

Numer 1
Rok 2001
Czerwiec



w NUMERZE m.in.:

1. Relacja z wyjazdu
2. Refleksje kapelana
3. Nasze zdrowie
4. Per Pedes
6. Święto oddziału
7. Humor
8. Sport
9. Krzyżówka
10. Konkurs

NA DOBRY POCZĄTEK

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer gazetki, która powstaje przy udziale wielu osób - pacjentów, personelu i osób spoza szpitala.

Chcemy, aby to miesięczne pismo docierało z informacjami ważnymi dla Was-pacjentów a także Waszych bliskich.

Pragniemy, ażeby gazetka była okazją do pogłębienia swoich możliwości twórczych dla tych, którzy ją tworzą a także okazją do refleksji i radości dla tych, którzy znajdą w niej ciekawe dla siebie informacje. Mamy nadzieję, że pismo dotrze w przyszłości do szerokiego

grona czytelników naszej społeczności szpitalnej.

Tytuł, pod jakim ukazał się pierwszy numer jest nazwą tymczasową. Ogłaszamy konkurs na tytuł gazetki. Propozycje konkursowe, listy do Redakcji, prosimy składać do skrzynek kontaktowych rozmieszczonych na

Dla Solenizantów



Wszystkiego co
najlepsze życzymy
czerwcowym
solenizantom!

Wiesławowi

Bosakiewiczowi

04.06

Józefowi Korzekwie

23.06

Markowi Sobikowi

14.06

*Nawet jeśli niebo
Zmęczyło się błękitem,
Nie gaś nigdy
Światła nadziei.*

Bob Dylan

Dla solenizantów...

*Marzą sobie duże dzieci,
by na niebie gwiazdka
wszystkim zaświeciła
i wszelkiego dobra życzyła.*

BWK Wilk



Spotkania Teatralne

W dniach 22-23 maja w Dąbrowie Górniczej odbył się VII Ogólnopolski Festiwal Zespołów Artystycznych Domów Pomocy Społecznej. Honorowy patronat nad imprezą objął Prezydent Miasta Dąbrowy Górniczej Pan Marek Lipczyk. W festiwalu wzięło udział 63 zespoły z całej Polski. Wystąpił też zespół Pań z Domu Pomocy Społecznej w Łyskach z towarzyszącymi im przyjaciółmi ze szpitala w Rybniku. Udział wzięli Panowie: Piotr (perkusja), Sławomir (cymbalki), Andrzej (bębenek), Walenty (talerze), Kazimierz (gitarra, śpiew), Janusz (tamburyn), Józef (organki). Zespół „Józefinki” przedstawił montaż słowno-muzyczny pt. „Lokomotywa” na podstawie wiersza Juliana Tuwima. Całość zaaranżował i przygotował grupę Pan mgr Krzysztof Kutryb oraz Pani Natalia Mielimąka. Opiekunem grupy był także terapeuta Wojciech Konieczny, który sfilmował przedstawienie. J.K.

Boże Ciało - dziękczynienie i uwielbienie Bogarefleksje księdza Tadeusza



W czasopiśmie „Żyjmy Dłużej” można zapoznać się z fascynującymi próbami nowoczesnej medycyny, aby jak najdalej odepchnąć próg śmierci od człowieka. Istotnie - przeciętna średnia życia człowieka bardzo się wydłużyła. Śmierć pozostaje nadal sprawą nie do uniknięcia. Widziałem oczy mojej szesnastoletniej uczennicy chorej na raka, zastrzyk morfiny i obłądna nadziei cudu. Każdy przekonuje się, że to już nie ta energia, to już nie ta

kondycja, bo to już nie te lata. Mówi ojciec do skarżącego się syna: „Wiesz synku, to już będzie coraz gorzej, a nie coraz lepiej.”

„Kto pożywa ten Chleb, będzie żył na wieki!”. Czyżby wynalazek przeciw śmierci? Kwiaty na grobach są złudną oznaką życia. „Chlebem jest Ciało Moje za życie świata” - czyżby wynalazek przeciwko śmierci? Ale czy równie złudny, fałszywy?

W czasie procesu Jezusa Jego sędziowie jednego nie osiągnęli: aby On odwołał Swoją naukę! Wrogowie sami przyznali: „Wiemy, że jesteś prawdomówny i drogi Bożej w prawdzie

nauczasz”. „Kto pożywa ten Chleb... Chlebem jest Ciało Moje...”.

