

DOMOV  
PRO  
SENIORY

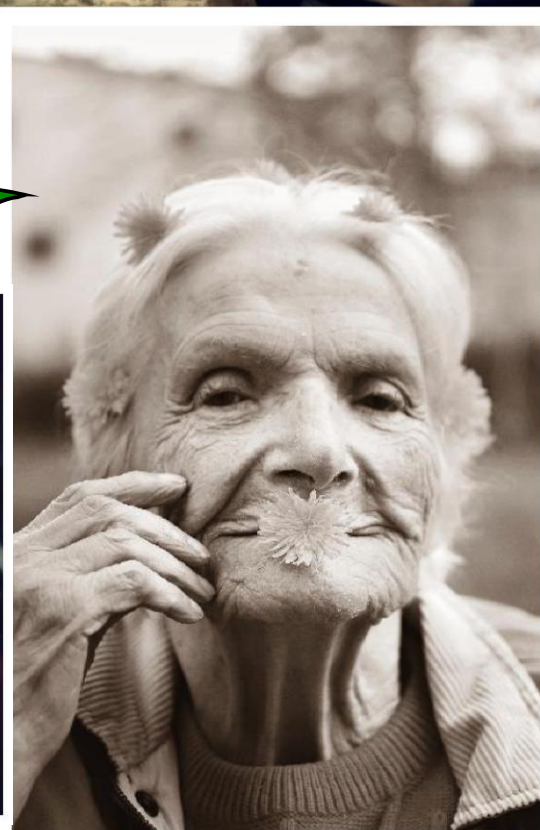
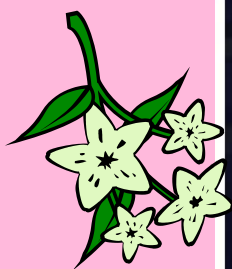
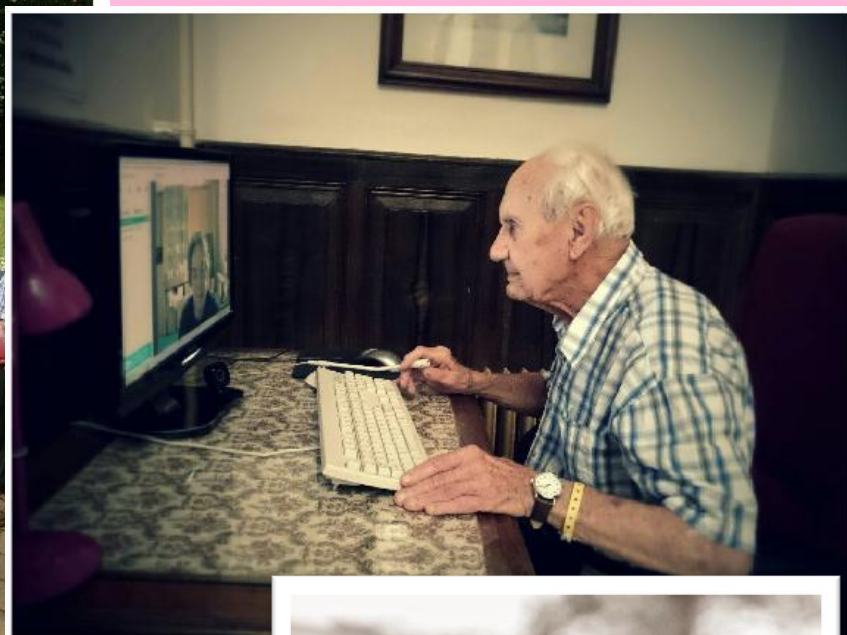
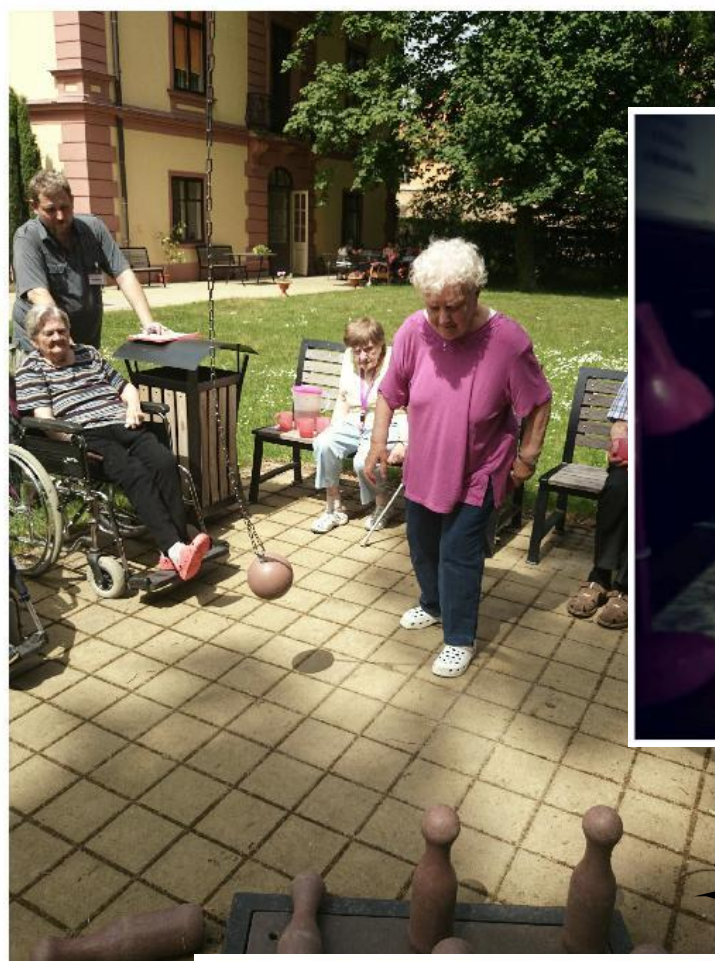
HEŘMANŮV MĚSTEC



