



NASZ BIULETYN

MIESIĘCZNIK SZPITALNY

Styczeń 2002 rok

Nr 1(8) 2002



W tym numerze
m.in.:

Hyde Park

Uwe a Willi

Bitwa u ujścia
Laplaty

Moje Ptaki

Kolejna lekcja
języka Niemieckiego

Sport, humor,
krzyżówka i wiele
innych ciekawych
artykułów na
spotkanie, z którymi
serdecznie
zapraszamy.

PUCHAR ŚWIATA W SKOKACH NARCIARSKICH W ZAKOPANEM.

*W Zakopanem 19. i 20.01.2002 rozegrano został na Wielkiej Krokwi Puchar Świata w skokach narciarskich..
Obsada była znakomita, bo oprócz Japończyków zjawili się wszyscy liczący się skoczkowie. Dopisała również publiczność, do Zakopanego zjechało około 150 tys. turystów.
Wszyscy wierzyli w powrót wielkiej formy Adama Małysza. Konkurs trzymał w napięciu do ostatniego skoku, tym bardziej, że w sobotniej rywalizacji Małysz zajął siódmą pozycję. W niedzielę w roli głównej wystąpił Adam, który w pierwszej kolejce oddał najdłuższy skok na odległość 131 m. o jeden metr więcej niż Sven Hannawald, główny rywal naszego skoczka. Mimo, iż drugi skok Adama nie był najdłuższy, to jednak jego bezbłędne wykonanie przyniosło sukces.*

***ADAM MAŁYSZ ZAJĄŁ I MIEJSCE W KONKURSIE.
ZE SZĘŚCIA UCAŁOWAŁ ŚNIEG NA ZESKOKU, A
PUBLICZNOŚĆ ODŚPIEWAŁA MU 100 LAT.***

Lis.



*Najserdeczniejsze życzenia
dla styczniowych
urodzinowych
solenizantów z oddziału IX.*

*Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia marzeń*

oraz wszelkiej pomysłowości

*Wiesławowi S., Przemysławowi B.,
Piotrowi K., Bronisławowi Ś.,
Stanisławowi G., Jerzemu M.,
Kazimierzowi U. i Włodzimierzowi A.*

(patrz: ostatnia strona)



Nasze Kolędowanie

Od dawnych lat kolędowanie jest zwyczajem z okazji ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA. Ma przynieść odwiedzanym przez kolędników radość, trochę zmian i życzenia Nowego Roku w szczęściu i zadowoleniu. Grupa z oddziału IX, tj. Janusz, Antoni, Maciej, Bronisław, Zdzisław, Andrzej, Zbyszek i Sławomir z oddziału VII, rozpoczęła kolędowanie od spotkania – sympozjum organizowanego przez Szpital w Rybniku, gdzie się obecnie leczymy. Następnie przeszliśmy przez poszczególne działy: administracji, kuchni, magazynu technicznego, biblioteki, poszczególne oddziały. Program kolędowania przygotował Pan mgr Krzysztof Kutryb, który wykazywał zadowolenie i radość. Z naszej wizyty najbardziej cieszyli się pacjentki i pacjenci poszczególnych oddziałów szpitala, co wyrażali śpiewaniem wraz z nami kolęd, jak i wzruszeniem i radością. Odwiedziliśmy Dom Pomocy Społecznej przy ulicy Żużlowej w Rybniku – byliśmy serdecznie witani przez przebywające tam osoby. Kolędowaliśmy także w Domu Pomocy Społecznej w Lyskach. Spotkaliśmy się tam z radosnym i miłym przyjęciem.

Pragnę podkreślić, że tego rodzaju spotkania są dla nas

SPIS TREŚCI

1. *Nasze kolędowanie s.2*
2. *Bitwa u ujścia Laplaty s.3*
3. *Dla Goroli... s.3*
4. *Golebie pocztowe s.3*
5. *Moje ptaki s.4*
6. *Lekcja języka Niemieckiego s.4*
7. *Sport s.5*
8. *Kaska Kariatyda s.5*
9. *Hyde Park s.6*
10. *List do redakcji s.6*
11. *Humor s.6*
12. *Fizjoterapia s.7*
13. *Shrek s.7*
14. *Krzyżówka s.8*

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

Koordinator Podregionu Rybnik:

mgr Janusz Kuraś

oddział IX, tel. 422 67 23 wew. 276

**POŚLUGA
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

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.

