

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

HEŘMANŮV MĚSTEC

Ročník XXIII číslo 2 únor/2017

www.domov-hm.cz



**PRAVÁ BÍLÁ MRAZIVÁ ZIMA
K NÁM DORAZILA...**

Obsah

Slovo na úvod	3
Co nás čeká v únoru	3
Informace z Domova	4
Věžní hodiny	4
Sledujeme výživovou hodnotu a vyváženost podávané stravy	5
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců	5
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6
Stanice A – Příběhy, které píše sám život	6
Stanice B – Den svatého Valentýna	7
Stanice C – Ladovská zima a děti	8
Stanice D – Zima	10
Stanice E – Banány	9
Informace z aktivizačního úseku	11
Joeypo oslava se vydařila.....	11
Veselé housenky	12
Koncert komorního souboru Škroup z Lázní Bohdaneč	12
A na co se můžete těšit?.....	13
Den otevřených dveří v šicí a keramické dílně.....	13
Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů	14
Pro chytré hlavy	15



Slovo na úvod



Co nás čeká v únoru

Když se řekne měsíc únor, tak i mně naskočí v hlavě několik lidových pranostik, jako třeba únor bílý, pole sílí, a podobně. Přiznám se, že nemám moc zimní měsíce ráda, ale když jsem si prostudovala několik pranostik, tak mám vlastně dobrý pocit, protože to vypadá, že nás čeká moc krásné a hojné léto. A to já mám

raději. Ale něco za něco, tak musíme ty zimní měsíce vydržet. Máme tím alespoň o trochu více času na večerní prolistování novin, knížky, hledání zajímavých receptů, plánování letní dovolené anebo přemýšlení o tom, kdy a kam vysadíme první rostlinky.

Únor je také časem plesů, bálů a maškar. Ani letos neopomeneme tradici maškarního bálu na zámku. Už si chystáte masky? Věřím, že bude opět veselo, tak jak má na správné maškarě být.

Naše uživatele čeká v únoru také důležitá událost v podobě volby zástupců do Výboru uživatelů. Je to pouze ve vašich rukách, jaký Výbor si na následující dva roky zvolíte. Přeji tedy všem voličům správné rozhodování, dle jejich vlastního uvážení a přesvědčení. A všem čtenářům přeji pěkné zimní lenošení.