# U NÁS DOMA

Ročník XX číslo 6 červen/2014 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

## Život na zámku



# Obsah



Slovo na úvod .....	2
Informace z Domova .....	3
Rekonstrukce schodiště do jídelny .....	3
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců? .....	3
<b>Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku .....</b>	<b>4</b>
Stanice A – Příběhy, které píše sám život .....	4
Stanice B – S prstem po mapě .....	5
Stanice C – Bazální stimulace .....	6
Stanice D – O fialové krásce z naší zahrady .....	7
Stanice E – Něco o zdraví – krevní skupiny .....	7
<b>Aktivizace .....</b>	<b>9</b>
A máme tu po roce opět Májové koulení .....	9
Koťátka pro školku .....	10
Slavili jsme Den matek .....	11
Dopoledne pro děti .....	11
Trénování paměti .....	11
A na co se můžete těšit? .....	12
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili z uživatelů? .....	12
<b>Sami sobě .....</b>	<b>13</b>
Josef Fabián - Můj anděl .....	13
<b>Trénujeme paměť .....</b>	<b>14</b>



# Slovo na úvod



Milí čtenáři,

nastupuje měsíc červen a s koncem června si snad každý z nás spojuje konec školního roku. Opona se za divadlem jménem škola zavře a nastupují dva úžasné prázdninové měsíce červenec a srpen. Možná je někomu i trochu smutno, zvláště těm, kteří se se svou školou loučí navždy. Některé děti si možná seženou brigádu, jiné budou lenořit, ale všechny dohromady si budou užívat volna, sluníčka, koupání, zábavy, cestování a vůbec – nastává užívání si fůry volného času. Prázdniny většinou dělají starost rodičům, protože ne každý má

Potěšil mě pohled, který jsem dostala od naší uživatelky p. Šťastné, která sama již v květnu podnikla výlet do Janských Lázní.

Prázdninové měsíce jsou i obdobím dovolených našich zaměstnanců. Nastává období, kdy si po náročné práci mohou naši zaměstnanci odpočinout a načerpat tak tolik potřebné síly do další práce. Každý máme možnost naložit se svým volným časem po svém. Každý máme jiné priority.

Někdo je šťastný na své chalupě, kde v potu tváře přebudovává svoje stavení, jiný se těší na koupání v moři, někdo bude chodit po horách, někdo jezdit na kole, někdo se těší na krátké výlety s přáteli či dětmi, někdo najde konečně klid u čtení oblíbených knížek atp. Budeme sledovat počasí, vyhlížet sluníčko a obávat se deště a zimy. Ale všichni se na tou-

žebně očekávanou zaslouženou dovolenou moc těšíme.

Tak krásné a pohodové léto plné skvělých zážitků!

Marie Málková, ředitelka

Krkonoše • Riesengebirge • Giant Mountains  
Janské Lázně

*mám se v pládece  
a poládkové  
zadržují*

*Šťastně!*



© Vydavatelství Jana Tomana, Svoboda n. Úp. 128 01, tel. 499 771 484



*Pani ředitelko*

*Málková J. P.  
Marešova nám 47  
Křimovice*

*Město*

53803

2220

27 Foto © Petr Tomán

hodnou babičku a dědu, kteří na děti dohlédnou.

