



NASZ BIULETYN

Styczeń 2005 ROKU
Nr 1 (38) 2005

W tym numerze między innymi: Pół żartem ..., Biblioteka poleca, Dekalog Zdrowia, Wkrótce Rewolucja, Z Pamiętnika, Nasza Galeria, Czy Małyś jest czysty?

PRZECZYTAJ I PODAJ DLEJ



Hej Kolęda, Kolęda

Zapewne pamiętają Państwo nasze odwiedziny. Tak to my Kolędnicy z oddz. IX. Już od wielu lat nasz oddział organizuje zabawną grupę przebierańców ze św. Mikołajem na czele i z okazjonalnym przedstawieniem. W okresie Bożego Narodzenia odwiedziliśmy wszystkie oddziały Naszego Szpitala, administrację i jak widać na zdjęciu wyszliśmy na miasto odwiedzając zaprzyjaźnione z nami instytucje i osoby. Wierzymy, że przynieśliśmy Wam chwilę wzruszenia i zadumy, co zresztą widać było na Waszych twarzach. W tym roku słodycze, którymi częstował św. Mikołaj ufundowała firma „Mieszko” z Raciborza, za co serdecznie dziękujemy.

Łobuz z Grupy Kolędniczej



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Styczniowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panom: Bogdanowi G., Józefowi Z.,
Mariuszowi M., Piotrowi M., Jackowi P., Jerzemu W.,
Stanisławowi G.*

**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**



KOMUNIKAT

DN/K/01/2005

z dnia 4 stycznia 2005 roku

- 1) Informuje się, iż z dniem 21.12.2004 roku podjęto uchwałę przez Zarząd Województwa Śląskiego w sprawie zatwierdzenia zmian statutu SP ZOZ Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku. Statut w obowiązującym brzmieniu jest dostępny do wglądu w Dziale Organizacji i Nadzoru.
- 2) W związku z powyższym Dyrektor Szpitala wydał zarządzenie w sprawie wprowadzenia w życie z dniem 10 stycznia 2005 r. zmian nazw i sygnatur komórek organizacyjnych zgodnie ze schematem organizacyjnym, stanowiącym załącznik nr 2 do statutu
- 3) Umieszczone w schemacie organizacyjnym oddziały: Oddział I – Sądowy o wzmożonym zabezpieczeniu męski oraz Oddział XII – Detoksykacyjny alkoholowy męski znajdują się w fazie przygotowawczej w ramach rozszerzenia działalności statutowej Szpitala.

U progu 2005 r. Zarząd Stowarzyszenia działającego na rzecz osób chorych psychicznie i ich rodzin **Homo - Homini**, pragnie wyrazić wdzięczność Dyrekcji Naszego Szpitala, jego pracownikom oraz wszystkim członkom za wszelki i wielkoduszny wkład w organizację i przeprowadzenie obchodów jubileuszu 10 lecia istnienia Stowarzyszenia.

W imieniu Zarządu
Prezes
Janusz Kuraś

Rozmyślania wujka po świętach

Święta, święta i po świętach
Nikt już o nich nie pamięta.
Zjadłem placki, zjadłem babki,
Całowałem ciocię w łapki.
Zjadłem wilię, zjadłem barszczyk
I już jestem o rok starszy,
Po śledziku i sardynce
W pustym miejscu po choince.

*

Każde święta są czasem łaski dla ludzi. Przecież wtedy płynie cała rzeka dobrych serdecznych życzeń.

„Elementarz księdza Twardowskiego ...”.

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 .

Pól żartem, pół serio /czyli jak przyrznać głupa/.

Osoby:

Jurek Mamrotek - bywalec szpitali psychiatrycznych

Stefan Zaćma - aferzysta paliwowy.

Akcja.

Mieszkanie Mamrotka. Stefan Zaćma przychodzi do Jurka Mamrotka po radę, jak zdobyć „żółte papiery”, bo chce się wycofać z interesu nim się do niego dobierze Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego, czy też Centralne Biuro Śledcze.

Mamrotek: No tak. To powiadasz Stefan, że przyszedłeś do mnie po radę i nawet nazywałeś mnie swoim przyjacielem. No, no po czterech latach przypomniałeś sobie o Mamrotku ... Co Stefciu, drogę do szczęścia zgubiłeś? Tylko mi nic nie mów o pożyczce. Odkąd zacząłeś taplać się w tym swoim paliwie, to cę taki psychol Mamrotek przestał interesować, co? No mów o co chodzi, bo mi zaczyna puchnąć głowa od tych myśli, które w sobie chowasz. Co interes nie wypalił?

Zaćma: Właśnie, że wypalił i to aż nadto. Teraz chodzi o to jak mądrze się z tego wycofać nim nam dobierze się do „pióra” CBS’ i „ABW”. Ale koledzy chcą jeszcze dalej to ciągnąć.

Mamrotek: A na ile ten przekręt zrobiliście?

Zaćma: No, na jakieś sto baniek, przez cztery lata odbarwialiśmy olej opałowy.

Mamrotek: A ile z tego przypało ci na czysto?

Zaćma: 20 baniek, trochę zainwestowałem, co nieco jestem winien ludziom, trochę oni mi są winni.

Mamrotek: Fiu, fiu, fiu Zaćma, ty nie jesteś taki głupi na jakiego wyglądasz. Ale co ty Stefan szukasz u Jurka Mamrotka, bywalca szpitali psychiatrycznych?

