

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXII číslo 2 únor/2026 www.domov-hm.cz

V zimě se to slaví...





Obsah

Slovo na úvod.....	2
Dopis maminky Péti	2
Informace z domova	4
Informace ze zdravotního a ošetřovatelského úseku	5
Domov A – Náznaky jara	5
Domov B – Únor na Domově B	5
Domov C – Rozšiřujeme svoje řady	6
Domov D – Když je venku zima, hrajeme karty.....	7
Domov E – Horoskop	7
Informace z aktivizačního úseku	8
Výstava panenek	8
Naše kavárnička	8
Joey - věrný kamarád, terapeut, společník	9
Hádej, kdo jsem?	10
... a na co se můžete těšit?	11
Seriál – Cesta kolem naší hlavy – díl I.	11
Už aby to bylo...	





Slovo na úvod

Milí čtenáři, vítám vás u únorového vydání našeho časopisu. Zima je stále v plném proudu a stejně tak i každodenní práce v našem domově. Náš provoz se nikdy nezastaví – a je to tak správně. Každý z vás má v našem společenství své místo a stejně tak i každý zaměstnanec tvoří důležitou součást celku, který funguje jen díky tomu, že do sebe všechna „kolečka“ zapadají.

Dnes bych vás ráda uvedla do příběhu, který se dotkl jedné z našich bývalých kolegyně z ošetrovatelského úseku na Domově A. Petra u nás pracovala více než pět let. Po narození syna se však už vrátit nemohla – její syn Péťa ji potřebuje nepřetržitě, a tak se naplno věnuje své nejdůležitější životní roli, roli maminky dvou dětí.

V následujícím textu vám prostřednictvím svých rodičů malý Péťa přiblíží, jaký je jeho každodenní život. A proč se o to s vámi dělím? V posledních letech věnujeme výtěžek z našich jarmarků vždy na dobrou věc. Ani letos tomu není jinak – vybraná částka putuje právě na podporu Péti a celé jeho rodiny, aby jim pomohla zvládat náročnou životní situaci.

Děkuji všem, kteří si zakoupili výrobky z našich dílen a přispěli tak na tuto pomoc. Věřím, že se shodneme, že prostředky poputují tam, kde mohou opravdu změnit život k lepšímu.

Klára Husáková, ředitelka

Dobrý den,

jmenuji se Petr Kováčik a je mi 7 let. Pozdrav ode mě ale neuslyšíte – nemluvím.

Vášim slovům bych nerozuměl – nechápu jejich význam.

Jsem velký kluk, jen ta hlava je stále na výletě, myšlením jsem se zasekl a jsem vývojově v těle dvouletého chlapce.

Sám se nenajím, mám pouze sací reflex.

Nikomu to prosím neříkejte, ale mám plenky, protože trpím plnou inkontinencí. To bohužel trápí jen maminku, mě to vlastně vyhovuje.

Stále by mě chtěli někde pojmenovávat. Tyto jména mám snad všude – dětský nízkofunkční autismus, těžká mentální retardace, makrocefalie, svalová hypotonie, trombofilie, porucha genu PTEN – Cowdenův syndrom.

Mám svůj svět, je těžké něčemu rozumět, dělat, co chtějí ostatní, když já prostě nechci.

Ve škole by mě chtěli vzdělávat, ale to nějak nejde, jsem prý nevzdělatelný.

Stále mi chtějí u lékařů něco kontrolovat – štítnou žlázu kvůli nádorům, protože mám velkou pravděpodobnost jejich výskytu, nožičky, protože špatně chodím a čekají mě operace kotníků a kolenou, ale až budu mít ukončen růst kostí.

Mým pomocníkem je zdravotní kočárek, bez kterého bych delší trasy nezvládl a začal bych padat.



Na ošetření zoubků mě raději uspávají, abych je nepokousal – já se moc bojím.

