



# NASZ BIULETYN

Grudzień 2005 ROKU  
Nr 12(49) 2005

**W tym numerze między innymi:** Komentarz Polityczno - Gospodarczy,  
Ulica Gliwicka 33, Ustawa Powypadkowa, Lanie wosku.

PRZECZYTAJ I PODAJ DALEJ



Wszystkim Czytelnikom „Naszego Biuletynu” życzymy Pokoju, Ciepła i Miłości na nadchodzące  
Święta Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku 2006!

**Redakcja**



*Najserdeczniejsze życzenia  
dla Grudniowych  
solemnizantów z oddziału IX.  
Życzymy powrotu do zdrowia,  
spełnienia planów oraz wszelkiej  
pomyślności Panom: Grzegorzowi Z., Dawidowi W.,  
Dariuszowi H., Eugeniuszowi D.*

**Ręda**

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W KOŚCIELE - KAPLICY

Msza Święta:

Niedziele i święta: 9.00 i 10.30

W tygodniu: codziennie o 15.30

**/po Bożym Narodzeniu do 15.01.06 r. o godz. 14.00/**

/oprócz czwartku/

Okazja do spowiedzi: 20 min przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam! **ks. Zygmunt Wiśniowski**



Niespodziewanie na dachu budynku administracji awaryjnie zatrzymał swoje sanie święty Mikołaj, który podróżował w towarzystwie dyżurnego diabełka. Korzystając z przewodów kominowych nieczynnego od wielu lat kominka dostał się na salę obrad Zespołu kierującego naszym szpitalem. Mikołaj oczywiście przygotowany jest na wszelkie niespodzianki. Także i tym razem nie mogło obejść się bez prezentów, gdzie pierwszym z nich były różgi - któż z nas jest bez grzechu. Doceniając jednak zaangażowanie i inne walory Zespołu wręczył też skromne słodkości, życząc wszystkim, ale też i sobie, by w przyszłym roku nie musiał dźwigać worka z różgami.

## WIGILIA

Gwiazda zaświeciła,  
Wigilia się zaczyna.  
Łzy Matczyne w oczach,  
Ojca zadumana mina  
I moja wesoła twarzyczka,  
To podzięką za Matki trud.  
Choinka odświętnie przystrojona,  
Migają światła kolorem,  
Rodzina tryska humorem.  
Wszystkim smakują potrawy  
Prosto spod ręki Mamy.  
Jest barszczyk i są uszka,  
Także karp jest i makówka,  
Są śledziki i Żubrówka.  
Jest kompocik i są grzybki.  
Jest strudel i owoce,  
Są pierniki i kołaczki.  
Na początek, jak i koniec.  
Jest modlitwa za te dary,  
Które Jezus błogosławi.  
W narodziny Dzieciny  
Na Pasterce śpiewamy,  
Ze się narodził Zbawiciel,  
Całego świata Odkupiciel.  
Gdy już słabość nas ogarnie  
I przychodzi błogi sen,  
Odpływamy gdzieś w zaświaty  
W ten szczególnie w roku dzień.



**Jurek oddz IX**



## Ucieczka przed sumieniem

Sumienie jest w człowieku mocą niezwykłą. Na tego rodzaju moc nie natrafiamy nigdzie w znanym nam wszechświecie. Sumienie jest co prawda "nieomylnie", ale człowiek często woli nie słyszeć, co mówi sumienie, na co sumienie wskazuje. Tragedią człowieka jest to, że chętnie ucieka od swego sumienia, że własne życzenia podsuwa pod jego mowę. Bywa, że człowiek jest inny, a za innego siebie uważa. Człowiek jest rozszczępiony, jest inny dla świata i inny w sobie. I na tym polega jego tragedia.

W tym kontekście należy również rozumieć postulat etyczny, który w ostatnich czasach stał się popularny i aktualny. Brzmi on: "bądź sobą", "stawaj się sobą". Co to bliżej znaczy?

Jest to postulat dla tych, którzy znaleźli się w stanie ucieczki od własnego sumienia. Ucieczka ta pozostaje w ścisłym związku z zanikiem ich zmysłu moralnego. Całe zatroskanie tych ludzi obraca się wokół funkcji, jaką przyszło im pełnić w aktualnym systemie technicznej organizacji życia. Ich hierarchia wartości sprowadza się do hierarchii mniejszej lub większej przydatności w świecie ich funkcjonowania. Chcą być "sprawni" w tym, co robią, ale to, co robią, nie stoi w polu promieniowania nadziei podstawowych. Żyją na "spłaszczonym" świecie, są ludźmi "jednego poziomu", jednego horyzontu, są "spłaszczeni", "spłyceni", jak spłaszczony i spłycony jest ich świat.

Wezwanie "bądź sobą" lub "bądź tym, kim jesteś", zwane również "wezwaniami do autentyczności", ma na celu skierować ludzi znajdujących się w ucieczce od sumienia w stronę, w której bije źródło człowieczeństwa w człowieku - w stronę ich sumienia, nieraz milczącego.

## OGŁOSZENIE

Działalność socjalna to usługi świadczone przez Pracodawców na rzecz różnych form krajowego wypoczynku, działalności kulturalno-oświatowej, sportowo-rekreacyjnej, udzielanie pomocy materialnej, rzeczowej lub finansowej a także zwrotnej pomocy na cele mieszkaniowe na warunkach określonych umową.

Odpis podstawowy na ZFŚS w 2005 r. wyniósł 27 % przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w II półroczu 2004 r. w przeliczeniu na 1 etat, tj. 401.471,97 zł. Pierwsza część odpisu podstawowego na ZFŚS w wysokości 301.103,98 (75% całości) została przekazana na konto ZFŚS w dniu 31.05.2005 r., druga część odpisu w wysokości 100.367,99 (25% całości) została przekazana na konto ZFŚS w dn. 30.09.2005 r. Dodatkowy przychód w wysokości 2.590,50 zł stanowią odsetki bankowe z lokat terminowych.

Łączna suma pieniędzy zgromadzona na koncie ZFŚS w roku 2005 wyniosła 447.244,06 zł.

W 2005 r. po uzgodnieniu z organizacjami związkowymi wprowadzono nowy Regulamin ZFŚS, dostępny dla pracowników natablicy ogłoszeń.

