

NASZ BIULETYN

Listopad 2005 ROKU
Nr 11(48) 2005

W tym numerze między innymi: Co Tu Jest Grane?, Zębata Kolejka, Czy moja śmierć jest końcem wszystkiego?, Moje zainteresowania.



Wspomnienie

W Zaduszki grupa pacjentów naszego szpitala wraz z kapłanem ks. Zygmuntem udała się, jak corocznie, na wspólną mogiłę 700 pacjentów, którzy zginęli w naszym szpitalu w czasie działań II wojny światowej. Grób ten znajduje się na dawnym cmentarzu nad rzeką Ruda. Odmówiono modlitwę za zmarłych, zapalono znicze, złożono też kwiaty od społeczności szpitalnej.

Powoli przez park
Przechadza się jesień.
Trochę pochmurna, wietrzna.
Rozrzucone liście
Wokół pustych ławek.
I przyszedł listopad.
Spogląda z góry,
Sieje smutek i zadumę
W roziskrzone gwiazdy zaranne.
Tak idąc wzdłuż cmentarnej alejki
Cichutko do księżycy kwilę,
Wspominając przyjaciół i rodzinę.

Redakcja

Jurek z oddz. IX



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Listopadowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panom: Józefowi K i Rafałowi Ł.*

Redakcja

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**



Czy moja śmierć jest końcem wszystkiego?

Tylko dwie rzeczy na tym świecie są pewne: podatki i śmierć. Śmierć jest ostatnim pocałunkiem, który odbiera nam oddech. Czas Zaduszek to nie tylko okazja do wspomniania najbliższych, którzy odeszli, to refleksja o życiu i śmierci, to pytanie o to co najważniejsze. Tego nawet tysiącna liczba światełek na cmentarzu nie jest w stanie nam wyświecić. Czasami bardzo cierpimy, szukamy odpowiedzi na wiele zagadnień, rozumienia swojej obecności na tym świecie, rozumienia Stwórcy i stosunku do bliźniego. Często też wznosimy modły do niebios, z których wali tylko grad i błyskawice. Upokorzeni godzimy się z tym, że cierpienie należy do życia, ma wartość zbawczą. Oto ku refleksji i rozwadze pragnę zaprezentować kilka wybranych fragmentów, tekstów literackich autorstwa ludzi wielkich, którzy odeszli, co dywago wali w tej materii.

Ciąg dalszy na stronie 9.

J. Zubrzycki

*Dziękujemy wszystkim Jubilatam za lata pracy.
Dziękujemy za włożony trud i zaangażowanie na rzecz
Naszego Szpitala, często za cenę wielu osobistych
wyrzeczeń.*

*Życzymy aby dalsza kariera zawodowa była pełna
sukcesów i satysfakcji. Natomiast w życiu osobistym
życzymy wszelkiej pomyślności.*

Jubilaci:

1. Zofia Krześniak - 40 lat pracy
2. Olga Hurtig - 30 lat pracy
3. Aniela Smolis - 30 lat pracy
4. Andrzej Obuchowicz - 30 lat pracy
5. Elżbieta Jakubczyk - 30 lat pracy
6. Małgorzata Krzan - 25 lat pracy
7. Regina Wójcik - 25 lat pracy
8. Elżbieta Rusinek - 25 lat pracy
9. Grażyna Kwiatkowska - 25 lat pracy
10. Anna Kuzior - 20 lat pracy
11. Zbigniew Rudnicki - 20 lat pracy
12. Krzysztof Kutryb - 20 lat pracy



Czym jest sumienie?



W świetle naszego wewnętrznego doświadczenia sumienie jest głosem ludzkiego rozumu. Niewątpliwie ciekawy to głos.

Przede wszystkim informuje on człowieka, co jest złe, a co jest dobre, co wartościowe, a co etycznie bezwartościowe. Nie ogranicza się jednak tylko do prostego stwierdzenia: to jest dobre, to złe, to czarne, to białe. Głos sumienia wnosi ze sobą moment swobodnego zobowiązania: to jest złe, a zatem nie wolno ci tego czynić, to jest dobre, a zatem powinieneś tak czynić. Trudno ten głos sumienia zagłuszyć, chociaż przemawia czasem bardzo cicho. Na tym ciągłym uobecnianiu, przypominaniu człowiekowi świata wartości i zobowiązującym apelu, zwróconym do nas polega siła ludzkiego sumienia.

Głos sumienia pouczynkowego nie może decydować o wartości czynu już spełnionego. Człowiek powinien postępować wyłącznie z sumieniem przeduczynkowym. Ono jest najbliższą, rozstrzygającą normą moralności. Takie sumienie ostatecznie decyduje o winie i ono decyduje o zasłudze. Stąd bierze się też podstawowa formuła etyki chrześcijańskiej: **dobre jest to, co jest zgodne z przeduczynkowym i pewnym sumieniem człowieka;** złe jest to, co jest niezgodne z przeduczynkowym i pewnym sumieniem człowieka. Zdarza się nieraz, że penitent (spowiadający się) pyta się spowiednika w konfesjonale: zrobiłem to lub tamto... czy ja "mam za to grzech"? A spowiednik odpowiada: nie wiem. Bo istotnie nie wie. Spowiednik wie, jaki czyn, obiektywnie rzecz biorąc, jest zgodny z zasadami etyki, a jaki z nią zgodny nie jest. Spowiednik zna więc tylko obiektywny stan rzeczy. Nie wie, co się działo w życiu i sumieniu penitenta w chwili popełnienia czynu (grzechu). Dlatego nie on rozstrzyga, czy był grzech, czy go nie było. To rozstrzygnięcie już padło. Spowiednik może sprostować sumienie skrzywione. Może je uczynić bardziej czułym. Ale nie może decydować o tym, czy ty popełniłeś grzech, czy go nie popełniłeś. O tym zdecydowałeś ty sam, idąc lub nie idąc za głosem twojego prawego, pewnego, przeduczynkowego sumienia.

„ZĘBATA KOLEJKA”

Twarz mi blednie,
Włos mi rzędzie,
Psują mi się zęby przednie.
Tak do lustra dziadek gadał,
Gdy protezę w szczękę wkładał.

Z nowej śmiesznej dziadka sztuczki,
Wielki ubaw miały wnuczki,
Gdy po otwarciu gęby,
Wyjmował i wkładał zęby.

By w przyszłości wnuczków
Taką sztuczką nie czarować,
Należy jamę ustną starannie pielęgnować.



