

# metro

extra

ÚNOR 2021

NEBOJÁCNÍ ČEŠI



TADEAŠ HAAGER



# ŠKODA KAMIQ

již od 407 900 Kč



ŠKODA  
SIMPLY CLEVER



se zvýhodněním až  
**83 200 Kč**

  
Produktový  
bonus 17 700 Kč

  
Výkupní bonus  
20 000 Kč

  
Mobilita  
Plus

  
16" litá  
kola Orion

  
Vyhřívání  
přední sedadla

Vůz ŠKODA KAMIQ na vás čeká v akční nabídce s cenovým zvýhodněním ve výši až 83 200 Kč. Součástí jeho nejžádanější výbavy jsou například 16" litá kola, zadní parkovací senzory, multifunkční kožený volant i vyhřívání předních sedadel. Více informací o nabídce naleznete na [skoda-auto.cz](https://skoda-auto.cz) nebo u více než 180 autorizovaných partnerů ŠKODA.

Nabídka platí při financování se  
**ŠKODA Financial Services**  
Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

[skoda-auto.cz](https://skoda-auto.cz)



Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> vozu ŠKODA KAMIQ: 5,4–6,3 l/100 km (5,6–5,7 m<sup>3</sup> CNG/100 km), 121,7–143,3 g/km (100,3–102,4 g/km)



[/skodacz](https://www.facebook.com/skodacz)



[/skodacr](https://www.instagram.com/skodacr)



[/skodacz](https://twitter.com/skodacz)



[/skodacz](https://www.youtube.com/skodacz)

ilustrativní fotografie



# Žijeme normálně dál. Češi byznys nevzdávají

**Ne každému současná krize uškodí. Zde jsou příklady českých firem, kterým se daří.**

České startupy využily krizi k tomu, aby se více soustředily na tuzemský trh, což se v důsledku lidem žijícím v Česku vyplatilo. Plány na zahraniční expanzi ale nevzdávají. Vyplývá to z dat CzechInvestu, který začínající firmy podporuje. Jedná se třeba o tom, že by jim s cestami za hranice mohly pomoci takzvaná byznys víza. „V tuzemských aktivitách jsme loni podpořili více firem než za předchozí roky,“ říká ředitel CzechInvestu Patrik Reichl. Věří, že letošek už dovolí, aby se firmy potkávaly se zahraničními investory.

## „DoDoručovatelé“

Jeden z nejznámějších českých startupů je logistická firma DoDo. A ta pokračuje ve strmém růstu. Za rok 2020 utržila půl miliardy a chystá se letos do Německa a Bulharska. „Dodáči“ loni doručili přes 2,6 milionu objednávek – o téměř 120 % více než v předchozím roce. „Koronavírová krize významně urychlila digitalizaci, již se mnozí obchodníci dosud vyhýbali, protože ji nepovažovali za nutnou. Už na jaře si ale ověřili, že být on-line je pro další fungování v byznysu naprosto nezbytné,“ říká šéf firmy Michal Menšík.

## Kouzelné čtení

Digitalizace hraje do karet i česko-slovenskému start-upu Redmio. Jeho aplikaci si stahuje každý měsíc dvacet tisíc lidí – nabízí totiž kouzelnější čtení pohádek. Čtené příběhy doprovází autentic-

kým audioprovodem – praskání v krbu, zurčení potoka nebo třeba zpěv ptáků se aktivují hlasem čtenáře a tím se podtrhuje dění vyprávěné pohádky. Aplikace je na českém trhu od července 2020. Funguje zcela off-line a její základní verze je zdarma.

## On-line je nezbytný

Navzdory koronavirové krizi má za sebou rekordní rok i česká rodinná firma Brašnářství Tlustý. A je to samozřejmě opět kvůli posílení on-line prodejních kanálů – díky tomu firma uzavřela rok 2020 s 30% růstem a tržbami 44 milionů korun. V letošním roce chce společnost docílit tržeb ve výši 80 milionů.

„Pro řemeslné výrobce, kteří dosud on-line prodej a sociální sítě opomjeli, mohl být minulý rok likvidační. I během uzavření prodejen jsme nadále byli ve spojení s naší komunitou, což nám

umožnilo krizi ustát a vyjít z ní ještě silnější,“ říká Ivan Petrův, jednatel Brašnářství Tlustý.

## Elektrárna v Itálii

Ne všechny úspěchy se ale odehrávaly on-line. Například česká firma Hydropol postavila a zprovoznila hydroelektrárnu Lavoreit v severní Itálii. Vodní stavba s odhadovanou energetickou produkcí téměř 5000 megawattohodin je výrazným úspěchem. „Vysíláme tím zprávu, že jsme schopni realizovat a financovat i složité transakce, díky čemuž věříme ve větší otevřenost a ochotu ke spolupráci na projektech i v dalších důležitých italských regionech,“ podtrhuje Jan Tošnar, šéf Hydropolu. Zároveň si pochvaluje mezinárodní spolupráci, která dokončení projektu umožnila a již se účastnilo hned několik zemí. **PETR HOLEČEK**

## Úvodník

### Jste skvělí!

Už dost strašení a pláče nad rokem plným koronaviru. Připravili jsme speciální vydání s příběhy šesti nebojácných Čechů, co mají i v temných dobách chuť, sílu a nápady. Čtete o průvodkyni, která ztratila turisty, ale nevzdává se. Je tu bojovník se závislostmi i žena vyučující cizince. Operní zpěvák, který založil unikátní školu. A také ředitelka, ta zase distanční výuku povýšila na skvělý experiment. Čtete také o hoteliérovi, jenž se i v době zavřené recepce rozhodl expandovat. Všichni mají náš obdiv.



INZERCE

## Krásu pokožky začíná uvnitř

Kolagen je bílkovina, která se přirozeně nachází v našem těle a je jedna z nejdůležitějších stavebních bloků kůže. Mladá pokožka může obsahovat až 80 % kolagenu. O to, aby byla naše pokožka hladká a pevná, se stará vrstva zvaná škára, jinak také dermis. Právě její součástí je kolagen, respektive kolagenová vlákna. Od zhruba 25. roku našeho života množství kolagenu klesá a naše pokožka ztrácí pružnost a pevnost. Produkce kolagenu klesá o cca 1–2 % ročně. Je to přirozená součást procesu stárnutí pokožky. Pokud jí ale kolagenní peptidy opět dodáte, oddálíte tím proces stárnutí a vrásky a linky budou méně výrazné.



### THE SOLUTION™ JE ŘEŠENÍ

Jedná se o 100% čistý hydrolyzovaný kolagen. Nemá chuť ani vůni, a díky tomu ho můžete smíchat s jakýmkoli jídlem nebo pitím. Je balen do jednotlivých sáčků, takže ho můžete mít stále u sebe. Přimíchejte ho třeba do nápoje, ovesné kaše, smoothie nebo jogurtu – fantazii se meze nekladou.

### Kolagenní peptidy s prokázanými účinky

Pozitivní výsledky užívání kolagenu The Solution™ od Oslo Skin Lab jsou ověřeny nezávislými klinickými studii. Všechny provedené studie byly dvojitě zaslepené, randomizované a placebem kontrolované. Výsledky Vás velmi mile překvapí.

Průměrné snížení hloubky vrásek kolem očí o 20,1 % po osmi týdnech užívání.

Zlepšení elasticity pokožky po čtyřech týdnech užívání.

Po šesti měsících užívání došlo ke snížení stupně celulitidy a zpevnění pokožky.



### SLEVA 50 % na první balení The Solution.

Objednejte nyní a první balení na 4 týdny obdržíte se slevou 50 %. Stačí zadat při objednávce na osloskinlab.cz kód **EXTRA**.



# „Turisty chci provádět dál, alespoň o víkendech“

Jako průvodkyně začala Markéta Darániová pracovat před dvanácti lety. Tehdy to brala jako příjemný přivýdělek ke studiu, z brigády se ale časem stala práce na plný úvazek. Loni v březnu jí změnil život příchod pandemie koronaviru – musela si hledat novou práci a po Praze místo s turisty chodila s fotoaparát. „Byl to zvláštní pocit, dostala jsem se do existenčních problémů, ale město bez turistů mě zároveň okouzlovalo,“ říká nyní už bývalá průvodkyně.

## Kdy jste po Praze naposledy prováděla turisty?

Jestli máte na mysli klasický špacír se skupinou, tak to bylo někdy v červnu nebo možná spíš v květnu. Později jsem dělala ještě virtuální prohlídky a také něco pro Muchovo muzeum, se kterým dlouhodobě spolupracuji.

## Z letního boomu domácího turismu jste tedy nijak neprofitovala?

Ne, mám informace, že někteří kolegové si v létě trochu zaprovázeli, ale na užívení to ani u nich nebylo. Já jsem se specializovala na anglofonní a frankofonní turisty a využívala také svou znalost slovinštiny a norštiny, a cizinci – ani Evropani – v létě skoro nejezdili. Zkusila jsem nabídku upravit pro české turisty, ale nebyla jsem úspěšná.

## Na jaře mnoho lidí doufalo, že se svět rychle vrátí do starých kolejí. Co vy?

Já jsem se už v březnu smířila s tím, že je po sezoně. Tušila jsem, že to nebude otázka měsíců. Můj neoptimističtější odhad byl, že by se turisté mohli vrátit v prosinci, a hned jsem si začala hledat práci. Složenky nepočkají.

## A začala jste také více fotografovat Prahu, že?

Ano, žádnou jinou práci jsem neměla, tak jsem často vyrážela do ulic s foťákem. Prahu jsem fotografovala už před korunou, teď jsem se ale osmělila fotit více to, co by jinak třeba nešlo.

## Přišla jste o příjem, ale Praha byla bez turistů nádherná. Tlouklo se to ve vás?

To víte, že ano. Z hlediska fotografování to bylo báječné období. Člověk v centru potkával i další fotografy, něko-



Markétiny fotky Prahy si můžete prohlédnout třeba na jejich stránkách na adrese: [prague-cool-guide.com/mista](http://prague-cool-guide.com/mista).

ARCHIV M. D.



Karlův most v ranní mlze



Na Pražském hradě



Vylidněné Malé náměstí



Karlův most z výšky

4x MARKÉTA DARÁNIOVÁ

likrát jsem narazila třeba na pana Šibíka nebo na Libora Štěrbu. Jako pro průvodkyni pro mě bylo hodně zajímavé vidět uprostřed sezony prázdná místa, kterými jsme se jindy prodírala s klienty. Byla to smutná doba, ale i za tuhle zkušenost jsem ráda.

## Které místo byste vypíchla?

Uvědomila jsem si, jak moc bylo v centru předzahrádek,

třeba Malé náměstí jimi bylo úplně obložené. Díky koronaviru si člověk konečně mohl užít ten nádherný prostor, pohrát si se světlem a stíny bez toho, aby musel čekat, až mu někdo odejde ze záběru.

## Na Facebooku jsem zaregistroval, že jste fotky začala i prodávat. Mělo to úspěch?

Ano, mělo. Udělalo mi to obrovskou radost, a to nejen

proto, že mi v tu chvíli opravdu teklo do bot, pořád jsem totiž neměla žádnou práci. Skvělé bylo, že to lidé nebrali jako nějakou charitu, ale psali mi, kam všude si moje fotky pověsili. S focením chci určitě pokračovat i teď při nové práci.

## Na začátku roku jste nastoupila na soukromé kliniku, kde uplatníte svoje jazykové znalosti. Máte

## přehled o tom, co teď dělají další pražští průvodci?

Vím, že se někteří z nich vrátili ke svým původním oborům. Mnoho z nich šlo učit nebo nastoupili do mezinárodních firem. Jeden kolega, Francouz, si zas dodělal requalifikační kurz na pekaře. U nás mladších to zas nebyl takový problém, ale musíme si uvědomit, že po Praze provádějí i lidé, kteří to dělali třicet čtyřicet let. Ti to měli a mají těžší.

## Nebál se váš nový zaměstnavatel, že mu časem zběhnete zpátky k cestovnímu ruchu?

Nebál. A osobně si nemyslím, že se situace rychle vrátí do normálu. Spíš to bude trvat několik let a turismus už navíc nebude stejný, jak jsme ho znali dosud. Ale to je možná dobře, třeba jsem moc velký optimista, ale věřím, že do Prahy budou jezdit hlavně turisté, co si budou vážit kvality, kterou certifikovaní průvodci nabízejí.

## Chcete si průvodcování nechat alespoň jako koníčka?

Určitě. Až to půjde, chci začít provádět alespoň o víkendech. Kromě fotek jsem na podzim prodávala i vouchery na prohlídky, takže pár zájemců už mám. **LIBOR HRUŠKA**



# Nový Golf Variant

## Velký jako nikdy



Seznamte se s novým členem rodiny. Nový Golf Variant nabízí velkolepý zavazadlový prostor s komfortním otevíráním Easy Open, maximální stupeň konektivity díky službám Volkswagen We a inteligentní bezpečnostní systémy IQ.DRIVE. Nový Golf Variant: to je více bezpečí, pohodlí, prostoru a zábavy na každé cestě.



Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> modelu Golf Variant: 4,3–5,3 l/100 km, 95–130 g/km.  
Fotografie je pouze ilustrativní a vyobrazený model může obsahovat prvky příplatkové výbavy.

[volkswagen.cz](http://volkswagen.cz)



# Dali jsme světu slovo robot, v tomto století i adiktologii

Profesor Michal Miovský patří k předním českým odborníkům na závislosti. Je přednostou Kliniky adiktologie, které se ale mezi laiky i odborníky neřekne jinak než Apolinář.

