

LIDL **SUPER AKCE**
OVOCE A ZELENINA
 OD PONDĚLÍ 18. ÚNORA
 více uvnitř

ZDRAVÝ SPÁNEK?
 TEN PRAVIDELNÝ
 CHOĎTE SPÁT VE STEJNÝ ČAS, RADÍ VĚDCI STRANA 8

metro 

Pondělí, 18. února 2019
 Č. 34, www.metro.cz
 Volný prodej 6 Kč
 / ostatní distribuce
 Svátek slaví: Gizela

[mojmetro](#) | [denikmetro](#)

Spící hrozba. ADHD ničí životy i dospělým

Nejen nezvladatelné děti. V dospělosti obvykle mizí příznaky ADHD, ne ale samotná porucha. **Závislosti.** Pacienti více tíhnou k drogám nebo hráčství. **Trpí rodina.** Lidé si nejsou schopni udržet delší vztah STRANA 7



Ceská města a vesnice ovládlo masopustní veselí. Průvod uspořádali i v Roztokách u Prahy. Další snímky na straně 2

Jízda džunglí v plavkách

Česko má světový unikát, tobogán s virtuální realitou. V aquaparku v Čestlicích si nasadíte speciální brýle, posadíte se na nafukovací kruh a ocitnete se ve vesmíru nebo v džungli. STRANA 4

Kapela hlásí comeback

Po dlouhých jedenácti letech se na hudební scénu vrací crossoverová kapela Gaia Mesiah. Zítra v Praze pokřtí své nové album Excellent Mistake. STRANA 10

INZERCE

Máte bolesti kvůli endometrióze?

Studijní centrum hledá ženy pro účast v klinickém hodnocení, ve kterém se bude posuzovat, jestli by mohl hodnocený přípravek zmírnit bolest způsobenou endometriózou.

Tohoto klinického hodnocení se mohou zúčastnit ženy, které:

- ♦ jsou ve věku od 18 do 50 let
- ♦ mají každý měsíc menstruaci
- ♦ zaznamenávají bolestivé příznaky způsobené endometriózou
- ♦ podstoupily během posledních 10 let operační zákrok zjišťující endometriózu
- ♦ budou platit i další požadavky

Zavolejte prosím na číslo +420 733 532 512, kde můžete obdržet další informace a zjistit, zda jste způsobilá k účasti v tomto klinickém hodnocení.

Pokud budete způsobilá, budete dostávat hodnocený přípravek a péči související s klinickým hodnocením zdarma, a navíc můžete obdržet náhradu cestovních nákladů.

Protokol MVT-601-3101/3102, Nábrový plakát 1, V 14. listopadu 2017





Česko se o víkendu veselilo na masopustu

Na mnoha místech se konaly tradiční masopusty. Odstartovalo se tak 40denní období půstu. Na pestrobarevné akce přišly tisíce lidí. Konal se například ve Zlaté Koruně na Českokrumlovsku (na snímku vlevo nahoře). Veselo bylo také na Moravskoslezském hradě v Ostravě (na snímku vpravo nahoře). Tisíce lidí přilákaly také Lešetínský fašank v centru Zlína. Fašank je regionální název masopustu. Zlínská masopustní veselice se konala již 20. rokem. Jubilejní ročník měl téma Žlutomodrý Zlín. Žlutá a modrá jsou barvy Zlína, také tamního fotbalového a hokejového klubu. Lidé proto často chodili v klubových čepicích či měli klubové šály. Žlutými či modrými stuhami byly nazdobené dětské kočárky. Nechyběly veselé masky, tradičnímu průvodu vévodila velká dračí maska, jejíž tělo pod látkou tvořilo sedm lidí. Fašank před 20 lety vznikl z akce přátel, sousedů a štamgastů hospůdky (na snímku vpravo dole).

3x MAFRA

Smrt v protisměru. Řidiče má zastavit nová značka

Dálnice již několik měsíců čekají na novou dopravní značku, která by řidiče před nájездem varovala, že vjíždějí do protisměru.

Nebezpečné jízdy řidičů na dálnici by mohly podle slibu ministerstva dopravy od jara eliminovat velké varovné cedule obdobně jako v Německu či Rakousku.

Ze jsou takové značky na českých dálnicích třeba dokládají nehody. Není jich málo. Mohou za ně řidiči kvůli neopatrnosti, ale také pod vlivem alkoholu nebo drog. Dokonce existují i případy, kdy tam někdo vjel úmyslně. Buď měl sebevražedné úmysly, prchal před policií, nebo šlo o jakousi formu adrenalinové hry – ruské rulety. Poslední případy se staly před

několika dny. V pátek špatně najela na dálnici D10 jedenašedesátiletá řidička. Ujela několik kilometrů, způsobila dvě lehčí havárie, než se jí policistům podařilo zastavit. „Dechová zkouška na alkohol byla negativní. Důvod, proč řidička do protisměru vjela, je pořád v šetření,“ řekla policejní mluvčí okresu Praha-východ Eva Hašlová.

Horší to bylo ve čtvrtek. Třiaosmdesátiletý senior v tmavé octavii způsobil čelní srážku s jiným autem poté, co vjel na špatný nájezd u Ejovic na D5 a také se ocitl v protisměru. Viník zemřel, druhý řidič ležel s těžkým zraněním v nemocnici. Incidentů s jízdou v protisměru je v Česku asi 300 do roka.

V pátek se i proto konalo na ministerstvu dopravy jednání, z něhož vzešla finální podoba cedule, která může zachránit životy. „Dohodli jsme se, že do měsíce nám policie předá aktualizovaný seznam deseti až dvaceti nejrizikovějších míst, kde by se značka měla objevit. Pak je správně

Turbokřižovatky na kruháčích

S kritikou se potýkají nápady stavět u kruhových křižovatek takzvané „turbokřižovatky.“

- Hodně se o ní mluvilo před pěti lety v Českých Budějovicích. Tam ji tehdy postavili na Novohradské ulici. Motala hlavu, hlavně těm, kteří do ní najížděli poprvé.
- Turbokřižovatka má nájezd dvěma pruhy a betonové prahy, které u křižovatce jízdní pruhy oddělují. Řidiči musejí sledo-

vat už před křižovatkou značení a včas se zařadit, protože do pravého (vnějšího) pruhu najíždí jen ten, kdo chce křižovatku opustit na nejbližším výjezdu. Ostatní najíždějí do levého (vnitřního) pruhu.

- Stavbu takzvané turbokřižovatky, tedy velkého kruhového objezdu se rozhodli i v benešovské lokalitě Červené Vřsky. Speciální křižovatka by tam měla stát už příští rok.

úřady schválí,“ řekl mluvčí ministerstva Jakub Stadler.

Podobná cedule je celkem běžná na rakouských a německých dálnicích. Česká policie první místa, kam ji nainstalovat, navrhla už loni. „Značku s ručičkou varující řidiče chceme i třeba po vzoru Slovenska. Pozitivní vliv to bezpochyby má. Dokonce jsme vytipovali vhodná místa a předali je v prosinci ministerstvu dopravy. Ministerstvo

mělo nějaké výhrady. Proč tam úředníci otálejí, to se musíte zeptat jich,“ sdělil včera šéf dopravní policie Tomáš Lerch.

Stadler v reakci vysvětlil, že úředníci potřebují lepší zdůvodnění, proč je na konkrétním místě značka potřeba. Jinak by rozhodnutí napadli třeba právníci, kteří obhajují vybudované řidiče. V „kreativním“ Česku se loni dokonce rozběhla i debata,

jak originálně by měla značka vypadat. Pak jí rázně utnul ministr Dan Ťok a rozhodl, že bude stejná jako jinde, až na český nápis.

Úplně první maketu značky pak představilo ministerstvo dopravy už v srpnu na jedné z opravovaných dálnic. Podle statistiky, kterou potvrdil i šéf dopravní policie Lerch, jsou řidiči v opačném směru v Česku přistiženi zhruba třístokrát ročně.

Dopravní expert z Platformy Víze Nula Roman Budský našel dokonce deset různých důvodů, proč někdo do protisměru na dálnici vůbec vjede. Může to zapříčinit špatný zdravotní stav, opilost, nějaká droga, nepozornost či únava. „Své může udělat i slepé svěření se do péče navigace,“ míní Budský. Někde je matoucí dopravní značení.

Speciální dopravní značka by určitě jako prevence pomohla. „Ptali jsme se v Rakousku a řekli nám, že tam, kde ji osadili, řidiči přestali do protisměru najíždět,“ uvedl včera Roman Budský. **IDNES.cz**



SUPER AKCE

OVOCE A ZELENINA

OD 18. ÚNORA

BÍLÉ HROZNY
STOLNÍ
BEZPECKOVÉ



1 kg

-28%

~~69.90~~

49.90

BANÁNY



1 kg

-33%

~~29.90~~

19.90

OKURKA SALÁTOVÁ



kus

-40%

~~14.90~~

8.90

POMERANČE



1 kg

-50%

~~29.90~~

14.90

500 g – balení

-30%

~~49.90~~

34.90

JAHODY

1 kg = 69.80 Kč



125 g – balení

-37%

~~39.90~~

24.90

MALINY

100 g = 19.92 Kč

Nabídka zboží platí od 18. 2. do 24. 2. 2019 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Lidl si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.



