



NASZ BIULETYN

Luty 2005 ROKU
Nr 2 (39) 2005

W tym numerze między innymi: Pół żartem ..., Rybnik - Zakład Psychiatryczny, Biblioteka Poleca, Quo Vadis Komputerze, Tropik w środku zimy, Odżywianie, a sport, Na Zdrowie, Z Pamiętnika ..., Nasza





*Najserdeczniejsze życzenia
dla Lutowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panom: Robert Z., Piotr R., Józef Z.,
Jarosław S.*

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**



Wolność i temperament.

Zakończenie.

W Sarmacie z zamiłowania do popisu i marzycielstwa rodzą się kompleksy. Wśród nich najczęstszy to kompleks niższości. I teraz coś z tym kompleksem trzeba zrobić, trzeba go przełamać czy z nim zerwać. Na normalną drogę Sarmaty nie stać, pozostaje do dyspozycji jedynie jej namiastka: alkohol. Teraz wyrasta się już ponad przeciętność, zapomina o szarej rzeczywistości, jest się na miarę marzeń i "na złość światu".

Alkoholizm jest świadectwem klęski, której doznało w człowieku jego poczucie rzeczywistości, klęski poniesionej wobec marzenia. Mamy tutaj przykład alienacji człowieka rzeczywistego przez człowieka-marę, człowieka-upiara. Alkoholizm jest efektem tego, że człowiek zupełnie nie rozumie świata ani samego siebie.

Powróćmy do tematu rozważań. Temperament, jakkolwiek by on był, to tylko propozycja, to jeszcze nie gotowy człowiek. Po powierzchni morza przechodzą liczne prądy, niektóre sięgają nawet dość głęboko. Im jednak głębiej, tym jest ciszej. Tam, na samym dnie, spoczywa nasze "ja". To "ja" jest wolne. Ono ma moc ustosunkowania się do propozycji.

Temperament to tylko propozycja. Wolność to "ty". To twoja wolność w ostatecznej konsekwencji decyduje, czy propozycję wyzyskasz ku swej nędzy, czy ku swej wielkości. To ty wychowujesz własny temperament.

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz



Droga Kasiu !!!

*Moje serce mocno bije
I przed Tobą się nie skryje.
Nie ma czasu, nie ma sensu
Weźmy ślub po wenecku.
Zaraz potem, me Kochanie
Noc poślubna i śniadanie.
Co Ty na to, me Kochanie
Czy Ty lubisz całowanie?
Ja Cię kocham, cicho, skromnie.
Jak mnie kochasz
Napisz do mnie.*

Bartek D.



KALENDARIUM

02.02 - Ofiarowanie Pańskie

03.02 - „Tłusty Czwartek”

09.02 - Popielec

11.02 - Najświętszej Marii Panny
z Lourdes.

Światowy Dzień Chorego



14.02 - Walentynki

Dzień Zakochanych

Redakcja

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.

Zaćma: Oczywiście, że czytam prasę. Co ty myślisz, że do kibla chodzę z odbiornikiem radiowym?

Mamrotek: To dobrze Stefciu, że ci komfort życia trzeźwości umysłu nie stepił. A o czym to czytasz Stefciu, o czym, co?

Zaćma: Czytam różne wiadomości, czasem doczytuję się całości o tym kto zdjął gacie w senacie, a kto w sejmie zdejmie, do kogo już się dobierają, a komu jeszcze się przyglądają. Podnieca to mnie, komu przekręt się udał, a komu jeszcze nie, kto się przyznał, a kto skłamał znów, kto zwyciężył, diabeł czy Bóg? Ale ty mi mów wreszcie co ja mam dalej robić, by mieć te „żółte papiery”?

Mamrotek; A dalej, Stefciu, to w tajemnicy przed swoją Zośką kup sobie fujarkę i idź na dworzec.

Wsiądź do pociągu byle jakiego, nie dbaj o bagaż, nie dbaj o bilet, a nawet o wygląd. Ściskając w rękę fujarkę jedź do miasta w którym jest poważny szpital psychiatryczny. Tam na któryś z tłocznych przystanków autobusowych rozbierz się do podkoszulka i spodenek, wyjmij zakupioną fujarkę i graj, czekaj aż ktoś po ciebie przyjedzie.

Zaćma: A jak przyjadą, ubiorą mnie i odjadą?

Mamrotek: To poczekaś, aż będą daleko ... Rozbierzesz się znowu ... Przyjadą następni.

Zaćma: A jak mnie wezmą i wrzucą do siebie na dołek? I tę fujarkę mi zabiorą?

Mamrotek: No rzeczywiście masz w tym rację. Ale gdybyś trafił na takich, co to jeden potrafi czytać, a drugi pisać i tak się stało jak mówisz, to odczekasz chwilę, zapukasz do drzwi i grzecznie poprosisz o swoją fujarkę. Powiesz im, że słyszysz głosy, które każą ci grać i ty grać musisz.

Zaćma: I co myślisz, że tę fujarkę mi oddadzą?

Mamrotek: Co ty, żebyś ją połknął? Ale myślę, że na komendzie znajdzie się jeden taki, który zatrzybi, że Stefana Zaćmę trzeba zawieść do psychiatryka. Tylko pamiętaj Stefciu, bądź przy tym trzeźwy, jak niemowlę przed karmieniem, nie dawaj w beret żadnego muzgotrzepa, bo w to, że wypieś za ich zdrowie nie uwierzają.

Zaćma: A jakie tam będę mieć towarzystwo w tym psychiatryku?