BITWA U UJŚCIA LAPLATY

Strategią niemieckich okrętów nawodnych w II wojnie światowej było atakowanie statków marynarki handlowej, aby zablokować dostawy żywności i surowców mineralnych dla Wielkiej Brytanii.

W sierpniu 1939 r. wypłynął na południowy Atlantyk pancernik kieszonkowy Admirał Graff Spee. Gdy zaczęła się wojna, pancernik zatapiał brytyjskie statki handlowe. W tym czasie Angielska Admiralicja wysłała w celu przechwycenia niemieckiego korsarza trzy okręty, dwa lekkie krążowniki oraz jeden ciężki.

W grudniu 1939 r. brytyjskie okręty: Ajax, Achilles i Exeter odnalazły niemieckiego pirata. Doszło do pierwszej bitwy morskiej. W drugiej wojnie światowej dowódcą brytyjskiego zespołu, był komandor Harwood, a dowódcą niemieckiego – Kmdr Langsdoff.

Niemiecki pancernik otworzył pierwszy ogień z działa 280 mm. Kmdr Harwood postanowił wykorzystać swoje atuty – przewagę prędkości i przewagę ilościową.

Rozdzielił swój zespół na dwie grupy. Pierwsza – Ajax, Achilles (po 8 dział 152 mm i 8 kalibru 102 mm), druga grupa – Exeter (6 dział 203 mm i 8 kalibru 102 mm). Korsarz zaczął ostrzeliwać obie grupy krążowników, co obniżyło jego efektywność. Graff Spee zaczął ostrzeliwać Exetera, pragnął go wyeliminować z walki.

Chwilę później ostrzeliwał go całą swoją artylerią, wtedy przeniósł ogień jednej z wież na Ajaxa i Achillesa, co było jego błędem gdyż ciężki krążownik – Exeter, był trafiony czterema pociskami 280 mm, które uszkodziły dwa działa 203 mm i pomost bojowy.

W piętnaście minut po rozpoczęciu bitwy Exeter wystrzelił trzy torpedy – żadna nie trafiła celu. Podczas zwrotu został trafiony dwoma pociskami, które unieruchomiły jedną z wież. Angielski okręt musiał wycofać się z bitwy i skierował się na wyspy Falklandy.

Graff Spee doznał kilku uszkodzeń. Pancernik kieszonkowy skierował się po pomoc ku amerykańskim brzegom, aby naprawić uszkodzenia. W tym czasie Graff

Spee zdołał postawić kilka zasłon dymnych. Okręty brytyjskie nie ustępowały Korsarzami, który próbował z małej odległości zmusić przeciwnika do zaprzestania walki. Ajax i Achilles były wciąż informowane przez samolot korygujący ogień artyleryjski.

Obie strony miały na wyczerpaniu amunicję. Dowódca zespołu angielskiego postanowił podążyć za przeciwnikiem w bezpiecznej odległości, a w nocy wykonać uderzenie artyleryjsko – torpedowe. Ajax płynął za rufą, po lewej burcie przeciwnika – Achilles po prawej. „Marsz” trwał 16 godzin.

Zespół angielski unikał walki artyleryjskiej i stawiał zasłonę dymną nie tracąc kontaktu wzrokowego z przeciwnikiem. Graff Spee zwinął do neutralnego portu Monte Video, miał liczne uszkodzenia, a zapasy paliwa i amunicji były na wyczerpaniu. Uzyskał pozwolenie na pobyt przez 72 godz. W tym czasie rozpoczęła się blokada okrętu niemieckiego. Wieczorem 17 grudnia pancernik Graff Spee próbował przebić się przez blokadę, jednak

W DNIU 7 GRUDNIA 2001 ROKU ODBYŁO SIĘ SPOTKANIE EDUKACYJNE PACJENTÓW ODDZIAŁU IX, Z PANEM MICHAŁEM KORUSEM, HODOWCĄ GOŁĘBI POCZTOWYCH (SPORTOWYCH) Z MIEJSCOWOŚCI LESZCZYNY.