Každý z nás má nějaké hezké vzpomínky na chvíle prázdninových výletů či dovolených, které strávil ve společnosti svých dětí, rodičů, přátel. Vzpomínky ožívají při pohledu na fotografie či drobné suvenýry.

# Informace z Domova

## REKONSTRUKCE SCHODIŠTĚ DO JÍDELNY



Dne 24.5.2014 bylo dokončeno restaurování schodiště do jídelny. Z důvodu vyzrání laku bude schodiště zpřístupněno 6.6.2014. Děkujeme všem uživatelům i zaměstnancům za pochopení. Jak vidíte, rekonstrukce schodiště se povedla, můžeme jenom obdivovat práci truhlářů firmy Pavel Drápalík.

Markéta Jirásková

## **Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců?**

1.května 2014 nastoupili čtyři noví zaměstnanci – paní Adriana Grofová na úklid, paní Libuše Koblížková do kuchyně, paní Michaela Chudobová a pan Robin Baloun na výpomoc do parku. Dne 11. dubna 2014 ukončila pracovní poměr paní Jana Jelínková, která pracovala v kuchyni.

Lenka Novosádová

# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Stanice A

**Příběhy, které píše sám život. „Bído života, měl jsem tě tak rád!“**

K veršům od J. Wolkera přirovnávám těžkou válečnou dobu, ve které jsme žili. Také mládí, které umí tak dobře čelit těžkostem života a dává nám pocit, že vše zlé musí pominout. A toho zlého bylo opravdu dost.

Po tolika letech nemohu zapomenout na houkání sirén, které varovalo před nálety nepřátelských letadel. Bylo nutné vyhledat nejbližší kryt. Následovalo dlouhé čekání, několik hodin nebo celou noc. V bytech musela být zatemněná okna, pouliční světla nesvítla. O našem životě rozhodovaly z velké části úřady, platilo to, co potřebovala Říše. Dle nařízení německé vládnoucí moci musely být uzavřené vysoké i střední školy. Postupně byla uzavírána divadla, zábavné podniky, platil zákaz

vyučování tance i tanečních zábav. Studenti, učitelé, profesori, lidé z měst i z vesnic museli být totálně nasazeni. V roce 1942 jsem i já z tohoto důvodu byla nucena přerušit studium na obchodní akademii a šla s jednou svojí spolužačkou pracovat do továrny OSRAM, kde se vyráběly žárovky.

Vzpomínám si, jak nás postavili k bazénu plnému vody a museli jsme mýt baňky. Později jsme navlékali vlákna, pracovali u výrobních linek.

Pracovní doba byla jeden den od 6:00 do 18:00 hod, druhý den od 6:00 do 16:00. Jídla bývalo málo, o jeho kvalitě se dalo často pochybovat. Přes všechny těžkosti válečné doby jsme si nacházeli příležitost se zasmát a s humorem se každá obtížná situace lépe snáší. Snažili jsme se i v tomto válečném chaosu nacházet světlejší chvílky. Věnovali jsme se hudbě, zpěvu, zajímali se o díla významných umělců a básníků. Blížící se konec války jsme s nadšením pozorovali i podle hromadícího se zboží na továrním dvoře, které už nebylo kam doručovat.

Dramatické události posledních dnů války vyvrcholily v květnových dnech r. 1945 povstáním pražského lidu, který se sjednotil proti okupantům. V ulicích hlavního města lidé stavěli barikády, panovaly tu boje o památky a Český rozhlas.

Praha a český národ se začal pomalu zotavovat z prožitých útrap a ze všeho, co způsobila vláda. Život se začal navracet do starých kolejí, mohli jsme dostudovat a s nadějemi se těšit na budoucnost.

Podle vyprávění paní z našeho domova napsala

Vlasta Růžičková

## Stanice B

### S PRSTEM PO MAPĚ ...

Po dnech plných dešťových kapek a chladu věříme, že nás čekají příjemné sluneční paprsky. Voda je jistě potřebná pro bohatou úrodu nejen u velkých zemědělců. Chybí však i zahrádkářům, kteří se s láskou a pečlivostí starají o své drobné zelené oázy klidu. V posledních dnech jsme však s obavami sledovali zkázy, které voda dokáže napáchat. Můžeme jen doufat, že tuto krutou daň si příroda minimálně pro tento rok již vybrala. Byla by velká škoda, aby nás velká voda připravila o nádherná místa naší republiky. Stojí velké úsilí a spoustu financí udržovat památky a významná místa na našem území. Myslím si, že se zachování naší historie z větší části daří. Každý kraj se snaží nalákat co nejvíce turistů. A blíží se čas letních prázdnin, čas poznávání naší země. Nikdy bychom nevyčerpali témata na poznávání míst v naší české zemi.

