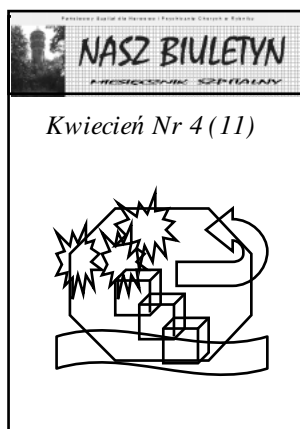
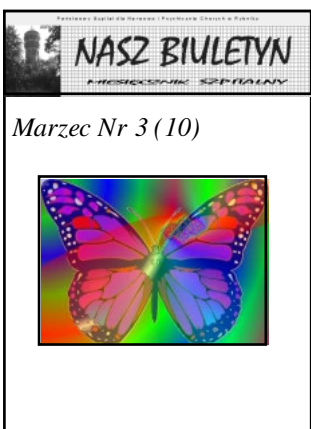


NASZ BIULETYN

MIESIĘCZNIK SZPITALNY

Wrzesień 2002 rok Nr 7 (13)

W numerze m.in.: Po wakacjach * Festyn * Schizofrenia Otwórzcie Drzwi *
 * Poezja * Fragmenty Dziennika cd. * Kącik Smakosza* Hyde Park * Sport *

SPIS TREŚCI

1. Kącik Smakosza S.2
2. Prezentacje S.3
3. W cztery oczy z chorobą 2 S.4
4. FINAŁ programu Schizofrenia.. S.5
5. SPORT S.5
6. FESTYN..... S.6
7. Hyde Park S. 6
8. Poezja S.7
9. Z oddziału IX–tego S.9
10. Ogłoszenia S. 8



Drodzy Czytelnicy!

Wracamy do Was po przerwie związanej z sezonem wakacyjnym. Urlopy już za nami - z nimi wypoczynek i szkolne wakacje dla dzieci. Jesteśmy pełni nowych pomysłów i sił. Witamy na łamach „NASZEGO BIULETYNU” naszych wiernych Czytelników a także tych, którzy czytają nas po raz pierwszy. Obecne wydanie jest pierwszym z nowej serii, stąd na 1-jej stronie pojawiły się wszystkie poprzednie okładki biuletynu. Życzymy przyjemnej lektury i wciąż zachęcamy do pisania na łamach gazetki.

(Redakcja)

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!

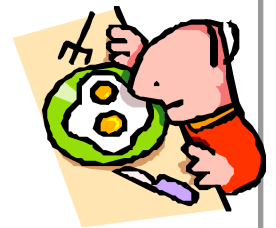
ks. Zygmunt Wiśniowski



„Kącik Smakosza”

Grochówka na 12 osób

- 1 kg grochu konsumpcyjnego (otaczany bez skórki)
- 1 kg boczku wędzonego
- 1 kg kielbasy z wyczałnej
- 4 ząbki czosnku, majeranek, sól, pieprz do smaku
- 20 dkg smalcu na zapraszkę (lub jak niektórzy wolą zasmażkę)
- 6 łyżek stołowych mąki pszennej



W przeddzień gotowania zupy namaczamy groch w wodzie. Boczek i kielbasę kroimy w kosteczki. Gotujemy w 6 litrach wody. Dodajemy przyprawę. Zapraszkę przygotowujemy na patelni lub w rondelku. Do rozgrzanego smalcu dodajemy mąkę i przysmażamy na złoty kolor. Wlewamy do zupy i mieszamy. Grochówkę jemy z pieczywem, a najlepiej smakuje z chlebem.

Życzę smacznego,
Smakosz z oddz. IX

PODZIĘKOWANIE

Pacjentki z oddziału VI a Nina Michalska i Aniela Łukosz dziękują za pobyt w Ośrodku Szkoleniowo-Wypoczynkowym Elektrowni Rybnik w Stodołach personelowi z oddziału III. Szczególnie Pani Asi, Pani Doktor oraz pielęgniarce i terapeutce za edukację. Wspominamy mile czas spędzony z pacjentami z oddz. III i dziękujemy za wszystko.