**Slovo adiktologie pochází od nás. Proč se obor týká cí se závislosti jmenuje právě takhle?**

Protože jsme tomu potřebovali dát nějaký zvukomalebný název a neříkat jen závislosti, protože se to týká závislosti. Kolegové lékaři, kteří se věnují diabetes, si také neříkají diabetici. Bylo potřeba dát oboru jméno. I vyřešit, jestli je to obor. Protože do dneška mají někteří pocit, že to obor není, ačkoli již několik desítek let naplňuje znaky samostatného oboru, jako je svébytná teorie, specializované provozy, specializované časopisy, výzkumná centra atd. Hledali jsme slovo, které by bylo integrující, kterému by bylo možné dát nový obsah a současně bude odpovídat požadavkům doby. Nebudete si přitom lámat jazyk, bude mít logiku. Začali jsme lovit i pátrat v historii. Na začátku 90. let se tomu začalo říkat obor návykových nemocí, ale mně se to nelíbí. Být oborem, kde nějaká nemoc je návyková, to zní divně. Zvyknout si na nemoc je nezvyklé. Důvodem původně nebyl název pro obor, ale pro časopis. Když se dělilo Československo, my jsme při rozluce přišli o jeden z nejstarších závislostních časopisů. Původně Protialkoholní obzor. Vznikl v roce 1963 a po rozpadu zůstal na Slovensku. My jsme chtěli a potřebovali vlastní časopis. Někdy v roce 1999 nebo 2000 napadlo, pokud se pamatují, kolegu Csényho, abychom vymysleli nové slovo. Tak vznikl novotvar adiktologie. Není z anglického addiction, ale vzali jsme na pomoc latinu, adicere. K němu přidali řeckou koncovku -logie a složili to i po konzultaci s jazykovědci do adiktologie. To slovo před rokem 2000 neexistovalo. Začali jsme to používat pro časopis, ale když se začal formovat studijní program, byl i název pro obor.

**Obor jako takový úplně nový nebyl. Závislostem se lékaři věnují už dlouho.**

Já jsem klinický psycholog, ale říkám si adiktolog. Protože když si to rozebereme, uvídneme, že tahle činnost má

Více najdete na  
[WWW.METRO.CZ](http://WWW.METRO.CZ)



Adiktolog Michal Miovský

řadu specializovaných služeb zdravotnictví. Naše léčba je odlišná, je specifická, unikátní, a to jak po stránce biologické, tak psychologické a sociální – a vytváříme specializovaná léčebná centra odlišná od jiných oborů. Tato léčebná zařízení pro léčení závislosti máme na našem území už sto deset let – odlišná od běžných psychiatrických provozů. Postupně začala vznikat specializovaná AT oddělení, která v původních psychiatrických léčebnách v 19. století u nás nebyla. První specializované protialkoholní zařízení vzniklo v roce 1909. Obor definuje například také existence specializované odborné společnosti. Nejstarší adiktologická společnost vznikla ve Spojených státech v roce 1880, ve Velké Británii o čtyři roky později. V té době v názvech dominoval alkohol, společnost pro léčbu a prevenci závislosti na alkoholu, alkoholismu a podobně.

**Jak se slovo uchytilo jinde ve světě?**

Každá země má své názvy. V Rusku se například všemu kolem závislosti říká narkologie. Je to ale nepřesné. To je ruský ekvivalent. Slováci už začali slovo používat, hodně adiktologii užívají i Francouzi. Jestli to převzali od nás, to nevíme, to vám nikdo neřekne. Adiktologii mají i Maďaři. V angličtině máte stále addiction, ale stále více se používá dependence. Španělština má

adiciones. Co ještě definuje obor? Třeba právě zmíněný specializovaný časopis. Náš nejstarší medicínský časopis vznikl roku 1884. Když se podíváte po světě, ve dvacátém století byl znatelný růst specializovaných adiktologických časopisů i knihoven a výzkumných institucí věnujících se závislostem. Takže znaků, které vymezují adiktologii jako samostatný obor, je mnoho.

**Co všechno pod něj patří?**

Diagnózy F10 až F19. Všechny typy závislosti na látkách. Nikotin, alkohol, konopné a těžké látky, opiáty, léky. Všechny látky, na kterých můžete být závislí. Ale přidalo se i patologické hráčství, s tím se roztrhl pytel. A všechny nelátkové závislosti.

**Mezi závislosti už patří i ta na mobilních telefonech.**

Z toho velkou radost nemáme. Rozměňuje to koncept závislosti, protože to patří mezi behaviorální závislosti a může tam spadnout ledacos. Kritéria jsou vágní, nemá jí medicínskou oporu, jen oporu v chování člověka nebo oporu v sociální normě. Přestože je tam hodně paralel. Například když budete hodně běhat, zničíte si klouby. Můžete hodně utracet, protože budete objíždět svět a závody. Jezdit po maratonech a púlmaratonech je docela drahá záležitost. Může se s vámi kvůli tomu rozvést

manželka a máte málo času na děti. Také tomu můžete po čase říkat závislost. Začnete-li to aplikovat, můžete do toho vlastně zahrnout za chvíli každého člověka.

**Je univerzální metoda pro odvykání?**

Například režimová léčba. U nejtěžších chronických uživatelů. Používáme ji u všech typů pacientů nebo klientů, jak se nyní říká mimo zdravotnictví. Psychoterapeutické postupy pro tuto oblast také fungují velmi dobře. Nebo motivační rozhovory fungují například diagnostami. Takže jsme schopni jasně dokládat, že tyto metody jsou účinné a bezpečné. Náš obor tradičně vyrostl na dospělých uživatelích. Postupem času ale závislosti stále více zasahují i do obou konců věkového spektra a zasáhl také různé specifické cílové skupiny. Můžeme se tak setkat například s částí oboru zaměřenou na děti nebo na závislosti seniorů. Příkladem těch specifických skupin mohou být migranti třeba ze zemí bývalého východního bloku. Ti jsou vysoce riziková skupina ohledně HIV a hepatitidy typu C. Jsou-li injekční uživatelé, je to velice specifická skupina, vyžadují zcela jinou práci. Nebo například těhotné ženy uživatelky. Nyní třeba chystáme screeningové programy zaměřené na těhotné ženy, neboť tvoří poměrně velkou a velmi specifickou cílovou skupinu. Dalším

příkladem spolupráce je stomatologie. Mezi těmi, kteří mají problémy se zuby, jsou lidé s různými závislostmi a se stavem chrupu to má docela úzkou vazbu. Vyžadují také trochu jiný přístup. To je pouze pár příkladů, jak je dnešní adiktologie navázaná na další a další lékařské specializace a propojují se.

**Mohl byste to přiblížit?**

Když budete hodně pít, kouřit nebo užívat třeba stímulaci látky, budete mít různé problémy se zuby. Alkohol a další látky způsobují různé typy malnutrici nebo vedou ke zhoršení úrovně hygieny včetně zubní. Máte-li komorbidního pacienta, tedy člověka, který má nejen adiktologický problém, ale i další potíže, tak než vyřešíte ten, jenž vám přísluší, musíte současně řešit i další. Dříve s námi hepatologové tolik nemluvíli, ale nyní téměř neexistuje pacient s hepatitidou C, který by si současně nepíchal něco do žíly. Tyto i další vazby prostě vedou k nutnosti spolupráce odborníků například medicínskými obory. Podobně je to i s jinými psychiatrickými potížemi.

**Závislosti se vyvíjejí i podle toho, co zrovna „letí“.**

Jistě. V průběhu historie naše společnost mění způsob regulace návykových látek a tato regulace se promítá do naší práce a životů lidí. Dokud byl heroin jen lékem, byla dominantním problémem pouze závislost. Když se stal heroin nelegální drogou, kamotná závislosti se přidala cena. K ceně se přidávají komplikace způsobené jinými způsoby aplikace. Proč byste si heroin aplikoval injekčně, když jsou bezpečnější cesty, než na ulici se stříkačkou? Nebo třeba konopí. Nebylo vždy nelegální. Kupodivu jako první naléhali na jeho přísnější mezinárodní regulaci v Egyptě, nikoli v USA. Protože látky z konopí kouřili egyptští vojáci a s tím se pak špatně bojuje, že? Až ve chvíli, kdy se stalo konopí nelegální, přišly zásadní problémy a zbytečné komplikace a náklady. S tím se adiktologie musela vyrovnávat. Kouření tabáku je další příklad. Tabák nebyl vždy legální droga.



**PAVEL HRABICA**  
pavel.hrabica@metro.cz

# 1 + 1 ochranné sklo

Přijďte si do O<sub>2</sub> Prodejny pro dvě ochranná skla nebo kryty na telefon za cenu jednoho.

Více na [www.o2.cz](http://www.o2.cz).



O<sub>2</sub>

Akce 1+1 se vztahuje na vybraná skla a kryty a platí při nákupu v prodejně O<sub>2</sub> do 28. 2. 2021. Kupující může získat při koupi jednoho produktu druhý (levnější) produkt za symbolickou cenu 1 Kč. Slevu je nutné využít okamžitě a nelze ji počítat s jinými slevami. Podmínky akce najdete na o2.cz.



Poukaz na ochranné sklo

**Akce 1+1**

Využijte v O<sub>2</sub> Prodejnách  
do 28. 2. 2021



# MILUJE ZAJÍMAVOU ČEŠTINU

Vzdělávala budoucí učitele češtiny na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, se spoluautory píše učebnice českého jazyka pro základní školy. Nyní Jana Kosová učí našemu mateřskému jazyku cizince. A jak jinak v dnešní době nežli na dálku.

## Co si myslíte o současné češtině, o našem způsobu vyjadřování?

Jazyk je dorozumivací nástroj. Stejně jako vše, co nás obklopuje, vyvíjí se i on. To znamená, že jeho změny v průběhu času jsou nevyhnutelné. Je otázka, do jaké míry jsou žádoucí a tolerovatelné. To už je ale osobní pohled každého člověka – co je ochoten při dorozumívání tolerovat a sám užívat. Nepatřím k těm striktním popíračům anglicismů a dalších novinek v jazyce. Na prvním místě je cíl komunikace a potom také jakási libozvučnost – ale to už jsme zase v osobní rovině. Těžko toto popsat objektivně. Objektívne můžeme popsat, kolikrát byl který novotvar či koncovka v jazyce v ur-



Jana Kosová

čítém období použit, respektive v nějakém zaznamenaném souboru textů – ať psaných, či mluvených, ale těžko říct, co je ještě správné a co už nikoli. Ani lingvisté se neshodnou v tom, zda je v ryze spisovném jazyce správné například užití koncovky -ju u sloves typu pracuji/u, studuji/u.

**Lze nějak úroveň vyjadřování zlepšit? Vždyť i spous-**

**ta moderátorů má nevalnou úroveň, často dělají gramatické chyby.**

Co myslíte gramatickou chybou? To by byly například ty výše uvedené koncovky. A kdo má právo říct, že je to chyba? Nebo myslíte pravopisné chyby? Protože uživatelé často pod gramatickou chybou vidí právě jen pravopis. A tady je evidentní, že chyby dělat nemusíme, snadno totiž dohledáme správné řešení v Pravidlech českého pravopisu, popřípadě v mluvnicích češtiny a velmi přínosný je v dnešní době i internet – tím nemyslím hledání podoby konkrétního slova kdekoli, mám obavu, že byste mohli najít i „babyčku“, ale konkrétní projekt Ústavu pro jazyk český Akademie věd ČR, to jest internetovou jazykovou příručku Internetová jazyková příručka (cas.cz). Stejně tak jako jsme dříve všichni ovládali vyhledávání v Pravidlech českého pravopisu, měli by všichni vědět, co můžou na těchto internetových stránkách najít. Pomůže studentům stejně jako rodičům

podporujícím své ratolesti při psaní úkolů, tak komukoli dalšímu... Ale zpět k vaší otázce – jak zlepšit úroveň vyjadřování? V první řadě bychom si sami měli uvědomit, že máme možnost si hodně věcí ověřit. A v případě, že něco ověřit nelze, nechat si poradit od kompetentnějších a použít i svůj selský rozum. Jestli mi například někdo začne tykat proti mé vůli, mám vždy možnost se slušně ohradit. I toto patří k jazyku a jazykové komunikaci.

**Nyní vyučujete cizince. Jak vnímají náš jazyk?**

Našími klienty jsou převážně slovanští studenti. Budoucí vysokoškoláci, mladí lidé těsně po maturitě. Vědí, že budou muset investovat jistě úsilí, aby jazyk ovládli na takové úrovni, aby byli schopni v něm studovat. Z velké části je to vnímání pragmatické, to znamená češtinu se učím, protože ji budu potřebovat, takže u většiny z nich nehraje velkou roli to, zda se jim jazyk líbí, nebo nelíbí. Na to má často vliv osobnost prvního učitele, s nímž se setkájí. Jestli jim dokáže ukázat, čím je náš jazyk specifický, jaké jsou naše společenské zvyklosti, tradice, jaká díla pomoci něj byla vytvořena. Každopádně je náš jazyk i pro Slovanů obtížný. Má spoustu pravidel, a navíc spoustu výjimek!

**Jaká jsou úskalí při výuce cizinců?**

Ta úskalí jsou obdobná jako při výuce cizího jazyka pro Čechy. Při výuce Slovanů je to podobnost některých slov a jejich tvarů. Například české vonět je zvukově velmi blízké ruskému a ukrajinskému slovu s opačným významem, české pozdravit je blízké ruskému slovu s významem blahopřát. Takové chyby hraničící s humorem udělá jen jednou dvakrát. Ale chyby v gramatice jsou mnohem obtížněji odbouratelné. Například slovesné vazby, tím myslím skutečnost, že

slovesa v různých jazycích se pojí s podstatnými jmény v různých pádech, ale uživatelé přenášejí vazbu z vlastního jazyka do toho cizího. Tedy například z ruštiny myslet o někom.