Jedno místo Vám však nabízím. Je to místo, kde jsem loni trávil dny volna se svou rodinou.

BLATNÁ – město ležící v Jihočeském kraji nedaleko Strakonice. První písemná zmínka je z roku 1235. Ve 14. století vlastnili osadu Bavorové ze Strakonice. V 15. století a na počátku 16. století je blatenský hrad centrem Pánů z Rožmitálu. Roku 1601 byla Blatná císařem Rudolfem II. povýšena na město.

V roce 1798 získávají Blatnou Hildprandtové z Ottenhausenu. Sídlo doznalo velkých přestaveb tohoto vodního zámku. Potomci rodu zde po nuceném dlouholetém pobytu v Etiopii opět bydlí. Byl založen nádherný anglický park. Ten pro svá zákoutí láká filmaře. Každému se jistě vybaví scéna plující loďky se zpěvačkou Helenou Vondráčkovou a jejím kolegou Václavem Neckářem



v pohádce Šíleně smutná princezna. Dalším velkým lákadlem parku je početné stádo daňků, kteří se zde volně popásají a jsou velmi krotcí. Z vlastní zkušenosti vím, že jejich nejoblíbenější pochoutka je polotvrdý rohlík, který si sami berou z dlaně.

Řešení ze strany 14 – Líná huba holé neštěstí; str. 15 - přesmyčky zvířat-tygr, slon, ropucha, tetřev, otakárek, lama, lachtan, sysel, nosorožec, mýval, daněk, pstruh

Město Blatná je zasazeno do krajiny tvořené mírnými žulovými pahorky a hladinami překrásných rybníků. Město dostalo jméno podle blat, mezi nimiž bylo založeno. Rybníky jsou sice uměle vybudované, ale působí tak přirozeným dojmem, jako by zde byly odjakživa. Z dřívějších dob pokračuje tradiční chov ryb a těžba kamene – blatenské žuly.

Dobře značené turistické stezky vedou neporušenou přírodou, přes lesy a hráze rybníků. Některé jsou drobné, jiné překvapí svojí velikostí. Největší rybník zvaný Labuť v Myšticích byl vystaven v letech 1492 až 1503. Je to kraj vlídný a přívětivý, který nabízí milovníkům historie a památek nespočetné množství cílů, znaveným poutníkům možnost spočinout uprostřed přírody a jen tak si lenořit. Tento rybníkatý kousek Jižních Čech plně splnil naše očekávání na nové zážitky a poznání dalšího místa republiky.

Pokud jsem článek nazvala S prstem po mapě, neodpustím si ve zkratce popsat naši cestu do Jižních Čech. Po cestě jsme totiž poznali další úžasná místa. Dlouho jsme se drželi řeky Sázavy. Ta byla plná pestrobarevných lodí a břehy poseté stany, do kterých složili na noc hlavy unavení vodáci. Navštívili jsme hrad Český Šternberk, který se ční nad řekou Sázavou. Po jeho prohlídce jsme našli úžasné místo na přespaní. Za hosty nás přijala malá louka obklopená lánem pšenice a z druhé strany lesíkem. Pro naše dcery bylo spaní pod širákem novým zážitkem. A dodnes vidím chrpy v obilí, které jsem uviděla hned po probuzení. Další naší zastávkou byla přehrada Orlík. Prohlídka mohutné hráze a Zvíkovského mostu. Po cestě přišly vhod lesní jahody a borůvky.

Pomalou se mi rodí v hlavě plány na nové cesty. Vyndám zeměpisné knížky, mapy a budu jezdit s prstem po místech, která toužím poznat. Rozhodně nějakou cestu naplánuji a toto léto neošidím.

Šťastné cesty Petra Polgárová

## Stanice C

### Bazální stimulace

Nejdříve bych vás ráda seznámila s principem bazální stimulace. Bazální stimulací podporujeme vnímání, orientaci, komunikaci a pohybové schopnosti člověka. Umožňujeme i uživatelům v těžkém stupni demence vnímat své tělo i své okolí a navazovat určitý druh komunikace. Touto péčí podporujeme zachovalé schopnosti člověka. Většina z nás prošla základním kurzem bazální stimulace, který byl lektorován odborníkem z Institutu bazální stimulace. Po



absolvování kurzu zavládlo nadšení, úžas a spokojenost, neboť se nám otevřely nové možnosti a dovednosti pro péči o těžce nemocné klienty v našem Domově. Prvotní nadšení z kurzu jsme se snažili zavést co nejdříve do praxe. Jednou z metod tohoto konceptu je speciální polohování našich uživatelů. Na základě individuálního přístupu jsme vytipovali uživatele, u kterých jsme už podle předchozích zkušeností věděli, že na polohování reagují dobře. Jedna z poloh z konceptu bazální stimulace je poloha „hnízdo“. Už ze samotného názvu vyplývá, že právě

tato poloha nabízí pocit bezpečí a jistoty. Naši uživatelé na ni reagují velmi dobře. K správné úpravě polohy využíváme polohovací perličkové vaky.