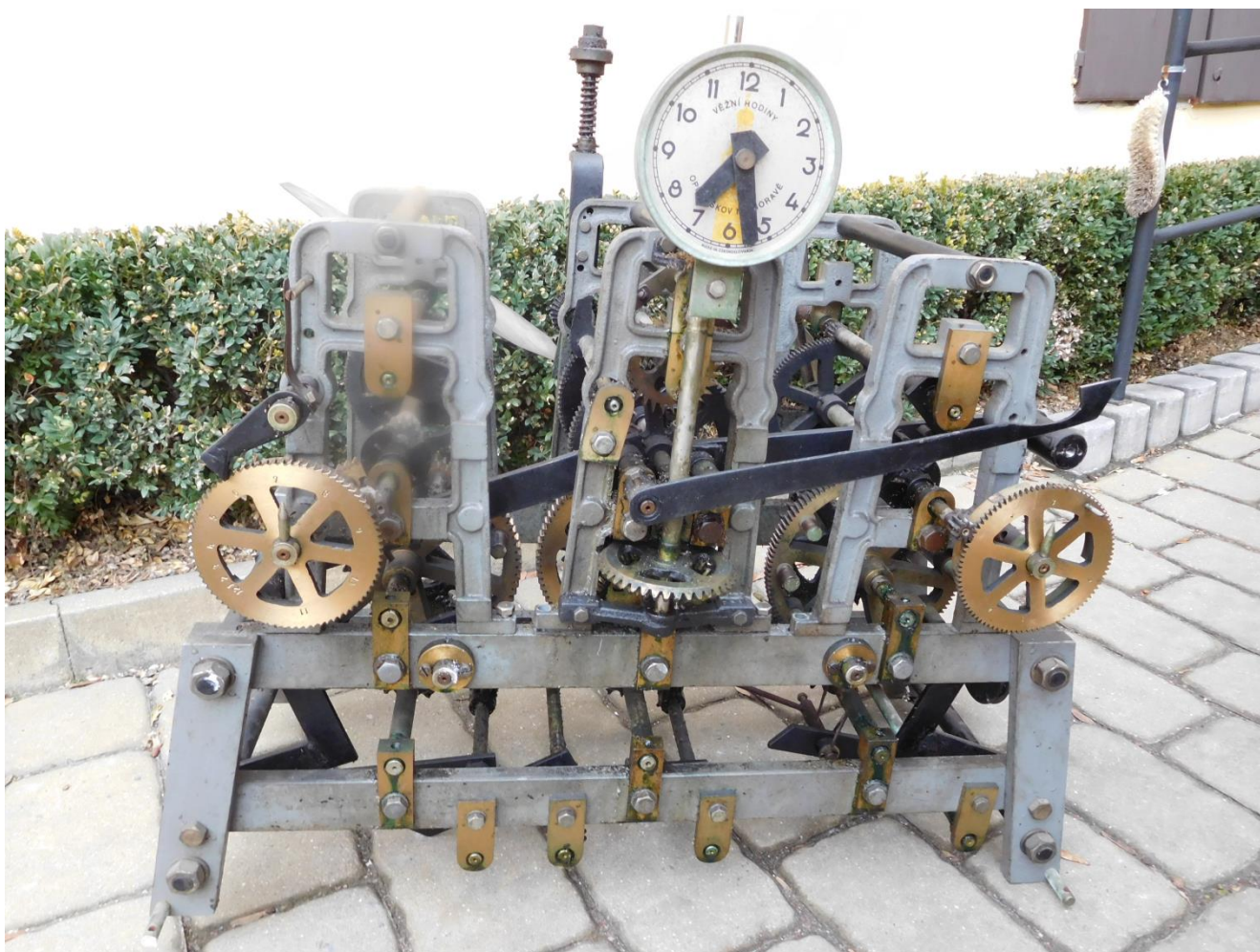
Klára Husáková, ředitelka



Informace z Domova

VĚŽNÍ HODINY

Koncem minulého roku se stávalo, že hodiny na naší zámecké věži začínaly stávkovat a nešly. Panu Bruknerovi se podařilo sehnat kontakt na hodináře pana Jana Kopřivu, který se zaměřuje právě na věžní a kostelní hodiny. Pan Kopřiva je až z Moravy a na naše hodiny se přijel podívat. Zjistil, že hodiny sice dostávají běžnou údržbu a dostatek oleje, ale dlouhá léta se jim nedostalo řádné údržby. Domluvili jsme se tedy, že si pan Kopřiva stroj věžních hodin demontuje a odveze si je k řádné údržbě do své dílny. Částečnou údržbou, kterou by mohl provést zde bez demontování hodin, by nemohl ručit, že hodiny dostanou vše, co potřebují. Věžní hodiny považuji za součást věže a celkově celého zámku a proto jsem zpočátku měla trochu obavy, aby vše dopadlo dobře. Přístupem pana Kopřivy ke své práci, jsem ale nabyla dojmu, že je to člověk, který svojí práci dělá, protože k ní má vztah. Ještě



více mne přesvědčily články, které jsem našla na internetu. Pan Kopřiva opravuje věžní hodiny už skoro čtyřicet let, vyučil se ve firmě, která hodiny vyráběla. V jednom z článků sám říká: „Práci беру jako poslání, částečně jako koníčka. Je pro mě vždycky zajímavější

opravovat ručně kovaný stroj, jehož stáří je mnohdy 150 až 200 let, než novodobé hodiny, které ještě před nedávnem tikaly. Čím starší stroj, tím lepší. Domů si ho mnohdy dovezu jako hromádku šrotu a postupně pozoruji, že se z té hromádky něco rodí. O to větší radost pak člověk má, když se podaří je rozběhnout.“ Pan Kopřiva opravoval hodiny například na radnici ve Svitavách, v Třebíči pak hodiny, které mají jeden z největších ciferníků v Evropě, a to o průměru 5,5 metrů. Také mi slíbil, že nás o průběhu opravy bude informovat a případně pošle i nějaká foto. Jsem tedy zvědavá, zda pan Kopřiva u našich hodin najde nějakou zajímavost, kterou obohatí historii našeho zámku.