W ramach wprowadzonych zmian, każdemu pracownikowi uprawnionemu do korzystania z ZFŚS przysługuje co roku dofinansowanie do wypoczynku organizowanego we własnym zakresie tzw. wczasy pod gruszą. Z tej formy świadczenia w 2005 r. skorzystało 712 osób uprawnionych co daje kwotę 219.292,69 zł. Możliwość skorzystania z dopłat mają również emeryci i renciści Szpitala

Ponadto istnieje możliwość dopłaty do wypoczynku zorganizowanego dla dzieci i młodzieży. Z tej formy świadczenia w 2005 r. skorzystało 109 uprawnionych członków rodzin. Naten cel przeznaczono 43.705,91 zł

W 2005 r. rozpatrzono pozytywnie 43 wnioski o pomoc finansową osób znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, życiowej i rodzinnej w formie bezzwrotnych zapomóg w tym również zapomóg losowych. Łączna kwota udzielonej pomocy wyniosła 18.800,00 zł. W ramach ZFŚS udzielana jest również zwrotna pomoc na cele mieszkaniowe na warunkach określonych umową i Regulaminem tzw. pożyczka mieszkaniowa. W 2005 r. udzielono łącznie pożyczek na kwotę 535.036,00 zł

Na dzień 31.10.2005 r. na koncie ZFŚS pozostało 168.023,13 zł. Pracodawca w porozumieniu ze związkami zawodowymi przeznaczył większą część w/w kwoty na pomoc rzeczową w formie bonów towarowych dla pracowników tut. Szpitala. Końcowe rozliczenie ZFŚS nastąpi w dniu 31.12.2005 r.

Rozliczenie wydatków z ZFŚS sporządzono na dzień 31.10.2005 r.

Główny Księgowy  
Teresa Skupień

Specjalista  
ds. Socjalnych  
Hanna Wieszała - Suchan

Dyrektor Szpitala  
Bogusław Zagrodnik



Świąt białych, pachnących choinką,  
skrzypiących śniegiem pod butami, spędzonych w  
ciepłej, rodzinnej atmosferze,  
dających radość i odpoczynek,  
oraz nadzieję na Nowy Rok, żeby był jeszcze lepszy  
niż ten, co właśnie mija.

**Zagrodnik**



*Do serca przytul psa  
weź na kolana kota...*

Na początku listopada w Środowiskowym Domu Samopomocy w Rybniku - Niedobczycach mieliśmy okazję uczestniczyć w zajęciach dogoterapii. Jest to nowoczesna forma terapii, z psem w roli głównej. Od prowadzącej dowiedzieliśmy się, że najodpowiedniejszymi do tych celów są psy rasy labrador i husky. Celem terapii jest wzmacnianie poczucia pewności siebie, sprawstwa i w konsekwencji wiary we własne możliwości. Pies jest ciepłym odbiorcą naszych emocji, rozładowuje napięcia, wycisza. Naszą terapeutką była labradorka biszkoptowa - Szura. Nawet osoby, które początkowo odczuwały lęk, w miarę trwania zajęć przełamywały swe opory i coraz chętniej nawiązywały kontakt z psem. Każdy z nas miał okazję pogłaskania go, przytulenia, poznania jego umiejętności. Prowadząca chętnie odpowiadała na wszystkie pytania uczestników, udzielając wskazówek co do postępowania z naszymi czworonożnymi przyjaciółmi.

Człowiek i pies mogą stanowić zgrany duet, będąc dla siebie wsparciem. Zwierzę nie odrzuci cię, nie obrazi, nie wyśmiej i nie zdradzi powierzonej tajemnicy, więc... podaj mu łapę!

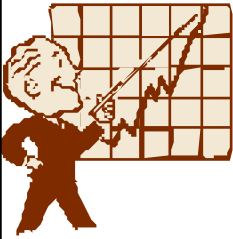
**Hanna Kowalczyk i Jarosław Tarnowski**

### ULICA GLIWICKA 33

Ulica Gliwicka jest jedną z ulic wpisanych w plan miasta Rybnika. I myślę, że dla każdego Rybniczana jest to oczywiste. Natomiast gdybym zapytał jaka to instytucja mieści się przy ul. Gliwickiej 33, to myślę, że odpowiedzi mogłyby paść różne. Otóż urodą tego miejsca jest wspaniała budowla dominująca w panoramie miasta Rybnika, jest nią wieża ciśnień. Natomiast przyległy do niej kompleks obiektów, to szpital psychiatryczny. Wszystko wybudowane zostało z cegły czerwonej licówki, w dworcowym stylu pruskim pod koniec XIX wieku. Swego czasu, amatorską kamerą o Naszym Szpitalu kręcony był film i przeprowadzany sondaż wśród mieszkańców Rybnika na temat: co wiedzą o szpitalu psychiatrycznym w ich mieście i o ludziach w nim przebywających. Wypowiedzi padały różne, a to, że są tam gumowe ściany i jakoby to miejsce naznaczone było jakimś stygmatem. Była też wypowiedź jednej pani, którą cytuję: "Myślę, że ludzie są tam normalni jak my wszyscy, myślę, że my chyba wszyscy mamy "trochę tego".. Sądzę, że ta pani była najbliżej prawdy. Ponieważ czy z tej czy z tamtej strony, każdy jest trochę szalony i nigdy nic nie wiadomo, ponieważ granica pomiędzy "tym i tamtym światem" jest cienka. Do Naszego Szpitala trafiają osoby o różnych zawodach i profesjach z tytułem: inżyniera, magistra i doktora również. Trafiają też politycy, biznesmeni, policjanci i gangsterzy. Słowem przekrój naszego społeczeństwa w miniaturowym wydaniu. Czasem robi się z tego barwna egzotyczna mozaika, która nadaje temu miejscu swoistego folkloru. Wśród wymienionych osób są też ludzie utalentowani o szerokich, wszechstronnych zainteresowaniach i dla takich osób, jeśli im tylko stan zdrowia pozwala, droga do kontynuowania życia kulturalnego jest otwarta. Jeżeli nie daje się zmienić układu, to należy zmienić sposób myślenia i niektórzy to robią nie mamując uciekającego czasu. Na terenie Naszego Szpitala mieści się dosyć zasobna w zbiory biblioteka, prężnie działa Klub Pacjenta, Galeria pod Wieżą, gdzie wspomniane osoby pięknie malują, rysują, rzeźbią i tworzą inne ciekawe prace plastyczne. Klub Pacjenta od czasu do czasu organizuje wystawy tych prac, wernisaże i aukcje, na których znajdują one swoich nabywców. Mamy też własny teatr "MY". Dyrekcja Naszego Szpitala dba o nas organizując nam wycieczki autokarowe w ciekawe miejsca, wycieczki rowerowe, wyjścia do kina, teatru, na basen i lodowisko. Na oddziale IX- tym Naszego Szpitala wydajemy "**Nasz Biuletyn**", który to Czytelniku trzymasz w twoich rękach. Jak wygląda Sam widzisz. Tworzymy go całą społecznością Naszego Szpitala, a trafia on również w różne miejsca na zewnątrz. Już niebawem wydamy 50- ty numer tej gazetki. W tworzeniu "**Naszego Biuletynu**" nie tworzymy zamkniętej hermetycznie grupy, ale jesteśmy też otwarci na zewnątrz. Także i Ty Czytelniku jeżeli chcesz podzielić się z nami swoją twórczością, jeżeli masz coś pilnego i ciekawego do zakomunikowania - nie zwlekaj! Skontaktuj się z Naszą Redakcją. Jeżeli chcesz przesłać życzenia żonie, teściowej, mężowi- pisz- opublikujemy. Ten felieton kierowany jest więcej do Czytelników z zewnątrz i jeżeli udało mi się chociaż w części przybliżyć Państwu instytucję mieszczącą się przy ul. Gliwickiej 33, to byłbym z tego bardzo zadowolony.