Poloha hnízdo umožňuje uživatelům odpočívat, navozuje u nich příjemné pocity, nabízí pocit jistoty a bezpečí, a také umocňuje vnímání hranic svého těla.

Věříme, že naše snaha a úsilí bude časem odměněna pozitivní odezvou našich klientů a jejich rodinných příslušníků.

Renata Duchová

## Stanice D

## O FIALOVÉ KRÁSCE Z NAŠÍ ZAHRADY

U nás ve vile na zahradě roste krásná, výrazně aromatická rostlina, která pohladí na duši. Jmenuje se levandule a začne co nevidět kvést.

Levandule je původně divoká rostlina z oblasti středomoří, je nejen krásná a velmi dekorativní, ale také léčivá. Můžeme ji usušit a zavěsit na stěnu, nebo do skříně, a ona krásně provoní naše obydlí. Lze z ní připravit čaj, hojně se využívá zevně, zejména ke koupelím a masáží. S oblibou se používá do směsi bylinek při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě. Masáže olejem z levandule pomáhají při revmatických bolestech a mají povzbuzující účinek. U nás na zahradě vám keříčky levandule svojí nádhernou barvou a úžasně nezaměnitelnou vůní navodí příjemnou atmosféru a přiláká začátek léta.



Blanka Tatičková



## Něco o zdraví – krevní skupiny



### Krevní skupina 0

Lidem s touto krevní skupinou prospívá intenzivní fyzické cvičení a živočišné bílkoviny. Krevní skupina 0 má schopnost metabolizovat bílkoviny a tuky, které se využívají místo cukrů k udržení stálé hladiny glukózy v krvi. Krevní sk.0 má oproti krevní sk.A hodně žaludečních kyselin, proto lidé s touto krevní skupinou nejlépe tráví maso ze všech krevních skupin.



**Charakteristika** – jsou to silní jedinci, mají silnou a přirozenou obranu proti infekcím, výborný metabolismus, silný imunitní systém.

**Náchylnost k nemocem:** snížená funkce štítné žlázy, překyselení žaludku, špatná krevní srážlivost, zánětlivá onemocnění.

**Vhodné pohybové aktivity:** intenzivní cvičení, aerobik, běh, kontaktní sporty.

#### Vhodné potraviny:

- maso - hovězí, jehněčí, skopové, telecí, zvěřina, srdce, játra
- ryby - treska, makrela, okoun, pstruh, štika
- mléčné výrobky - máslo, sójový sýr, kozí sýr
- pečivo - chléb z naklíčených zrn
- zelenina - kedluben, čekanka, paprika, brokolice, špenát, kapusta, řepa, artyčok
- ovoce - fíky, švestky, blumy

#### Nevhodné potraviny:

- maso - vepřové, šunka, slanina, husa
- ryby - sled', uzený losos, chobotnice, sumec
- mléčné výrobky - hermelín, jogurty, mléko, podmásílí, eidam sýr
- pečivo - pšeniční chléb, kukuřičné pečivo, bílé pečivo
- zelenina - avokádo, bílé zelí, olivy, květák, lilek
- ovoce - ostružiny, jahody, banány, mandarinky, meloun

V příštím čísle – po prázdninách - budeme pokračovat krevní skupinou A

Jana Novotná

# Aktivizace

## A máme tu po roce opět Májové koulení ...



Ve středu 14.5.2014 v našem zámku proběhl tentokrát již XI. ročník Májového koulení, nebo-li turnaj v petanque. Utkalo se celkem patnáct družstev z domovů pro seniory v Praze – Kobylisích, Malešicích, Hájích, Chodově, dále z DS Skuteč, Doubravčany, Bořanovice, Svojšice, Heřmanův Městec U Bažantnice a pochopitelně i dvě družstva našich borců Pávi 1 a 2. Přestože bylo poměrně chladno a po obloze se honily mraky,

podařilo se turnaj dohrát bez deště. Sice se všichni soutěžící spěchali ohřát do tepla, ale po dobrém obědě jsme ještě dohrávali finále a pak už následovalo slavnostní vyhlášení vítězů. Zahájil ho pan Jiří Heřman směsicí známých písní Karla Hašlera v podání pěvecké skupiny uživatelů našeho Domova. Velikou radost nám udělalo družstvo Pávi 1 ve složení paní J. Procházková, pan A. Svoboda a M. Drbout, které v letošním roce vybojovalo zlatou medaili a putovní pohár.

