



NASZ BIULETYN

MIESIĘCZNIK SZPITALNY

NR 4 ROK 2001 WRZESIEŃ

**Na
szlaku
pielgrzymia
s. 2**

**Warsztaty
Rodzinne
oddziału IX
str. 3**

**O
związku
muzyki z
terapią**

**Lekcja języka
niemieckiego s.5**

**Co we wrześniu w
KLUBIE PACJENTA ? s. 5**

Myśli wierszem pisane... s.6



SPIS TREŚCI

W tym miesiącu:

1. Pielgrzymka do Częstochowy s. 2
2. Program SCHIZOFRENIA - OTWÓRZCIE DZRWI s. 2-4
3. O muzyce i terapii..... s. 3
4. Listy do Redakcji s. 4
5. Nasze Zdrowie: O ziołach i kawie s. 4
6. Program Klubu Pacjenta s. 5
7. Lekcja języka niemieckiego s. 5
8. Poezja pacjentów s. 6
9. Per Pedes s. 6
10. SPORT s. 7
11. Prezentacje: O Słońcu s. 7
12. Krzyżówka s. 8

„SCHIZOFRENIA OTWÓRZCIE DRZWI”

To program Światowego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Jest objęty patronatem Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

Celem merytorycznym programu jest przeciwstawienie się stygmatyzacji i dyskryminacji osób chorych na schizofrenię. Obejmuje on trzy obszary działania: program edukacyjny, współpracę z mediami oraz działania praktyczne.

Odległymi celami projektu są:

1. Wprowadzenie w Polsce standardów psychoterapeutycznych w leczeniu schizofrenii
2. Opracowanie i wprowadzenie regionalnych programów pracy i programów mieszkaniowych
3. Przyjęcie w Polsce „Narodowego Programu Leczenia schizofrenii”

Struktura:

Za merytoryczną realizację programu odpowiada „Polska Grupa koordynatorów”, którą tworzą regionalni koordynatorzy - osoby prowadzące koordynację indywidualnych zadań, przewodniczący współpracujących sekcji PTP a także zaangażowani w program przedstawiciele innych zawodów.

Koordynator Podregionu Rybnik:

mgr Janusz Kuraś

Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
w Rybniku, ul. Gliwicka 33, oddział IX
Tel. 422 67 23 wew. 276

Projekty podregionu rybnickiego:

1. Stała galeria prac chorych (realizowane)
2. Wydanie albumu malarstwa chorych
3. Nakręcenie krótkometrażowego filmu o szpitalu
4. Wernisaże w Bibliotece Miejskiej
5. Spotkania pacjentów z młodzieżą szkolną
6. Gazetka szpitalna (NASZ BIULETYN) (realizowane)
7. Spotkania edukacyjne z rodzinami pacjentów (realizowane)
8. Warsztaty rodzinne (realizowane)
9. Tworzenie domów opieki chronionej dla osób chorych
10. Stworzenie galerii połączonej z kawiarenką i sklepem, prowadzonej przez pacjentów w centrum miasta



Na szlaku pielgrzyma

*Jest zakątek na tej ziemi, gdzie powracać każdy chce
Gdzie króluje Jej oblicze, na nim cięte rysy dwie.
Wzrok ma smutny, zatroskany, jakby chciała prosić Cię,
Byś w matczyną Jej opiekę oddał się.*

Kolejny raz grupa pacjentów i personelu z oddziału IX i VII wyrusza szlakiem pielgrzyma do Częstochowy. Świadomie wybieramy

wrzesień, skłaniający swoimi wydarzeniami do zadumy i refleksji. To także czas mniejszego napływu pielgrzymów, co daje szansę na bardziej intymne i osobiste spotkanie z Naszą Matką.