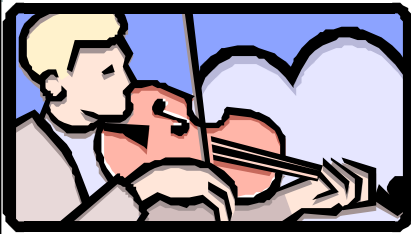
Na co zwracasz uwagę, przeglądając się w lustrze? Prawdopodobnie na włosy albo na jakiś inny element swego wyglądu. A co powiesz o uśmiechu? Czy zauważyłeś, jak jego urok zależy od zębów? Jeżeli chcesz mieć ładny uśmiech, musisz po prostu o niego dbać. Zęby stałe są tak zaprojektowane, by mogły nam służyć przez całe życie. Wymagają szczególnej troski. Umożliwiają nie tylko rozdrabnianie pokarmu, ale też właściwe artykułowanie słów. Stanowią również podporę dla ust i policzków oraz przydają uśmiechowi piękna i blasku. Zdrowe zęby to prawdziwy skarb! Ludzie tracą zęby z wielu przyczyn: najczęściej z własnej winy i zaniedbania, z lęku przed wizytą u stomatologa i sposobu niewłaściwego odżywiania. Dzięki racjonalnej diecie, uwzględniającej produkty bogate w wapń oraz witaminy: A, C i D, zęby dobrze się rozwijają. Dobre zwyczaje żywieniowe pomagają zachować zdrowe uzębienie. Należy zwłaszcza wystrzegać się pokarmów bogatych w cukier. Ciągłe słyszymy ostrzeżenia, że spożycie cukru powoduje próchnicę. Próchnicę wywołują bakterie *Streptococcus mutans* i *Lactobacillus*, które wchodzi w skład tak zwanej płytki bakteryjnej – lepkiej warstwy bakterii i resztek jedzenia odkładającej się na zębach. Bakterie te żywią się cukrem i zamieniają go w szkodliwe kwasy powodujące próchnicę. Ponieważ wspomniane kwasy powodują demineralizację, a co za tym idzie, osłabienie szkliwa. Kiedy jednak kwas wytwarzany przez płytkę bakteryjną pozostaje na zębach, pojawia się próchnica. Jeżeli się jej nie zlikwiduje, tworzy się ubytek i ząb wymaga leczenia. Dopóki próchnica nie sięga miazgi, w której są włókna nerwowe, wystarczy tylko wypełnić ubytek. Inną przyczyną utraty uzębienia są wszelkiego rodzaju wypadki: w pracy, samochodowe, ekstremalne sporty, tereny budek i ogródków piwnych oraz meczów piłki nożnej i innych

„zadymek”. Czego też możemy się ustrzec i nie tracić zębów na własne życzenie. Natomiast jeżeli chodzi o przyczynę naturalną utraty uzębienia, to od nas samych zależy jak częste są nasze wizyty u stomatologa i czy w porę. Jeżeli są częste, to unikniemy wówczas większego bólu i zachowamy gamitur uzębienia na długo, długo.

Składanie wizyty u stomatologa i zajmowanie miejsca w „zębatej kolejce” do przyjemności nie należy.

Strach i ząb, który nas boli jak cholera, wyostrza nam słuch i pobudza naszą wyobraźnię, że oprócz wysokiego tonu dentystycznego wiertła, słyszymy niemal każdy szmer w gabinecie do którego za chwilę mamy wejść i poddać się podobnym torturom. Sam byłem świadkiem jak dwa razy delikwenci po zastrzyku znieczulającym, w przypadku kwalifikującym się na rwanie, dali nogę. Jednakże nie taki diabeł straszny jak go malują. Musimy sprawę poważnie potraktować, że robimy to dla własnego dobra. Zawczasu nie dopuszczajmy, by próchnica poczyniła znaczne ubytki i nie sięgnęła do miazgi. Co prawda gabinet stomatologiczny w Naszym Szpitalu w najnowocześniejsze bezbólowe, laserowe wiertła wyposażony nie jest. Ale to nie udogodnienie rekompensuje fachowa i miła obsługa medyczna w **Osobie Pani dr Ilony Klon i Jej Asystentki Pani Joanny Fraś**. Z wymienionego gabinetu korzystałem wielokrotnie i z usług jestem bardzo zadowolony. Robiono mi wypełnienia kompozytowe utwardzane za pomocą lampy polimeryzacyjnej. Pragnę tą drogą na łamach „Naszego Biuletynu” gorąco i serdecznie podziękować za wykonane mi usługi i za włożoną troskę w mój gamitur uzębienia. Myślę, że nie przesadzę pisząc, że wielu pacjentów Pani gabinetu, a Naszych Czytelników szczerze podzieliła moją wypowiedź. Drodzy Czytelnicy! Jeżeli macie niegrzeczne dzieci, nigdy nie straszcie ich dentystą, ale pozytywnie mówcie o opiece stomatologicznej i pomóżcie im zadbać o zęby, starannie dobierając odpowiednią pastę i szczoteczkę. Wszystkim Czytelnikom życzę zachowania naturalnych zębów na całe życie oraz olśniewającego uśmiechu.

Naprawdę warto się o to starać!



Co Tu Jest Grane? c.d.

Depeche Mode - grupa brytyjska powstała w 1979 roku w Basildon w Anglii. Jako nazwy użyła tytułu francuskiego żumala mody. Założyła ją trzech kolegów szkolnych Martin Gore, Andy Flechter i Wince Clarke. Niebawem dołączył Dave Graham. W 1981 roku po nagraniu pierwszej płyty odszedł Clarke. Jego miejsce zajął Alan Wilder. Zespół zaczynał od prostej muzyki gitarowej, jednakże w krótkim czasie jej instrumentarium zdominowały syntezatory, najpierw najtańsze i prymitywne, później coraz bardziej kosztowne i nowoczesne. Grupa przedstawiała efektowne piosenki o bogatej, melancholijnej partii wokalne, tanecznym rytmie oraz frapującym elektronicznym brzmieniu, stopniowo wprowadzała do repertuaru także utwory ujawniające większe ambicje artystyczne. W tekstach dawała wyraz zaniepokojenia wyścigiem zbrojeń i dewastacją środowiska naturalnego, ale też przekonaniu o możliwości przebudowy i ulepszenia świata. Miłość przedstawiła jako iluzję, kłamstwo, przyzwyczajenie, upokorzenie, wielką niewiadomą ale również niewyczerpalne źródło rozkoszy i szczęścia.

Grupę nie omijały nieszczęścia. Daswe Gahan wpadł w nałóg narkotykowy i po przedawkowaniu kokainy z heroiną przeżył śmierć kliniczną. Gore miał problemy rodzinne - poszło o pieniądze. Wilder odszedł od zespołu z powodu napięć w grupie, jak pamiętam około 1994 roku i od tego czasu zespół występował w trójkę.