Celé odpoledne probíhalo v příjemné atmosféře, zapívali jsme si, někteří i zatančili. Pohoštění jako vždy bylo výborné. Všichni soutěžící kromě malých upomínkových dáreků obdrželi pamětní medaile, které tentokrát v naší keramické dílně vyrobila Veronika Vodičková. Moc se jí povedly. Poděkování také patří celému organizačnímu týmu za dobrou práci.

Za rok se těšíme se všemi na viděnou.

Alena Tučková



## Tabulka umístění

1. místo	<b>Pávi 1</b>	<b>DS Heřmanův Městec- zámek</b>
2. místo	<b>Medvědi 1</b>	<b>DS Kobylisy</b>
3. místo	<b>Male-Sičáci</b>	<b>DS Malešice</b>



## Naši sportovci

### Koťátka pro školku

V měsíci květnu jsme se v šicí dílně především soustředili na výrobu koťátek pro děti z Mateřské školy v Jonášově ulici v Heřmanově Městci. Děti do našeho Domova chodí někdy



likrát za rok recitovat krásné básničky a na oplátku pro ně pořádáme Dětský den. Kromě sladkostí děti o nás dostávají i dárek vlastní výroby. Tentokrát to budou koťátka z bílé látky s barevnou mašličkou na ocásku. Děti si je budou moci domalovat. Tvar hračky byl poněkud náročnější nejen na stříhání, ale i vycpávání a dost nás potrápil. Naplnit dobře ouška a ocásek byl někdy pěkný oříšek, rovněž zašívání plnicího otvoru nebylo jednoduché. Nakonec jsme

vše zvládli a 90 koťátek čeká v krabicích na ty nejmenší. Děkuji celé koťátkové partě za

vynikající práci. Druhým důležitým úkolem je pro nás příprava kolekce výrobků na výstavu do Lysé nad Labem.

Budou to výrobky nejen z látek a pletené košíky, ale i keramika a prezentace naší pomoci Felixovi z Keni v rámci programu Adopce na dálku.

Hana Zítová

## SLAVILI JSME DEN MATEK

Neděle 11. května byla letos vyhlášena jako Den matek. I my jsme v Domově oslavili tento pěkný svátek. Každý rok chodí do našeho Domova děti z MŠ, aby všem maminkám a babičkám k tomuto svátku popřály a zazpívaly písničky. Všichni si s dětmi v Rytířském sále zazpívali a na konci vystoupení děti rozdaly hezká přáníčka, která samy vyrobily.

Mirka Bečková a Lenka Pumerová

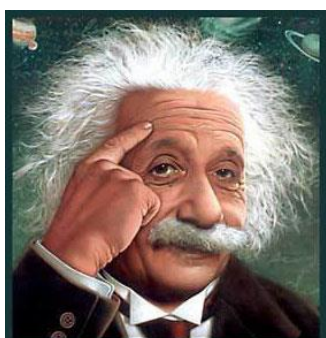


## Dopoledne pro děti



Krásné dopoledne, které jsme nachystali pro děti, proběhlo v pátek 30. května v parku. Děti se těšily ze spousty soutěží. Provázela je přítom i fenka Lucka a tu děti milují nejvíc. Je pro ně nejlepší zábavou i potěšením. V ostatních soutěžích se bavily také dobře a šťastně si odnášely koťátka z naší dílny a sladká lízátka. Naši uživatelé dětem pomáhali zabalit koťátka na cestu a také je provázeli milým slovem. Příprava této akce je vždy potěšením pro všechny, kteří se na ní podílejí a děkuji celému týmu i uživatelům za spolupráci na jeho organizaci.

Veronika Kumperová



**TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI** V pondělí 5. května jsme ukončili již třetí kurz trénování paměti. Jelikož zájem o lekce přetrvává, domluvili jsme se stávajícími účastníky, že budeme opět pokračovat v trénování.

Pro ty z vás, kdo byste měli zájem úplně od začátku zkusit si, co lekce obnášejí, nabízím 2. kolo kurzů. Dozvíte se, jak váš mozek pracuje, poznáte mnemotechniky a vyzkoušíte si celou řadu zábavných testů, kde si mozek můžete procvičit. Trénování paměti je tzv. terapie příjemného šoku – sami budete překvapeni, co všechno si váš mozek pamatuje a co dokáže.

