

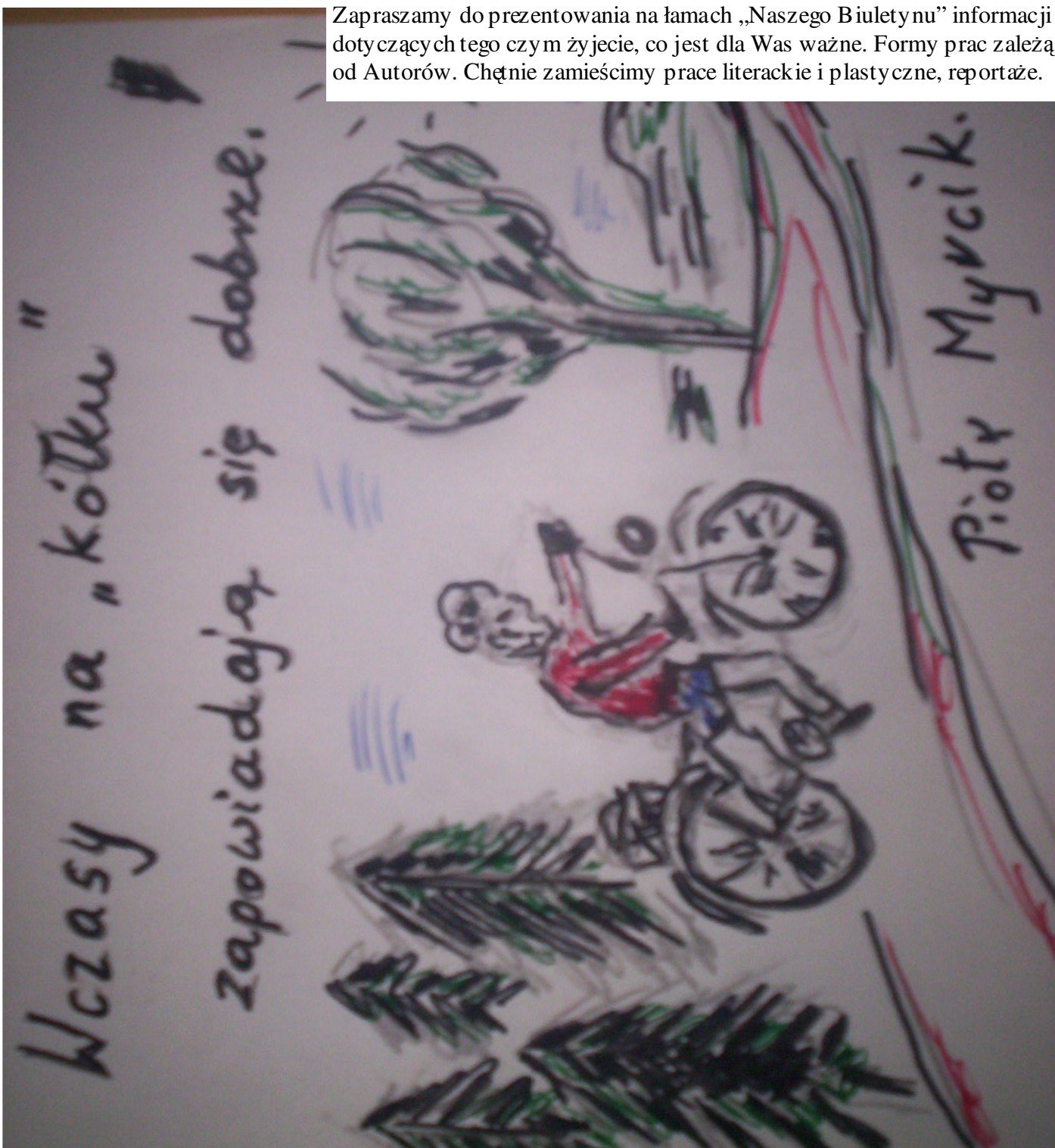


# NASZ BIULETYN

Czerwiec - Lipiec 2005 ROKU  
Nr 6 - 7(43 - 44) 2005  
Wydanie wakacyjne

**W tym numerze między innymi:** Moja droga do..., O Hiszpanii, Kozy...,  
Historia Teatru „MY”, Gimnastyka mózgu

Zapraszamy do prezentowania na łamach „Naszego Biuletynu” informacji  
dotyczących tego czym żyjecie, co jest dla Was ważne. Formy prac zależą  
od Autorów. Chętnie zamieścimy prace literackie i plastyczne, reportaże.





*Najserdeczniejsze życzenia  
dla Czerucowych i Lipcowych  
solenizantów z oddziału IX.  
Życzymy powrotu do zdrowia,  
spełnienia planów oraz wszelkiej  
pomyślności Panom: Stanisławowi Z. i  
Wojciechowi P.*

*Ręda kcja*

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W KOŚCIELE - KAPLICY

Msza Święta:

Niedziele i święta: 9.00 i 10.30

W tygodniu: codziennie o 15.30

/oprócz czwartku/

Okazja do spowiedzi: 20 min przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam! **ks. Zygmunt Wiśniowski**



Dnia 16.03.2005 r. Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego ogłosił Konkurs o dofinansowanie zadań inwestycyjnych dla samodzielnych publicznych zakładów zdrowotnych dla których organem założycielskim jest Województwo Śląskie w roku 2005.

Po rozeznaniu potrzeb szpitala i realnych możliwości wykorzystania ewentualnie przyznaných środków w 2005 r. przygotowano dwa projekty:

**I - wniosek** o dofinansowanie zakupu sprzętu medycznego zakładający wyposażenie laboratorium oraz pracowni RTG o łącznej wartości

**128 000 zł.**

**II - wniosek** o dofinansowanie dostosowania pomieszczeń szpitala do obowiązujących przepisów (wymiana podłóg) o łącznej wartości

**732 616,72 zł.**

Dnia 16.05.2005 r. Uchwałą Sejmiku Województwa Śląskiego **otrzymaliśmy** dofinansowanie w/w projektów w wysokości:

- zakup sprzętu medycznego **99 000 zł** (nasz wkład własny wynosił będzie 29 000 zł)
- wymiana podłóg w oddziałach **549 463 zł** (wkład własny wynosił będzie 183 153,72 zł).

Wymienione projekty zostaną zrealizowane i rozliczone do końca roku 2005.



## O prawie natury

Stwierdziliśmy poprzednio: Człowiek ma świadomość własnej natury i z niej czerpie wycucie swych podstawowych praw i obowiązków.

Aby to lepiej zrozumieć, odwołajmy się do wyobraźni. Wiadomym jest, że samochód ma zdolność poruszania się z miejsca na miejsce, a natura ogórka, że nie śpiewa, jak to powiedział Gałczyński w swym dowcipnym wierszu: "jeżeli ogórek nie śpiewa, i to o żadnej porze, widocznie z woli nieba prawdopodobnie nie może". Nie należy również do natury samochodu, aby rozmawiał z przechodniami. Każdy istniejący przedmiot posiada szereg naturalnych "praw" zakotwiczonech bezpośrednio w jego własnej strukturze.

Podobnie ma się rzecz z osobą ludzką. Człowiek posiada swą własną naturę, wspólną wszystkim ludziom i dlatego zasadniczo niezmienną. Człowiek jest istotą zmysłowo-rozumną. Jako taki posiada szereg praw i obowiązków zakotwiczonech w swej naturze, praw bardziej podstawowych i pierwotnych niż wszystkie prawa ustawowe. Prawa natury są również niezienne, ponieważ natura ludzka jest zawsze ta sama. Człowiek to zawsze i wszędzie istota zmysłowo-rozumna. Prawa te są również powszechnie znane, chociaż z różnym stopniem jasności. Jedyńą ich wadą jest to, że są ogólne i często w konkretnych wypadkach nie wystarczają.

Przykładem praw natury są stwierdzenia: "Oddaj każdemu, co mu się należy". "Czyń dobrze". "Unikaj złego". "Za zbrodnie należy się kara". Dalej prawo do osobistej wolności, prawo do pracy, prawo do utrzymania życia.

O prawa te będzie człowiek walczył z narażeniem życia, chociażby żaden kodeks nie zmuszał go do tego. *Ciąg dalszy nastąpi.*

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera.

**Duszpasterz**

*Dziękuję Jubilatce /25 lat pracy/, Pani Teresie Węglorz za pracę na rzecz Naszego Szpitala. Dziękuję za włożony trud i zaangażowanie, często za cenę wielu osobistych wyrzeczeń.*

*Życzę sukcesów i satysfakcji w pracy zawodowej, a w życiu osobistym wszelkiej pomyślności.*







## O HISPANII cz. II

Sportem narodowym Hiszpanii jest piłka nożna, co doskonale widać na meczach pierwszoligowych, na które przychodzą tłumy kibiców i nie po to aby rozrabiać, ale by kibicować swoim faworytom. Północna część tego kraju również warta jest zwiedzania, choćby Saragossa, Madryt, La Corunia, Santiago de Compostela, czy nawet Pampeluna, gdzie co roku odbywają się uliczne walki młodych byków z publicznością. Te osobniki po osiągnięciu wagi 500 kg dopuszczane są dopiero do tradycyjnych walk na arenie, gdzie również ściągają tłumy turystów. Osobiście tego rodzaju rozrywki nie polecam ze względu na brutalność torreadora w stosunku do byka, choć zdarzają się też i odwrotne sytuacje.

W stolicy kraju jest dużo zabytków do zwiedzania i pięknie oznakowane metro, za pośrednictwem którego można dojechać prawie wszędzie, gdyż jest aż pięć linii oznaczonych kolorami. Ciekawostką jest to, że w autobusach kursujących między prowincjami są miejsca dla palaczy.

