



NASZ BIULETYN

Kwiecień 2005 ROKU
Nr 4(41) 2005



Niebo jest Twoim adresem

Na odnowionym obliczu "Tej Ziemi",
Wiosna rozsiewa swoje liczne kwiaty.
W spacerze życia zatrzymaliśmy się niemi,
Doznawszy bolesnej duchowej straty.

Dlaczego nocą smętnie biją dzwony,
I sły chać syren złowieszczy ton?
To lud wierny, w boleści pogrążony,
Rozhuśtał wielki Zygmunta dzwon.

Smutną wieść nam oznajmia,
Spizowa dzwonu bryła...
To chwila nadzwyczajna,
Zmarł Papież Jan Paweł II,
Wielki Karol Wojtyła.

Ten Słowianin z nad górskiego potoku,
Który odebrał komunie władzę.
Był dla niej cierniem, solą w oku,
Aż nasłali Ali Agcę.

Totalitaryzmowi ON połamał zęby,
Wpisując się głęboko w historię ludzkości.
Zbudował nowej rzeczywistości zręby,
Ucząc nas przykładu braterskiej miłości.

Józef Zubrzycki





Najserdeczniejsze życzenia
dla Kwiecniowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panom: Błażej K., Marian G.,

Rędaćja

**POSŁUGA DUSZPASTERKA
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**



Jan Paweł II

Chciałbym Abyś wrócił - *Mariusz*

Dziękuję za Twoje pielgrzymki do Polski - *Ryszard*

Był uczciwym i bardzo mądrym człowiekiem - *Staszek*

Dziękuję Bogu za to, że mogłem być świadkiem
Twojego pontyfikatu - *Piotr*

Słowa wypowiedane w czasie pielgrzymek będą
mną do śmierci - *Jacek*

Chciałeś, aby człowiek zbliżył się do człowieka
- *Krzysztof*

Szkoda, że odszedłeś - *Zbyszek*

Dziękuję za przemiany, które miały miejsce w Polsce
w 1989 r. - *Rafał*

Był dobrym człowiekiem - *Bogdan*

Bóg zapłać - *Piotr*

Był człowiekiem wartym naśladowania. Dziękuję za
wzór - *Łukasz*

Dziękuję za siłę ducha i wiarę - *Edward*

Odszedł, a jak bardzo pozostał - *Błażej*

Był dla nas światłem - *Jarek*

Był dobry, szlachetny - *Marian*

Był niedoścignionym tytanem pracy, poliglota,
przykładem znośności cierpienia przy jednoczesnym
pełnieniu obowiązków. Chciałbym mieć zdolności, by
opanować tyle języków. Wielki autorytet, przywódca
duchowy, świetny dyplomata - *Józef*

Chciałbym Cię poznać, ale to już za późno - *Mariusz*

W. Sz. Panu Dyrektorowi
dr n. med. Jerzemu Jędrusiakowi

Wyrazy Głębokiego Współczucia
Z Powodu Śmierci

MATKI

Składa:

Dyrekcja oraz Pracownicy SP ZOZ
Państwowego Szpitala Dla Nerwowo i Psychicznie
Chorych w Rybniku

Dziękuję za spotkania z Tobą na pielgrzymkach, za
słowo Boże. Dałeś mi wiele radości - *Roman*

Historia Cię oceni, jeśli będzie mogła - *Wojciech*

Był dobrym, ambitnym i lojalnym człowiekiem - *Tomasz*

Najważniejsza postać na kuli ziemskiej - *Stanisław*

Dzięki Tobie powstała Solidarność i miała w Tobie
oparcie. Szanowałeś wszystkie religie - *Józef*

Wielki człowiek, złączył świat miłością - *Stanisław*

Twoje przesłania są ponadczasowe dla całego świata.
Teraz zatrzymaliśmy się w miejscu - *Jurek*

Był dobrym człowiekiem - *Erwin*

Był godnym sługą bożym. Wzmacniał duchowo
wiernych, dawał im siłę, która pozwalała zmagać się z
trudnościami każdego dnia - *Paweł*

Bardzo dobry, wierzący w Boga - *Jan*

Ojciec Święty Jan Paweł II zjednoczył cały naród, a
przede wszystkim młodzież - *Henryk*

Dziękuję - *Henryk*

Apel do Czytelników „Naszego Biuletynu”!

Ogłaszamy konkurs na opowiadanie, opis wydarzenia z Waszego życia. Najciekawsze prace będziemy drukować w naszym miesięczniku. Poniżej przedstawiamy kolejną pracę .

Pół żartem, pół serio (czyli jak przyrznać głupa ?) c.d..

Mamrotek: Tłumaczę ci jak krowie na miedzy i nie ściemniam. Jak już tam w tym psychiatryku się znajdziesz, to wejdź któregoś pięknego dnia do gabinetu lekarza, pokręć się, pochwal ładną tapetę, piękne meble, poruszaj biurkiem i powiedz: “Oho – ho, wszystko jest piękne tylko to pańskie biurczko ździebko się rusza, ale ja temu zaradzę”. Wyjmij odpowiednią kopertę, podłóż pod nogę od biurka i dodaj, że ty Stefan Zaćma jesteś człowiek rzeczowy, prostej konstrukcji, i przyszedłeś założyć się z lekarzem o milion, że wariata to on nigdy z ciebie nie zrobi.

Zaćma: A jak przegram?

Mamrotek: I o to chodzi żebyś ten zakład przegrał, jarzysz?

Nachapałeś się dosyć, wyrzucić tego grzechotnika z kieszeni, inni też chcą żyć. Nikt nie jest bez grzechu i to czasami nas ratuje,

Zaćma: A co z przysięgą lekarską, z etyką?

Mamrotek: Na jakim ty świecie żyjesz? Przysięga, etyka, to rzecz umowy, a pieniądz jest zawsze jednakowy.

Zaćma: I co dalej?

Mamrotek: A dalej, to pacjent udaje, że ma schizofrenię, a lekarz udaje, że ją widzi..

Zaćma: A moja Zośka będzie mogła mnie tam odwiedzać?

Mamrotek: No pewnie, że będzie mogła cię odwiedzać.

Zaćma: A czy będę mógł z nią tam, no wiesz: bara-bara, fiku-miku?

Mamrotek: Coś ty, Stefan, psychiatryk to nie wylegamia, społeczeństwo i tak cierpi wiele plag i nie jest to społecznie pożądane żeby jakiś fujarkoman skaził je swoją prokreacją.

Taki egzemplarz jak ty będzie tam skutecznie chroniony, twoja odsiadka będzie przebiegać na pełnym wzwodzie, a na ” wacka” wszczepią ci implanta.

