire Company světově oceňovanou inscenaci Antiwords na námět hry Audience Václava Havla. I jeho výročí narození a úmrtí se připomene.
- Podrobný program a více informací na webových stránkách [www.mimefest.cz](http://www.mimefest.cz).

rý zahraje své Sóló, nebo Losers Cirque Company, a to hned se dvěma kousky.

Ze zahraničí dorazí americký klaun Red Bastard, známý z Cirque de Soleil, jeho portugalský kolega Enano či Indka Nimmy Raphael. Ti si také připravili dopolední workshopy. **PAVEL URBAN**



## Lone Survivor už podruhé

Marpo chystá na 22. října do pražského Fora Karlín druhý letošní velký koncert k albu Lone Survivor. Prodány jsou již dvě třetiny vstupenek, stojí 350 korun. **ADAM BARTAS**

### Zprávy krátce

#### Divadlo v Plzni

Ode dneška do 14. září bude probíhat v Plzni Mezinárodní festival Divadlo. K hlavním zahraničním lákadlům patří moskevské Gogolovo cent-

rum. V programu je ale 39 představení od 32 souborů třeba z Polska, Maďarska, Slovenska, Španělska a České republiky, která doplní řada doprovodných akcí – filmů, diskusí i koncertů. **MET**

INZERCE

Nabídka platí od středy 7. září do úterý 13. září 2016

## Maso Vocílka - 100% česká kvalita

- Z českých chovů
- Poctivá kvalita
- Dobře opracováno
- Profesionálně naporcováno
- Denně kontrolovaná kvalita
- Marinády bez éček a bez alergenů

# BILLA



Maso Vocílka je výhradně od českých chovatelů, jejich seznam najdete na [www.billa.cz](http://www.billa.cz)

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



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



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
Min. 23 Max. 27	Min. 25 Max. 29	Min. 26 Max. 30	Min. 26 Max. 30

**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:** 29,8 °C  
**Rok výskytu:** 1973

**Kvíz**

- Olympijských her v Brazílii se letos zúčastnil rekordní počet sportovců, bylo jich:  
**a) 7101**  
**b) 9202**  
**c) 11 303**
- Jiří Orten byl český básník, který zemřel tragickou smrtí v roce 1941. Bylo mu:  
**a) 22 let**  
**b) 33 let**  
**c) 44 let**
- Ve filmech Desperado, Od soumraku do úsvitu nebo Frida hrála mexická herečka:  
**a) Salma Hayek**  
**b) Sandra Bullock**  
**c) Angelina Jolie**
- Česká skifařka Miroslava Knapková je čtyřnásobná mistryně Evropy, poprvé z roku:  
**a) 2008**  
**b) 2011**  
**c) 2014**
- Počet obyvatel evropského státu Francie se ještě před pěti roky pohyboval v milionech:  
**a) 54,3**  
**b) 65,4**  
**c) 76,5**

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová V
- 14:45 Cukrárna
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:05 To je vražda, napsala
- 15:50 Tlusňoch
- 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 Vraždy v kruhu**  
 TV seriál (ČR, 2016). Když je ve Vltavě nalezeno tělo úspěšného kandidáta na senátorské křeslo, získává major Holina podezření, že motivem vraždy nemusí být pouze politika. Hrají: I. Trojan, R. Krajšo, H. Vagnerová, P. Oubram a další

- 21:20 Marta a Věra 2 (2/8)
- 21:49 Výsledky losování Šťastný 10
- 21:50 Operace Silver A (2/2)
- 23:05 Otec Brown IV
- 23:55 Kriminální
- 00:55 AZ-kvíz
- 01:20 Rozsudek
- 01:45 Banánové rybičky
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Kluci v akci
- 05:30 Události v regionech

**ČT2**

- 12:55 Folklorika
- 13:25 Vzhůru dolů!
- 13:45 2000 let britské historie
- 14:30 Evropa dnes
- 15:00 Křídla přírody
- 15:50 Klíč
- 16:20 Středozemní moře - moře nás všech
- 17:45 Šamani odcházejí
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Dobrodružství vědy a techniky
- 19:25 Poutní místa
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Kamera na cestách: Québec, trochu jiná Amerika**  
 Poutavá historie i současnost osobitě kanadské provincie