Zaćma: Widzisz Jurku, w świecie baronów najlepiej jest być wilkiem i ja chcę w razie czegoś mieć „żółte papiery”, jakąś kartotekę. Tylko jak to zrobić? Ty tam byłeś, wiesz jak tam jest, pomóż mi, doradź.

Mamrotek: No, jeśli to, co mówisz nie jest żartem i nie jesteś przemęczony, to ci doradzę. Tylko staraj się łapać w lot to co powiem, bo męczy mnie konieczność ciągłego objaśniania. Pamiętaj Stefan, ozdobą każdej głowy jest rozum, a nie jej rozmiar. Dobry Bóg dał ci pod słońcem dobre dni i twój czas. Udało ci się raz i to dobrze. Ale pamiętaj, że raz, to jeszcze nie zwyczaj. Teraz musisz zatrzeć wszelkie tego odciski. Jeżeli nie masz układów z wyższymi politykami /a wiem, że nie masz/ i dokąd ci CBS i ABW nie siadło na ogon, to zawczasu wyrabiaj sobie te „żółte papiery”.

Zaćma: Ale powiedz mi wreszcie, jak to zrobić?

Mamrotek: Na początek ureguluj sprawy z wierzycielami żeby cię swoi nie odstrzelili, że im się z kasą migasz. Ustaw finansowo w miarę rodzinę. Nie za dużo, bo i tak będą ci zawiścić, że posiadasz więcej, ale tak żeby wiedzieli jak to jest, gdy im twojej pomocy kiedyś zabraknie. Pamiętaj, że masz jedno życie i swój krótki czas pod słońcem i nie myśl o tym, że je kiedyś zgasisz. Nachapałeś się dosyć, teraz najwyższy czas abyś własnej inności nadał znaczenie. Cały szmal zamień na euro, dolary i zakop w kilku plastikowych pojemnikach w wielu miejscach oddalonych od twojej chaty i tylko ci znanych. O tym wiesz tylko ty i nikt inny. Na pewien czas zapomnij o nim, chociażby miał ci grozić relaks na łożu madejowym. Uwierz w siebie i zdawaj sobie sprawę z końca tej drogi, na której swe kroki postawiłeś. Kiedyś po ten szmal wrócisz i tylko nie skacz wtedy za wysoko, żeby ci ktoś gruntu spod nóg nie usunął.

Nie chowaj w domu czegokolwiek wartościowego, a kasy nie kryj w ogródku w bańce po mleku, bo wpadną, przewrócą ci bety, poodrywają deski, skopią ogródek, zabiorą wszystko. Struchleje twoje serce, poczujesz przykrość aż po sam rdzeń istnienia. Z powodu nieodwracalności swojej głupoty będziesz posypywał głowę popiołem i skomlał, by miłosierny Bóg szybko zwrócił cito, co diabli wzięli.

Jedynym dobrodziejstwem, które po sobie pozostawią będzie spulchniona ziemia w twoim ogródku. Chyba czytasz prasę i wiesz, co się dzieje? ... C.d.n.

Józef Zubrzycki


**BIBLIOTEKA
POLECA**

Tym razem o Księciu Poetów – jak go nazwano – wspomnieć bym chciała, nim na dobre zagości Nowy Rok i zapomnimy o wszystkich ważnych zeszłorocznych wydarzeniach. Jednym z takich wydarzeń, wydarzeń smutnych niestety, było odejście Czesława Miłosza – nie tylko laureata Nagrody Nobla, ale przede wszystkim człowieka. Człowieka, który umiał mówić o współczesnym świecie tak, jak nikt inny i pewnie jeszcze wiele by o nim powiedział, gdyby nie śmierć. Dziś jego słowa z tomiku *Gdzie wschodzi słońce i kędy zapada*, który gorąco Państwu polecam w “miesiącu rozliczeń i dobrych postanowień”, brzmią, jak list z za grobu:

Tak mało

Tak mało powiedziałem
Krótkie dni.

Paszczą Lewiatana
Zamykała się na mnie.

Krótkie dni,
Krótkie noce,
Krótkie lata.

Nagi leżałem na brzegach
Bezludnych Wysp.

Tak mało powiedziałem
Nie zdążyłem.

Porwał mnie w otchłań ze sobą
Biały wieloryb świata.

Serce moje zmęczyło się
Zachwytem,
Rozpaczą,
Gorliwością,
Nadzieją.

I teraz nie wiem
Co było prawdziwe.

/ Berkeley 1969/

Czesław Miłosz był nie tylko wielkim poetą, prozaikiem, eseistą, ale i doskonałym tłumaczem (m.in. T.S. Elliota). Mimo to wokół jego osoby narosło wiele nieprzychylnych opinii. Zarzucano mu przede wszystkim brak patriotyzmu, to, że “za mało jest Polakiem”. Na taką opinię wpłynęły niewątpliwie brak czynnego udziału w Powstaniu Warszawskim (które zabrało wielu wybitnych twórców, m.in. K.K. Baczyńskiego) i “ucieczka” na Zachód w 1950, a potem długotrwała emigracja. Tak łatwo sądzić ludzi po pozorach, z własnej perspektywy... A przecież Miłosz brał zawsze czynny udział w kulturalnym życiu kraju.

