



# PROGRAM V PL

## út 11.10. Ukázková hodina enkaustiky s překvapením

Výuka malování enkaustikou pro všechny zájemce. Na začátku hodiny Vás čeká příjemné překvapení.

V kinosále odd.21 od 14:15 do 16:00

## út 11.10. ČAJOVNA (14 - 16:15)

Možnost posezení a vyzkoušení drobných her v klidném prostředí u čaje s přáteli nebo rodinou.

K dispozici je i přístup k internetu zdarma.

## čt 13.10. Za uměním do Kroměříže

Výlet zájezdovým autobusem do kroměřížského zámku, prohlídka města, návštěva výstavy *Umění je stav duše*. Cena: 100,- Kč

Odjezd od krále v 8:30, návrat do 17:00

## út 18.10. ČAJOVNA (14 - 16:15)

## pá 21.10. Sportovní dopoledne - pétanque

Přijďte si vyzkoušet svou šikovnost ve sportovním klání.

Sraz za tělocvičnou v 9:15

## út 25.10. ČAJOVNA (14 - 16:15)

### Kurz práce s počítačem pro začátečníky

Kurz pro ty, kteří se chtějí seznámit s počítačem, jak vytvářet soubory a pracovat s nimi, obeznámení se se světem internetu, a jiné.

Kurz bude probíhat v pondělky od 14:15 do 15:15  
10.10., 17.10., 24.10. a 31.10.

Počet míst je omezen, přihlašte se co nejdříve u pí. Řebíčkové, kl. 224.

### Vtípek: Islandské vulkány

Islandské vulkány jsou Eyjafjallajökull, Hvannadalshnúkur, Grímsvötn, Snaefelsjökull... Ve světě se jim říká sopka, sopka, sopka...

# JAKÉ AKTIVITY TAKÉ PROBĚHLY V ZÁŘÍ NA ODDĚLENÍCH S REŽIMOVÝMI SESTRAMI:

## 15A

- pétanque, keramika
- kuželky, tělocvična
- prohlídka chrámu Zvěstování panny Marie

## 23

- muzikoterapie, návštěva čajovny
- vycházky do města a do přírody
- výlet do Vyškovského dinoparku

## 15B

- vaření, pečení, diskotéka na oddělení
- pletení, malování obrázků, cvičení v tělocvičně
- vycházky do Tesca, Lidlu, Billy
- poslech hudby na oddělení, návštěva koncertu Vocallica
- Výlet do Radíkova

## 3B

- vycházky do okolí, nákupy v Tescu
- čajovna, retrodiskotéka na oddělení
- tělocvična, kuželky, poslech hudby, bingo
- výlet do Radíkova a na Praděd údolím Bílé Opavy
- výšlap k Těšíkovské kyselce, výuka kruhových tanců
- prohlídka chrámu Zvěstování panny Marie

## 9C

- četba časopisů a novin
- logopedická cvičení
- canisterapie, zpívání s kytarou
- pobyt na zahradě, ruční práce
- házení s rehabilitačním míčem,
- kondiční cvičení
- poslech hudby a pohádek z CD



# 1

- zpívání, hry na zahradě
- vycházky po areálu
- keramika, výroba nástěnek

## 7A

- zpívání s kytarou
- ruční práce na oddělení
- canisterapie na oddělení
- výlet do Radíkova
- výšlap k Těšíkovské kyselce



## Pravidelná sportovní setkání

Každou středu se od 14:30 bude konat sportovní odpoledne v tělocvičně pro zaměstnance a personál PL. Během hodiny až hodiny a půl si můžete změřit síly v nejrůznějších sportovních kolektivních hrách, nebo si můžete jen zacvičit.

Utůžíme kolektiv a uděláme společně něco pro své tělo i ducha.

Za sportem Vás zve Eva Kratochvilová - terapeut volnočasových aktivit.

## Vycházka na zmrzlinu 5. 9. 2011

Toho odpoledne se nás u brány sešlo devět statečných a dvě sestřičky. Počasí bylo příjemné, ještě letní. Podél cyklostezky, která nás vedla do Štarnova dozrávala kukuřice, takže kdo měl chuť, mohl si zakousnout.

Ve zmrzlinovém stánku ve Štarnově na nás čekala velká spousta různých druhů zmrzlin, kornoutů, nápojů, jak teplých tak i studených, a příjemná zmrzlinářka. Poseděli jsme, pomlsali a popili a asi za hodinku vyrazili na vlak. Na ten jsme si počkali na místním již zrušeném nádraží, ze kterého byl nádherný výhled na Nízký Jeseník. Vláček nás odvezl zpět do Šternberka, a jelikož to byla jen jedna zastávka a pan průvodčí nám nepřišel prodat jízdenky, tak jsme jeli zadarmo.