Często wazymy się w łasnie tak nazwać Maryję - Matkę Jezusa Chrystusa. Co nas do tego opowaznia? Maryja jest nie tylko Matką Chrystusa, ale i tych wszystkich, w których On mieszka przez łaskę. Święty Paweł przypomina nam o Jego obecności w nas słowami: „ Czyż nie wiecie o samych sobie, że Jezus Chrystus jest w

Kościół jest Chrystusa, dlatego Głowy tego Ciała - równocześnie Matką stanowiących to Ciało, Maryja należy do każdej matki należy do rodzinnej. Jako Maryja pragnie dla wszystkich swoich dzieci i wszystkim ludziom pomaga w jego osiągnięciu, wstawiając się u swojego Syna.



was?” (2 Kor 13,5). mistycznym Ciałem Maryja, będąc Matką Jezusa, jest w wszystkich czyli - Matką Kościoła. Kościoła, podobnie jak swojej w wspólnoty kochająca Matka, wiecznego zbawienia

Czarną Madonnę odwiedzimy 17 września. Program pielgrzymki, który opracowaliśmy, pozwala na przystąpienie do sakramentu pokuty, udział w Eucharystii. Daje czas na modlitwę indywidualną. Istotny jest także element turystyczny i poznawczy. W ramach tej części odwiedzimy Muzeum, skarbiec i - mam nadzieję - zatrzymamy się na odpoczynku przy kawie.

W kolejnym numerze „Naszego Biuletynu” zamieścimy relację z pielgrzymki.

(KK)

**POSŁUGA
DUSZPASTERSKA
W KOŚCIELE - KAPLICY**



Msza Święta:

Niedziele i święta: 9.00 i 10.30

W tygodniu: codziennie o 15.30 / oprócz

czwartku /
św.

Okazja do spowiedzi: 20 min przed każdą Mszą

Serdecznie zapraszam!
ks. Zygmunt Wiśniowski

WARSZTATY RODZINNE



W ramach programu „Schizofrenia —Otwórcie Drzwi” zorganizowano w dniu 24-25. 08.2001 „Warsztaty Rodzinne”. Odbły się w ośrodku żeglarskim „Kotwica” w Rybniku. Wzięło w nich udział sześciu pacjentów naszego szpitala z oddz. IX i VII, oraz ich rodziny. Istotnym celem tego dwudniowego spotkania,

prowadzonego przez mgr K. Kutryba, psychologa J. Kurasia oraz psychologa P. Mączkę, była poprawa wzajemnych relacji z najbliższymi oraz przygotowanie na powrót pacjenta do rodziny. Zajęcia warsztatowe, wykłady służyły także zmniejszeniu prawdopodobieństwa ponownej hospitalizacji w krótkim czasie od wypisania ze szpitala, kładąc nacisk na higienę życia i umiejętności szukania wsparcia w środowisku najbliższym.

Całość spotkania dopełnił czas wolny, ognisko i wspólny śpiew, co pozwoliło na wzajemne poznanie się rodzin, chwilę refleksji i odpoczynek. Mamy także nadzieję, iż ta nowa dla nas forma rehabilitacji, wyraźnie zaakceptowana przez jej uczestników, będzie nadal kontynuowana. Być może wpłynie ona na konsolidację rodzin, które do tej pory nie szukały

SEŃ SŁÓW KILKA O MUZYKOTERAPII

Muzyka harmonia i odprężenie

W naszym społeczeństwie często sły się stwierdzenie, że muzyka łagodzi obyczaje. Z całą pewnością należy temu przyznać rację, a na dodatek należałoby dodać, że muzyka z pełnym powodzeniem może leczyć. Ma ona bardzo różnorodny wpływ na organizm człowieka: na jego psychikę i osobowość (wpływa na myślenie, emocje, kojarzenie, pamięć, zachowanie). Muzyka wpływa również na poszczególne układy fizjologiczne. Dźwięki melodii leczniczych tj. obrzędach w



których uczestniczyło całe plemię wypędzające złego ducha z „pacjenta”. Czym jest muzykoterapia? Jest ona systematycznym i metodycznym wykorzystaniem muzyki w procesie diagnozy, rozwoju i leczenia osobowości człowieka. Główną rolę odgrywa tutaj



linia melodyczna jak i rytm.

