



NASZ BIULETYN

MIESIĘCZNIK SZPITALNY

Luty 2002 rok

Nr 2 (9) 2002

11. 02. 2002 X ŚWIĄTOWY DZIEŃ CHOREGO

W tym numerze m.in.:

- Prezentacje
- Kącik Smakosza
- Lekcja J. niemieckiego
- Sport
- Psychiatria
- i wiele innych ciekawych artykułów



*Najserdeczniejsze życzenia
dla lutowych
urodzinowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia marzeń
oraz wszelkiej pomysłowości
Januszowi K., Krzysztofowi Ch.,
Grzegorzowi B. i Antoniemu P.*

(patrz: ostatnia strona)

SPIS TREŚCI

1. Światowy Dzień Chorego - s. 2
2. Prezentacje - s. 3
3. Moje Ptaki - s.4
4. Środa Popielcowa - s. 4
5. Kącik Smakosza - s. 4
6. Sport - s. 5
7. Humor - s. 5
8. Język niemiecki - s. 5
9. Per Pedes - s. 6
10. Psychiatria... - s. 6
11. Fizjoterapia... - s. 7
12. Recenzja filmowa - s. 7

Światowy Dzień Chorego

Od 1993r. Obchodzimy Światowy Dzień Chorego, z inicjatywy Papieża Jana Pawła II - zawsze 11 lutego we wspomnienie Liturgiczne Matki Bożej z Lourdes. Promotorem tego Dnia została Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia. Głównym celem tej szczególnej inicjatywy było poświęcenie jednego dnia w roku modlitwie i refleksji oraz dostrzeżenie tych, którzy cierpią na duszy i ciele. To także refleksja nad szeroko rozumianą kondycją współczesnego człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, wskazując że 2/3 ludzkości cierpi z powodu głodu, niedożywienia, chorób endemicznych a opieka medyczna jest niewystarczająca.

Jan Paweł II o celach Światowego Dnia Chorego mówi następująco: „Ma On na celu uwrażliwienie Ludu Bożego na konieczność zapewnienia lepszej opieki chorym, pomagania chorym w dowartościowywaniu cierpienia na płaszczyźnie ludzkiej, a przede wszystkim na płaszczyźnie nadprzyrodzonej; włączenie w duszpasterstwo służby zdrowia, diecezji i wspólnot chrześcijańskich i rodzin zakonnych, popieranie coraz cenniejszego zaangażowania wolontariatu; przypomnienie ważności formacji duchowej i moralnej pracowników służby zdrowia oraz działań na rzecz lepszego zrozumienia opieki religijnej nad chorymi ze strony kapłanów diecezjalnych i zakonnych, jak również tych wszystkich, którzy żyją i pracują obok cierpiących”.
(list ustanawiający Światowy Dzień Chorego).

Redakcja

„Schizofrenia Otwórzcie Drzwi”

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
(realizowane)
10. Stworzenie galerii połączonej z kawiarenką i sklepem, prowadzonej przez pacjentów w centrum miasta
(realizowany od 1 lutego)

Koordinator Programu

mgr Janusz Kuraś

oddział IX, tel. 422 67 23 wew. 368

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.

Uwaga !!!

W piątki po Mszy św. odprawiamy Drogę Krzyżową, a przed Eucharystią niedzielną zapraszam na Gorzkie Żale.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski



Prezentacje

Ta część poświęcona jest indywidualnym prezentacjom pacjentów. Tutaj publikujemy teksty osób, które chcą podzielić się swoimi zainteresowaniami, swoim hobby, pragną pokazać