Niestety wciąż jeszcze wielu między nami ignorantów podobnych do tych, którzy, mimo obowiązującej w zajętych przez władze radzieckie Lwowie cenzury, opublikowali, a nawet przyjęli niezwykle przychylnie, taki oto mało znany wiersz poety:

1. Runą i w łunach spłoną pożarów
Krzyże kościołów, krzyże ofiarne
I w bezpowrotnym zgubi się szlaku
Z lechickiej ziemi orzeł Polaków

3. Na ziemskim globie flagi czerwone
Będą na chwałę grały jak dzwony
Czerwona Armia i wódz jej Stalin
Odwiecznych wrogów swoich obali

2. O słońce jasne wodza Stalina
Niech słowa twoje nigdy nie zginą
Niech jako orłów prowadzi z gniazda
Partia i Kremla płonąca gwiazda

4. Zmienisz się rychło w wielkie spaliny
Polsko i twoje córki i syny
Wiara i każdy krzyż na mogile
U nóg nam legną w prochu i pyle

Pozornie panegiryk na cześć władzy ludowej. A jednak... Proszę przeczytać ten wiersz jeszcze raz, tym razem nie zważając na numerację i kolumny, lecz do pierwszego wersu pierwszej strofy dodając pierwszy wers strofy trzeciej, do drugiego pierwszej drugiej trzeciej itd., a wtedy otrzymamy prawdziwą treść wiersza Miłosza:

1. Runą i w łunach spłoną pożarów + 3. Na ziemskim globie flagi czerwone
Krzyże kościołów, krzyże ofiarne + Będą na chwałę grały jak dzwony
Itd....

Wszystkich serdecznie zapraszam do biblioteki i czytania poezji Czesława Miłosza. Może między wersami czeka na odkrycie prawdziwa tajemnica?

Iza Nosiadek



Rybnik - Zakład Psychiatryczny 1886 - 1979 c. d.

Okres dyktury dr Wietrzyńskiego to jeden z najcięższych okresów w historii szpitala. Jest to okres ogromnych niedostatków w żywność, odzież, okres braku rąk do pracy, braku lekarzy i pielęgniarek. Jedyne dzięki poświęceniu i patriotycznej postawie zatrudnionych zakład przetrwał i rozpoczął normalny tok pracy.

Po paru zaledwie miesiącach swojego urzędowania dyrektor Wietrzyński ciężko zachorował na gruźlicę i

zmarł. Piątym z kolei dyrektorem szpitala w 1922 r. Został mianowany dr Michał Wiendlocha, który pozostał na tym stanowisku do 01.09. 1939 r. Dr Wiendlocha był człowiekiem niezwykle energicznym, sumiennym i dbającym o dobro powierzonych jego opiece chorych. Lata jego dyktury to „złoty wiek Rybnickiego Zakładu”, który dźwignął się z ruin i zaniedbań pozostałych po Niemcach. Szpital został gruntownie przebudowany i rozbudowany. W latach 1935 - 1939 wybudowano nowoczesną pralnię - najnowocześniejszą wyposażoną w kraju, portiernię, dom ogrodników, nową kuchnię, rozbudowano kotłownię i zainstalowano centralne ogrzewanie w całym szpitalu. Zorganizowano dom pielęgniarek i przedszkole dla dzieci pracowników zakładu.

Plan przebudowy i modernizacji zakładu opracowała specjalna komisja. Przewodniczącym komisji został dyrektor szpitala w Lublińcu dr E. Cyran. Koszta przebudowy zaplanowano na kwotę 2,5 miliona złotych. W zasadzie plan wykonano za wyjątkiem kuchni. Budowę tę ukończyli Niemcy w 1940 r.

Błędem ówczesnych władz wojewódzkich było zorganizowanie na bazie zakładu psychiatrycznego - zakładu dla głuchoniemych z osobną dykturą i działem administracyjno - gospodarczym. Współpraca pomiędzy obu zakładami układała się niepomyślnie, a dalsze ich współistnienie stało się niemożliwe wobec sprzeczności interesów terytorialnych. Po przeprowadzeniu zakładu głuchoniemych do Lublińca zakład psychiatryczny liczył 1500 łózek.

C.d.n.

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

Redakcja



Codziennie badanie Pism.

„Przebac nam nasze winy, jako i my
Przebaczyliśmy winnym wobec nas”.

Mateusz 6:12

Król starożytnego Izraela Dawid, dopuścił się poważnych grzechów, lecz potem okazał skruchę i z ufnością się modlił „Ty Jehowo, jesteś dobry i gotów przebaczać i obfita jest lojalna życzliwość wobec wszystkich, którzy Cię wzywają”. To naprawdę pokrzepiające!

Wasz Ojciec Niebieski jest gotów przebaczyć tym, którzy zwracają się do Niego ze skruchą.

Podobnie jak można zupełnie anulować czyjeś długi, Jehowa Bóg jest w stanie całkowicie przebaczyć nam nasze grzechy.

Jezus podał jednak pewien warunek, chcąc dostąpić Bożego przebaczenia, sami też musimy przebaczać. Hiob został źle potraktowany przez swoich towarzyszy, lecz im przebaczył, a nawet się za nich modlił. Jeśli przebaczymy naszym winowajcom zyskamy uznanie Boga i będziemy mogli skorzystać z Jego miłosierdzia.

Na podstawie „Codziennie badanie Pism”.

T. Ż.

Czy Małysz jest czysty?