Zaćma: A co to za diabelstwo ten implant?

Mamrotek: A taka mucha, elektroniczny giez.

Zaćma: A po czorta mi to?

Mamrotek: A, będą chcieli wiedzieć, kiedy Stefciu wyjmuje, gdzie i w jakim celu.

Zaćma: Ale to przecież jest proste jak konstrukcja cepa, że moja Zośka należy mi się jak psu buda! Bo jak nie to im powiem: Wy w te i na zad przez ciemny tunel drutem kolczastym na dziękiewie świni ganiani. Zaraz będziecie mieć ten wasz psychiatryk bez sufitu z dziurą do piwnicy, zaraz będziemy oglądać miasteczko z lotu ptaka.

Mamrotek: Stop! Stop!!! Morda w kubeł i nie bulgotaj, obywatelu krasnalu. Widzę, że ty masz muchy w nosie. Nie wypowiadaj takich słów w moim domu, bo dziś w dobie światowego terroryzmu za takie słowa to nas obu Amerykanie wywożą na Guantanamo, albo nam drugie w Polsce wybudują.

Zaćma: Nie strasz mnie Jurku, nie strasz. Im Arabcy też wnet czarne chusty na łby zarzucają.

Mamrotek: A ja myślałem, Stefan, że w twoim wieku, przy Bożej pomocy te sprawy z twoją Zośką masz już z głowy, a tu nagle takie wygórowane roszczenia...

Zaćma: Coś ty, Jurku, moja Zocha to teraz nosi takie krótkie spódniczki jak śliniaczek u niemowlęcia, a majtki takie kuse, że nie wiem czy tego materiału na garnitur dla wróbla by wystarczyło, chodzi na basen, solarium, jakieś gabinety odnowy biologicznej. W pępek wpięła piercing, kazała zbudować kominek i wstawić wannę z kanaryjskiego marmuru.

Mamrotek: Wiem, wiem, znam tych nowobogackich w pierwszym pokoleniu. Kiedy się dorwą do pieniędzy, to stają się wielmożnymi paniskami, a wiechcie słomy nadal wystają im z butów. Tylko, że nie są to już gumki, a lakiery. A z tym kolczykiem w pępku to nawet jest praktyczna sprawa, tak jeszcze za parę lat to twoja Zosia będzie miała na czym powiesić kostkę zapachową.

Zaćma: A jak tam jest w tym szpitalu, może tam jakąś Siostrę można sobie przygruchać?

Mamrotek: Coś ty, wszystkie służbistki. Co prawda jedna w swoim podaniu o pracę napisała, że zna i rozumie wszystkie potrzeby pacjenta i potrafi je wszystkie zaspakajać, ale okazało się to tylko czczą deklaracją.

Zaćma: Coś ty tak w podaniu napisała?

Mamrotek: Tak. A druga napisała: “Słyszałam, że w waszym szpitalu jedna z pielęgniarek złamała rękę, a druga nogę. Proszę Dyрекcję, przyjmijcie mnie do pracy, dajcie mi szansę”.

Zaćma: A co mi jeszcze Jurku możesz doradzić ?

Mamrotek: Wiesz co Stefan, nie mędz ty już i nie mędrkuj, idź już do domu, bo jak ci doradzę żebyś poszedł na dworzec i ugryzł kogoś w łydkę, to nigdy z tego psychiatryka nie wyjdiesz.

Narrator: Wyszedł Stefan Zaćma od Jurka Mamrotka, a Mamrotek pograżył się w zadumie.

Jak taki Stefan Zaćma w państwie prawa mógł zrobić taką kasę. Odpowiedź na to pytanie pozostanie mu jeszcze na długo czwartą tajemnicą fatimską.

PS. Przepraszam , żartowałem.

Józef Zubrzycki

Dziękujemy wszystkim Jubilatom za lata pracy na rzecz Naszego Szpitala. Dziękujemy za włożony trud i wieloletnie zaangażowanie, często za cenę wielu osobistych wyrzeczeń. Dziękujemy za to, iż przyczyniliście się Państwo do umacniania pozytywnego wizerunku Naszego Szpitala. Życzymy aby dalsza kariera zawodowa była pełna sukcesów i satysfakcji. Natomiast w życiu osobistym życzymy wszelkiej pomyślności.

Jubilaci:

1. Barbara Magoń - 25 lat pracy
2. Lilia Paruszkiewicz - 25 lat pracy



Propozycje zmian przepisów w piłce nożnej

Jak wszystkim wiadomo atrakcyjność spotkań piłkarskich polega na ilości strzelonych goli. Ludzie nie przychodzą na mecz, aby oglądać dwudziestu piłkarzy uganiających się za piłką, chyba że są to kobiety, które przychodzą popatrzeć na obranego przez siebie przystojnego idola. Mężczyźni natomiast chcą się delectować strzelonymi bramkami. Pierwsza propozycja moich zmian, to uważam, że nie powinno przyznawać się punktów przy remisie bezbramkowym /0:0/, a dopiero po jednym punkcie przy remisie bramkowym. Wtedy piłkarze nie grali by na remis - jego utrzymanie, licząc na atak z kontry, ale starali by się jednak strzelić bramkę. Mecze wtedy byłyby atrakcyjniejsze dla kibiców.

Propozycja druga, to przesunięcie linii spalonego z linii środkowej do linii 16 m. Wtedy byłaby szansa na zdobywanie większej ilości goli, przez co mecze byłyby bardziej żywe.

Propozycja trzecia, to obligatoryjne karanie zawodnika żółtą kartką za opuszczenie pola gry, oraz za zdjęcie koszulki po strzelonej bramce, bo ja takich zawodników nazywam furiatami. Takim okazał się nasz Smolarek na jednym z meczy. Tuż po strzelonej bramce wskoczył na bandę i gołymi pierściami przyłgnął do siatki ochronnej, za co został ukarany żółtą kartką. Miał szczęście, że w pobliżu nie znalazł się jakiś szalony kibic i nie został pchnięty nożem i wtedy jego kariera mogłaby zakończyć się tragicznie.

Józef K.

BUSCHIDO

23 marca w siedzibie ośrodka Buschido odbył się Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Prezydenta Miasta Rybnika. Startowało 36 zawodników o różnym stopniu sprawności, z czym związane było zakwalifikowanie do danej grupy. Miałem zaszczyt reprezentować Stowarzyszenie Homo - Homini, oraz oddz. IX. Jako iż byłem sam ciążyła na mnie wielka odpowiedzialność za osiągnięcie, jak najlepszego wyniku. Postawiłem sobie na celu nie przegranie pierwszego pojedynku. Okazało się, że pierwsze spotkanie było zażarte i zakończyło się moją porażką. Zmobilizowało mnie to i następne trzy mecze wygrałem.