Największe przeboje zespołu to: Dreaming Of Me, See You, Everything Counts, Master And Servant, Peopel Are Poepel Strangelove, Enjoy The Silence, Personal Jesus.

14 marca 2006 roku Depeche Mode wystąpi w katowickim Spodku, tym samym zespół odwiedzi Polskę po raz trzeci. Będzie on promował swój nowy album „Playing the Angel”, który ukazuje się dokładnie 25 lat po debiucie zespołu. W ciągu ćwierć wieku grupa sprzedała 50 ml płyt /ale kasiora/. Uznawana jest za jedną z największych na świecie. Co roku w naszym kraju organizowane są zloty fanów tego zespołu.

Polecam koncert i najnowszą płytę, którą udało mi się wysłuchać z „trójki”.

Michał Bryła



Z przyrodą na ty - Płomykówka

Sowa jest symbolem wiedzy, była także atrybutem bogów, który przedstawiał ich dar jasnowidzenia. Dla starożytnych Greków, sowa, symbol bogini Ateny, była symbolem rozsądku i ducha. U Asteków uosabiała jednocześnie towarzyszkę boga piekieł i wcieleniem nocy i burzy. Symbolika ta łączy ptaka z siłami, które zawiadywały wodami i roślinnością.

Podobnie, jak wszystkie nasze ptaki drapieżne sowa płomykówka należy do rzędu sowowatych. Dzieli się on na dwie rodziny: Puszczyki, do których należą puszczyki i puchacze oraz Tytonidae, do których należą

wszystkie gatunki płomykówek. Ptaki te są odrębną rodziną odrzuńającą się przede wszystkim sercowatą maską twarzą - szlarą. Swoje dominium, którego broni charakterystycznym kszukiem, dzieli z partnerem. Każda para przywiązuje się do swojego miejsca gniazdowania i zajmuje je przez cały rok. W porównaniu z potężną rozpiętością skrzydeł /85 cm/, jej tułów jest niewielki. Budowa lotek jest zadziwiająca, końce lotek są przedłużone rodzajem włosków. Dzięki temu powietrze przedostające się przez pióra ptaka w czasie lotu nie wywołuje żadnego hałasu. Szlara płomykówki działa jak prawdziwy wzmacniacz przenoszący do jej przewodów słuchowych nawet najgłośniejsze dźwięki np. odgłos idącej myszy z odległości 100 m. Najbardziej stosowana technika polowania jest zawieszanie w locie i oczekiwanie aż gryzonie wyjdą z nory. Częściej ptak przemierza swoje terytorium powolnym, cichym lotem na niewielkiej wysokości. Sowa połyka zdobycz w całości. Niestrawione części zdobyczy usuwane są 2-3 razy dziennie w postaci tzw. wyplówek.

Stopniowe zanikanie łąk, żywopłotów i zagajników sprawia, że płomykówka traci swe tereny łowieckie. Stosowanie pestycydów, a zwłaszcza środków na gryzonie, znacznie ogranicza ilość dostępnej zdobyczy. Sprawia to, że liczebność populacji płomykówek znacznie zmalała. Ptak ten jest prawnie chroniony i powinien mieć właściwe sobie miejsce w ramach ekosystemów.

Tomasz C.



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

Duże trudności spowodowały, iż gospodarstwo przyszpitalne „Józefowiec” zostało przekazane Spółdzielni Kółek Rolniczych w Rybniku.

W 1976 roku wyprowadzono z ruder oddziału „Kuźnia Rybnicka” 75 pacjentek, chore te znalazły godziwe warunki bytu i leczenia w oddziałach subrejonowych.

Na terenie szpitala powiększono i uporządkowano park i oddano go do dyspozycji chorych. Reaktywowano i zagospodarowano zaniedbane od lat ogrody działkowe, które oddano do użytku pracowników szpitala. W czynie społecznym wybudowano tor saneczkowy i kort tenisowy. Z obiektów tych korzystali chorzy, jak też i pracownicy szpitala. Kolejno modernizowano i unowocześniano poszczególne pawilony w miarę dostępnych środków. Modernizacji poddano zaplecze gospodarcze, w tym pralnię i kuchnię. W tym okresie były duże trudności kadrowe, które uniemożliwiały realizację szerszych planów. Brak mieszkań dla chętnych do pracy w szpitalu spowodował stagnację przyjęć, a nawet obserwowano zmniejszanie się ilości zatrudnionych pracowników.....

Rybnik, dnia 31.12.1979 r.

Serdecznie dziękujemy Panu dr. Pawłowi Dragonowi za wyrażenie zgody na publikację pracy poświęconej historii Naszego Szpitala, którą udało nam się zamieścić na łamach „Naszego Biuletynu”.

Redakcja

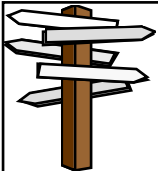


**BIBLIOTEKA
POLECA**

Listopad. Zimy ani widu ani słyhu. Miał siarczystego mrozu i pierwszego śniegu mamy piękną polską złotą jesień. Kolorowe lasy i parki zapraszają na popołudniowe spacer. Nie sposób im się oprzeć. Trudno siedzieć w domu, gdy na dworze tak jeszcze pięknie. Dlatego też listopadowa lektura musi być wyjątkowa, by czytelnik mógł oprzeć się tej niezwykłej magii jesieni. Z całą pewnością taką książką jest „Córka Czarownic” Doroty Terakowskiej. Mimo prawie trzystu stron czyta się ją z rosnącą chęcią poznania wszystkich niewiadomych.

Od początku do końca prawie nic nie wiemy. Oto jest dziecko, którego twarz Czarownica Pierwsza co rano ukrywa, czerniąc maścią z orzecha. Dziewczynka nie zna swego imienia, nie wie nic o sobie, nazywa się ją po prostu Dzieckiem. Przez pierwsze siedem lat kryją się po lasach, a Czarownica przekazuje jej historię wielkiego Królestwa z księgi, która musi zostać spalona. Dziecko nie wie, po co się uczy. Nie wie tego także czytelnik, co oczywiście potęguje naszą ciekawość. Wraz z rozwojem sytuacji, podążając niejako za myśleniem Dziecka i z nim przeżywając, zgłębiamy powoli tajemniczy świat. Wydaje się, że rośniemy wraz z Dzieckiem, ucząc się jednocześnie tajemnic odkrywanych przez kolejne Czarownice, przejmujące nad nim opiekę. Wraz z tytułową bohaterką dowiadujemy się wreszcie, że jest pewna rzecz, której Dziewczyna — Luella (w końcu przez przypadek poznaje swoje imię) musi się nauczyć sama: pozbyć się „skazy”, z powodu której święty kamień, od wieków wskazujący władcę, ją odrzucił. Cóż to za skaza? Jak potoczą się losy bohaterki? Dowiedzą się Państwo z lektury, do której czytania gorąco zachęcam.

