



Praha

Exstarosta odešel,
nahradil ho
Kračman

Bývalého starostu Prahy 1 Oldřicha Lomeckého (dříve TOP 09), který v politice skončil, nahradil v zastupitelstvu městské části bývalý radní pro kulturu a právník Filip Kračman (TOP 09). Lomecký už dříve vystoupil z TOP 09, dále se chce věnovat práci pro Sokol, kde působí jako první místostarosta a ředitel Tyršova domu na Malé Straně. (ČTK)

Řeporyje

Radnice se zbavuje
vraků přetažením
do vozovky

Dlouhodobý boj s vraky trápi všechny městské části, Řeporyje na to šly ale poněkud nezvyklou cestou. „V noci na sobotu došlo k nevysvětlené sérii paranormálních jevů, během kterých se čtyři autovrak vyvalily na pouť vzduchem a ucpaly komunikace tak, že jen díky akceschopnosti městské a státní policie jsem se nemusel uchýlit ke krizovému řízení,“ oznámil starosta Řeporyjí Pavel Novotný (ODS). Vlastníci překážejících aut se lekli poplatků za odtažení a aut se zbavili sami, dva vraky slíbili majitelé ještě odstranit. (et)

Libuš

Veterináři v Sapě
našli nechladené
zkažené vnitřnosti

Veterináři spolu s celníky našli v areálu velkoobchodu Sapa v Libuši automobil, ve kterém bylo 210 kg zapáchajících vepřových vnitřností. Maso nebylo značené, automobil neměl chlazení v chodu. Přepravce se odmítl vyjádřit o tom, odkud a kam produkty převáží, přestože zastavil před konkrétní prodejnou potravin. Veterináři můžou provozovateli uložit pokutu až 50 milionů korun. (ČTK)

INZERCE

Nájmy

Hledám pro naše solventní zaměstnance z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 27484428.

Francouzský lékař hledá byt k pronájmu. Tel: 603252661

Knihy a časopisy

Koupím velkou knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čítárny - knihovny, křesla, stůl, lampu, aj. Tel. 603478873

Finance a peníze

Daňový poradce. T: 602841378

On hledá ji

Dělník 63/185/105 hledá přítelkyni. T: 774993290.

Zaměstnání - Nabídka

ZŠ Praha 9 - Čakovice hledá pro I. stupeň kvalifikovaného/ou učitele/ku s AJ na plný úvazek, učitele/ku MAT, Fy, Aj, NJ a př. vědy pro 2. stupeň na plný úvazek. Nástup září 2019. Váš životopis zasílejte prosím na email: zscakovice@zscakovice.cz. Dále hledáme školního/spec. psychologa/žku a speciálního/ho pedagoga/žku. Nástup září 2019. Váš životopis zasílejte prosím na email: janaceskova@zscakovice.cz.

Základní škola Špitálská přijme k okamžitému nástupu kuchařku do školní kuchyně. Mobil 733 338 235, e-mail nidlova@zs-spitalska.casablancas.cz

Samostatného disponenta námořních přeprav přijme zavedená spediční firma se sídlem v Praze. Požadujeme praxi v oboru námořních přeprav, znalost AJ a RP sk. B. Životopis zasílejte na email: info@cargoil.cz.

ZŠ Pošepného náměstí v Praze 4 - Chodov přijme na plný úvazek učitele/ku 1. stupně pro projekt alternativní výuky "Začít spolu". Nástup 26. 8. 2019 (přípravný týden). Mož-

Růžový šum ve spánku může zlepšit paměť

Na první jarní den připadá Mezinárodní den zdravého spánku. Najít do výzkumu člověka po šedesátce, který dobře spí, je problém.

Kristína Paulenková
redaktorka MF DNES



KLECANY Spíte a někdo vás u toho celou noc přes kamery sleduje, na monitoru zkoumá, v jaké fázi spánku zrovna jste, a pošťe vám do uší podivný šum, kterému říká růžový. Zhruba tak probíhá studie v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech u Prahy.

Vědci chtějí výzkumem přijít na to, zda mohou do budoucna spánek ovlivnit tak, aby zlepšili lidskou paměť, nebo tím dokonce oddálili rozvoj Alzheimerovy nemoci.

„Když využijeme některé metody, při kterých se napojíme na spánkové rytmy, a tím tyto rytmy zefektivníme, druhý den si lidé lépe pamatují,“ vysvětluje Daniela Dudysová, psychologka z Národního ústavu duševního zdraví, která je jednou z řešitelek výzkumného projektu.

Vědci paměť zlepšují pomocí akustických metod, konkrétně již



S čepičkou Lidé, kteří se účastní výzkumu paměti a spánku, dostanou v Národním ústavu zdraví na noc v Klecanech čepici, díky níž vědci mohou sledovat celou noc spánkové rytmy zkoumané osoby, ale také běžných pacientů. Foto: Michal Sváček, MAFRA

zmíněným růžovým šumem. „Jsou to krátké úseky šumu, přirovnala bych to k porouchané televizi,“ vysvětluje psychologka, která dodává, že předchozí výzkumy odhalily, že pouštění podobných zvuků pomohlo lidem zlepšit paměť a zapamatovat si až o deset procent víc v porovnání s nocí, kdy stimuly lidem výzkumníci nepouštěli.

U zdravé starší populace dokonce vědci dospěli k závěru, že pouštění tohoto druhu šumu dokáže zlepšit paměť až o 26 procent. Růžový šum je na rozdíl od jiných podobných zvuků vhodný díky tomu, že dobrovolníky neprobudí.