Pan Michał Korus hodowcą gołębi zajmując się z przerwami od kilku lat. W ciągu ostatnich trzech lat zdobył wiele tytułów i nagród, w tym jeden z jego gołębi aż 4 nagrody. W roku 2001 zdobył tytuł i dyplom – Najlepszy Rocznik 2001. W lotach gołębi starszych zdobył 10 nagród. W sezonie wiosennym dzień hodowcy zaczyna się rano od tzw. *lotowania*. O godzinie 6 00 wypuszcza się partię gołębi na czas od 20 do 60 min (stopniowo czas się wydłuża). W celu ściągnięcia gołębi do gołębnika wystarczy zagwizdać lub użyć innego sygnału (każdy hodowca ma swoje własne sposoby). Oglądaliśmy na filmie jak przygotowują się gołębie do lotów. Mielśmy też okazję zobaczyć najlepsze gołębie, które Pan Korus zabrał na spotkanie.

Ciekawostką jest to, że szybkość, jaką potrafią rozwinąć gołębie przy dobrej pogodzie wynosi 120 km/h, a przy złej ok. 70 km/h. Pan Korus hoduje 88 gołębi. W każdy poniedziałek gołębie biorą kąpiel. Po 4-5 latach gołębie pocztowe przechodzą na „staż” reprodukcyjny. W roku 2001 gołębie Pana Michała Korusa odbyły 12 lotów krajowych i 3 zagraniczne.



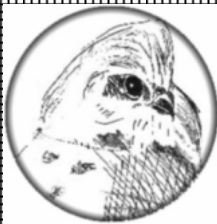
Dla Goroli i nie tylko Uwe a Willi (w wolnym tłumaczeniu Paweł i Gaweł)



Uwe a Willi w jednym familoku żyli
Uwe na wyrchu a Willi na dole.
Uwe spokojny nie wadził nikomu.
Willi larnował choćby w stodole.
To hund, to hazok, ciepół w nich ryczkami,
ryczoł i wrzeszczoł i durch trzasko drzwiami.
znerwowoł sie Uwe i złazi do niego
i pado: „Willi, jo nie strzymia tego.”
A Willi na to: „Co komu do jemu, co jemu do komu,
ty pieroński giǳdzie jo jest u sie w domu.”
Nazajutrz Willi na szislongu chrapie
a tu mu z gipsdeki coś na kichol kapie.
Zerwoł sie szislonga i leci na gora.
Klup, klup. Zawarte. Filuje bez dziura.
„Herr Jezus” co widzi, cołko izba w wodzie
a Uwe z wędką siedzi na komodzie.
„Was machst du, Uwe?” „Fisze sobie lowia”
„Ale Uwe, dyć mie kapie po głowie”
A Uwe na to: „Co komu do jemu, co jemu do komu,
ty pieroński giǳdzie jo jest u sie w domu”
cdn...

Od bieżącego numeru *Naszego Biuletynu* w tym miejscu będą ukazywać się moje osobiste przygody związane z odkrywaniem tajemnic przyrody. Jestem z zamiłowania ornitologiem, lubię buszować po leśnych ostępach. Swoje spostrzeżenia skrzętnie przenoszę na papier – rysując obserwowane przez siebie zwierzęta.

Od kilku lat jestem z a a b s o r b o w a n y rozpoznawaniem ptaków na podstawie znalezionych piór – jest to „raczkująca” metoda, do tej pory raczej niedoceniana ze względu na małą ilość materiałów, jak i brak odpowiedniej literatury. Postaram się, zapoznać Państwa z fauną, a przy okazji z florą naszego regionu. W latach 97-98 byłem jednym z inicjatorów



„Moje Ptaki”

tworzącej się Rybnickiej Grupy Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków. Jej członkowie – m.in. pacjenci oddziału IX, brali udział w szeregu spotkań ekologicznych poświęconych faunie ptaków.

Odwiedziliśmy parę miejsc ważnych dla ptaków, m.in.:

- rezerwat „Łęczok” koło Raciborza (gdzie obserwowaliśmy, m.in. czaplę białą, gegawę, tysiące kaczek)
- staw „Kotewka” w Rybniku-Paruszowcu (miejsce, w którym w mroźne zimy Panowie z oddziału IX, dokarmiają łabędzie)
- stawy hodowlane przy basenie „Ruda” (70 gatunków ptaków – mat. włas.)

W ramach działań ochroniarskich budowaliśmy domki lęgowe, które „powędrowały” do Nadleśnictwa



Rybnik. Jednak wszystkie te osiągnięcia nie miały by miejsca, gdyby nie kredyt zaufania Pana mgr Krzysztofa Kutryba, który zawsze aktywnie i ochoczo wspierał moje działania.

