Jednoduché a zdravé

cvičení mozku a paměti pro seniory

Radkin Honzák
Dana Steinová
Petra Hirtlová
a kolektiv

VYŠEHRAD

Jednoduché a zdravé cvičení mozku a paměti pro seniory

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

Danuše Steinová, Petra Hirtlová
Jednoduché a zdravé cvičení mozku a paměti pro seniory – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

Jednoduché a zdravé

cvičení mozku a paměti pro seniory

Danuše Steinová
Petra Hirtlová
a kolektiv

S předmluvou
Radkina Honzáka

VYŠEHRAD

Ing. Danuše Steinová, Mgr. Petra Hirtlová, Ph.D., 2023
Introduction © MUDr. Radkin Honzák, CSc., 2023
Illustrations © Václav Hradecký, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-7601-774-0
ISBN e-knihy 978-80-7601-781-8 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Předmluva, nebo spíš úvod od kolegy, který už překonal osmdesátku

Pamatuju se, jak jsem se učil psát. To ke konci války (té druhé světové) mi dědeček přiřízl husí brk, předepsal mi A typu, jímž se podepisoval Aleš a dopřál mi zbytek stránky, abych ho napodoboval u rozměrného stolu, kolem kterého se dokázalo sesednout dvanáct lidí. Cítil jsem se tam strašně ztracenej a strašně malinkej. Ale A jsem nakonec dopsal. Vypadala všelijak a byla jich plná stránka.

Jak jsem se naučil číst, se vůbec nepamatuju, to přišlo jaksi samo a rodiči bylo vzpomínáno první slovo, které jsem nahlas přečetl ve svých necelých pěti letech, a to byl TABÁK na štítu nad trafikou. Není to zrovna pedagogické, ta holčička, která údajně jako první slovo měla MLÉKÁRNA, je morálně výš. Že „A je stříška pro Voříška", jsem se dozvěděl až v dospělém věku, protože jsem ale předčítal opakovaně své sestře z jiných pramenů, než z Ferdova slabikáře, hlavně z Ladova veselého přírodopisu, umím spoustu říkánek i dlouhých básní dodnes*.

Básničky a písničky nahlas – to je bezpečná cesta k udržení kondice i zapamatování nových věcí. Pokud vám to připadá trapné, uchylte se k metodě věku dospívání a zavřete se s tím v koupelně. Tam se to krásně rozléhá a vrátí vám to atmosféru, kdy naše paměť nebyla přeplněná. To NAHLAS je důležité,

* Navíc jsem úspěšným tvůrcem kognitivní poezie, kde se spojuje hluboký kulturní zážitek s vědeckou pravdou. Ukázkovou je báseň Výpočet objemu komolého kužele nebo Dialog sladkých třešní a kyselého mléka. Krátkou báseň Suplementace vápníkem mohu nabídnout zde: Od té doby, co jím eidam / zjišťuji, že méně pajdám.

protože to zároveň slyšíte, a dělat u toho různá gesta a pohyby se rovněž vyplácí.

Druhý jazyk je výborným pomocníkem pro udržení psychické svěžesti. Pokud s ním nepracujete denně, existují bezplatné stránky Landigo obsahující příjemně podaná cvičení v několika jazycích; takže když se vám zachce, můžete začít s úplně novým.

S kolegyní Vladěnou Novotnou jsme vymysleli dvousložkovou teorii paměti. Jí patří půl Nobelovy ceny, která za to padne jako jackpot. Je to tak, že naše paměť má dvě části. Ta první je pro důležité a potřebné údaje. Jak se jmenuju, kde bydlím, kam chodím do práce a kam chodím vydělané peníze utrácet, jak se jmenují moje děti a pro jistotu číslo 112. Vejde se tam toho dost, jak se však doba mění, jsou některé věci nepotřebné (například co se tehdy nesmělo říkat, aby se člověk nedostal do maléru) a jiné se stávají potřebnější (co se dnes nesmí říkat, aby se člověk nedostal do maléru). A taky PIN a kde jsem naposled položil brýle. To je konstantní složka paměti.

Je to něco jako lístková kartotéka, kterou mnoho z nás pamatuje a pro ty, kteří ji už nezažili, něco jako almara se šuplaty. Nemá sice kapacitu Ottova naučného slovníku, vejde se toho ale do ní dost. A DOST je také to zlé slovo, které almara řekne, když je najednou plná. To se odehraje někdy mezi čtyřicátým a padesátým rokem. Zákon o neprostupnosti hmoty tu platí také. Narvat do almary nějakou novou informaci vyžaduje udělat v ní místo a vyhodit něco ze starých zásob.