W północnej części kraju klimat jest bardziej przyswajalny dla osób które nie lubią upałów, jest tu dużo plaż, pól namiotowych i campingowych. Polecam zwiedzanie własnym środkiem lokomocji, gdyż daje to duże możliwości przemieszczania się, a co za tym idzie zwiedzania.

La Corunia słynie nie tylko z „Desportiwo La Corunia” - drużyny pierwszoligowej, ale również za sprawą Krzysztofa Kolumba, który właśnie stąd wyruszał na wyprawy morskie w poszukiwaniu innych lądów.

W Barcelonie znajduje się ogromne piętrowe rondo imienia Krzysztofa Kolumba, wrażenie robi także słynny stadion piłkarski. Z portu można dostać się na turystyczne raje: Ibizę, czy Majorkę. Na Ibizie produkuje się również samochody Seat Ibiza.

Zainteresowanych zabytkami religijnymi polecam Saragossę, gdzie jest wiele wspaniałych kościołów. Podobnie w Santiago de Compostella, skąd warto udać się do pobliskiej Portugalii i przy okazji zobaczyć sanktuarium w Fatimie. Jako ciekawostkę pдам fakt, iż jest tam dwukilometrowy deptak pątniczy, który zazwyczaj przebywany jest na kolanach.

Po Hiszpanii podróżuje się z przyjemnością, a to za sprawą świetnych autostrad, niestety nie należących do najtańszych. Podobnie drogie są usługi gastronomiczno - hotelarskie. Zatem turystom z naszego kraju polecam podróż z namiotem.

W tym kraju pracuje wielu Polaków legalnie i na czarno. Nasi rodacy są bardzo cenieni z uwagi na pracowitość i sumienność. Po wejściu Polski do Unii młodzież masowo wyjeżdża tam do pracy sezonowej, ci bardziej wytrwali zostają dłużej. Niestety bywa, że niektórzy się rozczarowują, gdyż padli ofiarą oszustów oferujących zatrudnienie. Nieznajomość przynajmniej podstaw języka hiszpańskiego działa na niekorzyść osoby poszukującej pracy.

Wszystkim zainteresowanym Hiszpanią życzę powodzenia i osiągnięcia upragnionych celów.

**Kazimierz**

## Ruszamy na trasy rowerowe

KRKA Polska Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie darowała na rzecz stowarzyszenia Homo - Homini fundusze z których zakupiono rowery przeznaczone do celów rehabilitacyjnych pacjentów naszego szpitala. Serdecznie dziękujemy.

Stowarzyszenie Homo - Homini i użytkownicy.

Na zdjęciu grupa rowerzystów chwilę po dostarczeniu rowerów przez pana Dawida Brodala ze sklepu Cyklo Serwis z Wodzisławia Śl.





### **KOŃ - ECZNY W TEATRZE /w Pałacu Kultury Zagłębia - 12.05.05 r./**

Na próbę generalną satyrycznego programu przez pomyłkę do Koń - ecznego zaproszenie wysłano, że mamy zaszczyt et cet., że bardzo dobre miejsce. Konieczny przyjechał, ale się spóźnił, żeby zrobić tzw. Wejście.

Woźni nie chcieli go wpuścić, aliści rzecz woźny do woźnego: „szkoda łez, ja uważam, że lepiej go wpuścić, kolego. Niby ta grzywa i rzenie, a może to nie jest byle kto? Na oko Koń - eczny, a w gruncie rzeczy to jaki dyrektor. Życie jest grą pozorów. Na pozór czasem Koń - eczny czy Zając, człowiek nie wpuści, a potem nieprzyjemności wynikają”. I tu schylili głowy. Koń - eczny się znalazł w teatrze i przeszedł przed pierwszym rzędem na znak, że on czynnie i także. Przez cały czas przedstawienia stał głową do widowni obrócony, tam coś śpiewali, a on stał /kopytem do poręczy/ i tylko rozdzieliał ukłony bezbłędnie, stosownie do osoby, raz serdeczne, raz nikłe, jakby powiedział Lukrecjusz: „suum cuique”. W antrakcie kilku redaktorów poprosiło go o poemat /ew. p.t. „Indonezja” - Genewa/, ponieważ Koń - eczny opanował w mig wyrażenie „konceptja” i siał nim na wszystkie strony, czasami dodając „aspekt”, ihahaha konceptja, ihahaha aspekt. Ktoś go sfotografował, ktoś go nakręcił dla kina, albowiem co tu gadać,

Koń - eczny to rzecz sensacyjna. A w finale programu na scenie była namalowana trawa. Koń - eczny skoczył i trawę zjadł i dostał największe brawa.

**K. I. Gałczyński z „poprawkami” Jana z Człedzie**

Tegoroczny Ogólnopolski Festiwal Zespołów Artystycznych DPS - ów odbył się również z naszym udziałem. Dziewięcioosobową grupą pojechaliśmy do Dąbrowy Górnicej, pierwszy dzień jako widzowie, w drugi już jako artyści.

Wśród blisko 60 grup artystycznych daliśmy jeden z lepszych spektakli, mimo że nie obyło się bez potknięć. Atmosfera była niesamowita mimo niskiej frekwencji na widowni, występ się udał, byliśmy zadowoleni i z dobrymi humorami do wieczora oglądaliśmy inne zespoły.

**Błażej**

### **Historia Teatru „MY”**

Grupa teatralna „MY” powstała w naszym szpitalu we wrześniu 2002 roku z inicjatywy ówczesnego Dyrektora Pana Stanisława Urbana. Rok później grupa otrzymała pomieszczenia na teatr. Odpowiedzialną za tę formę terapii została Sekcja Terapii Zajęciowej. Opiekunem grupy jest terapeutą Wojciech

Łepicki. W 2004 r. Grupa teatralna „MY”, bo taką nosi nazwę uczestniczyła w X Jubileuszowym Festiwalu Osób Chorych i Niepełnosprawnych w Dąbrowie Górniczej. Grupa brała udział w koncercie przeciw narkomanii z zespołem TRADE MARK, przedstawiając scenkę rodzajową o uzależnieniu od narkotyków. W 2003 r. Zaprezentowano spektakl pt. „Jeden dzień z życia rodziny górniczej”, łącząc występ teatralny z projekcją nagranych wcześniej filmu. Okolicznościowo przygotowywane są wieczorki poetyckie, pacjenci mają możliwość uczestniczyć w warsztatach dramy i choreoterapii. Spektakl p.t. „My dwaj - czyli Wylicka 33” jest przedstawieniem sytuacji osób, które absurdalnie wykorzystują wyobraźnię, by osiągnąć cel.

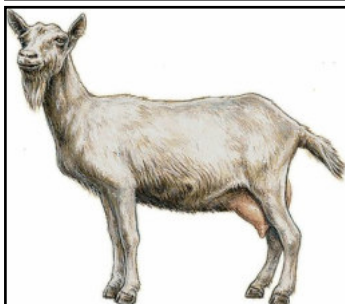




**Rybnik - Zakład Psychiatryczny  
1886 - 1979 c. d.**

Z braku dyrektora lekarza od dnia wyzwolenia do 29 czerwca 1946 r. Kolejnymi dyrektorami byli: Seweryn Pocynty - pełnomocnik rządu, Augustyn Student i Teodor Augustyn - przedwojenny intendent zakładu. Zasluguje on na szczególną uwagę, ponieważ był niezwykle ciekawą postacią i wielce zasłużoną dla szpitala. Teodor Augustyn uzyskał wykształcenie podstawowe w szkole niemieckiej, pozostałą wiedzę i umiejętności zdobył jako samouk. Był działaczem kulturalno - oświatowym, uczestnikiem powstań śląskich i organizatorem komisariatów plebiscytowych na terenie ziemi bytomskiej. Na terenie zakładu psychiatrycznego był założycielem i długoletnim prezesem organizacji kulturalno - oświatowej „Przedświt”. Teodor Augustyn był niezwykle sumiennym i dbającym o dobro zakładu jak i chorych. Pozostawił znaczny dorobek literacki w postaci 16 tomów pamiętników, kronik naszego szpitala, oraz wspomnień dotyczących powstania śląskiego, broszur omawiających działalność „Przedświtu”, historii ziemi rybnickiej, w której na podkreślenie zasługuje opis rybnickich cmentarzy z uwzględnieniem spoczywających na nich ludzi zasłużonych dla polskośći i Rybnika. Dorobek pisarski Teodora Augustyna w pełni zasługuje na naukowe opracowanie i opublikowanie. [.....]. C.d.n.

Na podsta wie pracy pt. „Krótki zarys historii Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicnie Chorych w Rybniku od 1886 do 1979 r.”. Paweł Dragon i Anna Dragon.



**Kozy - moje hobby**

Zgodnie z systematyką zoologiczną gatunek koza domowa zalicza się do królestwa zwierząt, podkrólestwa tkankowców. Grupy dwubocznych, typ strunowców, podtypu kręgowców, gromady ssaków, rzędu parzystokopytnych, podrzędu przeżuwaczy, rodziny pustorogich, podrodziny kozłowatych rodzaju koza / ale koneksje/.

Obecnie hodowane kozy domowe pochodzą od kilku przodków. Udomowienie poszczególnych grup odbywało się w różnych rejonach świata. Kozy domowe pochodzą od czterech dzikich przodków. Są nimi: koza bezoarowa, śróboroga, koziorożec alpejski i koziorożec pirenejski. Badania naukowe wykazały, że wszystkie wymienione gatunki dają

plodne potomstwo z kozami domowymi, co stanowi podstawowy warunek uznania jakiegoś gatunku dzikiego za przodka gatunku udomowionego. Wyróżnia się 5 typów użytkowych kóz: typ mleczny, mięsny, puchowy, wełnisty i wszechstronnie użytkowy. Dokładna liczba ras nie jest znana, gdyż ciągle się zmienia.