Radka Stybalová

Zdroj: http://pardubice.idnes.cz/svitavsky-hodinar-jan-kopriva-opravil-radnicni-hodiny-pg0-/pardubice-zpravy.aspx?c=A151124_2207517_pardubice-zpravy_jah

SLEDUJEME VÝŽIVOVOU HODNOTU A VYVÁŽENOST PODÁVANÉ STRAVY

V našem domově dbáme na **vysokou úroveň stravování**. Naším cílem je poskytnout nejenom stravu chutnou, ale i energeticky vyváženou. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli zúčastnit celorepublikového screeningového projektu NutriAction, jehož cílem je zmapovat stav výživy klientů v domovech pro seniory. Je zaměřen na včasné odhalení podvýživy. Podvýživa je závažný život ohrožující stav, který postihuje všechny věkové kategorie, přičemž mezi nejohroženější skupiny patří právě senioři. Zásadním krokem v rozpoznání, zda je klient v podvýživě, je nutriční screening. Realizace nutričního screeningu v našem domově proběhne během února. Naši zaměstnanci provedou sběr dat pomocí jednoduchého dotazníku. Tyto údaje budou zcela anonymně předány ke statistickému zpracování. Pokud chcete podat bližší informace k tomuto projektu, kontaktujte mě a velice ráda vám vše vysvětlím. Pokud dojdete k názoru, že nechcete být součástí screeningového projektu, prosím, informujte mě.

Lenka Doležalová

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



p. Brandová



p. Schejbalová

Od 1. ledna 2017 pracuje na stanici A paní Marcela Brandová a od 16. ledna v kuchyni paní Jitka Schejbalová. Pracovní poměr skončil panu Richardu Bednářovi, slečně Kateřině Noskové a Jaroslavě Schejbalové, která odešla do starobního důchodu.

Lenka Novosádová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Stanice A

Příběhy, které píše sám život

Do vítku proti trampotám jsme prý dostali tři věci: naději, smích a optimismus...

Každý z nás má ve svém nitru uloženy vzpomínky na dětství. Dávné příběhy, jež odvál čas, který spravedlivě odměňuje každému stejný díl. Velmi rád vzpomínám na svoje rodiče. V mnoha letech v mojí mysli ožívá vzpomínka na maminku. Byla vlídná a tichá. Vzorně se starala o domácnost, jídlo, které vařila, vždy výborně chutnalo. Po práci ráda sedávala s knížkou v ruce, měla oblíbené romány z červené knihovny. Otec měl ráznější povahu, ale vždy mě a bratra vychovával spravedlivě, nikdy na nás nekřičel, nikdy jsme nebyli bití. Bydleli jsme v Praze Hostivaři společně s babičkou a dědou. Prarodiče vlastnili malou továrnu na oplatky. Společně s námi bydleli ještě sourozenci maminky, strýcové Jiří a Ota a teta Jarmila. Teta byla veselá, stále vymýšlela nějakou legraci, dá se říct pravý opak maminky. Tenkrát jí bylo asi 17 let, mně 4 roky, ráda mě škádlívala. Jediná z rodiny měla ráda olomoucké syrečky, pro které si chodívala do hospody U Milionu. Pan hostinský je tam míval pod skleněným poklopem. Doma je pak každému nabízela, a když jsem odmítal i já, alespoň mně papír od nich připlácla na obličej. Jako malý kluk jsem spustil křik a babička tetu notně vyhubovala, mě pak musely umýt.