Turniej zakończyłem zdobywając

trzecie miejsce i brązowy medal. Wydaje mi się, że hańby szpitalowi nie przyniosłem i mogłem z podniesionym czołem, oraz z medalem w ręku i okazjonalnej czapce na głowi, wejść na oddział i spojrzeć w oczy kolegom. Turniej był dosyć długi, bo zaczął się o 9.00, a zakończył ok. 15.00. Bałem się trochę o kondycję, tym bardziej, że nie mogłem liczyć na doping moich kolegów pozostałych w oddziale. Spotkanie miało dosyć dużą wymowę, gdyż jednoczyło środowisko osób niepełnosprawnych w Rybniku.

To co osiągnąłem uważam za duży wyczyn, bo „supermenem” w tenisie nie jestem, a mimo wszystko poradziłem sobie na tyle, że osiągnięty wynik przewyższył moje plany.

Piotr Myrcik





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

W styczniu 1945 r. W obawie przed zwycięską ofensywą radziecką Niemcy rozpoczęli ewakuację szpitala, wywożąc chorych transportami w głąb Niemiec i do Czech /Opawa, Jabłonków/. Ostatni transport wraz z personelem i dyrekcją odjechał 24.01.1945 r.

Na terenie zakładu pozostało około 700 chorych pod opieką nielicznej grupy personelu pielęgniarskiego miejscowego pochodzenia. Chorzy ci byli to przeważnie chronicy, pozostawieni bez wody, żywności i odzieży. Chorych sprowadzono do schronów i piwnic. W czasie dwu miesięcy walk, jakie toczyły się na terenie zakładu zajętego i zamienionego w twierdzę przez oddziały SS, wielu pacjentów zmarło z głodu i pragnienia, pocisków i bomb lub zostali zasypani gruzem zburzonych pawilonów. W piwnicach pawilonu nr V zginęło 60 chorych, 200 chorych zbiegło z terenu szpitala w czasie działań wojennych i zginęło w trakcie przekraczania linii frontu. W oddziale Józefowiec zostało rozstrzelanych 43 chorych wraz z opiekującą się nimi pielęgniarką Edytą Goczoł. W Kuźni Rybnickiej zginęło 8 pacjentek. Okoliczności śmierci chorych w Józefowcu i Kuźni są szczególnie tragiczne. Ostatecznie z 700 chorych ocalało w czasie działań frontowych zaledwie 81. Po wycofaniu się oddziałów SS i wyzwoleniu Rybnika przez Armię Czerwoną teren zakładu był wielkim pobojuwiskiem. Drogi tarasował rozbity sprzęt wojskowy, ogrody i place pokryte były zasiekami z drutu kolczastego, było też wiele min i niewypałów. W ogrodach i parku były liczne groby poległych pacjentów i żołnierzy. 80 % budynków leżało w gruzach bądź stało wypalonych. W dniu przyjęcia szpitala przez administrację polską, komisja przejmująca obliczyła straty na około 7,5 miliona złotych przedwojennych. Szpital został przejęty w dniu wyzwolenia Rybnika tj. 28.03.1945 r. Pierwszy z pośród pracowników, który znalazł się na terenie szpitala był pan Augustyn Student pracujący do 1977 r. na stanowisku głównego księgowego.

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



**BIBLIOTEKA
POLECA**

W sobotę, 2 kwietnia, odszedł nasz Wielki Polak - Karol Wojtyła - Biskup Rzymu - Papież Jan Paweł II.

Już za życia Jego pontyfikat budził podziw i uznanie. Teraz mówią o tym wielkim człowieku - Jan Paweł Wielki.

Karol Wojtyła był wzorem, autorytetem moralnym dla wielu ludzi. Dziś opłakują Go nie tylko katolicy, ale i ateści i przedstawiciele innych religii.

Kim był największy Polak XX wieku? Skąd wziął się Jego niezwykły dar - dar łączenia przeciwności - niezłomności z ekumenizmem, twardej mowy z ciepłem, sztuki dyplomacji z odwagą świadectwa, otwartości intelektualnej z konsekwentnym trwaniem przy zasadach?

Odpowiedź na to i wiele innych pytań o tego niezwykłego człowieka znajdują Państwo w książce Artura Domosławskiego „Chrystus bez karabinu. O pontyfikacie Jana Pawła II”.

Książka ta warta jest polecenia i z tego powodu, że przedstawia Papieża niejako z dwóch stron - jako osobę budzącą szacunek, zachwyt, ale osobę także kontrowersyjną. Jakie kontrowersje mógł wzbudzać Nasz Ojciec Święty?

Zapraszam do biblioteki. Znajdą tu Państwo także zbiór wierszy Karola Wojtyły oraz książkę - kronikę /z wieloma ilustracjami/ z II pielgrzymki do Polski: „Pokój Tobie, Polsko, Ojczyzno moja”.

Jeszcze raz gorąco zapraszam.

Iza Nosiadek



Marzenie o (r)ewolucji /tekst dwujęzyczny - w nawiązaniu do moich lekcji języka niemieckiego w pierwszych wydaniach biuletynu/.

Spokojnie, nie jestem marksistowsko-leninowskim bojownikiem lecz jedynie inżynierem. Ukończyłem Wydział Cybernetyki Transportu, kierunek logistyka, Wyższej Szkoły Komunikacji w Dreźnie. Przyznając się do wykształcenia i już zabieram głos.

Ostatnio mam aż nazbyt wolnego czasu, więc postanowiłem zabawić się w "globalnie myślącego". Wystarczy obserwować, co dzieje się z naszą Ziemią – efekt cieplarniany, katastrofy klimatyczne, dziura ozonowa. Człowiek wydziela do atmosfery 21 miliardów ton dwutlenku węgla rocznie⁽¹⁾. W porównaniu do całkowitej emisji nie jest to co prawda dużo (3 %)⁽¹⁾, ale za to gazy cieplarniane wydzielane są przez człowieka w skupiskach ludzkich, w sposób skumulowany, tworząc tak niebezpieczne poduszki ciepłe. Grzejemy się wciąż przy tym samym pierwotnym ognisku, aż parzy w piętę. Ostatnio powiało nieco optymizmem. Większość państw świata podpisała protokół z Kioto, w którym zobowiązują się one do redukcji emisji o 5 %. Naukowcy biją jednak na alarm twierdząc, że do zredukowania efektu cieplarnianego konieczna jest redukcja o 40 do 60 %. I pomyśleć, że dla zaspokojenia potrzeb ludzkości na energię wystarczyłoby zagospodarowanie niewielkiej części energii słonecznej spływającej na Ziemię oraz innych energii naturalnych. Lobby przemysłowe, naftowe i samochodowe jest jednak wciąż politycznie silniejsze od lobby alternatywnych źródeł energii, które to stosowane są jedynie w skali mikro. Sytuacja przypomina mi stan, kiedy na plaży jakiś człowiek zasypany po szyję w piasku ... no powiedzmy zionie nieświeżym oddechem zamiast opalać się na słońcu. A zasobów odkrytej ropy naftowej ma podobno wystarczyć jeszcze tylko na kilkadziesiąt lat⁽²⁾.