#### PS

Niniejszym tekstem, przetykając go własną poezją, posłużyłem się w XX-tym Konkursie Gawędziarskim w dniu 21-XI-05 r. w Teatrze Ziemi Rybnickiej. Myślę, że będzie on stanowić wizytówkę Naszego Szpitala i przyczyni się do integracji ze światem zewnętrznym.



## **Komentarz polityczno - gospodarczy**

### **Raport ekonomiczny dla Pana Premiera Kazimierza Marcinkiewicza.**

#### *Ożywienie gospodarcze poprzez zasiłki dla bezrobotnych.*

Nie wystarczy budowa nowych autostrad i wzrost w budownictwie mieszkaniowym, by od razu zapewnić pełne zatrudnienie. Problem bezrobocia pozostaje. Dotychczasowe rozstrzygnięcie ustawowe przewiduje zasiłki dla bezrobotnych przez pół roku, pozostawiając większość bezrobotnych bez pieniędzy.

Panie Premierze czas na rozstrzygające decyzje. Wzorujmy się na sprawdzonych rozwiązaniach zachodnich, zwłaszcza holenderskich, gdzie bezrobotni przez pierwsze dwa lata otrzymują zasiłek w wysokości 80 proc. pensji, a później 65 proc. Czy nas na tyle stać. Dodatkowe wypłaty dla około 2.5 mln bezrobotnych po około 1200 złotych miesięcznie (14.4 tysiąca rocznie) stanowią kwotę około 36 mld złotych, które trzeba by dodać do deficytu budżetowego wynoszącego przecież już 30 mld złotych.

Można jednak przyjąć inne rozwiązanie finansowe. Ubezpieczenia od bezrobocia.

Tytuł mówi sam za siebie, ale istotne są również szczegóły. Jak się wydaje 9.6 procent ubezpieczenia od bezrobocia, potrącanego z wszystkich płac (kwoty około 375 mld złotych) wystarczy by rocznie zebrać 36 mld potrzebnych na wypłaty zasiłków dla bezrobotnych. To 9.6 procentowe przesunięcie dochodów z kieszeni zatrudnionych do bezrobotnych uchroni naród od strachu przed bezrobociem. Oczywiście w miarę wzrostu zatrudnienia kwota ubezpieczenia może zmaleć.

Te pieniądze rozdane bezrobotnym wrócą w postaci dochodów państwowych i prywatnych firm, które dzięki temu będzie bardziej stać na zwiększenie zatrudnienia, co przyniesie również wzrost wpływów podatkowych. Kwestia zasiłków poprzez ubezpieczenia od bezrobocia powinna mieć spore poparcie społeczne. Każdy wolałby się ubezpieczyć.

**Dr Mariusz Kępa**

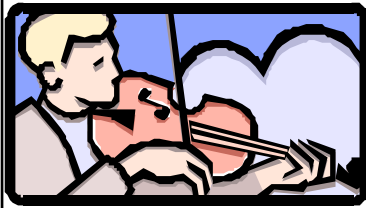


## **BIBLIOTEKA POLECA**

Po krótkiej odwilży znowu biało, zimno. Już nie smutno i ponuro, ale jakby bardziej uroczyście, bo już niedługo Święta Bożego Narodzenia. Ze sklepowych wystaw uśmiechają się wesoło zielone upstrzone błyskotkami drzewka. Wkrótce takie same staną w naszych domach. Jedna z górskich legend głosi, że choinkę - bo o takiej mowa - zawdzięczamy pewnemu niedźwiedziowi, który zwiedziawszy się o narodzinach Jezusa pobiegł czym prędzej do Betlejem. Martwił się jednak srogo, że nie ma dla Dzieciątka żadnego godnego подарunku. Postanowił zatem, że podaruje Mu coś, co można zdobyć w lesie. „Ułomił piyknego smrecka i niesie. Ale ze to beł walny krzok, ni mógł go unyś, ba go włók za sobom. A ze musioł bez kiela potocków przechodzić, to się w każdym drzywko zamocaoł, a potem zaroz marzło, no i porobieły się na nim ślicne śklane igiełki, ze się smrecek do słonecka śwycił, jak żeby go fto dyjamentami obsypoł. Uwidziało się to rybkom i dalize hipkać na drzywko. A jak jesce po drodze ptoski takie ślicności abacyły, het na smreku posiadaly, a niedźwidyż sytko to wroz zaniósł do sopki przed Dziyciontekiem postawił. Z tego to posło, że teraz strojom dzieciom drzywko na Boze Narodzynie i iejakie świcidelka na nim wiysajom”. Tak to mniej więcej wyglądało. Tymczasem Święta tuż, tuż i czasu coraz mniej na przygotowania. Nie będę więc w tym miesiącu polecać Państwu jakichś „grubych tomów”, ale książeczki łatwe i przyjemne, po które chętnie sięgamy od czasu do czasu. Mówię tu o poradnikach, których ci u nas dostatek. Z całą pewnością w świątecznych przygotowaniach nieoceniony okaże się poradnik Marii Baśnik „Gdy przyjdą goście” /szczególnie dla młodych i niedoświadczonych gospodarzy/. Znajdziemy tu porady odnośnie nakrycia stołu, oraz przepisy kulinarne. Osobny rozdział poświęcono Świętom Bożego Narodzenia i powitaniu Nowego Roku. Wielu z nas świętować będzie u przyjaciół, bliskich, być może Sylwestra spędzimy na balu, warto zatem sięgnąć po „Poradnik dobrych obyczajów” Marka Markiewicza. Autor radzi w co się ubrać, jaką założyć biżuterię, jak prowadzić rozmowę, wreszcie jak poradzić sobie w tańcu. Na koniec coś dla pań, które przed każdym chyba przyjęciem załamują ręce, bo jak zwykle nie mają się w co ubrać, jak się umalować. Dla nich napisano poradniki: „Znajdź swój nowy kolor” i „Doskonały makijaż”. Gorąco polecam!

Ponieważ to nasze ostatnie spotkanie przed Świętami i ostatnie w tym roku z całego serca życzę wszystkim Czytelnikom Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku 2006. Jak dawniej kolednicy witali gospodarzy, tak ja dzisiaj żegnam się dzisiaj życzeniami: „Na szczęście, na zdrowie, na ten Nowy Rok: co by Wam się darzyła kapusta i groch, w każdym kątku po Dzieciątku, a na polu troje...”. Do zobaczenia w Nowym Roku!