NURKOWANIE

Zarys historii nurkowania

Pragnienie zbadania morskiej głęбини towarzyszyło ludziom od niepamiętnych czasów. Jedni zamierzali wykorzystać umiejętność nurkowania do celów wojskowych, innych fascynowało wydobywanie skarbów z dna wraków, jeszcze inni interesowali się nurkowaniem ze względów rekreacyjnych i łowieckich. Trudno dokładnie określić, kiedy po raz pierwszy człowiek odważył się zanurzyć pod wodę. Historycy szacują, że stało się to około 5000 lat p.n.e., Za najwcześniejszy dokument, świadczący o tych nowych umiejętnościach człowieka, uważa się asyryjską płaskorzeźbę z 885 roku p.n.e., przedstawiającą nurkującego

mężczyznę. Natomiast pierwszy piśmienny zapis dotyczący nurkowania odnaleziono w notatkach greckiego historyka Herodota, który opisał historię nurka Scyllisa, poszukującego w V w. P.n.e. na polecenie króla perskiego Kserksesa, zatopionego skarbu.

Początkowo nurkowanie było wykorzystywane głównie w sztuce wojennej. Usunięcie przeszkód zatopionych w porcie Tyr ułatwiło Aleksandrowi Wielkiemu oblężenie portu, który zdobył ostatecznie w 332 roku p.n.e.

Wiadomo również, że w I wieku p.n.e. w głównych portach Morza Śródziemnego nurkowie zawodowo zajmowali się wyławianiem zatopionych przedmiotów. Było to na tyle poważne przedsięwzięcie, że

wynagrodzenie nurków, uzależnione od głębokości, na której przyszło im pracować, było określane przez prawo. Rolę balastu pełniły wówczas płaskie kamienie, które jednocześnie zapobiegały znoszeniu ekwipunku nurka przez prąd. Popularną metodą było obwiązywanie nurka w pasie liną i wyciąganie go przez współpracowników na powierzchnię wody z przedmiotami, które udało mu się uchwycić podczas zanurzenia, a które często znajdowały się na głębokości do ok. 31 metrów poniżej lustra wody.

Entuzjasta nurkowania
cdn

Oprac na podst: Alan Mountain
„Nurkowanie: poradnik” wyd.

WSPOMNIENIA PRACY GÓRNICZEJ

Przepracowałem w górnictwie pod ziemią 23 lata, w tym jako ratownik górnictwa 20 lat.

Niejednokrotnie śmierć zaglądała mi w oczy. Dwukrotnie podczas akcji ratowniczej byłem całkowicie zasypany. Dzięki zastępom ratowniczym zostałem uwolniony od niechybnej śmierci. Jako ratownik górniczy przeżyłem różne sytuacje jednak najbardziej utkwily mi w pamięci akcje ratownicze przeprowadzone w kopalni „Dymitrow”, dokąd wysłano mnie wraz z grupą dwunastu ratowników i jednego lekarza, dla uwolnienia całkowicie odciętych dwóch zastępów ratowniczych. W czasie akcji ratowniczej nastąpił kolejny wybuch pyłu węglowego, Ja jako prowadzący akcję ratowniczą w pewnym momencie, wstrzymałem akcję i wydałem dyspozycję założenia ubrań azbestowych (ognioodpornych). Pomimo tak wysokiego zabezpieczenia całej brygady ratowniczej, następny –

kolejny wybuch o dużej fali uderzeniowej ognia powalił zastępy ratowników, a mnie jedyne go podmuch wyrzucił w boczny chodnik i ten przypadek pozwolił mi ocalić życie. Pozostali ratownicy wraz z lekarzem pomimo ułożenia się na „zoli” chodnika nie wytrzymali tak silnego podmuchu i temperatury jemu towarzyszącej dochodzącej do 300°C. Zajście miało miejsce w Kopalni „Bobrek Bytom” w roku 1984. Ponownie jako ratownik prowadziłem akcję ratowniczą z pięcioma zastępami ratowników w Kopalni „Bobrek” gdzie przy końcu akcji usłyszeliśmy głos jeszcze żyjącego człowieka na głębokości 700 m – na pompach odwadniających. Do zasypanego prowadził jedynie otwór średnicy około 1 metra i długości 60 metrów. Ja, jako ochotnik zgłosiłem się by wczołgać się w otwór i wydobyć zasypanego – wypychając go przez 60 metrową szczelinę na swych

ramionach. Akcja powiodła się szczęśliwie. Ja natomiast zostałem wyróżniony za odwagę i męstwo – Złotym Krzyżem Zasługi Ratownika Górniczego w Kopalni „Bytom” w roku 1984.