Nejlépe mi je s maminkou a tatínkem, s těma se cítím v bezpečí, ale oni občas chtějí, abych byl chvíli bez nich – moc nechápu, proč mi to dělají. Je pro mě dost těžké, když musím být třeba jen s paní učitelkou a já se bojím.

Mám úžasnou sestřičku Adélku – má 10 let a nebojí se ničeho, ani toho mě přebalit nebo říct: „PÉŤO! DOST – STAČILO.“

Tak nějak vím, že v tu chvíli je něco špatně a zbystřím. Každý by měl mít takového partáka ve svém sourozenci.

Já jsem takhle vlastně šťastný a spokojený, jen jsem v pár věcech jiný. Ale být jiný neznamená být špatný. Jen to chce znát pohled do toho mého, jiného světa. Snad jsem vám ho alespoň trochu přiblížil.

Napsala Petra Kováčiková, maminka Pěti



J	A	F	R	C	I	E	P	O
O	P	O	A	N	A	K	O	L
N	S	K	Á	T	Z	A	K	S
O	L	S	N	S	H	C	A	Z
V	E	N	S	K	O	B	R	Í
N	O	K	C	E	N	E	I	L
E	K	R	A	M	Ě	M	É	N
P	U	I	J	E	X	R	A	I
Á	L	N	A	M	I	K	O	E

Řešení ze str. 13





Informace z domova

Jako každý rok proběhlo i letos v lednu sčítání zimujících netopýrů, které zajišťuje Odbor životního prostředí Krajského úřadu v Pardubicích. Sčítají se netopýři, kteří se u nás nacházejí ve sklepích budovy zámku a v zámecké lednici (sklípku) v parku. Zastoupeni jsou dvěma druhy.



Prvním druhem a v našich budovách čtenějším je vrápenec malý. Těch se u nás letos našlo 13 spících jedinců. Jde o drobný druh netopýra, který patří mezi nejmenší evropské zástupce této skupiny. Poznáme ho podle typického „podkovovitého“ výrůstku na nose, jenž slouží k velmi přesné echolokaci. Jeho rozpětí křídel dosahuje zhruba 20–25 cm a hmotnost se pohybuje kolem 5–9 gramů. Obývá především lesnaté oblasti, krasové oblasti a okolí vodních toků. Přes léto vyhledává úkryty na půdách starších budov, v kostelech či ve štěrbinách skal, zatímco zimu tráví v jeskyních a sklepech, kde hibernuje. Aktivní je hlavně v noci, kdy loví drobný hmyz, zejména můry a komáry.

Druhým zástupcem je netopýr černý. Je trochu větší, s nápadným tmavým zbarvením srsti a širokýma, krátkýma ušima, které jsou u kořene srostlé. Rozpětí křídel dosahuje asi

26–29 cm a hmotnost se pohybuje kolem 6–13 gramů. Patří mezi lesní druhy, vázané především na staré, členité lesy s dostatkem dutin a odumřelých stromů. Na rozdíl od vrápence malého, netopýr černý nevyužívá typický nosní výrůstek a jeho echolokace je méně „nápadná“, což mu pomáhá při lovu kořisti, zejména nočních motýlů, kteří by jinak mohli jeho signály zachytit. Úkryty nachází hlavně ve štěrbinách stromů, pod kůrou nebo v lesních stavebách, zatímco vrápenec malý dává přednost jeskyním a budovám. Tomuto odpovídá i letošní nález 2 kusů těchto roztomilých fešáků.

Oba druhy jsou v České republice silně ohrožené, ale každého z nich ohrožují trochu jiné faktory. Zatímco u vrápence malého je klíčová ochrana budov a jeskyní, netopýr černý je závislý především na zachování přirozených, málo narušených lesů. Společné mají to, že citlivě reagují na úbytek hmyzu a rušení člověkem, a proto jsou považováni za důležité ukazatele zdravého prostředí. Proto jsme hrdí na to, že je tu máme 😊. Přejeme vám hezké dny.