**Jak něco tak těžkého, jako je učení cizinců českému jazyku, lze zvládat na dálku?**

Výuka kteréhokoli předmětu je distančně daleko obtížnější než při osobním setkávání ve třídě. A při každé výuce jsou na tu práci dva, učitel a student. Pokud chtějí oba, oba znají cíl, jde to. A dovolím si říct, že málo záleží na tom, jak moc je učitel technicky zdatný, jaké technické vymoženosti využívá. Nejdůležitější je osobnost učitele a jeho metodické dovednosti, aby dokázal své žáky nadchnout a nadšení udržet. A důležitá je také poctivost studentů. Ani sebelépe sestavený a zadaný test při on-line výuce nezaručí neopisování.

**Co byla poslední kapka, kdy jste se se spoluautory rozhodli, že je potřeba napsat novou učebnici českého jazyka?**

Poslední kapka? Nebyla žádná. Protože cest k dosažení cílů výuky češtiny na 1. stupni základní školy, pro který jsou naše učebnice určené, je mnoho. Ta naše je pro nás ta nejlepší, nicméně dovedu pochopit, že pro jiného je optimální jiná cesta. Naše učebnice akcentují praktické využití jazyka, práci s texty mluvenými i psanými, pracují se všemi jazykovými dovednostmi: mluvením, psaním, nasloucháním i čtením. Snažily (jsme samé autorky, proto -y) jsme se, aby děti jednak ovládly to nejdůležitější z gramatického systému a na tom mohly dále stavět i na druhém stupni, jednak, což je důležitější, aby se bez problémů dorozuměly. V současné době pracujeme na novém vydání, aktuálně dokončujeme sadu nových učebnic pro 4. ročník ZŠ.

INZERCE

**Soudky 5l až k vám domů**

**Svijany**  
Soudkový pivovar 1364

**eshop.pivovarsvijany.cz**



Čeština je krásný, ale velmi složitý jazyk.



# A SÁZÍ NA ODBORNÉ PŮTKY

## Jak vám to šlo?

Vzhledem k tomu, že jsme se hezky sešly, doplňujeme se odborně a rozumíme si i lidsky, spolupráce je úžasná. Některá má více teoretických znalostí, jiná praktických zkušeností. Nevynecháme samozřejmě nějaké odborné půtky, ale bez nich by kvalitní učebnice nevznikla! Ráda vzpomínám na téměř každoroční předvánoční soboty, popřípadě i neděle trávené v nakladatelství nad řešením připomínek konzultantek či recenzentů ministerstva školství. Jiní pečou cukroví, my ladíme učebnice! A mrzí mě, že letos jsme veškerou spolupráci musely řešit jen na dálku. Nesmím zapomenout ani na paní redaktorky, všechny, které se na učebnicích, pracovních sešitech a příručkách pro učitele podílely, jsou velmi kompetentní.

## Jaká pravidla se například od doby, kdy vy jste chodila do školy, změnila?

Zásadní pravidla se víceméně nezměnila. Spíše přibýly

možnosti, co jak říct, popřípadě napsat. Kdysi bylo správně pouze gymnázium, dnes můžete napsat gymnázium, což je nyní upřednostněno. Ale nemůžete libovolně kombinovat v tomto konkrétním slově s a čárku nad a. Pokud nechceme pravopisně chybovat, díváme se tedy s pokorou do Pravidel českého pravopisu, případně do výše zmíněné internetové jazykové příručky.

## Co jste dělaly pro to, aby nová učebnice dnešní děti bavila?

Většinu nového učiva podává učebnice induktivně, to znamená, že děti samy objevují pravidla. Zařadily jsme problémové úkoly, kdy děti zase musí více přemýšlet, úkoly pro skupinovou práci, úkoly, kdy děti využijí své zkušenosti, ne jen znalosti o jazykovém systému, úkoly pracující s ilustracemi a fotografiemi. Zbytek už je na učitelích. Pokud je učitel špatný, nepomůže mu bohužel ani sebelepší učebnice. Ale průměrnému učitelovi může dobrá



Paní učitelka vysvětluje látku.

3x ARCHIV

učebnice hodně pomoci. A tomu výbornému, pokud je na stejné vlně jako autoři konkrétní učebnice, ušetří mnoho práce.

## Učebnice už je chvíli v provozu, máte nějakou zpětnou vazbu?

Samozřejmě! Většinou se k nám, autorkám, dostanou ty pozitivní reakce, popřípadě s dotazy. Nakladatelství organizuje semináře, kdy se

s novými učebnicemi učitelé seznamují, mají možnost vyzkoušet některé úkoly a postupy. V novém vydání jsme se snažily některá slabší místa původní učebnice vylepšit. Někteří učitelé tvrdili, že se vše z učebnice a pracovního sešitu nedá stihnout. Vždy záleží na konkrétní třídě, tu může znát jen její učitel a podle toho by měl cvičení z učebnice volit. Není nezbytně nutné udělat cvičení úpl-

ně všechna, je možné vybrat i cíleně některá cvičení pro některé skupiny žáků. A víme, že i mezi rodiči vyvolávají některá zadání žádoucí odezvu.

## Co máte v plánu do budoucna?

Miluji svou aktuální práci, je úžasná, když před vámi v září stojí mladý člověk, který neumí česky skoro ani pozdravit a po pár měsících vám rozumí, je schopen používat základní slovní zásobu, zeptat se v obchodě. A po dalších několika měsících úspěšně složí přijímací zkoušky na vysokou školu a začne ji studovat. A pak se mi stane, že se ke mně na ulici hlásí bývalý student a moje dcera, která poslouchá náš rozhovor, nechce věřit, že je to také cizinec – tak dobře po dvou letech v ČR mluví! Ráda bych zúročila své zkušenosti z této práce v obdobném projektu, jako jsou učebnice českého jazyka pro 1. stupeň ZŠ, to znamená podílela se na tvorbě učebnice češtiny pro cizince. **JANA BERANOVÁ**

INZERCE

## ZÁSAH: ZVÝHODNĚNÍ AŽ 122 TISÍC

Jaro klepe na dveře a s ním přichází vhodná doba k obměně vozového parku. Pokud zvažujete nákup nového automobilu, možná právě teď nastává ta správná chvíle. Z akční nabídky autorizovaných prodejců značky ŠKODA si zaručeně vyberete.



Zdroj: ŠKODA AUTO

Namíchali totiž atraktivní koktejl výhod pro soukromé české motoristy, které primárně oslovují modely SCALA, KAMIQ, KAROQ a OCTAVIA. Zákaznický benefit sestává z přímé slevy na daný vůz, příplatkové výbavy zdarma, výkupního bonusu za stávající vozidlo na protiúčet a akční

ceny balíčku Mobilita PLUS. V případě financování se ŠKODA Financial Services se k tomu přidává ještě nulový úrok, povinné ručení za 125 Kč měsíčně a zvýhodněné pojištění schopnosti splácet. Ať už se tedy rozhodnete pro nákup za hotové či na úvěr, uspoříte desítky tisíc korun.

Akční model	Zákaznická výhoda
SCALA	až 83 200 Kč
KAMIQ	až 83 200 Kč
KAROQ	až 122 090 Kč
OCTAVIA	až 61 200 Kč

### Co znamená Mobilita PLUS?

Paket Mobilita PLUS lze objednat jako součást mimořádné výbavy k novým i skladovým vozům ŠKODA. Zahrnuje prodlouženou záruku na 5 let/100 000 km a non-stop asistenční služby ŠKODA Assistance ve stejném rozsahu. Platnost je podmíněna návštěvami autorizovaného servisu dle servisního plánu výrobce.



# Vystudovaný operní zpěvák má pro děti speciální školu

**Sympatický podnikatel postavil vlastní školku a školu.** „Energie vložená do dětí se bude brzy zrcadlit v tomto světě,“ říká úspěšný muž, který má plno dalších ambiciózních plánů.

Vratislav Nejedlý patřil mezi studenty, které škola moc nebrala. Chodil do ní z povinnosti a postrádal vřelější vztahy mezi učiteli a žáky. S radostí ale vzpomíná na přístup svých rodičů, který byl laskavý i přesto, že je občas pěkně potrápil. Na stejné filozofii se rozhodl postavit vlastní školku a školu.

Realizovat své představy o vzdělávání začal před deseti lety. V době, kdy ještě neměl vlastní děti, se rozhodl založit bilingvní, tedy dvojjazyčnou školku. Původním vzděláním sólový operní pěvec měl do toho momentu zkušenosti s prostředím dvojjazyčného vzdělávání jen z pozice PR manažera anglo-německé obchodní akademie. „Pamatuju si, jak jsem seděl s kamarádem v kavárně a vyprávěl mu, že už vím, jak tu školku otevřít. Plánoval jsem, že třeba za půl milionu vybavím nějaký prostor, najmu pedagogy a spustím to. Samozřejmě to všechno bylo jinak – organizačně mnohem náročnější, finančně zcela mimo rámec mých původních představ,“ vzpomíná na své začátky.

Usměvavému sympatákovi se podařilo pozitivním přístupem překonat také nelehké období zadlužení a exekucí, které jeho podnikání pamatuje zhruba v polovině desetileté historie. „Věřitelé a majitelé budov měli různé názory, přicházely rady, ať vyhlásím insolvenční. Ale podařilo se mi je přesvědčit, ať mě nechají dělat moji práci – a postupně všechny dluhy srovnat a dostat firmu do černých čísel, kde už se držíme posledních pět let. Ve správný moment byl zásadní i vstup dvou společníků: Petra Vochvesty, který se nyní stará nejen o právní zajištění našich aktivit, a Michala Nejedlého, který zodpovídá za IT – tedy tech-



Realizovat své představy o vzdělávání začal před deseti lety. Rozhodl se založit bilingvní školu.

ARCHIV VRATISLAVA NEJEDLÉHO

nickou část projektu. Oba velmi rychle přilnuli k oboru školství a tvoříme tak vyvážený tým. Lidé, se kterými spolupracujete, jsou nepostradatelní pro každé podnikání. Já se na ně mohu spolehnout a to vše dost usnadňuje. Zásadní pro nás tři jsou také dámy ve vedení mateřské a základní školy, tedy Michaela Blažková a Monika Windsor,“ říká Nejedlý. Po sedmi letech provozu školky následovalo jako přirozený krok otevření dvojjazyčné základní školy.

V duchu návaznosti se nosou i další plány Nejedlého a společníků. Chystají se spustit také gymnázium a do dvou let by měli otevřít domov seniorů pro přibližně 150 klientů s ordinacemi, restaurací, kavárnou a bazénem. „Rozhodli jsme se ze světa dětí podívat také na druhou stranu života – a to je stáří. Naším snem je místo, kde úsměv bude na denním pořádku, kde budou mít lidé možnost trávit podzim svého života s radostí a důstojně.“

## S motivací a bez předvádění

Podle Vratislava je podnikání ve vzdělávání specifické tím, že se nejedná o předem nakonfigurovanou službu a člověk musí mít nějakou

osobní představu. Obor je o práci s lidmi, z jejichž potřeb musí vycházet výsledná podoba produktu, který vzniká postupně, a nakonec patří rodičům. Různé představy mohou mít i děti a také ty je potřebné zohledňovat. Specifika přináší i samotná výuka v různých jazycích. „U anglických forem výuky na tuzemských školách vidím malou důslednost při formování rodného jazyka – a Čech by přece měl umět česky perfektně. České školy zase mívají spíš pomalou a laxní výuku angličtiny,“ vysvětluje Vratislav a dodává: „V jednacím století je potřeba výhody obou kombinovat. Dítě, které ve škole funguje stejně jako ve dvojjazyčné rodině, vstupuje do života bez předsudků k jinému jazyku a lidem, kteří jím mluví. Ztrácí se zde strach a vzniká přirozené sebevědomí.“ Stejně jako v mateřské škole, i ve třídách základní školy v pražské Troji mají kolektivy do patnácti dětí. V každé třídě jsou dva učitelé – Čech a rodilý mluvčí s angličtinou. V takovém počtu je možné se dětem věnovat individuálně. Tedy zaměřovat se na silné stránky žáka a na tom stavět jeho další vývoj. „Dbáme také na motivaci, aby dítě věřilo, že nakonec zvládne i to, co mu jde nejpr-

ve hůře. Snažíme se navazovat na klasický středoevropský systém vzdělávání a obohacujeme jej o prvky z dalších metodik, jako je třeba montessori. Vybíráme z nich však pouze to, co pomáhá k efektivitě výuky. Velmi se nám osvědčuje nošení školní uniformy podle britského vzoru, které maže rozdíly sociálních skupin,“ přibližuje Vratislav. Podle něj si stejnojmenné pochvalují i rodiče, protože jim v mnohém usnadňují život. „Odpadají ranní boje o to, jaké tričko si dítě ten den vezme, a také předvádění dětí, kdo má na svetrku víc Gucci... Zatím se nám nestalo, že by někdo rebeloval tepláčkama.“

## Nemusí to být žádná věda

Co by zakladatel úspěšné školky a školy poradil těm, kteří by se také chtěli pustit do podnikání ve vzdělávání? Věř, že není potřeba vymýšlet nevymyšlené – všichni jsme jednou do školy chodili a dovedeme si představit, jak by to mělo vypadat.