Mamrotek: Oj Zaćma, Zaćma, popatrz w lustro na nieogoloną brodę, zaniedbane zęby i to co widzisz pomnóż przez 50 Zaćmów, bo takie tam mniej więcej będziesz miał towarzystwo. Zainwestowałbyś w jakiś garnitur, bo same plamy, jesteś tym paliwem nasiąknięty, jak niepodpalony koktajl Mołotowa.

Zaćma: To tak dla kamuflażu, Jurku, żeby ukryć dostatek.

Mamrotek: Oby tylko ten twój kamuflaż nie stał się dowodem rzeczowym w twojej działalności. Sam instynkt nie wystarczy, potrzebna jest jeszcze inteligencja, by tym instynktem sterować.

Zaćma: A jak mam się zachowywać w tym psychiatryku, co mam mówić?

Mamrotek: Bądź pełen pokory dla własnej niewiedzy i z miną krowy ciągnącej karawan wsłuchuj się w głosy uznanych autorytetów. Jeżeli będziesz miał coś głupiego do powiedzenia, to mów dużo, głośno i szybko, żeby im sprawę jasno wyświecić. Natomiast z czymś mądrym hamuj się, abyś się nie pośliznął na własnym języku.

Zaćma: A co tam jeszcze lekarze robią z ty mi pacjentami?

Mamrotek: A robią to co im robić wolno i nie wolno. Zadają mądre pytania, swoją gadką umysł mroczą i obserwują czy pociski dochodzą celu. Kręcą po swojemu piłkę do rogu. Tam fantasta mędrcomu swoje baśnie wznawia, fantasta dmie w ucho, a mędrzec rozprawia. I tak gonią płomyki, błędne ogniki myśląc, że skarby wygrzebią.

Zaćma: Ty nie mów do mnie metaforą, ty mów do mnie po ludzku w języku medycznym, bo mi z tego co mówisz łeb kołowacieje.

Mamrotek: Na język medyczny to się przekłada tak: pacjent lekarza pierdołami truje, pieprzy mu trzy po trzy, a lekarz wnioskuje.

Zaćma: Czy uważasz Jurku, że gdy będę ciągle w tę fujarkę dmuchał, to zbiorę jakieś punkty do kartoteki? Czy mi uda się ich zmylić i oszukać? C.d.n.

Józef Zubrzycki



ZAKŁADOWY FUNDUSZ ŚWIADCZEŃ SOCJALNYCH

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.

Przyznawanie ulgowych usług i świadczeń oraz wysokość dopłat z Funduszu uzależniana jest od sytuacji życiowej, rodzinnej i zdrowotnej osoby uprawnionej do korzystania z Funduszu.

Zasady i warunki korzystania z usług i świadczeń finansowanych z Funduszu oraz zasady przeznaczania środków Funduszu na poszczególne cele i rodzaje działalności socjalnej określa pracodawca w regulaminie ZFŚS uzgodnionym z zakładowymi organizacjami związkowymi.

O każdej zmianie dotyczącej ZFŚS informowana są organizacje związkowe.

Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych nie jest funduszem należnym!!!

Wysokość Funduszu w 2004 r. wynosiła 1 013.041,62 zł.

Wydatki poniesione na realizację świadczeń z ZFŚS w 2004 r. wyniosły 969.860,03 zł

Poniżej przedstawiamy rozliczenie ZFŚS za 2004 rok

Plan Rzeczowo – Finansowy ZFŚS na rok 2004 – PRZYCHODY, WYDATKI

Lp	Przeznaczenie wydatku – udział Funduszu	Poniesione wydatki	Liczba osób korzystających z ZFŚS
1.	Dopłata do wypoczynku urlopowego pracowników (dofinansowanie do wypoczynku po przedstawieniu rachunku)	6.730,20	16
2.	Dopłata do wypoczynku dzieci i młodzieży (dofinansowanie do wypoczynku po przedstawieniu rachunku)	28.764,38	105
3.	Wypłaty ekwiwalentów na wypoczynek organizowanych we własnym zakresie (tzw. wczasy pod gruszą)	82.500,00	275
4.	Zapomogi losowe (pomoc finansowa przyznawana w razie indywidualnych zdarzeń losowych, klęsk żywiołowych, długotrwałej choroby, śmierci)	5.750,00	9
5.	Pomoc rzeczowo – finansowa z tytułu trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej, finansowej:		
	- pozostałe zapomogi	9.761,70	21
	- bony	182.171,00	747
6.	Działalność kulturalno – oświatowa	-	-
7.	Wycieczki turystyczno – krajoznawcze	5.898,45	
	- dla dzieci		101
	- dla pracowników i ich rodzin		50
8.	Zielona szkoła	13.101,30	28
9.	Rezerwa na wydatki przyszłych okresów	-	-
	Razem	334677,03	
10.	Pożyczki mieszkaniowe wypłacane z ZFSS	635.183,00	132

Ogółem poniesione wydatki

969.860,03

Przychody w 2004 r.

Fundusz socjalny na rok 2004	394.217,41
Przychód ze spłaty pożyczek z ZFŚS	614.319,33
Przychód z lokat	4.504,88

Razem przychody na rok 2004 **1.013.041,62**

Razem przychody za 2004 r. 1.013.041,62

Razem poniesione wydatki w 2004 r. - 969.860,03

ZFSS po rozliczeniu w I. 2005 r. 43.181,59





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

Z okresu lat dyrektury dr Wiendlochy na specjalną uwagę i omówienie zasługuje działalność na terenie zakładu koła artystyczno - oświatowego „Przedświt”, powołanego do życia 17.04.1933 r. „Przedświt” był organizacją oświatową. Celem tej organizacji było szerzenie ducha patriotyzmu i oświaty, pielęgnowanie muzyki i pieśni polskiej wśród personelu i chorych, poprzez wykłady, pogadanki, koncerty i przedstawienia teatralne.