Teď ruku na srdce: jak lehce se zbavujete věcí, které vysloveně už nepotřebujete, ke kterým však máte nějaký vztah? Jak snadno se vám odnášejí staré knihy do antikvariátu, nebo do otevřených knihoven, kde si je v nemocnici nebo v parku může někdo vzít. Řeknu vám svůj příšerný příběh z roku 2006, kdy ještě v antikvariátu za knihy platili. Odnesl jsem náruč knih a úspěšně prodal. Pak mě několik redakcí požádalo, abych napsal něco ke 150. výročí narození Sigmunda Freuda a já jsem

zjistil, že mezi zavrženou literaturou byl i Jonesův životopis otce psychoanalýzy. Uháněl jsem do antikvariátu a za čtyřnásobný obnos jsem ho získal zpět. Od té doby jsem tuplovaně opatrný a nové knihy se mi hromadí pod stolem. Ale jednou můj pokoj bude také plný. Tvůrčí řešení jsem viděl například u Jiřiny Šiklové, jejíž byt připomínal bludiště mezi stěnami knih.

Stejně se to má s ochotou (nebo naopak lpěním) uprázdnit místo na nové informace. Kdo je ochoten ve prospěch informace, že nejlepší prací prostředek je Peresám vzdát se vědomosti o tom, kde bydlí? Není to bezpodmínečně nutné, aby Peresám vyrazil z paměti do nicoty zrovna adresu trvalého bydliště, ale při tom městnání, při té tlačenici, můžeme snadno přijít také o cenné znalosti. Proto je naše konstantní paměť konzervativní a vzniká tak oprávněný dojem, že se brání přílivu nového. Ale ona neví, že je pružná a dá se přifouknout.

Radujte se! Vaše paměť nemůže být nikdy přesycena.

A pak je tu bezbřehá paměť pro blbosti. Tu jistě znáte také. Když si potřebujete vzpomenout na něco důležitého, ne a ne na to přijít, ale ta spousta pitomostí, která vás napadne. Nejlepší to je v noci, když se člověk probudí a ještě v dojezdu snového děje se zeptá sám sebe, jak se jmenoval ten člověk, co jste s ním před čtyřiceti roky intenzivně spolupracovali. Jména jsou nejhorší! V paměti se vynoří pravděpodobná, ale nesrozumitelná ozvěna, něco jako pa-pár. Ne, není to Horák, ač to zní podobně, ani Čižmár, je to ale něco, co vás probudí. Zapomenete, že vleže je mozek líný a snažíte se ho přimět k práci. Pak se vynoří úvaha: jít zapnout počítač a zkusit to vylovit tam, vždyť jste si psali dva roky.

Zvedne vás to místo toho k cestě na záchod a vynoří se pochybnosti, zda to bylo papár, nebo papapár, a to je zlé, protože pak by to mohl být i papanek. Rozhodně to není autor Tří mušketýrů; sakra, jak ten se jmenoval? Začnete si přeříkávat abecedu. Začíná A, na něm se chytnete, Alexander Dumas. Sláva! Ale to nám nevyřešilo záhadu prvního jména. Stojí to

za námahu? Rozhodnete se, že se na to vykašlete a zkusíte usnout, když upadáte do spánku, vynoří se Novák, ano, Petr Novák v celé své kráse a úplnosti s mnoha podrobnými živými vzpomínkami. Tentokrát bylo dosaženo vítězství, což – řekněme si poctivě – není každodenní či každoroční zkušenost. Leč probírat se vzpomínkami je užitečné.

Dobré osvěžení paměti nabízí na internetu bezplatně dostupná encyklopedie Britanica, která připomíná každý den, co se v právě platném kalendářním datu přihodilo a kdo ze slavných má nějaké výročí. Víc jak polovina informací je pro většinu z nás neznámá, ale kdo má zájem, může si vyklepnout upřesňující informaci.

Jiný způsob, jak oživit vzpomínky, je jednoduchý. Do vyhledávacího okénka Google dám dnešní datum: 27. prosinec a hned nám vyskočí nabídka z Wikipedie s mnoha událostmi. Málokdo z nás pamatuje, že v roce 418 byl Eulalius zvolen vzdoropapežem, ale mnozí z nás pamatují, že: „1968 – Sovětská vláda posílá české vládě protestní nótu ohledně Černé knihy, která vyšla pod titulem Sedm pražských dnů: 21.–27. srpen 1968. Vědečtí pracovníci Historického ústavu ČSAV se hned po 21. srpnu rozhodli připravit a vydat soubor textů, který by dokumentoval situaci v okupované Praze. Obsahoval prohlášení centrálních institucí, svědectví z pražských ulic, články z tisku, texty letáků, fotografie atd. Kniha byla vydána na konci listopadu 1968 v nákladu 2900 výtisků a distribuována jako studijní publikace.“ Ale jsou to také narozeniny Jaroslava Vojty nebo Jiřího Sováka, výročí premiéry Horečky sobotní noci nebo jedné epizody sovětské války v Afganistanu. A hned je na co vzpomenout a oživit paměť.

Ale teď chvíli vážně. Paměť je totiž odjakživa nejméně spolehlivou psychickou funkcí. Až začnete naříkat nad tou svou, přečtěte si knížku od **Julie Shaw: Iluze paměti** (Paseka, Praha, 2017). Autorka je britská psycholožka spolupracující s londýnskou kriminální policií a přináší desítky důkazů o tom, jak