## Rozhovor s osobností měsíce

**JUDr. Josef Drábek** - personalista



1. Jaké byla Vaše profese před nástupem do PL ?
  - \* Policista. Jsem vyučený elektrikář, rodinné řemeslo. V roce 1977 jsem nastoupil k policii a po 33 letech a 99 dnech jsem skončil. Profese je to dokonalá, umožňuje řešit neobvyklé vztahy mezi lidmi. Policii fandím, byť jsem odešel.
2. Které zkušenosti a poznatky využíváte při nynější práci?
  - \* Zejména práci s lidmi, jelikož jsem po celou dobu profese s lidmi komunikoval. Po roce 1990 jsem nastoupil do manažerské funkce, snažil jsem se dělat vše pro to, aby byli spolupracovníci spokojeni. Hůře jsem nesl konflikty.
3. Poznáte na “první pohled” zločince?
  - \* To si myslím, že nejde. Jsou ultra zločinci s kravatou a jsou dobří lidé oblečení jako ošuntové.
4. Jak se Vám líbí v PL?
  - \* V léčebně se mi líbí, přestože dostávám celkem zabrat. Je to způsobeno tím, že se spousta věcí dnes dělá jinak, než tomu bývalo. To vytváří na člověka vysoké nároky.
5. Jakou pracovní pozici by PL ještě potřebovala?
  - \* Řekl bych, že by PL docela potřebovala pracovníka, který by zvyšoval image léčebny, tak aby se více zviditelnila a prezentovala navenek.
6. Jak po práci relaxujete?
  - \* Bydlím na vesnici v rodinném domku, kde mám kutilskou dílnu, jsem takový domácí kutil. Neopovrhnou ani knihami, spíše preferuji odbornou literaturu. Jsem rodinný typ a univerzální sportovec, jelikož jsem žádný sport nedělal na vrcholové úrovni, pouze rekreačně s přáteli.
7. Jaký byl Váš největší zážitek, na který v životě nazapomenete?
  - \* Jéžišmarja zážitek, těch zážitků je celá řada. Spíše si vzpomínám na ty špatné, ale jeden takový mám – narození vnoučete. Je to změna, jelikož jsem se považoval za mladého kluka a najednou „buch“ a jsem dědek. Jinak byl pro mě silným zážitkem tandemový seskok, ale ne tak silný jako vnoučata.

8. Jaký filmový či literární hrdina byl pro Vás nejvíce inspirací? A jaký je Váš nejoblíbenější film, kniha?
- \* V životě jich byla celá řada, ale největším vzorem mi byl můj otec, elektrikář.
  - \* Z filmů mám rád klasické české filmy s hlubokou myšlenkou např. Kolja, nebo Vesničko má středisková, která má taky něco do sebe. Nemám rád povrchní tematiku.
9. Jaký druh hudby posloucháte, zpěváka/ zpěvačku?
- \* Hudbu mám rád moderní. Dcera (30 let) mi koupila staré hity od Marie Rottrové, jelikož už jsem prý děda, ale to opravdu ne. Dnes už dcera pochopila a koupila mi do auta CD Pink. Dalšími oblíbenými zpěvačkami a zpěváky: Rihanna, Beyoncé, Robbie Williams.
10. Kdybyste byl vlivným poslancem, jaký zákon byste rád prosadil?
- \* Případá mi, že se v této zemi hodně mluví, ale málo činí. Například mě zklamalo, že řidič bez řidičského průkazu může řídit a je to bráno pouze jako přestupek. Upravil bych tedy jízdu autem bez řidičáku, ale to hodně souvisí s mojí profesí. Dále si myslím, že je potřeba umravnit pořádek, alkohol a drogy mladistvých. Dát pevné mantinely chování a jednání.
11. Chodíte rád na houby? Jste znalcem hub? Jak si je rád připravujete?
- \* Mám rád přírodu a přesto, že jsem z vesnice, na houby raději nechodím. Bojím se, že se otrávím, jelikož hřiby nerozeznám, nejsem houbař.
12. Jakou máte rád kuchyni?
- \* Ryze českou, vepřo knedlo zelo neodmítnu. Hlídám se pro figuru, takže spíše lehká jídla.
13. Měl jste dětský sen, který se Vám v životě splnil?
- \* Asi v 17 ti letech, byli jsme v Hrabyni u památníku, kde mezi padlými bylo uvedeno jméno JUDr. Josef Drábek. Napadlo mě, že by takhle mohlo vypadat i moje jméno. A teď jsem JUDr.
14. Na jaké své životní úspěchy jste hrdý?
- \* Mám strašně hodnou manželku, solidní děti, byl jsem schopen se o rodinu postarat, žijeme si v klidu a míru a za to jsem vděčný. Na rodinné zázemí, na to jsem hrdý.
15. Který z extrémních sportů byste si přál vyzkoušet?
- \* Kdysi mě lákal bungee jumping.