Vodotěsné brýle poskytují 360stupňový pohled do okolního prostředí.



Unikátnost je v tom, že díky sjezdu máte poci skutečného pohybu.

2x AČ

Do vesmíru můžete v plavkách

Česko má světový unikát. První tobogán s virtuální realitou ze Silicon Valley. V aquaparku v Čestlicích si nasadíte speciální brýle, posadíte se na nafukovací kruh a po dobu několika minut se ocitnete ve vesmíru. Nebo třeba v džungli. „Nová dimenze vodní zábavy,“ říká deníku Metro podnikatel Pavel Sehnal, majitel skupiny SP-Group, pod kterou Aquapalace Praha spadá.

Kde jste se inspirovali?

Už delší dobu jsme hledali další atrakci nebo vylepšení našich tobogánů tak, abychom mohli nabídnout novou dimenzi zábavy. Mezi nápady zvítězila virtuální realita, která návštěvníky přenesla úplně do jiného světa, který se jim promítá při jízdě na tobogánu ve VR brýlích. Atrakce je naprosto unikátní svým

pojetím, protože kombinuje skutečný fyzický zážitek při jízdě na tobogánu s virtuální realitou. Navíc konkrétní filmy, které se návštěvníkovi promítají v brýlích, jsou unikátně vyvinuté pro náš akvapark a jejich příběh je přizpůsobený tomuto tobogánu.

Co s tím vším má společného Silicon Valley?

Filmy, které návštěvníci vidí, původně vznikly v Silicon Valley. Speciálně na míru Aquapalace Praha byly upraveny firmou Ballast.

Měli jste nějaké specifické požadavky?

Unikátní byl náš požadavek, aby návštěvníci sjíždějíci tobogán ve dvojicích na takzvaných dvougumách mohli každý sledovat jiný film a na závěr si společně mohli sdělit dojmy a samo-

zřejmě pak jízdu zopakovat s opačným výběrem filmů.

Je v brýlích nějaký sledovací systém, který vypořádává, v jakém místě se zrovna lidé nacházejí?

Nastavená čidla reagují na start a pohyb po tobogánu. Filmy jsou přizpůsobené přesně na míru tobogánu Magic tube, to znamená, že děj přesně kopíruje všechny zatáčky a náklony.

Doprovodný zvuk vychází z brýlí nebo je to ozvučeno venkovně?

Jak už jsem říkal, unikátnost této atrakce spočívá v kombinaci reálného fyzického zážitku z jízdy na tobogánu a virtuální reality. Co se týče zvuku, tak jsme dali přednost skutečným zvukovým vjemům při jízdě na tobogánu.



Pavel Sehnal

MAFRA

V nabídce máte nyní dva filmy – Jízdu vesmírem a Jízdu oblohou. Chystáte nějaká další virtuální témata a jak často je budete obměňovat?

Ano, chystáme další pokračování tak, aby návštěvníci měli ještě větší výběr a více zážitků. Téma však zatím nebudeme prozrazovat, ale věřte, že bude stát za to.

Jste připraveni na to, že se někomu udělá špatně? Co má člověk dělat, když se mu bude motat hlava?

Jízda na tobogánu s virtuální realitou není tak dlouhá, aby mohlo dojít k závažným příznakům kinetózy a u dojezdu tobogánu je pro všechny případy obsluha. Atrakce funguje měsíc a reakce návštěvníků jsou nadšené.

Virtuální realita je nyní obecně součástí nového druhu zábavy, jaké další novinky chystáte?

Obecně platí, že chceme našim návštěvníkům každý rok představit nějakou novou atrakci. Do budoucna plánujeme jak nové vodní atrakce, tak i další využití nepřeberných možností virtuální reality. Návštěvníci našeho akvaparku se rozhodně mají na co těšit! **PETR HOLEČEK**

INZERCE

d Delfin travel

Lídři na trhu seniorských zájezdů

55+

NOVÁ NABÍDKA AKTIVNÍCH ZÁJEZDŮ 2019

Albánie • Madeira • Azorské ostrovy • Portugalsko • Sardinie • Ischia • Sicílie • Kalábrie
Toskánsko • Andalusie • Menorca • Murcie • Pyreneje • Tenerife • Anglie a Skotsko

WWW.DOVOLENAPROSENIORY.CZ

CK Delfín travel, Biskupská 3/1754, Praha 1, tel.: +420 222 937 627

Splňte si sen

Sníte o novém telefonu, který je voděodolný, natáčí videa ve 4K, je poháněn operačním systémem iOS a skvěle vypadá? iPhone můžete na Alza.cz pořídit už za třetinu ceny a zbytek doplatit později.



Apple iPhone 7

4,7" Retina HD displej s technologií 3D Touch
12Mpx fotoaparát s nahráváním 4K videa
7Mpx fotoaparát FaceTime HD
Voděodolný dle IP67

4 163,-

Plná cena: **12 490 Kč**



1/3

Zboží doma už za třetinu ceny
A zbytek doplatte do 3 měsíců.

alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 18. 2. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Česko vábí Ameriku. Karlův most v newyorské podzemce

Kampaň by měla přinést více turistů z Ameriky.

Reklamní prezentace České republiky v newyorském metru oslovila na konci loňského roku celkem deset milionů pasažérů. Agentura a Letiště Praha si od kampaně „No spoilers. See it live“ slibují nárůst počtu amerických turistů v Česku. Kromě stanice newyorského metru na 5. avenue a 53. ulici se Česko prezentovalo ve vlacích napříč

27 linkami metra. Podle ministryně pro místní rozvoj Kláry Dostálové není častým zvykem, aby se evropské destinace prezentovaly v americké metropoli v takovém rozsahu. Jde o první marketingovou spolupráci projektu TouchPoint, iniciované Letištěm Praha.

„Tato platforma si klade za cíl oslovit co nejvyšší počet potenciálních návštěvníků na bonitních trzích, které mají s Prahou přímé letecké spojení,“ uvedla Dostálová. Do New Yorku má Praha přímé letecké spoje zajišťované aerolinkami Delta Airlines a Uni-



Česko vsází na reklamu v americkém metru. CZECHTOURISM

ted Airlines, a také spojení z nedaleké Philadelphie, kam létají American Airlines. Kampaň je postavena na sdělení, že to nejlepší návštěvníci uvidí až v momentě, kdy Prahu a Středočeský kraj zažijí na

vlastní kůži. Na více než deseti vizuálech z ikonických míst ČR jsou části fotografie záměrně nerozeznatelné a doplněné pouze krátkým motivačním textem vybízejícím nejen k prohlížení fotografií,

ale především k návštěvě destinace. Českou republiku navštíví každoročně přes půl milionu turistů ze Spojených států, což je řadí na páté místo na žebříčku zahraničních turistů. „Platí za velmi bonitní klientelu, která si ráda dopřeje pohodlí hotelů nejvyšší kategorie. Nakupují cestovatelské balíčky a nešetří spropitným. V ČR je kromě Prahy lákají UNESCO památky a historie starého kontinentu, kulinařské zážitky, české pivo, ale i české umění, design a klasická hudba,“ dodala ředitelka Institutu turismu Markéta Vogelová. **ČTK**

INZERCE

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

realitní a advokátní kancelář, vykoupí vaši nemovitost za hotové. Zprostředkujeme i prodej s možností vyplacení zálohy. V souvislosti s prodejem nemovitosti vyplatíme z vlastních zdrojů dluhy či exekuce.

VOLEJTE ZDARMA
800 22 33 88

www.vykupzahotove.cz

Závod na ledopádu

Ve Vírů na Žďársku se uskutečnil v sobotu závod v rychlostním lezení na ledové stěně s názvem Vírský cepín, který byl zároveň republikovým mistrovstvím v tomto sportu. Stěna ve Vírů na více než 40 metrů vysoké skále nad řekou Svratkou je nejvyšším uměle vytvářeným ledopádem v Česku. **3x ČTK**



Krátce

Staronový šéf ANO proti papalášství

Andrej Babiš zůstává v čele hnutí ANO, druhým mužem je i nadále Jaroslav Faltýnek. Ve včerejší volbě o tom rozhodl celostátní sněm hnutí. Premiér a předseda ANO v projevu zkritizoval papalášství, které se podle něj v hnutí začíná projevovat. Jako příklad uvedl registrační značky na autech nebo luxusní superby. „Primátorské SPZ, milionové superby a podobné nesmysly. Když to čtu v médiích, tak

jsem našťavaný a stydím se za to, jaké lidi naše krajské organizace vybírají na kandidátky,“ doplnil. Konkrétní osoby nejmenoval. Registrační značku „na přání“ s nápisem PRIMÁTOR má děčický primátor za ANO Jaroslav Hrouda. Jeho služební auto Škoda Superb Laurin & Klement stálo milion korun.