Pytanie nurtujące współczesny sport wyczynowy. Zapytacie dlaczego? Chodzi o używanie sterydów. Są sporty, które narażone są w bardzo dużym stopniu na tego typu pokusy. Najbardziej narażone są sporty siłowe, takie jak kulturystyka, ciężary, kolarstwo i sporty walki, wszystkie te gdzie dochodzi do budowania masy ciała, siły, wytrzymałości i wydolności. Czy są używane sterydy? Odpowiedź jest jedna. Wynik idzie cały czas do przodu. Prosty przykład, kulturystyka, przykład Arnolda Schwarzenegera. Gdy w latach osiemdziesiątych zdobywał on tytuł Myster Olympia i Umiwersum, jego waga startowa na rzeźbie wynosiła 116 kg. Współczesna waga Yatesa lub Ruhla w tej samej kategorii przybrała 15 kg i terazniejsza waga startowa na rzeźbie wynosi 136 kg. Cóż za wzrost przez lata, masy i rzeźby. Można dojść do wniosku, iż w roku 2020 waga ta osiągnie ok. 150 kg. To mały przykład będący odpowiedzią na czystość sportu.

Małysz. Czemu to początkowe pytanie? Dlatego, iż w tym sporcie chodzi o jak najniższą wagę w stosunku do wzrostu. Drakoniczna dieta pozwala utrzymać niską wagę zawodnika. Czy to tylko to? Skąd problemy anorektyczne skoczków narciarskich? Są oni maksymalnie odwodnieni. Czy aby był to czysty sport? Skąd coraz wspanialsze wyniki? Nie mogę Wam odpowiedzieć na to pytanie, nie mam do tego prawa. Odpowie na to płynący czas.

Z pozdrowieniami **Rambo**



Wkrótce rewolucja

Prawdopodobnie przed upływem tej dekady skończy się ewolucja dzisiejszych procesorów. Dzięki odkryciu trojga naukowców z BELL LABS wiemy już, jaki będzie następny kierunek rozwoju przemysłu IT.

Naukowcy od lat poznawali alternatywy dla stosowanych dziś układów elektronicznych. Było wiadomo od dawna, że czas tranzystorów dobiega końca. Miniaturyzacja układów zbliża się nieuchronnie do granic wyznaczonych przez prawa fizyki.

NANOTECHNOLOGIA W AKCJI.

Troje ludzi - Zenan Bao, Hong Meng i Hendrik Schon - dokonało rewolucji w przemyśle półprzewodników. Stworzyli oni organiczne tranzystory o szerokości kanałów odpowiadającej wielkości pojedynczych molekuł - od jednego do dwóch nanometrów. To o cały rząd wielkości mniej niż najlepsze wyniki osiągnięte przy zastosowaniu najbardziej zaawansowanych technik litograficznych, stosowanych dziś do produkcji procesorów. Wielkość pionierskiego układu stanowi jedną milionową ziarenka piasku. Szerokość kanału tranzystora - czyli odległość między elektrodami - decyduje o szybkości zmiany polaryzacji sygnału. Materiałem konstrukcyjnym są tiole /TIOLE/ - substancje organiczne oparte na węglu i siarce. Tirole zachowują się bardzo dobrze zarówno jako wzmacniacze, jak i jako przełączniki, co wyjaśnia wybór surowca.

KAWAŁEK PROCESORA JUŻ JEST.

Naukowcy z Bell Labs nie ograniczyli się do stosowania pojedynczego tranzystora, lecz skonstruowali bramkę logiczną - inwerter /standardowy układ elektroniczny stosowany w komputerowych chipach, zmieniający „0” na „1” i odwrotnie/.

Głównym problemem przy konstrukcji „węglowych” tranzystorów jest budowa mikroskopijnych elektrod i podłączenie do nich wyprowadzeń elektrycznych. Zespół rozwiązał ten problem konstruując elektrody dzielone przez wiele tranzystorów. Opracowana technologia jest relatywnie łatwa do stosowania w przemyśle i niedroga.

KUŹNIA PRZYSZŁOŚCI.

To, że rewolucja nastąpiła w Bell Labs, nie powinno nikogo dziwić. Tam właśnie William Shockley, John Bardeen i Walter Brattain wynaleźli w 1947 r. Tranzystor. Należące do Lucent Technologies Bell Labs zatrudnia 16 tysięcy naukowców i ma oddziały w 16 krajach. Efektem prowadzonych tam badań jest przeszło 25 tysięcy patentów, uzyskanych od 1925 r. Oraz sześć nagród Nobla.

Przełom dokonany w Bell Labs otwiera drogę do budowy układów elektronicznych niezwykle szybkich, a przy tym tanich, bo opartych na węglu. Skonstruowane z tiolu mikroprocesory będą mogły zawierać tysiące razy więcej tranzystorów niż Pentium 4, czy Athlon, a przy tym zachowują wielkość stosowanych dziś popularnych chipów.

Dalsze informacje: Bell Labs <http://www.bell-labs.com/>

Na podstawie: „Węglowy tranzystor” - chip 12/2001. Str 234

W. M.



Sen

Dzisiejszego popołudnia sen rozbił się na mojej głowie. Pogruchotał mi czaszkę, przebił umysł, porozrywał serce. Mógłbym je posklejać, ale będzie to tok samo trudne, jak i przepuszczenie tego wszystkiego przez palce. Płacę na myśl o tym, wiem że nie mogę na to pozwolić.

Nie mogę pozwolić wymknąć się temu światłu, które z takim trudem zdobyłem. Nie chcę dłużej żyć w mroku. Mam zbyt wiele do stracenia. Mam więcej szczęścia i dobra, niż miałem kiedykolwiek wcześniej i być może kiedykolwiek w przyszłości mieć będę. Nie mam już bronii, by walczyć z rzeczywistością. Nie mogę już tego ścierpieć, nie jestem nawet pewien, czy tego chcę. Ponad wszystko pragnę szczęścia, znalazłem coś, co pomoże mi je odnaleźć. Chcę korzystać z życia, ale tylko pracą to osiągnę. Wiem, że potrafię, choć boję się zrobić jakikolwiek ruch. Ale pewny jestem, że potrafię.