Okraśmy filozofię odrobiną pragmatyzmu. Jestem logistyką, więc zajmę się swoim ogródkiem. W technologiach szynowych nie najgorzej. Superszybkie kolejki na poduszce magnetycznej, szybkie, przyjazne dla środowiska koleje czy rozwijający się transport intermodalny. W transporcie samochodowym trochę gorzej. Napędy hybrydowe wciąż stwarzają problemy ze względu na dużą masę martwą akumulatorów. Napęd wodorowy okazał się być niebezpiecznym i kosztownym i nie wychodzi poza fazę studyjną. Transport spalinowy jest zmorą miast i miejscowości tranzytowych. Nic dziwnego, tutaj elektryfikacja byłaby trudniejsza, choć jak mówią "nic nie jest niemożliwe". Dobrze byłoby połączyć zalety obu technologii i stworzyć coś na kształt cybiochodu i zelektryfikowanej cybiostrady. Wystarczy zmienić priorytety i wielkości stosowanych już napędów hybrydowych. Nieco trudniej, ze względu na skalę problemu, ma się sprawa z cybiostradami. Dzisiejsza cybernetyka ma jednak możliwości, aby uczynić taką technologię bezpieczną i niezawodną. Są już nawet w tym zakresie pierwsze projekty. Rzecz w tym, że brak jest interdyscyplinarnej współpracy dla rozwiązania problemu. Potrzebne jest więcej troski o nasze wspólne, egzystencjalne interesy.

Może Pan(i) powiedzieć, że to jeszcze jeden marzyciel, ale może to także namiastka wstępu do "O obrotach czterech kół" ... Czasami szkoda, że ludzie nie chcą jeździć pociągami ...

Ein Traum von der (R)evolution

Seien Sie, bitte, ruhig, ich bin kein marksistisch-leninistischer Kämpfer aber lediglich ein Ingenieur. Ich absolvierte die Sektion Verkehrskybernetik, Studienrichtung Logistik an der Hochschule für Verkehrswesen in Dresden. Ich bekenne mich an die Ausbildung und schon nehme das Wort.

Letztes habe ich sogar zu viel Freizeit, so beschloß ich einen "global Denkenden" zu spielen. Es reicht zu beobachten, was geschieht mit unserer Erde – Treibhauseffekt, klimatische Katastrophen, Ozonloch. Der Mensch stößt in die Atmosphäre 21 Milliarden Tonnen Kohlendioxid⁽¹⁾ jährlich aus. Im Vergleich zur gesamten Emission ist es zwar nicht viel (3 %)⁽¹⁾, dafür aber werden die Treibhaus-gase in den Ballungsgebieten, aufkummulierte Weise freigesetzt und bilden somit die so gefährlichen Wärmekissen. Wir wärmen uns immer wieder an dem gleichen Urfeuer, bis es an den Fersen brennt. Letztes ergab sich ein Hauch des Optimismus. Die Mehrheit der Staaten der Welt unterschrieb das Protokoll von Kioto, in dem sie sich verpflichten, die Emission um 5 % zu reduzieren. Die Wissenschaftler schlagen aber Alarm, indem sie behaupten, daß zur Reduzierung des Treibhaus-effektes die Reduktion um 40 bis 60 % notwendig sei. Und denken wir daran, daß es ausreichen würde, einen geringen Teil der auf die Erde strömenden Energie sowie anderer natürlicher Energien zu bewirtschaften, um den Bedarf der Menschheit an der Energie zu decken. Das industrielle, Erdöl- und Autolobby ist aber immer noch politisch stärker als das Lobby alternativer Energiequellen, die bisher nur in Mikroskala angewandt werden. Die Situation ähnelt mir an den Zustand, wenn irgendein Mensch auf einem Strand begraben bis zum Hals im Sand ... na, sagen wir, mit unfrischem Atem rülpst, anstatt sich zu sonnen. Und die Vorräte des entdeckten Erdöls sollen angeblich noch für einige zehn Jahre reichen⁽²⁾. Beschmücken wir die Philosophie mit etwas Pragmatismus. Ich bin ein Logistiker, also werde ich meinen Garten pflegen. Im Schienenverkehr sieht die Sache nicht schlecht aus. Superschnelle Bahnen auf magnetischem Kissen, schnelle, umweltfreundliche Eisenbahnen oder der sich entwickelnde Kombiverkehr. In der Autobranche etwas schlimmer. Die Hybridantriebe verschaffen Probleme im Zusammenhang mit großer Totmasse der Akkus. Der Hydrogenantrieb erwies sich als gefährlich und kostspielig und reicht nicht über die Studienphase hinaus. Der Kfz-Verkehr ist der Schreck der Städte und Transitortschaften. Nichts aussergewöhnliches, hier wäre die Elektrifizierung weit schwieriger, obwohl, wie einige sagen, "nichts unmöglich sei". Es wäre günstig, die Vorteile beider Technologien zu vereinen und etwas in der Art eines Kybiowagens und einer elektrifizierten Kybiobahn zu schaffen. Es reicht, die Prioritäten und Größenordnungen der schon angewandten Hybridantriebe zu wechseln. Etwas schwieriger, in Rücksicht auf die Skala der Erscheinung, wäre es mit den Kybiobahnen. Die heutige Kybemetik hat jedoch die Möglichkeiten, eine solche Technologie sicher und zuverlässig zu gestalten. Es gibt schon sogar die ersten Projekte auf diesem Gebiet. Der Kern der Sache ist, daß es an der interdisziplinären Zusammenarbeit an der Lösung des Problems fehlt. Es ist mehr Sorge um unsere gemeinsamen, existenziellen Interessen nötig.

Sie mögen sagen, es ist noch ein Träumer, aber es ist vielleicht auch das Anzeichen einer Einleitung zum "Über die Rotationen der vier Räder". Es ist manchmal schade, daß die Menschen mit den Zügen nicht fahren wollen ...