Až 17 stupňů. Teplo bude i dále

Do Česka přišlo jarní počasí. Na mnoha místech v sobotu padaly teplotní rekordy, někde za posledních

30 let, od doby, kdy se teploty měří. Nejtepleji bylo v Albrechticích na Karvinsku, kde naměřili 17 stupňů Celsia. V Krnově na Bruntálsku pak bylo 16,3 stupně. Vysoké teploty jsme naměřili ale také například v Plzeňském kraji. Přes 16 stupňů se teplota dostala ještě v obci Neumětely na Berounsku a také v Hejnicích na Liberecku. Spíše jarní počasí čeká Česko také dnes a zítra, to se denní teploty udrží nad 10 stupni, v Čechách a ve Slezsku se vyšplhají až k 15 stupňům. Podle meteorologů bude jasno nebo polojasno. **ČTK**

Mezinárodní dětská pěvecká soutěž

Finálový večer za doprovodu Bon Art Pops Orchestra v divadle Hybernia **20. 2. 2019**

www.sanremojomjunior.cz

Vraťme Česko z Bruselu zpátky domů



Na konci května půjdeme k volbám do Evropského parlamentu. Názory na Evropskou unii se u nás různí. Pouze jedna strana však otevřeně říká, abychom z EU vystoupili. Jde o Stranu nezávislosti České republiky. Je nejvyšší čas odejít, říká v rozhovoru její předseda František Matějka.

Co Vám na členství ČR v EU nejvíc vadí?

Největším problémem je jednoznačně vnucené přijetí Lisabonské smlouvy. Je to největší politický podvod na lidi v novodobé historii. U nás se hodně zjednodušuje role Evropské unie na transfery peněz, ale pro mne je mnohem horší okleštění různých svobod a spousty nesmyslných zákazů a naří-

zení. Máme dražší auta, protože v nich musíme mít spoustu zbytečných věcí, české dopravce poškozují povinné mzdy, rybářům se zakazují olůvka, omezuje se právo nosit zbraň. Je toho opravu moc a je potřeba zasáhnout.

Zastánci Evropské unie říkají, že vystoupení by byla ekonomická katastrofa, že bychom se dostali do spárů Ruska. Mají pravdu?

Hlavní je nepodlehnout strašení politiků přísátých na dotacích, že bez EU končíme. Oni možná skončí, ale Česká republika, a firmy tady určitě ne. Právě naopak. Pořád přece zůstaneme v Evropě, máme a budeme mít spoustu mezinárodních smluv. My navíc říkáme jasně, vystupme z EU, ale zůstaňme

členy NATO. Jen už nechceme být Evropany druhé kategorie. Nechceme, aby o našich životech rozhodlo Německo s Francií.

Na protievropskou notu hraje i Tomio Okamura. Považujete jej za spojence?

Tomio Okamura je politický podvodník. On nechce vystoupit z EU, jen si spočítal, že mu protievropská rétorika přinese politické body. Jde mu jen o peníze. Nedávno jsem na sociálních sítích četl názor, že kdyby Okamura věděl, jak vydělat peníze na pašování migrantů, tak už je k nám vozí ve velkém. Je to samozřejmě nadsázka, ale myslím, že ho to krásně vystihuje. Věřím, že to voliči pochopí a už se od něj nenechají dále podvádět.

Jste roztěkaní, krachují vám vztahy. Možná máte ADHD

Seznamte se s nemocí ADHD. Je dědičná, trpí jí více mužů a v dospělosti sužuje až tři procenta populace.



Citát

„Dospělí s ADHD jsou promiskuitnější, mají finanční problémy, sklony ke gamblingu a ke zneužívání návykových látek.“

PROF. MUDR. PAVEL MOHR, PH.D.
LÉKÁŘ, PRIMÁŘ, PEDAGOG

Začneme příznivou zprávou. Pokud se řadíte mezi herce, filmaře, žurnalisty či inovátory, může vám ADHD, neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou, přidat body v kariérami uplatnění. „Jedná se o povolání, která nejsou spoutaná pevnými pravidly a termíny, jistá výbušnost a impulzivnost je proto výhodou,“ podotýká profesor Pavel Mohr z Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy.

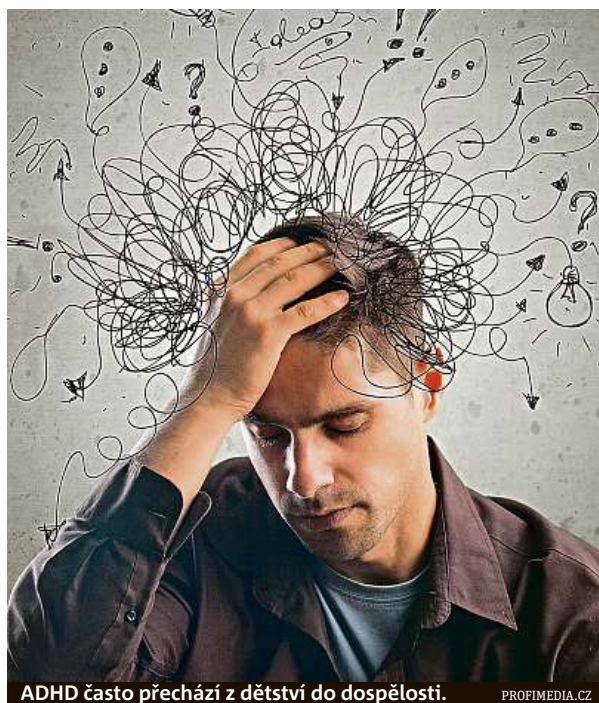
Dětská nemoc dospělých

ADHD je obvykle spojována s neposednými, nezvladatelnými dětmi, mezi nimiž patří k vůbec nejčastějším psychickým poruchám – postihuje přibližně každé dvě děti.

Michal Goetz z Dětské psychiatrické kliniky v Praze přitom varuje, že v případě fyzického zdraví má ADHD na svědomí o 17 procent vyšší riziko nehod na kole, o 41 procent vyšší počet návštěv na pohotovosti, ve sféře vzdělání pak vede přibližně u každého třetího k předčasnému ukončení studia.

„S věkem a vyzráváním jedince se příznaky ADHD zmírňují až zcela vymizí, přesto přibližně u dvou třetin nemocných příznaky pře-

trvávají do dospělosti,“ pokračuje profesor Mohr, který varuje, že neléčené ADHD neumožňuje plně využít potenciál, snižuje kvalitu života, je příčinou nižšího socioekonomického postavení. Vyskytuje se u 2,8 procenta populace, více u mužů. „Dospělí s ADHD nejsou schopni udržet dlouhodobé partnerské vztahy, častěji se uchylují k domácímu násilí, jsou promiskuitnější, je mezi nimi vyšší frekvence těhotenství v dospívání. Mají finanční problémy, sklony ke gamblingu a závislosti na hrách, ke zneužívání návykových látek,“ vyjmenovává Mohr. Ten rovněž potvrzuje slova Michala Goetze, že ke



ADHD často přechází z dětství do dospělosti.

Příznaky ADHD

Zkratka ADHD pochází z anglického Attention Deficit Hyperactivity Disorder (porucha pozornosti s hyperaktivitou). K diagnóze musí být přítomno pět z následujících příznaků.

- Malá pozornost pro detail
- Obtížné udržení pozornosti
- Nedotahování úkolů
- Obtíže s organizací
- Vyhýbání se úlohám vyžadujícím udržení duševního úsilí
- Časté ztrácení věcí
- Snadné rozptylování
- Zapomětlivost v denních činnostech

zvýšené mortalitě pacientů s ADHD přispívají také častější úrazy, dopravní nehody a sebevražedné pokusy.

ADHD je příznačná i tím, že u ní, až v 80 procentech případů, dochází k souběhu tří psychiatrických poruch. „V dospělosti se jedná nejčastěji o závislosti, depresivní a bipolární poruchu, úzkostné stavy, poruchy osobnosti, problémy příjmu potravy, poruchy spánku,“ vyjmenovává Mohr.

Ztráta zdraví i peněz

Negativní důsledky ADHD poruchy dopadají nejen na pacienty, ale i na jejich blízké a celou společnost. Ekonomické ztráty působené

ADHD se v USA odhadují na 105-194 miliard dolarů ročně, největší část (87-137 miliard) připadá na ztrátu příjmu a produktivity. V analýze 42 studií z 15 zemí byl potvrzen pětinašobně vyšší výskyt chorob mezi uvězněnými mladistvými (30 procent) a desetinásobně vyšší ve věznicích pro dospělé (26 procent).

Zhoubný efekt ADHD lze účinně zmírnit terapií, což profesor Mohr dokládá sérií analýz švédského národního registru, ve kterém identifikovali téměř 38 000 pacientů s ADHD, narozených mezi lety 1960 a 1998 a které sledovali mezi lety 2006 a 2009. „Ve srovnání s obdobím bez

medikace, v době, kdy pacienti s ADHD užívali stimulační nebo nestimulační farmaka, došlo k významné redukci závažné násilné kriminality: u mužů o 32 procent a u žen o 41 procent; muži také zavinili o 58% méně těžkých dopravních nehod,“ uvádí Mohr. A dodává, že v Česku schváleny dva typy léků na ADHD, jednak jde o stimulans methylfenidát, který napomáhá lepšímu soustředění. Druhým, novějším lékem je atomexin, který má blízko k antidepresivům.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz



Američané pro Venezuelu

V sobotu přiletěl do kolumbijské Cúcuty americký dopravní letoun C-17 s humanitární pomocí, která má dále směřovat do Venezuely. Kamiony s nákladem se poté vydaly k mostu Tienditas, který Kolumbii a Venezuelu spojuje. V současnosti je na něm ale provoz kvůli politickým sporům zablokován.