Po roce 1924 zemřel dědeček, babička musela továrnu na oplatky prodat. Společně jsme se pak odstěhovali na Vinohrady. Na Vinohradech jsme bydleli asi 3-4 roky a pak jsme našli domov ve Strašnicích, ale to už jen moji rodiče a já s bratrem. Mezitím si teta namluvila svého budoucího manžela Slávka. Slávek byl pilot bezmotorových letadel větroní. Teta Jarmila, které nechyběla odvaha a temperament, zanedlouho začala létat také. Slávek měl auto Škoda Populár, jezdili spolu létat do Podkrkonoší na Kozákov. V zimě na Kozákově rádi lyžovali. Možná si mě teta trochu oblíbila, brávali mě se Slávkem s sebou. Mně bylo tenkrát 8-9 let a velmi jsem se na tyto výlety těšil. Tak jako oni i já jsem měl rád sport. Na Kozákově bylo také naleziště polodrahokamů. Na tetu se tenkrát usmálo štěstí, našla achát, který si později nechala vybrousit.

Po svatbě Jarmily a Slávka se mladí manželé odstěhovali do Suchdola. Babičku vzali k sobě. Rodina se později rozrostla o dcerku Martu a syna Tomáše. Rád jsem k nim jezdil. Se Slávkem jsme vždy něco kutivali v garáži, nebo opravovali auto. Mnoho jsem se od něj

naučil. Později si Slávek a Jarmila postavili hausbot – chatu na vodě na Slapské přehradě. Rádi tam s dětmi o víkendu pobývali. Měli dobrou partu příznivců této zábavy. Pořádali přátelská setkání v hospůdce, jejíž jméno jsem zapomněl.

Když mně bylo 13 – 14 let, přestěhovala se naše rodina do Modřan. Začal jsem navštěvovat vodácký oddíl a závodit na kánoích. Když jsem se oženil, manželka v tomto sportu také našla zálibu, měla ráda turistiku na lodích. Po letech i náš syn závodil na kajaku. Rád jsem organizoval zájezdy, sjížděli jsme řeky, které byly sjízdné v Čechách i na Slovensku.

Velmi rád vzpomínám na tetu Jarmilu a strýce Slávka, kteří mě svým životním postojem naučili, jak čelit trampotám a kteří ve mně probudili lásku ke sportu.

Podle vyprávění uživatele z našeho domova napsala

Vlasta Růžičková

Stanice B

Den svatého Valentýna

(Z Wikipedie, otevřené encyklopedie)



-> Pohlednice ke dni Sv. Valentýna z roku 1910

Svátek svatého Valentýna (zkráceně také **Valentýn**), se slaví v anglosaských zemích každoročně 14. února jako svátek lásky a náklonnosti mezi partnery. Je to den, kdy se tradičně posílají dárky, květiny, cukrovinky a pohlednice s tematikou stylizovaného srdce, jako symbolu lásky. V poslední době se tento svátek šíří i v Evropě, do určité míry z komerčních důvodů.

Svátek je pravděpodobně odvozen od svátku Lupercalia slaveném ve starověkém Římě. V předvečer tohoto dne byly do „urny lásky“ vloženy lístečky se jmény dívek. Každý mladý muž potom tahal lísteček a dívka, jejíž jméno si vytáhl, se měla stát jeho „miláčkem“ v následujícím roce.

Legenda také říká, že tento den začal být známý jako Den svatého Valentýna až díky knězi Valentýnovi. Claudius II., vládce Říma, zakazoval svým vojákům, aby se ženili nebo jen zasnubovali. Báł se, že by chtěli zůstat doma u svých rodin a nešli do boje. Valentýn

vzdoroval vládci a tajně oddával mladé páry. Byl zatčen a později popraven 14. února. Svátek Luprecalia splynul s oslavami mučednictví Svatého Valentýna a vznikl romantický svátek, který je nyní 14. února slaven.

Valentýnské zvyky

K Valentýnu se váže celá řada zvyků, které pomalu pronikají i do českého prostředí – a to zejména pod tlakem obchodníků. Jedná se především o společnou oslavu svátku zamilovanými páry, darování valentýnských přáníček – vyznání lásky (tzv. Valentýnky) nebo uzamykání zámečků lásky, které původně s Valentýnem téměř nesouvisí. Není bez zajímavosti, že právě období Valentýna každoročně zvedá poptávku po visacích zámečcích, na což reagují také výrobci, kteří nabízejí visací zámečky s valentýnskými motivy.