W krajach europejskich hoduje się ok.. 150 ras i odmian kóz.

Kozy hodowane przeze mnie należą do rasy Toggenburskiej. Rasa ta wywodzi się ze Szwajcarii z doliny toggenburskiej. Jest to koza rogata, krótkowłosa o umaszczeniu od jasno do ciemnobrunatnego, czekoladowego, a także mysiego. U kozłów występuje obfita broda. Po obu stronach pyska bieżą białe strzałki o szerokości 2 cm. Pyszczyk jest biały. Kończyny od napiętka i stawu skokowego są szare lub białe o nieregularnym rysunku. Białe umaszczenie występuje na obrzeżu małżowin usznych i na dołkowej stronie ogona. Ma dobrze rozbudowane wymię i jest to gatunek o typowo mlecznym użytkowaniu / od 600 do 1900 kg mleka rocznie/. Mleko może być spożywane bezpośrednio lub przetwarzane na jogurt, masło i ser. Różne zalety kóz powodują, że ich pogłowie w świecie stale wzrasta, zarówno w krajach słabo, jak i wysoko rozwiniętych.

**Tomasz**



**KINOMANIAK**

**GWIEZDNE WOJNY CZĘŚĆ III ZEMSTA SITHÓW**

W dniu 27. 05. 05. małą grupką pacjentów oddz. IX obejrzelismy najbardziej widowiskową ze wszystkich części Gwiezdnego Wojen jakie dotąd nakręcono. Tę ucztę duchową zapewnił nam reżyser filmu George Lukcas w Teatrze Ziemi Rybnickiej. W Polsce przygotowano rekordową w historii rodzimej dystrybucji liczbę kopii – aż 161, w tym 41 z polskim dubbingiem. Zdjęcia do tego filmu trwały zaledwie 55 dni. Kręcono je w studiach australijskich i brytyjskich oraz plenerach Chin, Tajlandii, Szwajcarii i Tunezji. Uszyto w tym celu 500 kostiumów i zaprojektowano 72 wielkie dekoracje. Niektóre z “miniatur” miały 10 metrów długości. Nakręcono 2200 ujęć z efektami specjalnymi. W sumie można podziwiać 90 minut animacji, więcej niż w poprzednich częściach. Za szczyt sztuki animacyjnego specjalności uważają komputerowo wygenerowanego mistrza Jedi Yodę. Film otwiera zapierająca dech w piersi scena bitwy rozgrywająca się nad Coruscand, miastem światem. Nie sposób jest opisać wszelkie latające fortece i maszyny oraz walki na świetlnych mieczach. Ciągle zastanawiam się jak wygląda studio animacji i jak oni to robią? Pomimo, że film powstał w zaledwie 55 dni, to jest to film bardzo widowiskowy i kasowy. Przyciąga zarówno starszych widzów jak i młodzież, już zarobiono na nim pół miliarda dolarów. Duszę, czyli muzykę do tego filmu napisał John Williams. Momentami jest ona agresywna, nrocna i chaotyczna, a momentami majestatyczna, tajemnicza wywołująca grozę poprzedzającą sceny walki na planie. Pomimo, że zdjęcia kręcono aż w czterech krajach, to jednak jako widz bardziej skupiałem się na akcji niż na plenerze, a momentami miałem uczucie, że z moim fotelem też już latam w wirtualnej rzeczywistości. To jest niesamowite jaki wirtualny świat można wyczarować w studiu filmowym i jaką fantazję urzeczywistnić na ruchomy obrazie. Film godny obejrzenia, chociażby dla porównania dawnego i współczesnego kina.

**Niech Moc będzie z Wami Józef Zubrzycki**



## Na Zdrowie

### Kuchnia pod gruszą...

Gdy wyjeżdżamy na weekend czy urlop pod namioty, to zabieramy ze sobą ( w zależności, czy jest to wyprawa piesza, czy jedziemy samochodem) pełny plecak (auto) konserw, makaronów, zupkę w proszku itp. Jednak w warunkach kempingowych ( tzn. bez kuchni z lodówką) trudno jest zapewnić właściwe warunki do przechowywania żywności, zwłaszcza za latem- w porze upałów.

Wszystkie artykuły spożywcze należy chronić przed światłem, ciepłem i wilgocią, dlatego namiot należy stawiać w suchym i zacienionym miejscu. Nie wolno pozostawiać nieuporządkowanych zapasów na otwartej, nasłonecznionej przestrzeni. Podczas dłuższego postoju w miejscu biwakowania można wykopać dół-lodówkę: o głębokości ok. 70cm, na dnie układamy folię, która zapobiega zmoczeniu produktów wodą gruntową i zabezpieczamy dół przed zwierzętami. Żywność chowamy w ciemnym, grubym worku i szczelnie zamykamy.

Do pakowania żywności najlepiej służą: papier śniadaniowy, pergamin, folia aluminiowa, worki papierowe i plastikowe, wszelkiego rodzaju skrzynki. Oto niektóre ze sposobów przechowywania żywności:

- chleb należy szczególnie chronić przed wilgocią, najlepiej włożyć go w worki papierowe, a następnie plastikowe i szczelnie związać. Chleb w samym plastiku będzie się „pocił”; lepiej nie kupujemy chleba krojonego bo szybko się zeschnie. Osobiście polecam na taką wyprawę, pieczywo typu pumpernikiel oraz typu suchego (np. „Wasa”).
- artykuły sypkie i higroskopijne (jak mąka, cukier, sól) przechowujemy tak, aby się nie rozsypały i nie wymieszały ze sobą. Najlepiej do tego celu służą zakręcane pojemniki plastikowe lub słoiki.
- nie wolno przechowywać surowego mięsa i świeżych wędlin dłużej niż jedną (i to chłodną) noc!!! Mięso można upiec, usmażyć (na ruszcie, rożnie, ognisku- jeszcze tego samego dnia) albo udusić (bez żadnych warzyw, tylko posolone) i zavekować, czyli jeszcze gorące włożyć do czystych słoików i szczelnie zamknąć. Tak przygotowane powinno przetrwać trochę dłużej;
- wędliny (jak kiełbasa sucha, kabanosy) przed zawinięciem w folię aluminiową należy owinąć papierem pergaminowym, aby się nie zaparzały.
- ser (cały kawałek) zapakujemy w folię aluminiową.
- konserwy mięsne są trwałe, ale trzeba je chronić przed upałem (przechowywać w pomieszczeniach suchych i chłodnych). Należy je co pewien czas przeglądać, pomimo iż należą do trwałych przetworów, bo mogą ulegać psuciu co uwidacznia się wybrzuszeniem wieczka i denka puszki, tzw. bombażem. Ponadto, zalecane jest kupowanie małych puszek, tak by zjeść ich zawartość za jednym razem i nie pozostawiać resztek.
- masło należy przechowywać w możliwie niskiej temperaturze (ale przy braku lodówki, torby chłodniczej bądź lodówki turystycznej, można trzymać je np. w wodoszczelnym naczyniu zanurzonej np. we wiadrze z lodowatą/zimną wodą). Wiadro powinno stać w cieniu, przykryte z wierzchu.
- polecane jest zaopatrzenie się w porcjowany dżem i miód, dobrze zawsze mieć w zapasie zupki w proszku; jeśli czasem zabraknie na obozie herbaty lub kawy, można w zastępstwie użyć wywaru z malin, czy liści mięty;
- wodę pitną przewożymy w butlach i pojemnikach, służących wyłącznie do tego celu.

Jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do przydatności żywności do spożycia, lepiej ją wyrzucić, niż narażać się na zatrucie pokarmowe.

Wszystkim czytelnikom życzę udanego, radosnego i pogodnego lata oraz wypoczynku.

**Kasia Rataj**

### One zakłócają nasz wypoczynek !

W naszej szerokości geograficznej najczęściej mamy do czynienia z pszczołami, osami, mrówkami, kleszczami, komarami, mszycami i muchami. Wyjeżdżając do krajów tropikalnych powinniśmy pamiętać o pajęczakach (np. skorpiony) i innych owadach. Przed wyjazdem, poinformuj swojego lekarza o planach podróży-doradzić ci na co masz zwrócić uwagę i czego unikać oraz zajrzyj na strony internetowe np. [www. szczepienia.pl](http://www.szczepienia.pl)

W Polsce, najczęściej uprzykrzają nam wypoczynek komary i kleszcze.

**KOMARY** Jest ich najwięcej w pobliżu zbiorników wodnych, nawet zwykłych rowów napełnionych deszczówką. Gdy zbliża się burza, komarzyce zaczynają kąsać zaciekle szczególnie młodych mężczyzn, dzieci i kobiety w okresie owulacji. Powód? Wyższa od przeciętnej temperatura ich skóry. Komary bezbłędnie lokalizują obiekty cieplejsze od otoczenia, a dzięki receptorowi węchowemu docierają do spoconej skóry. Żeby uniknąć przykrych skutków ataku komarów, warto stosować na ciało środki odstraszające owady tzw. repelenty (najlepiej pochodzące z wiarygodnej firmy farmaceutycznej). Stosuje się je na odsłonięte części ciała: nogi, ramiona, szyję, nawet twarz. W drogeriach i aptekach możemy zaopatrzyć się w np. Autan (polecam szczególnie Autan Sensitive), Off; dodatkowo możemy się zaopatrzyć w lampy owadobójcze i elektrofumigatory owadobójcze (np. Raid, Baygon). Preparaty stosowane po ukąszeniu to np. Fenistil maść, Dapix żel. Możemy też wypróbować domowe sposoby, takie jak:

*ciąg dalszy na następnej stronie*

### One zakłcają nasz wypoczynek c.d.

Stosowanie olejków eteryczne (w kominkach aromaterapeutycznych): olejek cytrynowy, bazyliowy, miętowy, lawendowy, geraniowy, cytrynowy i eukaliptusowy działają odstraszająco na komary, muchy, pchły i roztocza.