Jestem szczególnie zadowolony z wysokiej frekwencji, jak i dużego zainteresowania ekologicznymi krzyżówkami, które przygotowuje z tym większą przyjemnością. Dnia 20 listopada ubiegłego roku w świetlicy oddziału nr IX, odbyła się pierwsza w dziejach Szpitala - *Multi medialna Prelekcja* poświęcone faunie ptaków. Panowie z oddziału zobaczyli jakie możliwości niesie ze sobą komputeryzacja naszego życia.

W następnym numerze:

zimowe liczenie łabędzi na stawie „Kotewka” (dowiedzą się Państwo – po co obrączkuje się ptaki ?)

Arkadiusz Stec

Język Niemiecki LEKCJA VII

Die Paßkontrolle – Kontrola paszportowa

- A:** Guten Tag, die deutsche³⁾ Paßkontrolle.
Dzień dobry, niemiecka kontrola paszportowa.
- B:** Guten Tag.
Dzień Dobry.
- A:** Zeigen⁴⁾ Sie⁵⁾ bitte Ihren⁶⁾ Paß vor.
Proszę o okazanie pańskiego paszportu.
- B:** Bitte, hier ist mein Paß.
Proszę, o to mój paszport.
- A:** Was ist der Zweck Ihrer Reise?
Jaki jest cel Pańskiej podróży?
- B:** Ich reise touristisch⁷⁾.
Podróżuje turystycznie.

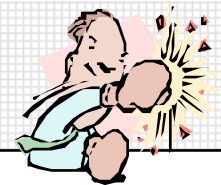
Auf der Grenze¹⁾ – Na granicy

- A:** Danke, ich wünsche⁸⁾ Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.
Dziękuję, życzę Panu przyjemnego pobytu. Do widzenia.
- B:** Auf Wiedersehen.
Do widzenia.
- Die Zollkontrolle – Kontrola celna.
- A:** Guten Abend. Die deutsche Zollkontrolle.
Dobry wieczór. Niemiecka kontrola celna.
- B:** Guten Abend.
Dobry wieczór.
- A:** Haben Sie etwas zu verzollen?
Czy ma pan coś do oclenia?
- B:** Nein, ich habe nur persönliche Gegenstände⁹⁾.
Nie, mam tylko przedmioty osobistego użytku.
- A:** Wo liegt Ihr Gepäck?
Gdzie leży Pański bagaż?
- B:** Dieser Koffer und diese zwei Taschen¹⁰⁾ gehören mir.
Ta walizka i te dwie torby należą do mnie.
- A:** Danke, ich wünsche Ihnen eine angenehme Reise. Gute Nacht.
Dziękuję, życzę Panu przyjemnej podróży. Dobranoc.
- B:** Gute Nacht.
Dobranoc.

Die Aussprache – wymowa

- 1) Spółgłoskę [z] wymawiamy jak [c].
- 2) Spółgłoskę [ß] wymawiamy jak [ss].
- 3) Dwugłoskę [en] wymawiamy jak [oj].
- 4) Dwugłoskę [ei] wymawiamy jak [aj].
- 5) Dwugłoskę [ie] wymawiamy jak [i].
- 6) Spółgłoski [h] w środku wyrazu nie wymawiamy!
- 7) Dwugłoskę [ou] wymawiamy jak [c].
- 8) Samogłoskę [ü] wymawiamy jak [u].
- 9) Samogłoskę [ä] wymawiamy jak [y].
- 10) [sch] wymawia się jak [m].

S P O R T



Michalczewski nadal bez porażki.

W sobotę 15 XII 2001 r., Dariusz Michalczewski polski bokser walczący w barwach Niemiec odniósł 45 zwycięstwo, a zarazem stoczył 20 walkę w obronie pasa mistrzowskiego w wadze półciężkiej zawodowej z Richardem Hallem w Berlinie. Michalczewski jest jednym z ostatnich pięściarzy, którzy wywodzą się z polskiej szkoły boks, a jej rozkwit przypadł gdy kadre trenował Papa Stamm, gdzie podstawą boksowania był lewy prosty.

Uwidoczniło się to także w tym pojedynku zakontraktowanym na 12 rund, gdzie podstawą zwycięstwa był – lewy prosty.