Miłość klaszcze w moją prawą dłoń i pomaga lewej dotknąć życia. Jest wszystkim czego potrzebuję, by odzyskać siły. Mam już dosyć strachu i słabości. Widzę światło i chcę się tam dostać jak najszybciej.

Bartłomiej D.



DEKALOG ZDROWIA

Początek Nowego Roku, większości z nas, kojarzy się z nowymi planami i nadziejami. Jest to również dobry moment na wprowadzenie zmian w naszym życiu. Być może warto zacząć od jednego postanowienia i zmienić swoje dotychczasowe złe nawyki? Dla ułatwienia, podaję Państwu poniżej najważniejsze zasady postępowania służące zachowaniu i poprawie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

1. "Wiedza o samym sobie"

oznacza, że człowiek powinien mieć umiejętność oceny stanu swego zdrowia, prawidłowo interpretować różne dolegliwości oraz umieć uprawiać strategię zdrowego stylu życia, planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzające chorobę.

2. "Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości"

utrzymywanie na wysokim poziomie bariery immunologicznej, wzmacnianie sił obronnych organizmu (eliminowanie lekomanii, palenia papierosów, właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, hartowanie), umiejętność postępowania podczas chorób i innych dolegliwości, umiejętne wykorzystywanie sił psychicznych (techniki autopsychoterapii).

3. "Nie nadużywanie leków"

używanie medykamentów w ilości absolutnie niezbędnej w przypadku występowania różnych dolegliwości oraz zastępowanie ich siłami wewnętrznymi organizmu zwalczającymi objawy chorobowe.

4. "Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej"

podejmowanie wszelkich działań ruchowych o odpowiedniej częstotliwości, intensywności i objętości, stosownie do optymalnego wzoru aktywności fizycznej.

5. „Prawidłowe odżywianie się”

przestrzeganie prawa bilansu energetycznego, czyli spożywanie tylko tylu kalorii, ile organizm zużywa, wyeliminowanie nadmiernego spożycia tłuszczów zwierzęcych oraz produktów wysoko przetworzonych (cukier, sól, biała mąka), spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, ograniczenie spożycia potraw o dużej zawartości cholesterolu.

6. „Hartowanie się”

planowe poddawanie swego ciała i psychiki różnego rodzaju bodźcom wzmacniającym i uodporniającym. Zastosowanie technik fizycznych, psychoterapeutycznych i socjoterapeutycznych, mających na celu uzyskanie odporności na ekstremalne bodźce w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej.

7. „Rozwijanie umiejętności walki ze stresem”

sterowanie swymi reakcjami, ograniczenie i eliminowanie bodźców negatywnych i pełniejsze ich wykorzystanie, m.in. poprzez trening asertywności.

8. „Wyeliminowanie nałogów”

zwalczanie głównie nikotynizmu, alkoholizmu, różnych odmian narkomanii, a także nadmiernego spożycia używek (kawy, herbaty) lekomanii, lenistwa i długotrwałego przesiadywania przed telewizorem.

9. „Życzliwość dla innych”

preferowanie modelu człowieka zdrowego społecznie, czyniącego dobro, znającego pojęcie tolerancji i kompromisu, jednocześnie mającego poczucie własnej wartości.

10. „Zachowanie postawy copingowej”

demonstrowanie optymistycznych postaw tworzących bardziej pozytywny niż rzeczywisty swój obraz u innych ludzi (coping- dawanie sobie rady w życiu).

W Nowym Roku życzę Państwu zrealizowania wszystkich postanowień!

Kasia Rataj



Z PAMIĘTNIKA PACJENTA ...

Trzeci stycznia 2005 r.

Podzielałam zdanie Autora „Naszej Galerii”, z poprzedniego numeru, w którym to, z ulgą rozstawałam się z ubiegłym rokiem.

Ja również. I chociaż mam świadomość, że zmiana daty niewiele ma z cudem wspólnego, to jednak - odrobina WIARY W NADZIEJĘ, zaczęła się w moje życie ponownie WSĄCZAĆ ...

Tegoroczny Sylwester, spędzony samotnie - trochę z wyboru, a trochę nie - zmusił mnie do „rzeczywistej” oceny swojego postępowania.

Bilans /niestety/ - nie wypadł korzystnie.

Zostawiłem za sobą najgorsze dni z czterech ostatnich lat. Wciąż próbuję pozytywnie się pozbierać, ale Mobilizacja 2005 będzie niezwykle trudna.

Już nawet zacząłem podejrzewać u siebie depresję, ale - mam nadzieję, że była to tylko próba kolejnej ucieczki przed racjonalnym rozwiązaniem problemów.

Postanowiłem, że na tym się skończy.

Trzymajcie kciuki i życząc mi powodzenia w uaktywnianiu siebie.

I słuchajcie Sisters, My music - przed nami ich kolejna niezwykła płyta.

Pacjent



Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...

Zielony stroik, kolorowe świece, migające lampki i spotkania opłatkowe

Czy wszystko już za mną? Zapięte na ostatni guzik...

Dziesiąta choinka, pięćsetna gwiazdka, a mikołajki na szpilkach od ciasta czekają na ostatnią społeczność terapeutyczną przed świętami.