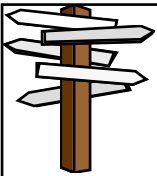
**Iza Nosiadek**



### Pet Shop Boys - Brytyjski duet

Neil Tennout /10.07.1954/ -wokalista zespołu. Studiował historie, pisał teksty do komiksów, był dziennikarzem tygodnika muzycznego „Smash Hits”. Kolejny muzyk tego duetu to Chris Sean Lowe /04.10.1959 r./ - klawiszowiec. Studiował architekturę w Liwerpulu. Obaj panowie poznali się w 1982 r., a dwa lata później dokonali w Nowym Jorku nagrań, które wyprodukował Bobby Orlando. W 1985 r. Podpisali kontrakt EMI i w krótkim czasie odnieśli oszałamiający światowy sukces. Popularność zapewнили im chwytliwe piosenki oparte na rytmach dyskotekowych. Teksty ich wyróżniają się niebanalną tematyką. Najbardziej znane z nich to: „West End Girls”, który oddaje atmosferę życia nocnego w Londynie,

„Suburbia” mówi o nudnej, ponurej egzystencji na przedmieściach wielkich miast, „Opportunities” dotyczy sposobów dochodzenia do bogactwa. Zespół wystąpił w ilustrujących ich utwory filmie w 1988 r. /niestety nie oglądałem go/. Należy jeszcze dodać, iż nazwa zespołu wzięła się od sklepu zoologicznego w którym pracowali ich koledzy. Tak zwykło się też nazywać „panów, którzy lubią panów”, dlatego zastanawiano się czy aby nie jest to duet gejowski. Sami członkowie zespołu niechętnie mówią o swoim życiu prywatnym. W lutym 1987 r. Neil i Chris otrzymali nagrodę brytyjskiego przemysłu muzycznego za najlepszy singiel 1986 r. „West End Girls”, a rok później w kategorii najlepszego zespołu 1987 r. Mówi się, iż zespół sprzedał 24 mln płyt i jest uznawany za jeden z najlepszych grających muzykę pop. Grupa nagrywa do tej pory, jednak nie odnosi już takich sukcesów jak w latach 80 - tych, mimo to chętnie nadal kupują ich płyty. Z niecierpliwością oczekują następných płyt.



### BHP

#### USTAWA WYPADKOWA cz. I

Jednym ze stałych pytań testowych na egzaminach szkoleń z zakresu bhp jest problem definicji wypadku przy pracy tj. **co nazywamy wypadkiem**. Chcąc dokładnie wyjaśnić to pojęcie należy odwołać się do Ustawy Powypadkowej z dnia 30 października 2002 r. (Dz.U. Nr 199 poz. 1673). Zgodnie z tą Ustawą za wypadek przy pracy uważa się **nagle zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące uraz lub śmierć, które wystąpiło w związku z pracą:**

1. **podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika z wykłtych czynności lub poleceń przełożonych,**
2. **podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez poleceń,**
3. **w czasie pozostawiania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.**

W zakresie uprawnień do świadczeń określonych w Ustawie traktuje się też zdarzenia na równi z wypadkiem i są to:

1. zdarzenia wypadkowe w czasie podróży służbowej w okolicznościach innych niż wymienione, chyba, że wypadek spowodowany został postępowaniem pracownika, które nie pozostaje w związku z wykonywaniem powierzonych mu zadań,
2. podczas szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony,
3. przy wykonywaniu zadań zleconych przez działające u pracodawcy organizacje związkowe.

Jak wynika z definicji elementami pozwalającymi uznać zdarzenie za wypadek przy pracy są:

1. **nagłość zdarzenia,**
2. **ze wewnętrzną przyczyną,**
3. **związek z pracą,**
4. **powstanie szkody na osobie, powodujące uraz lub śmierć.**

Elementy te muszą wystąpić łącznie, gdyż brak jakiegokolwiek z nich powoduje, że zdarzenie nie może być uznane jako wypadek przy pracy. Z definicji wynika również że musi istnieć związek przyczynowy między nagłym zdarzeniem a przyczyną zewnętrzną.

behapowiec



Na zakończenie naszego cyklu, poświęconego racjonalnemu żywieniu, chciałabym przedstawić Państwu najważniejsze **zasady zdrowego odżywiania dla zdrowych dorosłych**:

1. Prawidłowo zestawione posiłki złożone są z wszystkich grup pokarmowych (średnie dobowe zapotrzebowanie dla osoby dorosłej wynosi: 1g białka na 1kg masy ciała, 1g tłuszczów na 1 kg masy ciała, 5g węglowodanów na 1 kg masy ciała).
2. Eliminujemy (redukujemy) biały cukier, który nie dostarcza żadnych istotnych składników odżywczych. Cukier jest główną przyczyną próchnicy zębów, osłabia układ odpornościowy, sprzyja otyłości i doprowadza do chorób krążenia. W zastępstwie cukru (sacharozy) polecałabym używanie fruktozy, dostępnej w każdym sklepie ze zdrową żywnością i w dużych marketach. Fruktoza jest cukrem słodszy od sacharozy, w związku z tym używa się jej mniej, a ponadto ma bardzo niski indeks glikemiczny. Uważam też za korzystne (pomimo wysokiego indeksu glikemicznego i dużej kaloryczności) spożywanie w umiarkowanych ilościach naturalnego miodu, który w swym składzie posiada wiele cennych substancji.
3. Dostarczamy odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka w postaci: nabiału i produktów roślinnych (fasola, groch, soja, soczewica). Jeżeli chodzi o produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalne, kefiry, zsiadłe mleko) są one polecane, gdyż bakterie zawarte w tych produktach wykonują "robotę" za nasz układ trawienny i są niezbędne po kuracjach antybiotykowych.
4. Odpowiednio wybieramy tłuszcze. Oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) są lepsze niż tłuszcze zwierzęce, ponieważ zawierają one więcej tłuszczów nienasyconych, które nie przyczyniają się bezpośrednio do podwyższenia cholesterolu, a nawet go obniżają.
5. Pijemy dużą ilość (ok. 1 L) wody mineralnej niegazowanej, ponieważ napoje gazowane pobudzają apetyt. Dodatek cytryny ze skórką niesie ze sobą naturalną witaminę C, rutynę, mikroelementy i hormony roślinne. Wodę należy pić nie później niż 15 minut przed posiłkiem i nie wcześniej niż trzydzieści minut po posiłku. Im mniej płynów podczas posiłków tym lepiej, ponieważ powoduje on rozcieńczanie soków żołądkowych i zaburzenie procesów trawiennych. Unikanie picia płynów w czasie posiłku ma dobrą stronę dla osób z nadwagą. Podczas "suchego" jedzenia zjemy mniejsze porcje, a przez to dostarczymy organizmowi mniej kalorii.
6. Wybieramy ciemne pieczywo, które jest bogatsze w witaminy, składniki mineralne i błonnik.
7. Ograniczamy spożycie soli kuchennej i glutaminianu sodu (wzmacniacz smaku i zapachu, m.in. w wędlinach, zupkach w proszku). Sód podnosi ciśnienie krwi oraz sprzyja powstawaniu raka żołądka. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 1 płaskiej łyżeczki!
8. Nie przejadamy się i powoli spożywamy posiłki. Dokładne gryzienie, przeżuwanie i wymieszanie ze śliną spożywanego pokarmu umożliwia sokom żołądkowym dokładniejsze i szybsze trawienie.
9. Regularnie spożywamy posiłki z zachowaniem ok. .3 godzinnej przerwy. Jemy często ale w małych porcjach (minimum 3 posiłki dziennie + 2 zdrowe przekąski). Spożywanie kolacji na 2-3 godziny przed snem, stwarza lepsze warunki dla odpoczynku całego organizmu.
10. Zażywamy dużo ruchu na świeżym powietrzu (minimum 1 godzinę dziennie). Sporty najbardziej "przyjazne" dla naszego organizmu to: pływanie, wioślarstwo i bieganie.