16. Na jakém místě by jste se právě v tuto chvíli chtěl ocitnout a proč?  
\* Moje známá je v Karibiku, tak si myslím, že by tam mohlo být fajn. Kvůli počasí.
17. Máte nějaké doporučení, jak se zbavit chmurné podzimní nálady, popřípadě “babiččin” recept na nachlazení? (Tip na konci článku)  
\* Proti chmurné náladě jsem používal léčbu vytrvalostním během, protože někdy už toho na mě bylo dost a potřeboval jsem to ze sebe dostat.
18. Máte nějaký oblíbený citát, kterým se řídíte?  
\* Spíše pořekadlo: „Všechno, co se přehání je blbost.“ To znamená, že vše, co děláme, bychom měli dělat s mírou.
19. Koho z našich dějin nebo současnosti si vážíte a proč?  
\* Václava Havla, nesmírně si ho vážím.
20. Jak se Vám líbí Express? Máte návrhy na oživení časopisu?  
\* Express vnímám velice pozitivně, informuje o tom co se děje. Nad návrhem zlepšení jsem se nezamýšlel, možná, kdyby pravidelně vycházel na webových stránkách léčebny.

#### **Tip** proti podzimnímu nachlazení

Při nachlazení doporučuji opatrně s oblékáním, vyležet nemoc a čaj s citrónem - ten je nejlepší.

-----

#### **Tichou poštou** – je tato informace pravda či lež?

Pracoval jsem u kriminální služby policie?

*Pravdivou odpověď na tuto otázku naleznete v příštím čísle Expressu.*

#### **Odpověď z minulého čísla:**

Nemám střední zdravotní školu. Pravda je, že nedopatřením úřadů jsem měl tento záznam v občanském průkaze až do roku 1989.

-----

V zářijovém čísle budeme zpovídat Naděždu Ulrichovou

-----

#### **Vtípek: Za kulturou**

Pepa si stěžuje kamarádovi: „Tobě ještě něco uvěřím, říkal jsi, že v kině dávají něco pěkného, šel jsem tam, nic mi nedali a ještě jsem musel čumět na nějaký film!”

## Vybrané akce ve městě:



### HLAVNÍ NÁMĚSTÍ

#### \* 7. a 8.10. RALLY Jeseníky

Start v 8:00 na Hl.náměstí, předávání cen v 16:00

### SOKOLOVNA ŠTERNBERK

#### \* 15.10. 10. Ročník memoriálu Miloše Homoly od 10:00 hod.

### EXPOZICE ČASU

#### \* 18.10. Letem světem - Tazmánie od 19:00 Vstupné: 40,- Kč

Cestovatelské zážitky, přednáší Petr Blažek a Helena Metelková.

#### \* 20.10. 65. výročí založení ČSČK ve Šternberku od 18:00

#### \* 25.10. DREI - Filmový klub od 19:00, 50,-Kč

#### \* 27.10. Laco Deczi od 19:00, 190,-Kč

Jazzový koncert světoznámého trumpetisty poprvé ve Šternberku.