Co do dzisiaj stanowi dla mnie najcenniejsze wyróżnienie za pracę górniczą. Jestem człowiekiem wierzącym i dzięki silnej wierze w Jezusa Chrystusa, przeżyłem te piekielne akcje ratownicze. Wspomnienia opisują zastępowy ratownictwa górniczego -

Andrzej Leiter

Dnia 6 lutego 2002 w kopalni „Jas - Mos” koło Jastrzębia doszło do wypadku, w którym zginęło 10 górników. W akcji ratunkowej brało udział 10 zastępów ratowników, którzy walczyli o uratowanie zasypanych ludzi. W roku 2001 wynikiem

PO CO OBRĄCZKUJEMY* PTAKI ?

Zbliża się trzeci rok, kiedy po raz pierwszy wraz z przyjaciółmi zainteresowałam się losem miejscowych łabędzi, które zimują na zbiorniku – „Kotewka” w dzielnicy Rybnik-Paruszowiec. W połowie stycznia każdego roku, liczę wszystkie ptaki które tam przebywają, a zebrane informacje przesyłam do centrali obrączkowania w Gdańsku.

Na Śląsku coraz częściej można obserwować ptaki, które mają na nodze specjalne obrączki z wygrawerowanymi oznaczeniami literowymi i cyfrowymi. Obrączki, a coraz częściej żółte obroże służą ornitologom do śledzenia dokładnych tras przemieszczania się ptaków oraz badania innych ważnych dla przyrodników szczegółów biologii gatunku. Pierwszy raz zaobrączkował ptaka, duński nauczyciel, Christian Mortensen w roku 1889. Jak podają źródła, od tego czasu zaobrączkowano w Europie przeszło 50 milionów ptaków. Znaczną część osób biorących w badaniach stanowią wolontariusze, którzy nieodpłatnie, a niekiedy pokrywając część kosztów pomagają obrączkować ptaki.

Na podstawie własnych obserwacji mogę powiedzieć, iż ok. 80% ptaków przez mnie obserwowanych na stawie „Kotewka” pochodzi z regionu Śląska. Niedawno otrzymałam informację zwrotną – ptak którego obserwowałam zeszłego roku został zaobrączkowany w miejscu Siofok na Węgrzech. „Kotewka” gościła również ptaki, które przyleciały, m.in. z Częstochowy, Wrocławia,

okolice Wielkopolski, a przede wszystkim młode osobniki, zaobrączkowane w okolicach Lubomi na stawach „Wielikąt”.

Na koniec chcę wszystkim gorąco zachęcić do „szukania” obrączkowanych łabędzi na zbiornikach, które podczas zimy nie zamarzają, np. Zalew Rybnicki.

Jeżeli podczas zimowej wyprawy zobaczysz ptaka – łabędzia, który nosi żółtą obrożę (bądź aluminiową obrączkę na nodze), to zapisz oznaczenia i powiadom Stację Ornitologiczną w Gdańsku (dokładny adres na końcu artykułu), a w zamian otrzymasz dokładną informację nt. obserwowanego przez siebie ptaka. W liście powinno znajdować się miejsce obserwacji, dokładna data, liczba ptaków jeżeli obserwowany łabędź, pływał w grupie osobników. Na końcu napisz informację, że chcesz otrzymać dane obrączkowania.

Arkadiusz Stec

Autor artykułu jest wieloletnim działaczem na rzecz idei ochrony przyrody, prowadzi prelekcje w szkołach, a przede wszystkim „przynosi przyrodę” na spotkania edukacyjne, które odbywają się na oddziale IX.

(red.)

W następnym numerze :

Śmiertelny rachunek – dlaczego giną zwierzęta?

