

DOMEČEK / KVĚTEN 2021



Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.

Aktuality z Psychocentra

- **Aktuální informace pro uživatele ambulantních služeb - manželské a rodinné poradny a sociální rehabilitace:**
 - pobyt v budově služby je možný pouze s nasazeným respirátorem,
 - prosíme o dodržování hygienických opatření - mytí a dezinfekce rukou, dodržování doporučeného dvoumetrového rozestupu, pokud jevíte známky respiračního onemocnění, zůstaňte doma a domluvte si nový termín,
 - skupinové aktivity v obou službách jsou do odvolání zrušeny,
 - individuální konzultace probíhají za dodržení výše zmíněných opatření, na konzultace se dostavte včas, aby se pobyt ve společných prostorech čekárny omezil na nezbytně nutnou dobu,
 - po předchozí domluvě může konzultace proběhnout přes Skype (platí zejména pro stávající klienty).
- Děkujeme **Dobrovolnickému centru Dobromysl** při Centru pro rodinu a sociální péči v Hodoníně za pomoc se zajištěním nákupů pro uživatele pobytových služeb v době jejich karantény.
- Děkujeme uživatelům pobytových služeb, kteří se starají o zvelebení okolí Psychocentra **péčí o záhony a zeleň**.

Významná květnová výročí

- 11. 5. - 75 let od **prvního ročníku** hudebního festivalu **Pražské jaro**.
- 13. 5. - 110 let od letu Jana Kašpara z Pardubic do Prahy - symbolický **začátek českého letectví**.
- 24. 5. - 630 let od **založení Betlémské kaple** v Praze.
- 31. 5. - 300 let od **blahoslavení Jana Nepomuckého** v Římě, jeho ostatky byly od té doby veřejně vystaveny ve Svatovítské katedrále.

Květnové pranostiky

Studený máj - v stodole ráj.

Když máj vláhy nedá, červen se předá.

Před Sevrácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

Děšť svaté Žofie švestky ubije.

Jaký den 25. máje jakožto na den Urbana povětrí jest, takový podzimek následovati má.

O svatém Duše chod' ještě v kožiše.

15. květen - Světový den proti mozkové mrtvici

Cévní mozková příhoda (mozková mrtvice) patří mezi nejčastější příčiny úmrtí na světě. Dochází při ní k nedokrvení určité části mozku a následnému odumření mozkových buněk v dané oblasti. Onemocnění je smrtelné, nese s sebou také riziko trvalých následků. Pro jejich minimalizaci je nezbytná včasná první pomoc - o příčinách nemoci, projevech a možnostech pomoci, vám proto chceme napsat.

2 formy mozkové mrtvice:

- ischemická cévní mozková příhoda - nedokrvení mozku z důvodu embolie či trombózy, dochází k ucpání mozkové tepny a zastavení či zpomalení přívodu krve do mozku,
- hemoragická (krvácivá) cévní mozková příhoda - dochází k prasknutí mozkové tepny, krvácení do mozku nebo mezi mozkové obaly, má zpravidla závažnější a rychlejší průběh.

Rizikové faktory, které zvyšují pravděpodobnost vzniku CMP:

- vysoký krevní tlak,
- nedostatečný pohyb,
- nedostatek pohybu,
- zvýšená hladina cholesterolu,
- kouření,
- cukrovka,

- nadváha a obezita,
- genetické predispozice,
- užívání drog a nadměrné pití alkoholu,
- spánková apnoe.

Tři základní příznaky mrtvice:

- pokles jednoho koutku nebo očního víčka,
- při snaze o předpažení jedna ruka klesá dolů,
- problémy s nalezením vhodného slova, neschopnost zopakovat větu, nesmyslná mluva, zadržávání.

Další příznaky:

- problémy s chůzí, zakopávání,
- narušená schopnost rovnováhy a koordinace pohybů,
- ztráta citlivosti v polovině těla,
- závratě, nucení na zvracení,
- náhlá intenzivní bolest hlavy,
- zrakové obtíže (rozmazané či dvojité vidění).

První pomoc při CMP:

- pokud podle uvedených příznaků rozpoznáte, že se jedná o CMP, okamžitě volejte záchrannou službu (linka 155). Čas hraje rozhodující roli, a čím dříve je léčba zahájena (nejlépe do tří až čtyř hodin), tím se zvyšuje šance na plné zotavení se. Do příjezdu záchranné služby se snažte postiženého udržet ve stabilizovaném stavu, zajistěte mu volné dýchání a nikam jej nepřemísťujte.

Doporučená preventivní opatření:

- každodenní minimálně třicetiminutová tělesná aktivita,
- omezený příjem tuků, cukrů a soli v jídle,
- pravidelná konzumace ovoce a zeleniny,
- omezení cigaret a alkoholu,
- pravidelné kontroly krevního tlaku ve věku nad 50 let.

Hudební kvíz

Najděte ve větách ukryté hudební nástroje:

Zavolej Kubu Bendu, ať jde k tabuli.

Holky, ta Radka je hodná.

Řekla: ví Robert, kde leží Jihlava?

Je tvůj bratr laskavý či nelaskavý?

Kuba s Antonínem šli do lesa.