Jana Škrhová a Radka Stybalová



Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Náznaky jara

Podle kalendáře je jarním měsícem březen, ale známky končící zimy a příchodu jara se objevují mnohem dříve. V únoru se příroda probouzí a posílá své první posly – jarní květiny, které se odvažují vykouknout ještě v době, kdy kolem nich leží sníh. Tyto odolné rostliny jsou vybavené speciálními schopnostmi. Téměř všechny mají v zemi ukrytý zásobní orgán, ze kterého čerpají



sílu vykvést v podobě cibulek, oddenků nebo hlíz – to je taková jejich spižírna. Obsahují cukry a další látky fungující jako nemrznoucí kapalina. Mimořádně otužilá květinka, která kvete v různých variantách, barvy bílé nebo odstínů růžových se jmenuje čemeřice. Dovede zavřít své květy, pokud mrzne, a vyčkávat příznivějšího počasí. Také talovín využívá času zatím co ostatní trvalky ještě spí a dovede své krásné žluté květy zavřít, když teplota klesne pod nulu a trpělivě

čekat na oteplení. Od února do března rozkvétají sněženky, dobře se jim daří pod listnatými stromy a mají rády vlhkou půdu. Svojí jemnou medovou vůní lákají první včelky a čmeláky. V únoru a v březnu nás potěší svými bílými květy se žlutými nebo zelenými tečkami na okvětních plátcích nám dobře známá bledule jarní. Modré kvítky krokusů dokáží vykouknout pod sněhovou přikrývkou, když na ně zasvítí slunce. Když odkvetou sněženky, objevují se obzvláště pod keři a stromy nízké bílé květiny rozrůstající se podzemními oddenky – sasanky. A pak se můžeme těšit na žluté květy narcisů, které jsou tak neodmyslitelným symbolem jara. Zahřejí nás krásou svých žlutých květů, příslibem jarního počasí a příjemných procházek parkem.

Vlasta Růžičková

Únor na Domově B ...

Béčko

Únor je sice nejkratší měsíc v roce, ale u nás v domově rozhodně nepatří k těm prázdným. I když za okny vládne zima, uvnitř je živo, veselo a často i hodně rušno – samozřejmě v tom nejlepším slova smyslu.

Rána začínají jako obvykle – vůní kávy, kakaa, čaje a přátelským pozdravem na chodbách. Někdo spěchá na snídani, jiný si ještě rád poleží, poslouchá rádio anebo sleduje televizi na



pokoji. A pak už se den pomalu rozjíždí. V únoru se u nás hodně povídá. O tom, jaké zimy bývaly „tenkrát“, kolik sněhu napadlo, ale také o tom, kdo kde trávil tento zimní čas.

Velkou radost nám dělají společné aktivity. Tvoření, zpívání, hry nebo jen obyčejné posezení u stolu s hrnkem teplého čaje. Smích se u nás ozývá často – někdy kvůli povedenému vtipu, jindy kvůli malému nedorozumění, které se rychle promění v historku, na kterou se ještě dlouho vzpomíná.

Únor u nás není o čekání na jaro, ale o radosti z přítomnosti. O tom, že i obyčejný den může být hezký, když ho travíme spolu. A tak, i když venku mrzne, v našem domově je teplo. Nejen to na teploměru, ale hlavně to lidské.



A co nás ještě čeká ...

14. února máme Valentýn. Připomínka, že láska není jen o květinách a srdíčkách, ale hlavně o lidské blízkosti. Úsměv, pohlázení, milé slovo nebo krátká návštěva mají obrovskou sílu a dokážou rozjasnit celý den – někdy i celý týden. Pamatujme na to!



A protože se blíží masopust, začíná to u nás být ještě veselejší. Už teď se chystají kostýmy, probírají se nápady a občas se ozve otázka: „A za co půjdeš ty?“ Fantazie pracuje naplně obrátky a těšíme se, až náš domov zaplní barvy, hudba a dobrá nálada. My už máme skoro jasno... a jak jste na tom vy?