Důležitější je podle Vratislava dbát na kvalitu těch aspektů, které se zdají natolik samozřejmé, že v nich paradoxně řada českých škol pokulhává. „Česko má dobrý vzdělávací systém a učitele, jen je to ze strany veřejnosti

nedostatečně vnímáno. Je potřeba si uvědomovat, kam vzdělání v žebříčku hodnot patří. Nemusí to být žádná věda, základem je dbát na kvalitní a dobře zaplacené učitele. Také na to, aby měli dostatek informací, byly sjednocené a nebylo v každé učebnici něco jiného. Aby děti byly motivované a do škol se jim chtělo chodit. Spousta věcí děti nebaví, protože nejsou podané atraktivní formou, a pak se není čemu divit. Proto třeba překresluje do formy komiksů kapitoly z české historie. Pak vidíte, jak si děti komiks čtou i o přestávce, a je vám jasné, že je to baví.“ V Královské mateřské a základní škole také dbají na použití digitálních technologií, což se jim skvěle osvědčuje v době distanční výuky spojené s pandemií koronaviru. Vyučování probíhá bez závažnějších přerušení po celou dobu této uzávěry a žáci probírají veškeré plánované učivo ve stanovených termínech. V neposlední řadě se škola snaží o vkusné prostředí a kvalitní stravu. „Spolupracujeme s firmou, která nám dodává pokrmy v biokvalitě, takže se rodiče nemusí bát, že bychom děti krmili univerzální hnědou omáčkou,“ směje se Vratislav na závěr. **MICHAL VEČEŘA**



# Experiment: starší učí mladší

**Distanční výuka vede podle ředitelky ZŠ Smart Kláry Koubkové k absenci sociálních kontaktů.**

děti. „Používají jiný jazyk. Pedagog je sice vybaven didaktiky a metodicky, ale žáci mezi sebou mluví jinak a látka je pro ně mnohdy srozumitelnější od vrstevníků,“ míní.

## Řeší sociální odloučení

Podle Koubkové je princip programu snadný: „Žáci mezi sebou tvoří stále dvojice složené ze starších a mladších dětí. Za normálních okolností se jedná pouze o první stupeň, ale během pandemie jsme zapojili i druhý. V současné době dělají velké buddies šestáci, sedmáci a osmáci a jejich svěřenci jsou prvňáčci, druháci a třetáci.“ Kromě zapojení druhého stupně zavedla škola ve spojitosti s distanční výukou i další změnu. Žáci se dříve setkávali jednou měsíčně, momentálně se scházejí jednou týdně. „Starší buddies dostávají od třídních učitelů různá zadání. Procvičují slovíčka z angličtiny, učí se, jak pracovat s nástroji on-line výuky nebo si povídají. Rozhodně v tom ale děti nejsou samy, pedagogové jim dávají pokyny,“ vysvětluje Koubková.

Před čtyřmi lety zavedla na základní škole Smart v Roudnici nad Labem program Buddies (česky kamarádi), jenž je inspirován australským vzdělávacím. Jde o formu vrstevnického učení, kdy mají starší děti na starost ty mladší. „Kolegyně Marie Kozáková žila nějaký čas v Austrálii, kde podobný systém funguje skvěle. Když k nám nastoupila, navrhla, že bychom měli něco podobného zkusit,“ říká Koubková.

Myšlenka ji nadchla, a proto se rozhodla program zkusit. „Vycházíme z teorie, že je vrstevnické učení jednou z neefektivnějších metod. Tento způsob je navíc prověřený historií,“ dodává Koubková. Podle ní je pro malé školáky mnohdy přijatelnější, když jim některé věci vysvětlí starší



Klára Koubková s dětmi ARCHIV

O tom, že jsou vytvořené dvojice skvělým systémem během distanční výuky, ředitelka ZŠ Smart nepochybuje. „Ukázalo se, že program je jednoduchým řešením sociálního odloučení. Nestojí žádné peníze, ale může škole výrazně pomoci,“ říká. Koubková se rozhodla myšlenku šířit dál, a proto přihlásila školu do ceny EDUína (více v boxu).

„Během soutěžní prezentace jsem nabízela, že pokud by měl někdo o podobný projekt zájem a chtěl ho realizovat, může se na nás obrátit a my mu rádi pomůžeme a nastíníme, jak co udělat,“ dodává Koubková. ZŠ Smart tak získala

## Cena EDUína

Ocenění se uděluje každý rok za inovace ve vzdělání.

- Upozorňuje na zajímavé programy, které mohou být inspirací pro další školy.
- Od roku 2013 získalo cenu přes čtyřicet projektů.

první místo v soutěži hlavně proto, že buddies podporují rozvoj sociálních kontaktů během on-line výuky.

## Přínos pro obě strany

Kromě absence společenských kontaktů má podle Koubkové distanční režim ještě další nevýhodu: „Nemyslím si, že by děti kvůli on-line výuce hloupily. Obávám se ale rozbourání denního režimu. Některé děti výuku zvládají dobře a jsou připravené. Je však mnoho žáků, kteří se ani během třetí vlny nechytají a neumí si čas zorganizovat.“ I v tomto směru se učitelé částečně spoléhají na buddies, kteří

pomáhají mladším spolužákům s úkoly a disciplínou. „Jedním z úkolů starších dětí je navázat osobní kontakt se svým svěřencem. Vyptat se ho, jak se mu on-line výuka daří a jestli stíhá zadané úkoly. Když například druhák přijde, že si s něčím neví rady, snaží se ve dvojici vymyslet, jak výsledky a postup práce zlepšit,“ vysvětluje Koubková.

Učení však není jediným úkolem buddies. Podle Koubkové přispívá program i k příjemnějšímu prostředí ve škole. „Mladší školáci obecně vzhlížejí ke starším. Velkou výhodou je, že se mezi sebou děti znají, potkávají se na dvorku nebo v jídelně, což je důležité. Když se vyskytne problém, což je ojedinelé, zapojíme do řešení buddies. Chceme, aby starší děti vysvětlily mladším, proč se některé věci nedělají,“ uvádí Koubková a podotýká, že program má přínos i pro starší žáky, kteří se učí nést zodpovědnost za druhé. „Zjišťují, že je občas těžké někomu motivovat. Je to pro ně do jisté míry reflexe jejich učení,“ dodává. **BARBORA KUČEROVÁ**

INZERCE

FARMAX  
Český výrobce

NEPROPÁSŇETE

**SUPER  
SLEVY**

**VITAMINŮ  
A DOPLŇKŮ STRAVY**

**PODPOŘTE  
IMUNITU!**

Všechny slevy na [www.Farmax.cz](http://www.Farmax.cz)

**Farmax.cz**



DOPLŇKY STRAVY - PREVENTAN® OBSAHUJE UNIKÁTNÍ PATENTOVANOU AKTIVNÍ LÁTKU PROTEQUINE® A VITAMIN C, KTERÝ PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ FUNKCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU A SNÍŽENÍ MÍRY ÚNAVY A VYČERPÁNÍ.



# „Než si stěžovat je lepší se nad situací zamyslet a vytěžit z ní“

Lukáš Pytloun se od ledna vrátil do funkce generálního ředitele společnosti Pytloun Hotels. Přestože podniká v oblasti, která je koronakrizí velmi zasažena, hodlá expandovat. Více o byznysu řekl v rozhovoru pro Metro ve svém hotelu na Václavském náměstí.

## Jak vás zasáhla epidemie?

Jarní lockdown byl nejhorší. Nebyli jsme na takovou situaci připraveni. Říkali jsme si, že bude jenom jedna vlna pár měsíců a že pak už bude všechno v pohodě, jako v Číně. Dokonce tam mám kamaráda hoteliéra, se kterým jsme si ohledně koronaviru volali. Říkal, že to mají podchytené a nemáme se čeho bát. Pak nás překvapilo, že to zase tak dobré není. Naštěstí léto nám při rozvolnění pomohlo. Máme i hotely v regionech a bylo to historicky nejsilnější léto. V Praze to tak dobré nebylo, ale vydělali jsme aspoň na náklady.

## Změnili jste něco v procesu fungování hotelů?

Optimalizovali jsme zaměření a služby z pohledu zaměstnanců. Pobyt v létě na horách byly navíc o něco delší než obvykle. V půlce září se to zase začalo bohužel komplikovat. My už jsme byli ale připraveni. Měli jsme totiž například automatické recepce. Pomocí aplikace Alfréd či automatických kiosků zvládne jakýkoli hotel v naší síti řídit jeden člověk. To je velmi efektivní. Normálně potřebujete ve velkém hotelu třeba tři recepční. Nyní stačí jeden. Uvidíme, jak to bude do budoucna při větším náporu lidí. Nyní máme v regionech vytíženost asi třicet procent a v Praze dvacet procent. Ovšem polovina lidí už u nás dělá rezervaci on-line předem. To představuje obrovskou úsporu času pak na recepci.

## Zavedli byste automatické recepce i bez koronakrizi?

Ano, měly být už před dvěma lety. Proces byl dlouhý a měl spoustu slepých uliček. Alfou a omegou je to, aby si člověk udělat rezervaci předem. Zjistili jsme také, že lidé nechtějí zadávat údaje z platební karty předem ani před autorizací. Nerozuměli tomu, že si načteme dopředu část platby, kdyby se pak něco stalo, třeba kvůli útratě z minibaru. Když kartu načítají v přítomnosti recepčního, věří určité osobě. Přestože recepční udělá totéž, živému člověku věří, počítači ne. Proto bylo skvělé propojení s aplikací Alfréd. Když zadají lidé údaje do svého telefonu, tak mu také věří. Další věc se týká korporačních klientů, pro které je důležitý check-out. Opustí pokoj a check-out si můžou udělat do dvanácti hodin. Většinou ho udělají v klidu u snídaně a nemusí pak na recepci.

## Propouštěli jste tedy?

Někteří zaměstnanci už nemohli dělat práci, kterou vykonávali. Nebylo jich tolik potřeba. Ale my jsme si řekli, že některé věci zvládneme sami. Třeba prádelnu máme vlastní a nyní s malou vytížeností ji můžeme využít naplno. Recepční dělali house keeping, i když se jim ze začátku nechtělo. Ale když jim situaci dobře podáte, že je to na přechodnou dobu, tak to jde. Veškeré recepce jsme propojili s barem a z recepčního se tak stal hostitel, který vám místo opisování údajů z občanky udělá welcome drink. Buď máme v městském hotelu kiosk, nebo v horském tablety, takže si host vše vyplní v lobby na tabletu a mezitím dostane drink. Ze začátku byl problém, že recepční neuměli namíchat drink, ale vše se naučili. Našli se i tací, co chtěli být klasičtí recepční, a odešli.

## Jak řešíte při malé vytíženosti hotelu kuchyň?

Tam je to oříšek. Kuchař má paušální plat, krátké a dlouhé týdny. Když si vezmete, že za normálního provozu děláte třeba dvě stě večerů a teď máte jen dvacet procent hostů a lidé se ještě obávají jít do restaurace, je to velký pokles. Spadlo nám to třeba jen na deset procent. Ale zase jsme se přizpůsobili a připravujeme věci víc dopředu. Je pravda, že mnohé zaměstnance máme doma na Antiviru.

## To je forma státní pomoci. Na které dosáhnete?

Hoteliéři by mě asi neměli rádi, protože já tolik nebrečím. Z podstaty jsem takový, že si nestěžuji, protože bych si tím akorát zanášel hlavu. Když budu zaslepený úzkostí a záští, nevymyslím nic jiného, třeba i užitečného. Spíš by bylo dobré se nad situací zamyslet, nějak se s ní poprat a vytěžit maximum. Firemní pobyty hotelům pomáhají. Aspoň 25 procent v Praze vyděláme a 75 procent zadotujeme. Nedívím se ale hoteliérům, kteří mají jen byznysové nebo kongresové hotely. Kdybych měl čtyři hotely v centru Prahy pro turisty, taky bych byl v háji. Já mám ale ještě byty a komerční prostory, které dlouhodobě pronajímám a nejsou zasažené koronakrizí, takže se nehrotit. Antiviru je určitě produkt, který zachránil hodně zaměstnanců. U nás jsou to desítky lidí. Některé hotely dlouhodobě pronajímáme agenturním zaměstnancům, takže tam z třiceti zaměstnanců zůstává třeba jeden. Ale třeba číšníci moc rádi doma nejsou, protože dyška jim dělají i dvojnásobek mzdy. Podpora Covid nájmem je sítá na míru vlastníkům nemovitostí. Jenže já jsem u většiny hotelů vlastník i provozovatel, takže mám smůlu.



Lukáš Pytloun je opět generálním ředitelem společnosti.

## V hotelu na Václavském náměstí asi Češi nenahradí dlouhodobě turisty, že?

Máme štěstí, že naše firma vyrostla v regionech. Už sedmáct let působím v hotelnictví a sbíral jsem kontakty na každého zákazníka, takže máme v e-mailingu přes padesát tisíc lidí. Když každému napíšete, že máte hotel v Praze a potřebujete trochu pomoci, tak nám léto docela vyšlo. Dva měsíce jsme nemuseli provoz pražského hotelu dotovat. Ale když postavíte hotel pro asijskou klientelu s automatickými toaletami a pak do něj pozvete Čechy, tak na to občas dost koukají. Strhla se ale pozitivní vlna na sociálních sítích a lidé byli rádi, že vyzkoušeli i něco nového a neobvyklého. Použili jsme hodně influencerů a nabídli pobyt i mladým lidem, kteří u nás nikdy nebyli. Teď nás zajímají korporátní klienti. Nebo jsou u nás ubytovány finalistky České Miss.