2x AP



Spánek má být pravidelný, potvrzují vědci

Nepravidelnost ve spánku prodlužuje podle vědců dobu potřebnou k usnutí a vede k ospalosti přes den.

Uléháme-li vždy ve stejnou hodinu a pravidelně se ráno ve stejnou hodinu budíme, je to zvyk, který je spojován se zlepšením mnoha indikátorů pohody, ať už fyzické či psychické. Italský deník Corriere della Sera uvedl, že lékaři dospěli k tomuto závěru na základě studia zvyků dospělých ve věku od 54 do 93 let, u nichž s pomocí moderních přístrojů měřili spánek. S vysokou přesností mohli určit, kdy tito lidé chodili spát a kdy se budili. Žádný ze sledovaných netrpěl nespavostí či poruchami spánku, jako je syndrom spánkové apnoe.

Vědci přihlíželi k četným parametrům zdraví, jako je krevní tlak či glykémie. Odha-

lili především, že nepravidelnost ve spánku prodlužuje dobu potřebnou k usnutí, vede k ospalosti přes den, k menšímu vystavení dennímu světlu a k nižší fyzické aktivitě, a to nezávisle na délce spánku. Navíc se s tím pojí vyšší úroveň stresu a depresí.

Údaje o stavu metabolismu a o kardiovaskulárním zdraví jsou ještě překvapivější: kdo nepravidelně uléhá a budí se, má vyšší krevní tlak a hladinu cukru v krvi a je tedy ohrožen cukrovkou. Ti, kdo spí nepravidelně, jsou také v průměru více obézní a všechny tyto faktory dohromady vedou k vyššímu riziku kardiovaskulárních příhod, jako je infarkt a mrtvice.

„Pozorovali jsme, že osoby s hypertenzí mají tendenci déle spát a obézní v průměru zvýší svou aktivitu až pozdě večer. Čím větší jsou výkyvy v čase, kdy chodí člověk spát a kdy vstává, tím více roste riziko pro zdraví,“ vysvětlila Jessica Lunsfordová-Averyová, která výzkum koordinovala. „Kdo má velké výkyvy

v čase spánku, je méně aktivní, více ospalý a unavený, ale především jej ohrožují kardiovaskulární a metabolické problémy. Naše výsledky ukazují, že jde o výraznou souvislost,“ dodala.

Neurofyziolog z Janovské univerzity Lino Nobili potvrdil, že pravidelnost spánku je klíčová, protože to je jeden z mechanismů, který nám pomáhá udržet synchronizované vnitřní biologické hodiny, zásadní pro funkce organismu na bázi cyklu světla a tma. V noci se mění tělesná teplota, sekrece hormonů, krevní tlak, srdeční rytmus. Udržení těchto rytmů je pro zdraví nezbytné.

Víme, že velmi výrazné změny v cyklu spánek a bdění se spojují s větší pravděpodobností gastritidy, problémy se střevy, protože se mění vegetativní a hormonální ukazatele. Jsme-li v noci vzhůru, mění se produkce hormonů, které regulují pocit hladu a sytosti. To nás vede k tomu, že jíme více a většinou méně zdravá jídla. **ČTK a MET**

Podpora. Pro souzené

Desítky tisíc lidí vyšly v sobotu podvečer do centra Barcelony na manifestaci, kterou uspořádali separatisté na podporu katalánských politiků souzených v Madridu kvůli předloňskému referendu o nezávislosti tohoto autonomního regionu. Podle policie se demonstrace zúčastnilo

na 200 tisíc lidí, podle organizátorů přišlo půl milionu lidí.

V čele průvodu vyšli členové současné katalánské vlády, včetně jejího předsedy Quima Torry, a šéf katalánského parlamentu Roger Torrent. Stejně jako většina účastníků manifestace nesli jednotný transparent s nápisem „Sebe-

určení není zločin“, v davu vlálo také mnoho katalánských vlajek.

Manifestace se konala kvůli procesu, který začal minulý týden před nejvyšším soudem v Madridu. V něm je obžalováno 12 katalánských politiků, včetně exministrů regionální vlády. **ČTK**

Létaly i do Brna. Teď zkrachovaly

Britské regionální aerolinky Flybmi, které provozovaly pravidelné linky i z Brna do Mnichova, zkrachovaly a s okamžitou platností zrušily všechny lety. Společnost to zdůvodnila mimo jiné nárůstem cen paliv v poslední době i nejistotou, která panuje kolem chystaného odchodu Británie z Evropské unie.

Aerolinky Flybmi létaly se sedmnácti stroji do 25 evrop-

ských měst a zaměstnávaly 376 lidí v Británii, Německu, Švédsku a Belgii.

Mezi Brnem a Mnichovem provozovaly jedenáct letů týdně. Loni uskutečnily na 29 tisíc letů a přepravily 522 tisíc cestujících.

Lidé, kteří měli koupené letenky s touto společností, mají kontaktovat cestovní kancelář, přes kterou si letenky zaopatřili. **ČTK**

Krátce

Zemřela sestra Kennedyové

Ve věku 85 let zemřela v New Yorku Lee Radziwillová, mladší sestra někdejší americké první dámy Jacqueline Kennedyové Onassisové. Neúspěšně se snažila stát herečkou, poté navrhovala interiéry pro zámožné lidi. Byla módní ikonou, objevovala se na seznamech nejlépe oblékaných lidí. **ČTK**



Funkci v OSN odmítla

Bývalá mluvčí amerického ministerstva zahraničí Heather Nauertová odmítla nominaci do funkce velvyslankyně USA při OSN, pro kterou ji vybral prezident Donald Trump. Funkci nechce vykonávat z rodinných a osobních důvodů. Nauertová měla na velvyslaneckém postu nahradit Nikki Haleyovou, která v říjnu bez upřesnění oznámila, že ke konci loňského roku funkci opustí. **AP**

Češi a Slováci = workoholici přecházející nemocí

Průzkum: Čím mladší, tím jsou lidé ochotnější obětovat své práci čas potřebný pro léčbu.

Při nachlazení jde 95 % zaměstnaných Čechů i Slováků alespoň občas do práce. Přibližně třetinu lidí z obou států dokonce nachlazení od příchodu do práce nikdy nezastaví. V Česku jde nejčasněji o mladé lidi do 30 let věku, na Slovensku zase o zaměstnance ve středním věku staré 30–44 let. Vyplývá to z průzkumu agentury STEM/MARK iniciovaného značkou Sinulan forte.

Nachlazení se nejčastěji projevuje únavou, pocitem chladu, kýcháním, kašlem, bolestí krku, bolestí hlavy a zvýšenou teplotou.

Jaké projevy nachlazení nás přinutí zůstat doma?

51 %

zaměstnaných Čechů a

61 %

Slováků zastaví od práce až horečka. Třetinu v ČR a čtvrtinu v SR pak odradí zvýšená teplota doprovázená rýmou, kašlem či bolestí v krku.

Skoro každý respondent v průzkumu uvedl, že jde někdy do práce i s nachlazením, přitom téměř 70 % respondentů vadí, když to samé dělají jejich kolegové. Nachlazení od příchodu

do práce dokonce neodradí více než každého druhého Čecha ve věku 18–29 let. Mezi Slováky se s tímto přístupem ztotožňuje 35 % lidí ve věku 30–44 let. V České republice navíc osm zaměstnanců ze sta uvedlo, že se do práce vydají i v případě, že se nachlazení spojí s horečkou a bolestmi dýchacího aparátu.

Nachlazení řeší lidé sami, přírodní cesty jsou trendy

Nachlazení řeší Češi i Slováci většinou sami, bez lékařské pomoci, a to především pitím čaje, vitaminy nebo volně prodejnými přípravky. K lékaři vyrazí až v případě neúspěchu. Jako nejpopulárnější cesta se jeví přírodní léčba, kterou preferuje 54 % Slováků a v České republice potom 47 % respondentů. Až 91 % Čechů a ještě více Slováků se alespoň částečně snaží řešit projevy nachlazení a současně podporovat i imunitu. Jak Češi, tak Slováci vítají, když nemusejí přípravek na nachlazení užívat příliš často.

K lékaři až po týdnu

Podle průzkumu vyrazí do ordinací už první den jen sedm procent nachlazených. Ostatní se svěří do péče doktora až po týdnu. Že není nutné s každou rýmou spěchat na vyšetření potvrzuje i lékař: „S každým nachlazením nemůžeme chodit k lékaři, to bychom zahltili lékaře a nakazili ostatní pacienty,“ doplnil primář ORL motolské nemocnice v Praze Michal Jurovčík.

Zodpovědný přístup k léčbě nachlazení je zásadní, počínaje klidem doma přes výběr kvalitních přípravků, které organismus bojující s nemocí podpoří. Jedině tak lze mít onemocnění včas pod kontrolou a zamezit tomu, že se o ně podělíme se všemi blízkými, kolegy i úplně neznámými lidmi v okolí.