Wydawało się, że Hall jest agresywniejszy i zadał więcej ciosów (497-357), lecz

trafne uderzenia były po stronie mistrza (245:191).

Pojedynek był w miarę wyrównany, bez nokautów, ale doświadczenie ringowe wzięło górę nad atakami Halla.

Hall balansował ciałem, odchylając się amortyzował ciosy, wysoki (190 cm) podejmował kombinację ciosów,

ale cały czas kontrolę nad biegiem wydarzeń w ringu miał „Tygrys” (przydomek Michalczewskiego). Rundy były wyrównane, ale w 11 rundzie arbiter przerwał pojedynek ze względu na rozcięcie skóry pod okiem i silne opuchnięcie prawej strony twarzy, co nie pozwoliło na widzenie prawym okiem. Sędzia po konsultacji z lekarzem ogłosił zwycięstwo „Tygrysa” przez techniczny nokaut. Hall przegrał trzeci pojedynek z 28 dotychczas rozegranych walk, choć chciał dalej walczyć.

Arbiter postąpił słusznie, gdyż ceną w bokserskiej walce nie powinno być zdrowie zawodnika. Tak więc Tygrys jest nadal niepokonany na ringu posiadając olbrzymie doświadczenie i umiejętności bokserskie wyniesione z młodych lat z Polski.

Wszystkim sportowcom, kibicom w Nowym Roku składam najserdeczniejsze życzenia, zdrowia, szczęścia i spełnienia najskrytszych marzeń.

Lis.



Sven Hannwald zwycięzcą Turnieju Czterech Skoczni

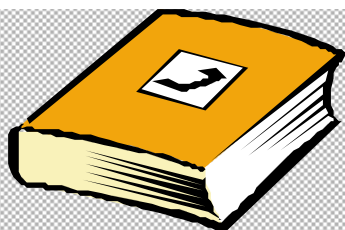


Niemiec Sven Hannwald wygrał złożony z 4 konkursów Turniej Czterech Skoczni. To wielka niespodzianka gdyż wszyscy za głównych faworytów uważali Adama Małysza i Martina Schmittha.

Młodziutki skoczek niemiecki błyszczał znakomitą formą przez cały turniej. Wygrał wszystkie cztery konkursy. W ostatnim skoku ustanowił rekord skoczni.

Dużą niespodzianką było dopiero czwarte miejsce Adama Małysza w ogólnej klasyfikacji turnieju. Sven Hannwald za zwycięstwo otrzymał czek opiewający na sumę 210 tys. DM oraz samochód marki Audi Quatro. Dodam jeszcze do zamieszczonych tu informacji, iż Sven jest z zawodu elektrykiem.

K.Ch.



„Kaśka Kariatyda”
Gabriela Zapolska
Wydawnictwo Literackie
Kraków 1977, 383 s.

Cały świat Kaśki to ciągła krzątanina między gotowaniem, sprzątaniami, praniem i tysiącem innych, uciążliwych zajęć służących. Traktowana jak niewolnica,

Biblioteka Szpitalna poleca...

źle płatna i skąpo żywiona – dziecko przedmieścia – pełna wiary w dobroć ludzi, chowa w sercu pragnienie miłości. Uwiedziona i porzucona, traci pracę, schodzi na dno nędzy gdzie spotyka się z drwiną i okrucieństwem świata.

Akcja powieści toczy się w srodo wisku tego „przeskoku” czasowego powieść nie traci nic ze swojej wartości, jest ciągle

aktualna. Książka cieszy się niezmiennym zainteresowaniem czytelników, warto po nią sięgnąć, aby zobaczyć jak różnie mogą się potoczyć ludzkie losy.

Powieść „Kaśka Kariatyda” prowokuje dyskusję niezależnie od wieku, płci czy zamożności czytelnika. Doskonała na długie zimowe, a już wkrótce świąteczne,

Hyde Park



Od tego numeru zapraszamy Czytelników na naszą nową stronę gdzie prezentować będziemy teksty niepokorne jednak na tyle interesujące i barwne, że trudno je pominąć.

PSYCHIATRYCZNY CIEMNOGRÓD, CZYLI GROCHEM O ŚCIANĘ.

Na drzwiach prowadzących do kuchni pojawił się napis. Cytuję „**Zakaz wstępu pacjentom na kuchnię**”, koniec cytatu.