**Stacja Ornitologiczna IE PAN,
Nadwiślańska 108, 80 - 680**

Łabędź niemy

W Polsce występują 3 gatunki, a ten najbardziej pospolity, to łabędź niemy (Cygnus olor), którego charakteryzuje pomarańczowy dziób z czarnym guzem. Pomimo swej nazwy (niemy) odzywa się gardłowymi głosami, a podczas lotu uderzenia skrzydeł wywołują dźwięk, który przypomina grę na organkach. Żywi się roślinnością wodną, a w obecnych czasach ważny procent w jego diecie stanowi pokarm wykładany przez ludzi. Czy to dobrze, czy źle napiszę za

„MOJE PTAKI”



Środa Popielcowa

W Środę Popielcową wielu z nas spotkało się na uroczystej Eucharystii odprawianej, przez Księdza Kapelana Zygmunta Wiśniowskiego. Na Jej zakończenie pobłogosławiliśmy głowy przed kapłanem, który posypując je popiołem wypowiedział słowa: „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię”. Tak oto weszliśmy, bardzo szybko w tym roku w czas Wielkiego Postu. Trwał on będzie do Wielkiego Czwartku. Jedną z prefacji tego okresu doskonale ukazuje jego znaczenie: „Albowiem pozwalasz twoim wiernym co roku z oczyszczoną duszą radośnie oczekiwać świąt wielkanocnych, aby gorliwie oddając się modlitwie i dziełom miłosierdzia przez uczestnictwo w sakramentach odrodzenia osiągnęli pełnię dziedzictwa Bożego”.

Tradycyjnie w naszym kościele będziemy spotykać się na nabożeństwach Drogi Krzyżowej i Gorzkich żalach. Zachęcamy także do wspólnej modlitwy na oddziałach.

Redakcja

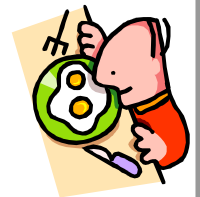
Kącik Smakosza

Przepis na „Czerwone śledzie”

- polecamy gorąco zarówno na uroczystości jak też, np. do chleba na kolację.

Składniki:

4 solone śledzie
1 duża cebula
1 słoiczek 30% koncentratu pomidorowego
1/4 szklanki oleju słonecznikowego
Pieprz czarny mielony



Wykonanie:

filety opłukać (ewentualnie wymoczyć jeśli są zbyt słone), następnie pokroić w drobną kostkę. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, solidnie oprószyć pieprzem. Koncentrat przełożyć do garnuszka i miksować dodając stopniowo olej, aż powstanie gładka pasta. Połączyć wszystkie składniki, wymieszać. Potrawa najlepiej smakuje 2-3 dni po zrobieniu, gdy zmięknie cebulka, a śledzie „przejdą” pastą pomidorową.

Uwaga !!!

Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową, dlatego należy je wyciągnąć z lodówki na około 2 godziny przed wykonaniem potrawy.

Krystna (odz. VIa)



LEK SPORT



Rozpoczęcie XIX Olimpiady Zimowej

9 lutego 2002 o godzinie 2 00, rozpoczęła się Olimpiada w Salt Lake City z polskim akcentem ponieważ flagę olimpijską jako przedstawiciel Europy niósł były prezydent - Lech Wałęsa.

Nas interesowały przede wszystkim skoki narciarskie ze względu na bardzo dobrą formę Adama Małysza.

10 lutego eliminacje przeszli wszyscy Polacy, ale do trzydziestki zakwalifikował się tylko Małysz. Konkurs trzymał widzów w napięciu do ostatniego skoku jaki oddali Simon Ammann, Sven Hannawald oraz Adam Małysz - i w takiej kolejności zakończyły się zawody na skoczni o punkcie krytycznym 90 m.

Wszyscy czekali na rewanż jaki miał nastąpić na skoczni o punkcie krytycznym 120 m. I znowu eliminacje Polacy zaliczyli w komplecie, a do trzydziestki dostał się Robert Mateja. Po pierwszej serii na prowadzeniu był Simon Ammann i Sven Hannawald - skoczyli po 132,5 m., natomiast Małysz 131 m.