Kdo máte zájem, přijďte se informovat do kanceláře sociálních pracovníků. Ráda vám řeknu víc.

Eva Merclová

## ...A NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

**Pátek 13.6.2014 – Divadlo Pardubice**

**Sobota 14.6.2014 – Setkání rodin a přátel + Miss staré koleno**

**Středa 18. 6.2014 – Účast na soutěži Tance v sedě Kobylisy**

**Neděle 22.6.2014 – Koncert bratří Ebenů**

**Pátek 27.6.2014 - Schůze uživatelů**

*Zámecká cestovní kancelář Veronika, Mirka, Hanka, Lenka, Veronika vás zvou na každoroční letní výlety po okolí Heřmanova městce. Můžete si vybrat z naší nabídky –*

**Pátek 13.6.2014 – Výlet do Lysé nad Labem na výstavu, 25.6.2014 – Výlet do Žlebů, 2.7.2014 – Hrad Lichnice, 9.7.2014 – Hradce Králové – Obří akvárium, 16.7.2014 – Zámek Pardubice, 23.7.2014 – Hřebčín Slatiňany, 30.7.2014 – Zámek Nové Hrady, 6.8.2014 – Drobovice – Zemědělské technické muzeum, 13.8.2014 – Mobilní ZOO Vilémov, 20.8.2014 – Nákupní centrum v Pardubicích + cukrárna**



### Koho jsme přivítali?

p. Růženu Zadražilovou – stanice D  
p. Libuši Randovou – stanice C  
p. Viléma Čejka – stanice B  
p. Doc. Ing. Mir. Stránského, CSc. – st. B

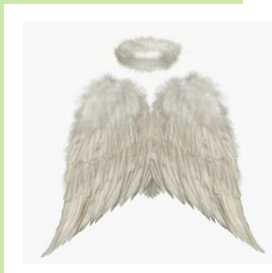
### S kým jsme se rozloučili?

p. Marcelou Janečkovou – stanice B  
p. Květou Dubskou – stanice C  
p. Helenou Brackovou – stanice B  
p. Stanislavem Jakoubkem – stanice B

# Sami sobě

## Josef Fabián Můj anděl

Viděl jsem ho třikrát a vždy mi zachránil život. Poprvé to bylo v mých deseti letech. Ráno jsem se probudil a on seděl na židli hned u mé postele. Lekl jsem se, zavolal na bratra a anděl, který byl celý bílý, se zvedl a otevřeným oknem odešel. Byla neděle a celá rodina jsme se chystali odjet na chatu na Slapech. Odjížděli jsme autobusem ze starého smíchovského autobusového nádraží. Autobus měl vlečňák, do kterého jsme všichni nastoupili. Vzápětí se však otec rozhodl, že se přesuneme dopředu, do motoráku, protože autobus ve Štěchovicích vlečňák odpojoval a stejně bychom museli přestoupit. Vyjeli jsme ze Smíchova a ve Zlíchově přejížděli železniční trať se závorami, které byly otevřené. Najednou se ze zatáčky vyřítila parní lokomotiva a v plné rychlosti narazila do vleku, tlačila ho dlouho před sebou, převracela, vlek úplně rozdrtila a všichni lidé v přeplněném vlečňáku zahynuli.



Podruhé jsem ho viděl v mých pětadvaceti letech. Bylo mokré, sychravé ráno a já jsem šel naší liduprázdnou ulicí do práce. Pracoval jsem jako řidič ČSAD v Michli. Pojednou uprostřed chodníku stál anděl, celý bílý a roztaženými bělostnými křídly se mě snažil zastavit. Opatrně jsem ho obešel, a když jsem se ohlédl, už tam nikdo nebyl, jen prázdná ulice. Když jsem přestupoval, resp. vystupoval ještě v téměř plné rychlosti z tramvaje č. 14 na náměstí bratří Synků, na stupátku mi uklouzla noha a já jsem spadl pod jedoucí tramvaj, natažený přes celé koleje. Jak jsem to všechno stačil v několika vteřinách provést, aby mě tramvaj nepřejela, nevím. Byl jsem natěsnaný ve škvíře asi třicet cm široké mezi obrubníkem refýže a jedoucí tramvají, pravou rukou jsem se opíral o refýž, ležel na boku a levou rukou jsem ručkoval a odstrkoval stále jedoucí tramvaj. Ozýval se strašlivý hysterický křik lidí na stanici. Průvodčí tramvaje zběsile rval za šňůru zvonku. Všude řev a zvonění stále ještě jedoucí tramvaje, celé náměstí vřelo strachy o můj život! Poslední, co si pamatuji je, že kola jedoucí tramvaje se třela o celé mé tělo a o levou nohu po celé její délce tak těsně, že jsem cítil z jedoucích kol olej. Konečně tramvaj zastavila. Vstal jsem nezraněn, oprášil jsem se a v klidu odcházel naprosto nevzrušen. Ale už jsem ten den do práce nešel, vrátil jsem se domů, řekl si telefonicky hlavnímu dopravákovi o dovolenou a šel jsem spát. Usnul jsem okamžitě.