Iza Nosiadek



STRES JAKO ELEMENT OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO cz. II

Na podstawie źródeł Instytutu Medycyny Pracy podaję niektóre potencjalne stresory występujące w środowisku pracy:

- czynniki związane z pracą – stała koncentracja uwagi, monotonia, wysiłek fizyczny, zadania trudne umysłowo i precyzyjne, bez znajomości efektu końcowego,
- czynniki związane z organizacją pracy – narzucone tempo pracy, pośpiech, stanowiska na obserwacji przełożonych lub klientów, reżim dotyczący pracy np. technologiczny, sanitarny,
- konieczność interakcji z ludźmi – rywalizacja, negocjacje, kompromisy, udzielanie pomocy lub też izolacja społeczna,
- czynniki psychologiczne pracy wynikające z ich relacji do potrzeb i preferencji- odpowiedzialność za ludzi lub materialna, świadomość ryzyka np. zdrowotnego lub psychicznego, prowokowanie ambicji,
- zakłócenia w relacji praca – dom - np. ciągła nieobecność w domu, zabieranie pracy do domu, system zmianowy,
- uciążliwe warunki w środowisku pracy - tj. oświetlenie, hałas, mikroklimat, brak elementów ergonomii na stanowisku itp.

Podane czynniki mogą wywoływać tzw. stres organizacyjny. Stres może wywoływać określone koszty dla pracodawcy (zwolnienia lekarskie od pracy), a także występują koszty społeczne np. opieka medyczna, obniżona jakość przebywania w pracy. Ludzie którzy ulegają stresowi, łatwiej ulegają wypadkom przy pracy, są mniej efektywni, doznają problemów emocjonalnych, w końcu stres może okazać się zabójczy w wyniku przepracowania. Niestety, praca z ludźmi przeżywającymi stres jest stresująca dla pozostałych pracowników. Należy dążyć do rozpoznania stresu i ustalenia sposobu pokonania go. Ma tu znaczenie nasza osobowość i temperament (np. poziom optymizmu, kreatywność), nabyta wiedza, poglądy oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Życie bezstresowe nie istnieje, jednakże można przeciwdziałać stresowi (ograniczać go) przez:

- korygowanie stresotwórczych przekonań, tj. błędnych schematów myślenia – umiejętność trzymania emocji w sobie, wyrozumiałość, radzenie sobie w trudnych sytuacjach,
- podnoszenie swoich kwalifikacji – przeciwdziałanie to poczuciu niepewności pracy,
- asertywność – dostosowanie się do okoliczności, nie wyrażanie swoich opinii w sposób agresywny, zaspokajanie swoich potrzeb bez naruszania praw innych pracowników,
- zapobieganie wypaleniu zawodowemu – wyczerpanie emocjonalne, utrata wiary we własne możliwości, utrata zasobów rozumianych jako psychiczne i fizyczne.
- zwiększenie własnej odporności na stres poprzez kontakty społeczne w pracy (tj. uważne słuchanie drugiej osoby, wyrażanie uznania i aprobaty, po prostu dobre nawyki towarzyskie), zadbanie o własną sprawność fizyczną, samopoczucie i zdrowie.

Warto również nadmienić o podziale stresu na : stres pozytywny oraz stres negatywny.

Stres pozytywny mobilizuje do aktywności psychofizycznej, pokonywania trudności, pobudza pracownika do realizacji i osiągnięcia celu.

Stres negatywny wywołuje reakcję obronną z mobilizacją aktywności typu “walcz lub uciekaj”, ale może też wywołać np. paraliżujący strach, niezdolność do reakcji obronnej.

Działania związane ze zwalczaniem stresu negatywnego powinny obejmować likwidację lub co najmniej minimalizowanie problemów już istniejących, jak również zapobieganie ich występowaniu w przyszłości np. przez odpowiednie regulacje prawne, edukację pracowników i kierowników organizacji, wreszcie stosowna polityka społeczna. Występujący stres na stanowisku pracy, ma niewątpliwie wpływ na ogólne niekorzystne czynniki psychofizyczne w środowisku pracy. Ale to już inne zagadnienie dotyczące Służby Medycyny Pracy.

Opracowanie na podstawie: publikacja Anny Paszek w gazecie – it nr 8(38)