W ramach „Przedświtu” działał chór, sekcja teatralna, orkiestra mandolinistów, sekcja czytelnicza i reprezentacyjna 46 osobowa orkiestra dęta, będąca oczkiem w głowie dyrektora zakładu.

Działalność „Przedświtu” była bardzo żywa i owocna. Urządzano liczne przedstawienia - od utworów lekkich do klasycznych włącznie. Zorganizowano wiele okolicznościowych akademii i wieczornic, urządzano liczne zabawy dla personelu i chorych, bale sylwestrowe i maskowe. Koncerty orkiestry mandolinistów i orkiestry dętej odbywały się regularnie i znane były szeroko poza Rybnikiem. O poziomie artystycznym świadczą występy w Polskim Radiu oraz liczne dyplomy i zajmowane pierwsze miejsca na różnych występach i konkursach. W dowód uznania za owocną pracę „Przedświt” otrzymał sztandar w 1935 r., który obecnie po perypetiach wojennych znajduje się w Muzeum Ziemi Rybnickiej. W 1938 r., z okazji 15 - lecia istnienia „Przedświtu” zakład we własnej drukarni wydał okolicznościową broszurkę. Autorem tej broszury jest założyciel „Przedświtu” i jego wieloletni prezes Pan Teodor Piotr Augustyn. W tym samym roku i z tej samej okazji członkowie „Przedświtu”, czyli cały personel zakładu z dobrowolnych składek, w ramach akcji dozbrajania wojska polskiego, ufundowali i przekazali jednostce wojskowej ciężki karabin maszynowy wraz z koniem i uprzężą, co kosztowało 5520 zł. Kilka miesięcy później, na ten sam cel, „Przedświt” przeznaczył jeszcze kwotę 1 1000 zł. Wybuch II wojny światowej unicestwił działalność „przedświtu” i już nigdy nie został on reaktywowany. C.d.n.

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

Redakcja

„Codzienne badanie pism”



Jehowa jest Bogiem, który udziela pociechy. Pociesza między innymi przez obietnice, które kazał zanotować w swym słowie - Biblii. Co na przykład może bardziej pokrzepić po stracie osoby bliskiej niż obietnica jej zmartwychwstania w Bożym Nowym Świecie?

A co powiedzieć o przyrzeczeniu Jehowy, iż wkrótce położy kres niegodziwości i przekształci ziemię w raj? Czyż możliwość doczekania raju i nie zaznania śmierci nie dodaje otuchy?

Kiedy mamy tyle odbierających ducha kłopotów, pociesza nas świadomość, że Bóg dostrzega cierpienia i niesprawiedliwości, których zaznajemy. Możemy być pewni, że Stwórca wszechrzeczy, którego zrozumienie jest nie do opowiedzenia, naprawi wszelkie krzywdy - w wyznaczonym przez siebie czasie i we właściwy sobie sposób. Tymczasem nie jesteśmy zdani na własne siły. Jehowa, dysponujący niewyczerpanymi zasobami energii, może w obliczu przeciwności obdarzyć swych sług mocą wykraczającą poza to, co normalne.

T. Ż.

Na podstawie „Codzienne badanie Pism”.

Autoprezentacja

Zostałem nakłoniony przez redaktora naczelnego „Naszego Biuletynu” do przedstawienia się. Piszę zatem wizytówkę.

Jestem Rybniczanie. Ukończyłem wyższe studia polonistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim. Studio wałem również na KUL. Z wykształcenia jestem mgr filologii polskiej. Ukończyłem Studium Dziennikarskie. Jestem literatem i dziennikarzem, ale przede wszystkim - poetą. Dotychczas opublikowałem sześć książek autorskich. Są to tomiki poetyckie: „Katharsis”, „Chrystus centrum”, „Po stronie umarłych”, „W walce zwyciężymy śmierć”, „Z zakonu morderców”, „Szkoła rabinów”. Książki te znajdują się m.in. w rybnickiej Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej.

Jestem członkiem Stowarzyszenia Pisarzy Polskich i Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Za swoją twórczość literacką otrzymałem wiele nagród, np. Nagrodę Pokojową I stopnia im. Św. Maksymiliana Marii Kolbego i Reinholda Schneidera, czy Ekumeniczną Nagrodę Specjalną im. św. Franciszka z Asyżu „Porcjuncula” Rodziny Warolegów. Za całokształt dokonań literackich Adam Fudali wręczył mi w ubiegłym roku Nagrodę Prezydenta Miasta Rybnika z Dziedziny Kultury.

Piotr



O żywieniu, a sport

Odżywianie jest podstawowym i kluczowym zagadnieniem w każdej dziedzinie sportu. Są dyscypliny sportowe, w których dieta jest istotnym czynnikiem budującym dalszy wynik. Odżywianie składa się głównie z białek i węglowodanów. W sportach w których potrzeba osiągnąć czystą tkankę mięśniową podstawą są białka. Organizm, aby mógł budować masę mięśniową potrzebuje co najmniej 5 posiłków dziennie, w których zasadą jest to, by w każdym z nich dostarczyć minimum 30 g białka, co trzy godziny, ponieważ tyle organizm ludzki może przyswoić. Posiłki powinny być mniejsze, a częstsze. Tak się buduje czystą tkankę mięśniową. Odżywianie uzależnione jest od rodzaju sportu i celów, które chce się osiągnąć. W czasie budowania masy mięśniowej można pomagać sobie różnego rodzaju odżywkami i suplementami. W nowoczesnym sporcie sięga się po takie suplementy jak: kreatyna, kamityna, HMB, odżywki białkowo węglowodanowe i białkowe. W zależności od rodzaju sportu, jaki uprawiamy, powinniśmy zastosować odpowiednią dietę. Ważną zasadą jest odpowiednie dobranie ilości kalorii do wysiłku, ponieważ nadmiar kalorii odkłada się w tkankę tłuszczową.