Z każdym startującym zawodnikiem napięcie rosło, a szczyt osiągnęło kiedy zostało trzech wyżej wymienionych zawodników.

A. Małysz skoczył 128 m., ale skaczący po nim S. Ammann pobił rekord skoczni - 133 m. Jako ostatni skakał Sven Hannawald, który poszedł na całość, skoczył 131 m., ale z podpórką za co sędziowie odjęli mu punkty i w klasyfikacji spadł na czwarte miejsce, bo został wyprzedzony przez

Matti Hautamekiego. Do Małysza nie można mieć pretensji, bo dał z siebie wszystko, tyle że trafił na lepiej dysponowanych zawodników.

Zaskoczył wszystkich Szwajcar - Ammann, który nie tak dawno miał wstrząśnienie mózgu i przez dwa tygodnie w ogóle nie trenował.

W innych dyscyplinach olimpijskich reprezentanci naszego kraju zajmowali dalsze pozycje. Siódme miejsce w tańcach sportowych na lodzie, zajęła para Zagórska - Siudek.

Może w dalszej części imprezy Nasi „odnajdą się”, nie mówiąc o medalach, ale przynajmniej o dobrze punktowanych

Język Niemiecki LEKCJA VIII

W tym numerze tekst poświęcony zaimkom dzierżawczym. Są to bardzo często używane części mowy, dlatego warto im poświęcić więcej uwagi. Zaimki dzierżawcze odmieniają się przez przypadki przybierając końcówki identyczne z końcówkami rodzajników (patrz poprzedni numer.)

Jako przykład odmiana przez przypadki zaimka mein	rodzaj męski	rodzaj żeński	rodzaj nijaki	liczba mnoga	
mein – mój	1	mein	meine	mein	meine
dein – twój	2	meines	meiner	meines	meiner
sein – jego	3	meinem	meiner	meinem	meinen
ihr – jej	4	meinen	meine	mein	meine
Przykład: Wir treffen uns in meinem Büro. Spotkamy się w moim biurze.					
unser – nasz					
euer – wasz					
ihr – ich					

„Nadmiar obżarstwem,
Obżarstwo nadmiarem.”

(Joanna Lanża).

„Dni Tygodnia”

„Poniedziałek - byle jaki.
szczęścia nam doda.”

„Wtorek - dobry na raki.”

„Środa - urody nam doda.”

„Czwartek - oberlajtek.”

„Piątek - wyjątek.”

„Sobota - skończona robota.”

„Niedziela - do odpoczywania.”
(Joanna Lanża).



per Pedes

GÓRY, GÓRY – KTO WAS NIE LUBI, KTO WAS NIE WSPOMINA, KTO O WAS NIE MÓWI.

Takie motto towarzyszy dzisiejszej opowieści, o jednym z najpiękniejszych pasm gór polskich – Paśmie Trzech Koron, położonym na południowej granicy państwa, rozgraniczające Polskę od Słowacji. Oddziela ją również, tj. Polskę i Słowację rzeka Dunajec, o której pisać to równie trudno, jak i podróżować - dzięki jej krętym brzegom. Kto nie płynął Dunajcem, ten stracił wiele ze swoich przeżyć turystycznych.

Aby móc to przeżyć wyruszamy z jednego punktu początkowego:

- Sromowce Górne
- Sromowce Dolne
- Czorsztyn

Po drodze rzeka zmienia się raz w małą rzekę, czy spokojny strumień ale miejscami jej głębokość sięga 8-9

m. Płynąc na tratwach prowadzonych sprawnymi rękami flisaków, podziwiamy niezapomniane widoki zmieniające się jak w kalejdoskopie. Góry wyłaniają się raz z prawej strony to znów z lewej strony. Flisacy są w swoim żywiole, zadają zagadki, na które nie za każdym razem padają prawidłowe odpowiedzi. Spływ rzeką wijącą się wśród gór niesie takie emocje, które nie śniły się zwykłemu śmiertelnikowi (turyście).