Vyberte správnou odpověď:

1. V jakém městě strávil většinu svého života Antonio Vivaldi?

- a) Benátky
- b) Florencie
- c) Neapol

2. Jaké je jméno otce W. A. Mozarta:

- a) Ferdinand
- b) Wolfgang
- c) Leopold

3. Kdy měla v Praze premiéru Mozartova opera Don Giovanni?

- a) Říjen 1787
- b) Listopad 1788
- c) Říjen 1786

4. Jak se jmenuje jediná Beethovenova opera?

- a) Únos ze serailu
- b) Figarova svatba
- c) Fidelio

Spojte skladatele s názvem jeho díla:

1.	ANTONÍN DVOŘÁK	a)	MÁ VLAST
2.	ANTONÍN DVOŘÁK	b)	LIŠKA BYSTROUŠKA
3.	ANTONIO VIVALDI	c)	HUMORESKA
4.	BEDŘICH SMETANA	d)	OSUDOVÁ
5.	BEDŘICH SMETANA	e)	MALÁ NOČNÍ HUDBA
6.	JAKUB JAN RYBA	f)	RADÚZ A MAHULENA
7.	WOLFGANG AMADEUS MOZART	g)	NA KRÁSNÉM MODRÉM DUNAJI
8.	WOLFGANG AMADEUS MOZART	h)	RUSALKA
9.	FRANZ SCHUBERT	i)	LOUSKÁČEK
10.	LUDWIG VAN BEETHOVEN	j)	ŽIVOT JE JEN NÁHODA
11.	LUDWIG VAN BEETHOVEN	k)	AVE MARIA
12.	FRANTIŠEK ŠKROUP	l)	PRODANÁ NEVĚSTA
13.	JOSEF SUK	m)	JEJÍ PASTORKYŇA
14.	RICHARD STRAUSS	n)	KOUZELNÁ FLÉTNA
15.	PETR ILJIČ ČAJKOVSKIJ	o)	ÓDA NA RADOST
16.	GEORGES BIZET	p)	ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ
17.	LEOŠ JANÁČEK	q)	CARMEN
18.	LEOŠ JANÁČEK	r)	ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ
19.	JAROSLAV JEŽEK	s)	FIDLOVAČKA

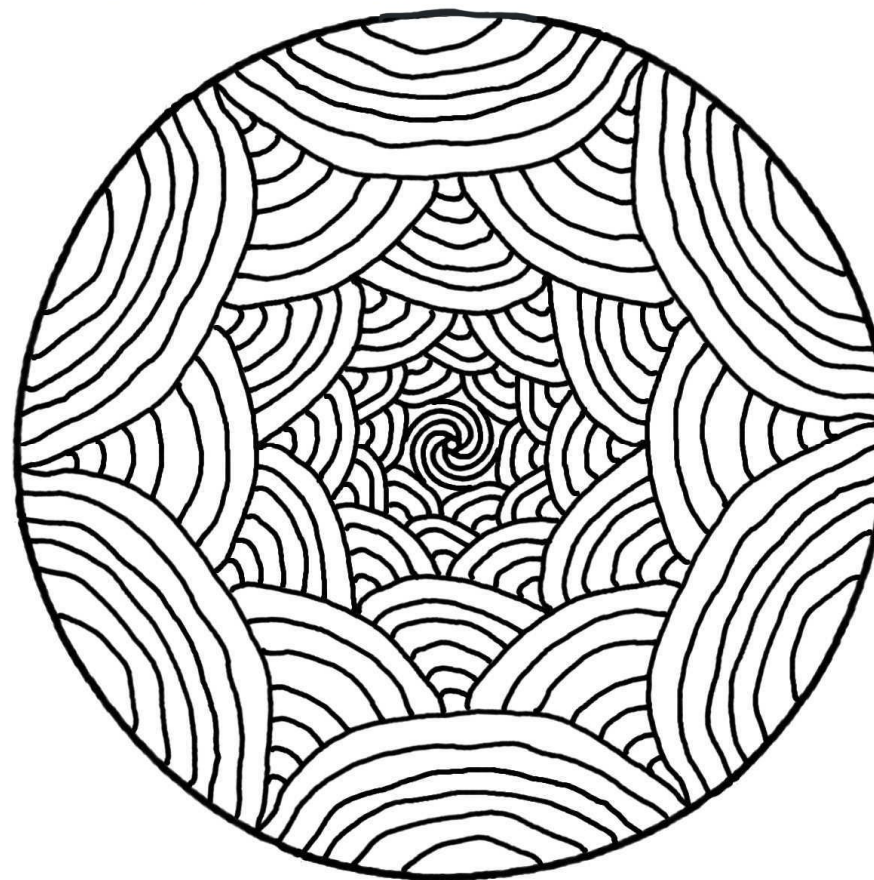
Doplňovačka od pana Karla

1.	P			Y	TVARY
2.	P			Y	POKORNÉ ŽÁDOSTI
3.	P			Y	TULAČKY
4.	P			Y	SPÁRY
5.	P			Y	ČÁSTI BATOHŮ
6.	P			Y	SKANDÁLY
7.	P			Y	KAVALCE
8.	P			Y	MOŘSKÉ VĚTRY
9.	P			Y	VĚTY
10.	P			Y	STEZKY
11.	P			Y	ČELA
12.	P			Y	ÚZKOSTNÉ STAVY
13.	P			Y	VOJENSKÉ DISTINKCE

TAJENKA: V BOHA VĚŘ, ALE SVŮJ STŘELNÝ PRACH MĚJ VŽDY

.....

Mandala k vybarvení



Řešení: skryvačky - buben, kytara, klavír, činela basa. Správné odpovědi - 1a, 2c, 3 a, 4c. Spojovačka: 1h, 2c, 3p, 4l, 5a, 6r, 7n, 8e, 9k, 10d, 11o, 12s, 13f, 14g, 15i, 16q, 17b, 18m, 19j.
doplňovačka - dobře vysušený.