Klára Svobodová

Stanice C

LADOVSKÁ ZIMA A DĚTI

Všichni si jistě pamatujete, jaká tu dříve bývala zima. Začátkem prosince, někdy již koncem



listopadu, napadl první sníh. Málokdy se stávalo, že brzy roztál. Největší radost z něj mívaly děti. Co nejdříve začaly stavět sněhuláky a první koulovačka před školou byla bezvadným zpestřením dne. Když začal padat sníh, a to někdy v takovém množství, že cesty ani nebyly vidět, musel ji pak vyšlapat první odvážlivec a dále jej všichni ostatní „husím pochodem“ následovali. Tak úžasné prošlapání přímo svádělo k pracnému uklouzáni klouzaček, kvůli kterým se dospělí, kteří většinou pospíchali, móóóc zlobili. Zamrzlé plochy rybníků se přímo nabízely ke krasobruslení děvčat a klukům ke hraní hokeje. Domy bývaly vyzdobené rampouchy, stačilo jít, natáhnout ruku, ulomit a mňam, to byla úžasná zmrzka – že mám pravdu? Jistě si někdo vzpomene na stavění různých

sněhových hradeb a opevnění, odkud se vedly velké sněhové bitvy. Ta nádhera skočit si do

obří sněhové závěje a tam zapadnout. Ještě lepší bylo snažit se z ní pak vylézt. To se člověk nadřel. Sáňky „rohačky“ ale neměl každý a to nemluvím o lyžích, ty byly téměř vzácné. A takové těžké sáně vytáhnout na kopec, to byla pěkná fuška. Z druhé strany ta nádhera, když se jelo dolů. Někteří ani nedojeli. Vyklopení či bouračky byly na denním pořádku. Důvodem byly hrbolaté svahy, protože se nejezdilo po cestách či silnicích.

Myslím si, že dříve byla zima se vším, co k ní patří - tedy sních a mráz, pro děti zábava, nyní ale je spíše na obtíž, nezdá se vám?

Marie Tlapáková

Stanice E

Banány

Máte rádi banány? A víte, že jsou po jablkách nejvíce konzumovaným ovocem na světě? Je to totiž výborný přírodní prostředek na mnoho nemocí. Banány jsou jedním z nejvýživnějších a nejléčivějších plodů planety.

V banánech jsou nejvíce zastoupeny sacharidy, které pomáhají udržovat hladinu krevního cukru a jsou rychlým zdrojem energie pro naše svaly, srdce a mozek.

Banány mají vysoký obsah vitamínů, zejména B6, vitamín B1, B2, C, E a kyselinu listovou. Jsou bohaté na minerály, hlavně draslík, hořčík a železo. Také vláknina je v nich obsažena ve významném množství. Kdo by věřil, že mají i antidepresivní účinky? Obsahují totiž serotonin, který působí na nervovou soustavu a tím zlepšují náladu a potlačují zasmušilost.

Banány mají i další pozitivní účinky na náš organismus - redukuje otoky, chrání před cukrovkou, pomáhají při hubnutí, léčí chudokrevnost. Pro vysoký obsah draslíku jsou uznávaným doplňkem při léčbě vysokého krevního tlaku. Velké množství pektinu podporuje trávení a odstraňuje toxiny a těžké kovy z těla. Zralé banány jsou lehce stravitelné, uklidňují zažívací trakt, poskytují úlevu při pálení žáhy, mohou se konzumovat i při žaludečních vředech. Pomáhají také upravovat přátelské bakterie ve střevech, normalizují pohyb střev, proto jsou vhodné i při průjmech.

Banány lze použít i na zklidnění vyrážky, když postižené místo potřeme vnitřkem slupky, což uleví od svědění a dráždění. Stejně pomáhá i při bodnutí hmyzem. Slupka se také využije jako hnojivo na květiny, když ji namočíme na 24 hodin do vody a tou pak květiny zalijeme. Banány se také využívají v kosmetice, zejména jako pleťová maska. Tak jak využijete banány vy?