## Jak moc šly dolů ceny?

Průměrná cena pokoje v roce 2019 u nás byla 180 eur. Cenu jsme si obhájili a měli jsme vytíženost přes 90 procent. Nyní nabízíme pokoj za 65 eur. To je třetinová cena, ale náklady na třetinu nešly.

## Dalo se někde i ušetřit?

Ano, v pražském hotelu vytápíme z pěti pater jen dvě. Ušetřit se dá i na personálu. Celé jaro jsem tady během první vlny seděl u nějakého stolečku a pozoroval zaměstnance, jestli nedělají některé věci zbytečně. Kolegyně mi pomohla dbát na dodržování procesů.

## Do budoucna chcete upravené procesy zachovat?

Určitě, například překlid pokoje nás stojí padesát procent toho co klasický uklíd. Navíc

ho děláme jen na vyžádání. Jinak uklízíme automaticky každý třetí den. A jelikož průměrný pobyt trvá 2,6 noci, tak to vychází docela dobře.

## Byl čas a prostor na modernizaci některých objektů?

Ano, třeba v Harrachově jsme hotel zavřeli během první vlny a přidělali jsme asi čtyřicet procent pokojů. Tehdy jsme si mysleli, že koronavirus bude jen na chvíli, tak jsme tam investovali docela dost peněz. Věřím ale, že se nám v dalších letech vrátí. V Praze bude dopad asi horší.

## Přestože mnoho firem nyní sotva přežívá, vy hodláte expandovat, jak to?

Vzniklo to ještě před koronavirovou krizí. Věříme, že po očkování bude situace zase lepší. Není to tak, že bych plánoval, že teď bude výprodej hotelů. Já jsem každý rok přibral třeba jeden hotel. Nyní ale mám na každou hotelovou profesi odborníka, který není zcela vytížený, takže cesta rozvoje společnosti je přes nájemní smlouvy nebo franšizy. Rozšíření sítě je nasnadě. Ono rozhodnout se na převzetí hotelu není na měsíc. Abych mohl otevřít hotel na Václavském náměstí, trvalo moje úsilí skoro dva roky. Letos tedy chceme z našich lidí vytěžit maximum a připravit akvizice pro další roky. Díky tomu, že máme diverzifikované portfolio, máme velké možnosti a kontakty. Měli jsme finanční rezervu, nyní máme schválený úvěr na jednu akvizici. Mám zkušenost, že mi volají majitelé nemovitostí, jejichž nájemce to vzdal. Ti vlastníci potřebují najít někoho jiného. Zajímají mě krajská města, hory a úzké centrum Prahy. Určitě bych zde chtěl jeden hotel vlastnit. PAVEL URBAN



Pokoj v hotelu na Václavském náměstí

3x PYTLOUN HOTELS



Pražský hotel zvenku



# Jsme s vámi ve stopě i podél trati

S mobilní aplikací EPP od Nadace ČEZ pomáháte pohybem.

Ať už zimu trávíte v běžecké stopě, na sjezdovkách nebo procházkami, každá aktivita znamená body pro vámi vybraný projekt, který Nadace ČEZ finančně podpoří.

Stáhněte si EPP zdarma do svého telefonu.

[#pomahejpohybem](#)



NADACE ČEZ



SKUPINA ČEZ



## 4. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Dveře 14.20 Otec Brown VIII 15.05 Profesionálové 16.00 To je vražda, napsala X 16.45 Všechno, co mám ráda 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny	12.40 Poslední tajemství třetí říše II 13.30 Hitlerův vpád na východ: Počáteční dny 14.20 Uchem jehly 14.50 Americká válka 15.35 Evropa dnes 16.05 Tisíc chutí ulice 16.55 Generálové (1/6) 17.50 13. komnata Jiřího Rašky 18.15 Místní medicíny 18.45 Večerníček 18.55 Dobrodružství vědy a techniky 19.25 Vesnicopis 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	09.00 Ulice (3983) 09.55 Malé lásky II 11.00 Co na to Češi 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.30 Malý Sheldon (11) 12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (877) 14.05 Castle na zabítí V (18) 15.00 Mentalista VI (7, 8) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3984) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	07.00 Nový den 09.10 M.A.S.H (191, 192) 10.20 Inga Lindströmová: Hvězdy nad Ótandem Walker, Texas Ranger V (22) 12.25 13.25 Policie Hamburk VIII (21) 14.25 Policie Hamburk VIII (22) 15.25 Námořní vyšetřovací služba X (23) 16.25 Policie v akci 17.25 Krimí zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Sport 19.50 Počasí 19.55 SHOWTIME	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 15.00 Óčko Chart Hitparáda 20 největších hitů a 4 novinek každý týden, kdy o pořadí rozhodují sami diváci na webu ocko.tv. Hlasujte na ÓČKO CHART a pak sledujte, jak dopadly vaše hvězdy v našem žebříčku! 17.05 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 19.00 Moje desítka
				
20.10 Doktor Martin (9) Pokrevní vztahy. TV seriál (CR/SR, 2015) 21.05 Gejzír 21.35 Máte slovo s M. Jilkovou 22.29 Výsledky losování Šťastných 10 22.30 Na stopě 22.55 Místo činu – Berlín 0.30 AZ-kvíz 1.00 Na forbině TM 1.40 Kuchařská pohotovost 2.10 Dobré ráno 4.40 Sváteční slovo ředitele Radia Proglas Martina Holíka 4.45 13. komnata Jána Jackuliaka 5.15 Černé ovce	20.00 Nejzajímavější města na světě (5/6) 21.00 V karavanu po Česku (5/6) 21.30 Zakázaný Bůh (5/13) Tovariš pop 22.00 Návrat idiota Komedijní drama (ČR/N, 1999) 23.40 Queer: Lenka vaří 0.10 Fargo II (7/10) Tos udělal ty? Ne, ty! Krimiseriál (USA, 2015) 1.05 Fargo II (8/10) 2.05 Divnopis 2.10 Před půlnocí 2.35 Notes 3.20 Případ pro ombudsmana 3.40 Bohové a proroci 4.05 Uchem jehly	20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (1007) Prodáno! Seriál (ČR, 2021) 21.40 Život ve hvězdách Smrtonosná zbraň II (17) Divnej pár. Seriál (USA, 2017) 23.05 Mentalista VI (7) Velký rudý drak. Krimiseriál (USA, 2013) 0.00 Mentalista VI (8) Krimiseriál (USA, 2013) 0.55 Castle na zabítí V (18) Krimiseriál (USA, 2012) 1.35 Smrtonosná zbraň II (16) 2.15 Život ve hvězdách 2.35 Co na to Češi 3.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (876) 4.45 Novashopping	20.15 Slunečná (77) Cena vody. Seriál (ČR, 2020) 21.35 Mordparta (5) Nevěra. Krimiseriál (ČR, 2016) 22.55 Ano, šéfe! 0.05 Policie v akci 1.00 Námořní vyšetřovací služba X (23) Dvojitě zaslepení. Krimiseriál (USA, 2012) 2.00 Policie Hamburk VIII (21) Elenina poslední šance. Krimiseriál (N, 2014) 2.55 Policie Hamburk VIII (22) Kde je táta? Krimiseriál (N, 2014) 3.55 Prostřeno! 5.30 Pohoda u krbu	19.50 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 21.00 O BLACK LIST SPECIÁL Tematický playlist rapu a R&B od kolegu z Óčka BLACK 22.00 O BLACK LIST PARTY Čtvrtek malý pátek, nalaď se před víkendem s playlistem v rytmu party bangerů z Óčka BLACK 23.00 Óčko flirt 01.00 Body Fixers Krotitelé zhutovaných těl 01.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

## 5. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Na stopě 14.25 Reportéři ČT 15.10 Příběhy slavných... Milan Chladil 16.05 Polopatě 17.00 Bydlet jako... teenagerka 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	12.20 Království divočiny 12.45 Překvapující svět krátků 13.45 Život ve vzduchu (3/3) 14.40 Kus dřeva ze stromu (4/26) 14.55 Nezapomenutelný Concorde (2/2) 15.45 Křídla války 16.30 Rozmanitý západ Spojených států amerických 17.25 Hranice v srdci (5/16) 17.50 Deník zvířecích mláďat 18.45 Večerníček 18.55 Zdravější krajina 19.25 Mízející místa domova 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	09.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (1007) 11.00 Co na to Češi 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.30 Malý Sheldon (12) 12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (878) 14.05 Castle na zabítí V (19) 15.00 Mentalista VI (9, 10) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3985) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	07.00 Nový den 09.10 M.A.S.H (192, 193) 10.20 Inga Lindströmová: Osudová výměna Walker, Texas Ranger V (23) 12.25 13.25 Policie Hamburk VIII (23) 14.25 Policie Hamburk VIII (24) 15.25 Námořní vyšetřovací služba X (24) 16.25 Policie v akci 17.25 Krimí zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Sport 19.50 Počasí 19.55 SHOWTIME	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.00 Top 3 Óčko Chart 13.20 Óčko hity 15.00 Face off 16.05 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 17.00 Novinky Nové klipy pěkně pohromadě 18.00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 19.00 Moje desítka
				
20.10 Kukačky (5/13) Seriál (ČR, 2020) 21.05 13. komnata Bořka Slezáčka 21.34 Výsledky losování Šťastných 10 21.35 Všechnopárty 22.25 Profesionálové V záhrobní. Krimiseriál (VB, 1980) 23.20 Kriminalista Zeď v hlavě. Krimiseriál (N, 2006-2014) 0.20 AZ-kvíz 0.50 Toulavá kamera 1.20 Objektiv 1.50 Banánové rybičky 2.30 Dobré ráno 5.00 Hobby naší doby	20.00 Zázračná planeta: Planeta Země II (1/6) 21.00 Bílá královna (5/10) Válečná vřava. Historický seriál (VB, 2013) 22.00 Fargo II (9/10) 22.50 Fargo II (10/10) 23.40 Kolonie Drama (N/Fr./Luc./VB/USA, 2015) 1.30 Poslední tajemství třetí říše II 2.20 Jarmila Kratochvilová 2.35 Historie.cs 3.25 Ochránce 3.55 Princ Siddharta Gautama 4.20 Zážrak na břehu Volhy 4.40 Poutní místa 5.00 Evropa dnes	20.20 Rychle a zběsile 5 Akční film (USA, 2011) 22.45 Co ty jsi za číslo? Komedie (USA, 2011) 0.55 Mentalista VI (9) Můj blankytný ráj. Krimiseriál (USA, 2013) 1.50 Mentalista VI (10) Tajemný flash disk. Krimiseriál (USA, 2013) 2.30 Malý Sheldon (11) Komedijní seriál (USA, 2017) 3.05 Co na to Češi 3.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (877) Kamenická čarodějka. Seriál (ČR, 2019) 4.45 Novashopping 5.50 Oggy a Škodící VII (62)	20.15 Česko Slovensko má talent VIII – speciál Holka na zabítí Krimikomédie (ČR, 1975) 21.25 Policie v akci 0.40 Námořní vyšetřovací služba X (24) Ať uděláš cokoli. Krimiseriál (USA, 2012) 1.35 Policie Hamburk VIII (23) Výbuch zlosti. Krimiseriál (N, 2014) 2.35 Policie Hamburk VIII (24) Paulinin případ. Krimiseriál (N, 2014) 3.35 Prostřeno! 5.10 Pohoda u krbu	19.50 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 21.00 CZ & SK Playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu 22.00 Party ride Dance music pro všechny na páténi mejdan 01.00 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním



## 6. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<b>06.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněly</b>	<b>06.05 Zvonečkovi</b>	<b>06.05 Tlapková patrola II (17, 18)</b>	<b>06.05 Mstítel Blade (9)</b>	<b>06.00 Óčko hity</b>
<b>06.25 Polopatě</b>	<b>06.40 Olí a Júla</b>	<b>07.00 Looney Tunes: Úžasná show (22)</b>	<b>06.35 Čapí příběhy (4)</b>	Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
<b>07.20 O chytrém šachovi</b>	<b>06.50 Máša a medvěd III</b>	<b>07.30 Kačeří příběhy (79, 80)</b>	<b>07.05 Meteor Monster Truck (2)</b>	<b>10.00 YouTube Chart</b>
<b>08.10 Zlatá přadlena</b>	<b>07.05 Pan Jezevec a paní Liška</b>	<b>08.15 Sedmikráska</b>	<b>07.35 M.A.S.H (193)</b>	Nejsledovanější videa na českém YouTube
<b>08.45 Hnízdo (5/12)</b>	<b>07.20 Ovečka Shaun</b>	<b>08.15 Běžkotoulky</b>	<b>08.10 M.A.S.H (194)</b>	<b>12.05 Number One</b>
<b>09.45 Gejzír</b>	<b>07.30 Studio Kamarád</b>	<b>09.10 Náš venkov</b>	<b>08.40 M.A.S.H (195)</b>	Klipy z prvních příček. Největší pecky populární hudby najdete na Óčku
<b>10.15 Otec Brown VIII</b>	<b>09.00 Běžkotoulky</b>	<b>09.30 Poslední píseň</b>	<b>09.05 Autosalon.tv</b>	<b>13.00 Novinky</b>
<b>11.05 Všechnopárty</b>	<b>09.10 13. komnata Jiřího Rašky</b>	<b>11.35 Volejte Novu</b>	<b>10.05 Fotr na tripu</b>	Nové klipy. Ty nejnovější videoklipy za celý týden – všechny pěkně pohromadě!
<b>12.00 Z metropole, Týden v regionech</b>	<b>09.40 Nositel tradic</b>	<b>12.10 Výměna manželek XIII</b>	<b>10.55 Hudson a Rex (14)</b>	<b>14.00 Óčko hity</b>
<b>12.25 Hobby naší doby</b>	<b>11.05 Skotsko – cesta do divočiny</b>	<b>13.30 10 000 př. n. l.</b>	<b>11.55 Československo má Talent VIII – speciál</b>	Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
<b>12.50 Postřeň odjinud</b>	<b>11.55 V karavanu po Česku (5/6)</b>	<b>15.30 Made in America</b>	<b>13.10 Vraždy podle Agathy Christie (7)</b>	<b>14.30 #MASTERCHAT</b>
<b>13.05 Kocourkov</b>	<b>12.25 Letecké katastrofy</b>	<b>17.40 Shrek</b>	<b>15.15 Jíst, pít a vdát se</b>	Zuzana Tvarůžková & Bruno Ferrari. Neformální rozhovory s osobnostmi při přípravě jejich oblíbeného pokrmu s šéfkuchařem restaurace Jam&co Jakubem Čermákem a moderátorem Vladem Pavlíkem
<b>14.05 O princezně solimánské</b>	<b>13.15 Babylon</b>	<b>18.45 Večerníček</b>	<b>17.00 Plavecký mariáš</b>	<b>14.45 Óčko hity</b>
<b>14.40 Poslední Podskalák</b>	<b>13.40 Tři mušketýři 2</b>	<b>18.55 Hranice v srdci (5/16)</b>	<b>19.40 Sport SHOWTIME</b>	Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
<b>15.15 Hercule Poirot X</b>	<b>15.25 Divy starověku (4/10)</b>	<b>19.25 Curriculum vitae</b>		<b>15.00 Top 3 Óčko Chart</b>
<b>15.45 O princezně solimánské</b>	<b>16.05 Zmrzlá planeta: Zemské póly</b>	<b>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</b>		Koho jste poslali až na bednu v hitparádě Óčka. Tři nejlepší se představují
<b>16.15 Hercule Poirot X</b>	<b>16.55 Kamera na cestách: Švýcarsko, v lůně Alp</b>			<b>15.20 Óčko hity</b>
<b>17.55 Kočka není pes</b>	<b>17.50 Zázračná planeta: Planeta Země II (1/6)</b>			Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
<b>18.25 Kluci v akci</b>	<b>18.45 Večerníček</b>			<b>16.20 Flirty Dancing</b>
<b>19.00 Události</b>	<b>18.55 Hranice v srdci (5/16)</b>			Láska na první tanec
<b>19.52 Branky, body, vteřiny</b>	<b>19.25 Curriculum vitae</b>			
	<b>19.52 Právy v českém znakovém jazyce</b>			

**ZAŽIJ POHODU U TELEVIZE!**

**ZA 1 Kč 123 STANIC HBO DÁREK LEPŠÍ.TV**

**NOVINKY**



**20.10 Všechnopárty**  
Dnešní hosty K. Šipa jsou bývalý fotbalista Vladimír Šmicer, hudebník Jan Homola a herec Miroslav Donutíl, který zítřka oslaví významné životní jubileum

**21.00 Pan herec Miroslav Donutíl**  
Dokument nabídne nevšední pohled do soukromí i profesního života známého herce Miroslava Donutíla

**21.55 Maigret a rozkoše noci**  
Detektivka (Fr./Belg./Švýc., 1992) Hrají: B. Cremer, J. Danonová, P. Polet, S. Beauvois, J.-L. Foulquier, M. Golovineová, S. Beauvois a další. Režie J. Pinheiro

**23.20 Místo činu – Berlín**  
Láska bláznivá. Krimiseriál (N, 2017). Hrají: M. Beckerová, M. Waschke, C. Genzkowová, T. Kalkhof, A. Tesla a další. Režie V. Joppová

**00.55 Banánové rybičky**  
Tentokrát na téma „jak si užít víkend“

**01.30 Bydlení je hra**  
Jak přizpůsobit pokoj sedačce. O kultuře bydlení

**01.55 Chalupa je hra**  
Dnes upravte ohniště, buřty nechte napříst. Magazin nejen pro chatáře a chalupáře

**02.15 Zahradka je hra**  
Ryby jako kapr, mník čistí rybník brčálik. Fůra nápadů pro vaši zahradu

**02.40 Sama doma**  
Být doma neznamená sedět a nudit!

**04.10 Pod pokličkou**

**04.35 Kuchařská pohotovost**

**05.00 Bydlet jako... teenagerka**

**20.00 Bídnicí (2/4)**  
Drama (Fr./It./Sp./N, 2000). Jean Valjean a Javert – dva soupeři z nejslavnějšího románu Victora Huga. Hrají: G. Depardieu, J. Malkovich, Ch. Clavier, V. Ledoyenová, E. Lo Verso, Ch. Gainsbourgová a další. Režie J. Dayanová

**21.40 Výstřel**  
Thriller (USA, 1981). Lovce zvuků, který náhodně odhalí zločin. Hrají: J. Travolta, N. Allenová, J. Lithgow, D. Franz, J. Aquino a další. Režie B. De Palma

**23.25 S barvou ven aneb Kondomédie**  
Komédie (Fr., 2001). Někdo musí z kola ven! Ale ne ten v růžovém svetru... Hrají: G. Depardieu, D. Auteuil, T. Lhermitte, M. Laroqueová, M. Aumont, J. Rochefort a další. Režie F. Veber

**00.50 Lovce (5/12)**  
Březnové idy. Detektivní seriál (It./N, 2018). Hrají: F. Montanari, M. Dalmaziová, F. Foti, K. Grecová, D. Coco, R. Caroniaová, P. Briguglia a další. Režie S. Lodovichi

**01.50 Doktorka Fosterová (5/5)**  
TV seriál (VB, 2015). Hrají: S. Jonesová, B. Carvel, T. Taylor, J. Comerová, T. Jayasenderová, A. James a další. Režie B. Goodison

**02.45 Lukáš Bauer**

**03.00 Před půlnocí**

**03.25 Život bez značek**

**03.50 Dnešní člověk v krajině**

**04.10 Karel Pavlišťák – kořeny i křídla**

**04.35 Počesku**

**04.45 Bohové a proroci**

**20.20 Piráti z Karibiku: Prokletí Černé perly**  
Dobrodružná komedie (USA, 2003). Krásná guvernérova dcera je unesena kapitánem Černé perly. Její tajný přítel Will Turner to rozhodně jen tak nenechá a společně s Jackem Sparrowem se vydají ji zachránit. Jenže netuší, že plují vstříc nebezpečnému prokletí... Hrají: J. Depp, O. Bloom, K. Knightleyová, G. Rush, J. Davenport, J. Pryce, L. Arenberg a další. Režie G. Verbinski

**23.00 R. I. P. D. – URNA: Útvar rozhodně neživých agentů**  
Akční dobrodružná komedie (USA, 2013). Útvar rozhodně neživých agentů je největší policejní složka tvořená dušemi nejlepších strážců zákona a jejich úkolem je chránit všechny živé před zrůdnými duchy, kteří na sebe vzali podobu obyčejných lidí. Když veterán URNA a jeho nový parťák odhalí plán, který může zničit život na Zemi, musí spojit síly a porazit zuřivé duše, které se vzpírají spravedlnosti. Hrají: J. Bridges, R. Reynolds, K. Bacon, M.-L. Parkerová, S. Szostaková, R. Knepper a další. Režie R. Schwentke

**00.45 Made in America**  
Komédie (USA/Fr., 1993). Hrají: W. Goldbergová, T. Danson, N. Long, W. Smith, P. Rodriguez, J. Tillyová a další. Režie R. Benjamin

**03.05 Co na to Češi**

**03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (878)**

**20.15 Fotr je lotr**  
Komédie (USA/Kan., 2000). Greg je zamilovaný do své přítelkyně Pam a chce si ji vzít. Musí ale nejprve poprosit o svolení jejího staromódního otce Jacka. Jack ovšem pracoval u CIA a je specialista na vyloučení a prověřování lidí. Hrají: R. De Niro, B. Stiller, T. Polová a další. Režie J. Roach

**22.30 Noční lovec**  
Thriller (USA/Kan., 2018). Penzionovaný soudce s pomocí své schovanky loví pedofily, které následně nelegálně kastruje. Ve chvíli, kdy se mu hon na nebezpečného pedofila vymkne z rukou, se do případu zapojuje i policie. Zatčení psychopatického násilníka na ženách však rozpoutá nebezpečný souboj. Hrají: H. Cavill, B. Kingsley a další. Režie D. Raymond

**00.30 Špatný krok**  
Thriller (USA, 2015). Čtyři přátelé, kteří se znají už od školy, se rozhodnou, že investují 200 tisíc dolarů do akcie. Netuší však, že majitelé akcie brzy zatknou, investované peníze zmizí v nenávratno a oni budou mít problémy s mafií. Hrají: M. Pitt, D. Stevens, J. Travolta a další. Režie J. E. Haley

**02.30 Pohyblivý terč**  
Akční film (Kan./VB, 1996). Podmínky jsou jasné: zabít, nebo být zabít. Odstřelovač nesplnil úkol a teď se sám stává terčem. Hrají: D. Lundgren, G. Bellmanová a další. Režie R. Mulcahy

**04.25 Hudson a Rex (14)**

**17.20 Óčko hity**  
Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube. Hity, které musí slyšet... a hlavně vidět!

**21.20 CZ & SK Novinky**  
České a slovenské novinky za poslední měsíc. Playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů

**22.00 TRANSMISSION DJ Set**  
Taneční sety od nejlepších světových DJs

**00.00 Party ride**  
Nejlepší hudební kulisa pro pátéční a sobotní jízdu všeho druhu. Playlist vhodný do klubu i na podkreslení domácí party! To nejlepší z hudební scény v aktuální hitparádě, vše okoreněné speciálním programem a show. Tvoji oblíbení interpreti a mnohem víc, nech se vést na party vlně!

**01.00 Óčko flirt**  
Proud klipy ve vzkazy diváků Óčka Pošlete zprávu všem, kdo se právě divají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním. Pokud nestihnete zprávu přepsat, zapsat si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost. SMS chat Óčka nesmí být použit k žádným aktivitám, které jsou nebo by mohly být v rozporu s platnými zákony České republiky



7. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>06.00</b> Zajímavosti z regionů <b>06.25</b> Dveře Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1974). <b>06.40</b> Poslední Podskalák Romance (ČR, 1940). Hrají: J. Steimarová, J. Vojta, K. Hradilák, J. Dohnal, T. Brzková, A. Nedošínská, T. Pištěk a další. Režie J. Svíták <b>08.15</b> Úsměvy Bohuše Záhorského <b>08.55</b> Polopatě <b>09.45</b> Kalendárium <b>10.00</b> Toulavá kamera <b>10.30</b> Objektív <b>11.05</b> Život na zámku Podraz. Seriál (ČR, 1995) <b>12.00</b> Otázky Václava Moravce <b>13.05</b> Klaním se, měsíci Pohádka (ČR, 1989). Hrají: V. Preiss, V. Galatíková, J. Jirásková, V. Postránecký, S. Postlerová, M. Pleštilová, F. Staněk, P. Trávníček a další <b>14.15</b> Jak si pan Pinajs kupoval od kocoura sádro Pohádka (ČR, 1996) <b>15.00</b> Černovláška Pohádka (ČR, 1988) <b>15.30</b> Zlá krev (1/7) Historický seriál (ČR, 1986) <b>16.40</b> Sedm žen Alfonse Karáska Hudební komedie (ČR, 1967). Hrají: M. Kopecký, J. Adamová, N. Urbánková, J. Dítětová, K. Slunečková, C. Mayerová, H. Hegerová, M. Zahrynowská, P. Filipovská, O. Šimánek a další. Režie Z. Podskalský <b>17.25</b> Pošta pro tebe <b>18.25</b> Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněly <b>19.00</b> Události <b>19.52</b> Branky, body, vteřiny</p>	<p><b>06.05</b> Zvonečkovi <b>06.40</b> Friends: Síla přátelství <b>07.05</b> Pan Jezevec a paní Liška <b>07.20</b> Ovečka Shaun <b>07.30</b> Štúdio Kamarád <b>09.00</b> Československý filmový týdeník 1971 (1343/2379) <b>09.15</b> Hledání ztraceného času (3) <b>09.35</b> Americká válka <b>10.20</b> Nedej se plus <b>10.45</b> Nedej se <b>11.15</b> Království divočiny: Lachtan Forsterův <b>11.45</b> Křesťanský magazín <b>12.15</b> Uchem jehly <b>12.40</b> Cesty víry <b>13.10</b> Tajemství Vatikánu (4/5) <b>14.05</b> Na plovárně s Janem Svatošem <b>14.35</b> Kočka není pes <b>15.05</b> Deník zvířecích mláďat (2/3) <b>16.00</b> Mistři medicíny Josef Veselka. Jak vypadá život lékaře a lékařů, když svléknou bílý plášť? A jak funguje vztah „doktor a pacient“? Cyklus České televize představí přední odborníky nejen v jejich pracovním prostředí. Prof. Josef Veselka, kardiolog se zaměřením na intervenční kardiologii. Režie V. Polesný <b>16.30</b> Nejzajímavější města na světě (5/6) <b>17.20</b> Rozmanitý západ Spojených států amerických (2/2) <b>18.15</b> Národní klenoty II <b>18.45</b> Večerníček <b>18.55</b> Náš venkov <b>19.20</b> Zajímavosti z regionů <b>19.50</b> Zprávy v českém znakovém jazyce</p>	<p><b>06.05</b> Tlapková patrola II (19, 20) <b>07.00</b> Looney Tunes: Úžasná show (23) <b>07.25</b> Kaceri příběhy (81) <b>07.50</b> Pohádka o zemi hojnosti Pohádka (N, 2015). Hrají: I. Böske, K. Deutschmannová, J. Engelová, H. Deutschmann, M. Matschkeová a další. Režie C. Fiebeler <b>09.05</b> Kudrnatá holka Komedie (USA, 1991). Hrají: J. Belushi, K. Lynchová, A. Porterová, J. Getz a další. Režie J. Hughes <b>11.00</b> Dům u jezera Fantasy film (USA, 2006). Hrají: S. Bullocková, K. Reeves, S. Agdashlova, E. Moss-Bachrach, L. Collinsová, W. van Ammelrooyová, Ch. Plummer a další. Režie A. Agresti <b>12.55</b> Rozchod Komedie (USA, 2006). Hrají: J. Anistonová, V. Vaughn, J. Bateman, J. Favreau, V. D'Onofrio, J. L. Adams, Ann-Margret, C. Hauser a další. Režie P. Reed <b>15.00</b> Dvojčata Komedie (USA, 1988). Jeden je urostlý a svalnatý, druhý je malý a tlustý – přesto jsou to dvojčata. Hrají: A. Schwarzenegger, D. DeVito, K. Prestonová, Ch. Webb a další. Režie I. Reitman <b>17.10</b> Past Akční romant. drama (N/VB/USA, 1999). Hrají: C. Zeta-Jonesová, S. Connery, V. Rhames, W. Patton, M. Chaykin, K. McNally a další. Režie J. Amiel <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p>	<p><b>06.05</b> Mstítel Blade (10) <b>06.35</b> Čapí příběhy (5) <b>07.05</b> M.A.S.H (195) <b>07.35</b> M.A.S.H (196) <b>08.00</b> Svět ve válce (23) <b>09.15</b> Prima SVĚT <b>09.45</b> Fachmani <b>10.20</b> Vařte jako šéfi! <b>11.00</b> PARTIE Terezie Tománkové <b>11.55</b> Receptář prima nápadů <b>12.50</b> Libovky Pepy Libického <b>13.15</b> Vychytávky Ládi Hrušky <b>13.55</b> Libovky Pepy Libického <b>14.20</b> Holka na zabítí Krimikomédie (ČR, 1975). Zvědavá dívka se vydá do krkonošského hotelu, aby se dozvěděla pravdu o své zmizelé kamarádce. To jí však přivede do smrtelného nebezpečí. Hrají: D. Veškmová, I. Prachař, V. Olmer, J. Abrahám, K. Augusta a další. Režie J. Herz <b>16.40</b> Martin a Venuše Romantická komedie (ČR, 2012). Vendula si plánovala dráhu umělecké malířky, ale stala se z ní matka tří dětí a hospodyňka na plný úvazek. Manžel Martin se snaží zajistit rodinu finančně, a tak je od rána do večera v práci. Jednoho dne jí dojde trpělivost a Martin musí ukázat, že se po celý měsíc dokáže postarat o tři děti a domácnost zcela sám. Hrají: M. Taclík, K. Boková-Lišková, J. Budař, Z. Stívínová, T. Hanák a další. Režie J. Chlumský <b>18.55</b> HLAVNÍ ZPRÁVY Rychle, stručně a srozumitelně <b>19.40</b> Sport <b>19.55</b> SHOWTIME</p>	<p><b>06.00</b> Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>11.00</b> Smartmania Novinky ze světa technologií, testy a tipy <b>11.05</b> Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>12.00</b> Number One Klipy z prvních příček. Největší pecky populární hudby najdete na Óčku <b>13.00</b> Óčko Chart Hitparáda diváků Óčka. Hitparáda 20 největších hitů a 4 novinek každý týden, kdy o pořadí rozhodují sami diváci na webu ocko.tv. Hlasujte na ÓČKO CHART a pak sledujte, jak dopadly vaše hvězdy v našem žebříčku! I váš hlas může rozhodnout o tom, kdo skončí na vrcholu další ÓČKO CHART! <b>15.05</b> Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>15.30</b> Smartmania Novinky ze světa technologií, testy a tipy <b>15.35</b> Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>16.30</b> Top 3 YouTube Chart Tři nejsledovanější klipy z hitparády YouTube Chart. Celý žebříček sledujte každou sobotu od 10.00</p>
 <p><b>20.10</b> Zločiny Velké Prahy (2/10) Loutkohra. Krimiseriál (ČR, 2020). To nejtežší, na co může detektiv narazit. Scénář P. Zikmund. Kamera P. Berkovič. Hrají: J. Plešl, J. Langmajer, D. Šafařík, L. Vlasáková, S. Rojková, D. Pavlovicová, A. Mihulová, J. Vondráček, J. Dulava, J. Lábus, M. Táborský a další. Režie J. Brabec</p>	 <p><b>20.00</b> Patrola Western (USA, 1975). Ambiciózním politikům Divoký západ nesvědčí. Hrají: K. Douglas, B. Dern, B. Hopkins, J. Stacy, L. Askew, D. Canary, A. Arau a další. Režie K. Douglas <b>21.35</b> Ukradni, co můžeš! Černá komedie (VB/N, 2001). Když profesionálního vojáka nezajímá nadřizený ani armáda, je něco v nepořádku. Hrají: J. Phoenix, A. Paquinová, E. Harris, S. Glenn, D. Stockwell a další. Režie G. Jordan <b>23.15</b> Hon na Josefa Mengeleho Byl jedním z nejznámějších nacistických válečných zločinců, neslavně proslulý svými vražednými pokusy na dvojčatech. Ale na konci druhé světové války prostě zmizel <b>00.10</b> Grantchester (5/6) Detektivní seriál (VB, 2014). Reverend Sidney Chambers na stopě zločinu. Hrají: J. Norton, M. Christieová, R. Green, T. Peake-Jonesová, A. Weaver, P. Rogganová, U. Roach, P. Egan, C. Beeputová, T. Reilly a další. Režie T. Fywell <b>00.55</b> Nositelé tradic <b>01.25</b> Evropa dnes <b>01.55</b> Pstruh a živočišné pstruhového pásma <b>02.15</b> K počtě zbraň <b>02.40</b> Smetana by měl radost <b>03.05</b> „Bílé moře Vysočiny“ <b>03.25</b> Ta naša kapela <b>03.50</b> Lidské osudy <b>04.15</b> Uchem jehly <b>04.45</b> Kardinál Špidlík – Z celého srdce <b>05.10</b> Nezapomenutelný Concorde (2/2)</p>	 <p><b>20.20</b> Slunce, seno a pár facek Komedie (ČR, 1989). Blažena se má vdávat, ale závistivá kamarádka Miluna jí to chce překazit! Hrají: H. Růžičková, S. Trška, V. Kánská, P. Pyšová, M. Sotola, J. Lábus, J. Kretschmerová, V. Kaplanová, L. Kopřiva a další. Režie Z. Troška <b>22.25</b> Střepiny Nazýváme věci pravými jmény <b>22.55</b> Neříkej ani slovo Thriller (USA/Austr., 2001). Život uznávaného psychiatra Nathana R. Conrada se otevírá v základech, když na žádost svého kolegy vyšetří nemocnou dívku. Krátce poté je unesena jeho dcera, a aby ji zachránil, musí najít způsob, jak z léčené dívky vytáhnout její tajemství... Hrají: M. Douglas, S. Bean, B. Murphyová, F. Janssenová, S. McCole Bartusiaková a další. Režie G. Fleder <b>01.15</b> Rozchod Komedie (USA, 2006). Gary a Brooke se potkali, zamilovali se do sebe až po uši a našli si hnizdečko, ve kterém chtěli žít šťastně až do smrti. Mohli by, kdyby se záhy nezačali nenávidět. Znesvářený pár si vyhlásí válku, ve které má jít o společný byt, ve skutečnosti však bojují jeden o druhého... Hrají: J. Anistonová, V. Vaughn, J. Bateman, J. Favreau, V. D'Onofrio, J. L. Adams, Ann-Margret, C. Hauser a další. Režie P. Reed <b>02.50</b> Volejte Novu O TV Nova <b>03.45</b> Pohádka o zemi hojnosti Pohádka (N, 2015) <b>04.45</b> Novashopping</p>	 <p><b>20.15</b> Celebrity, s. r. o. Komedie (ČR, 2015). Když přijde ambiciózní režisér s nápadem na zvýšení sledovanosti nekonečného seriálu, netuší, s kým si zahrává. Hrají: J. Mádln, M. Horváthová, V. Cibulková a další. Režie M. Šmidmajer <b>22.30</b> Rocky Balboa Akční drama (USA, 2006). Rocky Balboa zestár a osaměl. Milovaná žena mu zemřela a syn na něj nemá čas. Když se však objeví nečekaná šance znovu boxovat, není proč váhat. A na poslední zápas v životě je potřeba se důkladně připravit. Hrají: S. Stallone, B. Young, T. Burton a další. Režie S. Stallone <b>00.40</b> Operace Eichmann Thriller (USA, 2018). V roce 1960 zahajují agenti izraelské tajné služby Mossad operaci na dopadení válečného zločince Adolfa Eichmanna. Členové komanda, které se vydává Eichmanna dopadnout, mají pro zatčení architekta konečného řešení židovské otázky osobní důvody. Hrají: O. Isaac, B. Kingsley, L. Raz a další. Režie Ch. Weitz <b>03.15</b> Vraždy podle Agathy Christie (7) Záhada na zámku Styles. Krimiseriál (Fr., 2018). Komisař Swan Laurence a Alice Avrilová vyšetřují vraždu, ke které došlo v lázních. Jejich majitelka Emilie Beauregardová si navíc našla mladšího muže, kterému chce odkázat všechny peníze. Hrají: B. Bellavoirová, S. Labarthe, E. Frencková, D. Thomas a další <b>05.20</b> Pohoda u krbu</p>	 <p><b>16.50</b> Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>17.30</b> Top 10 Tematická desítka nejlepších videoklipů <b>18.20</b> Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube <b>20.55</b> Over Drive Dej gain na max. Drive pro your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a neotřelých subkultur. Je to trochu ostřejší, takže každou neděli večer! <b>21.00</b> CZ &amp; SK České a slovenské klipy. Playlist, ve kterém reflektujeme českou a slovenskou scénu a přinášíme exkluzivní premiéry domácích interpretů <b>22.00</b> Drive Host: Michal Holán, nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle <b>22.30</b> Óčko flirt Proud klipů se vzásky diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Vaš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním. Pokud nestihnete zprávu přičíst, zapasť si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost. SMS chat Óčka nesmí být použit k žádným aktivitám, které jsou nebo by mohly být v rozporu s platnými zákony České republiky</p>



## 8. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
10.35 Kukačky (5/13) 11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Láska 14.25 105% alibi 15.55 To je vražda, napsala XI 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny	13.35 Zakázaný Bůh (5/13) 14.05 Nádherná Amerika 15.00 Poslední tajemství třetí říše II 15.50 Dobrodružství vědy a techniky 16.20 Letecké katastrofy 17.05 Hitlerův vpád na východ: Oběti 17.55 Concorde, závod o rychlost zvuku (2/2) 18.45 Večerníček 18.55 Uchem jehly 19.25 Mizející místa domova 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	09.00 Ulice (3985) 09.55 Specialisté (15) 11.00 Co na to Češi 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Malý Sheldon (13) 12.55 Ordinance v růžové zahradě 2 (879) 14.10 Castle na zabítí V (20) 15.05 Mentalista VI (11, 12) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3986) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.15 Mstítel Blade (11) 07.00 Nový den 09.10 M.A.S.H (196, 197) 10.25 Inga Lindströmová: Rasmus a Johanna 12.25 Walker, Texas Ranger V (24) 13.25 Policie Hamburg VIII (25) 14.25 Policie Hamburg VIII (26) 15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (1) 16.25 Policie v akci 17.25 Krimi zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Sport 19.55 SHOWTIME	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 14.30 Top 3 YouTube Chart 14.50 Óčko trendy 15.00 #VIDIMSE V MIXXXERU 17.00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka 19.50 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
20.10 Hlava Medúzy (5/8) Královny krásy. Krimiseriál (ČR, 2020) 21.10 Reportéři ČT 21.50 Můj strýček Archimedes Komedialní drama (ČR/Fr./N, 2018) 23.25 Zpátky se Sobotou 00.20 AZ-kvíz 00.55 Banánové rybičky 01.25 Z metropole, Týden v regionech 01.50 Kalendárium 02.05 Sváteční slovo karmelitána Petra Glogara 02.15 Dobré ráno 04.45 Žijte jenom 2x 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech	20.00 Divy starověku (5/10) 20.50 Velké stroje zblízka II 21.35 Ostrovní zprávy Milostné drama (USA, 2001). Hrají: K. Spacey, J. Mooreová, J. Denchová, S. Glenn, C. Blanchettová, L. Gainerová a další. Režie L. Hallström 23.25 Zlé časy Krimidrama (USA, 1975) 01.00 Projekt nacismu 01.50 Máme rádi zvířata... 02.15 V zajetí železné opony 02.30 Stopy, fakta, tajemství 03.00 Hranice dokořán – Rozmůvki polsko-české 03.25 Porodní bába 03.45 Naplněný sen 04.10 To mě baví	20.20 Specialisté (16) Desetiboj. Krimiseriál (ČR, 2017) 21.20 Specialisté (17) Mrtvým se nic nedaruje. Krimiseriál (ČR, 2017) 22.20 Smrtonosná zbraň II (18) Frankie je v Hollywoodu. Seriál (USA, 2017) 23.15 Mentalista VI (11) Bílá linka. Krimiseriál (USA, 2013) 00.05 Mentalista VI (12) 00.55 Castle na zabítí V (20) 01.35 Smrtonosná zbraň II (18) 02.40 Střepiny 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (879)	20.15 Sestřičky (40) V rámci možností. Seriál (ČR, 2020) 21.35 Jak se staví sen – extra 22.55 Hudson a Rex II (15) Starý pes a nové kousky. Krimiseriál (Kan., 2019) 23.55 Policie v akci 00.50 Námořní vyšetřovací služba XI (1) Atentát. Krimiseriál (USA, 2013) 01.45 Policie Hamburg VIII (25) Zakázaná láska. Krimiseriál (N, 2014) 02.45 Policie Hamburg VIII (26) Vrtkavé štěstí. Krimiseriál (N, 2014) 03.45 Prostřeno!	20.30 Over Drive Dej gain na max. Drive for your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a neotřelých subkultur. Je to trochu ostřejší, takže v pondělí večer! 20.35 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 21.00 CZ & SK České a slovenské klipy 22.00 Naked Attraction 22.30 Drive 23.00 Óčko flirt 01.00 Tattoo Fixers