- 21:00 Na cestě po myanmarském Loiaw
- 21:30 Trabantem z Austrálie do Asie (1/12)
- 22:00 Pološero - Léčitelé aneb touhou se stěbla chytá
- 22:30 Souvislosti Jana Pokorného
- 23:25 Matrojški II (4/10)
- 00:15 Lebka
- 00:45 Cesty do Agde aneb Válka bídounů
- 01:10 Chcete mě?
- 01:35 Pěšáci tajné fronty
- 02:35 Vítkovští sokolí
- 02:55 Památky na prodej

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk (7)
- Detektivní seriál (USA, 2002)
- 13:40 Beze stopy III (1, 2)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (602)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3078)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 MasterChef Česko**  
 Dva kuchařské týmy musí připravit menu pro jednu zcela výjimečnou událost. A v zátěžovém testu se ukáže, kdo z nich nezvládne uvařit jedno velice populární jídlo

- 21:35 Prásk!
- 22:10 Mentalista VII (12)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:05 Tahle země není pro starý
- Krimifilm (USA, 2007)
- 01:25 Beze stopy II
- Krimiseriál (USA, 2003)
- 02:20 Beze stopy III (1)
- Krimiseriál (USA, 2004)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (602)
- Seriál (ČR, 2015)

**PRIMA**

- 12:55 Siska (1)
- 14:20 Castle na zabiti V (4)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 15:20 Chalupaři (2)
- Kapr. Komedialní seriál (ČR, 1975)
- 16:30 Komisař Rex V (12)
- Teror po telefonu. Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 17:30 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



**20:15 Ohnivý kuře (42)**  
 Seriál (ČR, 2016). Trébl si není jistý, že jednání s holdingem proběhlo v pořádku, ale chce dát rodině šanci, aby vše vysvětlila. Rodinné setkání má velmi překvapivý vývoj a ještě překvapivější konec. Jarda je nešťastný z exekuční pásky u svého pivovaru a odmítá komunikovat s Mankou. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, P. Štěpánek

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:35 Telebazar
- 23:45 Ohnivý kuře pod pokličkou
- Žena zákona (11)
- 02:15 Siska (1)
- 03:20 Komisař Rex V (12)

**PRIMA COOL**

- 12:55 Simpsonovi XIX (19, 20)
- Simpsonovi XX (1, 2)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (5)
- Euklidovská alternativa. Sitcom (USA, 2008)
- 15:20 Teorie velkého třesku II (6)
- Cooper-Nowitzkého teorem. Sitcom (USA, 2008)
- 15:50 Griffinovi VIII (11)
- 16:20 Hvězdná brána VIII (2)
- 17:20 Alias V (4)
- 18:15 Simpsonovi XX (3, 4)
- 19:15 Simpsonovi XX (5, 6)



**20:15 Poslední loď II (9)**  
 Akční seriál (USA, 2014). Hrají: R. Mitraová, A. Baldwin, M. Neitlingová a další

- 21:20 Teorie velkého třesku II (7)
- Sitcom (USA, 2008)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (8)
- Sitcom (USA, 2008)
- 22:15 Partička
- 23:05 Grimm III (2)
- Fantasy seriál (USA, 2013)
- 00:05 Partička
- 00:45 American Horror Story: Freak Show (10)
- 01:50 Grimm III (2)
- 02:35 Helix (2)
- 03:10 American Horror Story: Freak Show (10)
- 04:05 Helix (2)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Óčku před x lety
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Playtvák.cz: Šatník hvězd
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show



**17:00 Óčko news**  
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutechte

- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 18:00 Playtvák.cz: Šatník hvězd
- Co nosí celebrity?
- 18:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutechte
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

## Sloupek

MARTIN  
DANEŠ

RECEPČNÍ A SPISOVATEL

HLEDÁ SE  
POLÁČEK

V Česku by mě nikdy nenapadlo žádat o literární grant – nepatřil jsem ke klukům, co spolu mluví, tak nač plýtvat energií? Osmělil jsem se až ve své druhé vlasti, Francii. K autorskému projektu musí žadatel přiložit vydané knihy; ve fránině mám dosud jedinou, tak to byl útlý balíček.