behapowiec

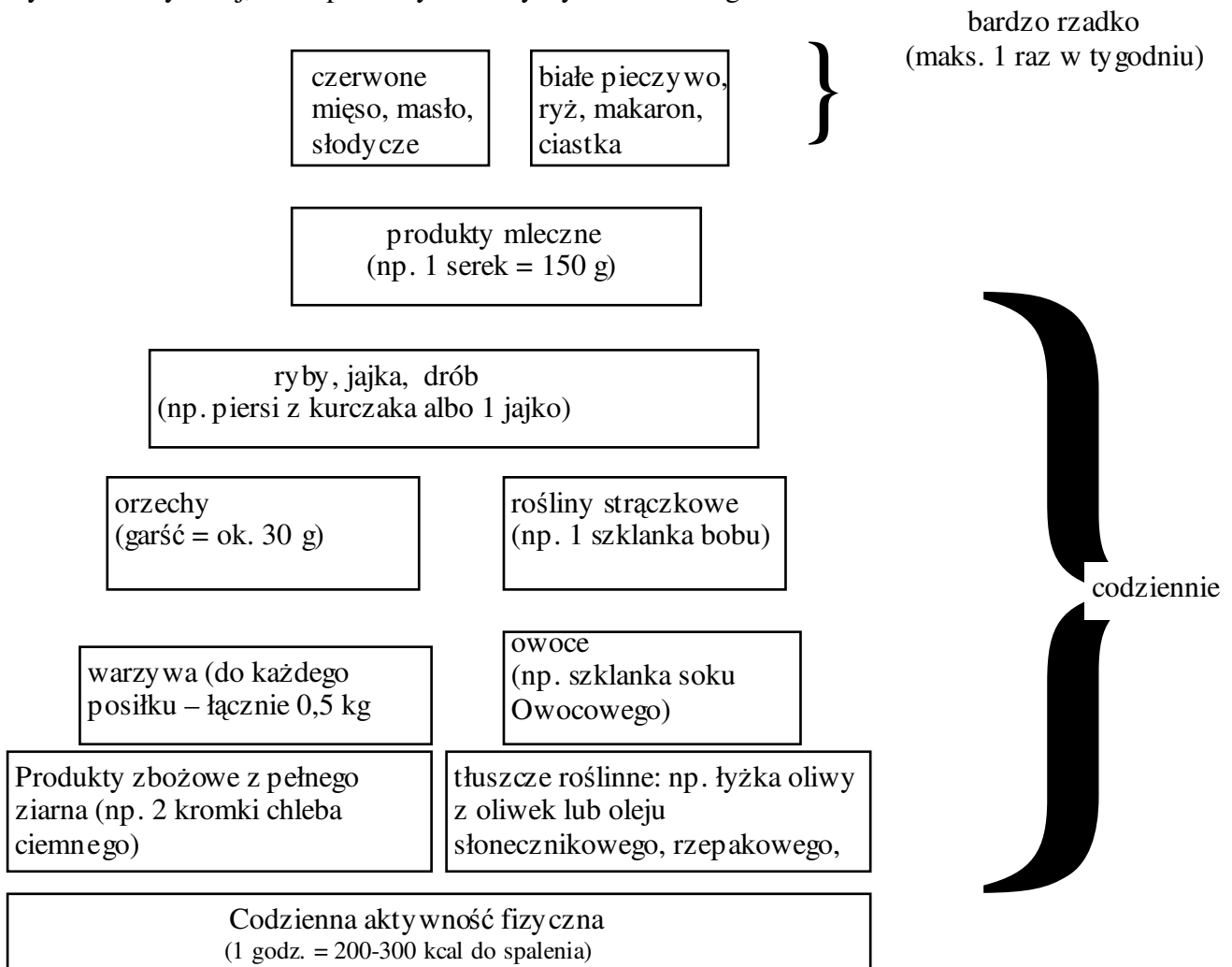


Na Zdrowie

Grozi nam epidemia otyłości (cz. VI) Nowa piramida żywienia.

Naukowcy nieustawicznie pracują nad udoskonaleniem zasad żywienia, tak by każdy z nas mógł samodzielnie komponować pełnowartościowe, zdrowe i urozmaicone posiłki. W tym roku, Uniwersytet Harvarda opublikował nową piramidę żywienia.

W nowej piramidzie, oliwa z oliwek i oleje roślinne zostały zaznaczone, jako bardzo korzystne dla zdrowia tłuszcze nienasycone i umieszczono je na pierwszym piętrze, jako element codziennej diety. Natomiast masło, mięso (tłuszcze nasycone) i węglowodany uznane zostały za niekorzystne w dużych ilościach i znalazły się na szczycie piramidy. Na jej fundamencie zostały usytuowane różne formy aktywności fizycznej, które powinny towarzyszyć nam każdego dnia.



Stosowanie się do tych wskazówek dietetycznych, reguluje przemianę materii, pozwala zachować zdrowie i szczupłą sylwetkę. Jemy to, co zdrowe: produkty z ciemnej mąki, nieprzetworzonych ziaren, razowy chleb, brazowy (razowy) makaron, brazowy ryż, oleje roślinne, warzywa, chude mięso i ryby. Ograniczamy owoce i rezygnujemy z białego pieczywa i ryżu, napojów gazowanych, słodczy, czerwonego mięsa, produktów z białej mąki - klusek, naleśników. Stosując te zasady, osoby z nadwagą schudną zaś szczupłe dłużej zachowają jędrną sylwetkę i zdrowie. Czasem można sobie pozwolić na chwilę słabości np. słodycze czy jasne pieczywo, byleby nie za często!

Kasia Rataj

Z PAMIĘTNIKA PACJENTA...

Kiedy mówisz do mnie:
Ja no i ty – nic nie znaczy
Kiedy mówisz do mnie:
Ja no i ty – mów inaczej
Mów śmieiej...

Śniłem twoje dłonie i dotyk twych rąk w moich włosach. Śniłem twój śmiech w naszym domu i śniłem wieczorną rozmowę o ptakach, które wracają do zniszczonych naturą gniazd. Naszego gniazda natura nie zniszczyła, wciąż nie musimy w locie przemierzać tysięcy kilometrów, żeby się móc następnego wieczoru do siebie przytulić. I żeby móc dotknąć swoich ciemniejszych stron księżyca. Bo każdy ma taką stronę, której by nie chciał musieć zrozumieć i z którą by nie chciał się musieć pogodzić ... Kiedy mierzyłem swoje obawy alkoholem – wyszedł mi nałóg. Kiedy mierzyłem alkohol oczami pogardy – wyszło mi niedowierzanie. A teraz kiedy niewytłumaczalny sen o twojej bliskości nabrał rzeczywistego znaczenia, przyzymkam wieczorami oczy i pragnę byś popełniła moje imię publicznie...

Pacjent**Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...**

Obmyślam świat, wydanie drugie i obserwując słoneczną feerię barw tegorocznej jesieni wprowadzam siebie w pogodny nastrój. Postanowiłam nie dotykać tak namacalnie spraw, które bezpośrednio mnie nie dotyczą. I chociaż spadła na mnie dość paskudna grypa to przy całej antypatii do chorób, tym razem – przyjąłam to przymusowe zwolnienie z obowiązków z niekłamana ulgą ...

W domu wstaję – poemat; biorę się za słowo, jak za chleb i nawet nie wiem jak tam sprawy za lasem, starannie ominęłam wszystkie zatargi i zbyt szybko biegnący czas. Odłożyłam na półkę swój zegarek i wypełniona przestrzenią niepunktualności, dotknęłam świata opadających liści i szeleszczących spokojem kolorów.

Rozbawiona do łez wspomnieniem jednego z pacjentów, który wymarzył sobie masaż u terapeutki – samateraz w domowych pieleszach oddają się dotykowi refleksologii ...

I nie myśląc jeszcze o kolejnej oddziałowo – remontowej przeprowadzce, która zdestabilizowała dotychczasowy rytm mojej pracy, staram się wejść w oddech spokoju, aż po krańce ostatniego tej jesieni błękitu i listopadowej ponadczasowej zadumy.

Terapeutka**MUZYCZNE WARIACJE**

Jesienny wysyp płytowych nowości, zmusił mnie do ucieczki na salę koncertową Filharmonii Narodowej – i choć nie jestem zagorzałym melomanem, to wykonanie Poloneza As dur Opus 53 Fryderyka Chopina, niezmiennie mnie wzrusza od wielu lat...