Nie mogę w tak krótkim artykule przedstawić odpowiednich diet do rodzajów poszczególnych dyscyplin sportowych. W każdej z nich chodzi o coś innego. W jednej chodzi o wydolność, a w drugiej o siłę. Przytoczyłem tylko ogólne zasady odżywiania. Można wysunąć wniosek, iż odpowiednia dieta to podstawa sportu.



Tropik w środku zimy

Wycieczki tego roku rozpoczęliśmy do odwiedzin Palmiarni w Gliwicach. Historia tego obiektu sięga 1880 r. Od tej pory „Zielona Oaza” przyciąga tysiące ludzi. W czterech pawilonach o pow. 2000 m² zgromadzono 6 tyś roślin. Można tu poczuć zapach tropików i powiew pustyni. Są tu rośliny z całego świata. W pierwszym pawilonie zgromadzono cytrusy, są tu cytryny, pomarańcze, grejpfruty, a także bananowce z olbrzymimi liśćmi. Znajdują się tu także rośliny „przyprawowe”, to znaczy pieprz, wanilia, goździki itd. Jest tu też kawa i herbata.

W kolejnym pawilonie, najbardziej egzotycznym, są rośliny tropikalne takie jak fascynujące Anturium i Begonia

obok wodnej kaskady. W zaciemnionych zakątkach tego pawilonu znajdują się różnego rodzaju paprocie. Dużą atrakcją jest możliwość zobaczenia piranii pływających w oczku wodnym. W środkowej części górują drzewa melonowca. Tłem tej dżungli są pnącza kilkunastometrowej wysokości.

Pawilon trzeci, to tzw. Pawilon Historyczny, gdzie rośliny pamiętają początki palmiami. Rosną tu długowieczne palmy i kilkumetrowe arakuarie przypominające nasze świerki. Całość uzupełnia oczko wodne, w którym pływają karpie Koi, karasie i amury.

W ostatnim pawilonie znajdują się sekulenty, czyli rośliny z najsuchszych rejonów świata. Zobaczyć tu można sześciometrowe cereusy /patrz zdjęcie/. Wśród kaktusów na uwagę zasługuje olbrzymi kaktus zwany

fotelem teściowej.

Aby mieć większe wyobrażenie o całości trzeba by tu przyjeżdżać kilka razy w roku. Nam wszystkim bardzo się podobało, tym bardziej, że na dworze był śnieg, a tu warunki tropikalne. Wycieczkę uznajemy za udaną.

Polecamy to miejsce wszystkim lubiącym przyrodę.



Na Zdrowie

Pogoda w tym roku nas nie rozpieszcza! Zwłaszcza w okresie jesienno - zimowym łatwo dochodzi do przenoszenia zarazków z człowieka na człowieka, głównie drogą kropelkową (kichanie, kaszel) oraz drogą bezpośrednią (uścisk dłoni). Nagłe oziębienie organizmu, przemoczone obuwie, przebywanie w dusznych, niewietrzonych pomieszczeniach gdzie przebywa osoba chora, sprzyjają infekcji.

Takie początkowe objawy jak: osłabienie, ból gardła, mięśni i stawów, zatkany nos i wodnisty katar, a nawet podwyższona temperatura, nie rozstrzygną od razu problemu, czy "dopadło" nas przeziębienie, grypa czy angina? Należy je jednak odróżnić, gdyż są to odmienne stany chorobowe, wymagające innego postępowania.

Zaziębienie (*przeziębienie lub ostry nieżyt nosa*) czyli wirusowe zapalenie górnych dróg oddechowych, powoduje bóle mięśni i stawów, uczucie drapania w gardle i nosie, chrypka, później także katar i czasem stan podgorączkowy. Objawy często ustępują samoistnie po 4 do 10 dniach.

Zakażenie organizmu wirusami grypy charakteryzuje się nagłym początkiem, wysoką gorączką (do 40°C), dreszczami, światłowstrętem, bólem gałek ocznych i głowy. Chory czuje się coraz gorzej, dokuczają mu silne bóle gardła, mięśni oraz zmęczenie i osłabienie, a także bóle brzucha a nawet nudności i wymioty. Taki stan może trwać długo, nawet do kilku tygodni.

Poniższa tabela przedstawia różnice pomiędzy wirusowymi zakażeniami dróg oddechowych:

Rodzaj objawów	Przeziębienie	Grypa
Katar i kichanie	Powszechnie występuje	Czasem występuje, ale rzadko
Nasilenie kataru	Niezbędnie nasilony	Może być <i>wówczas</i> bardzo nasilony
Ból gardła	Powszechnie występuje	Czasem występuje, ale rzadko
Gorączka	Rzadko	Częsta i wysoka powyżej 39 °C
Kaszel	Zwłaszcza, gdy już ustępuje katar	Często
Ból głowy	Rzadko	Objaw dominujący
Ból mięśni, stawów	Umiarkowane	Zwykle występują o dużym nasileniu
Uczucie "rozbitcia"	Nieznaczne nasilenie	Silne, może utrzymywać się przez 2-3 tygodnie
Skrajne wyczerpanie	Nigdy	Występuje już na początku grypy, często je den z dominujących objawów
Ból w klatce piersiowej	O nieznacznym lub umiarkowanym nasileniu	Prawie zawsze występuje, nasilenie może być znaczne
Powikłania	Częstość uwarunkowana indywidualną odpornością oraz jakością leczenia.	Częstość uwarunkowana indywidualną odpornością oraz jakością leczenia. Najczęstsze powikłania: zapalenie oskrzeli, płuc, mięśnia sercowego i nerek. Niektóre powikłania mogą być poważne, wymagające leczenia szpitalnego.