Anička Chvojka

Rozšiřujeme svoje řady

Céčko

Protože se občas stane, že odejde zaměstnanec a přijde nový, požádali jsme naší novou kolegyni, aby vám napsala pár slov o tom, jaké bylo její přijetí v našem kolektivu.

Jak už to v životě bývá, přišlo období posunout se dál. V říjnu loňského roku jsem se ucházela o místo ošetřovatelky v zámku v Heřmanově Městci. Přivítala mě paní Lenka Doležalová, a musím říci, že tak milého a laskavého člověka jsem už dlouho nepotkala.



Následovala zkušební doba. Kolektiv Domova C mě mile překvapil svou přátelskostí, ochotou a hlavně tolerancí. Všichni mi s trpělivostí vysvětlovali pracovní postupy a pomáhali mi zorientovat se v nové práci. Velmi mě zaujala také pestrost aktivit pro uživatele – od dílen přes canisterapii až po knihovnu a další činnosti. Jedním z největších bonusů je pro mě i krásný zámecký park, který dodává místu jedinečnou atmosféru.

Na závěr chci říci, že jsem poznala skvělé kolegyně i kolegu, což považuji v dnešní době za velké plus.

Lucie Štěpánková

A my přejeme za céčko naší kolegyni, aby jí optimismus a chuť do práce nikdy neopouštěly.

Éčko

Když je venku zima, hrajeme karty

Když venku panuje chladné počasí a dny jsou ještě krátké, trávíme více času uvnitř. A právě tehdy u nás přicházejí na řadu karty a různé deskovky. Stačí připravit správný stůl a správná veselá parta a o zábavu je postaráno. 😊

Ať už jde o deskové společenské hry nebo karty, patří mezi naše oblíbené činnosti. Trávíme u nich společný čas, povídáme si a užíváme si příjemnou atmosféru. Mnozí z nás mají svoji oblíbenou hru, kterou si pamatují už z mládí.

Karty a deskové hry přispívají k procvičování paměti, postřehu i logického myšlení a zároveň podporují společně strávený čas. Důležitá je především radost ze hry a dobrá nálada.

Věděli jste, že...

První hrací karty vznikly pravděpodobně už ve 12. století v Číně a postupně se rozšířily do Evropy. Jejich podoba se v průběhu let měnila, ale jedno zůstává stejné – karty baví lidi všech generací dodnes.



Monika Žďárská

Horoskop

Déčko

Věříte horoskopům? Nebo ho občas čtete jen tak pro pobavení? Tak se podíváme, co nám říká pro letošní rok. Podle čínského horoskopu astrologický rok začíná až 17.února a končí 5.února 2027 a je ve znamení Ohnivého koně. Kůň patří mezi nejvýraznější a nejdynamičtější znamení. Symbolizuje svobodu, pohyb, odvahu, nezávislost a silnou životní energii. To nás bude nutit ke změnám a zásadním rozhodnutím uzavřít věci, které nám dlouhodobě nedělají radost. Tento rok bude plný silných





emocí a nevratných rozhodnutí, spontánních nápadů a úspěchů. Rok 2026 přeje otevřenosti a upřímnosti, zlepšuje se schopnost učit se nové věci a posilovat vztahy, přinese do života nevídanou energii.

Pojďme se tedy nechat ovlivnit pozitivní předpovědí, vezměme štěstí do vlastních rukou a užijme si každý den tohoto roku. 😊

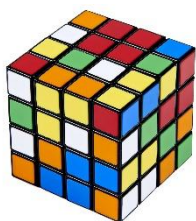
Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

VÝSTAVA PANENEK

V druhé půlce ledna jsme navštívili výstavu „Pohádkový svět“, která se konala v Městské galerii v Třemošnici. Více než 150 originálních, ručně šitých textilních panenek různých velikostí, broučků, andělíčků a dalšího tvorstva vyrobila paní Helen Andrllová, která se této tvůrčí činnosti věnuje déle než deset let. Vystavené kousky svojí pestrostí, nápaditostí a různými výtvarnými technikami nás velice nadchly. Hezké odpoledne jsme zakončili v cukrárně, kde jsme si pochutnali na dortíku a teplém nápoji.