Jiřina Dittrichová



Stanice D

Zima



Letošní zima na sebe nenechala dlouho čekat, hned zkraje ledna přišly mrazy, led a sníh. Bylo to opravdu překvapivé, obzvláště po minulých letech, kdy jsme se stále jen těšili na sníh a mráz. Ani na horách se nedalo lyžovat, o bruslení na rybnících mohl člověk pouze se vzpomínkou na léta minulá, mluvit. Všichni víme, jak je to s meteorologickými předpověďmi. Meteorologové spíš hádají, každou chvíli předpověď mění. Obvykle, když už je všem jasné, že se situace s počasím nějak jinak vyvinula. Už jsem si i párkrát ověřila, že předpověli nám meteorologové v dubnu, že léto bude horké a bez výraznějších výkyvů a dešťových srážek, pak se můžeme jistojistě těšit na mokré léto, slunce občas vykukne, aby nás navnadilo na teplo, které bude pak dohánět v září, až budeme mít již všichni po dovolené. Někomu to nevadí, ale někdo se na horka těší, že si ohřeje klouby a svoji bledou barvu změní za zdravější opálenou... Jsou lidé, kteří se pravidelně koupají ve Vltavě na Nový rok. Vždycky mi je z nich akorát zima, a to sedím doma v teple u televize. Přeji vám slunečné zimní dny bez rýmy a chřipky.

Jana Novotná

Poděkování paní Evě Homolkové

Takřka po třicetiletém působení paní Evy Homolkové v našem domově bychom chtěli poděkovat a popřát hodně zdraví, štěstí, elánu a radosti na zaslouženém odpočinku. Těšíme se i nadále na spolupráci.

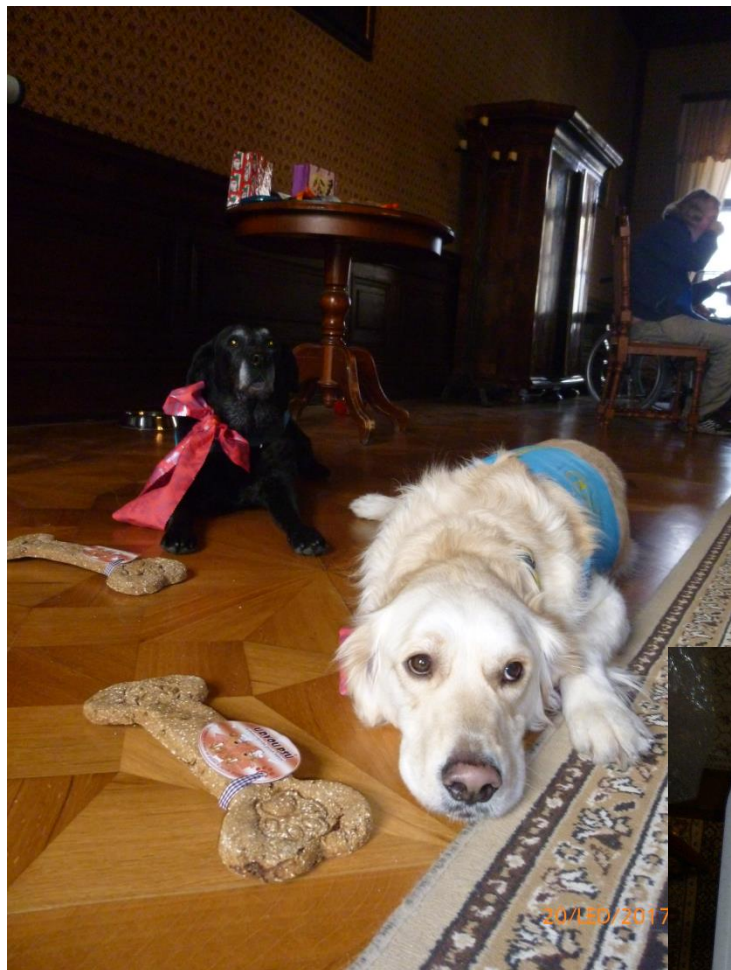
Všichni ze zámku



Informace z aktivizačního úseku

Joeyho oslava se vydařila

18. ledna 2017 to byl přesně rok, co do našeho domova nastoupil nový zaměstnanec –