Prezentacje

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

„Szansa na lepsze życie”

Tak czytamy w różnych pismach, tygodnikach, broszurach: życie nasze coraz bardziej się komplikuje. Nie tylko się zmieniają ludzie ale i przyroda. Ludzie stają się bardziej agresywni a przyroda przynosi nam coraz więcej kłesk. Nie wiadomo, czy to sama przyroda, czy też ludzie na przyrodę mają tak ujemny wpływ. Jedno jest pewne: przyroda i ludzie zmieniają się. Wojny, napady, gwałty, kataklizmy były od wieków. Dziś możemy powiedzieć, że to one w jakimś sensie kształtowały podział świata na kontynenty, państwa, miasta, wsie, na ludzi dobrych i złych, na biednych i na bogatych. Ludzie biedni byli zawsze. Są i teraz. Bardziej robotni, zaradni i pomysłowi ludzie stawali się bogatymi.

Czytając prasę, oglądając telewizję — możemy stwierdzić, że niektórzy ludzie z braku pracy wynajdują coraz to więcej sposobów, by mało robić a mieć dużo pieniędzy.

Przyroda też się zmienia — duże opady deszczu, pożary lasów, powodzie czynią ludzi biedniejszymi i bezradnymi. Ludzie muszą zrozumieć, że sytuacja wymaga od nas, byśmy wzięli się za ręce i zaczęli sobie pomagać, powiedzieli — dość przemocy, cwaniactwa, a serca nasze by odżyły. By człowiek dostrzegał drugiego człowieka a winny naprawiał zło, pokrzywdzony wybaczył. By nasze matki, żony i dzieci odzyskały synów, mężów i ojców a chorzy odzyskali zdrowie i ludzie starsi i bezdomni mieli dostateczną opiekę. Tak nam dopomóż Bóg.

Napisal: Edward K.,
oddział IX

Refleksja na temat szerzącej się korupcji i przekrętów na różnych szczeblach władzy.

„Bóg i Rządca Tego Świata”

Ty dźwięczący i kuszący
“Czarodzieju”!
Pozornie obrażany przez niektórych obojętnością. Doskonale zdajesz sobie sprawę ze swej potęgi. Chociaż nie każdy oddaje ci cześć afiszująco. Ale ty kształt należnej Ci miłości dyktujesz sam. I czasami wolisz kochanym być skrycie
Twoim wabiącym szelestem rozwydrzasz z chciwość i zachłanność.
Pomniejszasz w oczach ludzkich ryzyko. Zeszmaczasz godność mędrca, Strącając go na dno upodlenia.
Za maną Ciebie cząstkę pseudo-patrioci sprzedają Swoją ojczyznę.
Pogromco prawdy! Mocą Herkulesa Wytrącasz Temidzie miecz z ręki.
Z uśmiechem Giocondy, jak chytry lisek wślizgujesz się w koperty, Aby tylko dokonać mactwa i okrucieństwa. Wypuszczono ciebie jak Dżina z butelki i swoim posłannictwem rządysz się sam.
Twoją masą i dźwiękiem, jak czarodziejskim zaklęciem “Sesamie Otwórz się!”, usuwasz Wiele przeszkód. Torując drogę tym, Którzy w chwili potrzeby z zalem się z toba rozstają.



Napisal: Józef Zubrzycki,
oddział IX

„Papugi nierozłączki”

Nierozłączki należą do rzędu papug, rodziny papugowatych i podrodziny papug właściwych. Jest 9 gatunków nierozłączek: czerwonoszelka, czarnogłowa, Fishera, siwogłowa, czerwogłowa, taranta, niassa, czamolica i Liberyjska. Te małe papużki o długości 13-17cm, krótkim ogonie i stosunkowo krótkich skrzydłach zamieszkują terytorium niemal całej Afryki.

Mimo, że tereny występowania papug poszczególnych gatunków sąsiadują ze sobą, ptaki te nie krzyżują się. Skuteczną barierą są rzeki, łańcuchy górskie i gęste lasy a krótkie skrzydła uniemożliwiają im pokonywanie dużych odległości. W naturalnych warunkach nierozłączki żyją w stadach i zamieszkują tereny sąsiadujące ze zbiornikami wodnymi, ponieważ lubią się kąpać a w okresie suszy nie mogłyby migrować w poszukiwaniu wody.

Papużki odżywiają się różnymi nasionami, pączkami, owocami, jagodami a także owadami. Są to ptaki o dużym temperamencie, bardzo ruchliwe, charakteryzujące się dobrym apetytem. Stąd też w rejonach bytowania są niemiłe widzianymi gośćmi na polach uprawnych. Lęgi nierozłączki odbywają w dziuplach drzew. Jako jedne z nielicznych papug

W cztery oczy z chorobą... część 2

Na pewno dużo ludzi zastanawia się co to jest za choroba. Jakie są jej objawy i przyczyny powstania. Prawdę mówiąc, sama do końca nie wiem jak doszło do tego, że zachorowałam.