Jej elementy są środkiem wyrażenia swoich emocji na zewnątrz bez użycia słów. Muzyka może być stosowana w regulowaniu odczuwania bólu psychicznego jak i fizycznego, może zwiększać tolerancję na ból i podnosić jego próg. Wyniki badań przeprowadzonych przez specjalistów w tej dziedzinie dowodzą także, że właśnie muzyka może ułatwić trawienie i wpływać na procesy metaboliczne oraz usuwać zmęczenie, a w przypadku bezsenności ułatwiać zasypianie. Najważniejszym z działań jakie niesie ze

sobą muzykoterapia jest walka ze stresem. Wiadomo, że stres w dzisiejszych czasach jest nieodłącznym składnikiem naszego codziennego życia jak i jednym z głównych przyczyn depresji. Ma ona duże znaczenie w przetrwaniu człowieka w niesprzyjających warunkach. Może ona być środkiem zaradczym przeciwko „wypalaniu” zawodowemu, poczuciu osłabienia, zmęczeniu, rozdrażnieniu czy beznadziejności.

Sumując to wszystko, nie pozostaje mi nic innego jak tylko zaprosić w wszystkich do spędzenia czasu na słuchaniu muzyki i rozkoszowaniu się dźwiękami docierającymi do naszych



Zamieszczone prace są autorstwa pana Ludwika W. pacjenta oddziału XVI



SCHIZOFRENIA - OTWÓRZCIE DRZWI

Program przedstawiony w Naszym Biuletynie Nr 3 szczegółowo omawia zasady postępowania w różnych ekstremalnych sytuacjach. Ja - jak i moi koledzy pacjenci tego szpitala mają wątpliwości co do charakteru poszczególnych imprez - spory zakres. Czy będą miały konkretny wymiar? Kiedy to nastąpi? Liczymy się z tym, że gdyby rzeczywiście program w takim zakresie był wdrażany, przyniósłby określone efekty i pozwalał na przyspieszenie leczenia w szpitalu oraz poprawił znacznie samopoczucie (co jest istotne w całym procesie leczenia). Dalsze elementy to umilenie spędzenia czasu w tym szpitalu, gdzie każdy z nas odczuwa określone stresse i chodzi swoimi drogami, mało uwagi zwracając na innych.

Będę zobowiązany koordynatorowi programu „SCHIZOFRENIA - OTWÓRZCIE DRZWI” mgr Januszowi Kurasiowi za wyczerpujące podjęcie tematu i podanie więcej szczegółów.

W imieniu pacjentów i swoim,
Bronisław Świąt, pacjent o / IX

NASZE ZDROWIE

Królowa ziół

Wyrosła ponoć wokół grobu Chrystusowego w dniu jego zmartwychwstania. Do dziś w Kościele prawosławnym używa się jej do ozdabiania ołtarzy. Meksykanie noszą jej listki w kieszeniach, wierząc, że odpędzi złe moce i przyciągnie powodzenie. We Włoszech nazywano ją miłosnym ziołem i powszechnie uważano, że wzmacnia ochotę na seks. Dziewczyny, które czekały na odwiedzin swych adoratorów wystawiały doniczki z nią w oknach. O jakim to ziole jest mowa?

Tymi niezwykłymi właściwościami odznacza się bazylija. Ma magiczne wręcz działanie na układ trawienny, zapobiega kolkom i biegunkom oraz działa bakteriobójczo. Skutecznie ponoć odpędza zły nastrój i zapobiega depresji. Jej cudowny aromat nie tylko wzbogaca smak każdej potrawy, ale też skutecznie odstrasza komary i muchy. Natomiast listek bazylii przyłożony w miejscu ukąszenia zmniejsza ból i swędzenie.

P.B.

Listy do Redakcji

Drogi Panie Bronisławie,

Odpowiadając na pański list chęć zauważyć, że propozycje przedstawione w programie „Schizofrenia - otwórzcie drzwi” wydają się być jednocześnie wspaniałomyślne i mało realistyczne. Czy uda się je zrealizować zależy od nas, od tych którzy ten program uznają za osobistą ciekawą możliwość. Owe propozycje to ziarno rzucone w głąb umysłów i serc, gdzieś w przestrzeń między „być a mieć”. Czy wzrośnie, czy wyda plony? Wierzę, że tak. Swoją wiarę zasadzam na filarach ludzkiej wrażliwości, służebności, poczuciu sprawstwa czy też chęci zrobienia czegoś poza rutynową działalnością. Aktualnie działania grup ludzi zaangażowanych w realizację programu mają charakter rozruchu, napędu, skupienia, energii, pomysłów a także nadania dynamiki, konkretności



potocznie - szkoda czasu dla wzajemnej adoracji. Ta praca potrzebuje czasu,

systematyczności, wytrwałości, a także krytycznej refleksji oczyszczającej ze złudzeń, oczyszczającej motywację, rzucającej światło. Pierwsze kroki zostały zrobione, obok istniejącego „Homo Homini”, wydawana jest gazetka, jesteśmy już po pierwszych „Warsztatach Rodzinnych”, profesjonalnie przygotowaną informacją przydągać będzie *Galeria* z pracami malarskimi i plastycznymi, w teren szkolny ruszą osoby z programem psychoedukacyjnym przybliżającym zagadnienia schizofrenii.