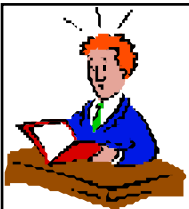
Angina jest ostrą chorobą zakaźną, której przyczyną są głównie paciorkowce, rzadziej gronkowce lub dwoinki zapalenia płuc. Bakterie te znajdują się w jamie ustnej, nosie i gardle. Choroba zaczyna się zwykle nagle i objawia się następującymi symptomami:

- silny ból gardła powodujący trudności w połykaniu i promieniujący do uszu,
- gorączka powyżej 38°C z towarzyszącymi dreszczami,
- powiększone i bolesne przy ucisku węzły chłonne szyi i podżuchwowe
- złe samopoczucie, poczucie ogólnego rozbitcia, ból głowy
- Oddychanie jest na ogół utrudnione i czasami pojawia się nieprzyjemny zapach z ust

Jeśli zauważysz u siebie w/w objawy, zgłoś się do swojego lekarza! Nie musisz się męczyć!

O metodach leczenia i łagodzenia objawów przeziębienia, grypy i anginy w kolejnych numerach!

Kasia Rataj



Z PAMIĘTNIKA PACJENTA...

Ponieważ jestem na etapie kolejnego buntu ,przeciwko pisywaniu niniejszych felietonów – i nawet przepiękne utwory Kapeli ze wsi Warszawa, w niczym nie łagodzą takiego nastawienia – Zamiast kolejnej porcji “mądrwania”, przytoczę dzisiaj pewną opowieść...

Prawie każdy człowiek
Ma Anioła, pod wysokim sklepieniem horyzontu
Wychodzi do Niego wieczorem
Kiedy żaden powiew, nie trąca krzewów za oknami
Składa Mu trzecią część kłopotów
I co dziesiątą ze swoich radości
Jeżeli nie masz swojego Anioła
bardzo Ci współczuję
Będziesz musiał uanielić jakiegoś człowieka
Ten – będzie miał prawdopodobnie swego Anioła
I zażąda od Ciebie abyś Go uczcił
A ten Anioł Twojego człowieka
Nie będzie Ci sprzyjał jak Twój własny
Zaś Twój człowiek, złoży Ciebie
w ofierze swemu Aniołowi
Zwłaszcza – jeżeli będziesz
Jednym z trzech jego kłopotów
Lub jedną z jego dziesięciu radości...
I dlatego zawsze - módlmy się o
Skrzydła własne – a nie Cudze i
nie oczekujemy tego, że wyrosną nam same...

Pacjent



Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...

W skład najprostszego przepisu na szczęście wchodzi:
- cztery filiżanki miłości; dwie filiżanki lojalności; trzy filiżanki przebaczenia; jedna przyjaźni;
dwie łyżeczki czułości; cztery łyżeczki wiary i beczka śmiechu.
Miłość należy połączyć z lojalnością i starannie mieszać z wiarą.
Przyprawić dobrocią, czułością i wyrozumiałością. Dodać przyjaźń i przebaczenie; obficie spryskać śmiechem i wypiekać w słońcu kolejnych dni...

A kolejne dni to na przykład : nowy plan zajęć terapeutycznych, uzupełniony drugim w tygodniu muzykoterapio – relaksem i wstrzelonym w środę treningiem kulinarnym z ulubioną przez Pacjentów konsumpcją – no i cała reszta mniej lub bardziej grupowych zajęć – psychoedukacji i bloków terapeutycznych.

Codziennie, poranne wstawanie – z niekoniecznie dla wszystkich radosną gimnastyką.

Bo niektórym, nie pozwalają ćwiczyć leki, a innych trudno oderwać od papierosa – i tak się kręci – z 24 Pacjentów na tzw. Odcinku ostrym – ćwiczy 16-stu. W sumie chyba nienajgorzej ?...

Od czasu do czasu jakaś zabawa, okazjonalny wernisaż, wspólna wycieczka i do przodu...

Nawet wczorajszy spacer choć przyprowadzony ucieczką jednego z moich podopiecznych, nie dopełnił czary goryczy.

Zminimalizowałam swoje emocje, skupiając się na Tych , którzy ze mną zostali.

Trzeba Ich było przecież uspokoić i doprowadzić w komplecie na oddział.

Dodając: cztery filiżanki poczucia bezpieczeństwa; trzy filiżanki przekonywania o sensie leczenia szpitalnego; dwie filiżanki odwagi; trzy zaufania i pięć łyżek wiary w słońce kolejnych dni...

A witając w domu zmierzch – przyprowadziłam to wszystko odnajdywaniem poczucia własnej wartości.

Terapeutka



BIBLIOTEKA POLECA

Luty zapowiada się w tym roku mroźno i biało, ale w okolicach 14 lutego może się trochę ocieplić, bo ... to dzień św. Walentego.