Třetí setkání. Celou noc jsem jel z východního Slovenska s pětadvacetitunovým kamiómem. Byl plný ovocných kompotů, které jsem vezl do Děčína. Projel jsem Libercem, Novým Borem a sjížděl z prudkého kopce do Kamenického Šenova. Kopec přetínala železniční trať. Bylo ráno, ještě šero a najednou jsem měl před vozem anděla. Zase celý bílý, roztažené ruce a díval se mi přímo do očí. Měl krásnou, skoro dívčí tvář. Skřípění brzd, ale kamión se mi podařilo zastavit těsně před ním. V tu chvíli anděl zmizel, zato před předkem mého vozu se přehnal osvětlený vlak. Stál jsem tři metry od kolejí nechráněného přejezdu – a od své smrti! Mikrospánek! Několik vteřin jsem spal.

# Trénování paměti



Doplňte slova protikladná.

1.	velká											
2.	černá											
3.	noc											
4.	konec											
5.	dole											
6.	vzadu											
7.	tlustá											
8.	velká											
9.	zlobivá											
10.	rychle											
11.	kyselá											
12.	nové											
13.	ano											
14.	začátek											
15.	dobře											
16.	zima											
17.	smůla											
18.	radost											
19.	měkká											
20.	vysoko											

## Zajímavé čtení

NZÁEŽLEÍ NA PDŘOAI PSMÍEN VE SVLOĚ. JDNIEÁ DLIEŮŽTÁ VĚC JE, ABY BLYY PVRNÍ A PSEOLDNÍ PMÍSENA NA SRPÁÉVNM MÍTSĚ. LISKDÝ MZOEK NTEČE KŽADÉ PÍESMNO, ALE SLVOO JKAO CLEEK.

MENIGOKNOVÉ ONMOEĚCNNÍ JE ŽIVNTOUEBEEZPČNÁ IFNECKE, ZŮPOSEBNÁ NEEBZEPČO-NU BKATREIÍ. MŽŮE SE PORJVEIT JKAO ZNÁĚT MOZKVOÝCH BALN NBEO INEFKCE MCÍHY NBEO JKAO KEVRNÍ INEFKCE. AŽ 92 % NOEMCNÝCH JE HOPSOITLAIZVOÁNO. I PEŘS VEK-ŠREOU PČEÍ MŽŮE PCAIENT NKÁAZE PDOLHENOUT, A TO BĚEHM PVRNÍCH 24 AŽ 48 HDOIN OD POJREEVNÍ PČOÁETČNÍCH SPYMTOMŮ. UÍMRÁ JDEEN ZE SEMDI NAAKŽNEÝCH.

BATKERIE SE ŠŘÍÍ VUZDHCEM, PENOTCIÁLNÍCH PŘAENŠEČŮ JOSU SOPUSTY. AŽ JEEDN Z DEESTI LDIÍ MŽŮE BTAKERII NSOIT ZELCA BZEPZŘÍNAKOVĚ VE SÉVM KKRU, TEBŘA I PŮL RKOU. U HTIOSTELE SE NMEOC RZVOINE JEN MIIMNÁLNĚ, PRADVĚPDOONBĚJŠÍ JE, ŽE JÍ PŠOLE DÁL – KAÁŠLNÍM, KCÝHÁNÍM, LBÁÍNÍM. NMEOC MŽEŮ STNEJÉHO ČVLOĚKA PORÁT- PIT I NOĚKLIK RÁT ZA ŽIOVT.

## Přesmyčky zvířat

V následujících popletených slovech srovnejte písmenka tak, aby vám vyšlo smysluplné slovo. Ve slovech jsou ukryta zvířata.

GYRT	SONL	CHRUPAO	ŘETVET
ETROKÁRA	MLAA	CHALTAN	SLYES
SOREŽOCON	VAÝML	NĚDKA	PRUHTS

Řešení naleznete na str. 5