Po około 4 –5 godzinach dopływamy do Szczawnicy, uzdrowiska znanego ze źródeł wód mineralnych już w XVIII wieku. Do zobaczenia na Przełomie Dunajca.

B. Świąś

Dunajec: rzeka, prawy dopływ Górnej Wisły; powstaje koło Nowego Targu z połączenia Czarnego i Białego Dunajca; długość (od źródeł Czarnego) 247 km; główny dopływ Poprad, Biała. W Pieninach malowniczy przełom; zbiornik retencyjny i elektrownie – w Rożnowie i Czchowie.



PSYCHIATRIA OD WCZORAJ DO DZIŚ

Nim przejdziemy do historii psychiatrii wieku XVIII i dalszych okresów, warto byłoby wspomnieć o masowych psychozach w okresie rozkwitu średniowiecza. Wieczny strach i obawa przed niezrozumiałymi zjawiskami przyrody, otaczającego świata nie mogły pozostać bez wpływu na psychikę zwłaszcza ludzi prymitywnych i mało odpornych lub też wręcz podatnych na schorzenia psychiczne.

Prócz epidemii chorób zakaźnych, średniowiecze charakteryzują się również epidemiami chorób psychicznych.

Inny trochę charakter, niż zaburzenia psychiczne miała wiara w czarownicę. Niemniej jednak można powiedzieć, że wytworzył się swego rodzaju obrzęd, czary wietrzono wszędzie.

Stąd procesy czarownic i czarowników. Stąd płonące stosy, na których wyżej wymienionych palono. „Przewodnikiem” w rozpoznawaniu czarownic i postępowaniu przeciwko nim był słynny traktat, napisany w XV „Młot na czarownicę”.

Oczywistym jest, iż oskarżonych o czary było wiele osób chorych psychicznie i upośledzonych umysłowo. Około połowy XIII w. w atmosferze wyczerpania i przygnębienia, na tle przepowiedzianego końca świata powstała sekta biczowników. Tworzyli oni gromady z mężczyzn i kobiet, różnego wieku, które z różgami, świecami, pochodniami i

sztandarami wędrowali od miasta do miasta, publicznie biczując siebie lub wzajemnie.

Władze duchowne energicznie zwalczały ten ruch, a papież wydał bullę przeciwko biczownikom.

Bardziej jeszcze chorobliwy był inny obrzęd. Gromady ludzi wśród śpiewów i tańców, energicznych podskoków i różnych dziwacznych ruchów przeciągały przez Włochy, Niemcy, Holandię. Psychoza tzw. masowego tanecznictwa ogarniała w XIII i XIV wieku, nieraz parę tysięcy ludzi. W XV wieku przybrała ona inną odmianę w postaci epidemicznie występującego tzw. tarantyzmu, tj. szału tanecznego nazwanego ze względu na podobieństwo konwulsji osoby ukąszonej przez pająka (po włosku tarantolla)

Jednak prawda i rozsądek powoli utorowały sobie drogę.

Pod wpływem postępów medycyny XVIII i XIX wieku następowało wyjaśnienie epidemii psychoz średniowiecza.

Ku zdumieniu czytelników muszę podać, iż pozostałością epidemii owych czasów

jest do dzisiaj stosowane określenie „postrzał” (z niem. hexenschuss) tj. „postrzał czarownicy”

czyli dotkliwy ból lędźwiowy (lumbago).