Walentynki, choć nie rodzime, przyjęły się szybko w naszym kraju. Dzisiaj mają swoich zwolenników i przeciwników. Nie chcę się wdać w dyskusję między jednymi i drugimi, bo tak sobie myślę, że każde święto, dzięki któremu przypominamy sobie o swoich bliskich jest dobre i potrzebne. Jak mawiał ksiądz Twardowski: *Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...*

Poza tym Walentynki to dobry powód, by wybrać się do biblioteki i znaleźć kilka pięknych strof dla kogoś bliskiego sercu – nie tylko dla ukochanej czy ukochanego, ale i dla rodziców, dziadków – wszystkich tych, którzy nie są nam obojętni, a uczucia to temat literatom znany, o czym świadczą chociażby uginające się od romansów półki naszej biblioteki. Najsubtelniej jednak mówi o uczuciach poezja i to właśnie do jej czytania zachęcam Państwa kolejny już raz. A żeby nie być gołosłowną - przytaczam strof kilka, strof w sam raz na kartkę czy bilecik dołączony do pudełka czekoladek:

Miłość

Nie widziałam cię już od miesiąca.

I nic. Jestem może bledsza,

trochę śpiąca, trochę bardziej milcząca,

lecz widać można żyć bez powietrza!

/Maria Pawlikowska-Jasnorzewska/

Gorąco zapraszam do biblioteki !

Iza Nosiadek



Quo Vadis, komputeryze?

Pecet A.D. 2005

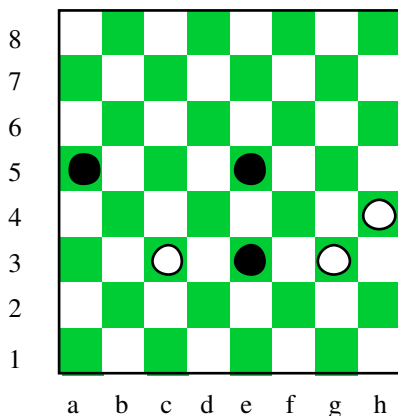
Po uprzedniej wycieczce w przeszłość /"100 - lecie komputera"/ i skoku w przyszłość /"Węglowy tranzystor/ wróćmy do teraźniejszości. W tym roku nasze pecety przejdą poważne modyfikacje. Przyjrzyjmy się, czego można się spodziewać po pececie A.D. 2005 r., przynajmniej w zakresie jego najważniejszych podzespołów.

Procesor. Platforma INTEL następstwem wprowadzenia Pentium 4, z jego jądrem PRESCOTT jest zastosowanie nowych beznóżkowych obudów LGA 775 i gniazd Socker T. W tym roku wyprą one starsze konstrukcje ze złączem Socker 478. Ten segment rynku oferuje zaś nowe niskobudżetowe Celerony - Celerony D, które dość szybko zastąpione zostaną Celeronami ze złączem LGA 775. Pod koniec roku pojawią się zaś układy dwórdzeniowe.

Platforma AMD. Procesory AMD w 2005 roku sprzedawane będą w czterech obudowach. Z rynku znikną wszystkie Athlony XP, które zastąpione zostaną przez niskobudżetowe Semprony. W 2005 R. AMD główny nacisk położy na rozwój 64 - bitowych CPV i układów dwórdzeniowych.

Dźwięk. Platformy INTEL i AMD. Obecnie niemal wszystkie płyty główne są wyposażone w moduły dźwiękowe zgodne ze standardem AC 91 5.1. Również i w tym roku ten trend będzie kontynuowany. Niemniej coraz więcej kodeków zainstalowanych na płytach głównych ma być zgodnych ze standardem 7.1, oraz z technologią HiGH Definition Audio. Na rynku pojawią się również bardziej zaawansowane karty dźwiękowe w których złącze Pci zostanie zastąpione szyną Pci Express - taką konstrukcję pokazała już pod koniec 2004 r. m. inn. firma Creative Laaabs.

Grafika. Platforma Intel i AMD. W tym roku karty graficzne ze złączem AGP 8, zaczną tracić popularność. Zastąpią je akceleratory 3D współpracujące z magistralą PCI Express 16. Stanie się tak za sprawą najnowszych

WARCABY ROSYJSKIE

Zasady gry:

1. Przymus bicia

2. Przegrana - brak ruchu

W tym ustawieniu białe zaczynają i wygrywają.

Odpowiedź na str. 12.

Ryszard O.**S P O R T**

9.01.2005 r. W Willingen odbył się kolejny konkurs skoków narciarskich z serii o Puchar Świata. Zwycięzcą został J. Ahonen, wygrywając 11 - ty konkurs z 13 - tu rozegranych, ustanawiając przy tym rekord świata - 152 m w długości skoku na skoczni o profilu 120 m. Adam Małysz po przeciętnym skoku zajął 9 - te miejsce.

*

W dniach 15 - 16 stycznia odbyły się w Kulum „Loty Narciarskie” na mamuciej skoczni, w których dobrze spisał się Adam Małysz. W sobotę, po skokach na 196 i 209,5 m zdobył trzecią lokatę za Wiedhelzlem i Lokeseyem. W niedzielnych skokach Małysz zdobył I miejsce po skokach na odległość 207 i 209,5 m, przed Wiedhelzlem i Jusilainenem. Gratulujemy.

*

Po dobrym występie w Kulum Małysz i dobrym pierwszym skoku na skoczni w Ti - Ti Seeneustadt, drugi skok zawałił i zajął dopiero 7 Miejsce. W ogólnym rozrachunku zajął 12 - te miejsce. Drugi konkurs na tej skoczni zakończył się dla pana Adama zdobyciem drugiego miejsca za Czechem Jandą, który skoczył na odległość 134 i ponownie 134 m.

*

Doskonale spisał się Adam Małysz w zawodach Pucharu Świata, rozgrywanych w Zakopanem 29 i 30 stycznia. Pierwszego dnia po skoku 129,5 i 131 m zajął wraz z R. Lyokesejem i miejsce. Natomiast drugiego dnia wygrał zdecydowanie uzyskując najdłuższe odległości /132 i 132 m/.