Pražská překladatelka z francouzštiny s přezdívkou Johanka z Arku před časem vydala sžíravou kritiku tohoto mého románu, jenž prý „jde odnikud nikam“ a je navíc špatně francouzsky; trnul jsem hrůzou, aby grantová komise neobjevila mé chyby (že to jde odnikud nikam, by nevadilo, naopak právě takový způsob psaní Francouzi zbožňují!). Komise chyby nenašla a já ten grant získal, čímž se potvrdilo, že Johanka umí francouzsky líp než Francouzi.

Za úkol teď mám sepsat román o Karlu Poláčkovi, jehož v Paříži neznají, uvěřili mi tam ale, že je to velký český spisovatel. Bohužel doma jsem zatím zjistil, že jeho život – hlavně za války, kdy nosil žlutou hvězdu – tone v mlhách. Psal o něm tenkrát jen list Arijský boj hemžící se udáními na Židy i ironickými šlehy proti pražské „kavárně“ (v kterémžto ovčíně tehle termín nedávno zrezyklovali?); třeba veselé sloupky o „obřezaném umělci“ Poláčkovi čtenáře dožene až k slzám... Úplně nejtěžší je zmapovat autorovy osudy v Terezíně a po transportu do Osvětimi.

Máte-li jakékoli svědectví o Poláčkovi, napište mi prosím přes níže uvedený web. Nemohu přece těm Frantíkům říct: Pardon, já o tom pánovi dohromady nic nezjistil! [www.martindanes.com](http://www.martindanes.com)

## Dopisy a vzkazy

## Václavák

Je hezké, že se město Praha chce konečně rozhodnout, jaký bude další osud Václavského náměstí, ale bez návratu tramvají to nebude, zvláště pro Pražany, žádné zlepšení. Přebudování Václavského náměstí na „park“ je řešení nevhodné urbanismu, navíc vysázením čtyř řad stromů bude zcela zakryt výhled na historické fasády domů. Domy se v tom „pralese“ zcela ztratí. Naopak, kdyby se na náměstí a Příkopy vrátily tramvaje, zlepšila by se dostupnost obchodů a potlačila by se kriminalita. Již vidím, jak kriminalisté v tom „lese“ honí kapsáře. No nic. Pan Lomecký holt zvítězil, a to nejméně na dalších sto let. Protože po této rekonstrukci se vše zabetonuje na desetiletí. Centrum města prostě již nikdy nebude pro Pražany, zvláště ne pro ty, co pamatují ještě automat Koruna. Holt nová doba. Zatímco v USA a Evropě se tramvaje do center měst vrací (a to i bezdrátové, částečně akumulátorové), v Česku se myslí postaru.

MARTIN KUBÍK, PRAHA

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Výrok dne



„Že budou sem tam někomu odskakovat pukly, by mohla být paradoxně naše výhoda.“

**JAKUB VORÁČEK, HOKEJISTA**  
Český útočník si myslí, že i když nejsou reprezentanti po létě rozehraní, můžou na Světovém poháru v Kanadě uspět.

## Slovo dne

## URBANISMUS

(z dopisu čtenáře na této straně)

Vědní obor, který se uplatňuje při řešení výstavby městských celků s důrazem na tvorbu životního prostředí.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## Citát

K autorskému projektu musí žadatel přiložit vydané knihy.

Máte-li jakékoli svědectví o Poláčkovi, napište mi prosím přes níže uvedený web. Nemohu přece těm Frantíkům říct: Pardon, já o tom pánovi dohromady nic nezjistil! [www.martindanes.com](http://www.martindanes.com)

## Řešení sudoku

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

## Anketa

Mělo by metro D být dle návrhu studentů ČVUT?