Wczuwając się w pańskie wątpliwości i pytania dziękuję za już i proszę o jeszcze licząc na wartościowe uwagi.



Kawa

w dziejach ludzkiej ginie gdzieś w pomrokach historii i w legendach.

Jedną z nich podaje, że w krainie Jemenu był klasztor, w którym żyli mnisi hodujący kozy. W pewnym okresie zaobserwowali oni, że ich kozy stały się bardzo pobudliwe: w nocy nie spały, becząły, nieustannie biegały. Prędko zauważono, że ulubioną potrawą kóz była pewna roślina rosnąca w górach. Gdy ją przynieśli staremu mnichowi, ten wyłuskał z niej ziarna, z których kilka wpadło przypadkiem do ogniska. Rozszedł się aromatyczny zapach, który przypadł do gustu mnichowi. Roztarł on ziarna i wrzucił do wrzącej wody. Sporządzony napój wydał mu się bardzo smaczny. Odtąd mnisi używali wywaru z owych nasion do picia.

Fakty historyczne mówią, że kawa znana była już w X wieku. Określano ją „napojem Allacha”. W XV w. kawę używano powszechnie na Wschodzie. Pobudzające działanie kofeiny sprzyjało powstawaniu kawiarni,

gdzie doskonale się plotkowało. W Kairze - stolicy Egiptu, w połowie XVII w. było około 3000 kawiarni. Przy kawie zatłatwiano różne sprawy społeczne, państwowe i religijne.

Filizanka mocnej kawy zawiera około od 40-180 mg kofeiny (w zależności od rodzaju, np. najmocniejsza jest kawa afrykańska). W małych dawkach kawa pobudza korę mózgową, obniża poczucie zmęczenia. Utlenia się w wątrobie. Wydalana jest z organizmu po ok. 6 godz. Kofeina w większych dawkach wywołuje skurcze, drażliwość, lęki. Przedawkowanie kawy objawia się: bezsennością, depresyjnością, podrażnieniem układu pokarmowego, ociężałością, dzwonieniem w uszach, wymiotami. Systematyczne picie ok. 4 filizanek kawy dziennie uzależnia fizycznie organizm. Przy odstawieniu pojawia się zespół abstynencyjny: zrzędlivość, bóle głowy, zmęczenie.

Pamiętajmy: umiarkowane spożywanie kawy nie jest szkodliwe. Najlepiej pić ją z mlekiem, aby uchronić żołądek przed podrażnieniem. Nie należy pić kawy

HUMOR

-Panie doktorze, uśpiony pacjent zamrugnął lewą powieką.
-Niech siostra nie bierze tego poważnie. To zapewne jakiś notoryczny podrywacz.

* * *

Matka podarowała dorosłemu synowi dwa krawaty. Żeby zrobić jej przyjemność syn przychodzi na jej urodziny w jednym z nich.
-Co, powiada matka-ten drugi ci się nie podobał?

* * *

Po wejściu do separatu lekarz zobaczył pielęgniarkę, która ścisła obydwa nadgarstki chorego. - Siostrzo, przypominam, że puls mierzy się na jednej ręce. - W tej chwili nie mierzę pulsu doktorze, tylko poskrabiam dzikie instynkty pacjenta.

* * *

W tramwaju tłok. Jedna z kobiet zwraca uwagę napierającemu na nią mężczyźnie. - Pcha się pan, jak na niedźwiedzia. -Gdybyśmy byli sami mówiłabyś do mnie - misiu.

Program Klubu Pacjenta na wrzesień 2001 r.