Przeżyłam tą ciężką chorobę ponad dwa lata temu. Kiedy leżałam w szpitalu na obserwacji, powiedziałam jednej pacjentce na co się lecę – ona nie wiedziała o istnieniu tej choroby. W moim pokoju pod czwórką były kobiety po przejściach życiowych, leczyły depresję lub inne poważne choroby. Ja najbardziej z nich wszystkich “świrowałam”. Wprowadzałam “ekologię”. Wyrzucałam na przykład napoje w plastikowych opakowaniach. Nie chciałam mydelniczki, bo była z tworzywa sztucznego. Mówiłam rodzicom, że zamontowane są tutaj kamery i że prezydent nas podgląda. Chciałam już od dawna opisać, to co działo się ze mną, ale jakoś nie umiałam przezwyciężyć tego. Ciągłe mówiłam sobie: “napisz to, wtedy poczujesz się lepiej. Uwolnisz się w jakiś sposób od tego, co siedzi gdzieś głęboko w tobie”. Z początku na pewno

moje opisy byłyby bardzo chaotyczne, bez sensu, ponieważ w trakcie leczenia próbowałam zrobić jakieś notatki, mąż mi nie pozwalał. Może miał i rację, sama nie wiem. Człowiek z perspektywy czasu widzi to wszystko inaczej. Ma dużo czasu na zastanawianie się. Jednak do końca życia będę pamiętała, co wtedy wydarzyło się i nigdy nie zapomnę. Nie raz płaczę i śmieję się też (choć wtedy zachowanie moje było przerażające) jak wspomnę, co zdarzyło się w przeciągu kilku miesięcy.

Krótko opisując, schizofrenia – to choroba psychiczna. Są różnorodne jej objawy, jak np.: ośpienie uczuciowe, osłabienie zainteresowań, zamknięcie w sobie, zaburzenia myślenia. Rozróżnia się między innymi schizofrenię prostą i paranoidalną. Ja miałam rozpoznaną tę drugą postać choroby. A zaczęło się to tak...

Od dzieciństwa byłam dzieckiem bardzo nerwowym. Mama nie umiała sobie dać rady ze mną. W szkole miałam trudności z zapamiętywaniem materiału. Nie chciałam się uczyć, bo i tak nic mi nie wchodziło do głowy, chociaż bardzo się starałam. Wtedy popłakiwałam przy książkach. Uczyłam się przeciętnie. Później poznałam chłopaka. Wysłałam za męża i

urodziłam piękne zdrowe dziecko. I wszystko na pozór było w porządku, aż do czasu, gdy zaczęłam narzekać na częste bóle brzucha, bóle głowy i nerwobóle. Poszłam wtedy do lekarza, który skierował mnie na endoskopię. Badanie wykazało jakieś bakterie. Po tabletkach przeszło mi na jakiś czas. Na wiosnę znowu się to powtórzyło: bóle głowy, ciągłe wymioty i odbijania się. Było co raz gorzej. Zaś endoskopia nic nie wykazywała. Po tabletkach na jakiś czas przechodziło. Potem lekarz stwierdził, że leczył mnie na coś innego. Ja po prostu miałam nerwicę (wegetatywną). Jednocześnie leczyłam się na trądzik u dermatologa, u ginekologa, który przepisał mi hormony. Te hormony mi nie spasowały, zmieniałam je trzy razy. Teraz sobie tak myślę, że ta moja choroba była nieunikniona... mój układ nerwowy plus te wszystkie tabletki musiały wywołać jakiś uboczny skutek.

Chcąc dowiedzieć się więcej o schizofrenii, sięgnęłam po książkę Antoniego Kepińskiego pt. “Schizofrenia”. Bardzo dużo dowiedziałam się nowych i ciekawych dla mnie rzeczy i wyciągnęłam z niej różne wnioski. Mianowicie, to że cechy psychiczne chorego też wpływają i to w dużym stopniu na zachorowalność na schizofrenię. Ja byłam zawsze osobą bardzo nieśmiałą, miałam trudności

z nawiązywaniem kontaktów z otoczeniem, trzymałam się maminej spódnicy. Zawsze miałam poczucie niższości, można by powiedzieć, że byłam dzieckiem autystycznym – izolowałam się od świata. Mama wiedziała, że jestem taką nieśmiałą osobką, dlatego najczęściej uwagi poświęcała właśnie mnie (choć miałam dwie starsze siostry). Rodzice w moim życiu spełniali szczególną rolę. Opiekowali się mną, patrzyli jak dorastam, jak kształtuje się mój charakter. To oni, wychowując mnie, w znacznym stopniu przyczynili się do tego, kim dzisiaj jestem. Takie poczucie bezpieczeństwa i ostoi u matki mam do dziś. Tata mniej ingerował w nasze życie, Nie interesowała się zbyt mocno nami, bo twierdził