### KINO OKO

#### \* MUŽI V NADĚJI 5.10., 17:30 a 19:30 hod., 75,- Kč

#### \* V PEŘINĚ 12.10., 17:30 hod., 70,-Kč

#### \* JANA EYEROVÁ 12.10., 19:30 hod., 75,-Kč

#### \* ŠMOULOVÉ 19.10., 17:30 hod., 70,-

#### \* ŠÉFOVÉ NA ZABITÍ 19.10., 19:30 hod., 70,-Kč

#### \* ZKAŽENÁ ÚČA 26.10., 19:30 hod., 70,-Kč



### MĚSTSKÝ KLUB

#### \* 16.10. Odpoledne s dechovkou od 15:00hod., Vstupné 40,-Kč

#### \* 20.10. Koncert pro Vincentinum od 19:00hod., Vstupné 190,-/240,-Kč

Viktor Dyk, Šárka Vaňková, Bořek Slezáček, Michaela Nosková, L.Pišařík

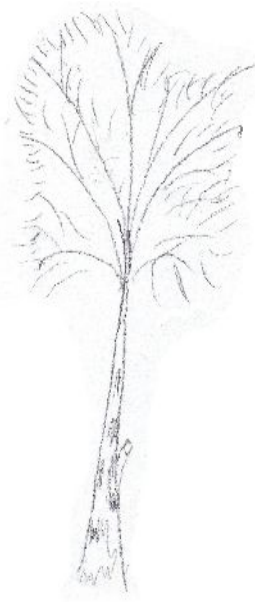
### KNIHOVNA

#### \* 3.-7.10 Týden knihoven od 9-11 a 13-17 hodin

Celý týden čtenářská amnestie; 4.10. 13-17 hod. přihlášení na rok zdarma

## **zamyšleníčko: O ptácích Mina a hroším stromě**

Bylo to již dávno, co hnízdlilo ve velkém starém stromě pippala, v bujném lese na jih od velkého města Varánásí hejno ptáků mina. Tito ptáci a jejich předkové hnízdlili v tomto stromě již celá desetiletí. Jednoho větrného dne si moudrý vůdce hejna všiml, že dvě odumřelé větve dřou jedna o druhou, a sice tak, že třením vznikal kouř. Bylo to v období sucha. Vůdce hejna si pomyslel: „Jestliže vypukne oheň, velice rychle se skrze tyto staré listy a suché dřevo rozšíří. Moje hejno je ve velkém nebezpečí.“



Rychle prolétl stromem s varováním: „Musíme okamžitě odletět ze stromu. Mohl by každým okamžikem vzplanout!“ Ptáci, kteří byli rozumní, okamžitě uposlechli jeho radu a odlétli ze stromu pippala do sousedních stromů, několik stovek yardů vzdálených.

Našlo se ale i pár skeptiků. Někteří říkali: „Och, ten si dělá takové starosti. Vidí krokodýly v kapkách rosy.“ Ostatní se smíchem přitakávali, že nikdy neviděli, aby strom jen tak chytil plamenem. Jenže zatímco se svému vůdci posmívali, jeho slova se naplnila. Větve v místě tření vzplanuly a oheň se začal šířit ohromující rychlostí. Vítr zvedl hustý kouř do horních větví. Ptáci, kteří neuletěli, se v kouři začali dusit a popadali do plamenů dole. Jejich moudří druhové s hrůzou sledovali z bezpečné vzdálenosti, jak jejich přátelé hynou v důsledku svého nerozumu.

Z knihy: Budhistické příběhy zvířecí moudrosti

---

### **říjnové jazykolámání:**

(řekněte si nahlas 3x za sebou, pokud možno rychle)

Smrž pln skvrn zvlhl z mlh.

Požizek se řítíl řádně uřícen.

Zvuk bubnů duněl v hluku při ústupu pluků.

---



## VÝLET ODDĚLENÍ 3B DO MLADČE A DO LITOVLE

22.9.2011 jsme vyrazili na výlet do Mladče a do Litovle.

Jeli jsme tam autobusem a výlet jsme si pěkně užili. Naše první zastavení bylo v Mladči na autobusovém nádraží. Odtud jsme vyrazili k našemu hlavnímu cíli - Mladečským jeskyním.

Po chvíli čekání před vstupní bránou se nás ujala naše průvodkyně a vstoupili jsme do jeskyně. Než jsme začali prohlídku, průvodkyně nám popsala historii těchto jeskyní. Dozvěděli jsme se, jak vlastně v jeskyních žili naši prapraprapředci, i to, jak vznikají a jak dlouho rostou krápníky. Prohlídka trvala asi 45 minut, všichni jsme si ji pěkně vychutnali, i když nám byla celkem zima, naplno jsme vnímali nádheru, kterou příroda sama vytvořila. Od průvodkyně jsme se i dověděli, že tato jeskyně slouží k léčebným účelům pro děti, které mají potíže s dýcháním. Celou atmosféru jeskyně umocnil i netopýr, který tam poletoval. V závěru prohlídky jsme paní průvodkyni slíbili, že za několik tisíc let, až krápníky ještě povyroستou, se zase přijedeme podívat. Ta nám na oplátku slíbila, že nás při naší další návštěvě dovede k jeskynnímu jezírku, jehož voda prý omlazuje. Když prohlídka skončila a vyšli jsme ven z jeskyně, všechny nás pohladilo teplo a svěží vzduch.

Vzhledem k tomu, že jsme na autobus do Litovle měli spoustu času, tak jsme se domluvili a vyrazili jsme tam pěšky. Cesta dlouhá asi 5 km nám rychle uběhla. Když jsme došli do Litovle, vyhledali jsme restauraci a zasedli k obědu. Po dobrém obědě jsme ještě zavítali do cukrárny na zákusek a kávu. Vydatně posílnění jsme poté zamířili k radniční věži a po absolvování 180-ti schodů se nám naskytl úchvatný pohled na Litovel a okolí. Místní průvodkyně, nás seznámila s historií Litovle a na věži nám popsala, na co se právě díváme. Praděd jsme bohužel nezahledli, ale obrysy Svatého Kopečku u Olomouce byly vidět celkem jasně.

Z věže jsme pak zamířili do muzea, ve kterém byla výstava z historie hasičů a starých řemesel. Měli jsme možnost zhlédnout původní pomůcky, které řemeslníci používali a pak jsme svorně museli uznat, že naši předci, i když neměli žádnou moderní techniku, své řemeslo bravurně zvládali.