I teraz chodzi o to, że znajomość gramatyki języka ojczystego to nie zupa kartoflana, o której można powiedzieć „de gustibus non disputandum”. Takie traktowanie języka polskiego, jak w szpitalu na oddziale IX urąga nie tylko podstawowym zasadom pisowni polskiej, ale stanowi brak

znajomości zasadniczych podstaw gramatyki i woła o pomstę do nieba. Już w szkole podstawowej uczniowie znają dobrze zasady pisowni i nie popełniliby takich pomyłek. Dziwi fakt, że codziennie przechodzą obok tych napisów ludzie mający status wykształcenia wyższego czy średniego i nie zwracają na to uwagi. Ręce opadają. Wątroby zielenieją ze złości. Uuuu... Zahuczał wiatr w kominie.

Jan z Czeladzie.

W GRUDNIU MINIONEGO ROKU DO REDAKCJI NASZEGO BIULETYNU WPLYNEŁO PISMO Z ZESPOŁU SZKÓŁ MEDYCZNYCH IM. DRA FELIKSA BIAŁEGO W RYBNIKU O TREŚCI, KTÓRĄ ZAMIESZCZAMY PONIŻEJ.

B.Ś.

RYBNIK DNIA 10.12.2001

Państwowy Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku. Oddział nr IX.

Podziękowanie

Młodzież i nauczyciele Zespołu Szkół Medycznych – organizatorzy IV integracyjnej zabawy „Andrzejki 2001” serdecznie dziękują za aktywne włączenie się w organizację naszej zabawy i przygotowanie na ten cel ozdób andrzejkowych, które pozwoliły urozmaicić dekorację tej imprezy. Zabawa ta odbyła się 30 listopada, a jej współuczestnikami były osoby biorące udział w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Rybniku – są to osoby upośledzone umysłowo. Jesteśmy bardzo wdzięczni za serce i zrozumienie naszej potrzeby i ofiarowaną przez Panów pomoc. Przygotowane ozdoby cieszyły się dużym zainteresowaniem przybyłych gości, a część z nich ozdobi dodatkowo świąteczne imprezy, także w WTZ.

Organizatorzy:

Młodzież Zespołu Szkół Medycznych

Mgr Joanna Chmielowiec

HUMOR

- Słuchaj – mówi przyjaciel do przyjaciela – na świecie potrzebni są pesymiści i optymiści.

- Dlaczego?

- Gdy optymiści skonstruowali samolot, to pesymiści natychmiast musieli wynaleźć spadochron.

- Ziuta, ile ważysz?

- W okularach sto dziesięć kilogramów

- Dlaczego w okularach?

- Bo bez nich nie mogę odczytać wyniku

S.S.

KRZYŻÓWKA LICZBOWA

Z podanych niżej liczb należy wybrać właściwe i wpisać do diagramu tak, aby utworzyły krzyżówkę. W jednej kratce powinna znaleźć się jedna cyfra każdej cyfry. Cyfry w oznaczonych kratkach czarną kropką odczytane rządami poziomymi od góry do dołu u t w o r z ą rozwiązanie - magiczną liczbę, która jest ukryta w zestawie liczb. A.W.

					⊗	
	•					
		•				
	-					
3	2	6	9	2	⊗	
⊗		•	⊗	⊗		
	-			⊗		
					•	

3523, 3538, 5612356, 3356, 8989, 1223, 562, 356, 98, 53391, 35, 2591, 268112, 563, 22, 32692, 11, 259, 268, 562, 215823, 563916

Fizjoterapia – czym jest ?

„Rehabilitacja jest procesem wyrabiania lub przywracania sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej człowiekowi, który tego potrzebuje dla uzyskania możliwości włączenia się w życie i pracę.”

(W.Dega, 1974)

Fizjoterapia (dawniej rehabilitacja ruchowa) stanowi integralną, składową część rehabilitacji leczniczej, którą najczęściej rozpatruję się w trzech aspektach: medycznym, społecznym i zawodowym. Rehabilitacja medyczna prowadzona jest w placówkach służby zdrowia.

Leczenie farmakologiczne wspierane jest z zajęciami usprawniającymi i psychologicznymi. Zajęcia te, przyspieszają naturalną regenerację organizmu, skrócony zostaje czas hospitalizacji oraz adaptacji ustroju do funkcjonowania w zmienionych warunkach.