**Jakub Lachout**  
Je to samej beton.



**Dagmar Bezeková**  
No hlavně aby už nějaké metro konečně bylo...



**David Trnka**  
Raději od studentů než od umělců.

## Komiks



## INZERCE

## HOROSKOP

na středu 7. 9.

**STOJÍ PŘI VÁS ANDĚL?**

Zeptajte se na cokoli, jsem vaším prostředníkem.

Jasnovidná Edna

Volejte na 906 70 30 35 nebo pište SMS ve tvaru 79JSJ a váš dotaz na 904 30 55

**Beran** 21/3–20/4  
Dnešek si žádá akčnější přístup, tak pokud už v sobě dlouho dusíte velké vášně a toužíte je podvědomě projevit, je to oukej.

**Váhy** 23/9–23/10  
Situace si žádá větší láskyplnou výbavu, takže se nedlouho dusíte velké vášně a toužíte je podvědomě projevit, je to oukej.

**Býk** 21/4–21/5  
Milostné romány při dnešku uspokojí vaši touhu po romantice mnohem spolehlivěji, než by to dokázal třeba film ve 3D.

**Štír** 24/10–22/11  
Láska vás bude provázet všude, kam vkročíte, a i když to zní poměrně románově, budou okamžiky, kdy se vám přesně toto vybaví.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Bude zapotřebí se poučit z jisté události, která vám s protějškem příliš nešla ke cti, a zkusit to napravit dalšími okamžiky.

**Střelec** 23/11–21/12  
Nebudete mít to srdce v němž klamat definitivně váš protějšek, takže budete volit cestu kompromisu, aby byla spokojenost.

**Rak** 22/6–22/7  
Svatba vás bude lákat nikoliv kvůli papírování, ale kvůli jejímu jedinečnému kouzlu, bez něhož vám stále něco prostě schází.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Než svého milovaného či milovanou dnes někam pozvete, dobře si promyslete, co všechno od daného setkání opravdu očekáváte.

**Lev** 23/7–22/8  
Někdo doma nebude věřit, jak to děláte, že stiháte tolik věcí a ještě u toho zvládnete mít i svůj milostný život. A to pestrý.

**Vodnář** 21/1–20/2  
Pokud jste nezadaní, máte skvělou příležitost se seznámit s někým přitažlivým. Stálá partnerství budou mít den bez mráček.

**Panna** 23/8–22/9  
Při dnešku se nesmíte obávat projevat názor, bez něj totiž budete působit jenom jako loutka v čísi rukách, což nepotěší.

**Ryby** 21/2–20/3  
Nebudete mít dnes příliš pochopení pro různé nevinné flirty, protože si potřebujete být svým protějškem jistí, ač je daleko.

**Potkalo to i vás? Zeptejte se kareti!**

**LÁSKA a NEVĚRA!**

Pište SMS ve tvaru 47EAJ a text na 904 30 46

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

# Bolesti zad od počítače? Dejte pozor, tělo začíná vybírat dluh

**Protáhněte se v kanceli neboli cvičení v kanceli.**

O neblahém působení sedavého zaměstnání na tělo bylo napsáno již mnoho. Dlouhé sezení je zkrátka nápor nejen na záda, krční páteř, ale také na kardiovaskulární systém a metabolismus.

„Pokud k tomu máte na pracovišti ještě stres, který mimo jiné vytváří napětí ve svalech, můžete si být téměř jisti, že se tělo ozve,“ upozorňuje Radana Štorkánová, instruktorka pilates, ale i cvičení Protahnisevkanclu.cz.

Jak z té pasti ven, když vás sedavé zaměstnání živí, vaše profese se bez sezení neobejde nebo vás práce baví, či máte dokonce skvělého šéfa? Zkrátka nechcete-li nebo nemůžete-li práci změnit?

Instruktorka Radana Štorkánová přináší čtenářům deníku Metro několik tipů ze své vlastní praxe.

## Jak si tedy pomoci?

Naše tělo je přizpůsobeno



Do kanceli dochází školený instruktor.