Lenka Pumerová



Naše kavárnička

Opět jsme se sešli v Rytiřském sále při kávičce, tentokrát na téma „Kdo si hraje, nezlobí“. Zavzpomínali jsme na dobu, kdy jsme mnozí z nás skládali Rubikovu kostku. Víte, že nás tento hlavolam baví již 50 let a po celém světě se ho prodalo přes 350 milionů kusů?

Také jsme si povídali a následně i skládali fenomén, který je starý více než 250 let, a to je puzzle. Největší puzzle bylo složeno v roce 2008 v německém městě Ravensburg. Na skládání, které zabralo čtyři a třičtvrtě hodiny, se podílelo přes 15 tisíc lidí. Dohromady se jednalo o 1 076 280 dílků.

Kdo měl zájem, mohl si vyzkoušet složit hlavolamy, různé stavebnice, skládačky a kostky s písmeny, z nichž se skládají slova, i třeba si zahrát pexeso.

Potěšil nás váš velký zájem o tento druh zábavy.

Hana Zítová, Jana Voříšková



Joey – věrný kamarád, terapeut, společník

V lednu letošního roku uplynulo deset let, kdy v našem domově pro seniory máme svého vlastního asistenčního a zároveň canisterapeutického psa, zlatého retrívra Joeyho. Byl vycvičen u společnosti Pomocné tlapy o.p.s., která od roku 2001 chová, cvičí a předává slepecké, asistenční a canisterapeutické psy zdravotně postiženým spoluobčanům.

V této době si Joeyk užívá zaslouženého odpočinku, ale občas za vámi přijede a potěší vás svojí přítomností. Často se na něj ptáte a já vám ráda vyprávím, jak se má, co doma dělá a kdy za vámi přijede. V červnu oslaví své dvanácté narozeniny a musím říct, že nám dělá jenom radost a po zdravotní stránce je v dobré kondici. Svou pomyslnou pracovní štafetu před necelým rokem předal svému kolegovi Bakovi.☺ Ten do domova za vámi jezdí pravidelně a myslím, že vás okouznil svým vzhledem, krásným kukučem a temperamentem. A tak využijte všechen čas, kdy je s vámi, protože pes stárne rychleji než vy. Užívejte si mazlení, drbání, polohování, smích a jeho přítulnost, protože pes nás miluje více než cokoliv na světě. Mít vedle sebe čtyřnohého parťáka je obrovské štěstí. A úsměvů a radosti je v dnešní době potřeba co nejvíce. Společné chvíle a každý okamžik má svou jedinečnou atmosféru a je k nezaplacení. Děkuji všem psím terapeutům za jejich laskavost, trpělivost a schopnost přinášet radost tam, kde je potřeba. Těšíme se na další společné chvíle!

Lenka Pumerová



Řešení ze str. 13 – kvíz 2 – 1,5,11,19,29,41, ... Řešení ze str. 14 – kvíz 3 – kolík, bar, ohyb, oko, odstavec, rám, vír, brok, gag, komunita, juta, kopa, vlček, borec, atika, lampa, humr, parte; skryvačky 5 – vlasy, hlava, pata, noha, ruka, bok, čelo; kvíz 7 - Povídky z jedné a druhé kapsy, Z deníku kocoura Modroočka, Noc na Karlštejně, Lesní panna aneb Cesta do Ameriky, Dalskabáty hříšná ves aneb zapomenutý čert, Povídky malostranské



Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého lednového čísla našeho časopisu:

1) Rostislav Pirohovič, údržbář

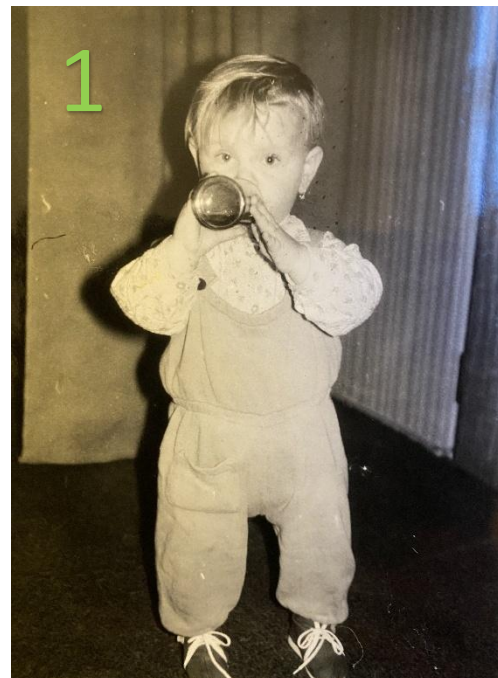
2) Josef Menšík, údržbář

3) Jiří Svoboda, údržbář

Představuji vám tři dámy, každá pracuje na jiné pracovní pozici a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku, i na vile...

Fotografie č. 1

- v domově pracuji 20 let a jsem na třetí pracovní pozici než při nástupu
- mám dvě dcerky a doma máme hodně zvířat, hlavně koček (a také máme doma samé krásné fotky)
- bydlím nedaleko zámku, v práci jsem hned



Fotografie č. 2

- v domově pracuji cca půl roku, najdete mě v prvním patře, s úsměvem umím dobře rozdělovat úkoly
- jsem aktivní skautka
- svůj volný čas nejraději trávím s rodinou a fenkou Berinkou v přírodě

Fotografie č. 3

- v domově pracuji 20 let a jsem na stejném úseku jako při nástupu
- jsem komunikativní, veselá, ráda si

s vámi popovídám a jsem stále mezi vámi i na pokojích, chodbách...

- mám dvě dospělé děti, vnučku a ráda pracuji na zahradě, rybařím





V únorovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které pracují v našem domově a prozradím vám, že dvě z nich mají dlouhé vlasy a dvě jsou na vedoucí pozici. A kdo je kdo? To prozradím v příštím čísle.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Úterý 3. 2. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Čtvrtek 5. a 26.2. - Kavárna v Rytířském sále od 13,30 hodin

Pátek 6. 2. - Návštěva žáků ZŠ - masopustní průvod projde nádvořím ve 13,30 hodin

Středa 11. a 25.2. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin

Pondělí 16. 2. – Jedeme v 9 hodin do Albertu na nákup

Čtvrtek 19. 2. - Masopust od 13,30 hodin

Pátek 20. 2. – Jedeme do Východočeského divadla do Pardubic

Každé úterý od 13,30 hodin mše v zámecké kapli



Čtení na pokračování – Díl I. Cesta kolem naší hlavy

U příležitosti březnové akce Týden mozku, který se letos koná v týdnu od 9. do 15. března, si řekneme pár slov o tom, jak nám to v naší hlavě funguje a někdy i nefunguje...

Lidský mozek se skládá ze stovek specializovaných modulů, z nichž každý vykonává trochu jinou funkci. Společně vytvářejí to, čemu říkáme mysl – tedy naše vjemy, vzpomínky, rozhodnutí i myšlenky. Právě mysl řídí všechny procesy, které ovládají naše tělo.

Stavba mozku

Mozek má tři hlavní vrstvy. Nejstarší se nachází úplně dole – je jí **mozkový kmen**, který řídí základní životní funkce. Nad ním leží **limbický systém**, centrum našich emocí. Nejmladší částí je **koncový mozek**, jehož vnější vrstva, **mozková kůra**, zajišťuje myšlení, vnímání a rozhodování.