Nasz Biuletyn na pewno ukaże się po Nowym Roku, a ja nie umiem przeskoczyć tych paru dni. Nie umiem – nie chcę – Trochę pomiędzy młotem, a kowadłem.

Wolałabym żeby już było po...

Coroczne, cogrudniowe rozczulanie z głową w chmurach, żeby wszystko zapiąć na ostatni guzik. Super święta, super wystrój i super porządek.

Kolorowe gwiazdy w oknach – pięćdziesiąt opłatków dla Pacjentów, cholera jak zwykle

Tradycja mnie przerosła...

Terapeutka

Hura ... NARESZCIE !!!

Chciałbym opisać najszczęśliwszy dzień na oddziale.

Od początku pobytu w szpitalu, z biegiem czasu zależało mi na „wolnym wyjściu”. Po długich staraniach i prośbach pod adresem Pani Ordynator otrzymałem

„wolne wyjście” na teren szpitala. Była to dla mnie radosna chwila. Kiedy pierwszy raz wyszedłem z grupą do sklepu, odczułem wielką satysfakcję i chwilę wolności. W późniejszym czasie wybrałem się z terapeutką do

Pralni i biurowca.

Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę korzystać z „wolnych wyjść”, co pozwala mi odczuwać wolność



Spotkanie Sylwestrowe

W dniu 31 grudnia odbyło się Spotkanie Sylwestrowe pacjentów oddziału IX. Przy stole pełnym potraw rozmawialiśmy o starym roku i swoich przeżyciach. Składaliśmy sobie życzenia noworoczne i tradycyjnie nie zabrakło szampana bezalkoholowego. Słuchaliśmy też muzyki /niektórzy włączali się do wspólnego śpiewu” i oglądaliśmy film. Później, kiedy się ściemniło zeszliśmy do ogrodu i puszczaliśmy piękne, kolorowe race. Tak zakończyliśmy 2004 r. i przywitaliśmy 2005. Była bardzo miła i serdeczna atmosfera.



NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

„Czarno - biała reprodukcja nie oddaje urody malarskiej, jednego z najładniejszych obrazów olejnych Jerzego L.

„W toni wodnej”, „Głębia morza”, „Dno oceanu”, to tytuły, które przychodzą na myśl na widok podmorskiego krajobrazu.

Kolory jakby wyłowione z rafy koralowej, przed nadejściem tsunami. Jean Chevalier jakiś czas temu powiedział, że „żyjemy w świecie symboli, a świat symboli żyje w nas”.

Do tych czytelników, którzy nie mają w lodówce karpia, informacje płynące z obrazu, na początku roku; ryba jest symbolem, m.in.. Początku, powstania, narodzenia. Jest praistotą.

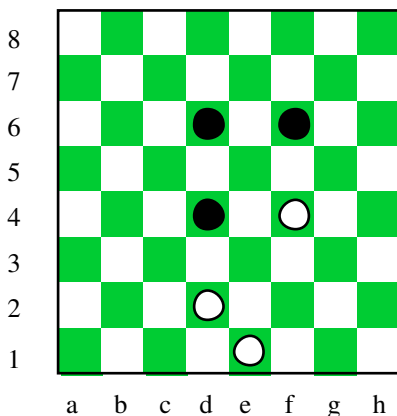
Woda w dziejach cywilizacji i kultury pojmowana była jako pramateria.

/Takie sobie archetypy - praobrazy w obrazie Jerzego/.

Kiedy przestanie padać z nieba deszcz, jest przecież tuż po ... Nowym Roku?

Andrzej Obuchowicz

WARCABY ROSYJSKIE



Zasady gry:

1. Przymus bicia
 2. Przegrana - brak ruchu
- W tym ustawieniu białe zaczynają i wygrywają.
Odpowiedź na str. 12.

Ryszard O.

SPORT

Bardzo dobrze spisał się A. Małysz w Harachowie, w kolejnym konkursie z cyklu Pucharu Świata w skokach narciarskich. Małysz ustanowił rekord skoczni /141 m/ i objął prowadzenia którego nie oddał do końca zawodów. Niestety w kolejnych zawodach nie było tak dobrze. W szwajcarskim Engelbergu było całkiem dobrze. Nasz zawodnik otrzymał piąte noty dnia, co zadowoliło kibiców.

*

Spełniły się częściowo marzenia kibiców odnośnie występu A. Małysza w Turnieju Czterech Skoczni. Małysz po oddaniu dwóch dobrych skoków w Obersdorfie zajął trzecie miejsce za Ahonenem i Liokesezem. Niestety w Nowy Rok 2005 Adam Małysz na skoczni GA - PA znowu dał płamę. Po dwóch słabych skokach zajął ósme miejsce. Małysz skacze w kratkę. Po słabych skokach w sobie znany sposób dopinguje się psychicznie. Tak też było w Innsbrucku. Po dwóch skokach na odległość 123,5 i 120 m zajął drugie miejsce za świetnie skaczącym Ahonenem.

*

W Bischofs odbył się czwarty konkurs skoków z cyklu Czterech Skoczni. Prawdziwego pecha miał A. Małysz. Po dwu dobrych skokach zajął dopiero siódme miejsce i jednocześnie stracił drugie miejsce jakie zajmował po trzech konkursach. Skoki były naprawdę piękne, ale brakowało mi tej ryzykanckiej odległości. Za to po wszystkich dotychczas rozegranych konkursach Adam awansował na wysokie czwarte miejsce.