Z muzea jsme zamířili zpět na autobus, který nás dopravil zpět do Šternberka. Po příjezdu jsme jen konstatovali, že se nám náš výlet vydařil po všech stránkách a to i díky velmi dobré organizaci celého výletu, kterou zajišťovala naše režimová sestřička Bohdanka a její kolegyně Štěpánka.

Napsal S. N. z oss 3b

# !!! ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ O CENY !!!

## Výsledky ze zářijového kola:

1. první vypínač zapnu a pochvilí vypnu (aby se žárovka zahřála), druhý vypínač zapnu a třetí nechám vypnutý - když dojdu do místnosti, tak svítící žárovka patří k druhému vypínači, teplá vypnutá žárovka k prvnímu vypínači a studená vypnutá žárovka ke třetímu vypínači
2. autobus vidíme ze strany, kde nejsou nástupní dveře - pojedou doleva
3. 16

Vylosovaným výhercem je: paní S. N. z 7a

Výsledky říjnového kola budou uveřejněny v listopadu.

Opět jsou pro vás nachystány tři úkoly pro cvičení hlavy, tak neváhejte a dejte se do toho. K zařazení do slosování stačí vyluštit alespoň jeden.

Výsledky prosím do 25.10. buď na vrátnici  s heslem „soutěž“ nebo přes Meditel na adresu **kareb** nebo osobně v čajovně. Vylosovaný výherce nebo výherkyně získá odměnu.

## Nové úkoly na říjen jsou tyto :

### **První:** Najdi ve větách kytky

Místní machr Pavel Novák vyhrál další cenu.

Děšť bičoval blato u Charlebergu několik týdnů.

Musel do nemocnice, protože měl plicní katar.

Staré kosti valem podléhaly zkáze.

Jarko, přivazuj přes den psa, ať nikoho nepokouše.

Byl to dneska moc únavný den, půjdeme si brzy lehnout.

Polévky pro trpaslíky bylo dost, najedlo se všech sedm i kráska Sněhurka.

Pod bělidlem u splavu sedávala Viktorka a smutně zpívala.

Čarovné písně ženky divoženky sváděly poutníky z cesty.

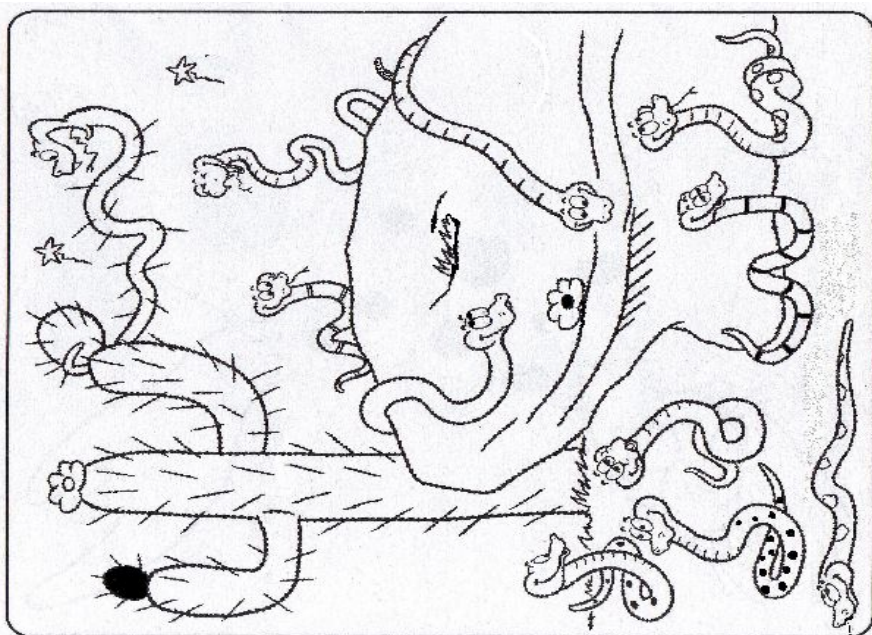
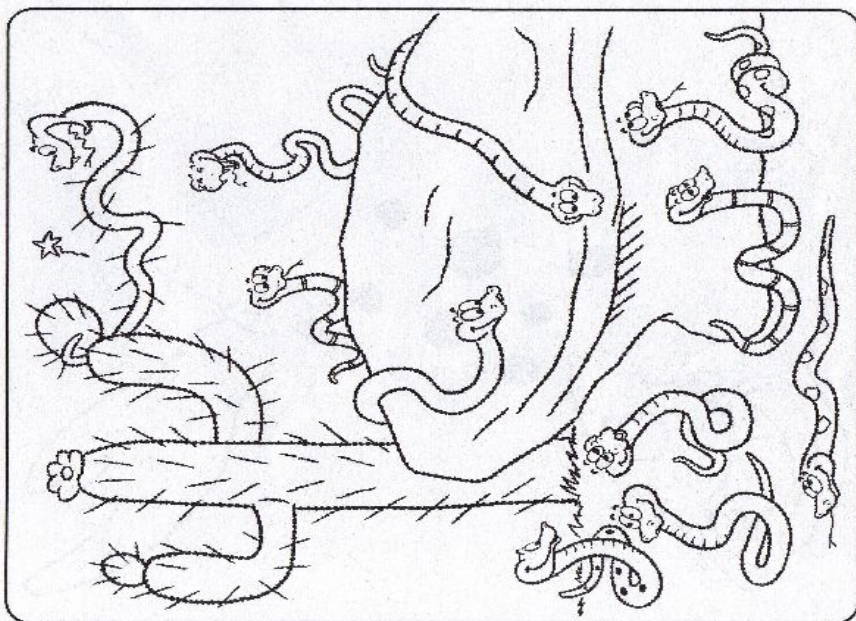
### **Druhý:** Vypočti