Na parapetach okiennych należy ustawiać doniczki z kwitnącą pelargonią lub zawieszać zielone liście pomidorów. W pokojach ustawiać spodeczki z plasterkami świeżej cebuli. Części ciała najbardziej narażone na ukąszenia (twarz, ręce, nogi), posmarować octem, w którym przez 10 minut gotowały się liście orzecha włoskiego, podobnie odstraszające działanie ma sok z liści bazylii. Można też posmarować skórę sokiem z cytryny, olejkami eukaliptusowym (ich zapach odstręcza komary), można użyć wyciągu z geranium, mięty, liści laurowej, pietruszki, pelargonii, czeremchy, z rozcieńczonym octem (zapach odstręcza komary, a ocet łagodzi ukąszenia), a także jeść duże ilości czosnku i cebuli i zażywać witaminę B, ale uwaga: nadmiar wit. B może być szkodliwy dla zdrowia, a poza tym, niektórym komarom jej zapach nie przeszkadza.

Po ukąszeniu można sobie pomóc smarując miejsce ukłucia papką mentolową, warto wypić wapno.

**KLESZCZE** - Najbardziej narażeni na atak kleszczy są amatorzy leśnych spacerów, grzybiarze oraz dzieci. Kleszcze wbijają się w ciało najczęściej w liściastym lesie, szczególnie porośniętym paprociami, jeżynami lub czarnym bzem. Upodobały sobie także brzozy lasów polany, zarośla w pobliżu stawów i rzek oraz łąki (nie prawdą jest, że w Polsce występują tylko na Mazurach!). Ukąszenia kleszcza możemy nie poczuć, ponieważ znieczula on miejsce, w którym przekłwca skórę. Odkrywamy go najczęściej przez przypadek. Dlatego na spacer po lesie należy się ubrać w długie spodnie i koszule z długimi rękawami oraz kapelusz z dużym rondem, a po powrocie ze spaceru należy obejrzeć dokładnie całe ciało, zwłaszcza pod pachami, w pachwinach, w zgięciach kolan i za uszami, u kobiet pod piersiami. Należy także dokładnie przejrzeć ubranie. Jeśli przyniesiemy kleszcza, trzeba go usunąć. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny, należy zasięgnąć fachowej rady (kleszcz może spowodować kleszczowe zapalenie mózgu i boreliozę). Jeżeli zauważymy, że kleszcz usadowił się w skórze, chwytamy go pincetką między tułowiem a głową i wykręcamy, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Smarowanie tłuszczem, lakierem do paznokci czy podpalanie igłą są ZABRONIONE, bo może to pobudzać kleszcza do wydzielania śliny, a ta może być zakażona. Należy przy tym uważać, by wyciągnąć go w całości, unikniemy wtedy zakażenia. Jeżeli nie chce wyjść, powinniśmy zgłosić się do najbliższej przychodni. Ostatnio pojawiły się w aptekach specjalne strzykawki (ok. 14 zł), które pozwalają odessać kleszcza metodą podciśnieniową.



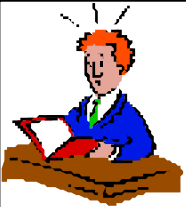
### GIMNASTYKA MÓZGU

W tym miesiącu nie będzie artykułu z dziedziny techniki, gdyż po uszy siedzę w programowaniu komputera. Dzięki uprzejmości Pana dr Piotra Dragona, Pana Wojciecha Koniecznego oraz Pana Piotra Gzochy, którzy dostarczyli sprzęt i oprogramowanie, po sześciu latach przerwy wznowiłem działalność programistyczną. Tym razem na warsztat poszedł Visual Basic, język programowania pakietu Office firmy Microsoft. Nie jest to co prawda narzędzie o oszałamiających możliwościach, ale cóż – “na bezrybiu i rak ryba”. Codziennie rano wstaję wcześniej i już o 7.00 gimnastuję swoje szare komórki. Na początku szło trochę opornie, ale potem mój mózg rozruszał się i było coraz lepiej. A co piszę? Napisałem program do nauki czasów przeszłych czasowników mocnych i nieregularnych w języku angielskim i niemieckim. Programy posiadają bazy danych z listą czasowników i ich imiesłowów w czasach przeszłych oraz tłumaczenia ich znaczeń. Jak każdy profesjonalny ... Program, programy posiadają opcję Info, która wyjaśnia istotę programów i uczy ich obsługi. Po wciśnięciu przycisku Losuj programy wybierają losowo jeden z czasowników, po czym odpytują z bezokolicznika i imiesłowów czasów przeszłych. Przycisk Przeglądanie umożliwia Listing wszystkich czasowników i wygodną naukę. Programy posiadają moduł statystyczny, który na bieżąco śledzi poczynania użytkownika i zapisuje w pamięci każdą próbę. Przycisk Kłopoty z ... szereguje wszystkie czasowniki wg najmniejszej ilości udanych prób, tzn. eksponuje te, z którymi mamy problemy. Niecierpliwym lub niewiedzącym po opuszczeniu procedury odpytowania program podpowiada właściwą odpowiedź. Aktualnie pracuję nad wersją dla osób angielskojęzycznych uczących się języka niemieckiego i dla niemieckojęzycznych uczących się angielskiego. Następnym programem będzie program-wróźbita, który na kliknięcie myszką będzie generował losowe obrazy na wzór andrzejkowych wróżb z wosku lub wróżb z fusów.

Program będzie generował kolorowe obrazy-mozaiki wierszami lub przypadkowo oraz będzie umożliwiał wróżby czarno-białe. Oczywiście pod tą zabawą kryje się coś głębszego. Chodzi o graficzne i statystyczne sprawdzenie równomierności rozkładu generatora liczb losowych zaimplementowanego w Visual Basic'u.

Cały pakiet programów (5 sztuk) można u mnie otrzymać za symboliczną paczkę dobrej herbaty lub paczkę dyskietek / CDR-ów/.

Polecam zaawansowaną zabawę z komputerem. Wspaniała rozrywka, trening koncentracji i logicznego myślenia i źródło nieopisanego satysfakcji, gdy okiełznamy już tą wspaniałą maszynę i wszystko “chodzi”.



### Z PAMIĘTNIKA PACJENTA...

24 maja. Skoro konieczność pedałowania w obcistym, staje się już powoli nieaktualna (zbyt przebojowa) – pozostaje mi jedynie wspomnieć o nowej Kajah, Waglewskim i niecodziennym trio Nosowska, Rojek, Grabarz.

Pożegnaliśmy też (na szczęście) tegoroczną Eurowizję i jakże taneczny występ naszego reprezentanta. Najwyraźniej, polska muzyka (zdaniem jury) ogranicza się do cygańskich przyspiewek i niebanalnego refrenu: laj, laj ...

Trafnie podsumowała nasz występ pewna ukraińska dziennikarka mówiąc: "czto wy Polaki – odurali ?" Najwyraźniej odurali – nie tylko festiwalowo zresztą ...

Oto bowiem, niejaki Andrzej S. Pojawił się w parze z Michaeliem Jacksonem...

Jolanta K. miewa (wg wiadomej komisji) potajemne sesje zdjęciowe z Masą i Caritasą ...

Moja psycholog twierdzi, że jestem zbyt inteligentny i właściwie to nie może mi już pomóc, bo wszystko wiem,, Sasiadka schizofreniczka, najwyraźniej we mnie zakochana, zaczyna składać codzienne, kłopotliwe wizyty...

A zachody słońca leniwie ciekną po szybach ...

Z tekstami Jacka Bończyka docieram do najciemniejszych sfer... A jeśli uzupełnię to wszystko klawiszami Leszka Możdżera to staję w miejscu, PORAŻONY - potęgą SŁOWA i DZWIĘKU.

Aż chce się wykrzyknąć i wyrwać z siebie nawracający lęk, zdeptane talenty i nie wykorzystaną inteligencję. Muzycznie – psychologiczny thriller.

Chcę dotknąć Niedotykalnego – Własnych i nie własnych myśli – Własnego i nie własnego sumienia. Chcę uwierzyć, że granice Niemożliwego nie istnieją, a do obłędu pozostał mi tylko jeden krok...

że motywy szaleństwa, niczym dance macabre stanie się moim wyzwoleniem...

Ale to nie mnie tym razem wybrano. Bogowie wariacji, nie zamierzając niczego ułatwić, podarowali mi jedynie koszmar rzeczywistości...

**Pacjent**



### Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...

"Zatańcz" – o matko, dobrze, że nie trafiło na mnie. Ostatnio zupełnie straciłam zapal do wszelkiego "kręcenia się w kółko".

A muszę przyznać, że p. Markowi, wychodzi to całkiem nieźle. Autorski "taniec połamaniec" – jak sam go nazwał – przyjęliśmy wszyscy z entuzjazmem. Podziwiam w ludziach taki luz.

Nieskrępowane ruchy ciała i niesamowita ekspresja. Skąd się bierze w człowieku taka elastyczność – albo, odwracając sytuację – katastrofalne usztywnienie? Mniej lub bardziej

zablokowani?