że wychowanie należy do matki. Uważam, że źle postępował. Wychowanie dzieci należy do obojga rodziców. Tata powinien zawsze znaleźć czas na rozmowy i zabawę z dzieckiem. A ja jestem taka, że chłonę wszystko “jak gąbka”. Ja zawsze gdzieś byłam z tyłu.. jakbym nie uczestniczyła w meczu... tylko była gdzieś poza

SPORT - PIŁKA NOŻNA - SPORT

Dnia 30 czerwca 2002 zakończyły się XVII Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej. W wielkim finale spotkały się drużyny Brazylii i Niemiec. Brazylia preferowała grę techniczną i finezyjną – natomiast drużyna niemiecka to maszyna precyzyjna, grająca od początku do końca meczu z żelazną konsekwencją. Mecz wygrali wirtuozi piłki – Brazylijczycy w stosunku 2:0. Trzecią drużyną świata została Turcja, która w tzw. Małym finale pokonała gospodarzy mistrzostw Koreę w



stosunku 3:2 po bardzo ciekawym meczu.

Mistrzostwa nie odbyły się bez niespodzianek, jaką było np. odpadnięcie poprzedniego Mistrza Świata – Francji już w grupie eliminacyjnej. Nie obyło się też bez wielu pomyłek sędziowskich

przez sędziów prezentujących słaby poziom. Po mistrzostwach w wielu reprezentacjach nastąpiły zmiany na stanowiskach trenerskich, także i u nas. Los ten podzielił także trener Jerzy Engel. Następcą Engela został jeden z najwybitniejszych polskich piłkarzy Zbigniew Boniek. Życzymy Bońkowi awansu do finału Mistrzostw Europy, które odbędą się już jesienią tego roku – a później finałów Mistrzostw

FINAŁ PROGRAMU „Schizofrenia-Otwórzcie Drzwi”

formą rehabilitacji osób chorych jak również ich bliskich i prowadzone są przez psychologów jak i lekarzy. (RED)

W dniach 20-22 września br. miał miejsce finał ogólnopolskiego programu Schizofrenia - Otwórzcie Drzwi, który jest realizowany w Naszym Szpitalu od roku 2001 w ramach projektu WHO (Światowej Organizacji Zdrowia).

Na program obchodów Finału składały się: piątkowe sympozjum z udziałem gości zagranicznych z Niemiec i Czech. Poruszano przede wszystkim problematykę medyczną i psychospołeczną leczenia schizofrenii, omawiano sytuację społeczną osób chorych, możliwości

ich rehabilitacji i powrotu do funkcjonowania społecznego, rodzinnego, zawodowego.

W sobotę odbyła się premiera dokumentalnego filmu o Naszym Szpitalu pt. „Gliwicka”, a także prezentacja dokumentalnego filmu patrona programu, firmy farmaceutycznej LILLY. Następnie goście - a byli nimi pacjenci Szpitala, opiekunowie, personel Szpitala wraz z rodzinami - mieli okazję obejrzeć film „Piękny Umysł”.

W niedzielę odbył się festyn w rynku miejskim. Wystawiono prace pacjentów z warsztatów terapii zajęciowej, odbyły się krótkie



Hyde Park Hyde Park



Zapraszamy Czytelników na naszą stronę Hyde Park, w której prezentujemy teksty niepokorne - jednak na tyle barwne, że