Turniej Tenisa Stołowego

W dniu 21 stycznia odbyły się zawody tenisa stołowego o Puchar Ordynatora oddz. IX. W zawodach uczestniczyło 16 pacjentów z dziewiątki. Sędzią zawodów był mgr Janusz Kuraś. Zawody te dostarczyły wielu emocji wszystkim pacjentom.

Pierwsze miejsce zdobył Jarosław S., któremu zdobyty puchar osobiście wręczył Ordynator Oddziału. Zawodnik dodatkowo otrzymał dyplom i „Nowy Atlas Świata”.

Miejsce drugie zajął Tomasz S., a trzecie Piotr S. Obaj zawodnicy otrzymali stosowne dyplomy. Wszyscy zawodnicy biorący udział w zawodach otrzymali nagrody pocieszenia w postaci kubków zdobionych ręcznie przez panią Bogusię, która te zawody zorganizowała.

J.K.**SAPOTKANIE Z MUZYKĄ**

13 stycznia w Klubie Pacjenta występował zespół muzyczny z Gliwic. W skład zespołu wchodziło trzech muzyków i chór składający się z trzech mężczyzn i kilku dziewcząt. Był to zespół prawdopodobnie nieprofesjonalny, jednak świetnie prezentujący muzykę kolędową w bardzo nowoczesnym stylu. Zespół prezentował się bardzo ciekawie, co dostarczyło wielu miłych doznań.

J.K. - miłośnik muzyki**Wyjście do kina**

24 stycznia grupa pacjentów naszego szpitala wybrała się do kina. Pogoda trochę nam nie dopisała, było bardzo dużo śniegu. Przed samym wyjściem usłyszeliśmy instruktaz, aby iść ostrożnie. Instruktor, jako pierwsza przywitała się ze śniegiem. Chociaż szło się ciężko, to atmosfera była bajkowa. Sam film p.t. „Dogrywka” był dosyć skomplikowany. To tzw. film szybkiej akcji, tak szybkiej, że człowiek gubi się w tym wszystkim. Obrazy w filmie były przepiękne, podobnie aktorki. Wyjść w taką pogodę brakuje. A może udałoby się zorganizować kulig na terenie szpitala? Na pewno była by to świetna zabawa. Trzeba nad tym pomyśleć.

**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

„NADZIEJA„

Czym jest nadzieja?
Strzelistą wieżyczką
Nad dachami ruin
Czekaniem na niespodziewane
Może widzą bochenek chleba
Łamaną na połowę
Chowaną pod szkarłatny
Obrus miłości
Czy przyjacielem, który
W jasny poranek poda
Rękę i poprowadzi
W krainę realną
Choć czasem nie tak
Piękną jak marzenie
Ale za własną...

Ewa B. oddz. VIII

Radość dnia codziennego

Wstałem ośmielony błyskiem słońca,
Które muska moją twarz pooraną
Zmarszczkami przeszłości,
Ta radość przyozdabia moje życie.

Cichutko skradam się do krawędzi przestworzy
Tego co przeżyłem.
Wciąż słyszę głos z przeszłości o tym,
By pamiętać, wstań, pędź,
Używaj tego co nazywamy życiem.
Ale czy będę miał dość siły, by to wykonać?

Pragnę pomocy,
Z błyskiem niepokoju stoję przed Tobą, moja radości.
Ty moja ukochana, moja namiętności,
Nie opuszczaj mego umysłu, ciała.

Idę z Tobą pod rękę, bo przecież tak trzeba.
To moja nadzieja, cały pokryty kwiatem radości.
Ja będę żył, ja będę radością, ja będę podporą dla innych.
Ta myśl oplata moje ciało.

Jan Jurozek

Przemijanie

Przewijamy się przez życia brzemie,
Tak jak chodzące cienie.
Wciąż omijając siebie,
Nie widząc gdzie idziemy
I potykając się wzajemnie.
Krążymy po tej ziemi
Nie widząc końca tej wędrówki
W ślepą uliczkę brniemy.

Łuczak Marek

Dzień Babci

Kochana Babciu,
Co dzień Cię widzę
Widzę Cię we śnie,
Widzę Cię na jawie.
Może też ujrzę Cię w blasku słońca,
Na które patrzę co rano.
Chcę, abyś nigdy mnie nie opuściła.
Blasku Twego nie zapomnę nigdy.
Może znów kiedyś spotkamy się razem
I stokroć myśli przekazemy sobie?

*Z okazji dnia Babci najszczęśliwsze życzenia,
Dużo pięknych wspomnień i mało cierpienia.
Dużo pomyślności i pięknych dni.
Bardzo Cię kocham moja Babciu.*

Bernadeta Łuczak oddz. VIII a

Moja Walentynka

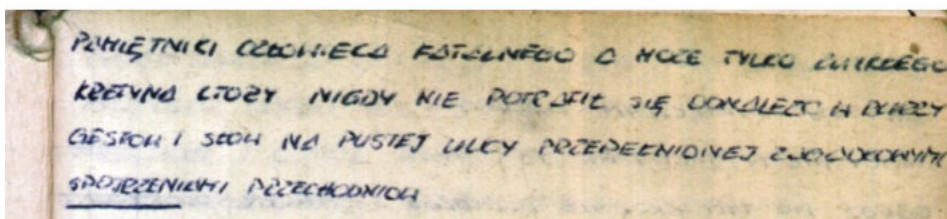
Jeśli mądra Twoja główka,
Pomyśl skąd ta widokówka.
Pomyśl i zastanów się
Kto kocha Cię.

Piotr N.





