

Mozog udržiavajú v strehu krížovky aj sudoku

V poradí 6. ročník celosvetovej kampane Týždeň mozgu sa uskutočnil 13. marca v priestoroch Tekovskej knižnice v Leviciach.

LEVICE. V 61 krajinách po celom svete sa konajú vzdelávacie podujatia zamerané na fungovanie, výkonnosť a zlyhávanie mozgu.

Akciu zastrešuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť v spolupráci s Neuroimunologickým ústavom SAV, Nadáciou Memory a Centrom Memory. Problematiku mozgu účastníkom priblížila doktorka Dana Čechová z Regionál-



Seniori si precvičili mozog.

neho úradu verejného zdravotníctva v Leviciach.

V úvode prednášky stručne

popisovala mozog a jeho funkciu. Ďalej sa podrobnejšie venovala chorobám a poruchám,

ktoré môžu človeka postihnúť či už v dôsledku choroby, dedičnosti, veku alebo neudržiavania. Dôležitou a zároveň zaujímavou informáciou bol fakt, že na posilňovanie ľavej mozgovej hemisféry postačia jednoduché aktivity, ako hádanky, krížovky, sudoku, ale aj každodenné debaty so svojim okolím. Pravú mozgovú hemisféru posilní kreslenie, meditácia, spev, a tanec.

„Človeče, nehnevaj sa, šach či karty sú skvelými pamätovými pomôckami. Pre deti sú to karty, ako napríklad Čierny Peter,“ radí doktorka Čechová.

„Zlepšenie pamäti úzko sú-

visí s duševným zdravím, tiež so zdravou životosprávou, prevenciou stresu, prevenciou závislosti. Toto všetko je prevencia duševného zdravia, a tým, keď človek rieši duševné zdravie, zlepšuje si pamäť, trénuje ju a napomáha jej. Netreba sa spoliehať iba na moderné pomôcky, počítače a mobilné telefóny, ale čítať knihy, študovať a vzdelávať sa,“ hovorí ďalej.

V závere prednášky sa zaoberala témou Alzheimerovej choroby a hlavne informáciami, ako zmierniť toto ochorenie. Priblížila varovné signály, tiež čo je zhoršovanie pa-

mäti a zabúdanie na nedávne udalosti a hovorilo sa aj o klinických príznakoch, ktorými sú poruchy, ako nespavosť a blúdenie po miestnosti.

„Ludia sa stále viac a viac zaujímajú o problematiku mozgu o jeho zdravie,“ pripomenula.

Počas prednášky si mohli účastníci dať zmerať tlak. Na konci ich čakalo otestovanie si vlastnej pamäti s trénerkou Evou Bajanovou na rôznych kreatívnych cvičeniach, v ktorých vynikali hlavne seniori zo sociálneho zariadenia Fénix v Leviciach.

VIKTÓRIA SPEVÁROVÁ