Kibic**Tubka**

Ogolić trzeba się codziennie,
A melancholia rośnie we mnie.
Spoglądam w lustro, jak twarz się zmienia.
Na półce leży pusta tubka,
Tubka po kremie do golenia.
Więc cisnę ją udając głupka,
Bo pełnej tubki przecież nie ma.
Cisnę ją z przodu, cisnę z boku,
Aż wycisnąłem siódme poty.
Ach, żeby zrobić hokus, pokus
I poczuć kremu chłodny dotyk.
Wtem pomyślałem o portfelu,
Aż pędzel wypadł mi z ręki.
Z pustego nie nalejesz przyjacielu,
W pustej beczce są tylko echa dźwięki.
Z pustym portfelem Czytelniku Miły,
Podobna mnie spotyka bieda.
Chociaż go ściskam z całej siły,
To jednak wycisnąć już mi się nie da.

P.S.

W 2005 roku, idź do przodu krok, po kroku.
Niech Cię nadmiar kasy męczy, niechaj Fiskus Cię nie dręczy.
Niech rodzinka żyje w grupie,
Resztę miej daleko w

Józef Zubrzycki**Spotkanie Oplatkowe**

„Nasz Biuletyn” święto ma
Byłem na nim też i ja
Przy opłatku się spotkali
Ci co gazetkę układali.

Zaproszeni Goście przybyli,
Którzy gazetkę tworzyli.
Autorzy tekstów i obsługa techniczna,
Zabawa była śliczna.

Nawet Turoń z kolędnikami
Występ swój pokazali.
Wszystko, co dobre krótko trwa
I tak się skończyła biesiada ta.

Tomasz C.

14.01.05r. o godz. 13.00 Panie z naszego szpitala wezmą udział w spotkaniu z okazji **Dnia Babci**, które zostanie zorganizowane w Przedszkolu nr 41 w Rybniku „Na Nowinach”. Dzieci przygotowane przez panią Ewę Miłucha przedstawiają Jasełka i okolicznościowe wiersze. Przewidziany jest też słodki poczęstunek. Dziękujemy za zaproszenie.

Uczestniczki

**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
OSOBĄ CHORĄ PSYCHICZNIE,
Z NIEDOROZWOJEM UMYSŁOWYM
LUB CHOROBA ALZHEIMERA
UZYSKASZ JĄ BEZPŁATNIE**

Szpital Psychiatryczny – oddział X
Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 43-28-181 lub 43-28-182
Zajęcia terapeutyczno –rehabilitacyjne prowadzimy

**od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.00 do 14.00**

Zapewniamy dwa darmowe posiłki (śniadanie i obiad)
Skierowanie możesz uzyskać od lekarza psychiatry,
rodzinnego lub neurologa.



**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

Las

Chciałabym Cię spotkać w ciemnym lesie
Wśród jasnych ścieżek oraz dębu,
Wśród pachnącego tam jaśminu,
Oraz wśród dzikich zwierząt.

Zwierzęta w lesie są ciekawe,
Chociaż ciekawe są zwierzęta,
To się ich boję, bardzo ostro.
Ciekawy także jest krajobraz.

Pewien myśliwy,
Co pojawił się wśród traw
Pokazał Jej drzewa, krzewy i zwierzęta.
Za to Go polubiła.

Ktoś wytłumaczył Jej czasy,
Jak żyje zwierzę,
Jak człowiek.
Mogła porównać.

Usłysz

Słyszysz, jak deszcz uderza w szybę,
Słyszysz, jak płacze niemowlę,
Wiele głosów słyszysz
I rozróżniasz.

Który jest najważniejszy?
.....

To ten gdy dziecko powie MAMA.

Złote niebo

Złociste niebo, tęczowe niebo,
Trudno je opisać.
Różne są na tym niebie kolory:
Biały, czerwony, niebieski też.
Widać gdzieś gwiazdeczki
I chmurki też.

Bernadeta Ł. oddz. VIII a

Do Wolności

Wolności, me kochanie
Dlaczego Cię straciłem,
Czemu zgubiłem.
Byłaś dla mnie wszystkim,
Celem, istnieniem, myśleniem.
Nawet nie poczułem kiedy Cię utraciłem,
Bo wtedy marzyłem.
Teraz gdy Cię nie ma
Ból przeszywa mą duszę,
A myśli w pustce zamknąć muszę.
Popełniłem błąd, że Cię nie szanowałem,
Przyznać to muszę.
Ty mą rzeczy wistością byłaś,
A teraz w pragnienie się przerodziłaś.

Łukasz M. oddz. IX

Zatańcz ze mną

Tak cichutko Ciebie proszę,
Zatańcz ze mną me przeznaczenie,
Nie wiem co wybierzemy,
Jaka będzie nasza radość?

Zatańcz ze mną ten ostatni taniec życia
W rytm Bolero - Hatchturiana
Ja pragnę krzyku radości
Przytulony do Ciebie me szczęście.

Prawda, ociężałe z bólu życia
Nogi stawiają niezgrabnie kroki,
Ale ja chcę, pragnę, skomleć
O ten jeden taniec.

A kiedy skończy orkiestra grać
Ostatni takt, to przytul mnie,
Pocałuj me usta czerwone
Od malin, które przyniosło mi życie.
Takie moje skromne szczęście.