Tymczasem "wędrujące pudełko" ponownie w ruchu. Wypada na p. Elę.

- Jaki dziś dzień tygodnia – Wczoraj płakałam to znaczy, że dzisiaj jest wtorek.
- Czy coś się wczoraj stało? – 10-lat temu zginął mój mąż

Nie pytamy o więcej. Pudełko tym razem trafia do p. Janki: - O nie, tego na pewno nie zrobię ... Pytamy dlaczego – p. Paweł stwierdza, że pogłaskać każdego po głowie to przecież nie takie trudne. Ale, p. Janka oświadcza

zdecydowanie, że nie będzie nikomu grzebać we włosach...

Nastawieni pokojowo, proponujemy jej inne zadanie. A "wędrujące pudełko" porusza się znowu...

Mniej lub bardziej zablokowani przychodzą na zajęcia grupowe i włączają się w zabawę, starając się nie pamiętać o mikro-oddziaływach konfliktach.

Raz bywa lepiej, raz gorzej – ale najważniejsze dla Nich i dla mnie, że udaje się nam stworzyć określony klimat tolerancji i zrozumienia. Choć muszę przyznać, że nieraz musiałam trzymać swoje nerwy na wodzy.

Zdarzają się pacjenci, których wołałabym na swojej drodze nie spotykać.

Nie dlatego, że się ich obawiam, ale dlatego, że swoją roszczeniową postawą wytrącają mnie czasem z równowagi do stopnia wrzenia mojej wrodzonej cierpliwości. Wtedy, zamiast rozbić o ścianę świetlicy, którąś z pomalowanych butelek – rozpoczynam teatr jednego aktora, kamuflaż doskonały – a wszystko w imię dobra Pacjenta, profesjonalizmu i Terapii zajęciowej.

Nieblokowana strefa wyładowań rozpoczyna się dla mnie POZA murami szpitala ...

Z wyrazami współczucia dla bliskich

**Terapeutka**

Wszystkim urlopowiczom słońka, letniego deszczu i niezapomnianych wrażeń...





## Koty

16 maja miało miejsce niecodzienne zdarzenie. Nasza przyoddziałowa kotka wyprowadziła na „mały spacer” swoje młode. Zainteresowanie czterema młodymi kotkami było ogromne. Zrobiliśmy im domek do spania, a z okien można je obserwować całymi dniami. Młode dobrze się chowają, ich zabawy nie mają końca. Wśród kolegów robimy składki na jedzenie dla kociąt. Personel też nie pozostaje obojętny, są już chętne osoby do adoptowania maleństw.

Piotr Myrcik



## ŻUŻEL - JAK TO SIĘ WSZYSTKO ZACZĘŁO

Na początku XX wieku, kiedy organizowano pierwsze wyścigi motocyklowe, na torach nie obowiązywały żadne przepisy je regulujące. Pierwsze wyścigi ( organizowane w wielu krajach ) rozgrywano na torach o bardzo różnym przeznaczeniu, różnych parametrach i nawierzchni. Pierwsze wyścigi na torze odbyły się w Berlinie już w 1899 roku. W 1903 pierwszy wyścig motocyklowy zorganizowano w Warszawie na ziemnym kolarskim torze na Dystansach, a jego organizatorem było Warszawskie Towarzystwo Cyklistów. Tor ten na którym podobne wyścigi organizowano również w latach następnych miał 383 metry długości, twardą ziemną nawierzchnię oraz nachylone łuki. W pierwszych latach XX wieku wyścigi motocyklowe na drewnianych torach kolarskich organizowano w USA. Po tragicznym wypadku na jednym z nich, kiedy z toru wypadło kilka motocykli śmiertelnie raniąc widzów, ich organizacji zaniechano, przenosząc je na tory wyścigów konnych o długości 800 – 1000 metrów, które były bardziej bezpieczne i posiadały darniową, znacznie bardziej miękką nawierzchnię, pozwalającą na szybsze przejechanie łuku. Pierwsze udokumentowane wyścigi odbyły się w USA 2 lipca 1904 roku na gruntowym torze Portman Road Ground, Ipswich Suffolk. Rozegrano je w formie dwóch biegów i finału na dystansie 3 mil, a ich zwycięzcą został F. E. Barker w czasie 5 minut 54,2 sekundy. Podobne wyścigi w latach następnych zaczęto organizować również w Kanadzie ( niektóre źródła podają, że w 1907 roku wyścigi motocyklowe odbyły się na torze ziemnym w Pitemaritzburgu w RPA). 15. 12. 1923 roku wyścigi motocyklowe na torze do wyścigów kłusaków o długości 536 metrów na terenie wystawy rolniczej w West Maitland w Australii zorganizował Nowozelandczyk Johny Hoskins. Wyścigi te powszechnie uznawane są za początek sportu żużlowego. Ich popularność sprawiła, że zaczęto organizować je w miarę systematycznie również w innych miejscowościach, a startujący w nich zawodnicy zaczęli z coraz lepszym skutkiem pokonywać łuki w poślizgu kontrolowanym, jeżdżąc z lewą nogą wysuniętą do tyłu ( tzw. styl australijski). Pokonywanie łuków w ślizgu kontrolowanym jest cechą wyróżniającą wyścigi motocyklowe na żużlu od innych dyscyplin sportu motocyklowego. Wyścigi na torach w Australii, które szybko zdobyły wielką popularność nazwano speedway rakes. Pierwsze wyścigi na torach o luźnej nawierzchni w Europie zorganizowano w Anglii po przyjeździe na Wyspy Brytyjskie grupy zawodników australijskich. Pierwsze zawody z ich udziałem odbyły się na małym torze wyścigowym w Droylsden – Manchester 25.06.1927 roku, a kolejne na żużlowym torze King's Oak w High Beach koło Epping 19.02.1929. Ten drugi wyścig oglądany przez ponad 30 tysięcy widzów powszechnie uznawany jest za początek sportu żużlowego w Europie. Popularność jaką zdobyła nowa dyscyplina sportu sprawiła, że rozpoczęto budowę kolejnych torów o luźnej (żużlowej) nawierzchni. Już 1929 roku zapoczątkowano rozgrywki ligowe na Wyspach Brytyjskich tworząc dwie ligi. W tym samym roku z inicjatywy redakcji "The Star" zainaugurowano rozgrywki indywidualne pod nazwą "Star Championship", które od 1936 roku przekształcono w indywidualne mistrzostwa świata. W tym okresie czasu zawody motocyklowe na torach o luźnej nawierzchni organizowano również w wielu innych krajach. W Polsce pierwsze zawody dirt-tractowe (tak w tym okresie nazywano zawody na torach o luźnej nawierzchni) odbyły się 20.04.1930 roku w Poznaniu. Zorganizował je Oddział Motocyklowy Towarzystwa Sportowego "Unia" Poznań (przekształcony później w Motoklub "Unia" Poznań) na boisku klubu "Sokół". Składały się one z 5 wyścigów w tym jednego finałowego, z których każdy rozgrywano na dystansie 10 okrążeń toru.

Józef Zubrzycki

### Moja droga do...

W tutejszym psychiatryku przebywam na podstawie opinii wydanej przez zespół lekarzy przy Areszcie Śledczym w Krakowie - uznali mnie schizofrenikiem.

Od początku nie zgadzałem się z tą opinią. Buntowałem się nie tylko wewnętrznie, ale ten swój bunt okazywałem również otoczeniu. W oddziale IX gdzie przebywałem personel miał ze mną dużo problemów. O dziwo dla mnie w styczniu 2004 r. Przeniesiono mnie do „łżejszego” oddziału. Po raz pierwszy od niemalże roku mogłem od czasu do czasu wyjść sam „na powietrze” w asyście personelu. I doprawdy do tej pory sam nie wiem dlaczego stamtąd uciekłem. Korzystając z niefrasobliwości opiekuna, który zostawił mnie na chwilę samego w budynku administracji, po prostu wyszedłem z budynku i pojechałem do Katowic. Jak wspomniałem, dotąd nie wiem dlaczego to zrobiłem, lecz pewnie najbliższe prawdy jest stwierdzenie, że zatęskniłem za kobietą. Mieszkałem w Tychach z przyjaciółką, chociaż trafnym byłoby powiedzieć, że jedynie tam nocowałem. Po całych dniach mnie nie było; pracowałem na giełdzie warzywnej w Katowicach, a tam się pracuje co najmniej 12 godzin na dobę, również w sobotę i niedzielę. Chyba przede wszystkim z tego powodu zaczęło się po kilku miesiącach coś między nami psuć. Coraz częściej dochodziło do „ostrej wymiany zdań” z doprawdy błahego powodu. Wiedziałem, że coś trzeba w naszym życiu zmienić, tylko nie wiedziałem jak się do tego zabrać. Ułatwiła mi to sama przyjaciółka, która od początku wiedziała jaki jest mój status prawny. Po dużej awanturze, późnym wieczorem, po prostu wyszedłem z domu. Zatrzymałem się w parku; w ciszy i spokoju przemyślałem nad życiem. Była piękna, letnia noc. Wtedy zrozumiałem jedną rzecz / może trafniejsze byłoby określenie, że dopiero wtedy dopuściłem to do swoich myśli/, iż dokąd będę „na ucieczce” dotąd będę musiał uciekać. A przecież od przeznaczenia nie da się uciec. Moim przeznaczeniem była opinia lekarzy z Krakowa. Już 24 września 2004 r. Wszedłem do Komendy Policji w Tychach z wolą oddania się w ręce „Wymiaru Sprawiedliwości”. Sądziłem, że „przyjmą mnie z otwartymi rękami”, ale się myliłem, a przy tym miałem pecha /jak zwykle zresztą; nawet urodziłem się trzynastego/. Kiedy powiedziałem kim jestem i skąd przychodzę najpierw Panowie Policjanci trochę się pośmiali, nie szczędząc przy tym „własnych uwag” odnośnie mojej osoby i mojego postępowania. W końcu poradzili bym pojechał do Rybnika taryfą, bo podobno /ich zdaniem/ policja nie ma pieniędzy na benzynę. A poza tym /też ich zdaniem/ gdyby każdego, kto się zgłasza do nich mieli odwozić tam gdzie chce, to władza musiałaby zatrudnić dodatkowo jakieś 10 tys policjantów!. Zrozumiałem, że z tymi panami /podobnie jak z moją przyjaciółką/ nie uda mi się porozumieć. Na koniec powiedziałem, że jadę do Komendy Wojewódzkiej ze skargą na nich i wyszedłem. Dopiero po tym moim oświadczeniu i wyjściu wybiegło za mną kilku funkcjonariuszy i zrobili to czego oczekiwałem. Zatrzymali mnie. Już niebawem miałem zrozumieć dlaczego. Otóż niemal wszyscy, poza dyżurnym przy okienku, byli pod wpływem alkoholu. Łatwo się domyślić, co by się stało gdybym rzeczywiście pojechał do Komendy Wojewódzkiej. Nie wyszedłem dobrze na tym moim zgłoszeniu. Jego efektem było pobicie mnie i ograbienie dosłownie ze wszystkiego. Nawet grzebienia mi nie zostawili.