2x STUDIOIP.CZ

k pohybu a pohyb jednoduše potřebuje. I když nemáme v dnešní době času nazbyt, věřte, že věnovat se jakékoli pohybové aktivitě je ta nejlepší investice. Hleďte pro svůj volný čas sport, který vás bude bavit, jistě něco najde-

te, i když to měla být jen svižná procházka. Když tělo rozpohybujete, prokrví se klouby a svaly a vše začne v těle spolupracovat. Do určité doby, respektive věku funguje tělo tak nějak ze své podstaty, po určitém věku si zač-

ne vybírat svůj dluh podle toho, jak s ním zacházíme.

## Co pro sebe můžete dělat během dne v kanceli?

Protahování během dne nazývá Radana Štorkánová pohybovou hygienou, která sice

## Tipy do kanceli

Nenechávejte tělo ve statické poloze dlouhé hodiny. Pokud můžete, protáhněte se, udělejte si třeba pár dřepů.

- Klouby se pohybem „promažou“, cirkulace krve přinese celému tělu potřebnou „výživu“ a vaše mysl, která se neustředila, dostane novou energii.
- Vyděte si schody, nepoužívejte výtah. Udělejte si ranní procházku do práce, protáhněte se při čekání u kopírky.
- Dojděte za kolegou osobně, nepoužívejte telefon nebo e-mailů do vedlejší kanceli. Dělejte si přestávky, vstávejte ze židle tak často, jak jen to jde.
- Pokud se cítíte ve stresu, zavřete oči a párkrát se zhluboka prodychněte, tělo se uvolní.

nenahradí pohyb v plném rozsahu, ale pomůže tělo udržovat. Pokud se vám podaří začlenit tyto protahovačky do běžného života, předejete bolestem zad a dalším neduhům. **MET**

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

## Instruktor. Cvičení v kanceli pravidelně a také společně

Pokud chcete vědět, jak se můžete efektivně protáhnout, pozvete si do kanceli instruktora cvičení. V Česku už to není žádná novinka. „Některé firmy již zavedly cvičení na pracovišti jako za-

městnanecký benefit. Zjistily, že zaměstnanci se při cvičení odreagují, což vede ke zvýšení efektivity práce,“ říká instruktorka Radana Štorkánová. Forem cvičení v kanceli je mnoho, ať už je

to jóga, nebo různé druhy zdravotního cvičení. Postačí zasedací místnost.

„Do kanceli pravidelně dochází školený instruktor, který poradí,“ dodává Radana Štorkánová. **MET**

INZERCE

## NABÍRÁME! SERVIS ELEKTRONIKY

JEDNODUCHÁ A MENÁROČNÁ PRÁCE VSEDĚ

Praxe není nutná, zaškolíme vás.

# OSTRAVA!!!

17 500 Kč měsíčně

PRACUJTE TAM, KDE JE O VÁS POSTARANO!

NEVÁHEJTE A OZVĚTE SE NÁM

na 558 272 838  
nebo [pcz@manpower.cz](mailto:pcz@manpower.cz)  
nebo nás navštivte na adrese Vysoká 196/10, Ostrava  
[www.manpower.cz](http://www.manpower.cz)

Manpower

## Intimní

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



• Zralé ženy k dovádění! Troufneš si? Tak pošli SMS ve tvaru 50ZNA a text na 909 15 50

• Udělám vše, co Tvoje žena ne! Chlípna Veronika 37! T.: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 34GSA a tvůj text!

• Udělej to čerstvé šedesátce! Čekám na TEBE, kocourku! Kateřina! Zavolej mi hned na 909 801 801 kód ARV96



• Přmo dychtím po sexu, ale nemám nikoho, kdo by se mi dokázal plně věnovat. Klasikou mě neodoláš, chce to něco víc. Eva 50. Vytoč 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 83GJR a tvůj text!