Na rýmu kapky i spreje

Přibližně tři čtvrtiny Čechů a Slováků alespoň občas využijí volně prodejné nosní přípravky, nejoblíbenější jsou pak kapky. Řada z nich

(15 % Čechů a 13 % Slováků) užívá nosní spreje obsahující dekongestanty, které zužují cévy, a tak odstraňují otok nosní sliznice. Část populace si ovšem stále neuvědomuje, že dlouhodobé podávání přípravků s dekongestanty (déle než týden u dospělých, 5 dní u dětí) může vést k závislosti, kdy pocit zduřelé sliznice s nemožností volného nádechu nosem pacienta nutí k opětovnému užití přípravku. Šetrnější s udržením stejné efektivity je přírodní řešení ve formě nosního spreje Sinulan forte express, který umělé dekongestanty neobsahuje, a závislost na něm tedy nemůže vzniknout.

Dejte rýmě do nosu pomoci unikátní kombinace přírodních látek!

Sinulan forte express přináší přírodní a rychlou léčbu zánětu nosních dutin a rýmy. Obsahuje esenciální oleje z máty peprné, eukalyptu, rozmarýnu a mateřídoušky. Tento zdravotnický prostředek uvolňuje nos a nosní dutiny rychle a efektivně již za 15 minut. Ulevuje od bolesti dutin jejich uvolněním, odstraňuje nežádoucí částice jako viry a bakterie, to vše efektivně a rychle. Je vhodný pro dospělé, děti od 12 let a těhotné a kojící ženy. Zvolte přírodní cestu a uvolněte sebe i svůj nos.

Více na www.sinulan.cz

Nyní za speciální cenu v lékárnách

Dr. Max za **129 Kč** (původní cena 169 Kč)



Zdravotnický prostředek

Návrat Gaia Mesiah po 11 letech. „Rock'n'roll nikdy nezemře!“



Gaia Mesiah – dobrá nálada a zběsilý crossover

SMART COMMUNICATION

Po dlouhých jedenácti letech se na hudební scénu vrací crossoverová kapela Gaia Mesiah. Zítra v Praze pokřtí své nové album Excellent Mistake. „Tahle deska je esencí toho nového, co se zrodilo z naší touhy zase být pospolu,“ říká v rozhovoru pro deník Metro kytaristka Katka „Morella“ Peliskova, která nové plány Gaia Mesiah před-

stavila se zpěvačkou Markou Rybin.

Gaia Mesiah je zpět po 11 letech. Co vám takhle dlouhá pauza dala a vzala?

Morella: Konflikty a rozkoly vždycky bolí, ale vždycky člověka posunou. Takže nám to vzalo pár nocí spánku, pár iluzí, zdroj obživy, kousek smyslu života - nebylo to leh-

ké... ale zároveň přineslo schopnost větší sebereflexe a také empatie. Čas vyléčil emoce a přesně uzrál k tomu, že už jsme schopni spolu na rovinu komunikovat. V každém z nás celou tu dobu hořel plamínek naděje, že se zase dáme do kupy. O tom jsem přesvědčena.

Marka: Já jsem si srovnala priority a došla k názoru, že

je na čase se věnovat hudbě profesionálně a s určitou zodpovědností, jinak se na to můžu vykašlat.

Musím se Marky zeptat – vy jste po rozpadu Gaia Mesiah začala zpívat v taneční kapele Skyline. Jak to bude teď? Jsou Skyline bez vás?

Marka: Nevím, kde vznikla fáma, že jsem opustila Skyline. To rozhodně ne. Hodlám se naplno věnovat oběma projektům, takže to bude sice docela záhuľ, ale aspoň nebude čas na zbytečnosti.

Dobře, a jak vás působení ve Skyline posunulo?

Marka: Kluci ze Skyline ze mě vytáhli tu ženskou část, která ve mně byla, ale dlouho jsem se za ni styděla. Díky Skyline jsem si našla pro mě příjemnou polohu ženství (smích). A to jsem si teď přenesla i do Gaii.

Nová deska Excellent Mistake je tady. Bude pro vás s ohledem hraní po 11 letech přelomová?

Morella: Na rozdíl od předchozích alb je to výsledek sto-procentní spolupráce všech členů kapely a myslím, že se v písničkách odráží dobrá nálada a entuziasmus všech zúčastněných, včetně hudebního režiséra a spoluproducenta Amaka Goldeny. Tahle deska je esencí toho nového, co

se zrodilo z naší touhy zase být pospolu. Najdete na ní opět trochu reggae, pravověrného rocku, tanečních rytmů, latiny, country, psychedelie, nu-metalu, poezie i blasfemie - zkrátka zběsilý crossover. A navíc dvě skladby jsou v češtině!

Někde jste řekli, že se na šnůře chcete také ukázat mladým lidem, kteří vás kvůli pauze neznají. Takže málo odvahy netrpíte. Co byste právě těm mladým chtěli ukázat...

Morella: Můžu jen vzkázat slovy mého hudebního idola Neila Younga: „Rock'n'roll will never die“ a „Keep on rockin' in the free world“!

Jste kapelou, která se lze označit, za „ženskou“ – jen jeden člen je chlap. Vždycky mě zajímalo, jestli holčičí nebo ženské kapely mají nějaké úlevy. Třeba – na festivalech v zákulisi jsou bary jen pro muzikanty a jejich hosty. Pusťte vás třeba mužští kolegové sednout?

Morella: O žádných úlevách nevím, kromě toho, že věci na podium tahají kluci bednáci. A i to se někdy hodí na ženská bedra. Ale nepopírám, že být ženou ve světě rock'n'rollu má své výhody. Jsme exoti, ať chceme či ne. **MAREK PEŠKA**



Festival zvuku a videa

V Praze se až do začátku dubna koná festival Spectaculare, který představuje to nejzajímavější ze současné světové hudební a audiovizuální scény. Jedna z hlavních hvězd je německý producent Apparat, který vystoupí 3. dubna ve Velkém sále Lucerny. Festival nabízí koncerty, video-mapping a další.

SPECTACULARE.EU

Lež? Policie tvrdí, že americký herec si útok vymyslel

Americký herec Jussie Smollett čelí podezření, že sám zorganizoval útok, jehož se stal obětí koncem ledna. Na svých internetových stránkách o tom informuje televize CNN.

Herec vypověděl, že na něho u jednoho hotelu v Chicagu zaútočili dva muži, kteří na něj křičeli rasistické a homofobní nadávky, dali mu kolem krku provaz a polili ho neznámou chemikálií. Policie dva údajné útočníky zadržela ve středu, ale v pátek je bez jakéhokoli obvinění propustila s tím, že se v případě objevily nové důkazy. „Coby obět ne-

návně motivovaného trestného činu ... Jussieho Smolletta zprávy o tom, že se s pachateli zná, rozzlobily a zdrtily,“ uvedli jeho právní zástupci. „Ještě více ho ničí tvrzení, že měl podíl na útoku na sebe samotného. Nic není vzdálenější pravdě a každý, kdo tvrdí něco jiného, lže,“ prohlásili. Pětatřicetiletý Smollett se otevřeně hlásí k tomu, že je homosexuál. Od roku 2015 hraje gaye Jamala v seriálu Empire televize Fox. V dětství se objevil například v komedii Všude dobře, doma nanejvětš nebo ve snímku Šampioni. **ČTK**



Jussie Smollett PROFIMEDIA.CZ

SAMSUNG

Dešti neporučís

2013

„Jak se vám poprvé podařilo utopit mobil?“



Vydal se tam, kam se před ním odvážil jen málokdo. Na dno jezerního koryta, pod hladinu napuštěné vany i do průtrže mračen.

S voděodolností se mobily vrátily ke svým průkopnickým, dobrodružným kořenům. Díky nim jsme při přechodu Alp, sjíždění peřejí i cestě deštným pralesem vždy na příjmu.

Odhalte s námi další fázi evoluce.