Petr dostal k narozeninám velkou čokoládu. První den snědl jednu čtvrtinu.

Druhý den polovinu zbytku a na třetí den mu zůstalo 75 g čokolády.

**Kolik gramů vážila celá čokoláda?**

**Třetí: Najdi 10 rozdílů**



*Přeji jasnou mysl při louskání hádanek.*

Naším ratolestem opět začala školní docházka, proto nabízíme něco málo ze žakovských odpovědí u tabule.

## ŠKOLNÍ PERLIČKY

- ♦ Vyřídil jsem tatínkovi, aby přišel do školy, ale on nejspíš zabloudil.
- ♦ Hvězdy jsou obydlené, protože se tam večer svítí.
- ♦ Nevolník byl člověk, který nechodil volit.
- ♦ Husité někdy ani nemuseli bojovat. Stačilo, když zazpívali a nepřítel prchl.
- ♦ Manželka Jana Lucemburského se jmenovala paní Lucemburská.
- ♦ Savci reagují na ochlazení tím, že se jim zhusí kůže.
- ♦ Tři potraviny bez kterých člověk nemůže žít jsou: snídaně, oběd a večeře.
- ♦ Balada je, když to špatně dopadne.
- ♦ Vnitřní moře je ze všech stran obeháno vodou.
- ♦ Hlavní odpadní látkou při trávení je vzduch.
- ♦ Když ještě neexistovala elektřina, museli lidé svítit u televize petrolejovou lampou.
- ♦ Ve škole nemůžeme používat hovorovou češtinu, protože by nám učitelé nerozuměli.
- ♦ Když je roztok nasycený, tak má dost.
- ♦ To není tahák, to jsou jen takové zápisky.
- ♦ Radioaktivní znamená, že vystupuje často v rozhlase.
- ♦ Most slouží k tomu, aby pod ním tekla řeka.
- ♦ Vlhkost znamená hledat vzduch a najít vodu.
- ♦ Vodu známe dešťovou, říční a vodovod.
- ♦ Po pádu komunistů si už může každý psát co chce a jak chce a podle toho to taky vypadá.
- ♦ Ludvík Jagellonský se vypravil do boje proti Turkům, ale cestou nějak zapadl do bláta, kde se utopil.
- ♦ Co důležitého se nachází v lebce? Dutiny.
- ♦ Vibrace je pohyb, který se nemůže rozhodnout, kterým směrem chce jít.
- ♦ Proč je vodík na prvním místě v periodické tabulce prvků? Protože je nejlepší.
- ♦ Experiment je třeba to, když maminka něco uvaří a my hádáme, co to je.
- ♦ Při chemickém poplachu nasadíme masky a zadržíme plyny.
- ♦ Páření je změna skupenství kapaliny na plyn.
- ♦ Laboratorně vodík vyrábíme z kyslíku a zinku a dostaneme síru.
- ♦ Oxid uhličitý je jedovatý jen při nadechnutí, při vydechnutí ne.
- ♦ Chemický poplach vznikne například, když se v Chemii začne zkoušet.

## „Kouzelný klíč“

### Zed'

Napíšu ti vzkaz  
Na starou oprýskanou zed'  
Na kterou psával jsi  
Jak moc ti chybím

Píšu ti vzkaz  
Pod omítku kterou vidím  
Pořád mi píšeš  
Jak moc ti chybím

Kdosi spravil  
Oprýskanou zed'  
A já teď nevím  
Zda ti pořád chybím

Spravte si kdo chcete  
Všechny staré zdi  
Ty už nebudeš psát  
Jak moc ti chybím

Vím to

A svůj vzkaz  
Ti pošeptám  
Jsem tvá  
A nemusíš psát vzkaz  
Na starou oprýskanou zed'...