I chociaż nie jestem również zagorzałym patriotą – to nie wypada mi nie wspomnieć o wygranym przez Rafała Blecharza 15- konkursie Chopinowskim .

Wybitni koneserzy muzyki poważnej twierdzą, że takiej hamonii emocjonalnej, intelektualnej i technicznej dawno nie doświadczyli.

Pomyślałem wtedy jednoznacznie: No cóż DOTYKIEM FRYDERYKA NATCHNIONY...

A co do pozostałych “lajtmotywów” mojego muzycznego życia to zdecydowanie Maria Peszek i jej pierwsza w karierze aktorskiej płyta “Mania miasta”; nowy singiel Grzegorza Turnaua, mroczno – listopadowa płyta Depeche Mode; Anita Lipnicka i John Porter – no i najnowsza Anna Maria Jopek. I chociaż kilka miesięcy temu chciałem jej przyznać tytuł narodowej smutaski – nie zmienia to faktu, że jestem nią oczarowany.

Choć są i tacy, którzy twierdzą, że śpiewać to ta pani w ogóle nie potrafi. Pewnie, gdybyśmy żyli w czasach muszkietierów, to wyzwałbym delikwentów na pojedynek, a tak – pozostaje mi wyjąć z szuflady słuchawki i nie drażnić tym “smętnym pojękiwaniem” pozostałych domowników.

M.

Czy moja śmierć jest końcem wszystkiego? Ciąg dalszy ze str. 2

Ku refleksji i rozwadze:

„Konrad:

Milczysz, milczysz! Wiem teraz, jam Cię teraz zbadał,
Zrozumiałem, coś Ty jest i jakieś Ty władał. -
Kłamca, kto Ciebie nazywał miłością,
Ty jesteś tylko mądrością.
Ludzie myślą, nie sercem, Twych dróg się dowiedzą,
Myślą, nie sercem, składy broni Twojej wysłędzą -
Ten tylko, kto się wrył w księgi,
W metal, w liczbę, w trupie ciało,
Temu się tylko udało
Przywłaszczyć część Twojej potęgi.
Znajdzie truciznę, proch parę,
Znajdzie blaski, dymy huk,
Znajdzie prawność i żłą wiarę
Na mędrki i na nieuki.
Myślą oddałeś świata użycie,
Serca zostawiasz na wiecznej pokucie.
Dajeś mi najkrótsze życie
I najmocniejsze uczucie.
Czym jest me czucie?
Ach iskrą tylko!
Czym jest me życie?
Ach, jedna chwilką!
Lecz te, co jutro rykną, czym są dzisiaj gromy?
Iskrą tylko.
Czym jest wieków ciąg cały, mnie z dziejów wiadomy?
Jedną chwilką.
Z czego wychodzi cały człowiek, mały światek ?
Z iskry tylko.
Czym jest śmierć, co rozproszy myśli mych dostatek?
Jedną chwilką.
Czym był On, póki światy trzymał w swoim łonie?
Iskrą tylko.
Czym będzie wieczność świata, gdy On go pochłonie?
Jedną chwilką.
Chwila i iskra, gdy się przedłuża, rozpala-
Stwarza i zwała”.

A. Mickiewicz „Dziady”

„Gdziekolwiek jestem,
Na jakimkolwiek miejscu na ziemi.
Ukrywam przed ludźmi przekonanie,
Że nie jestem stąd.
Jakbym był postany,
Żeby wchłonąć jak najwięcej:
Barw, smaków, dźwięków, zapachów,
Doświadczyć wszystkiego, co jest udziałem człowieka.
Przemienić, co doznane w czarodziejski rejestr
I zanieść tam, skąd przyszedłem”.

Czesław Miłosz

„Jest bowiem coś, co się przytrafia synom ludzkim, i coś, co się przytrafia zwierzęciu, a przytrafia im się to samo. Jak umiera ono, tak i on umiera i wszyscy mają jednego ducha, tak iż nie ma żadnej przewagi człowieka nad zwierzęciem, bo wszystko jest marnością. Wszyscy idą na jedno miejsce. Wszyscy powstałi z prochu i wszyscy do prochu wracają. Któż wie, czy duch synów ludzkich wstępuje w górę, a duch zwierzęcia - czy zstępuje na dół ku ziemi? I widziałem, że nie ma nic lepszego niż to, by człowiek radował się swoimi dziełami, gdyż taki jest jego dział: któż bowiem go przywiedzie żeby mógł spojrzeć na to, co będzie po nim?”

Kaznodziei 3: 19-22

„Jak człowiek wyszedł z łona matki, tak znowu nagi odejdzie. Jak przyszedł, a za swój trud nie weźmie niczego, co mógłby zabrać ze sobą w rękę”.

Kaznodziei 5:15

„O daremne, o zwodnicze, życie, na co mi cię dano? I zrzędzeniem tajemniczym na stracenie cię skazano. Kto złowrogim słowem swoim z nieistnienia w byt mnie strącił? Namiętności w duszę wpoił i zrzędzeniem umysł zmącił?”

Michaił Lermontow

„Kordian:

Światła nocy błyskają na nieba szafirze,
Myśl zbląkana w błękity niebieskie się upadła.
Oto ją gwiazdy w kręgi porywają chyże
I kręcą, aż zmęczona, posepna, pobladła,
Powróci z tańcu niebios w nudne serce moje...
Czekam - nad otchłaniami niebieskimi stoję,
Zalękniony o myśli, w gwiazd tonące wirze.
Gwiazdy! Wy gdzieś lecicie jak żurawi stada!
Gwiazdy! Polecę z wami po niebios szafirze!
(dobywa pistoletu)
Nabity — niechaj krzemień na żelazo pada...
Ból, chwila jedna, ciemno— potem jasność błyśnie.
Lecz jeśli nie zaświeci nic?... I ból przemienie?
Jeśli się wszystko z chwilą boleści rozprysnie?
A potem ciemność... potem nawet ciemność ginie,
Nic-nic— i sobie nawet nie powiem samemu,
Że nic nie ma — i Boga nie zapytam, czemu
Nic nie ma?... Ha! Więc będę zwyciężony niczem?...
Śmierć patrzy w oczy moje dwustronnym obliczem,
Jak niebo nad głowami i odbite w wodzie...
Prawda lub omamienie— lecz wybierać trudno,
Gdzie nie można zrozumieć...”.

J. Słowacki „Kordian”

Zebrał i opracował Józef Zubrzycki



S P O R T



W mistrzostwach Świata w Szermierce złoty medal w szpadzie dla Polski zdobyła A. Dmowska.