Připojte se 20. 2. ve 20:00 na alza.cz/novy-galaxy

Odborník na smartphony  **alza.cz**

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 9 Max. 13	ZÍTRA Min. 8 Max. 12	STŘEDA Min. 6 Max. 10	ČTVRTEK Min. 5 Max. 9
--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: -22,1/12,0 °C

Rok výskytu: 1827/1950

Napište svou bublinu



MATĚJ G. EHRENBERGER
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

1 Kosi bratři, to je večerníček z roku 1980. Jsou dva a nepatří mezi ně jméno:
a) Josef
b) Václav
c) Kamil

2 Nejzápadnější anglické hrabství s největším městem Truro leží na jihozápadě země. Jedná se o:
a) Essex
b) Cornwall
c) Devon

3 Za jednoho z nejlepších bluesových kytaristů je považován muž narozený roku 1945. Jmenuje se:
a) Eric Clapton
b) B. B. King
c) Jimi Hendrix

4 Velká bitva Osmansko-benátské války se odehrála v Jónském moři roku 1571 u:
a) Lepanta
b) Solterina
c) Benátek

5 Manáma je metropolí malého ostrovního státu v jižní části Perského zálivu:
a) Katar
b) Bahrajn
c) Kuvajt

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Šípková Růženka
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:15 Strach
- Detektivní film (ČR, 1963)
- 15:55 To je vražda, napsala X
- 16:45 Cestování
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Rapl II (7/13)
Krimisériál (ČR, 2018). Major Kuneš se vrací a s ním přichází... RAPL. Kamera M. Janda. Hrají: H. Čermák, L. Přikazký, A. Pyško, T. Jeřábek a další

- 21:05 MOSTI! (7/8)
- 21:45 Reportáže ČT
- 22:24 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:25 Kriminálka
- 23:25 Na stopě
- 23:50 Koptashow
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:45 Banánové rybičky
- 01:25 Z metropole, Týden v regionech
- 01:55 Kalendárium
- 02:10 Sváteční slovo husitského faráře Miroslava Kubička

ČT2

- 14:00 Putování za vínem
- 14:30 Na cestě po Gorolsku
- 14:55 Devět měsíců, které nás stvořily
- 15:50 Báječné krajiny (4/5)
- 16:35 Dobrodružství vědy a techniky
- 17:05 Letecké katastrofy
- 17:50 Zkáza francouzského loďstva: Toulon 1942
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Turecko – brána Orientu
- 19:15 Hádanky domů života
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Den D v detailech
Vylodění na plážích v Normandii 6. června 1944 pohledem proputů a moderních animací

- 21:05 Obří vyletli loď
- 22:00 Průvodce ženatého muže
- Komedie (USA, 1967)
- 23:30 Velká země
- Western (USA, 1958)
- 02:10 Queer: Polyamorie, volba svobody
- 02:40 Evropa dnes
- 03:05 Krásy evropského pobřeží
- 03:10 Před půlnocí
- 03:35 Vzkaz Jaromíra Hnilíčky
- 03:55 Cesty
- 04:15 Hledači opálů
- 04:45 Případ pro ombudsmana
- 05:00 Křesťanský magazín

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem IV (4)
- 12:45 Ordinance v růžové zahradě 2 (393)
- 14:05 Mentalista (13)
- 15:00 Mentalista (14)
- 15:55 Kriminálka Miami VII (1)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- Co na to Češi
- 17:25 Ulice (3616)
- 18:25 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Specialisté (67)
Krimisériál (ČR, 2019). Ozbrojení lupiči přepadne bankovní pobočku a zajme rukojmí, mezi nimiž se ocití i Zuzanin bratr Tobiáš. Hrají: D. Prachař, J. Štáfek, Z. Kajnarová, J. Zadržil, J. Plojhar, J. Komínek

- 21:20 Specialisté (13)
- Krimisériál (ČR, 2017)
- 22:20 Námořní vyšetřovací služba XV (24)
- 00:00 Beze stopy VII (19)
- 00:00 Mentalista (13)
- 00:55 Mentalista (14)
- 01:40 Kriminálka Miami VII (1)
- 02:20 Střepiny
- 02:45 Krok za krokem IV (4)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (393)

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg II (6)
- 13:30 Doktor z hor:
- Nové příběhy III (2)
- V ledových výškách 2/2
- 14:30 Komisař Rex IV (18)
- Smolař
- 15:30 Komisař Rex V (1)
- Rex se mstí
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Modrý kód (154)
Seriál (ČR, 2019). Mery si zařizuje nový byt a Lucie s Matyškem u ní budou bydlet. Petře se líbí Filipova myšlenka „plastiky pro chudé“. Hrají: S. Laurinová, R. Zach, I. Chmela, D. Gránský, J. Štěpnička a další. Režie V. Moravec

- 21:30 Jak se staví sen – extra
- 22:40 Ano, šéfe!
- 23:50 Policie v akci
- 00:45 Komisař Rex IV (18)
- Krimisériál (N/Rak., 1998)
- 01:45 Komisař Rex V (1)
- Krimisériál (N/Rak., 1999)
- 02:35 Doktor z hor:
- Nové příběhy III (2)
- Seriál (N, 2009)
- 03:25 Prostřeno!

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama VII (13)
- 12:40 Simpsonovi XV (19)
- 13:10 Simpsonovi XV (20)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi XV (21)
- 14:10 Simpsonovi XV (22)
- 14:40 COOL e-sport
- 15:10 Re-play
- 15:45 Futurama VIII (1)
- 16:05 COOLfeed
- 16:10 Špinavá práce (16)
- 17:05 Top Gear 2009
- 18:15 COOLfeed
- 18:20 Simpsonovi XVI (1-4)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 Simpsonovi XXX (3)
Animovaný seriál (USA, 2018)

- 20:50 Teorie velkého třesku XII (3)
- Sitcom (USA, 2018)
- 21:20 Teorie velkého třesku V (12)
- Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (13)
- 22:15 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Špinavá práce (16)
- 00:10 Partička
- 00:50 Živí mrtví VII (8)
- 02:10 24 hodin:
- Nezastavitelný (11)
- 02:50 Námořní vyšetřovací služba L. A. IX (20)
- 03:35 24 hodin:
- Nezastavitelný (11)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2018
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxxer Show



17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Óčko hity
- Aktuální klipy
- 17:30 Top 3 YouTube Chart
- Vyberte interpreta do sobotní YouTube chart. Zahrajeme tři jeho nejsledovanější klipy!
- 17:45 Óčko hity
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK
- 23:00 Óčko flirt

Sloupek

MARDOŠA

ČLEN KAPELY TATA BOJS



NAMYDLENEJ!

Přespávání v hotelích má svou poetiku. Hotelů, ubytoven a penzionů poznávám poměrně pestrou škálu. Baví mě porovnávat snídaně, druhy ručníků, typy mýdének. Různá křesla, wifi, hesla. I přístupy zaměstnanců bývají různé. Někdy vstřícné a milé, jindy odměřenější. Ale někdy může být pobyt náročný i se skvělým personálem. Jako minulý týden, kdy jsem pouštěl hudbu na plesu na menším městě. Ples byl velký, veselý a dobře roztančený. Stejně tak ubytování bylo pěkné, se vstřícnými zaměstnanci. Ovšem co personál nemohl, alespoň v danou chvíli, ovlivnit, byla sprcha. Jelikož jsem byl po noční cestě z hraní dost promrzlý, těšil jsem se na pořádné teplou, prohřívací sprchu. Zpočátku taková byla. Jenže po chvíli začala teplota vody rapidně klesat. Ne jsem žádný velký otužilec. Ani malý otužilec. Nejsem zkrátka vůbec žádný otužilec! Napřed jsem doufal, že ochlazení je jen dočasné, že je někde nějaký spínač. Ale

bohužel. Voda rychle přešla z vlažné do studené a posléze do vyloužené ledové. Samozřejmě přesně v moment, kdy jsem měl namydlenou hlavu. Byl jsem opravdu namydlený! V takové situaci nemáte možnost zavolat na recepci. Nehledě na to, že v tu dobu tam ani nikdo nebyl. S podivnými skřeky jsem si tedy spláchl většinu šamponu a šel, asi stále ještě trochu napěněný, spát. Samozřejmě naprosto čilý. Druhý den jsem trochu podtržený z nedostatku spánku penzion opouštěl. Cestou ven jsem si všiml cedule na zemi před pokojem o patro níž. Nechci si číst cizí vzázky, ale při letmém pohledu jsem si všiml, že je v oslovení mé jméno. Přečetl jsem si to tedy celé a stálo tam, že můžu spát jak dlouho chci a klíče at jen pak dám do schránky... Bohužel už jsem tuto skvělou nabídku nemohl využít, ale i tak mě laskavost recepčních potěšila! A zahřála.

Dopisy a vzkazy

I zelená může přinést karambol

Každý chodec by při přecházení vozovky měl do ní vstupovat co možná nejbezpečněji, tedy je-li to možné na světelné křižovatce, vždy na zelenou. Ale když jí má, měl by přeci jen dávat pozor! Treba v Praze na zastávce Průběžná měl sice chodec zelenou, ale osobní vůz jej dokázal srazit a minulou středu se stala podobná nehoda na zastávce Olšanské náměstí. Takže přecházející-li vozovku, vždycky se pozorně rozhlédnu doleva, doprava, doleva a teprve poté vstupuji do vozovky. No, abych se z vlastních zkušeností přiznal, tak samozřejmě už nejednou se mi stalo, že mě jeden řidič pustí a druhý smete. Někteří k tomu mají ještě skvělé poznámky. Lidé, prosím, buďte na sebe více opatrní život máme jen jeden a proto si jej co možná nejvíce chraňte! Samozřejmě v létě a zimě někdy úrazům je těžké předejít, ale sakra je ještě to nejmenší zla.

TADĚAŠ HAVLÍK

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

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

Výrok dne



„Sexuální zneužívání dětí duchovními musí řešit celá církev.“

PAPEŽ FRANTIŠEK, HLAVA KATOLICKÉ CÍRKVE

Při včerejší modlitbě Anděl Páně požádal věřící, aby se modlili za zdar církevního summitu věnovanému zneužívání dětí kněžími.