canisterapeutický pes, zlatý retrívřr Joey, který se snaží vám všem dělat radost. On byl pro tuto smysluplnou práci vychován, vycvičen a předán do našeho domova právě před rokem. A protože Joey je mezi vámi velmi oblíben, tak jsme na jeho počest uspořádali parádní oslavu. Nemohl chybět dort, dárky a hlavně naše psí slečna Lucinka, která si oslavu taky užila. Ještě jednou všem děkujeme...

Lenka Pumerová



V pondělí 6.února 2017 ve 14 hodin vás srdečně zvu na promítání fotek z oslavy Joeyho do besedy !

Řešení ze str. 15

1. Tele, mega, dikta, saxo (fón), uro, kata, dia, nekro (log), tele, panto, elektrokardio, para (graf), holo, kondicio, deka, dia (gram), hrdlo, křovino, prů, zá (řez), akce, boje, života, obrany (schopný), kolo, darmo, dobro, čaro (děj), tono, baro, kilo, anemo (metr), světo, o, licho, rovno (běžník), repor, konduk, opera, instala (tér), malo, slabo, dobro, svobodo (myslný), pro, ob, sub, tra (jekt), pravo, přírodo, místo, životu (pis), kolo, limo, mari, kano (náda), mlé, lé, oblé, če (kárna), paka, jedna, jmenova, hlasa (tel),
2. 23.

Veselé housenky

Zatím co venku vládne sníh, zima a mráz, v šicí dílně pěkně v teploučku připravujeme výrobky s barvami jara.

První přišly na řadu veselé housenky. Jsou z barevných proužků látek a pěkně vypasené. Po obvodu měří kolem 60 cm a dlouhé jsou více než půl metru. Koukají na nás černobílými velkými očima a smějí se od tykadla k tykadlu. Pro velkou pracnost jsme vyrobili jen 16 kousků a budete je moci vidět a zakoupit na velikonočním jarmarku. Už se těšíme, co na to řeknou děti, pro které je hlavně výrobek určen.



Hana Zítová

KONCERT KOMORNÍHO SOUBORU ŠKROUP Z LÁZNÍ BOHDANEČ

Ve středu 25. ledna se v Rytířském sále našeho Domova uskutečnil koncert komorního souboru Škroup. Členové souboru do Heřmanova Městce přijíždějí pravidelně a i tentokrát se koncert vydařil. Část programu nám ještě připomněla uplynulý čas vánoční, dále zazněly skladby klasiků W.A.Mozarta, J.S.Bacha, A.V.Michny, J.Maláta a dalších autorů. Program zpestřil přednes drobných úvah z knihy libanonského spisovatele Chalíla Džibrána. Posluchači odcházeli spokojeni a budeme se těšit na další vystoupení souboru na jaře.

Alena Tučková

...a na co se můžete těšit?

Pátek 3.2. – Bohoslužba v kapli ve 13 hod.

Pondělí 6.2. – Promítání fotek – Joey a Lucka – beseda od 14 hod.

Úterý 7.2.. – Schůze uživatelů v jídelně v 9,30 hod. – volby do Výboru uživatelů

Středa 8.2. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 9.2. - Muzikoterapie v salóнку od 15 hod.

Úterý 14.2. - Návštěva Městské knihovny v Heř. Městci, odchod z nádvoří ve 13 hod.

Středa 15.2. – Hra s padákem ve 12,30 hod. v salóнку

Čtvrtek 16.2. – Den otevřených dveří v našich dílnách od 13 hod.

Pátek 17.2. – Bohoslužba v kapli ve 13 hod.

Pondělí 20.2. – Masopustní veselí s harmonikou od 13,30 hod.

Středa 22.2. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hod.