I dlatego ten „spacer” jedyny w roku... Wyznajemy: „Wierzmy, jesteśmy domownikami Boga tak, jak On jest teraz naszym domownikiem”. Wierzmy i dziękujemy: Nam zaś darowałeś pokarm duchowy oraz napój i ŻYWOT WIECZNY! TOBIE C H W A Ł A N A W I E K I !
ks. Tadeusz

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALU

1. Okazja do spowiedzi: na oddziałach - przed obiadem w Kościele - po Mszy św.
2. Nabożeństwo eucharystyczne: na oddziałach - po kolacji
3. Sakrament Chorych i w nagłych sytuacjach wezwanie

każdej porze

kapłana: o

KOŚCIÓŁ NAJŚWIĘTSZEGO SERCA PANA JEZUSA

Niedziele 8.30 Nabożeństwo 10.15 Nabożeństwo
i święta: 8.45 Msza Święta 10.30 Msza Święta



NASZE ZDROWIE *Prawidłowe odżywianie czyli co występuje w owocach i warzywach? Część 1*



Witaminy: z w i ą z k i chemiczne, bez których nasz organizm nie mógłby się obyć.

Choć czasem niedoceniaamy wielu znanych warzyw i owoców, to kryją one w sobie całe bogactwo witamin - źródło zdrowia i urody. Rozpoczynamy przegląd pod względem zawartości poszczególnych składników najbardziej znanych i lubianych owoców oraz warzyw.

Ananas-chroni przed zawałami serca, zawiera bowiem enzym zwany bromeliną, mający działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. Powinny jeść go osoby cierpiące z

powodu reumatyzmu. Łagodzi bowiem ich dolegliwości. Ze względu na obecność wapnia i magnezu owoc ten chroni przed osteoporozą (nadmierną łamliwością kości) oraz przyspiesza leczenie złamań.

Awokado- zawiera znaczne ilości wit. E, która działa przeciwnowotworowo oraz obniża poziom tzw. „złego” cholesterolu we krwi. Dzięki zawartości witamin z grupy B, jedzenie awokado może ukoić nerwy.

Banany - dostarczają wit.B łącznie z antyutleniaczami, chronią więc przed miażdżycą. Posiadają również dużo krzemu, budulca tkanki łącznej.



Brokuły - zawierają karoten, błonnik, kwas foliowy, wit.C.

Najlepiej chronią przed nowotworami i chorobami naczyń krwionośnych a także siwieniem włosów (zawierają olej pantotenowy, uznany jako środek przeciw siwiznie).



Buraki - posiadają wiele witaminy B, ale należy zawsze je gotować „w mundurkach”, aby nie straciły jej podczas przyrządzania.

Cytryna - zawiera wit.C, jest znakomita na przeziębienia

Czosnek - także zawiera wit.C oraz substancje pochodne penicyliny, dlatego znany jest ze swego działania przeciwzapalnego i przeciwwirusowego,

P E R P E D E S



Turystyka zarówno piesza jak i motorowa, to bakcyl, który dla wielu staje się sensem życia. Gdy przychodzi wiosenny

czas, wyruszamy na szlaki, by powędrować a jednocześnie poznać nowe zakątki Polski jeszcze nam nieznanne. Wybieramy się grupą 15-30 osób i wyruszamy w obranym kierunku pociągiem lub autokarem, a w przypadku turystów zmotoryzowanych - samochodem lub motorem. Organizowane są też

wycieczki rowerowe.

W czasie podróży przyjemnie jest pogawędzić o różnych wyprawach, pośpiewać rajdowe piosenki i podyskutować o nowym szlaku i ewentualnych przeszkodach na trasie. Gdy dotrzemy do stacji przeznaczenia, każdy sprawdza czy zabrał swój plecak i inne akcesoria. Niektórzy zabierają gitary czy inne instrumenty. Po zapoznaniu mapy terenu, wyznaczamy przebieg trasy na szlaku. Zwiedzamy przy tym przepiękne okolice, z unikatową roślinnością oraz zabytki kultury. Nie można też pominąć zabytków naturalnych, jak np. rezerваты przyrody, parki poszczególne pojedyncze

Czas upływa szybko, więc pomyśleć wypada o jakimś posiłku. Wyciągamy z plecaka kanapki a zwykły ścięty pień drzewa może stać się pięknie zastawionym stołem.. Po krótkim odpoczynku czas na dalszą wędrówkę. Poznajemy po drodze zwyczaję miejscowych ludzi, ich zachowanie, tradycję, stosunek do rzeczywistości. Zbliżający się wieczór każe pomyśleć o noclegu, który zarezerwowaliśmy wcześniej. Każdy zajmuje miejsce wyznaczone mu przez kwatermistrza . W zależności od warunków rozpoczynają się śpiewy, zabawa, tańce. Można też rozegrać konkursy turystyczne.