FIZJOTERAPIA W CHOROBYCH PSYCHICZNYCH (CZĘŚĆ II)

Aby uzyskać poprawę zdrowia chorego stosuje się różne metody lecznicze : farmakoterapię, psychoterapię i rehabilitację ruchową. Fizjoterapia w zaburzeniach psychicznych stosowana jest dość rzadko. Jej forma, natężenie, rodzaj zależy od stanu psychicznego i wydolności fizycznej pacjenta (pobudzenie ruchowe, nasilenie objawów psychotycznych, depresja, hipokinezja czyli spowolnienie ruchowe). W każdym przypadku rehabilitacja ruchowa przebiega odmiennie. Cele jej pokrywają się z ogólnie przyjętymi celami leczenia. Są to w skrócie : przywrócenie osobie chorej stanu poprzedzającego chorobę, optymalizacja funkcjonowania w środowisku społecznym, polepszenie sprawności fizycznej i psychicznej, przywrócenie do życia w rodzinie.

Fizjoterapia dla chorych psychicznie proponuje :

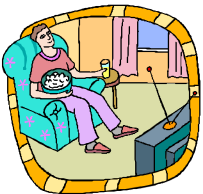
gimnastykę poranną w skład

której wchodzić ćwiczenia oddechowe, krążeniowe, ogólnousprawniające. Celem tych ćwiczeń jest pobudzenie układu krążenia i oddychania, przygotowanie ustroju do czekających go w ciągu dnia wysiłków oraz mobilizacja chorego do rozpoczęcia dnia. Ćwiczenia te aktywizują duże grupy mięśniowe powodując ich lepsze dokrewienie, zwiększają natlenienie organizmu, mają współdziałanie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, utrzymują fizjologiczny zakres ruchów w poszczególnych stawach, usprawniają narząd oddychania (zwiększają jego sprawność i wydolność).

Ćwiczenia poprawiające funkcję kończyn górnych (należą one do tzw ćwiczeń czynności życia codziennego). Są to ćwiczenia i zadania polegające na sięganiu, chwytaniu i manipulowaniu. Zmierzają one do zwiększenia siły i precyzji różnych chwytów. Ćwiczenia te można odnieść



wprost do rozmaitych czynności codziennych. Należy tu wskazać na ćwiczenia związane ze zdobywaniem i utrwalaniem umiejętności w zakresie : higieny osobistej (mycie, czesanie, obcinanie), przygotowania i spożywania posiłków, ubierania i rozbierania się (zapinanie, sznurowanie, wiązanie). Ćwiczenia te stosuje się w przypadku np. : drżenia kończyn górnych, niewielkiej spastyczności (zwiększonego napięcia mięśniowego), w zaburzeniach ruchomości stawów spowodowanych hipokinezją.



„Harry

Potter i Kamień filozoficzny” –

zobaczyłem i zapewniam, że jest to „hit” kasowy lecz nie dlatego, że jest adaptacją światowego bestsellera (mam prawo do takiej opinii).

Moje pierwsze wrażenia, to skojarzenie z pluskwą milenijną . Świat po 12 godzinie ostatniego dnia 1999 r. miał obezwładnić chaos. Firmy zmieniały komputery i oprogramowanie. Wydano miliony, by 1 stycznia 2000 roku przejść bez awarii do

Propozycja filmowa dla całej rodziny

porządku dziennego. Oczywiście nie się stało, a sprawa ucichła. Jedni byli zawiedzeni, inni sflukani, a ci którzy stworzyli pluskwę, zarobili miliardy.

„Harry Potter” był podobnie rozreklamowany przez media. Tym razem rozbudzono dziecięcą wyobraźnię, na której postanowiono zrobić interes. Książki, zabawki, gry, fan kluby i w końcu film o *Harrym Poterze*. Maszyna show biznesu rozbudziła w dzieciach „potteromanie”, *tak umiejętnie*, że chyba żaden rodzic nie miałby sumienia, odmówić dziecku żadnej ze sprzedawanej im

przyjemności.

Film z definicji jest bez ograniczeń wiekowych. Moim zdaniem, to błąd. Dla dzieci, które widziałem w kinie, to niemalże horror. Jest to film dla starszych dzieci. Magia, gdyż ona dominuje w filmie, a raczej nauka posługiwania się nią jest treścią filmu. Bajka i „marzeniowe” myślenie, towarzyszą nam od dzieciństwa.