NASZA GALERIA



Z „Galerii Pod Wieżą”

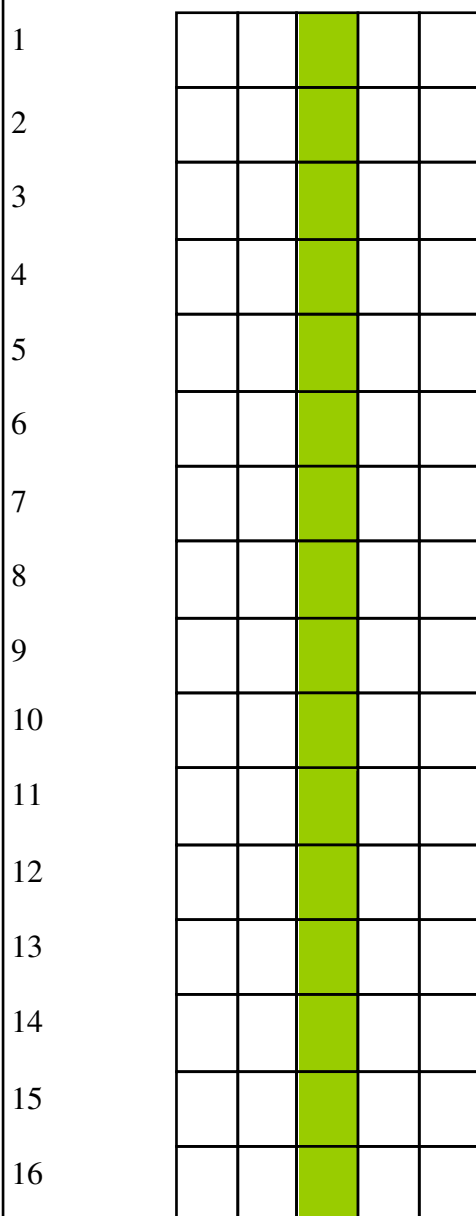
„Płonąca głowa”. Najczęściej takie słowa są reakcją odbiorców na widok przedstawionego obrazu, który namalował pacjent - narkoman.

Jeśli można za pomocą pędzla oddać własne doznania i przeżycia, to autorowi na pewno to się udało.

Zwraca uwagę niezamalowana biała część obrazu. W naszej kolekcji obrazów, namalowanych przez pacjentów po doświadczeniach narkotycznych, jest to rzecz charakterystyczna. Jakiś rodzaj warsztatowej niekonsekwencji.

Jakie przełożenie ma taka niekonsekwencja na życie osób uzależnionych od narkotyków, to już chyba osobna sprawa?

Andrzej Obuchowicz

KRZYŻÓWKA

1. Gruba gałąź
2. Renoma
3. Rękojeść broni palnej
4. Może być krwi
5. Treść książki
6. Więzienny przydomek
7. Na bal przebierańców
8. Jadalny lub trujący
9. W oknie
10. Część mieszkania
11. Zimowa zmarzlina
12. Inaczej błaga
13. Hałas
14. Zespół aktorski
15. Sens działania
16. Pospolita choroba

Kibic

Uśmiechnij się

Kiedys nazywałeś mnie słońcem swego życia - skarży się Kowalska mężowi.

- A teraz, co wieczór chodzisz do baru.

- Przy takim słońcu strasznie chce mi się pić - odpowiada Kowalski.

Podobno szefowi poprawił się humor gdy poprosiłeś go o podwyżkę?

- O tak! Śmiał się do rozpuku.

Tomasz C.

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

Marny los kataryniarza w poście.

Nim się kto wzbogaci wpród frycowe płaci.

Tylko głodny pozna dobrze świat.

Kto wiele mówi, ten mało kupi.

Od gęsi owsa nie kupisz.

Człowiek ma tyle lat na ile się czuje.

Siła nie zna prawa.

Zwawego konia lepiej karmią.

Brylant świeci i w popiele.

Nie ma zwycięstwa, które by trwało.

Przykład lepszy niż nauka.

Odpowiedź ze str. 10.

1. cb4 ac3
2. gf4 eg5
3. Hf6 d4 b2

Ryszard

Jan z Czeladzie

Puchar Świata w Skokach Narciarskich - Zakopane 2005

W pierwszym dniu zawodów, do czasu oddania ostatniego skoku, zawody przebiegały „normalnie”. Problem powstał kiedy do pracy przystąpili sędziowie, których zadaniem było przyznanie tytułu zwycięzcy. Jak się okazało zadanie to przerosło ich kwalifikacje zawodowe. Orzeczono, iż jest dwóch zwycięzców. Kiedyś w boksie, gdy dochodziło do remisu na punkty, ogłaszano „remis ze wskazaniem”. W Zakopanem najdłuższy skok oddał Adam Małysz i to na niego winni wskazać sędziowie, jako na zwycięzcę. Bardzo miłym akcentem w czasie dekoracji było zachowanie Małysza, który po otrzymaniu pucharu przygotowanego dla zwycięzcy, oddał go Lyokesejowi, traktując go jako gościa w naszym kraju, dając tym samym dowód wysokiego poczucia zasady fair play.

Józef K.

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb
Zastępca Red. Nacz. Janusz Kuraś. Zespół redakcyjny: Paweł Mączka, Bronisław Święs, Krzysztof Cholewicki, Janusz Konieczny,
T., Wojciech Konieczny, Józef Zubrzycki, Józef K., Piotr Myrcik, T. Z., Kibic, Ryszard O., Rambo, Otylia Jagiełło /druk/,
Bartłomiej Lewczuk.

Kolportaż: oddział IX, tel. 4226561 w. 176, nakład: 250 egzemplarzy.