W oparciu o przeczytaną lekturę Wojciech Michałak



Na Zdrowie

Grozi nam epidemia otyłości (cz.1)

W związku z nadejściem upragnionej wiosny, i pojawieniem się wyteśknionych nowalijek oraz przebudzeniem się z “zimowego snu” i wewnętrzną potrzebą zmian, chciałabym zaproponować Państwu cykl artykułów na temat: zasad prawidłowego odżywiania oraz przeciwdziałania nadwadze i otyłości.

Jak duży i ciężki jest to problem, chyba nikogo nie muszę przekonywać!

Wystarczy przytoczyć dane z amerykańskich badań (National Health and Nutrition Examination Survey), z których wynika, że z każdym kolejnym rokiem wzrasta liczba osób z nieprawidłową wagą ciała! W 2002 r. w U.S.A. aż 65% dorosłych Amerykanów miało nadwagę a 30% otyłość! Dla porównania podam, że w 1996 roku, było ich odpowiednio: 56 % i 23 % !

Problem ten dotyczy również dzieci i młodzieży od 6 do 19 roku życia.

W 2002 r. 16% dzieci miało nadwagę, przy czym w 1996 r. było tylko 11% !

Szacuje się, że tylko w 2005 roku na choroby związane z otyłością umrze pół miliona Amerykanów!

Polskie badania (tzw. “Pol- MONICA”) nadzorowane przez WHO (World Health Organization = Światową Organizację Zdrowia), przedstawiają równie zatrważające dane!

Aż **40% dorosłych Polaków ma nadwagę, a 25% otyłość!** W przypadku dzieci problem rysuje się podobnie jak w U.S.A., tzn. aż 18% dzieci ma nadwagę a ok. 5% otyłość!!!

(Dla ciekawości: najniższy odsetek ludzi otyłych na świecie jest w Japonii, Chinach, Australii i Nowej Zelandii, a w Europie we Włoszech, Szwecji i na Malcie i wynosi średnio 4%).

W związku z powyższym, w U.S.A. opublikowano nowy (“Dietary Guidelines of Americans 2005”) “Przewodnika dietetyczny”, w którym nastąpiły dość radykalne zmiany w dotychczasowym podejściu do zrównoważonej diety i dlatego postanowiłam Państwa z nim zaznajomić!

Ale zacznijmy od początku!

Otyłość jest spowodowana nadmiernym dostarczaniem energii zawartej w pokarmach (dostarczaniem żywności w zbyt dużej ilości) w stosunku do zapotrzebowania organizmu (zbyt małym zużyciem tejże energii), skutkiem czego jest magazynowanie jej nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej. Uwarunkowane jest to *czynnikami genetycznymi*, na które nie mamy wpływu oraz *czynnikami środowiskowymi*, które możemy i powinniśmy odpowiednio modyfikować.

Głównymi czynnikami środowiskowymi są: spożywanie żywności przekraczające zapotrzebowanie organizmu (innymi słowy objadanie się ponad miarę) oraz zbyt mała aktywność fizyczna (siedzący tryb życia, brak sportu).

Statystyki dowodzą, że większość osób dorosłych otyłych miało nadwagę już we wczesnych latach życia. Dzieciństwo jest tym okresem, w którym komórki tłuszczowe rozwijają się a przekarmianie powoduje, że ich ilość jest większa, niż u dzieci żywionych prawidłowo. Kuracje odchudzające z reguły prowadzą do zmniejszenia objętości komórek tłuszczowych, ale nie ich liczby. Dlatego właśnie tak trudno zrzucić zbędne kilogramy utrzymujące się od wieku dziecięcego, choć jest to oczywiście możliwe!

Otyłość sprzyja rozwojowi takich chorób jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, kamica pęcherzyka żółciowego, zaburzenia oddychania, sen z bezdechem; nowotwory sutka, macicy i jelita grubego, powikłania ciąży (cukrzyca nadciśnienie), zaburzenia mięśniowo-szkieletowe związane z nadmiernym ciężarem ciała, stany zapalne stawów kręgosłupa i kończyn dolnych czy zaburzenia psychiczne: stany depresji, żarłoczność - zwłaszcza nocna.

Otyłość pojawia się, kiedy nasz organizm zgromadzi zbyt dużo tłuszczu i jego udział procentowy w całkowitej masie ciała podniesie się przynajmniej o 20%.

W jaki sposób można sprawdzić, ile tłuszczu naprawdę znajduje się w naszym organizmie – o tym m.in. w kolejnym numerze “Naszego Biuletynu”!



Z PAMIĘTNIKA PACJENTA....

“Nikt tak pięknie nie mówił ,
że się boi miłości – jak Ty....”

Żonkile w doniczce, potęgują niepokój związany z samotnością kolejnych świąt. Nasza miłość, udzieliła nam już chyba stałej świątecznej dyspensy.

Niczym niedorosłe dzieci, udajemy się do swoich rodziców, by nie prowokować niepotrzebnych komentarzy. Słońce pokonał cień i coraz mi trudniej tak bez Ciebie pedałowac...

Wielkanoc 2005 ...

Na ekranie TV transmisja Drogi Krzyżowej. Stacja V. Ktoś z uczestników rozpoczyna rozmowę przez telefon komórkowy.

- To ja Twój Bóg – dzwonię, do Ciebie, bo chciałem przekazać najnowsze dane prosto z Nieba. Jeszcze nie umarłem – możesz więc nadal, spokojnie żuć gumę White Fresh przed sakramentem komunii świętej.

Nikt tak pięknie nie mówił ,
że się boi MOJEJ miłości , jak Ty...

Pacjent



Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...

Ptaki, niebo i słońce... Nareszcie cieplejszy wiatr.
Kolejny raz doszczętnie spalona Marzanna staje się potwierdzeniem nadejścia rzeczywistej wiosny Trzy dni pracy Pacjentów i 15 minut uciechy. 15 minut zaistnienia...

Wiosna, ptaki i słońce. Taka piękna pogoda i taka wyciszona zadumą niedziela...

Druga niedziela Wielkanocy –
Pierwsza po odejściu Jana Pawła....

Tak wiele wypowiedzianych poprzedniej nocy słów – tych ważnych i tych niepotrzebnych...
Największą siłą wiary, jest to, że nikt nigdy, nie żegna się na zawsze....

JEST DROGA...

“Choroba psychiczna to, unikanie rzeczywistości za wszelką cenę; zdrowie psychiczne to, pogodzenie się z rzeczywistością bez względu na cenę.”