Čtvrtek 23.2. - Muzikoterapie v salóнку od 15 hod.

Úterý 28.2. – Turnaj v kuželkách pro všechny od 13 hod. v salóнку



DEN OTEVŘENÝCH DVĚŘÍ V ŠICÍ A KERAMICKÉ DÍLNĚ



Srdečně vás zveme do našich dílen ve čtvrtek 16. února ve 13:00 hodin. Přijďte si prohlédnout prostory, výrobky a také si vyzkoušet, co všechno se u nás dá dělat. Představíme vám vybrané techniky. Ze šicí dílny to bude například ubrousková technika na kameny a vajíčka, pletení košíčků, skládání z čajových sáčků. V keramické dílně si můžete vyzkoušet práci s hlínou, malování keramiky a glazování. Budeme moc rády, když se aktivně zapojíte a vyrobíte si tu něco pro radost. 😊

Hanka Zítová, Verča Vodičková

Kandidáti pro volby do Výboru uživatelů

V úterý 7. února 2017 proběhnou od 9,30 hod. volby do Výboru uživatelů v jídelně domova. Domov je rozdělen do třech oddělení dle přihlášených kandidátů:

- Stanice A
- Stanice D
- Stanice E

Volby budou probíhat následovně – každé oddělení bude zastoupeno jedním členem, který získá nejvíce bodů za dané oddělení. Tak budou zvoleni první tři členové výboru. Výbor uživatelů je sedmičlenný, proto další čtyři budou ti, kteří získají nejvíce hlasů bez ohledu na příslušnost k oddělení. V případě rovnosti hlasů na volených místech rozhodne dohoda. Výbor uživatelů je volen na dva roky.



p. Eliška Kebrtová – st. A



p. Marie Naďová – st. A



p. Věra Flíčková - vila



p. Marie Klinderová – st. E



p. Vlastimil Jaroš- st.E



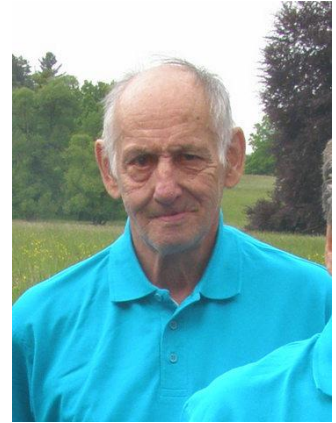
p. Jana Čapková- st.E



p. Alois Svoboda- st.E



p. Růžena Mašatová-st.E



p. Petr Šubert - st.E

Všem kandidátům přejeme hodně štěstí ve volbách!

Eva Merclová

Pro chytré hlavy

1. **Doplňte část slova, kterou lze umístit za následující skupinu slov tak, aby vznikla nová slova. Počet čárek v závorce naznačuje počet doplňovaných písmen.**

Tele, mega, dikta, saxo (---)

Světlo, o, licho, rovno (-----)

Uro, kata, dia, nekro (---)

Repor, konduk, opera, instala (---)

Tele, panto, elektrokardio, para (----)

Malo, slabo, dobro, svobodo (-----)

Holo, kondicio, deka, dia (----)

Pro, ob, sub, tra (----)

Hrdlo, křovino, prů, zá (---)

Pravo, přírodo, místo, života (---)

Akce, boje, života, obrany (-----)

Kolo, limo, mari, kano (----)

Kolo, darmo, dobro, čaro (---)

Mlé, lé, oblé, če (-----)

Tono, baro, kilo, anemo (----)

Paka, jedna, jmenova, hlasa (---)

2. TRÉNUJEME SVOJI KONCENTRACI

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

434679434351947978917513234549
752027951761273549751721326978
497516213759816213219789513217
989512346979526519070951630595
660789507043672190731076249547
624362950079757576549497054948
157323587823044058565464214254

654541527847647321423214321321
432132142649789700075614212342
647475473213302065454465624212
121163546546454657654464521212
024554888795002054548754512545
514152454454120100001534511202
178787872123242118942002321675
91314579782121489721

Řešení na str. 11