Fizjoterapia, jako element rehabilitacji medycznej, ma duże znaczenie dla procesu leczenia.

Jak sama nazwa wskazuje (z greckiego *physis-natura, therapia-leczenie*), chodzi tu o wykorzystanie w celach leczniczych

naturalnych czynników, jak: ruch, światło, powietrze, woda, elektryczność.

Ze względów metodycznych rozdziela się leczenie ruchem od pozostałych czynników fizycznych i nazywa się je kinezyterapią (z greckiego *kinezis-ruch*), której zagadnienia szerzej rozwinę.

Rys historyczny: O wartości zdrowotnej ruchu wiedzieli już 5000 lat temu Chińczycy i Japończycy. 2700 r.p.n.e. urządzano w Chinach turnieje zdrowotne ze specjalnie dobrany mi ćwiczeniami oddechowymi. Grecy różne choroby leczyli gimnastyką. Zalecali marsze, biegi, pływanie (Hipokrates). Rzymianie mając na uwadze szczególnie kult ciała, cenili doskonałość kształtów, zwinność ruchów. Galen zalecał ćwiczenia oddechowe, terapię światłem słonecznym, kąpiele morskie. Początki rehabilitacji osób chorych psychicznie przypadają na przełomie XVIII/ XIX wieku dzięki Philippe Pinelowi.

Udowodnił on, że chorzy ci mogą i powinni wykonywać ćwiczenia – proste i łatwe oraz uczestniczyć w formach terapii naturalnych, np. wodolecznictwie. W czasach obecnych kinezyterapia wypracowała wiele form i metod rehabilitacyjnych adekwatnych dla danego schorzenia oraz będących profilaktyką

wielu zaburzeń. Wyróżnić tu możemy ćwiczenia: bierne, czynne, wspomagane, prowadzone w odciążeniu, w wodzie, gry i zabawy sportowe, naukę chodu (o kulach, w protezie), ćwiczenia antystrykiotyczne (zapobiegające skrzywieniom kręgosłupa), ułożeniowe (pozycje przeciw bólowe) oraz wiele innych. Stosowanie ich zależy od jednostki chorobowej.

Rehabilitację stosuje się we wszystkich rodzajach schorzeń narządu ruchu, układu krążenia i oddechowego, w neurologii, reumatologii, chorobach psychicznych, upośledzeniu umysłowym itd.

W następnym numerze opiszę szerzej fizjoterapię stosowaną w chorobach psychicznych.

Łukasz, pseudonim "Nirwana"



Propozycja filmowa dla całej rodziny

„Shrek”, to jest – no właśnie co to jest ?

Gdybym powiedział, że jest to film animowany, baśń z królów i czerem i królową zamkniętą w zamku bronionym przez smoka oraz dzielnym *Shrekiem*, który wraz z zaprzyjaźnionym osłem chce ją uwolnić. I tu, ale!!!

Bo chociaż taki między innymi przebieg ma ta akcja, to byłbym kłamcą, bo to jest coś czego nie

można ująć w żaden format opisu. To trzeba zobaczyć. Jest to film XXI w. Baśń inna od wszystkich, gdzie realność w świecie bajki jest tak sugestywna, iż ma się wrażenie podglądania baśniowego świata. To jest coś tak, jakby On istniał naprawdę. Kto wie, co to wirtualna rzeczywistość, to będzie właśnie najbardziej trafne określenie z tym, że baśniowa. Teraz coś, co było nie mniej ważne, co było polskie

i mistrzowskie, czego podobno nie wyraził amerykański oryginał filmu, to polski podkład słowny.

Jerzy Stur wcielając się w głos osła dodał mu połowę i to równą jego roli, dla tej sympatycznej osłej gaduły. Nie mniej z takim samym kunsztem wcielił się genialnym podkładem głosowym w *Shreka* Zbigniew Zamochocki. Księżniczce Fionie oddała głos Agnieszka Kunigowska, a

pozostały dubbing był równieź bez zastrzeżeń.

Dodam tu jeszcze coś o fabule, gdyż pomieszano ją po trosze z innymi bajkami, ale zrobiono to płynnie i żartobliwie.

Fenomen w tym, że wszystko jest nie tak, jak u znanych, wplecionych tam postaciach. Przyjaźń i miłość oraz piękno widziane inaczej, liczy się wewnątrz i to, co powinno łączyć, tu jedna nić połączyła osła ze smokiem, królową z ogrem.