„ZŁOTE MYŚLI” – WYSZUKANE Z RÓŻNYCH CZASOPISM

1. „Wszystkowiedźmin” zabiera głos w każdej sprawie, zna nieskończoną liczbę zagadnień i zawsze, ale to zawsze ma rację.”
2. „Karl Gustaw Jung — jeden z najwybitniejszych w XX wieku psychologów odkrył, że w psychice każdego człowieka, a ściślej w nieświadomionej warstwie psychiki tkwią wzorce zachowań odziedziczone po przodkach, które on nazwał archetypami”.
3. „Doktryna Katolicka pełna jest wyrafinowanej obłudy, pruderii, kłamstwa i gry pozorów.”
4. Demokracja spełnia się wówczas, gdy ludzie myślą samodzielnie”.
5. „Kościół Katolicki jest przeciwny prawom człowieka, bo uważa, że on ma takie prawa, jakie dostał od Boga i nic poza tym.”
6. „Naród, który zapomina lub fałszuje swoją historię prędzej czy później skazany zostanie przez los na jej powtarzanie.”
7. „Między poborcą podatkowym a płatnikiem podatków nigdy nie zapanuje miłość, bo jak kat może kochać skazańca a skazaniec kata.”
8. Jeśli mówisz do Boga — modlisz się. Jeśli Bóg mówi do Ciebie — masz schizofrenię.”

wybrał i opracował: Andrzej W.

Festyn w Parku Szpitala



W sobotę 20 lipca br. w parku szpitalnym odbył się kolejny Festyn zorganizowany przez nasz szpital. Była to letnia impreza integracyjna, na którą zaproszeni zostali pacjenci i personel szpitala z rodzinami. Zaproszono także

wielu znakomitych gości, między innymi Prezydenta Miasta Rybnika. Atmosfera festynu była bardzo ciepła i radosna. Festyn rozpoczął się po południu i trwał do późnych godzin wieczornych. Wśród wielu atrakcji były

występy zespołów, m.in. Wystąpili: Hajer Kapela i zespół Okej. Muzyka i towarzysząca jej potańcówka trwały wiele godzin. Były gry i zabawy, poczęstunek, kawa i ciasto a także aukcja prac pacjentów, i loteria fantowa. Nie zabrakło też dobrej grochówki z



MYŚLI WIERSZEM PISANE...



Zwierzenie

Miła Pani, mnie nie ma, nigdy mnie nie było,
 Śniło mi się moje życie, śniła mi się moja miłość.
 Śniło mi się, że kocham, że jestem kochana...
 W sercu siła się zbudziła w świecie mało znana.

Lecz mnie przy tym zabrakło, bowiem nocny złodziej
 Okradł mnie z mojej jawy, ledwie mi zadniała,
 W smudze blasku uwięził śniące moje oczy.
 Anioł mnie wyprowadził, lecz ciemność stężała.

Dlatego dzisiaj milcząc i przez zapomnienie
 Do krainy, gdzie jawą staje się marzenie,
 Do krainy tak innej jak nie z tego świata
 Iść muszę, by odnaleźć serce mego brata.

Obca ludziom, czasowi i tym miejscom szarym,
 Skazana na samotność i wieczną tęsknotę,
 Po omacku, na przekór praw ludzkości starych
 Iść muszę ja po ogień i po żywą wodę.

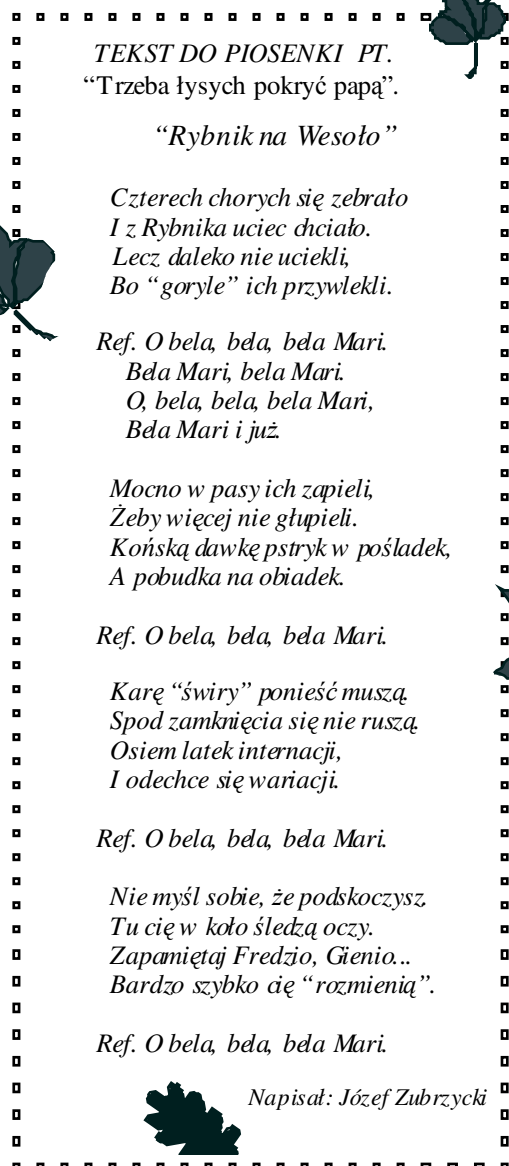
By zaistnieć na nowo i by zaistniało
 To, co w sercach się naszych odwiecznie kołata
 Jasna szczęsna kraina światła i radości
 W której nikt nie zna bólu i gdzie nikt nie płacze.