Jan Juroszek

Życ z poezją

Podobnie jak samo życie, wiersz jest dobrem. Dobro - może być pięknem. Każde dobro jest piękne. Piękno - jest dobrem. Poezja piękna - to poezja dobra: poezja miłości, prawdy, tęsknoty ... Tylko taka poezja wzbogaca czytelnika i świat. W „Naszym Biuletynie” z grudnia 2004 r., na kolumnie p.t. „Z Poezją na Ty” z listopada 2004 r., znajduje się wiersz „Obraz” sygnowany imieniem i nazwiskiem Adam Rygiel?:

„Namaluj, ją taką jaką kocham,
Tę radość rozrzuconą zachłannie dokoła,
Krótki uśmiech co myśl złowił i szuka milczenia.
Gniew zdolny w pył skały obrócić monolit
I miłość płaczącą - bo „na do widzenia”.

Wiersz ten - to wiersz dojrzały. I mądry. Obraz, jaki powstanie pod pędzlem malarza, z pewnością będzie Poetyckim Obrazem Piękną, czy może raczej ... poezją piękną mądrości.

Ale istnieją też poetyckie „antywartości”: zło, rozpacz, ból... Czy mogą one stanowić „tworzywo” dla poezji piękna? Na to pytanie, czytelniku, musisz odpowiedzieć sobie sam. Zresztą, często w poezji pojawia się motyw bólu czy też motyw rozpacz.

W „Naszym Biuletynie” z listopada 2004 r., na kolumnie p.t. „Nasza Galeria” z listopada 2004 r. Andrzej Obuchowicz zamieścił fragment wiersza Bolesława N. „jednego z najbardziej znanych pacjentów w naszym szpitalu”:

„Umrę młody
Gdy serce gorące
Zapragnie się odrodzić?
Pójdę w swoje słońce
/.../”.

W tym fragmencie wiersza /bez tytułu?/ przekonanie o śmierci za młodu sąsiaduje ze świadomością „odrodzenia się serca”. Zwycięza nadzieja: „pójdę w swoje słońce”, „Jeszcze nieraz tu powrócę”. A zatem - zwycięża życie. To ważne! Bo śmierć jest niebytem za życia. Śmierć, nicność, nieobecność. To również poetyckie „antywartości”. Czy mogą one stanowić „tworzywo” dla poezji piękna? Szczególnie śmierć! Ludzkie życie pełne jest śmierci i przemijania. A w poezji piękna?

W tym samym listopadowym „Naszym Biuletynie” 2004 r., Józef Zubrzycki napisał:

„Ku Waszej Pamięci”
Odeszliście w trwodze, pamięć Waszych imion rozwiął wiatr.
Zabrała Was wojenna zawierucha.
Umilkły Muzy, gdy oszalał świat.
/.../

Naszą modlitwą znacząc więź łączności
Stajemy w lesie przy zbiorowej mogile.
/.../

Poeta wyraził nadzieję: „Życzymy Wam zmartwychwstania - obiecanej nagrody”.

Pamięć, modlitwa, zmartwychwstanie. Czy te wartości - powinny stanowić „tworzywo” poezji piękna?

Na pewno tak.

Dlaczego?

Bo: podobnie jak samo życie, wiersz jest dobrem. Wiersz jest miłością. Kochać - to żyć z poezją piękną.

Piotr Rakowski

KOLEDA

Corocznym zwyczajem Grupa Kolędnicza z oddz. IX kolędowała w naszym szpitalu i w zaprzyjaźnionych z nami miejscach. Tak odwiedziliśmy DPS na ul. Żużlowej i DPS w Lyskach, Warsztaty Terapeutyczne w Rybniku i Niedobczycach, Nadleśnictwo Rybnik, TZR i Bibliotekę Miejską, Urząd Miasta, SP - 5, Siostry Wizytki, redakcje Trybuny Śląskiej i Dziennika Zachodniego. Wszędzie gdzie się zjawialiśmy było duże zaskoczenie, radość i zdarzało się, że łzy. Myślę, że spotkania te były potrzebne obu stronom, także nam kolędnikom. My także byliśmy zaskoczeni serdecznością z jaką nas przyjmowano. Warto było się trochę pouczyć tekstów, bo nie poszło to na marne. Duże słowa podziękowania kierujemy pod adresem pana dyrektora Zagrodnika, który zaopatrzył naszego Mikołaja w słodycze z firmy „Mieszko” z Raciborza.

Piotr Myrcik

KRZYŻÓWKA

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

1. Rodzaj smaru
2. Kosmos
3. Pisz się nią na tablicy
4. Słuszność
5. Opieka
6. Okrywa ciało
7. Kolor
8. Ankra budowlana
9. Paciorek
10. Głośne wołanie
11. Nota
12. Zarozumiałość
13. Rodzaj mięsa
14. Kwiat w zbożu
15. Prowizoryczny budynek
16. Najniższa wygrana w dużym lotku
17. PKP
18. Ozdoba ucha

Kibic

Pan Jan - „Złote Kolce czerwonej róży”

Lepsze mierne, aby wierne.

Nie chowajmy piasku w głowie.

Fortuna ma jedno koło, a bieda dwa.

Zło rzuca silniejszy czar niż dobro.

Modli się pod figurą, a diabła ma za skórą.

Jest się młodym gdy ma się młode serce.

Kto dobrze orze ma chleb w komorze.

Tylko cukier jest słodki ze wszystkich stron.

Nie ma postępu bez herezji.

Prawo do błędów nikogo nie rozgrzesza.

Przebaczenie silniejsze jest niż odwet.

Worki bez dna nigdy nie są puste.

Odpowiedź ze str. 10.

1. fe5 df4
2. de3 df2
3. eg3 e5 g7

Ryszard

Jan z Czeladzie