SCOTT PECK

Człowiek sam siebie tworzy i sam siebie niszczy; wznosi się dzięki właściwym wyborom, jako istota obdarzona mocą, inteligencją i miłością oraz jako pan swoich myśli trzyma on klucz do każdej sytuacji.

Wznoszę się ponad wszystko, cokolwiek może mi się przydarzyć. Smutek nieszczęście i cierpienie – żadne z nich nie ma wstępu do mojego domu. Jestem wewnątrz i dzierzę klucz do drzwi.

Minęło wiele lat. Nigdy jednak nie zapomnę mojej Pani Profesor, która zaszczepiła we mnie piękno literatury rodzimej i obcej.

Będę JEJ wdzięczny – zawsze.

KRZYSZTOF

Moja Detencja

I stało się, w środku nocy zagościła we mnie chęć napisania do „Naszego Biuletynu”, o tym jak mi się tu przebywa. Więc jestem tutaj i płacę za popełnione przestępstwa. Odsiaduje wyrok w postaci zamknięcia, które muszę przyjąć z pokorą, aby naprawić krzywdy wyrządzone ludziom. Od początku bardzo trudno było mi przyzwyczaić się do zamknięcia, ale po rocznym pobycie jest mi to łatwiej znieść. Bywa, że jestem zniechęcony do wszystkiego, nudzę się, ale dzięki personelowi mam zajęty czas. Najważniejszym plusem jest możliwość zastanowienia się nad sobą i wyciągnięcia wniosków ze swego zachowania.

Piotr N.

Modlitwa

4 kwietnia grupą pacjentów poszliśmy do kościoła pod wezwaniem św. Antoniego. Nasze wyjście było podyktowane pragnieniem serca, aby złożyć hołd zmarłemu Papieżowi Janowi Pawłowi II.

Poczuliśmy chęć podziękowania Ojcu Świętemu za cały Jego pontyfikat, za niezapomniane chwile z pielgrzymek, za Jego humor i modlitwy.

W ciszy kościoła był czas, by o tym wszystkim pomyśleć. Zastanowić się nad tym co nam przekazał, pozostawił, jak mamy żyć, aby kiedyś spotkać się z Nim u Ojca.

Piotr Myrcik



Trening kulturystyczny cz. II

Na początku pozdrowienia dla wszystkich pasjonatów ćwiczeń siłowych i sztangi. W tym artykule chciałbym przybliżyć trening dla zaawansowanych. Musimy wiedzieć, iż trening ten jest bardzo ciężki i trzeba mieć pewien staż, aby się go podjąć. Można ten trening, po przeróbkach traktować, jak trening na rzeźbę, która jest nam potrzebna na sezon letni. Aby on był traktowany na rzeźbę należy dodać odpowiednią ilość serii i zmniejszyć obciążenie kosztem dużej ilości powtórzeń. Nie należy wtedy używać systemu piramidalnego, który jest nam potrzebny przy uzyskaniu siły i masy. Przedstawiam

rozkład treningu dla zaawansowanych. Dzielimy go na dni i grupy mięśniowe. Poniedziałek - klatka piersiowa. Ćwiczenie pierwsze - wyciskanie na skosie sztangi w systemie piramidalnym /osiem serii/. Drugie ćwiczenie - rozpiętki na prostej /sześć serii/. Trzecie ćwiczenie - pompki na poręczach przyściennych /sześć serii/. Biceps. Ćwiczenie pierwsze - wznosy sztangi na modlitewniku /osiem serii, system piramidalny/. Ćwiczenie drugie - unoszenie sztangielek z boku ze skrzyżowaniem ramion /sześć serii/. Triceps. Wyciskanie francuskie sztangi od czoła /osiem serii piramidalnie/. Ćwiczenie drugie - przyciąganie linki wyciągu bloczkowego do dołu /sześć serii/. Brzuch. Trzy ćwiczenia po sześć serii do bólu mięśniowego. Ćwiczenie pierwsze - unoszenie nóg do czoła w leżeniu. Ćwiczenie drugie - skłony tułowia do kolan przy zgiętych kolanach. Ćwiczenie trzecie - unoszenie w leżeniu tułowia ze skrzyżowaniem nóg do czoła.

Wtorek - barki. Ćwiczenie pierwsze - wyciskanie sztangi zza karku do góry /osiem serii piramidalnie/. Ćwiczenie drugie - wyciskanie sztangielek ze skrzyżowaniem nóg w siadzie /sześć serii/. Ćwiczenie trzecie - rozpiętki w staniu /sześć serii/. Ćwiczenie czwarte - rozpiętki w opadzie /sześć serii/. Łydki. Wspięcia na palce ze sztangą do bólu mięśniowego /dwanaście serii/. Przedramię. Pierwsze ćwiczenie - skręcanie nadgarstków nachwytem /sześć serii do bólu/. Skręcanie nadgarstków podchwytem /sześć serii do bólu/. Brzuch /trzy ćwiczenia powyżej/.

Środa - najszerzy grzbietu. Pierwsze ćwiczenie - martwy ciąg sztangą /osiem serii piramidalnie/. Drugie ćwiczenie - przyciąganie gryfu do klatki w opadzie /osiem serii piramidalnie/. Ćwiczenie trzecie - wiosłowanie w opadzie /sześć serii/. Dodajemy brzuch trzy ćwiczenia po kilka serii jak wyżej. Czwartek - nogi. Ćwiczenie pierwsze - przysiady ze sztangą /dwanaście serii piramidalnie/. Ćwiczenie drugie - w leżeniu na ławeczce na brzuchu uginamy nogi do pośladków /sześć serii/. Ćwiczenie trzecie - wyciskanie na suwnicy /sześć serii/. Ćwiczenie czwarte - w siedzeniu na ławeczce wznosy podudzi do kolan na maszynie /sześć serii/. Robimy brzuch, jak wyżej. W piątek i sobotę robimy trening z poniedziałku i wtorku. Niedziela to czas relaksu.

Proszę Was spróbujcie choć [przez tydzień ćwiczyć, jak najlepsi z nas.

Z pozdrowieniem Rambo.

Rekolekcje Wielkopostne w DPS Lyski

14 i 15 marca z grupą kolegów byliśmy na rekolekcjach wielkopostnych w zaprzyjaźnionym z nami DPS Lyski. Program spotkań był bardzo urozmaicony, była modlitwa, film, zajęcia w grupach na których robiliśmy kartki świąteczne i palmy. Mieliśmy też czas na refleksję nad Eucharystią, bowiem rok ten został ogłoszony Rokiem Eucharystii, czyli Mszy św.

Chciałbym uczestniczyć w takim spotkaniu także w przyszłym roku.