Slovo dne

RAPIDNÍ

(Ze sloupku Mardoša na této straně)

Rychlý, prudký, překotný, náhlý

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Citát

Druhý den jsem trochu podtržený z nedostatku spánku penzion opouštěl.

bohužel. Voda rychle přešla z vlažné do studené a posléze do vyloužené ledové. Samozřejmě přesně v moment, kdy jsem měl namydlenou hlavu. Byl jsem opravdu namydlený! V takové situaci nemáte možnost zavolat na recepci. Nehledě na to, že v tu dobu tam ani nikdo nebyl. S podivnými skřeky jsem si tedy spláchl většinu šamponu a šel, asi stále ještě trochu napěněný, spát. Samozřejmě naprosto čilý. Druhý den jsem trochu podtržený z nedostatku spánku penzion opouštěl. Cestou ven jsem si všiml cedule na zemi před pokojem o patro níž. Nechci si číst cizí vzázky, ale při letmém pohledu jsem si všiml, že je v oslovení mé jméno. Přečetl jsem si to tedy celé a stálo tam, že můžu spát jak dlouho chci a klíče at jen pak dám do schránky... Bohužel už jsem tuto skvělou nabídku nemohl využít, ale i tak mě laskavost recepčních potěšila! A zahřála.

Řešení sudoku

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

Anketa Potěšilo vás současné teplé počasí?



Anna Černá

Byli jsme se podívat na fotbale a slunko bylo příjemné.



Jakub Traktorista Tůma

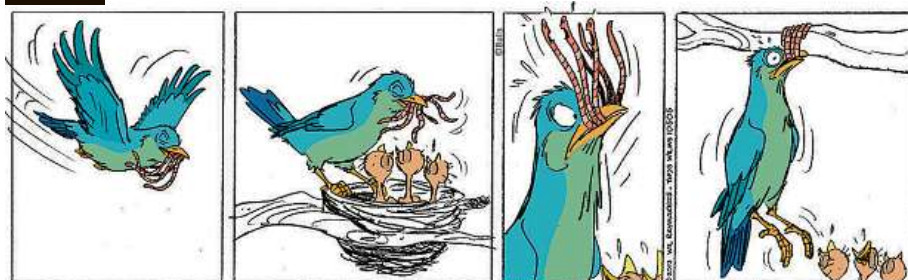
Už bylo na čase vyvětrat veterána.



Verunka Veve

Užili jsme si opejkačku burčáku.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP na pondělí 18. 2.

Znám odpovědi na vaše **TRAPENÍ!**
Dluhy, osamělost, nevěra, nemoc – ze všeho je cesta ven! Zkušená vědma Lada
Pošlete mi SMS ve tvaru 86RCD a svoji otázku na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

Beran 21/3–20/4
V první polovině měsíce procházela láska bouřlivou atmosférou, o to víc oceníte dnešní rutinu. Potřebujete teď na chvíli vypnout.

Váhy 23/9–23/10
Atraktivita se vám nedalá upřít ani v uplynulých dnech, teprve teď ji dokážete využít ve svůj prospěch. Čtíte se sebestí.

Býk 21/4–21/5
Dřívější neshody s opačným pohlavím odplují do minulosti a vy si užíváte inspirativní a fajn rozhovory aspoň s jedním protějškem.

Štír 24/10–22/11
Zatímco vy se chcete bavit, váš ctitel bere začínající známost vážně. Byla by škoda nějak ranit jeho city. Určitě stojí za víc!

Bliženci 22/5–21/6
Singles si musí uvědomit, jaký typ partnera hledají. V únoru se ve svých pocitech trochu melete, což komplikuje seznamování.

Střelec 23/11–21/12
Období vhodné pro seznámení sice skončilo, ale to neznamená, že byste měli přestat snažit. Láska vás teď popravdě hodně zajímá.

Rak 22/6–22/7
Potřebujete načechrat sebevědomí a přesvědčit se o tom, že opačnému pohlaví máte co nabídnout. Víc se ale věnujte sami sobě!

Kozoroh 22/12–20/1
Coming out pozná mnoho Kozorohů v přeneseném slova smyslu. Dáte totiž průchod svým skrytým vášním. A začnou se dít věci!

Lev 23/7–22/8
Pro Lvy je těžké nedělat si přehnané nároky na oficiální protějšek. V pondělí dejte pozor na přílišné majetnické sklony a žárlivost!

Vodňář 21/1–20/2
Spřízněná duše to s vámi myslí dobře, ale vy jako byste to nechtěli slyšet. Nebo schválně hrajete roli zaneprázdněného chudáka?

Panna 23/8–22/9
Ve společnosti se pomalu rozkoukáváte a zjišťujete, jaké kvality by měla mít vaše budoucí polovička. Nechcete se nějak unáhlit.

Ryby 21/2–20/3
Netrapte se kvůli tomu, že na miláčka teď nemáte moc času. Už zítra se nepřízeň prolomí a vy nejspíš promilujete zbytek týdne.

HRDINA vašeho srdce
Kde ho najdete?
Pište SMS ve tvaru 78UAE a své datum narození na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

Špindl – to zní pořád dobře

Vyhříváné lanovky i rolby, které řídí satelit. Špindl udělal milový krok.

Tam, kde v Krkonoších končí vodní nádrž Labská a začíná Špindlerův Mlýn, stávala ještě v devadesátých letech u parkoviště bouda s obrovskými kamny. Majitel a výčepník v jedné osobě tu měl na stropě přibité skokanské lyže. Byly jeho vlastní. Ze vzpomínky zbyl jen betonový základ.

Špindl hrál velkou roli v generaci dnešních třicátníků – dnes nejznámější a také jedno z nejdražších zimních středisek u nás bývalo centrem mnoha lyžařských kurzů.

Domácí potřeby ve Svatopečské ulici, kde se dalo koupit pepo na podpal a mucholapky, vystřídal vyhlášený sportbar. Tam, kde je dnes penzion Hradec, mívali krušovické pivo za dvacku. A to už tenkrát bylo hodně. Konečně – z parkoviště Hromovka jezdila do skiareálu Svatý Petr rychlopoma. Občas byla taková zima, že její talíř přimrzal k zadku, protože její dráha

byla fakt dlouhá... Dnešní Špindlerův Mlýn sice může nahrávat nostalgickým vzpomínkám, ale netřeba plakat – středisko nahrává i zážitkům. A titulem toho nejlepšího se pyšní právem. Tu pomu nahradila čtyřsedačková lanovka a z dolní stanice Svatý Petr jezdí na 1198 metrů vysoké Pláně šestisedačková lanovka. Její sedadlo je vyhříváné a když fouká, zavřete se do plastové modré bubliny.

Skiareál Špindlerův Mlýn, kam vedle Svatého Petra patří ještě Medvědin, vlastní skupina Tatry Mountain Resorts (ta má i skiareál Vysoké Tatry nebo Ještěd). Areál získal už po čtvrté v řadě ocenění na World Ski Awards, a sice za nejlepší lyžařské středisko České republiky. Lyžaři tu mají celkově k dispozici 27 kilometrů sjezdovek, běžecské tratě nebo třeba ledové kluziště v centru Špindlu. V provozu je již také večerní lyžování na Hromovce. Ta je dlouhá 1540 metrů a k dispozici je i půjčovna lyžařského vybavení nebo aprés-ski bar.

Provozovatel areálu, společnost Melida, nyní finišuje s přípravami na propojení Svatého Petra a Medvědina, které má zajišťovat dvojice

nových sedačkových lanovek a také čtyři sjezdovky. Řeší se vliv na životní prostředí.

Největší krkonošské lyžařské středisko do rozvoje obou areálů investuje každý rok několik desítek milionů, loni to bylo konkrétně osmdesát. Změnil se díky tomu systém nákupu skipasů. Prostřednictvím programu Gopass je nyní lyžaři mohou koupit online a to samozřejmě výhodněji než na místě.

Vedle toho, že byly rozšířeny sjezdovky a používají tu novou metodu zasněžování, má také skiareál jako první u nás chytré rolby. Deník Metro už v listopadu přinesl rozhovor se šéfem areálu René Hronešem, který úpravu sněhu Snowsat představuje.

„Funguje to na principu přesné GPS polohy různých částí vozidla, kterou porovnává s podrobnou 3D mapou střediska bez sněhu. Díky tomu umíme vypočítat výšku sněhu pod vozidlem s přesností na tři centimetry,“ řekl deníku Metro. To velmi usnadňuje rozhodování, kde aktuálně zasněžovat.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Romantické fondue i jízda rolbou

Skiareál Špindlerův Mlýn nabízí i něco pro romantiky. Můžete se stát spolujezdcem rolbaře nebo vytáhnout po lyžačce svou drahou polovičku na horský piknik.

- Během pikniku v mrazivém počasí zahřejí zájemce horké sýrové fondue a svařené víno, těšit se mohou i na prosecco sabráž - otevření láhve prosecca lyží. O pohodlí se postará speciálně upravená rolba, která lidi doveze na piknik a po jeho skončení také zpět k lanovce na Pláně. Rezervovat termíny si můžete on-line, letos to lze zažít ještě 23. února a 2. března. Cena 1790 korun na osobu.