Šedesátník bez poruchy spánku Vědci nyní na výsledky předchozích výzkumů odborníků z celého světa navazují. „My tuto metodu budeme testovat a zkoušet již na populaci lidí, kteří mají problémy s pamětí, ale ještě se u nich nejedná o neurodegenerativní onemocnění. Chceme zjistit, zda může pouštění šumu ovlivnit jejich paměť,“ dodává Dudysová.

Ve spánkové laboratoři sledují lé-

Fakta Nadcházející akce na podporu zdraví

21. března – Na Světový den Dementia syndromu si lidé oblečou dvě různé ponožky na podporu lidí s tímto postižením.

2. dubna – Světový den zvýšení povědomí o autismu. Řada akcí vyvrcholí 15. června akcí Nautis Fest.

7. května – Mezinárodní den astmatu, na který navazuje 16. května akce na náměstí Míru, kde se bude konat měření funkce plic.

kaři lidí, kterým porucha paměti, tedy například Alzheimerova nemoc, nepropukla, ale již vykazují určité známky toho, že v budoucnu by se jejich mírné problémy s pamětí mohly rozvinout do Alzheimerovy nemoci.

Pro kontrolu ale zkoumají také lidi, kteří žádné potíže s pamětí nemají. „Hledáme zdravé lidi nebo s mírnou poruchou paměti, takzvanou mírnou kognitivní poruchou,“ vysvětluje neurolog Aleš Bartoš z

Národního ústavu duševního zdraví.

Ve výzkumu vědci narážejí na několik překážek. Cílem je sledovat ve spánku ženy i muže ve věku mezi 60 až 85 lety, kteří jsou zdraví, netrpí žádnými poruchami spánku, nemají žádná psychiatrická ani neurologická onemocnění.

Jenže najít člověka v populaci nad 60 let, který nemá potíže se spánkem, není jednoduché. „U starší populace často nejsou diagnostikované spánkové poruchy, o kterých se moc nemluví. Často zjišťujeme, že naši dobrovolníci mají spánkovou apnoe - tedy zástavy dechu během spánku, nebo například periodické pohyby nohou během spánku, které je buď narušují jim spánek,“ vysvětluje Dudysová.

Někdy sice dobře spí a netrpí ani nějakou neurologickou poruchou, ale jsou zvyklí usínat až po spolknutí prášku na spaní. Někteří starší lidé se také neobejdou bez léků na spaní až do té míry, že by vědcům ve spánkové laboratoři nemohli bez pilulky usnout, a proto museli být ze studie vyloučeni. A v mnoha

případech berou léky na jiné choroby, které jejich spánek ovlivňují.

Usínání v laboratoři

Když je dobrovolník vhodný, musí do Národního ústavu duševního zdraví několikrát přijít na psychologické vyšetření, vyšetření spánku a také na magnetickou rezonanci mozku. Třikrát zůstane ve spánkové laboratoři přes noc. Před spánkem a po spánku prochází pamětovým testem.

„Test je poměrně složitý a hodně lidí má pocit, že jej nezvládnou, ale nakonec si vzpomenou,“ říká Dudysová. Na otázku, zda mohou pak zkoumaní lidé ve spánkové laboratoři usnout, psychologka odpovídá, že obvykle obavy mívají. Nakonec ale v naprosté většině usnou.

Pokud by výzkum prokázal, že růžový šum má skutečně pozitivní vliv na paměť a oddálení Alzheimerovy nemoci, je možné jej využít následně komerčně. Lidé by například spali a ve sluchátkách by v hlubokém spánku slyšeli zvuky „porouchané televize“. To je ovšem zatím hudba budoucnosti.

Rada ještě projedná pád trojské lávky

TROJA Policie obvinila dva lidi kvůli předloženskému pádu trojské lávky. Dvojici podle mluvčího pražského městského státního zastupitelství Aleše Cimbalý hrozí až osm let vězení nebo peněžitý trest. Pro město však případ nekončí, zodpovědnost za pád by totiž mohlo nést více lidí.

Radní Hana Marvanová (Společné síly pro Prahu / STAN) řekla, že pádem se bude příští týden zabývat rada. Bude chtít, aby magistrát a Technická správa komunikací (TSK) prověřily, zda neselhali manažeři či úředníci. Podle Marvanové se přes 20 let vědělo, že je lávka v havarijním stavu. „Jedná se mi o prověření pracovněprávní a manažerské roviny. Pokud někdo tyto



Peníze za zranění Lávka se zřítla 2. prosince 2017 a zranění byli čtyři lidé. Město loni každému dalo 50 tisíc korun. Foto: Michal Šula, MAFRA

informace měl, jeho povinností bylo konat a zabránit pádu,“ řekla. „Budu chtít, aby se věci zabývalo také představenstvo a dozorčí rada TSK,“ dodala. Město bude řešit také výši vzniklé škody.

Podle webu Seznam Zprávy jsou obvinění bývalý vedoucí oddělení mostů TSK Antonín Semecký a autor lávky Jiří Stráský. Jeho advokát proti usnesení prý podal stížnost. „Bez konzultace s ním se nebudu k případu vyjadřovat,“ napsal Stráský serveru lidovky.cz.

Obvinění podle právní kvalifikace porušili důležitou povinnost vyplývající z jejich zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce nebo povinnost jim uloženou podle zákona. (ČTK)