- zabawa
- konkurs z nagrodami „Jaka to melodia?”
- pieczenie kielbaski obok baru „DUET” przy zespole wokalno-instrumentalnym
- wycieczka do Jaworzna
- festyn dla pacjentów „Pożegnanie Lata”
- wyjście do Ratusza na koncert muzyki poważnej

Teminy imprez kulturalno-oświatowych podane będą w gablocie „Klubu Pacjenta”. Informacje będą też podawane na poszczególnych oddziałach.

W tygodniu „Klub pacjenta” dla chorych czynny jest od 8.00 - 17.00: jest możliwość wypicia kawy, herbaty, gra w tenisa stołowego, oglądanie telewizji, słuchanie muzyki w pracowni muzykoterapii.

Wtorki i piątki od 14.00 prowadzone są zajęcia umuzykalniające.

Soboty: Klub czynny od 8.00 do 12.00

W czwartki: spotkania w ramach Stowarzyszenia „HOMO HOMINI”



W poprzednim numerze zamieściłem odmianę przez osoby czasowników „haben” i „sein”. Czasowniki te odmieniają się nieregularnie. Znakomita część czasowników w języku niemieckim odmienia się regularnie. Wystarczy tylko w bezokoliczniku wstawić odpowiednio końcówki „-t” oraz „-st” i gotowe! Zapraszam do ćwiczeń.

arbeiten - pracować

1. Ich arbeite – ja pracuję
2. Du arbeitest - ty pracujesz
3. Er/Sie/es arbeitet - on/ona/ono pracuje

1. Wir arbeiten - my pracujemy
2. Ihr arbeitet - wy pracujecie
3. Sie arbeiten - oni pracują

Przykład: Er arbeitet in einem Büro.

On pracuje w biurze.

bitten - prosić

1. Ich bitte– ja proszę
2. Du bittest - ty prosisz
3. Er/Sie/es bittet - on/ona/ono prosi

1. Wir bitten - my prosimy
2. Ihr bittet - wy prosicie
3. Sie bitten - oni proszą

Przykład: Du bittest um einen

Tanz.

Ty prosisz o taniec.

Lekcja

języka

niemieckiego

Aussprache

Wymowa

1. dwugłoskę [ei] czytamy jak [aj]
2. dwugłoskę [ie] czytamy jak [i]

P E R P E D E S



Wędrowanie poza granicami Państwa Polskiego: Macedonia

Jest tyle pięknych krajów, zakątków do zwiedzenia oraz mórz i oceanów, do przemierzenia...

Polecam piękną

Macedonię, niegdyś należąca do Jugosławii. Jest to kraj z jednej strony dziki, z drugiej - pełen uroku - zbudowany ręką ludzką. Są tu góry, jeziora, zapory naturalne i sztuczne. Trudno zwiedzić w jednej 20-30 dniowej wycieczce cały kraj. Trzeba wybrać się na dłużej, aby poznać historię starożytną tego pięknego kraju, zwiedzić zabytki kultury ale też nowoczesne budowle współczesnych architektów.

Macedonia należała kiedyś do Jugosławii, dziś graniczy jako odrębne Państwo z Jugosławią, Grecją, Bułgarią i Albanią. Graniczenie z różnymi kulturami, sposobami bytowania wyzwała u Macedończyków różne uczucia, zapęły, sposoby bycia, g o r a c y t e m p e r a m e n t. Sprawia, że lud ten żyje od 1000 lat na tym terenie, tworząc swoją niepowtarzalną historię i kulturę.

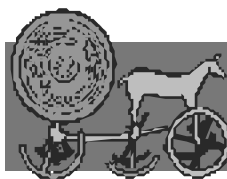
Najsłynniejszym Macedończykiem jest

niewątpliwie Aleksander Wielki - starożytny wojownik i król, który stworzył potężne imperium rozciągające się od Grecji aż po Indie. Historyk Plutarch w biografii Aleksandra Wielkiego pisze, że ojciec Aleksandra król Filip, widząc jak jego syn potrafi włączyć broń, powiedział: „Idź synu szukać równego sobie królestwa, bo Macedonia jest dla ciebie za ciasna.”

Z postacią Aleksandra najbardziej kojarzy nam się historia węża gordyjskiego.