Od końca września ubiegłego roku pozostaję w oddz. IX. Miałem trochę czasu, by głębiej zadumać się nad życiem. Dzisiaj wiem, że to nie był stracony czas. Od kilku miesięcy z nieustającą uwagą czytam „Przebudźcie się” i „Strażnicę”. Cóż to za wspaniała lektura. Moja mama i szkoła wychowali mnie na katolika, ale już teraz w wieku ponad czterdziestu lat skłaniam się bardziej ku Świadkom. Przez te wszystkie swoje lata nie dostrzegałem tego, co w gruncie rzeczy jest w życiu najważniejsze; to wszystko znajdziesz mój czytelniku w powyższych broszurach. W nich znajdziesz to, co umknęło uwadze Twoich nauczycieli.

Drogi Czytelniku, w chwili gdy będziesz czytał ten artykuł, będę już za murem, na Wolności. Wspaniali lekarze w oddz. IX w ostatniej opinii orzekli to o czym ja wiedziałem od początku; nie byłem chory i niepotrzebnie byłem tu przez ponad półtora roku. Byłem całkowicie przekonany, że teraz po ucieczce, posiedzę co najmniej ze cztery lata! Jeżeli Jesteś pacjentem szpitala, życzę Ci nie mniej optymistycznego zakończenia Twoich problemów zdrowotnych. Jeśli należysz do personelu życzę Ci wiedzy, doświadczenia i fachowości.

Bądźcie zdrowi!!!

**Janusz**



### Moja mazurska przygoda

Jako 18 - latkowie postanowiliśmy spędzić samodzielnie wakacje na Mazurach. Była nas paczka przyjaciół z jednej klasy technikum. Zajmowaliśmy osiem namiotów, razem z dziewczynami, które spały oddzielnie. Byliśmy koło Rucianego Nida, nad jeziorem niższym. Niedaleko była wioska: Krzyż oraz Pranie. W nich robiliśmy zakupy. Były tam dwa sklepy: Gminny i Samopomocy Chłopskiej. Posiłki gotowaliśmy na maszynkach spirytusowych, a nasze koleżanki mogły się pochwalić kobiecą zaradnością w kulinariach. Zażywaliśmy kąpiele słonecznych, pływalimy o zmroku łódkami łowiąc przy okazji ryby, które potem smażyliśmy na patelni lub ognisku. Pływalimy również na kajakach i rowerach wodnych, które można było wypożyczyć w pobliskim ośrodku wypoczynkowym. Wieczorami chodziliśmy na płycizny jeziora, gdzie chowały się raki, które były bardzo dobre po upieczeniu na ogniu. Nie obyło się przy tym bez tradycyjnego grzańca z goździkami i taniego wina, tzw. jabola. Niezapomnianą dla mnie chwilą było poznanie studentów z Katowic, którzy pływali swoim jachtem „Omega” po mazurskich jeziorach. Z kolegą wybraliśmy się z nimi do Olsztyna. Była to dla mnie wielka frajda i przygoda, których nie zapomnę do końca życia. Polski Bałtyk zwiedzałem kilka razy, ale dziewicze Mazury trzydzieści lat temu tak mi się spodobały, iż chciałbym tam spędzić jeszcze jedną taką przygodę. C.d.n.

### Jurek z oddz. IX



### Festyn w Przedszkolu nr 41 w Rybniku

20 maja Dyrekcja Przedszkola nr 41 w Rybniku zaprosiła naszych pacjentów na Festyn zorganizowany z okazji nadania imienia przedszkolu - „Puchatek”.

Spotkanie uświetnił swoim przybyciem Prezydent Miasta Pan Adam Fudał i Pani Ewa Ryszka.

W programie festynu był:

- występ przedszkolaków
- loteria fantowa
- gry i zabawy prowadzone przez profesjonalistów
- jazda kucykiem
- wystawa prac naszych pacjentów
- gastronomia

Było wesoło i kolorowo. W festynie uczestniczyło 20 pacjentów z oddz. IV, Va, XVI, XIX pod opieką Katarzyny Pisulskiej, Krystyny Lewczuk, Izabeli Strach i Eugeniusza Karchut.

Serdecznie dziękujemy Dyrekcji „Puchatka” za możliwość udziału w festynie.

Krystyna Lewczuk

### MECZ

21. maja o godz. 17 wybraliśmy się na mecz piłki nożnej pomiędzy Elektrownią Rybnik, a M. K. Katowice. Stadion rybnickiego MOSIR - u jest dobrze przygotowany nie tylko na mecze żużlowe, ale także na zawody piłkarskie. Pogoda dopisała, lecz wynik nie może zbytnio cieszyć, bo osiągnięcie remisu 1:1 można uznać za porażkę, ponieważ bezpośredni kandydat do pierwszego miejsca, a także awansu do III ligi jakim jest Koszarawa wygrał i odskoczył na trzy punkty.

Do końca rozgrywek jeszcze trochę czasu, a więc jeszcze wszystko możliwe. Życzymy piłkarzom awansu, a panu Wojtkowi Koniecznemu natchnienia, żeby znowu zabrał nas na mecz, to co innego niż w telewizji.



### Wspomoźciel, Duch Święty, Ten was nauczył wszystkiego ... /Jan 14:26/

Jak Duch Święty miał nieść pociechę apostołom? Jezus przyrzekł im: „Duch Święty przywiedzie wam na pamięć wszystko, co wam powiedziałem. Właśnie dlatego jakieś osiem lat po śmierci Jezusa Mateusz mógł napisać pierwszą Ewangelię i utrwalić w niej Jego krzepiące „Kazanie na górze”, liczne przypowieści o Królestwie i obszerne znaki Jego obecności. A przeszło 50 lat później apostoł Jan zdołał sporządzić rzetelny opis wydarzeń z paru ostatnich dni ziemskiego życia Jezusa. Jakże zachęcające są te sprawozdania po dziś dzień. Duch Święty nie tylko przywołał uczniom na pamięć wypowiedzi Jezusa, ale też stale ich pouczał i umożliwił im coraz lepsze zrozumienie zamierzenia Bożego.

### MAJÓWKA

W czwartek 2 czerwca byliśmy na grilowaniu w Lyskach. Zostaliśmy tam zaproszeni przez pensjonariuszki Domu Pomocy Społecznej.

Panie przywitały nas kawą i ciasteczkami. Potem rozpoczęliśmy grilla. W tle rozbrzmiewał akordeon na którym grał pan Józef Zubrzycki. Pieczone kiełbaski i kaszanka smakowały wyśmienicie.

Te kilka godzin spędzonych przy wspólnym stole i w miłej atmosferze, pozwoliło nam oderwać się od codzienności szpitala. Nie było to nasze pierwsze wspólne grilowanie. Serdecznie dziękujemy.