### Kdo jsem

Jsem bard básník či poeta,  
sedmilhář a popleta.  
Věčný snílek tichý rváč,  
dobrodinec samotář.  
Upír zloděj vlkodlak,  
tulák kmet zákeřný vrah.  
Trempe romantik a pesimista,  
mág nekromant i exhorcista.  
Osud kat i němá vrba,  
žrout hubeňour had stará dobrá škola.  
Mrtvolka Yetty kanibal  
a bůh ví co vše jsem ještě neřikal.  
Tak to bych měl být v kostce já.  
Trochu krkolomný výčet jek se zdá.  
Zato vše co říkám přesně sedí.  
Ptát můžete se jen dvou lidí.  
Jen ti mne znají dokonale.  
On a ona duše milované.

### Září

Opilí zlatem  
jako dávní konkvistadoři  
se kolébáme vpřed  
mořem hlíny, oceánem vegetace,  
které teď vydávají své poklady,

oslnění sluncem  
tančíme v pestrých konfetách  
vstříct chladu a spánku,  
které se už přibližují  
v stříbrném mraku večera.

## PRANOSTIKY NA ŘÍJEN

- 1.10.** Fouká-li na svatého Remigia od východu, bude teplý podzimek.  
**2.10.** Den Marie Orodovnice - první mrazíky.  
**3.10.** Den svaté Terezičky nebývá bez vlažičky.  
**4.10.** Svatý František zahání lidi do chýšek.  
**5.10.** Na svatého Placida slunce ohně nevydá (zima teplo vystřídá).  
**8.10.** O svaté Brigitě bývá mlha na úsvitě.  
**16.10.** Svatý Havel stojí za to, jaké bude příští léto.  
    Jaký den Havel ukazuje, taková zima objevuje.  
    Děšť na Havla, děšť na vánoce.  
**17.10.** Svatá Hedvika medu do řepy zamíchá.  
**18.10.** Do svatého Lukáše, kdo chceš, ruce volné měj,  
    po svatém Lukáši za řadra je dej!  
**21.10.** Když na Uršulu a Kordulu větry dují, po celou zimu nás navštěvují.  
    Svatá Uršula perličky rozsula; ráno vstala, posbírala, ani jediné nenechala.  
**28.10.** Šimona a Judy - tuhnou na poli hrudy.

Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.

Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají,  
    tím déle pěkné a jasné dny potrvají.

Divoké husy na odletu, konec i babímu létu.

Když čečetek nevidati, hotov se na tuhou zimu.

Bouřka v říjnu třeba malá, sotva na to zima stálá.

Když křížový pavouk se v říjnu ukrývá a nevyhlídá,  
    není daleko do sněhu.

Kolik dní v říjnu uplyne do prvního deště,  
    po tolik dnů bude i v zimě pršeti.

Mrazy v říjnu - hezky v lednu; krásný říjen - studený leden.

Kolikrát tohoto měsíce sněží, tolikráte v budoucí zimě  
    sníh padati má.

V říjnu hodně žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.

Když dlouho listí nespadne, tuhá zima se přikradne.

Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.

Říjen a březen rovné jsou ve všem.



## Bylinky a koření

### Kmín

Kmín je jedním z nejstarších známých koření - byl nalezen už v lidských sídlech z doby kamenné, důkazy o jeho hojném používání jsou známy z antického období i středověku. V těchto dobách byl pro svou aromatickou vůni považován za rostlinu, která chrání před zlými kouzly a byl používán k vyhánění duchů.

**Kmín kořený celý** je naše dvouletá rostlina, která roste i planě a ve velkém se u nás pěstuje jako základní koření – většinou se používají plody, někdy i čerstvé lístky.

Semínka kmínu obsahují silice a mastné kyseliny, které velmi účinně zmírňují projevy nadýmání a plynatosti, obecně zlepšují chuť k jídlu a byly prokázány i protikřečové a protihoubové účinky.

Kmín můžeme přidávat do mnoha různých jídel - polévek, salátů, omáček, dušeného masa, vařených brambor, ke konzervaci potravin i k výrobě likérů. Jeho nejznámější použití je však do pečiva.

**Kmín římský celý** je typický výraznou vůní, je ostřejší a nahořklý. Je součástí kari a arabských směsí koření, ve starém Římě např. nahrazoval celý černý pepř.



Silice z něj extrahované se dnes používají k parfemaci.