Po licznych zwycięstwach Aleksander dotarł do Frygii. Według legendy, człowiek który rozwiązał by węża znajdujący się w rydwanie w świątyni Zeusa - miał zostać władcą całej Azji Mniejszej. Kiedy Aleksander pojął, że węża nie da się rozwiązać przeciął go mieczem, co uznano za symbol jego nieprzeciętnej umiejętności strategicznych i dyplomatycznych. Epizod z węzłem przekonał wszystkich, że Aleksander Macedoński był naprawdę Wielki.

Dziś Macedończycy znani są ze swej pracowitości, tańców i śpiewu. Wiele



Wierszem pisane

Drodzy czytelnicy!

Piszcie do nas. Przynoście do oddziału IX, do siedziby Redakcji Wasze teksty. Jeśli macie wolne wyjścia - osobiście, jeśli nie - za pośrednictwem terapeutów. Oto niektóre z Waszych wspaniałych

Fraszki

„Gonitwa na niebie”

Pędzą, pędzą konie

Puchowe koniki

Nie wiem, czy dogonią

Słoneczne promyki

„Na siebie”

Mam swój świat prawdziwy

W nim swój dom prawdziwy

Nie znany nikomu

I nikomu nie dam

Wejść do tego domu

Raz jestem barankiem

Raz jestem potworem

Rzucam słowami jak kwiatami

Innym zaś razem jak nożami

„O naturze sensu”

Dla jednego sens jest sensem

Dla innego bezsensem.

„Na rodzinę”

Jest taka duża Teresa

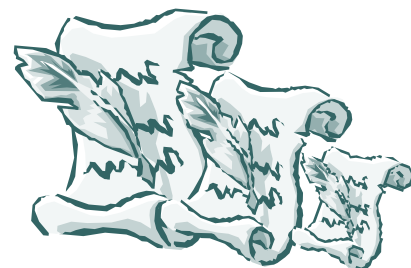
Co nie chciała, a ma pieską.

Jest taka Ewa

Co wciąż płacze, bo za mało śpiewa

Jest taki Józek

Co ciągnie za sobą zmartwień wózek



„Krótka i treściwa wiersz być może nieprawdziwy”

To nie wszystko panie doktorze

Że wejde tu i że się położe

To nie wszystko, że wezmę tabletkę

Pomimo wszystko życie nie jest lekkie

To nie wszystko, że powiedzieć umiem

Jeśli i tak nikt mnie nie rozumie

Bo ja sam tego zrobić nie umiem

Dobre życie i miłość i marzeń morze

To nie wszystko panie doktorze.

S P O R T

O MECZU: WISŁA - BARCELONA



Najdroższe nogi świata

Najdroższym piłkarzem świata w br. roku jest Francuz Zinedine Zidane. Madrycki Real zapłacił za niego Juventusowi Turyn 64 i pół miliona dolarów! Kapitan reprezentacji Francji jest prawdziwą perłą futbolową. W roku 1998 i 2000 został wybrany najlepszym piłkarzem świata. Gdy w finale Mistrzostw Świata strzelił Brazylii dwie bramki - tłum na Polach Elizejskich wołał: „Zinedine na Prezydenta!” Przed rokiem Real odkupił od Barcelony Portugalczyka Luisa Figo za 56 milionów dolarów. Był to poprzedni rekord transferowy. W 1999r. Real zapłacił londyńskiemu Arsenalowi za innego Francuza Anelkę 35 mln \$.

Ciekawe, kiedy cena dwóch nóg piłkarza osiągnie wysokość 100 milionów dolarów? Chyba szybciej niż się wydaje.

KCh

Klub Wisły rozpoczął rozgrywki, kiedy Barcelona była w trakcie przygotowań do sezonu. Dwumecz ten pokazał różnicę w pracy klubów i przygotowania zespołów. Wynik 4:3 dla Barcelony ukazał zaangażowanie drużyn w tym meczu. Do przerwy było 3:2 dla Wisły, ale w drugiej połowie uwidoczniła się przewaga techniczna i fizyczna drużyny hiszpańskiej.

Drugi mecz to spokojne kontrolowanie gry przez Barcelonę poprzez zagęszczenie środka gry. Wisła wzmocniła tyły i grała tylko z jednym napastnikiem, stąd nie

miała okazji do zmiany obrazu gry.