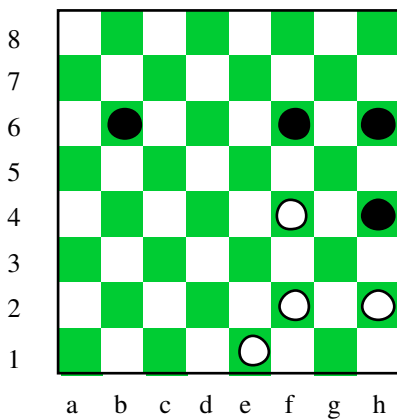
Moje Święta Wielkanocne

Święta te były obchodzone bardzo uroczyście. Wielkanoc rozpoczęliśmy wspólnym śniadaniem obydwu kondygnacji na parterze. Podano chleb, szynkę, kołacz - semik, oraz jajko. Zamiast herbaty było przepyszne kakao. A co się tyczy obiadu, to był też świąteczny. Zaserwowano nam ziemniaki z czerwoną kapustą i kotlet schabowy. Na kolację podano herbatę, chleb i kiełbasę śląską. Posiłki w drugim dniu też były wyjątkowe.

Jest takie powiedzenie „przez żołądek do serca” i Dyrekcja ten motyw spełniła. To tyle o stronie kulinarnej. Czas wolny, a było go sporo spędziliśmy na dyskusjach oraz różnych grach, od kart począwszy, a na grach planszowych skończywszy. Ogólnie mówiąc święta te pozostawiły miłe wrażenia.

Józef K.

WARCABY ROSYJSKIE



Zasady gry:

1. Przymus bicia

2. Przegrana - brak ruchu

W tym ustawieniu białe zaczynają i wygrywają.

Odpowiedź na str. 12.

Ryszard O.



KINOMANIAK

7 marca byliśmy na filmie p.t. „Ray” w reżyserii Taylora Hackforda. Film ten to muzyczna biografia amerykańskiej legendy Raya Charlesa Robinsona, biednego niewidomego dziecka z murzyńskiego południa USA. Tytułowy Ray przełamał społeczne i artystyczne bariery różniące społeczność białą i czarną. Wniósł wiele nowego do muzyki, stworzył nowy nurt muzyki gospel, zmieniając zupełnie historię amerykańskiego muzycznego show. Odnosił sukcesy również w życiu prywatnym, które mógł stracić z uwagi na zażywanie narkotyków. Przełamał jednak nałóg i do końca pozostał gwiazdą estrady.

Film był wart obejrzenia z uwagi na świetną rolę Jemiego Focha, odtwórcy Raya Charlsa i liczne przeboje z lat 50 i 60 XX wieku.

SPORT

W Madrycie odbyły się Mistrzostwa Halowe w Lekkiej Atletyce. Doskonale spisała się w nich Lidia Chojecka w biegu na 3 km zajmując pierwsze miejsce. Wynik Polaków na tych zawodach należy uznać za udany, gdyż zdobyliśmy jeden medal złoty, 3 srebrne i 3 brązowe.

*

Po zimowej przerwie wznowiła mecze Liga Mistrzów w piłce nożnej. Na uwagę zasługiwał mecz Olimpiku Lyon z Werderem Brema 7:2/. Chelsea pokonała 2:0 Barcelonę, AC Milan - MV 1:0, Juventus - Real 1:0.

*

Dnia 3 marca ruszyła Polska Liga Piłki Nożnej. N inauguracji Legia pokonała Pogoń 3:0.

*

W eliminacjach do Mistrzostw Świata Polska pokonała Azerbejdżan 8:0, a Irlandię 1:0.

*

Spokój na stadionach. Każdy ligowy klub piłkarski w Polsce ma swoje zaplecze kibiców, którzy nie zawsze swoimi szalikami klubowymi wiernie kibicowali. Te subkultury, grupy zwane szalikowcami sprawiały wiele kłopotów policji i służbom porządkowym na stadionach.

W świetle śmierci Ojca Świętego Jana Pawła II kibice podali sobie ręce. Trzeba było śmierci Papieża, aby owe subkultury zakopały topór wojenny.

Kibic



Nie ma władzy, jak tylko za sprawą Boga; istniejące władze zajmują swe względne pozycje za sprawą Boga /Rzym. 13:1/

Jehowa wydał niepomyślny wyrok na ten świat, ale jeszcze nie osądził każdego człowieka z osobna.

W wyznaczonym czasie dokona tego za pośrednictwem Jezusa. Na razie okazuje ludziom wielką miłość.

Dał nawet swego Jednorodzonego Syna, aby każdy miał sposobność otrzymać życie wieczne.

Jako chrześcijanie, naśladujemy miłość Boga, mówiąc drugim o Jego postanowieniu, co do wybawienia - nawet jeśli nasze wysiłki są odrzucane.

Jak się powinniśmy zapatrywać na rządy świeckie?

Odpowiedź na to pytanie znajdujemy w powyższych słowach Pawła.

Ludzie zajmują „względne” stanowiska /ale zawsze podległe Jehowie/, ponieważ dopuszcza do tego Wszechmocny.

Chrześcijanin podporządkowuje się władzom świeckim, gdyż wchodzi to w zakres jego posłuszeństwa wobec Jehowy.

Na podstawie „Codzienne badanie Pism”.

T. Ż

**Zespół Profilaktyki i Rehabilitacji
Psychiatrycznej
ul. Floriańska 24
Rybnik
tel. 4226080**

Skład Zespołu: psycholog, psychiatra, pedagog,
pielęgniarka.

Godziny dyżurów: poniedziałek, wtorek środa, piątek
w godz. 7.00 - 11.00 /12.00 - 15.00 w terenie/
czwartek 14.00 - 20.00 /10.00- 14.00 w terenie/
Zespół prowadzi specjalistyczne oddziaływanie
terapeutyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich
rodzin /również w miejscu zamieszkania/.

Koordinator
ds. osób z zaburzeniami psychicznymi
mgr Danuta Szostakowska

**POTRZEBUJESZ POMOCY W OPIECE NAD
OSOBA 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.



**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

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

Wiosna

Kiedy kończy się zima ostra
Wita nas pora radosna,
Nasza kochana wiosna.
Pięknym, bujnym kwiatem
I zielenią nas przywita,
Aż w sercu świta.
Witaj nasza wiosno
Ciepła i radosna.
Tęskno nam zatwym ciepłem,
Co nasze ciała ogrzewa
I za deszczykiem siąpiącym,
Który kwiaty podlewa.
Wreszcie się ciebie doczekaliśmy,
A także radosną Marzanną
Cię przywitaliśmy.

Łukasz M.