## Práce - nabídka

• Přejmeme paní na úklid v Brně na ul. Dřevařská, PO, ST, PÁ, 6:00 - 7:30 h nebo 19:00 - 20:30 h. Mzda 70 Kč/h. T: 604785750

• Přejmeme pracovníky úklidu Praha 6 na dopolední a večerní úklid. Požadujeme spolehlivost a preciznost. Tel. 773644039

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



# Výročí i jiné prodloužení

**S tradičním hracím modelem, ale také řadou novinek v herním řádu** odstartuje v pátek nový ročník hokejové extraligy.

Čtrnáct týmů bude bojovat o 24. titul v samostatné české éře, z historického pohledu však bude nadcházející sezona jubilejní. První soutěžní zápas na území Česka se totiž odehrál 3. ledna 1937 a osmdesáté výročí si budou kluby i vedení soutěže připomínat v celém průběhu sezony.

„I proto bude nadcházející sezona slavnostní. Osmdesátka i letopočty 1937 a 2017 budou v logu ročníku i na dresech hráčů. Oslavy výročí jsme naplánovali na 35. a 36. kolo na začátku ledna,“ uved-

la Jana Obermajerová, ředitelka BPA sport marketing. Dodala, že fanoušci i odborníci budou třeba volit nejlepší formace v historii soutěže.

Model extraligy zůstal nezměněný. Základní část bude mít 52 kol, poté bude následovat předkolo play-off, zápasy ve skupině o umístění, play-off a baráž. Dojde ale ke změnám v herním řádu. Ta nejviditelnější bude v prodloužení, které se bude v základní části nově hrát ve třech hráčích v poli na každé straně.

„Slibujeme si od toho větší atraktivitu a věříme, že do hlediště i díky tomu přijde více fanoušků. Pokud zápas skončí remízou, tak to bude atraktivnější a dynamičtější,“ řekl ředitel extraligy Josef Řezníček. Ten si také pochvaloval, že se vrací řada známých hráčů. Mezi ně patří Martin Erat, Ondřej Němec, Miroslav Blaták či Jakub Petružálek. **ČTK**



## Šilhavý vyhrál mezi osmi

Fotbalová Slavia oslovila při hledání nového trenéra po odvolaném Dušanu Uhrinovi mladším osm adeptů. Šlo o tři české kouče, čtyři zahraniční a Zdeňka Zemana. Podle předsedy představenstva klubu Jaroslava Tvrdíka odmítl jen Luboš Kozel, novým koučem se nakonec stal Jaroslav Šilhavý (na snímku), který včera vedl první trénink. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Dánsko a Litva

Čeští fotbalisté si naplánovali dva domácí přípravné zápasy. Nejprve se 15. listopadu utkají s Dánskem, nový kalendářní rok odstartují 22. března proti Litvě. Místa konání oznámí Fotbalová asociace později.

#### V Riu začíná paralympiáda

Necelé tři týdny po skončení olympijských her bude dnes v Riu slavnostně zahájena XV. letní paralympiáda. Mezi rekordními 176 zeměmi nechybí česká výprava, kterou tvoří 39 sportovců. **ČTK**

### Číslo dne

# 659

Rekordní počet 659 evropských fotbalových klubů dostane od UEFA odškodné za účast jejich hráčů na ME. Celkem vyplátí asi čtyři miliardy korun.

INZERCE

## PORTÁL NA ROVINU VYRÁŽÍ ZA VÁMI!

Zajímá vás, jak je to s kvalitou našich produktů, nebo chcete vědět, co se děje se surovinami od pole až po gril?

Navštivte některou ze zastávek Na rovinu Tour 2016 a zeptejte se na vše, co vás napadne, přímo některého z našich zaměstnanců!

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 3. 9. Liberec               | 17. 9. Mladá Boleslav |
| 4. 9. Ústí nad Labem        | 18. 9. Teplice        |
| 10. 9. Praha – Divoká Šárka | 24. 9. Opava          |
| 11. 9. Kladno               | 25. 9. Frýdek-Místek  |



narovinutour.cz

»skrz.cz«

4 999 Kč



314 Kč



navíc  
slevové kupóny  
- 20%

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

zkouška sirén  
ohlásí začátek slev!