Łobuz





# S P O R T



## Trening sportów walki.

Na wstępie mojego artykułu pragnę pozdrowić wszystkich pasjonatów sportów siłowych, oraz czytelników moich artykułów o budowaniu masy. Tym razem zajmę się sportami walki. Konkretnie Kick - Boxingowi, który uprawiałem przez parę lat. Chciałbym naświetlić kilka ważnych zagadnień w tym treningu. Zaczynamy! Przede wszystkim musimy zacząć od rozciągania mięśni i ścięgien. Będzie to nam potrzebne w skuteczności technik walki takich jak kopnięcia i uderzenia. Rozciąganie jest najważniejsze w poprawnym wykonywaniu technik walki, należy czuć tzw. luz w ruchach. Mięśnie i ścięgna nie mogą być spięte. Przy technikach nożnych najważniejsze jest rozciąganie mięśni nóg. Do tego celu służą wszystkie techniki wykroczone w staniu. Należy przy rozciąganiu ścięgna utrzymywać przez okres 10 sekund jego napięcie i stosować powtórki. Bardzo dobrym ćwiczeniem rozciągającym jest ćwiczenie w siadzie. Partner staje na moi kolanach i dociska je do ziemi. Pamiętajmy, aby szczególną uwagę zwrócić na pracę bioder, które nam będą potrzebne przy wszystkich technikach kopnięć. Przy kopnięciach pamiętamy, iż mamy techniki boczne, które nazywają się yoko - geri, lub mawaschi - geri i techniki przednie, które nazywają się may - geri. Mamy też techniki obrotowe ura i wyskoki. W technikach ręcznych poznamy sierpowy hak i prosty. Aby techniki nożne wykonywać precyzyjnie należy się odpowiednio przygotować to znaczy rozciągnąć. Na pewno nie zrobimy tego w jeden dzień, dajmy sobie trzy miesiące na przygotowanie do kopnięć. Rozciąganie powinno trwać codziennie przez 30 minut. W tym czasie musimy dać z siebie wszystko. Rozciągamy się do bólu, to znaczy „rozrywamy się” i trzymamy 10 sekund. Artykuł ten chcę w całości poświęcić rozciąganiu bo jest to klucz do sukcesu. Kick - Boxing jest stosunkowo młodym sportem, tak naprawdę rozpoczął się w Polsce w latach 80 - tych. Ja trenowałem w latach 85 - 90 w Nivce Modrzejów u mistrza świata Cezarego Podrazy. Później w latach 97 - 99 w Katowicach na Kleofasie i w Jaworznie u Dariusza Junga. Pamiętajmy o tym, iż Dariusz Jung jest uważany za jednego z najlepszych kick - boxerów w wadze 51 kg na świecie. Na tym kończę wstęp do sportów walki.

**Z Pozdrowieniem Rambo**

## AKTUALNOŚCI SPORTOWE

W towarzyskim meczu piłkarskim rozegranym w Szczecinie, Polska pokonała Albanię 1:0, po bramce Żurawskiego.

\*

W kolejnym meczu piłkarskim z cyklu eliminacji do M. Ś. Polska pokonała na wyjeździe Azerbejdżan 3:0.

\*

W lidze żużlowej Ekstraklasy prowadzi Apator Toruń przed Unią Tarnów.

\*

W cyklu eliminacji do M. Ś. w piłce nożnej Brazylia pokonała Paragwaj 4:1.

\*

W polskiej Ekstraklasie prowadzi Wisła Kraków przed Grocklinem.

**Kibic**



## BIBLIOTEKA POLECA

Zbliżają się wakacje. Nasza aura najwyraźniej tego nie dostrzega, gdyż raz po raz częściej nas nie tylko „kapuśniaczkami”, ale i lodowatą wodą „z cebra”. Zapowiada się naprawdę „wyjątkowe” lato, co w dużej mierze zawdzięczamy niejakiemu Medardemu. Coś mi się wydaje, że gdy nie będzie nam dane słodko - leniuchowate wygrzewanie się na słońcu, szybko zatęsknimy za starą, dobrą, niezawodną KSIĄŻKĄ, której żadna ulewa, żaden deszcz - nie strasze.

Zamiast więc narzekać na meteorologów czy źle zaplanowany urlop - CZYTAJMY - po prostu!

O wakacyjnych „troskach” z całą pewnością pomoże nam zapomnieć książka Grahama Greena „Podróże z moją ciotką”. To najzabawniejsza pozycja w dorobku pisarza. Dodatkowym jej atutem są duże litery, które jak wiadomo - czytać łatwiej. Poza Greenem na wakacje polecam nieśmiertelną fenomenalną Agathe Christie. Dobry kryminał to nie tylko doskonały lek na deszczowe dni czy niezły dodatek do plażowej torby, ale przede wszystkim niezastąpiony towarzysz podróży - autobusem, pociągiem, jak kto woli, samolotem.

Panom, o których nie zapominałam bynajmniej, radzę w daleką podróż zabrać ze sobą ich ulubionego Fredericka Forsytha ot - na przykład - zbiór błyskotliwych opowiadań sensacyjnych „Czysta robota”, które pozwolą się oderwać i od złej pogody za oknem i ...

Wszystkim zaś Czytelnikom życzę udanych wakacji - dużo, dużo SŁOŃCA.

**Iza Nosiadek**

## JEŻELI TY LUB KTOŚ Z TWOICH BLISKICH, JESTEŚCIE OFIARAMI PRZEMOCY ZE STRONY CZŁONKA RODZINY...

Nie wstydź się, skorzystaj z pomocy OPS

**SPECJALISTA PRACY Z RODZINĄ**  
mgr Hanna Szwagierczak  
prosi o kontakt

**Tel. 506 14 56 41**

REDAKCJA DZIĘKUJE

## Dyrekcji Naszego Szpitala

ZA UŻYCZENIE NAM  
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH  
(XEROKOPIARKI, TUSZU ORAZ  
PAPIERU)  
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU I  
KOLPORTAŻU  
„NASZEGO BIULETYNU”

**POTRZEBUJESZ POMOCY W OPIECE NAD  
OSOBĄ CHORĄ PSYCHICZNIE,  
Z NIEDOROZWOJEM UMYSŁOWYM  
LUB CHOROBA ALZHEIMERA  
UZYSKASZ JĄ BEZPŁATNIE**

Szpital Psychiatryczny – oddział X  
Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 43-28-181 lub 43-28-182  
Zajęcia terapeutyczno –rehabilitacyjne prowadzimy  
**od poniedziałku do piątku  
w godz. od 8.00 do 14.00**  
Zapewniamy dwa darmowe posiłki (śniadanie i obiad)  
Skierowanie możesz uzyskać od lekarza psychiatry,  
rodzinnego lub neurologa.

Stowarzyszenie  
działające na rzecz osób chorych  
psychicznie i ich rodzin

## Homo - Homini

ul. Gliwicka 33  
44 - 200 Rybnik  
tel. 4226561 w.269

**CENTRUM MEDYCZNE**  
**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
**4 4– Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3**

**Poradnia Zdrowia Psychicznego i Zdrowia  
Psychicznego dla Dzieci.**  
**Tel. 43 29 453**



## BIBLIOTEKA ZAPRASZA!

Zachęcamy do skorzystania z bogatego  
księgozbioru. Oferujemy powieści historyczne,  
obyczajowe, wojenne, przygodowe, reporterskie.  
Literaturę popularno-naukową, fantastykę, literaturę  
dziecięcą oraz młodzieżową. Na miejscu działa czytelnia,  
w której można przejrzeć prasę i skorzystać z  
księgozbioru podręcznego.

Biblioteka mieści się naprzeciw  
kuchni.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach  
od 8.30 do 16.00

## GABINET PSYCHOLOGICZNY TERAPIA DZIECI I RODZINY

mgr Janusz Kuraś  
psycholog - psychoterapeuta

Rybnik– Niewiadom tel. 4213472  
ul. Ks. P. Skargi 10 kom. 691403717

## PRAKTYKA LEKARSKA

Lek. med. Eugeniusz Karchut  
PSYCHIATRA

wizyty w miejscu zamieszkania  
pod tel. 609 03 14 06

Recepty Refundowane NFZ

**Klub Pacjenta**  
**Czynny codziennie od**  
**8.00 -15.00**

W soboty od 8.00 – 12.00



# Z POEZJĄ NA TY

## Taniec z deszczem

Srebrne krople na szybach wybijają rytm,  
rozdzwonią muzyką powietrze  
mokre nuty popłyną ku niebu  
gdzie nikt  
ich dotąd nie słyszał jeszcze

A ja, zakołyszę, zatańczę  
popłynę by;  
poczuć się ptakiem troszeczkę.  
Trochę w dół, troszkę w górę  
- na boki i w tył,  
jak liść upuszczony na wietrze.

## Zbrodnia

Wczoraj wieczorem  
zamordowałem pamięć.  
Pochowałem ją cicho w ogródku  
za domem.  
Łzę wzruszyłem ziemię - posadziłem kwiaty  
I Wiesz przystając tam nieraz czasem  
bo wiem, że nie wolno mi zapomnieć  
że była to pamięć o Tobie.

## Droga

Bo trzeba obejść ziemię całą,  
serce polatać gdy boli,  
ku niebu wzlatać,  
upadać, wstawać i iść dalej po świecie  
powoli.

Przed kroplą rosy głowę skłonić,  
w słowa ubierać piękno chwili,  
by stanąwszy przed drugim człowiekiem  
móc szepnąć kocham  
- i wiedzieć to na pewno  
- i na pewno się nie mylić.

## Dlaczego ?

Dotknąć Cię ręką, to zbyt wiele,  
nie możesz na to mi pozwolić,  
niech więc jak starzy przyjaciele  
stańmy - dłoń w dłoń, skroń przy skroni.

Ja o pogodzie coś zagadnę,  
ty mi o pracy coś nadmienisz  
i poczujemy razem nagle  
się tak samotni  
- choć na jednej ziemi.

I tylko pióro - mój przyjaciel,  
tych parę słów, wiersz mi wyskrobie,  
że oprócz niego to już raczej  
nic więcej dać nie mogę Tobie.

## Lepiej nie

Nie mów mi nic o rozstawaniu,  
gdy dłoń ku dłoni się wrywa.  
Nie mów o łzie, co Twoim zdaniem nie łąza  
lecz kroplą deszczu chyba.

Nie mów, że to co między nami  
do końca świata się nie zmieni  
i że chociaż tak dalecy,  
będziemy na tej samej ziemi.

I tylko nie wierz mi gdy kłamię,  
że wszystko wiem o rozstawaniu;  
bo tylko wiersz napiszę o tym,  
trochę o Tobie, trochę o mnie.