S P O R T

PIŁKA NOŻNA: Zakończyły mecze drużyny walczące w piłkarskich pucharach Puchar mistrzów i Puchar UEFA. W obydwu finałach zwyciężyli faworyci, czyli FC Liverpool oraz Bayern Monachium. Drużyna z Liverpool'u walczyła z hiszpańskim Alawez, który dopiero przeciera szlaki na piłkarskiej mapie Europy. Mecz dostarczył niezwyklej dramaturgii i zakończył się strzeleniem samobójczej bramki przez obrońcę Alawez na 2 minuty przed końcem dogrywki. Wynik 5:4 w piłce nożnej mówi sam za siebie. Bayern Monachium walczył z FC Walencją i po drugiej połowie meczu wynik wynosił 1:1. Po dogrywce i serii rzutów karnych (7 kolejek) pokonał Walencję. Tak więc stare drużyny obroniły swój prymat, ale za rok sytuacja może się odwrócić.



Lis

Dudek w Arsenalu?

Arsenal Londyn - piłkarski wicemistrz Anglii czyni starania o pozyskanie J. Dudka - na co dzień grającego w holenderskim klubie Feyenord Rotterdam. 28-letni Dudek jest wart ponad 8 milionów dolarów. Wiąże go z holenderskim klubem kontrakt, który kończy się w 2003 roku. „Zawsze marzyłem o występach w takim klubie jak Arsenal. Zawsze będę miło wspominał Feyenord, ale drużyna z Anglii to dla mnie krok naprzód pod względem sportowym, jak i finansowym” - powiedział J. Dudek.



Prezentacje

Ta część poświęcona jest indywidualnym prezentacjom pacjentów. Tutaj publikujemy teksty osób, które chcą podzielić się swoimi zainteresowaniami, swoim hobby, pragną pokazać innym czym się zajmują i co lubią robić w wolnych chwilach.



Nazywam się Robert Broncel, mam 22 lata. Jestem pacjentem szpitala psychiatrycznego w Rybniku. Mam zainteresowania marynistyczne, czyli wojenno-morskie. Moim hobby jest sklepanie modeli okrętów wojennych i historia tych okrętów. Na początek krótko początki zdobywania morskich głębin.

W wieku XVIII pojawił się pierwszy pojazd podwodny, którego konstruktorem był Amerykanin David Bushnell,

ur. 1742. Był on zdolnym wynalazcą. Początkowo jego zamierzenia traktowano jako bezużyteczne. W 1775r. Wybuchła wojna o niepodległość kolonii brytyjskich w Ameryce Północnej. Idea Bushnella doczekała się poparcia. Rok później skonstruował on miniaturowy pojazd podwodny, który nazwał „Turtle”, przypominający jajko. Okręt napędzany był ręcznie, przez inną osobę. Powietrza wystarczyło na około pół

godziny w zanurzeniu, ale mógł też pływać nie zanurzony i powietrze pobierać z zewnątrz. Bronią pojazdu była beczka wypełniona prochem z czasomierzem. Miał dotrzeć niezauważony pod kadłub wrogiego okrętu, wkręcić świder w jego dno i wycofać się na bezpieczną odległość, po czym wybuch był sterowany zegarem. „Turtle” został odholowany w pobliżu stojących przed Nowym Jorkiem okrętów brytyjskich. Dotarł pod kadłub fregaty „Eagle”,



Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, nakład: 40 egzempli.

Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb

Zespół redakcyjny: Waław Lisowski & Krzysztof Cholewicki (sport), Maciej Wągiel (felietony, krzyżówki), Antoni Kuchejda & siostra Imeldia (zdrowie), Janusz Konieczny (sprawozdawca, korekta), Bronisław Kaznowski & Piotr Witek (współpr), Bronisław Świąs (turystyka, wypoczynek), Wiesław Bosakiewicz (wiersze), Paweł Mączka (skład i łamanie tekstu) Izabela Kozłowska, Janusz Kuraś, Piotr Gzocha (publicystyka, koordynacja edycji).