Mozek je rozdělen na dvě hemisféry – levou a pravou. Levá hemisféra například obsahuje řečové





centrum. Každá hemisféra se dále dělí na čtyři laloky, z nichž každý má specifickou úlohu:

- **Čelní lalok** – vědomé myšlenky, plánování, rozhodování, artikulace.
- **Spánkový lalok** – zpracování jazyka a zvuků, ukládání osobních vzpomínek.
- **Temenní lalok** – prostorové vnímání a orientace.
- **Týlní lalok** – zrakové zpracování.

V **mozečku** je uložena koordinace pohybů a podílí se také na regulaci emocí.

Neurony a mozkové sítě

Mozek obsahuje miliardy neuronů – elektricky aktivních buněk, které mezi sebou přenášejí signály. Každý neuron má mnoho drobných výběžků pro příjem signálů a jeden delší výběžek pro jejich odesílání. Neustálá komunikace mezi neurony vytváří složité sítě. Každá dovednost, melodie či vzpomínka existuje jako jedinečná síť. Učením vznikají nové sítě a ty stávající se posilují.

Proč zapomínáme

Zapomínání nastává tehdy, když se síť odpovědná za určitou vzpomínku oslabí nebo rozpadne. Pokud ji pravidelně neaktivujeme, přístup k informaci se ztrácí. Zapomínání je přirozené, problém však nastává, když přichází příliš brzy nebo je výrazně zrychlené.

Mozek a stárnutí

Stejně jako ostatní orgány se i mozek s věkem mění. Některé změny snižují jeho výkonnost, ale mozek je mimořádně **plastický** – dokáže se přizpůsobovat a měnit svou strukturu. Učení, duševní aktivita a pohyb mohou zpomalit negativní dopady stárnutí.

S přibývajícím věkem se mozek zmenšuje, hůře se prokrvuje a dochází k hormonálním změnám. To může vést ke zpomalení myšlení, problémům s pamětí či koordinací. Přesto může mozek dobře fungovat po celý život, pokud jej udržujeme v kondici. Stává se však náchylnější k nemocem, zejména k **demenci** a **mrtvici**. Tyto choroby mohou způsobit změny osobnosti, chování i fyzických a psychických schopností.

Nemoci mozku

- **Demence** ničí mozkové buňky a vede k úbytku kognitivních funkcí. Poškozené neurony nedokážou správně předávat signály, což narušuje fungování celého organismu.
- **Alzheimerova choroba** je charakteristická rozpadem mozkových buněk a jejich spojů.
- **Mrtvice** vzniká ucpáním cévy nebo krvácením do mozku, což přeruší přívod krve



a tím okysličení určité části mozku.

- **Parkinsonova choroba** je způsobena úbytkem buněk v oblasti mozku, která řídí pohyb.

Riziko mrtvice zvyšuje nezdravá strava, kouření a nedostatek pohybu. Alzheimerova choroba sdílí některé rizikové faktory, ale její přesné příčiny stále nejsou plně objasněny.

Jak mozek chránit

Mezi hlavní rizika onemocnění mozku patří nezdravé stravování, kouření, nedostatek pohybu a přirozené stárnutí. Ochranu poskytuje:

- pravidelná duševní aktivita,
- fyzický pohyb,
- zdravá strava,
- kvalitní spánek,
- omezení stresu.

Významnou roli hrají také **genetické faktory**, které mohou ovlivnit, jak odolný náš mozek bude.