Wartość drużyny z Barcelony szacuje się na 200 mln dolarów, natomiast Wisły około 10 mln \$. Barcelona to jedyny klub piłkarski na świecie, który nie stosuje na koszulkach żadnych reklam. W trakcie sezonu zostaje wykupionych ok. 110 tys. kametów, podczas gdy w Polsce ok.. 7 tys. Jak widać różnice są więc ogromne, a wyniki jakie Wisła uzyskała z taką potęgą należy uznać za sukces polskiej piłki. Wynik 1:0 dla Barcelony to bardzo korzystny rezultat, ponieważ na tym stadionie



P r e z e n t a c j e

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.

Dzisiaj prezentujemy tekst pana Andrzeja z oddziału IX, który jest z zawodu elektronikiem. Interesują go przede wszystkim układy scalone, ale chętnie zapozna nas także z tajemnicami życia gwiazd, w tym naszego Słońca. Zbliża się jesień, za oknami pochmurne dni. Rozgrzejmy się więc opowieścią o ciepłym, złotym, ogromnym Słońcu.

Lubimy słońce, bo daje ładną opaleniznę, podtrzymuje życie i pobudza nas do działania. Potrafi ono wywołać huragany, burze magnetyczne, pobudzać wulkany a nawet zagląda czasem do naszych umysłów. Słońce jest najbliższą nam gwiazdą. Mniej więcej co 11 lat wzrasta jego aktywność. Wygląda wówczas jak pękający w swoich szwach kocioł z rozgrzaną do białości magmą. Ze Słońca tryskają tysiące błysków iskier. Emitują one energię, jaką wszystkie elektrownie na Ziemi musiałyby wytwarzać przez tysiące lat! Część tej energii dociera do nas jako

wiatr słoneczny, przebija się przez magnetosferę i wywołuje liczne burze magnetyczne. Wyrzucane ze Słońca elektrony i jadra atomów pędzą z szybkością 1000 kilometrów na sekundę, czyli 1800 razy szybciej niż samolot ponaddźwiękowy Concorde.

Aktywne Słońce powoduje w naszej Ziemi zakłócenia: trzeszczą wtedy radia, budzą się wulkany, zakłócone są komputery i elektrownie. O tym, że Słońce wpływa na naszą planetę przekonują statystyki: lata 2000-2004 są szczytem aktywności Słońca. Stąd tak liczne anomalie pogodowe. Większa jest ilość zawałów serca, rośnie ilość wypadków lotniczych, samochodowych, powstają napięcia

społeczne. Zależność wydarzeń historycznych w cyklach jedenastoletnich aktywności Słońca nie jest zbiegiem

okoliczności. W jaki sposób nasza gwiazda pobudza masy ludzkie do działania - tego nie wiemy. Z tą zagadką zmierzy się nauka XXI wieku. Słońce osiągnęło kolejny szczyt swej aktywności a rzesza astronomów na całym świecie śledzi jego gniewne pomruki. Niestety nikt jeszcze nie wie, co one nam wróżą - czy nowe klęski żywiołowe czy też kolejną rewolucję.

A.W.



REDAKCJA DZIĘKUJE SPONSOROM:
Dyrekcji Naszego Szpitala
oraz firmie

PHARMACIA

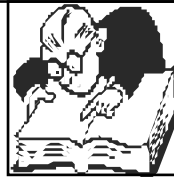
ZA UŻYCZENIE NAM
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
(XEROKOPIARKI, TUSZU ORAZ PAPIERU)
NIEZBĘDNYCH DO KOLPORTAŻU I DRUKU
„NASZEGO BIULETYNU”

REDAKCJA PRAGNIE
PONOWIĆ ZAPROSZENIE DLA
WSZYSTKICH CHĘTNYCH : PACJENTÓW I
PERSONEL DO PISANIA NA ŁAMACH
GAZETKI „NASZ BIULETYN”.
PISZCIE O SWOICH ZAINTERESOWANIACH,
O ŻYCIU NASZEGO
SZPITALA I NIE TYLKO.

