



ABY MOZEK NEZAHÁLEL...

Když jsem na začátku roku 2006 začal psát knihu pro zlepšování paměti, vycházel jsem z názorů svých známých, kteří si přáli mít lepší paměť. V létě téhož roku spatřila světlo světa kniha *MozeK v plamenech*.

Již za pár měsíců byla tato kniha zmíněna v Českém rozhlasu v pořadu *Tip na knihu*. Redaktorka pořadu Jana Klusáková knihu představila a na závěr uvedla, že je to kniha určená především pro seniory, protože oni nejvíce potřebují trénovat paměť, neboť je to nejlepší obrana proti Alzheimerově chorobě. Po odvysílání pořadu se mi tento příměr zdál poněkud přehnaný, ale pak jsem pochopil, že má Jana Klusáková pravdu. Navíc, jak jsem později zjistil, jsou senioři velmi pozorní a vděční čtenáři a posluchači.

AUTORSKÉ ČTENÍ

Na podzim téhož roku jsem měl své první autorské čtení. Šlo o Literární hudební podvečer v Městské knihovně v Táboře. Když jsem přišel do knihovny, uviděl jsem více než dvacet seniorek, které se těšily na nové informace. Muž nepřišel překvapivě žádný... Na začátku jsem představil metodu tzv. *paměťových háček*, přečetl z knihy několik povídek, které slouží jako návod, jak tuto metodu používat v praxi, ale hlavně jsem přítomným předvedl, jak je metoda jednoduchá. Mé posluchačky mi říkaly za sebou dvacet podstatných jmen, které si zároveň napsaly na papír, včetně jejich pořadí. Podle metody jsem si je v této posloupnosti zapamatoval. Když pak zmínily náhodně vybrané slovo, mohl jsem jim hned říci, jaké bylo jeho pořadí i naopak.

V diskusi jsem se dozvěděl hodně zajímavých informací o tom, co starší

generaci zajímá. Přestože se některým damám blížila osmdesátka, rozhodně na svá léta nevypadaly. Je pravda, že ony už svůj mozek trénují roky a především s radostí. A bylo to znát! Vždyť je známo, že mentální kondice velmi úzce souvisí s fyzickou. Pokud člověk rozvíjí své mozkové buňky, je nejen chytřejší, ale především také zdravější.

Odjížděl jsem z Tábora s pocitem, že mě přítomné dámy možná obohatily více než já je. Dostal jsem totiž pravdivý důkaz, že se dá mozek trénovat skutečně v každém věku a navíc s vyloženou lehkostí.

NIKDY NENÍ POZDĚ

Během několika měsíců jsem se zúčastnil mnoha akcí pro seniory a vždy jsem na nich zažil příjemnou a přátelskou atmosféru. Ze všech akcí si však nejvíce vzpomínám na okouzující vitální dámu, které už bylo přes osmdesát let. Když jsem se jí zeptal na její normální den, odpověděla mi, že každé ráno vítá nový den rozvečičkou. Prý malou, ale pravidelnou. Pak si zapne počítač a u kávy si pročítá různé internetové noviny. S českými je hotová rychle, déle se zdrží u zahraničních.



Francouzština ji potkala již na škole, velmi dobře se prý domluví německy, ruský a anglicky. Nyní uvažuje, že by mohla začít ještě se španělštinou nebo itaštinou... Po přečtení zpráv si zapne Skype a sleduje, která její kamarádka nebo kamarád je on-line. I když bydlí sama, vůbec se tak necítí, protože má mnoho známých po celém světě. Tato optimisticky založená dáma si povzdechla jen jednou. „Nevýhoda stáří je ta, že ubývá kamarádů a kamarádek v mém věku. Jsou ale mladší, a těch je stále více,“ usmála se.

Je skvělé, že je takových lidí plno a navíc svůj optimismus a zájem o nové věci šíří do svého okolí. Přeji vám, abyste tyto lidi měli okolo sebe a především, abychom v jejich věku byli stejně optimističtí a činorodí.

Miroslav Oupic

Soutěžní otázka o 10 knih *MozeK v plamenech*:

Jak se jmenuje metoda na zlepšování paměti, kterou kniha představuje?

Odpovědi nám posílejte na adresu redakce Revue 50plus, Ostružinová 3, 106 00 Praha 10 nebo e-mailem: soutez@revue50plus.cz