Te kilka najważniejszych zasad racjonalnego żywienia warto już od dzisiaj stosować, by jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i zgrabną sylwetką (zwłaszcza w czasie świąt ☺)

Z okazji zbliżającego się Bożego Narodzenia i nadejścia Nowego Roku, życzę Państwu zdrowia, samych radosnych i spokojnych dni oraz więcej optymizmu na co dzień.

**Kasia Rataj**

## Z PAMIĘTNIKA PACJENTA



My z pierwszej połowy XXI wieku  
„rozbijający atomy  
Zdobywcy księżycy  
Wstydzimy się  
Miękkich głosów,

Czułych spojrzeń,  
Ciepłych uśmiechów.  
Kiedy cierpimy  
Wykrzywiamy lekceważąco wargi.  
Kiedy przychodzi miłość  
Wzruszamy pogardliwie ramionami.  
Silni, cyniczni  
Z ironicznie zmrużonymi oczami  
Dopiero późną nocą  
Przy szczelnie zasłoniętych oknach  
Gryziemy z bólu ręce,  
Umieramy z miłości”.

Manipulując wiarą, nadzieją i życiem innych  
„Bieżemy” znowu do Betlejem. Uderzamy w  
moździe, bo tam wojna w najlepsze, dzielimy  
się opłatkiem chwilowego wzruszenia. Trzej  
Królowie mkną do stajenki, a nasze winy za ten  
rok znowu odpuszczone - więc można strzelać od  
nowa słowem, gestem i czynem ...  
Aż do następnego - Bożego Narodzenia ...

W poczuciu bezkarności

**Pacjent**

## Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI



Bez żadnej taryfy ulgowej - wracam do domu. Autobus jak zwykle się spóźnia, więc przestępując z nogi na nogę, ściskam palce, żeby mi nie zdrętwiały z zimna. Żeby mózg mi nie zdrętwiał, myślę o dzisiejszym dniu i o tych, które będą. Przede mną nielegalne wspinaczki pod sufit z powodu świąt, za mną wspinaczki do szafek z powodu świąt, totalny rozgardiasz z powodu świąt. Stawiam wszystko na ostrzu noża, a pacjenci starają się jak mogą, by pomóc. I są efekty - 3 komplety lampek choinkowych, które z niewiadomych powodów przestały w zeszłym roku świecić - znowu działają. W świetlicy trwa także budowa nowej stajenki, która na pierwszy rzut oka, zapowiada się na bardzo solidną. Mam cichą nadzieję, że może któryś z pacjentów w przyszłym roku wystruga nowe figurki Świętej Rodziny. Ale póki co muszą nam wystarczyć papierowe. Staram się w pacjentach rozniecić te małe iskierki radości i spokoju, żeby choć na chwilę zapomnieli o swoich problemach, a niesamowitą sprawą są doświadczenia jak te iskierki do mnie wracają np. w dniu wypisu. Przede mną jeszcze terapeutyczne Andrzejkowe szaleństwa, oddziaływo tradycyjny Mikołaj, no i małymi kroczkami do świąt ...  
Znowu weźmiemy w rękę siwy opłatek dnia, pojednamy słowo z milczeniem, drzewo z ogniem, śmiech z płaczem i samotność z samotnością ...

Wszystkim Pacjentom i całemu Współpersonelowi spokojnych, ciepłych i wyrozumiałych Świąt Bożego Narodzenia życzy

**Terapeutka**



## KINOMANIAK

„Harry Potter i Czara Ognia”, to jeden z najbardziej oczekiwanych filmów roku. Mnie ten film udało się zobaczyć - dodam, że w kinie ostatni raz byłem 8 lat temu. Film wywołał na mnie oszałamiające wrażenie. Początek wydawał mi się chaotyczny, jednak w miarę rozwijania się akcji, zaczął mnie wciągać. Mroczny ale nie pozbawiony humoru, pełen efektów specjalnych i magii, momentami drastyczny. Podziwiam dzielność Pottera, który wykonał trzy zadania Turnieju Trójmagicznego i zdobył puchar, który ma mu przynieść wieczną chwałę.  
Film trwa 157 minut i jest najdłuższym ze wszystkich dotychczasowych przygód Harrego. Ogląda się go znakomicie. Polecam ten film widzom o mocnych



„Jehowa bowiem poznaje prawych, lecz droga niegodziwców zginie” Psalm 1.6

W jakim sensie Bóg poznaje drogę prawych? Jeżeli podążamy drogą prawości, możemy być pewni, że nasz niebiański Ojciec to zauważa i uznaje nas za swoje prawe sługi. My zaś możemy i powinniśmy przerzucać na Niego wszystkie swe troski, pamiętając, że On naprawdę się o nas troszczy. Droga prawych będzie trwać na zawsze, natomiast zatwardziali niegodziwcy zginą z wyroku Jehowy. Ich droga czyli życie skończy się razem z nimi. Możemy być przekonani, że niechybnie spełnią się słowa Dawida: „Jeszcze tylko chwilka, a już nie będzie niegodziwca i zwrócisz uwagę na jego miejsce, a już go nie będzie, lecz potulni posiadą ziemię i naprawdę będą się wielce rozkoszować obfitością pokoju. Prawi posiadą ziemię i będą na niej przebywać na zawsze”.