Zabij we mnie bestię

Proszę zabij we mnie bestię,
Te słowa wypowiadam w poranek,
Przy zachodzie słońca, podczas golenia,
W chwilach samotności, lub kiedy pracuję.
To coś niszczy codzienność, jutro,
Dzień tworzenia nowego życia.
Pragnęto zgnieść, tą niewiarę
Lub wyolbrzymioną radość.
Wiem, biorąc tabletki szczęścia
Nie pragnąłem śmierci,
Chciałem ukazać to drugie ja,
Wyrwać je z siebie, spalić.
Nie wiem jak to nazwać chorobą,
Przekleństwo przyszłości,
Grzech pierworodny,
A może taki jestem.
Ja nie dbam o codzienność,
Pragnę tak niewiele, odrobinę radości,
Wewnętrznego spokoju.
A później, tak bardzo samotny
Poproszę moją bestię
I popędzę
Dalej w me grzechy życia.

Jan Juroszek

Nijak

Spędzaj ze mną nijakie chwile
nijaką bądź dla mnie - w nijakie dni
Nijakich słów powiedz mi tyle
Bym szczęściem - nijakim
mógł nacieszyć się

Roztargnienie

Zapomniałem Ci powiedzieć
gdy usiadłaś przy mnie drżąca
Zapomniałem Ci powiedzieć
gdy tuliłaś się gorąca
Zapomniałem Ci powiedzieć
i już pewnie Ci nie powiem ;
pośród Twoich pocałunków
.... że odchodzę

Jak ?

Nie sposób tej twarzy opisać słowami
Choć język giętki powie co pomyśli głowa
Bo oczu błękitu - co pod powiekami
żaden wiersz zgrabny opisać nie zdoła

Jutro

Zamykam drzwi za minionym
w ciasnym przedpokoju czasu
z ręką na klamce do jutra
- biorę głęboki oddech ...

Myśli rozwiane

Mylisz miłość z cierpieniem,
łzy wypłakujesz w gniewie,
śmiech niweczysz milczeniem
dlatego ; pokochaj
- spróbuj pokochać siebie.

Jurek



NASZA GALERIA



Z GALERII „POD WIEŻĄ”

Przedstawiam rysunek Helenki M., niegdyś pacjentki oddz. VIII, który powstał na grupowych zajęciach z „psychorysunku”. Wiosenną porą temat zajęć też był wiosenny.

Postać kobiety, oddająca osobę autorki, w oryginale wykonana została przeważnie w ciepłych kolorach: czerwieni, oranżu, żółci. Czy fakt, że pacjentka z wykształcenia i zawodu przedszkolanka, ma coś wspólnego z tym, że narysowana postać trzyma w rękach skakankę, kto wie? Uderza smukłość postaci, na dodatek, jakby z głową w chmurach, mimo, że twórczość Modiglianiego nie była Helence znana. Na obrazie jest słońce, księżyc - oddający nos w trójkątnej twarzy. A może „głowa w chmurach” też jest słońcem, tylko z czarnymi promieniami? Gdybym był spytany, na co zwrócić uwagę w aspekcie diagnostycznym rysunku, to odpowiedziałbym, że na długość rąk, sposób narysowania dłoni, czarny owal - kontur twarzy, czarny kolor rąk, czarnego ptaka w oddali, czarną kreskę zdobienia fartucha, czarne buty i trawę, oraz na podpis „Helena”, też wykonany czernią. Nie przeoczyłbym ryby, która na obrazie pojawiła się nieoczekiwanie. Gdybym był spytany o interpretację, to powiedziałbym najogólniej, nie zawsze dajmy zwieść się wiosnie, bowiem przynosi ona także informacje i wiadomości dalekie od pogody.

Gdybym był spytany o szczegóły, powiedziałbym jeszcze więcej.

W Dniu Miłosierdzia 2005

Andrzej Obuchowicz

KRZYŻÓWKA

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

1. Rewia, pokaz
2. Pasza
3. Orszak królewski
4. Dokuczliwy owad
5. Renoma, rozgłos
6. W moim oknie
7. Rezerwa
8. Imię kobiecie /Matka Jezusa/
9. Pospolita choroba
10. Kwiat Malwiny
11. Południowy posiłek
12. Grupa etniczna w Indiach

Kibic

Warcaby /odpowiedź ze str. 10

1. fg5 hf4
2. fg3 hf2
3. eg3e5g7

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

Ludziom ze smutku serca rdzewieją.

Mądrej głowie dość dwie słowie.

Nowa miotła dobrze wymiata.

Nie ma rodu bez wyrodu.

Sport kocha gwiazdy.

Człowiek mierzy czas i czas mierzy człowieka.

Jeden świadek, żaden świadek.

Nie pomoże ziele, jak siły niewiele.

Aksamity i ałasy nie dodadzą Ci okrasy.

Dobry chrzan ale nie sam.

Poezja robi z łez perły.

Jan z Czeladzie**KULINARIA**

Wszystkie choroby zaczynają się od kuchni - no powiedzmy prawie wszystkie. We wszystkich bogatych państwach ludzie cierpią na nadwagę, wręcz otyłość. Związane jest to z nadmiernym objadaniem się, bez względu na rodzaj spożywanego jedzenia, bo jak wiadomo nadmiar wszystkiego szkodzi /seksu też/.

Człowieka powinno cechować umiarkowanie w jedzeniu i picciu. Jednak podstawowym błędem jest spożywanie nadmiernej ilości tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Słyszysz się, że zahamowanie tycia u niektórych osób jest niemożliwe ponieważ jest dziedziczne. Nie zgadzam się z tym. Kiedyś w telewizji występował dr Kwaśniewski, który obmyślił dietę cud, to znaczy zezwalał na jedzenie wszystkich artykułów spożywczych w małych ilościach. Propagował też spożywanie posiłków na surowo /warzyw i owoców/. Jeżeli chodzi o programy kulinarne w telewizji, to nie zgadzam się z żadnym z nich. Serwują one szkodliwe posiłki np. czosnek należy jeść w stanie surowym, a w tych programach pieczony jest on często w temp. 180 stopni. Chełpią się zapachem, ale nie wszystko co przyjemnie pachnie jest zdrowe. Czosnek traci wtedy całą swoją wartość.

A co tyczy się cebuli, to należy ją doprowadzić jedynie do szklistości, ponieważ przypalona staje się nieprzyswajalna i posiada wartości rakotwórcze. Takie same wartości posiadają przypalone skórki od chleba, które należy odkrajać i nie słuchać bredni naukowców, którzy twierdzą, że przypalone skórki posiadają jakieś tam witaminy.

Józef K.