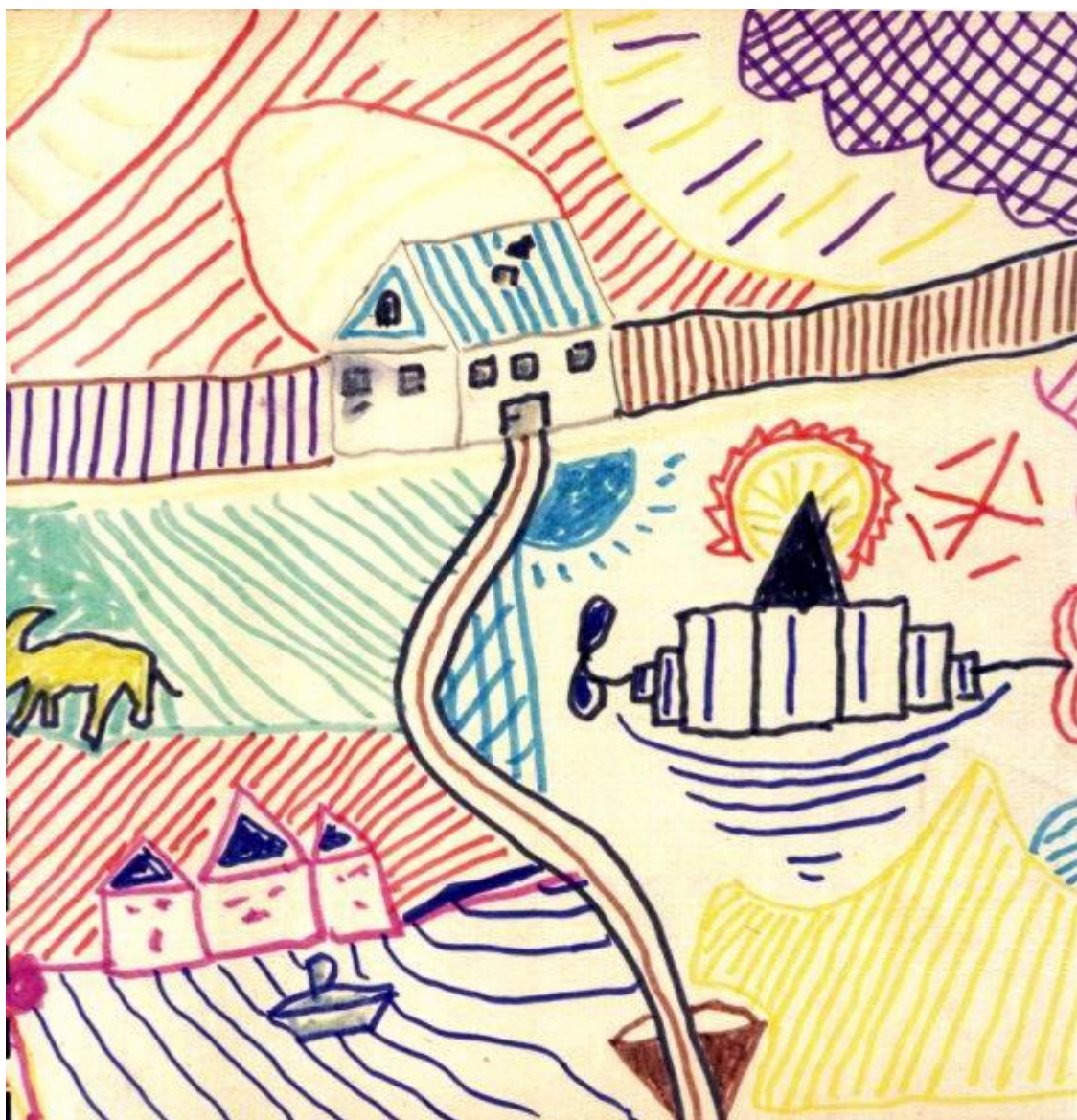
I o wszech rzeczy przemijaniu.

Jurek





# NASZA GALERIA



## Z „GALERII POD WIEŻĄ”

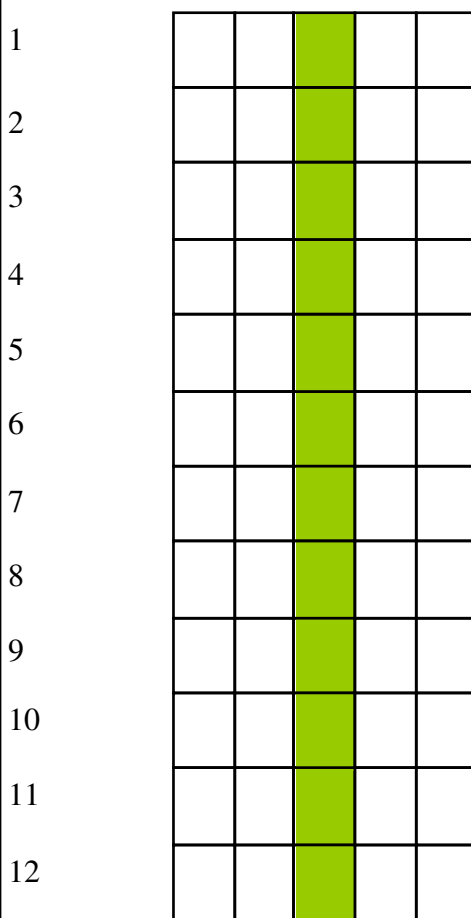
Krajobraz wg Gabriela D. w rzeczywistości podobrazie ma wielkość mniej więcej widokówki i jest wykonany środkami możliwie najprostszymi, by nie powiedzieć nieumiejętnymi warsztatowo.

Na pożółkłej tekturce, przyciętej do kwadratu, ujęte zostało za to najwięcej, jak tylko się dało, mazakami wziętymi z kompletu dwunastu kolorów.

Jest domek z „pustymi” oknami (?), słońce „w kratkę” i drugie słońce - obydwa w „narożnikach”(?). Jest pojazd kosmiczny „na kluczyk”(?), na dodatek ze śmigłem (tak dla pewności, żeby urządzenie na pewno leciało). Jest pastwisko ze zwierzątkiem, które chciałoby wyjść „poza”. Są kolejne trzy domki, których widok jest znajomy tym, których stać na zamieszkanie w „szeregowcu”, ale ważniejsze są dachy - taki dobry sposób na umieszczenie na obrazie następnych trójkątów(?). Jest droga z osią jezdni, jest woda(?) z łódką(?).

Nie doliczyłem się ilości kresek w rysunkowym przedstawieniu. Czy jest ich więcej o trzy, czy mniej o cztery albo czterokroć. W takim ruchu i „upale” na obrazie aż nie chce się tego wszystkiego diagnozować.

Kolorowych wakacji takich jak ten obrazek (szkoda, że xero tego nie oddaje) życzę.

**KRZYŻÓWKA**

1. Zdrobniale kolega
2. W szkole na tablicy
3. Cuma
4. Grzyb i ptak
5. Ozdoba ucha
6. Włoski do ziemniaków
7. Rzucona pod nogi
8. Zatyczka
9. Lekcyjna w szkole
10. Bańka na mleko
11. Atramentowa plama
12. Egzotyczny owoc - orzech.

**Kibic****2**

Witam wszystkich, którzy uczą się języka angielskiego.  
Na tej lekcji zajmę się przeczeniami czasownika "być"

Negative - przeczenie

<i>Full form Pełna forma</i>	<i>Short form Krótka forma</i>	<i>Tłumaczenie</i>
I am not	I'm not	Ja nie jestem
You are not	You aren't	Ty nie jesteś
He is not	He isn't	On nie jest
She is not	She isn't	Ona nie jest
It is not	It isn't	Ono nie jest
We are not	We aren't	My nie jesteśmy
You are not	You aren't	Wy nie jesteście
They are not	They aren't	Oni nie są

Zadanie : Fill in 'm','s','re','m not, isn't or aren't.

Wstaw

albo

- 1 She isn't from Spain. She ..... from Mexico.  
Ona nie jest z Hiszpani. Ona jest z Meksyku.
- 2 You ..... Hungarian. You are Italian.  
Ty nie jesteś Węgrem. Ty jesteś Włochem.
- 3 My favourite sport is golf. It ..... football.  
Moim ulubionym sportem jest golf. To nie jest piłka nożna.
- 4 I am British. I ..... French.  
Jestem Brytyjczykiem. Nie jestem Francuzem.
- 5 We aren't musicians. We ..... students.  
My nie jesteśmy muzykami. My jesteśmy uczniami.
- 6 I ..... a musician. I'm not a teacher.  
Ja jestem muzykiem. Ja nie jestem nauczycielem.
- 7 Tony's sixteen years old. He ..... sixty years old.  
Tony ma szesnaście lat. On nie ma czterdziestu lat.
- 8 They aren't from Egypt. They ..... from Brazil.  
Oni nie są z Egiptu. Oni są z Brazyli.

**J. P.****Pan Jan - „Złote Kolce czerwonej róży”**

Kto ma lata młode nie dba o pogodę.

Modlitwa jest siostrą ptaków.

Sztuka jest dopełnieniem natury.

Prawda podróżuje bez wiz.

Plotka ma wielkie usta.

**Jan z Czeladzie**

Przyszła pewnego razu Policja do Bacy. Jeden z policjantów mówi po chwili:

- Musimy zamknąć Bacę, bo pędzicie bimber.

- Czemuż to? - zdziwił się Baca.

- Bo znaleźliśmy w stodole u Bacy aparaturkę do pędzenia bimbru. – wyjaśnił mu drugi policjant.

Na to Baca: - To zamknijcie mnie też za gwałt, przeca aparaturkę też posiadam...