Ten film miały być bajką, a przecież bajka ma za zadanie dotrzeć do dziecka, ma go zainteresować i czegoś nauczyć. W filmie jest pokazana, piękna średniowieczna Anglia,

stylowa szkoła albo nawet uniwersytet czarodziejów. Trochę efektów specjalnych, wg mnie banalnych i przede wszystkim wiele scen drastycznych – za „ostrzych” dla małego dziecka. Nie odczułem by przesłaniem filmu było zainteresowanie dzieci magią, lecz stworzenie mitu wokół *Harrego Pottera* – może nie jednemu dzieciakowi pomieszać się w głowie.

Dla mnie „Harry Potter”, jak i pluskwa milenijna, to jeden wielki biznes. Po zobaczeniu – czar *Harrego Potera* prysnął. Słyszałem też opinię starszej młodzieży, dla której film był „cienki”, a wszystkim rodzicom radziłbym by w pierw sami

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**”

**RYBNICKI TELEFON
ZAUFANIA**

tel. 42 33 555

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
w godz. od 17.00 do 7.00
W SOBOTĘ I NIEDZIELĘ
od 0. 00 do 24. 00

REDAKCJA PRAGNIE PONOWIĆ ZAPROSZENIE DLA
WSZYSTKICH CHĘTNYCH : PACJENTÓW I
PERSONEL DO PISANIA NA
ŁAMACH GAZETKI „NASZ BIULETYN”.

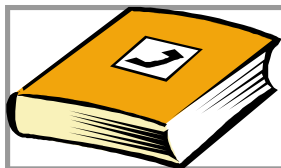
Dla Solenizantów

Można na łamach gazetki umieścić życzenia
urodzinowe, bądź imieninowe lub z jakiegś
innej okazji pozdrowić inną osobę.

PROSIMY O KONTAKT Z REDAKCJĄ

W następnym numerze:

- Motoryzacja - „Porsche Turbo”
- Poradnik - renta socjalna
- Poezja - wiersze, aforyzmy, złote myśli



Uwaga !!!

W lutym rozpoczął się remont biblioteki szpitalnej, co niestety uniemożliwia wypożyczanie książek. Nie znamy terminu zakończenia prac remontowych. Mamy jednak nadzieję, że nastąpi to jak najszybciej, a biblioteka będzie jednym z miejsc gdzie miło będziemy spędzać czas.

K R Z Y Ż Ó W K A Z H A S Ł E M

1.								
	2.							
	3.							
4.								
	5.							
	6.							
	7.							
8.								
	9.							

1. Obiekt opieki leczniczej przeznaczony dla chorych – ZOZ.
2. człowiek – cierpiący, słaby, nie zdrowy.
3. Rozpoznanie choroby
4. środek lecznicy – na receptę lub bez recepty.
5. Udzielanie wsparcia – ratunek, zasiłek.
6. nauczyciel, wychowawca.
7. Znawca ludzi i charakterów ludzkich, „lekarz dusz”.
8. Lekarz – specjalista w dziedzinie chorób psychicznych.
9. Prowadzący terapię.

Rozwiązaniem poprzedniej krzyżówki było hasło: PRZYMROZEK.

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, **Redaktor Naczelny:** Krzysztof Kutryb
Zespół redakcyjny: Bronisław Święs (felietony: turystyka, wypoczynek), Andrzej Wilczek (felietony, krzyżówki), Antoni Kuchejda (nasze zdrowie), Wacław Lisowski, Krzysztof Cholewicki (sport), Janusz Kuraś, Paweł Mączka (psychoedukacja), Janusz Konieczny (sprawozdawca, korekta), Izabela Kozłowska (artykuły, skład tekstu), Paweł Mączka (opracowanie graficzne, składanie i łamanie tekstu, drukowanie, kolportaż) Arkadiusz Stec (edycja tekstu i grafiki). Kolportaż: oddział IX, tel. 368, nakład: 200 egzempli.