Mały Informator Prawny

W tym miejscu publikujemy znane artykuły występujące w Kodeksie Karnym jak również w innych przepisach prawnych. Dzisiaj piszemy na temat artykułu 207.

Rozdział XXVI – Przepięstwa przeciwko rodzinie i opiece
Art. 207

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny,

podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa,

sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub § 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie,

sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do lat 12. pm



ŚWIĘTO ODDZIAŁU

Czerwiec to miesiąc kojarzący się z rozpoczęciem pełni lata. Dla niektórych jest początkiem przepięknego okresu wakacji, urlopów i wypoczynku.

W tym właśnie miesiącu, nasz oddział IX obchodzi swoje święto. Zostało ono zaplanowane na trzecią dekadę czerwca. Dokładna data zostanie zapewne niebawem ustalona, między innymi w oparciu o prognozę pogody. Dzień ten ma być okazją do

wypoczynku i relaksu, ale przede wszystkim do wspólnego spotkania się pacjentów z rodzinami i miłego spędzenia czasu.

Dzień Święta Oddziału IX-ego zacznie się od uroczystego śniadania około godziny dziewiętej. Będzie tu okazja do wspólnej rozmowy, usłyszymy także z tej okazji słowo od Dyrekcji. Chwilę później rozpocznie się rywalizacja w wielu dyscyplinach sportowych. Będą rozgrywki tenisa stołowego, mecz

HUMOR

Przychodzi Puchatek do sklepu i pyta:

- Czy jest szynka?

- Tak - odpowiada sprzedawca

Puchatek wyjmuje pistolet i woła:

- To za Prosiaczka!



Rozmawia dwóch kumpli. - Czy Ewa zgodziła się wyjść za Ciebie za mąż? - pyta jeden. - Tak, ale chce żebym trochę zaczekał - odpowiada drugi.

- Ale jak długo?

- Nie wiem. Powiedziała, że będę ostatnim, którego poślubi. S.S.

W szpitalu:

- Czy chory zjadł dziś rosół?

- Tak.

- Z apetytem?

- Nie, z makaronem.

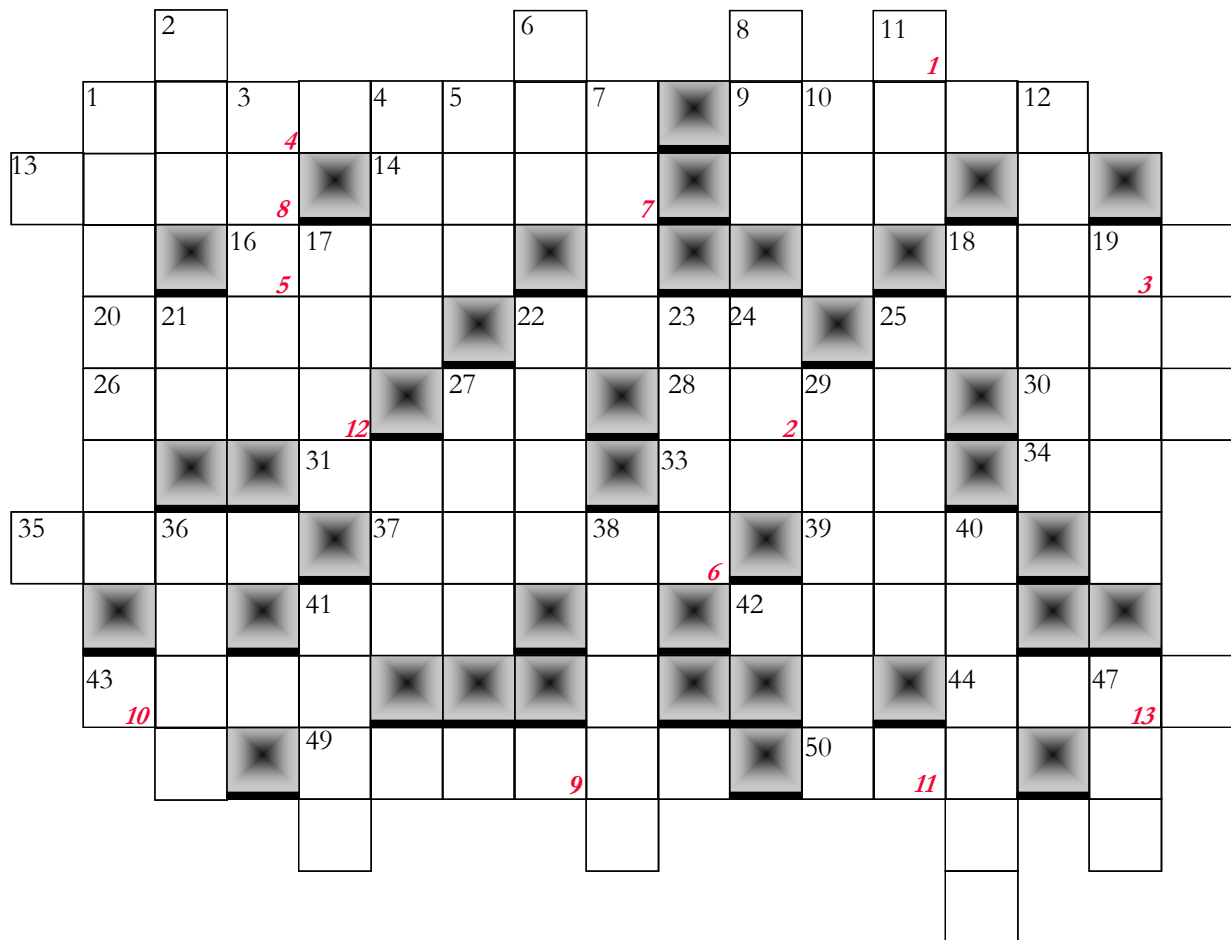
- Do psychiatry przychodzi kobieta i mówi: - panie doktorze, z moim mężem dzieje się coś dziwnego. Jak wypije kawę, wpada w szał i zjada całą filiżankę. Zostawia tylko uszko.