*

W eliminacyjnym meczu do Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej, Polska przegrała w Manchesterze z Anglią 1:2. Mimo to zakwalifikowaliśmy się do rozgrywek, które w przyszłym roku odbędą się w Niemczech.

*

W ostatnim akordzie ligi żużlowej w Polsce był finał Złotego Kasku rozegrany w Rybniku. Pierwsze miejsce zajął zawodnik Mistrza Polski J. Kołodziej z 14 punktami.

*

W piłce nożnej Mistrz Polski Wisła Kraków gubi punkty. Najpierw Wisła przegrała 1:2 z Zagłębiem Lubin, potem zremisowała 2:2 z Kolporterem Kielce.

Kibic

MOJE ZAINTERESOWANIA



Interesuję się kulturą, a także filozofią i praktyką krajów Dalekiego Wschodu, w szczególności zaś – Państwami Środka.

Spośród dziesięciu książek, które zawładnęły umysłami milionów ludzi, na piątym miejscu wymienia się TAOTECING. To „Wielka Księga Drogi i Cnoty”. Napisał ją mędrzec, myśliciel LAO-TSY ok. 5 -wieku p.n.e. Stanowi podstawowy kanon taoizmu i jest to przekaz mądrości wielu pokoleń. Zawarte są tam wskazania moralne, ujęte często w krótkiej aforystycznej formie; oto jedno z nich:

„Ten, kto zna innych ludzi, posiada tylko wiedzę.

Ten, kto zna siebie samego, jest człowiekiem oświeconym.

Ten, kto zwycięża innych ludzi, jest tylko silny.

Ten, kto zwycięstwa nad sobą odnosi, jest naprawdę potężny.”

Krzysztof Kala



„Niegodziwcy nie ostoją się w sądzie”.

Psalm 1,5

Nawet jeśli niegodziwym powodzi się dobrze pod względem materialnym, nie cieszą się oni trwałym bezpieczeństwem. Są jak niemądry bogacz z przypowieści, którą podał Jezus. Bóg powiedział mu „nierozsądny, tej nocy zażądają od ciebie twej duszy. Czyje więc będzie to, co nagromadziłeś?”. Jezus zakończył ten przykład dobitną przestrogą „Tak się dzieje z człowiekiem, który gromadzi skarb dla siebie, ale nie jest bogaty wobec Boga”. Ludzie niegodziwi nie są „bogaci wobec Boga”. Ich bezpieczeństwo jest również kruche, jak plewa. Podobnie, jak ziarno upadło na ziemię i było później przechowywane, a odwiewane plewy unosił wiatr, tak też prawi zostaną zachowani, niegodziwi zaś odrzuceni.

Z pewnością cieszymy się, że grzesznicy już wkrótce znikną na zawsze. Wówczas wszyscy, którzy znajdują upodobanie w prawie Jehowy, dostąpią obfitości błogosławieństw.

Na podstawie „Codzienne badanie Pism”.

T. Ż.



Pan Jan

„Złote Kolce czerwonej róży”

Nie znoś drewna do lasu.

Chcesz wołu, proś o cielę.

Piękno jest formą dobroci.

Moja wiedza mnie przeraża.

Kto ma mięso, szuka ognia.

Lepsze zdrowie, niż gorsze.

Stara miłość nie rdzewieje.

Jedno złe, drugie psuje.

Najkrótszy erotyk - dotyk.

Jan z Czeladzie

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
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.

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

Prośba

Pozwól mi Boże
zostawić łzy moje,
na tę ostatnią zbolełą drogę.
Bo żalu mego
łzami nie ukoję,
więc łzy ostatniej uronić nie mogę.
Bólu mojego nikt nie ukoi,
nikt nie zobaczy
mej pękniętej duszy.
Każdego ciosu serce me się boi,
a rozpacz moja
nikogo nie wzruszy.
I tyle bólu mieścić się musi
w tym schorowanym,
niepozornym ciele.
I w gardle suchym
straszny kszyk się dusi,
jakby cierpienia było nie za wiele.
Więc proszę Boże
o nadziei chwilę,
bo wszystkie swe troski
cierpliwie znoszę.
Zmęczoną głowę
przed Tobą pochylę
i o nic więcej Boże nie poproszę.

Irena z XIV

Koło czasu

Czyń bez korzyści dobro Panie,
Jakie i gdzie byś tylko mógł.
Chociaż dla dzieci
Nie zostanie,
Skorzysta z tego później wnuk.

Jan z Czeladzie

Spotkanie

Jedno ciało, jedna chwila.
Wielki okręt, długa mila.
Duża fala, kilka słów,
Czysta woda, wracasz zdrów.
Złota igła, w postaciach z chleba,
Złote siano szukać trzeba.
Czarny kamień do tęgich głów.
Biały człowiek, czasem mów.
Próżnia, chaos, bojkot zmysłów.
Miejsce, przestrzeń w sobie stwórz.

Słońce

Kołyszę się od myśli, jak drzewo na wietrze.
Zataczam kręgi tak dobrze znane,
W tej krótkiej chwili spisane.
Im bardziej się odchylam,
Tym więcej widzę,
Im więcej widzę,
Tym większego wiatru potrzebuję.
Wiatr to moja przeszłość.

Kołyszę się od myśli, jak spokojne morze.
Faluję bezwiednie, w kręgach mi nieznanach,
W tej właśnie chwili poznanych.
Im bardziej faluję,
Tym więcej wiem.
Im więcej wiem,
Tym bardziej się burzę.