## LANIE WOSKU

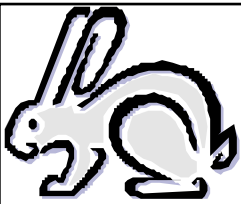
Pacjenci oddziału IX-tego Naszego Szpitala, jak sięgam pamięcią, od lat utrzymują przyjazne stosunki z pensjonariuszkami DPS Lyski. Przyjaźń ta polega na kilkakrotnych wzajemnych spotkaniach w ciągu roku, wspólnej gościnie i zabawie. Spotkania nasze organizowane są z takich okoliczności jak: Święto Oddziału, Rekolekcje, Andrzejki i wspólne grillowanie. Raz Panie przyjeżdżają do nas, innym razem my jedziemy do Nich. Omawiane spotkania trwają dzięki współpracy i inicjatywie naszego psychologa Pana Janusza Kurasia z Dyrektorem DPS Lyski Panem Władysławem Szwedem. W dniu 24-11-br. w liczbie 7 pacjentów busem z DPS Lyski pojechaliśmy obchodzić Andrzejki. Pomimo, że parter w obiekcie znajduje się w remoncie, to wszędzie panuje sterylna czystość, a Panie zarówno Te poruszające się na wózkach, jak i Te oczekujące Andrzejkowych atrakcji starannie zadbane. Na "dzień-dobry" przyjęto nas i ugoszczono na piętrze w specjalnie do tego celu przygotowanym pokoju. Przy stołach zastanych nieskazitelnie czystymi obrusami ugoszczono nas smacznymi czekoladowymi ciastkami i kawą. Następnie udaliśmy się na salę balową, na której nasz terapeuta Pan Wojtek Konieczny zamienił się w dee-jay'a i odtwarzał nam na sprzęcie nagłaśniającym przygotowaną przez siebie muzykę. Bawiono się w kółeczku i para za parą, aż topniejący czas oznajmił nam, że nadeszła pora lania wosku.

Wosk lano przez duże oczko w kluczu. Chociaż ten obyczaj jest jednoznacznie potępiany przez katechizm, zaliczany do wróżb i stawiany na równi ze spirytyzmem, to jednak w naszym społeczeństwie zakorzenił się jako tradycja i traktowany jest jako zabawa. Ale nie kuśmy czarta, gdyż niektórzy podchodzą do tego bardzo emocjonalnie. Przyglądałem się Paniom jak starały się cokolwiek dojrzeć w odlanej bryłce wosku, tłumaczyć na swój sposób przyszłość i spełnienie marzeń. Niektóre z Pań z wielkim przeżyciem i pietyzmem odnosiły woskowe odlewy do swych pokoi. Stały się one dla Nich czymś ważnym. Czy można Ich tego pozbawić i zabronić?... Dlatego też po skończonej zabawie poszliśmy do kaplicy, by złożyć rączki w słodkim splocie na obwodzie brzucha i się pomodlić. Po skończonej modlitwie znowu poproszono nas do gościnnego pokoju i ugoszczono przepysznym bigosem, którego smaku nigdy nie zapomnimy. A wszystko to przyprawione było ludzką serdecznością i gościnnością. Słowem uprzejmość i wysoka kultura. I tutaj kieruję ukłon w stronę Kuchni Naszego Szpitala: Jeżeli jesteście w stanie coś zmienić w Waszych europejskich normach, to przepis na dobry bigos jestem w stanie dostarczyć.

A tymczasem Dyrekcji i Personelowi DPS Lyski w imieniu swoim i pozostałych współbiedników, składam serdeczne podziękowanie za wspaniałe przyjęcie i wspólną zabawę.

Serdecznie też pozdrawiamy Dyrekcję i Cały Personel DPS w Lyskach oraz Wszystkie Panie Pensjonariuszki.

**Józef Zubrzycki**



## Z przyroda na Ty -Zajac

Kto z nas nie widział zająca? Zajac pochodzi z rozległych stepów i nie ma tych samych przodków co królik, do którego jest tak podobny. Zajac najchętniej przebywa na otwartym terenie, w rejonach o klimacie umiarkowanym. Przystosował się również do ostrzejszych warunków klimatycznych. W przeciwieństwie do królika, zając jest samotnikiem. Europejski Zajac Szarak jest bardzo płochliwy i kiedy oceni, że niebezpieczeństwo jest zbyt blisko salwuje się szybką ucieczką. Jest on jednak wierny swemu terytorium, które jest na tyle obszerne by nie trzeba było go bronić. Z nastaniem nocy zając rozpoczyna aktywność. Może wówczas przebiec wiele kilometrów do żerowisk, gdzie spotyka się z innymi zającami. Spotkania te nie służą tylko zaspokajaniu potrzeb pokarmowych ale i reprodukcji. Zające są bardzo nieufne, nawet w stosunku do swoich współziomków i odrzucają obcych. W strefach żerowiska każdy pasie się samotnie. Najtrudniejszy okres w życiu zająca to zima. W tym okresie żywi się on suchymi gałązkami i zjada śnieg aby uzupełnić płyny. Ogrzyza także korę drzew, na co narzekają często sadownicy. Podczas bardzo ostrych zim zając staje się padlinożercą. Jako ciekawostkę podam fakt, iż zając i zjada własny kał /koprofagia/ - w pełni wykorzystując pożywienie, które trawia dwukrotnie. Zając w lecie mniej lub bardziej brązowy z rudym odcieniem, każdej zimy staje się biały. Linienie jesienne zaczyna się od października. Wiosną kiedy topnieje śnieg, zwierzęta odzyskują letnią szatę. Linienie wiosenne odbywa się od marca do maja i trwa 50—70 dni. Podobnie, jak większość dzikich zwierząt zając jest „ofiara cywilizacji”. Niewielkie pola uprawne otoczone zagajnikami i zaroślami, ugory, dawały zwierzętom liczne schronienia i przestrzeń życiową. W dzisiejszych czasach o takie tereny znacznie trudniej co niekorzystnie odbija się na populacji szaraka. Dlatego coraz częściej tworzy się kilkuhektarowe, ogrodzone mikrośrodowiska i hoduje zające.

**T.C.**



# S P O R T



## Turniej Szachowy

W dniach 22 i 24 listopada w oddz. IX odbyła się Mecz Szachowy pomiędzy drużyną oddz. IX, a drużyną Oddz. VII. „Dziewiątka” nie dała szans przeciwnikom wygrywając 14:2. Bezkonkurencyjnymi zawodnikami okazali się panowie Michał i Władysław, którzy wygrali wszystkie pojedynki. Słowa podziękowania dla organizatorów t.j. Pani Bogusi, Pani Asi i Pana Wojtka.

**Piotr Myrcik**

## Aktualności sportowe

W rozegranych w Japonii Lidze Mistrzów w piłce siatkowej kobiet Polska po pokonaniu Japonii 3:2 zajęła ostatecznie czwarte miejsce.

\*

Trwa kryzys Mistrza Polski w piłce nożnej, Wisła Kraków. Po słabym meczu Wisła przegrała z beniaminkiem ekstraklasy, Arką Gdynia 0:1.

\*

Nieszczerólnie spisuje się Adam Małysz w Pucharze Świata w skokach narciarskich. W pierwszym konkursie w Kousamo zajął kolejno 5 i 10 miejsce. W drugim konkursie w Lillehammer zajął 7 i 5 pozycję, co jest dalekie od przyzwoitości.

\*

Gra I Liga w Piłce Nożnej w Polsce. Wisła Kraków po dwóch wygranych meczach wraz z Legią Warszawa prowadzą w lidze.