## 9. 2.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Všechno, co mám ráda 14.30 Šípková Růženka 14.45 Zlá krev (1/7) 15.55 To je vražda, napsala XI 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny	12.45 Nedej se 13.10 Malý ekopřiběh našeho života 13.40 Křídla války 14.25 Jak Nero zachránil Řím 15.15 Stavitelé lodí (1/6) 16.00 Království divočiny: Lachtan Forsterův Žijú Dunajem 16.30 Nádherná Amerika 18.15 V karavanu po Česku (5/6) 18.45 Večerníček 19.00 Běžkotoulky 19.15 Cesty víry 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	09.00 Ulice (3986) 09.55 Specialisté (16) 11.00 Co na to Češi 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Malý Sheldon (14) 12.55 Ordinance v růžové zahradě 2 (880) 14.10 Castle na zabítí V (21) 15.05 Mentalista VI (13, 14) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3987) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	07.00 Nový den 09.10 M.A.S.H (197, 198) 10.25 Inga Lindströmová: S líl si nezahrávej Romantický film (N, 2015) 12.25 Walker, Texas Ranger V (25) 13.25 Policie Hamburg VIII (27) 14.25 Policie Hamburg VIII (28) 15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (2) 16.25 Policie v akci 17.25 Krimi zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Sport 19.55 SHOWTIME	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 15.00 Mixxxer 17.00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 17.30 Smartmania Novinky ze světa technologií, testy a tipy 17.35 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 19.00 Moje desítka
20.10 Doktor Martin (10) Aromaterapie. TV seriál (ČR/SR, 2015) 21.05 Dobrá čtvrt Anděl na zemi. Seriál (ČR, 2005) 22.00 Čtvrtá hvězda (7/12) Zásek. Komedialní seriál (ČR, 2014) 22.25 Čtvrtá hvězda (8/12) 22.55 Komici na jedničku 23.50 Kriminální 00.55 AZ-kvíz 01.20 Zajímavosti z regionů 01.45 Na stopě 02.10 Dobré ráno 04.40 Kočka není pes 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech	20.00 Americká válka 20.55 Fenomén Dukla 21.50 Projekt nacismu 22.45 Grantchester (6/6) 23.30 Doktorka Fosterová II (1/5) 00.30 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (5/5) 01.20 Queer: Lenka vaří 01.45 Travestita není transvestita aneb Jak chápeme odlišnost 02.15 Hazard se zdravím 02.45 V zajetí železné opony 03.00 Stopy, fakta, tajemství 03.25 Hranice dokořán – Rozmůvki polsko-české 03.55 Mrtvé studny 04.15 Školka v lese	21.20 Víkend Příběhy štěstí, proher a objevů 22.20 Smrtonosná zbraň II (19) Leo Getz se žení. Seriál (USA, 2017) 23.15 Mentalista VI (13) Černý vrtulník. Krimiseriál (USA, 2013) 00.05 Mentalista VI (14) 01.00 Castle na zabítí V (21) 01.40 Smrtonosná zbraň II (19) 02.20 Malý Sheldon (14) 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (880) 04.45 Novashopping	20.15 Slunečná (78) Komu přší štěstí. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka Talk show Honzy Dědka a to, co se do minulých dílů nevešlo 22.50 Fachmani 23.25 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy. Reální policisté, případy ukazující skutečný život a volání o pomoc 00.20 Námořní vyšetřovací služba XI (2) 01.20 Policie Hamburg VIII (27) 02.15 Policie Hamburg VIII (28) 03.15 Prostřeno! 04.20 Jak se staví sen 05.35 Pohoda u krbu	19.50 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 21.00 CZ & SK České a slovenské klipy 22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo 22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzky diváku Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním 01.00 Tattoo Fixers Krotitelé zřušovaných kerek 01.30 Óčko flirt



Britský hudebník Paul McCartney (78 let): „Jsem naživu a v pořádku, nestarám se o fámy kolem své smrti. Ale kdybych zemřel, (tajenka).“

	LYŽAŘKA SUDOVÁ (INIC.)	HEREČKA MANDLOVÁ (INIC.)	PAJZL (EXPR. ZDROB.)	ANIMOVAT	HALY	OTRAVA (HOVOR.)	NEBESKÝ	STATAMPÉR (ZN.)		POVEL	OBUŠEK (KNIŽ.)	DĚDINA	AM. ROCK. SKUPINA ? TOP	MIKULÁŠ (FRANC.)	BEZBARVÝ HOŘLAVÝ PLYN	OBVYATEL SARDINIE
VŠANC									POVZNEŠENÍ (ŘIDČ.)							
SKVĚLÁ PÁRTY (HOVOR.)									(CHOROBNÁ) OTYLOST BALENÍ							
	ZÁVĚREČNÝ PROJEV	ODJINUD (KNIŽ.) OŠKUBANÝ						POŠKOZENÍ ZVĚŘÍ NARÍKAT (KNIŽ.)					BÝV. RUSKÝ PANOVNÍK OSLOVENÍ MUŽE			
ZAČÁTEK TAJENKY												BÝV. JEDNOT. SÍLY (ZN. P) ZN. LIMONÁDY				
DRAVÍ PTÁCI					NASYCENÝ UHLOVODÍK OBRAZY SVATÝCH						BÝV. ŠACHISTA (MICHAEL) TWINOVO JMÉNO				SVISLÁ	ODVYKNUTÍ (ŘÍD.)
SVINOUTI (ZAST.)						MÍSTNOST PALÁCE SYMETRÁLY				HLAVNÍ MĚSTO MONAKA BRLOH						
LESKLÝ NÁTĚR				ZAKOKTÁNÍ (KNIŽ.) CITOSLOVCE HRÚZY					NAMIBIE (KÓD) ÚTVAR NA SLIZNICI				SMLOUVA O DÍLO (ZKR.) OPAK "ZBLÍZKA"			
JEHO OSOBA		NEOBUTÝ SMĚRY V OBLEČENÍ						PORAŽENÍ SOUPEŘE INTERNETOVÝ VYHLEDÁVAČ						55 (ŘÍMSKY) PROVĚSTI OSAZENÍ		
NAHRAZENÍ (MN. Č.)							AMERICKÉ MĚSTO NEW ? ZN. KLAVÍRŮ					BUDOVY JMÉNO MILIARDÁŘE GATESE				
	STÁT V USA	CHVALOZPĚVY NEOBUTÁ				AFRICKÁ ANTILOPA HRA V MARIÁŠI					HRÁČ NA BASSOVOU KYTARU (HOV.) VODIČI PSŮ					
ČÁST POSTROJE					BĚHY (SLOVEN.) OPAK "VSTÁVAT"					NÁSTROJ K ŘEZÁNÍ JEDOVATOST					NEVYDEUKOVAT	OPAK "HORNÍ" (NAPÍŠ POZPÁTKU)
TRUTNOV (ST. SPZ)				KONEC TAJENKY OBCHODNÍK (JULIUS)												
ASTAT (CHEM. ZN.)			PODZEMNÍ DRÁHA TESTER						AUTOR PÁNA PRSTENŮ PLAVECKÝ STYL							
MODEL LETADLA								KREV (SLOVEN.) POKOJOVÉ ROSTLINY				KORÁLOVÝ OSTROV TUMÁŠ				
	ŘECKÝ BŮH VÁLKY Á-	KOREJSKÁ ZN. AUT HASNICE				EGYPTSKÝ VLÁDCE ALKAN V BENZINU							UMĚLÝ JAZYK CYKLOTRIAL (HOVOR.)			
NA ÚČET (ČESKY)							DÁT PODNĚT PÍSNÍČKÁŘ (JAROSLAV SAMSON)							VÝCHODNÍ DÉLKA (ZKR.) RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO		
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					ŠAŠCI OBĚ (SLOVEN.)							? DE JANEIRO LITVA (MEZIN. KÓD ISO)				DRUH PALMY
HORA PRAŽSKÉ PLOŠINY				VERDIHO OPERA (ITAL.) HEREC LUKAVSKÝ (INIC.)							JMÉNO HER. RYBOVÉ ANALYTICKÝ ODBOR (ZKR.)					
NÁZEV BANKY									VYZNAVAČ DÁBLA							
POM.: ÁKONTO, BILL, INNA, KRV, NICOLAS, OBUCH, POLYP, PRUDA, RAUL, TOLKIEN, TUY, YAHOO		PŘÍSLUŠNICE SPOLKU (MN. Č.)							CESTOVATI (HOVOR.)							

AUTOR KRÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: dozvěděl bych se to poslehn!

Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliše 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: dopisy@metro.cz; web: www.metro.cz.

Redakce: Petr Holeček – šéfredaktor; Šimon Merta – zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.

Obchodní oddělení, e-mail: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc " Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.

Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2020 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření části nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s. je členem koncernu AGROFERT.



# Živý kolagen nové generace a čistý vitamin C PLUS k udržení dobré kolagenové kondice a posílení imunity

Nejen v době šíření koronaviru je důležité vědět, že stres závratnou rychlostí odbourává tělesný kolagen a oslabuje imunitu. Proto mu nepodléhejte a udělejte maximum pro to, abyste si co nejdéle udrželi dobrou kolagenovou kondici, posílili imunitu a kromě živého kolagenu dodávali tělu i čistý vitamin C, který je nezbytný pro regeneraci a novotvorbu kolagenu.

**S** přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Rozhoduje o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, hraje důležitou úlohu i v kvalitě našich cév a určování cévního věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech," říká **Eva Sojková (\*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz**, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

## ŽIVÝ KOLAGEN V PODOBĚ HYDRÁTU NEZAMĚNUJTE S HYDROLYZOVANÝMI KOLAGENY

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v té záplavě orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový, dosud neznámý pojem – hydrát živého kolagenu nové generace, který vznikl po 14letém výzkumu a v žádném případě ho nelze zaměňovat s žádným z hydrolyzovaných kolagenů. Vyrábí se speciální technologií **Triple Helix Formula**, která umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlast-

ního kolagenu v tkáních. Metodou Triple Helix Formula se podařilo vědcům INVENTIA® posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age přípravků.

## OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen v podobě hydrátu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace," říká významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému tento kolagen pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuobnovení produkce vlastního kolagenu.

**Při péči o dobrou kolagenovou kondici** nezapomeňte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C. Pokud ho máte nedostatek ve stravě, dopřejte sobě i své rodině nechemický, čistý, biologicky aktivní, levotočivý **vitamin C PLUS**, speciálně navržený k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.



**NEZESTÁRNÍ.CZ**  
Živý kolagen nové generace

## V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

**INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10** – nově téměř o 100% více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů, zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacená o koenzym Q10 a vitamin E.

**INVITA ACTIVE** – aktivní podpora pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplněk stravy

doplněk stravy

## MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem  
**FACE** nebyla nikdy tak  
jednoduchá a účinná

**Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE** na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

**Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen** viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

Originální produkty s živým kolagenem a čistý vitamin C PLUS si můžete objednat v e-shopu dovozce na **www.nezestarni.cz** | +420 775 373 379



# váš levný nákup

STÁLE OTEVŘENO!!!

5,-



Žvýkačky, mentolová, mátová a jahodová.  
3balíčky po 6ks jen za 5,- Kč!!!

40,-



Španělské bílé víno,  
0,75l jen za 40,- Kč!!!

6,-



Energetický  
nápoj Action  
s příchutí jablečnou, zázvoru s citronem  
a coca cola, 2ks jen za 12,- Kč!!!

15,-



Plněné žvýkáčkové  
tyčinky  
pro pejsky  
z Německa, 275g  
jen za 15,- Kč!!!

**K DOSTÁNÍ POUZE V OBCHODECH VÁŠ LEVNÝ NÁKUP**

## Otevírací doby

Praha 1, OD Máj,  
Národní třída 26  
Po-Ne 8:00-20:00

Praha 7, Holešovická  
tržnice, Hala 29  
Po-Pá 8:30-17:00  
So Zavřeno

Most, Třída Budovatelů 108  
Po-Pá 8:30-17:00  
So Zavřeno

Liberec, Moskevská 47  
Po-Pá 8:30-18:00  
So 8:30-13:00

Ústí n/L, OC Sever  
Po-Pá 8:30-17:30  
So 8:30-13:00

Kladno, T.G. Masaryka 29  
Po-Pá 8:30-17:00  
So Zavřeno

Teplice, Masarykova třída 38  
Po-Pá 8:30-17:00  
So Zavřeno