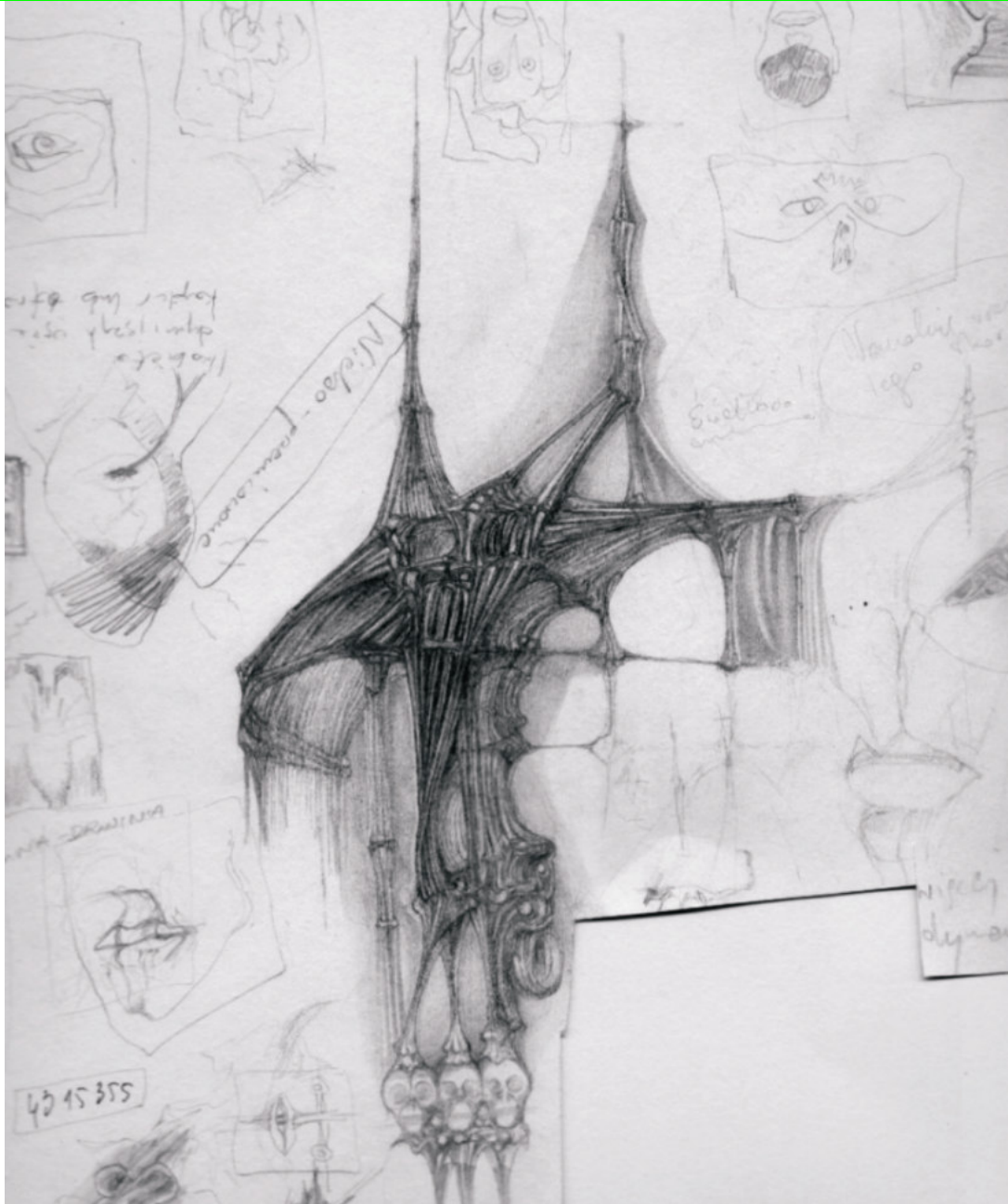
Woda to moja przeszłość.

Kołyszące myśli przepaliło słońce.
Nie zataczam kręgów tak dobrze mi znanych,
W wietrze i wodzie poznanych.
Teraz świeci słońce i oczy są jasne,
Odbijają światło
Do życia potrzebne.
Słońce to moja przyszłość.

Dzielnik



NASZA GALERIA



Z „GALERII POD WIEŻĄ”

W zbiorach Galerii „Pod Wieżą” znajduje się spora ilość małych rysunków, najczęściej w postaci szkiców. W slangu ludzi sztuki nazywają się one „chwilówkami”, choć taka nazwa nie zawsze oddaje precyzję i mozół ich wykonania. Jeśli nie mylić „chwilówki” z pożyczką albo jeszcze z czymś innym, to jest ona jako akt twórczy, swoistego rodzaju notatką plastyczną własnych myśli, doznań i przeżyć, zatrzymanych w kadrze życia, trwających krótko, przez chwilę. Wiele takich rysunków powstaje na nudnych lekcjach, kiedy belfer „pieprzy” od rzeczy albo, kiedy nie ma nic do powiedzenia na konferencjach naukowych, na których jest tylko ze snobizmu lub środowiskowej etykiety, a na dodatek bywają konferencje bez cateringu. Dobrze, że częściej jest tak, że plastyczny obraz pozostaje, li tylko śladem po myślach z „innych rejonów”, które szybko odeszły w niepamięć. Szkoda, że bywa też tak, że „chwilówki” jako projekcje myśli, bywają brzemienne w skutkach, a wtedy psychiatrzy mają co pisać, wprowadzając do historii chorób słowa takie jak afekt i impuls. Rysunek Pawła P. jest przykładem takiej „chwilówki”.

P.S. Podobno jeden z rysunków Pawła P. zdobył główną nagrodę na wystawie sztuki pacjentów leczonych psychiatrycznie jako imprezie towarzyszącej Polsko - Niemieckiej Konferencji w Łodzi. Czy odbyła się ona we wrześniu czy w październiku 2005, tego nie wiem? Chcę wierzyć, że więcej szczegółów znają ci, którzy tam byli.

Andrzej Obuchowicz

KRZYŻÓWKA

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

1. Inaczej błazen
2. Trzos na pieniądze
3. Do obuwia
4. Pisk, gwizd
5. Nędza, ubóstwo
6. Nie mężatka
7. Wiadro na wodę
8. Izba lekcyjna
9. Kamień szlachetny
10. Pisane lub mówione
11. Czerwony wisiorek
12. Oklaski

Kibic**6**

Witam wszystkich uczących się języka angielskiego.

Na tej lekcji zajmę się zdaniem z czasownikiem „być”.

Exercise.

Zadanie, wymowa: eksesajs.

Complete the sentences using:

Uzupełnij zdania używając:

Wymowa: komplit de sentens juzing

have, haven't, has or hasn't.

Wymowa: hew, hewent, hez or hezent.

1.Pierre got a beard?

Czy Pier ma brodę?

Wymowa:.....Pierre got e bird

No, he.....

Nie, on nie ma

Wymowa: noł, hi.....

2. Mario and Pierre got brown eyes?

Czy Mario i Pier mają brązowe oczy?

.....Mario end Pier got brahn ajs

Yes, they.....

Tak, oni mają

Jes, dej.....

3.Anna got long hair?

Czy Anna ma jasne włosy?

.....Anna got long her

Yes, she.....

Tak, ona ma

Jes, szy.....

4.Mario got a beard?

Czy Mario ma brodę?

.....Mario got e bird

No, he.....

Nie, on nie ma

Noł, hi.....

5. Anna.....got brown hair.

Anna nie ma brązowych włosów.

Anna.....got brahn her

6.Mario and Pierre got fair hair?

Czy Mario i Pier mają jasne włosy?

.....Mario end Pier got fer her

No, they.....

Nie, oni nie mają

Noł, dej.....

J.P.