**Kibic**



## Historia sportu

Na początku chciałbym pozdrowić wszystkich moich czytelników sportów walki i siłowych. W tym artykule chciałbym poruszyć historię sportów walki tzn. ich załążki. Jedną z form, najstarszych na świecie jest zapaśnictwo. Siega ono świata człowieka prehistorycznego i jest tak samo starym zjawiskiem jak wojna. Służyło ono wyszkoleniu wojownika wiele wieków przedtem niż sport. Mamy nawet zapis malowideł ściennych

sprzed 500 tys. lat w grobowcach w środkowym Egipcie, które ukazują zapaśników w różnych sytuacjach. Tak że jak widać załążki zapaśników mamy już w początku panowania Greków.

Najsłynniejszym atletą tamtych czasów był Milon z Krotonu IV/V wiek , dobry bokser i zapaśnik. Kolebką sportów zapaśniczych była Azja ,gdzie w 700 –nym roku przed naszą erą zapoczątkowano formę zwaną sumo. Ring w sumo stanowiła platforma o średnicy 5 metrów. Zwycięzcą zostawał ten kto pierwszy obalił przeciwnika na ziemię lub wyrzucił poza linię .W wieku VIII ustalono dokładne przepisy tej walki. Już od roku 1700 –nego datuje się regularne mistrzostwa kraju w sumo. Specjalnie do tego stylu walki zapaśnicy dochodzili do ogromnej wagi ciała. W późniejszym okresie powstała w Brazylii forma zwana capojera, która swoje dziedzictwo i styl wywodzi od robotnika miejskiego. W stylu tym najważniejszą rolę odgrywają nogi. Jest ona zwana tańcem brazylijskim.

Także bardzo zamierzchłym sportem jest dżu-dżitsu , które formę sportową przybrało w 1882 roku w Japonii. Zapaśnictwo jest bardzo popularnym sportem na kuli ziemskiej, gdzie w wielu krajach powstały narodowe specyficzne style walki. Forma ta znalazła odzwierciedlenie na terażniejszych olimpiadach. W naszych czasach sporty walki jak i w zamierzchłych czasach propagują rzesze ludzi i jest ona sposobem na życie. Na tym kończę, z pozdrowieniem .

**Rambo**

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Niedobczycach**  
**ul. Andersa 6**  
**tel. 4257027, 4257115**

Oferuje pomoc w zakresie:

- terapii dziennej
- całodobowego hostelu
- usług Zespołu Psychiatrii Środowiskowej /rehabilitacja poprzez specjalistyczne oddziaływania terapeutyczne w miejscu zamieszkania/.

**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**

**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 terapeutyczne – 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.



### **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

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

W soboty od 8.00 – 12.00

REDAKCJA DZIĘKUJE

## **Dyrekcji Naszego Szpitala**

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

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**

### **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



# Z POEZJĄ NA TY

## “Ojczyzno”

Czy ty Ojczyzno kiedy się zmienisz,  
Czy oni cię będą lepiej szanować,  
ależ tak, ależ tak,  
będą cię lepiej szanować.  
Tylko ludzi masz na nieodpowiednich  
stanowiskach ale to się zmieni,  
bo ludzie się pomału denerwują.  
A jak się zdenerwują, to zrobią wrzawę.  
Ale nie martwcie się ludzie. Jest ktoś taki,  
komu się to też nie podoba.  
I jest zwyczajnym robotnikiem.  
I tego robotnika choroba bierze, że rządy się  
zmieniają, a nie widać efektów.  
I nic dla ludności nie robią tylko patrzą na swoją  
kiesę.  
A dla ludzi figa z makiem.

**Dariusz Hagno**

## Życ Nadzieją

Życie jest pięknym Krajobrazem  
Choć wiele się w życiu zmienia.  
Dziś jesteście razem,  
A jutro zostaną wspomnienia.

Jak w życiu mijają pociągi  
Tak i My poszukamy swych dróg.  
Na małej stacji Nadzieja  
Może kiedyś spotkamy się znów.

**Gizela z oddz. XIV**

## Wieczór

Ulica szara w mroku zatopiona  
Gdzie nigdzie światło przebija z jej łona.  
Gwar ulic zwolna się oddala,  
A świat zalewa cicha senna fala.  
Dzień już odchodzi  
Na niebo w srebrnej łodzi  
Wypłynął księżyc, szumią drzewa  
I wszystko co żyje hymn  
wieczorny śpiewa.

**„wolny bywalec”**

## “Wigilia”

Jak ziamka ryżu – cywilizacje  
Prośby – jak dekoracje  
Kontynenty, narody  
Państwa, obyczaje  
Przy wigilijnym stole  
-prowadź nas PANIE.

## “Boże Narodziny”

Panie JEZU Tyś uczynił nas widzących z kierunku  
Codziennie spotykasz się z nami pod postacią chleba  
Narodzenie TWOJE PANIE w radości obchodzone  
TWOJE słowo –nasze wszystko  
TOBIE zawdzięczamy.

Więc w tym roku przy wigilijnym stole  
niech PANIE JEZU  
Słowo TWE kolejne i kolejne razy obiega serca nasze  
TWOJA wola - naszą wolą  
TWÓJ wybór- naszym wyborem  
Życie, troski, miłość- kolędy, miód, opłatek  
TOBIE zawdzięczamy.

## Dzielnik

### Wiersz dla Pacjentów z oddz. IX

#### I

W osłupieniu i podziwie obserwuję,  
Jak dziewiątka remontuje.  
Znoszą, wnoszą, rozkładają, zamiatają, wycierają  
- solidarnie pomagają i swe nerwy na wodzy trzymają.  
Ze stoickim wręcz spokojem,  
Znoszą te codzienne znoje.  
Więc uznanie dla Was każdy musi mieć,  
Bo nie jeden taki, siaki zdrowy kmięć  
Nie umiałby tego znieść.