### Jaké jsou účinky a jak se používá v tradiční medicíně

**Dříve:** Kmín byl používán při žaludečních a střevních obtížích, ale také při onemocněních dýchacího systému.

**Dnes:** Kmín používáme vnitřně.

**Vnitřně:** Silice má podobný účinek jako silice fenyklu nebo anýzu. Tlumí křeče hladkých svalů v trávicím ústrojí, zklidňuje žaludek a podporuje vylučování trávicích šťáv. Dokáže rovněž výrazně omezit kvasné a hnilobné procesy ve střevech. Na střevní parazity působí kmín toxicky. Toho využíváme hlavně k mírnění křečí žaludku a střev, proti nadýmání a k podpoře chuti na jídlo při nechutenství.

Ženám v období kojení je doporučováno používat v kuchyni toto koření pro zlepšení produkce mateřského mléka.

Zdroj: [www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz)

---

## SPORTOVNÍ RUBRIKA

### Koule a kuličky

V pátek 23.9. jsme si mohli za tělocvičnou vyzkoušet vrh koulí a zahrát si klukovskou hru kuličkovaná. Obě tyto aktivity byly hodnoceny a na konci byli vyhlášeni vítězové. V kuličkované zvítězil p. Nekoxsa z odd. 3b a ve vrhu 3kg koulí p. Piňos z 15a a 5kg koulí p. Oborný z 3b.

Všem výhercům gratulujeme.

---

### Výstava enkaustiky

Dne 21. 9. 2011 proběhla v prostorách Psychocentra vernisáž enkaustiky na téma „Probudte svoji fantazii“. V rámci této výstavy bylo i nádherné aranžmá květin z našeho zahradnictví. Byli jsme mile překvapeni velkým počtem diváků, bohužel ne každý dohlédl a mohl zhlédnout připravované taneční vystoupení. Rádi bychom Vám tedy umožnili vyzkoušet si malování obrazů enkaustikou a v rámci této tvořivé dílny můžete znovu zhlédnout také taneční program.



Tvořivá dílna enkaustiky s tanečním vystoupením se uskuteční  
v **úterý 11. 10. 2011 v Kinosále od 14:15 do 16:00 hod.**

Obrazy z uvedené výstavy si můžete zamluvit na klapce 517.

Tyto enkaustické fantazie mohou ozdobit prostředí, ve kterém pracujete.

---

Další fotografie z akcí naší léčebny naleznete na [www.plstbk.cz/gallery2/main.php](http://www.plstbk.cz/gallery2/main.php)

---

## VÝLET DO ROŽNOVA POD RADHOŠTĚM

Dne 15.9. jsme vyrazili na poznávací výlet do Rožnova pod Radhoštěm. Cílem naší cesty byl skanzen právě v Rožnově.

Z léčebny jsme vyrazili společným autobusem krátce po deváté hodině. Autobus byl plně obsazen a cesta nám utekla celkem rychle. Cestou jsme si udělali dvě krátké přestávky a v 10:45 jsme byli v Rožnově.

Protože na návštěvu skanzenu jsme měli ještě dost času, tak jsme si dali rozchod, abychom si mohli prohlédnout rožnovské náměstí a někde se naobědvat. Sraz jsme měli na parkovišti autobusů hned vedle skanzenu.



Pak už následovala prohlídka skanzenu. Tu jsme měli bez průvodce, ale v každém ze stavení, které na trase je, nás čekal někdo ze zaměstnanců skanzenu a ten nám o životě našich předků povykládal. Nejvíc jsme se zasmáli ve staré pálenici, ve které se dodneška pálí. Vzhledem k tomu, že nikdo z nás s ohledem na naše zdraví nemohl pálenku okoštovat, dala nám paní správčová

alespoň přivonět. Dále jsme měli možnost poznat provoz pošty v jejích začátcích, žádná moderní technika a PC, ale jen starý telegrafní přístroj, který využíval Morseovu abecedu, staré poctivé razítko a ochotná paní poštmistrová. Také se nám všem líbilo ve starém, překrásně vyzdobeném kostele a jeho okolí, kde jsou pomníčky takových osobností, jako byl Emil Zátopek, nebo autor známých “Broučků” Jan Karafiát. Cestou po areálu skanzenu nás lákalo k nákupům mnoho stánků, jak se suvenýry, tak i s občerstvením. Málokdo jsme svodům nepodlehli a nekoupili si alespoň voňavý a ozdobený koláček.

Prohlídka areálu nám uběhla rychle a než jsme se nadáli, museli jsme vyrazit zpět do Šternberka. Vyjžděli jsme krátce po půl čtvrté a před pátou už jsme byli zpátky.

Celý výlet se nám všem moc líbil, skvěle nám vyšlo počasí, nebylo ani moc horko a ani jsme nezmokli. Už se moc těšíme na nějaký další výlet, který nám sestřička Katka Ř. zorganizuje. Určitě bude tak skvělý jako tento náš poslední.

Napsal S. N. z odd 3b

---

Redakce: Kulturní terapie; náklad: 75 výtisků; kresby: návštěvníci čajovny.