Gdzie się moc ducha twórcza budzi i rozkwita,
 Przesycając swym światłem każdą żywą tkanę,
 Gdzie świetlista mozaika gasnącego życia
 Roztańczy się na cały wiek i w nas się roztańczy.

M.C. 1993



Jutro nie istnieje
 A nasz sen o jutrze
 Sprawia, że nie ma dzisiaj
 Choć dzisiaj być może
 A jutra jak nie było
 Tak nie będzie nigdy
 Więc dzisiaj bądź
 Tu ze mną
 Wśród maków i zboża
 M.C. 1992



TEKST DO PIOSENKI PT.
 "Trzeba łysych pokryć papą".

"Rybnik na Wesole"

Czterech chorych się zebrali
 I z Rybnika uciec chcieli.
 Lecz daleko nie uciekli,
 Bo "goryle" ich przywlekli.

Ref. O bela, bela, bela Mari.
 Bela Mari, bela Mari.
 O, bela, bela, bela Mari,
 Bela Mari i już

Mocno w pasy ich zapieli,
 Żeby więcej nie głupieli.
 Końską dawkę pstryk w pośladek,
 A pobudka na obiadek.

Ref. O bela, bela, bela Mari.

Karę "świry" ponieść muszę
 Spod zamknięcia się nie ruszę
 Osiem latek internacji,
 I odechce się wariacji.

Ref. O bela, bela, bela Mari.

Nie myśl sobie, że podskoczysz
 Tu cię w kolo śledzą oczy.
 Zapamiętaj Fredzio, Gienio...
 Bardzo szybko cię "rozmienia".

Ref. O bela, bela, bela Mari.

Napisał: Józef Zubrzycki

REDAKCJA 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 jakiegóż
inne ok azji 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.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach



Świata.

LIS i K.Ch.

**Z podwórka oddziału
IX-tego...**

W dniu 28 czerwca odbył się
Dzień Oddziału IX-tego. Przy tej okazji rozegrano
mistrzostwa oddziału w kilku konkurencjach. Najwięcej
chętnych zgromadził tenis stołowy. Zawody wygrał p.
Wacław Lisowski. W szachach tryumfował p. Michał
Bryła, natomiast w warcabach zwyciężył p. Bronisław
Święs. Inne konkurencje, jak grę w siatkówkę,
stoperdował deszcz, który padał cały dzień. Tradycyjnie
odbyło się też muzykowanie a przy grillu zjadano
kiełbaski. LIS

W dniach 06-07.09 br odbyły się II Warsztaty
Rodzinne dla pacjentów oddziału IX.. Warsztaty,
podobnie jak w zeszłym roku miały miejsce
nad Zalewem Rybnickim, w otoczeniu przyrody i przy
miłej aurze pogodowej. Warsztaty Rodzinne są cykliczną



*Najserdeczniejsze
życzenia
dla imieninowych oraz
urodzinowych solenizantów
z oddziału IX-tego.*

*Życzymy rychłego powrotu
do zdrowia, szczęśliwych powrotów
do domów rodzinnych,
spełnienia marzeń
oraz wszelkiej pomyślności
Wszystkim Panom.*

REDAKCJA

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Rybniku,
Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb, **Kolportaż:** oddział IX, tel., **nakład:** 200 egz.

Zespół redakcyjny: Bronisław Święs (felietony: Per Pedes), Andrzej Wilczek (felietony, krzyżówki), Wacław Lisowski,
Krzysztof Cholewicki, Mariusz Zgorzalski (sport), Piotr Daukszewicz (przyroda), Józef Zubrzycki (teksty poetyckie,
felietony), Edward Kosteki (eseje), Janusz Kuras (psychoedukacja), Janusz Konieczny (sprawozdawca, korekta), Paweł
Mączka (z-ca redaktora naczelnego, opracowanie graficzne, składanie tekstu, drukowanie, kolportaż), Arkadiusz Stec