Zachęcam do obejrzenia, ręczę że ten film nie potrzebuje reklamy, gdyż Ci co go

S

READKCJA DZIĘKUJE SPONSOROM:
Dyrekcji Naszego Szpitala
oraz firmie

PHARMACIA

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

**RYBNICKI TELEFON
ZAUFANIA**

tel. 42 33 555

CZYNNY OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU

w godz. od 16.00 do 6.00

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 jakieg
innej okazji pozdrowić inną osobę.*

PROSIMY O KONTAKT
Z REDAKCJĄ NA ODDZ. IX, / TEL. 276

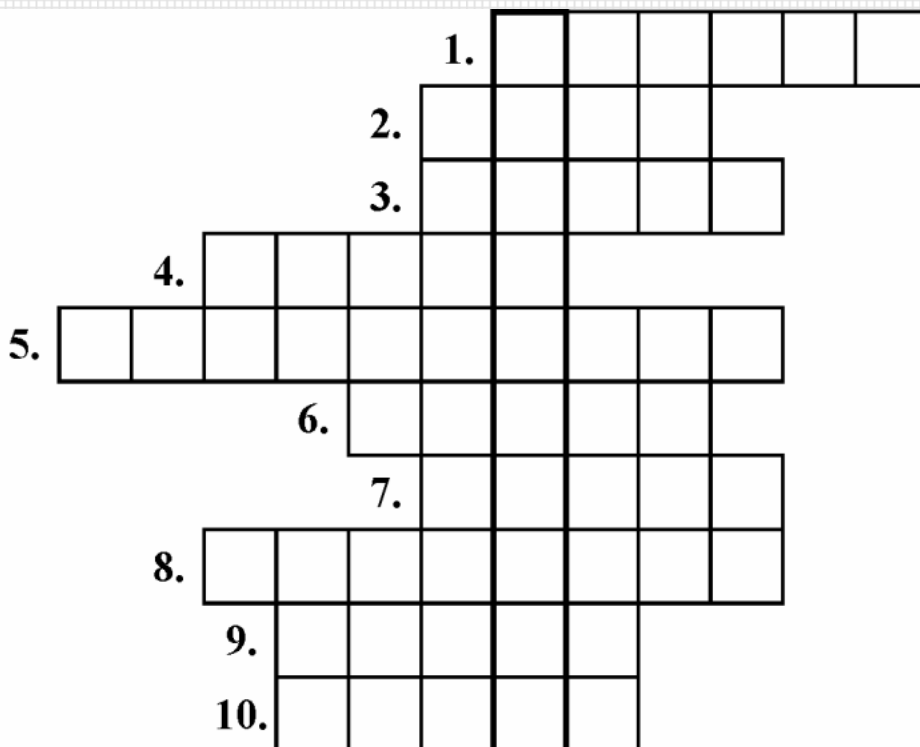


**BIBLIOTEKA
ZAPRASZA!**

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
centrali telefonicznej.

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM



1. listek korony kwiatowej
lub pojedyncza
gwiazdka śniegu.
2. temperatura poniżej 0 °C
3. Szadź na oknach,
drzewach, trawie przy
temperaturze poniżej
zera stopni
4. biegowe, turystyczne,
zjazdowe, wodne
5. Statek przystosowany
do łamania lodu
6. zimowe wakacje
7. okulary narciarskie
8. Przykrycie wypełnione
puchem lub miękką
warstwą śniegu
9. Opad złożony z
kryształków
sześcioramiennych
gwiazdek lodu
10. Mniejsze od sań.

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, **Redaktor Naczelny:** Krzysztof Kutryb
Zespół redakcyjny: Bronisław Święs (felietony : turystyka, wypoczynek), Maciej Wągiel, Andrzej Wilczek (felietony , krzyżówki), Antoni
Kuczejda (nasze zdrowie), Waclaw Lisowski, Krzysztof Cholewicki (sport), Janusz Kuraś, Paweł Mączka (psychoedukacja), Janusz
Konieczny (sprawozdania, korekta), Izabela Kozłowska (artykuły, skład tekstu), Paweł Mączka (opracowanie graficzne, składanie i
łamanie tekstu, drukowanie, kolportaż) Arkadiusz Stec (edycja tekst i grafiki). Kolportaż: oddział IX, tel. 276, nakład: 150