- Zájemce se rovněž může stát na jednu noc členem horské expedice a přečkat noc na vrcholcích Krkonoš. 16. března se může vydat na výpravu na skialpech vedenou profesionálním horským průvodcem. Vyzkoušet vybavení pro kempování v extrémních pod-

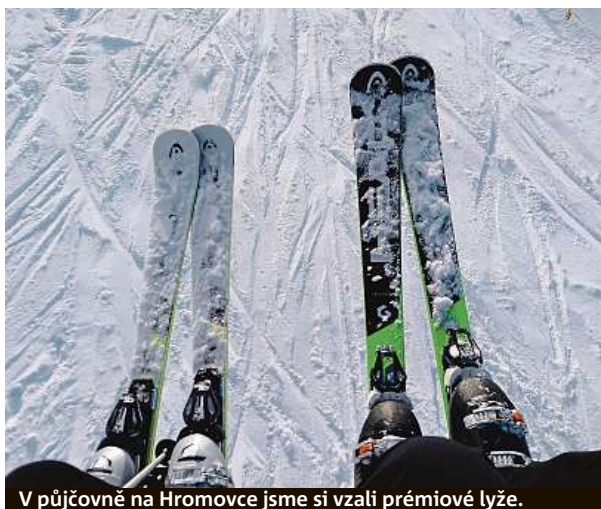
mínkách včetně expediční stravy. Celé dobrodružství zakončí snídaní na Pláni.

- Až do 31. března pak můžete zažít padesátiminutovou jízdu rolbou. Stojí to 1190 Kč, přičemž druhá osoba do 15 let je zdarma. Odjíždí se každý den v 16.45 od dolní stanice na Medvědině.

- Denní skipas do areálu přijde na 1000 korun pro dospělého na pokladně, 820 korun pak při objednání on-line. Děti do šesti let neplatí, slevy mají mladiství do 18 let a senioři. Areál má také šest půjčoven lyžařského vybavení.



Šestisedačková lanovka má vyhřívání.



V půjčovně na Hromovce jsme si vzali prémiové lyže.



Vlevo nahoře je panoramatická restaurace Na Pláni.



Modrá sjezdovka na Hromovku je oblíbená.

4x METRO

Mezi stromy. Do korun lze jít i za tmy



Půl hodiny cesty autem ze Špindlerova Mlýna stojí v Jánkových Lázních Stezka korunami stromů. Ta pro tuto zimu přichystala novinku. Lidé mohou zažít les i v noci a za doprovodu průvodce. Každou středu až do 13. března. Největší zážitek z večerních prohlídek mají samozřejmě děti, pro které je poznávání zvířat podle zvuků a hledání jejich blyškajících se očí v lese pomocí baterek neobvyklé dobrodružství. Doporučujeme návštěvníkům objednat vstupenky na e-shopu stezky. Kapacita prohlídek je totiž omezená. **HOP**

Jablonec je až čtvrtý

Baníku se dařilo, udělal krok do elitní šestky.

Fotbalisté Jablonce ve 21. kole první ligy doma s Opavou dvakrát neudrželi vedení a po remíze 2:2 zůstali na čtvrtém místě neúplné tabulky. Svěřenci Petra Rady slezského nováčka v nejvyšší soutěži neporazili čtyřikrát za sebou. Na vedoucí branku Bogdana Vatajela odpověděl v prvním poločase Jakub Janetzký. Po změně stran vrátil Jablonci vedení vlastním gólem opavský kapitán Jan Zídek, ale v 86. minutě vyrovnal Tomáš Smola.

Na třetí místo se dostal Baník. Fotbalisté Ostravy porazili Liberec 2:1 a zároveň udělali výrazný krok směrem k účasti ve skupině o titul.

Hvězdná posila

Do Sparty má namířeno kapitán fotbalové reprezentace Bořek Dočkal.

- Hráč rozvázal smlouvu v čínském klubu Che-nan Tien-jie a bude jednat se Spartou.
- Kontrakt má podepsat během týdne, aby stihnul nastoupit už proti Ostravě.

Díky gólům Milana Baroše a Dameho Diopa totiž sedmému Slovanu odskočili na třetí místo už na rozdíl deseti bodů. Hosté sice v závěru po vlastním gólu Patrizia Stronatiho snížili, ale vyrovnat už nestihli a s Baníkem prohráli po pěti a půl letech a osmi zápasech bez porážky. Zápas se dlouho nesl spíše v opatrném a taktickém duchu. **ČTK**

Návrat Ledecké. Bere zlato a bronz

Ester Ledecká včera skončila v druhém paralelním obřím slalomu Světového poháru na snowboardu v Pchjongčichangu třetí. Z vítězství se radovala Němka Ramona Hofmeisterová. O den dříve si Ledecká v Phoenix Parku, kde

se před rokem stala v této disciplíně olympijskou vítězkou, připsala sedmnáctý triumf v pohárovém seriálu. Také v neděli se zdálo, že třia dvacetiletá česká hvězda míří jasně za výhrou. Ledecká ale chybovala v semifinále. **ČTK**

Krátce

Biatlonistky si polepšily

Poslední individuální závod před mistrovstvím světa se českým biatlonistkám vydařil. Ve stíhacím závodě na Světovém poháru v Soldier Hollow si díky bezchybné střelbě Veronika Vítková i Markéta Davidová výrazně polepšily: Vítková doběhla devátá a Davidová se posunula oproti sprintu o dvacet míst na dvanáctou příčku.

Čisté konto potřetí

Gólman Petr Mrázek vychytal Carolině 33 zárokry vítězství 3:0 nad Dalasem, potřetí v sezoně NHL udržel čisté konto a byl vyhlášen nejlepším hráčem zápasu. Jakub Voráček pomohl gólem k výhře Philadelphie nad Detroitem 6:5 v prodloužení, stejně tak Michael Frolik skóroval při vítězství Calgary 5:4 v Pittsburghu.

Letitý halový rekord padl

Teprve devatenáctiletý Etiopan Samuel Tefera zaběhl na mítinku IAAF v Birminghamu halový světový rekord na 1500 metrů. O 14 setin překonal 22 let starý výkon legendárního marockého mílaře Hichama El Guerrouje. **ČTK**



Vstřelil gól ve čtyřiceti

Fotbalisté Herthy Berlín remizovali v 22. ligovém kole s Brémami doma 1:1, přičemž o výhru přišli v šesté minutě nastavení. Werderu zachránil bod Claudio Pizarro (vlevo) a ve věku 40 let a 136 dnů se stal nejstarším střelcem bundesligové historie. Celý zápas odehráli za Werder Jiří Pavlenka a Theodor Gebre Selassie, Vladimír Darida se dostal na hřiště v dresu Herthy v 90. minutě. **AP**



Klan Kordů má další australský zářez

Nelly Kordová zkompletovala rodinnou sbírku úspěchů na australském území. Dvacetiletá americká golfistka vyhrála Australian Open v rámci LPGA Tour v Grange a dočkala se trofeje stejně jako její otec a bratr v tenise i starší sestra Jessica, hrající rovněž golf. „Jsem šťastná, že jsem konečně součástí klubu,“ řekla Nelly Kordová, jež Australian Open dokončila se skóre -17. Její otec Petr vyhrál tenisový grandslam v Melbourne v roce 1998. Sestra Jessica slavila v Austrálii před sedmi lety první titul na profesionálním okruhu LPGA a bratr Sebastian loni vyhrál juniorku na tenisovém Australian Open. **AP**

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

Práce - nabídka

• Přijmeme řidiče VZV 7t, práce v Plzni. Nutná praxe a znalost češtiny/ruštiny. Mzda 150 Kč/hod. Zajišťujeme ubytování. Tel. 720976917, 774792909

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15sms/50Kč, 1min/80Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **VELKÁ PRAŽSKÁ PRSA!** Napiš si o fotky kozatých MILFek. Pošli SMS ve tvaru 74DKD a text na 909 15 50



• **Rozvedená zralá žena** Jitka(47). S mužem to bylo peklo, teď si chci začít užívat! Odstartujme to rovnou v posteli! Vytoč 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 61ZSP a tvůj text!



STVOŘENA PRO
DOBRODRUŽSTVÍ



NOVÁ
VITARA

NYNÍ S KOMPLETNÍ SADOU
ZIMNÍCH KOL ZDARMA*



SILNĚJŠÍ, STYLOVĚJŠÍ, BEZPEČNĚJŠÍ. Ať jste kdokoli, ať jste kdekoli, je na čase poslechnout to dítě uvnitř Vás a znovu si začít hrát a užívat života. Vychutnejte si každý den: moderní technologie Vitary ochrání Vaše bezpečí, nové výkonné motory BoosterJet Vám vykouzlí úsměv na tváři a unikátní systém pohonu všech kol AllGrip promění všechny druhy povrchů v hřiště bez překážek. Je čas si hrát.

**4x4
ALLGRIP**


SUZUKI

* Akce sada zimních kol zdarma platí na vozy předané zákazníkovi nejpozději do 15. 3. 2019. Jedná se o originální příslušenství Suzuki s pneumatikami Yokohama. Suzuki Vitara 1.0 BoosterJet: emise CO₂ 121-122 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 5,3-5,4 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

od **393.900 Kč**

Way of Life!