Zdroj: Rita Carter – Mozek v kondici aneb mladá mysl v každém věku

A nyní si můžete procvičit svůj mozek při luštění kvízů

1. V dané síti písmenek najdete 11 států, každé písmenko je součástí názvu státu, použijte jej jen jednou. Viz. vzor

Řešení na str. 3

J	A	F	R	C	I	E	P	O
O	P	O	A	N	A	K	O	L
N	S	K	Á	T	Z	A	K	S
O	L	S	N	S	H	C	A	Z
V	E	N	S	K	O	B	R	Í
N	O	K	C	E	N	E	I	L
E	K	R	A	M	Ě	M	É	N
P	U	I	J	E	X	R	A	I
Á	L	N	A	M	I	K	O	E

2. Kterým číslem pokračuje řada: 1,5,11,19 ...

Řešení na str. 9



3. Odeberte písmenko tak, aby vzniklo smysluplné slovo

Knoflík	Komunista
Krab.....	Jurta
Pohyb.....	Klopa
Okno.....	Vláček
Podstavec.....	Bourec
Trám.....	Antika
Víra.....	Lampas.....
Brouk.....	Humor
Gang.....	Partie

4. Podtrhujte v textu všechna o

Je tu něco znepokojivého v dnešní společnosti. Krize stíhá krizi, svět velkých peněz se otřásá. A dva svérázní manželé s úžasem zjišťují, že pod povrchem je všechno jinak, než se na první pohled zdá... Zjišťují toho o prohnitosti systému dokonce víc, než by bylo milé jim samotným, i „těm druhým“. Kdo ale „ti druzí“ vlastně jsou a proč mají zájem na likvidaci manželů? A dá se zabránit blížící se apokalypse?

Suchý situační humor, gradující napětí, nečekané psychologické prozření i nanejvýš aktuální varování pro společnost v příběhu od známých autorů několika bestsellerů. Tady se politická korektnost nenosí! Zdají-li se vám některé z postav či událostí povědomé, vězte, že podobnost patrně není čistě náhodná. Každá z postav i událostí má v reálném světě svůj reálný vzor, který si autoři vypůjčili a více či méně literárně pozměnili. Anebo občas ani nepozměnili. A zdají-li se vám varování a poselství knihy šílená, vězte, že z pohledu celé historie jsou vlastně docela umírněná...

Správný počet o 59

5. Skrývačky

Pozorně si přečtěte následující věty. Jsou v nich ukryty názvy částí lidského těla.

1. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
2. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
3. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
4. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
5. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
6. Je libo kávu?
7. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.



6. Dvě sousedící čísla dávají součet 8. Najděte, kolik takových dvojic se nachází v textu.

43467943435194797891751323454975202795176127354975172132697849
75162137598162132197895132179895123469795265190709516305956607
89507043672190731076249547624362950079757576549497054948157323
58782304405856546421425465454152784764732142321432132143213214
26497897000756142123426474754732133020654544656242121211635465
46454657654464521212024554888795002054548754512545514152454454
12010000153451120217878787212324211894200232167591314579782121
489721

Našli jste jich 23?

7. Literární test - doplňte chybějící slova do názvů děl

Karel Čapek – Povídky z jedné a druhé

Josef Kolář – Z deníku kocouraočka.

Jaroslav Vrchlický – Noc na

Josef Kajetán Tyl – Lesní panna aneb Cesta do

Jan Drda -hříšná ves aneb Zapomenutý čert.

Jan Neruda – Povídky

8. Kouzlo s písmenky – úryvek z knihy Evžena Bočka Poslední aristokratka

Jkao umpoíknu na zmáek Ktoska si náštvenvík mžue kmroě pholdenic kuopit tkaé pniví plůlitr, prapíový tcáek pod pniví plůlitr, ovtírák na pvio, dbžán na pvio, zsátrěu, kčenlíku, sdau urtěek, laehv ocřehovky, pšoltář z hsiúho přeí a haromdu daílišho hraaubrdí. Na vešm josu nšae prortéty. Kloik se thoo pdarolo, nmeám tšuení, jkoeliž oetc na oztáky ohdleně orabtu rgeauje pdroádžěným: „O to se ntaresej.“

Řešení naleznete na str. 9