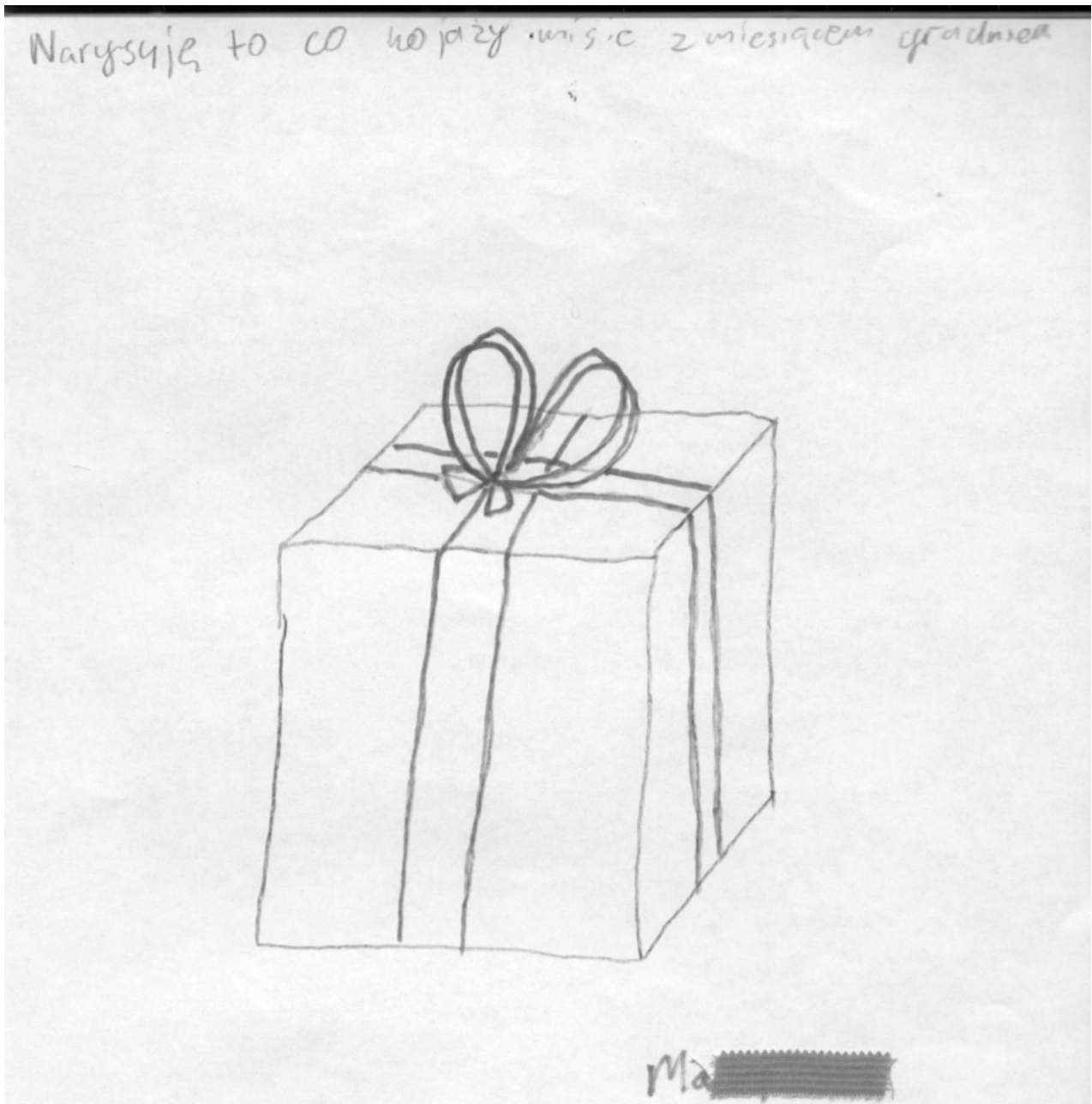
#### II

Narobiło się trochę ambarasu  
Przez jednego niecierpliwego,  
Ale Wy nie podnosicie hałasu.  
Solidarnie przyjęliście wszelkie uwagi,  
A teraz dajecie dowód psychicznej równowagi.  
Góra nasi! Okrzyk wznoszę  
I o złagodzenie rygoru usilnie proszę!  
Przeto na usta kładę palec  
Z poważaniem

**„wolny bywalec”**



# NASZA GALERIA



## Z „GALERII POD WIEŻĄ”

Rysunek pacjenta M. wykonany został na zajęciach kilka dni temu. Wystarczył tylko ołówek. Kolor wg M. Był niepotrzebny.

Rozmowa z autorem, omawiająca rysunek, sprowadziła się tylko do kilku, ale zato ważnych słów.

„Pustka. Osamotnienie. Wspomnienie z dzieciństwa. Dostałem kiedyś prezent.”

Do środka pudełka (a raczej pudła) „nie zaglądaliśmy” w rozmowie.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i Nowego 2006 Roku, wszystkim pacjentom, a szczególnie tym, którzy spotykają się ze mną na zajęciach, życzę tego wszystkiego czego na rysunku brak. Życzę więc osób, osób bliskich, ciepłych i życzliwych relacji z nimi, oraz zrozumienia z ich strony. Życzę spokojnych, pogodnych i kolorowych Świąt.

Do Siego Roku

**Andrzej O buchowicz**

**KRZYŻÓWKA**

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

1. ... stały lub tymczasowy
2. Daje mleko
3. Rasa psa /myśliwska/
4. Nędza
5. Gruba gałąź
6. Izba w szkole
7. Styl w sztuce /bogaty/
8. Pisane i mówione
9. Używane przy kąpielach
10. Krzak
11. Przed widownią
12. Grupa przestępcza
13. Zimowy opad
14. Roślinny symbol zdrowia

**Kibic****7**

Witam wszystkich uczących się języka angielskiego.  
Na tej lekcji zajmę się czasownikiem "can".

Grammar: can.  
gramatyka czasownik umieć lub potrafić.  
wymowa gramar: ken.

Affirmative:  
twierdzenie  
wym. afirmatif.  
I/you/he/she/it/we/they can run.  
ja/ty/on/ona/ono/my/oni potrafią biegać.  
wym. aj/ju/hi/szi/it/i/dej ken ran.

Negative:  
przeczenie  
negatif  
I/you/he/she/it/we/they can't run.  
ja/ty/on/ona/ono/my/oni nie potrafią biegać.  
aj/ju/hi/szi/it/i/dej kent ran

Interrogative:  
pytanie  
interogatif  
Can I/you/he/she/it/we/they run.  
czy ja/ty/on/ona/ono/my/oni potrafią biegać.

Short answers:  
krótkie odpowiedzi  
szort ansters  
Yes, I/you/he/she/it/we/they can.  
tak, ja/ty/on/ona/ono/my/oni potrafią.  
jes, aj/ju/hi/szi/it/i/dej ken.  
No, I/you/he/she/we/they can't  
nie, ja/ty/on/ona/ono/my/oni nie potrafią.  
noł, aj/ju/hi/szi/it/i/dej kent

**J.P.**

**Pan Jan**  
„Złote Kolce czerwonej róży”

W sakiewce nawet złoto milknie.  
Gniew jest złym doradcą.

Bezczynność prowadzi do złego.  
Co oko ciała, to sumienie duszy.  
Z pomocą strumyków rzeki płyną.  
Miłość sekretna - najgorętsza.  
Dobre z dobry, a złe samo.  
Nie osadzisz bawołu za rogi.

**Jan z Czeladzie**

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb  
Zastępca Red. Nacz. Janusz Kuraś. Zespół redakcyjny: Janusz Konieczny, T. C., Wojciech Konieczny, Józef Zubrzycki, Józef K.,  
Piotr Myrcik, T. Z., Kibic, Ryśzard O., Rambo, Łukasz M., P. J., Jurek, Michał Bryła, Dzielnik, Dariusz Hagno, dr Mariusz Kępa,  
Otylia Jagiełło /druk/  
Kolportaż: oddział IX, tel. 4226561 w. 176, nakład: 250 egzemplarzy.