PROSIMY O KONTAKTOWANIE SIĘ Z
ODDZ. IX, W KTÓRYM
MIEŚCI SIĘ REDAKCJA
TEL. WEWN. 276



**BIBLIOTEKA SZPITALNA
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 centrali telefonicznej.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 17.00

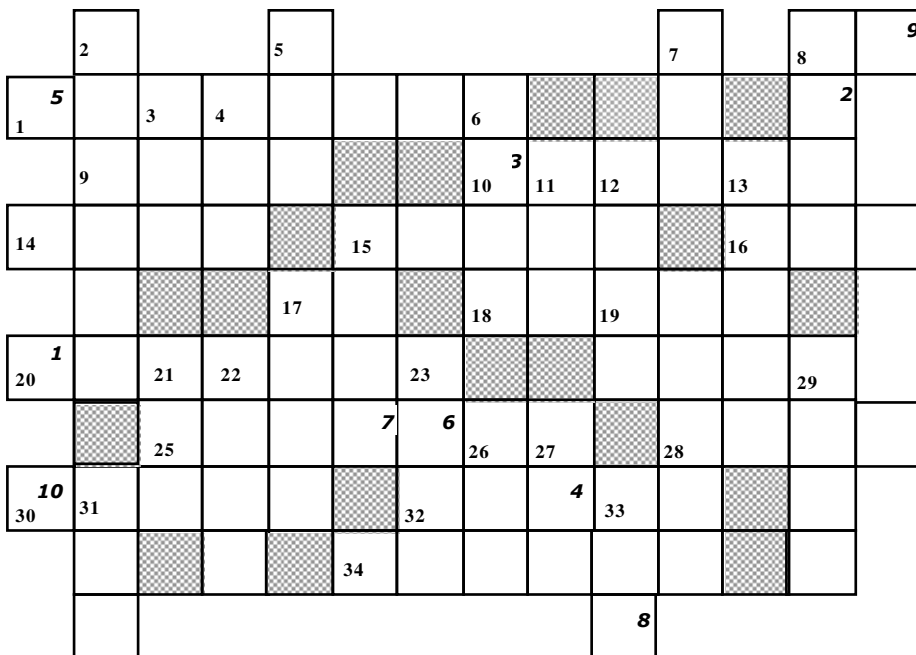
Krzyżówka z hasłem

Poziomo:

1. Baranie mięso, 8. Toaleta, 9. Znak zodiaku, 10. Wzburzona, pieniąca się woda, 14. Wpis w paszporcie, 15. Narzędzie rolnicze, 16. Może być liściasty lub iglasty, 17. Jednostka miary gruntu, 18. Znak ochronny producenta lub środek płatniczy, 20. Karzełek, gnom, skrzat, 24. Ostry brzeg lub brudny interes, 25. Lada sklepowa, 28. Polski film z Bogusławem Lindą, 30. Trójkątny instrument muzyczny szarpany, 32. Okrzyk radości, 34. Wykaz błędów drukarskich

Pionowo:

2. Solona ikra ryb, 3. Cios, policzek, 4. Obrzymia ropucha, 5. Rzeka lub "ani" czyta wspan, 6. Najdrobniejsza część pierwiastka chemicznego, 7. Pas od kimona Japończyków, 8. może być silna lub słaba u człowieka, 11. Nie - on, 12. Skwer z alejami, 13. Tkanina z Torunia, 15. Może być przyrodni lub rodzony, 17. Imię Jantar, 19. Zamknięta grupa społeczeństwa przestrzegająca odrębności, 21. 4047m², 22. Niska, miękka kanapa z oparciem, 23. Paryskie muzeum, 26. Przydomek Michaela Jordana, 27. Ischias, 29. Choroba skóry prowadząca do śmierci, 31. Najniższy głos kobiety, 33. Popularne mleczko do czyszczenia



HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rozwiązanie hasła z poprzedniego

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, nakład: 130 egzempl.

Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb

Kolportaż: oddział IX, tel. 276

Zespół redakcyjny: Bronisław Świąś (felietony: turystyka, wypoczynek), Maciej Wągiel, Andrzej Wilczek (felietony, krzyżówki), Antoni Kuchajda (nasze zdrowie), Waclaw Lisowski, Krzysztof Cholewicki (sport), Janusz Kuraś, Paweł Mączka (psychoedukacja, informator prawny), Janusz Konieczny (sprawozdawca, korekta), Wiesław Bosakiewicz (poezja), Izabela Kozłowska (skład tekstu) Paweł Mączka (opracowanie graficzne, składanie i łamanie tekstu, drukowanie, kolportaż).