- A to faktycznie dziwne. Uszko jest najlepsze. pm

siatkówki, turniej szachowy i warcabów oraz kalambury. Około godziny 12-tej zaplanowano przerwę na obiad, po którym nastąpi dalsza część rozgrywek oraz odbędzie się turniej wiedzy ogólnej. Dalsze atrakcje to: zmagania w przeciąganiu liny oraz projekcja wybranego filmu. Dzień ten zakończy się występem zaprzyjaźnionego zespołu, boys-bandu, oraz wspólnym grillowaniem.

Dzień święta oddziału zapowiada się zatem bardzo ciekawie. Pamiętajmy jednak, aby nie zepsuć go jakimś nieprzemyślanym zachowaniem,

KRZYŻÓWKA z HASŁEM



- Poziomo:** 1. orszak na pustyni; 9. uparte zwierzę; 13. zimowy miesiąc; 14. ozdoba kolekcji; 15. suchy w porcie; 16. jednostka napięcia elektrycznego; 18. zły znak, oznaka lub symptom; 20. grupa ludzi wyróżniająca się np. barwą skóry; 22. mięsna potrawa wieprzowa, zraz; 25. słodki, kwaśny lub gorzki; 26. uniwersytet lub zamek do drzwi; 27. model Forda; 28. do cięcia drzewa; 30. domino lub siatkówka; 31. brzydki krasnal; 33. obwódka na czapce wojskowej; 34. stowarzyszenie pomagające alkoholikom; 35. cukrowa lub szklana; 37. holenderska drużyna lub proszek do czyszczenia; 39. wiosną na rzece; 41. imię żeńskie; 42. po hiszpańsku „dzień dobry” - „Buenos...”; 43. zwód boksera; 44. budowla obronna; 49. łobuz taki jak owoc; 50. leci do słońca
- Pionowo:** 1. teatralna zasłona; 2. jednostka mocy prądu; 3. przeciwnik na boisku; 4. może być silna w człowieku; 5. część przedstawienia teatralnego, 6. nie on; 7. składnik powietrza; 8. system znaków, szyfr; 10. owocowy do picia; 11. karciany kolor; 12. nedorajda, ciamajda; 17. popularny chwast; 18. jednostka oporności prądu; 19. biały w kinie; 21. egipski bóg słońca 22. gimnastyczna w szkole; 23. długi poemat epicki, np.. „Chłopi” 24. pomocny przy mocowaniu szyb; 25. święcenia biskupie; 27. łóżko na statku 29. staw łączący ramię z przedramieniem; 32. cios, uderzenie; 36. tysiąc kilogramów; 38. inaczej krzew; 40. czarny na jezdni; 41. syn Dedala; 47. znak zodiaku

przygotował M.W.

Hasło:

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

W następnym numerze m.in.: felieton jak żyć zdrowo; program imprez całorocznych; refleksje po święcie oddziału; zmiany w szpitalu; poezja pacjentów; humor.