



NASZ BIULETYN

CZERWIEC - LIPIEC 2003
Nr 6-7(20-21)2003
WYDANIE WAKACYJNE

W tym numerze m. innymi: Nerozłączki, Dykteryjki, Makrokosmos, Z pamiętnika..., Nadchodzi lato, Urlop nad morzem, Sport, Krzyżówka i wiele innych ciekawych artykułów.





*Najserdeczniejsze
życzenia
dla czerwcowych i
lipcowych
solenizantów z oddziału
IX.*

*Życzymy powrotu do
zdrowia, spełnienia
planów oraz wszelkiej pomyślności Panom:*

*Wacławowi W., Wojciechowi M., Januszowi
S., Jerzemu Sz., Janowi L., Wiesławowi B.,
Kazimierzowi Z., Januszowi B., Karolowi J.*

Redakcja



19 czerwca-Boże Ciało

Uroczystość Bożego Ciała wyrosła na podłożu adoracyjnego kierunku pobożności eucharystycznej, rozwijając się na Zachodzie Europy od przełomu XI i XII wieku. Bezpośrednią przyczyną ustanowienia tego święta były objawienia bł. Julianny z Cornillon, która od 1209 roku miewała widzenia jasnej tarczy z widoczną ciemną plamą, interpretowaną jako brak wśród świąt kościelnych specjalnego dnia poświęconego czci Najświętszego Sakramentu. Pod wpływem tych objawień bp Robert ustanowił w 1246 roku takie święto dla diecezji Liege. W 1264 roku papież Urban IV bullą Transiurus ustanowił święto Bożego Ciała dla całego Kościoła. Na obchody tej uroczystości wyznaczono czwartek po oktawie Trójcy Przenajświętszej. Śmierć Urbana IV przeszkodziła ogłoszeniu bulli, a tym samym wprowadzeniu święta. Dokonał tego papież Jan XXII. W Polsce jako pierwszy święto Bożego Ciała wprowadził w 1320 roku w diecezji krakowskiej bp Nanker. Procesję teoforyczną wprowadzono później. Podczas niej niesiono krzyż z Najświętszym Sakramentem. Było to nawiązanie do dawnego zwyczaju zabierania w podróż eucharystii dla ochrony przed niebezpieczeństwami. W Polsce od czasów rozbiorów z udziałem w procesji łączyła się w świadomości wiernych manifestacja przynależności narodowej. Po Soborze Watykańskim II w 1967 roku Episkopat Polski wprowadził modyfikacje polegające na tym, że przy każdym ołtarzu czytano ewangelię związaną z eucharystią.

Redakcja

KALENDARIUM

01.06.03 - Międzynarodowy Dzień Dziecka.

26.06.03 - Dzień Ojca.

25.07.03 - Św. Krzysztofa. Św. Krzysztof jest patronem kierowców. Z tej okazji, a także przed sezonem nasilonych wyjazdów urlopowych i wakacyjnych przypominamy o konieczności sprawdzenia stanu technicznego pojazdów i ich wyposażenia. Oprócz dobrych opon, hamulców i świateł - ważne jest czy nasza gaśnica posiada ważną „legalizację - atest”, czy w apteczce samochodowej są podstawowe środki opatrunkowe i ratujące życie, czy trójkąt odblaskowy jest na swoim miejscu. Pamiętajmy o pasach bezpieczeństwa! Szerokiej drogi.

Wiesław W.

X Pielgrzymka do Jankowic Rybnickich

Mamy zaszczyt zaprosić Pacjentów naszego szpitala i ich Opiekunów na doroczną pielgrzymkę do Jankowic Rybnickich.

Wyjeżdżamy **26.06. O godz. 13** autobusem z terenu szpitala. Zapisy na oddz. IX u Krzysztofa Kutryb, oraz u pani Krystyny Lewczuk - kierownik terapii zajęciowej.

Koszt wyjazdu wynosi 10 zł.

Organizatorzy.

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.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski





NIEROZŁĄCZKI W HODOWLI DOMOWEJ

Różne gatunki nierozłaczek zaczęto sprowadzać do Europy na początku ubiegłego wieku. Powstał wówczas dylemat czy ptaki z białą obwódką wokół oczu należą do tej samej grupy systematycznej co gatunki pozbawione tej otoczki. Brano pod uwagę taką możliwość, że nierozłaczki Fiszera Niassa, czarnogłowa oraz czarnolica są podgatunkami jednego gatunku. Pierwsze doświadczenia wyjaśniły wiele problemów i okazało się, że opisane ptaki były jednego gatunku. Doświadczenia tamtych lat wykazały, że nierozłaczki z obwódką są łatwiejsze w hodowli i szybciej się aklimatyzują. Dodać należy, że wczesny pęd do posiadania nierozłaczek spowodował znaczne przetrzebienie wielu stad na wolności. Można sobie wyobrazić, jak rabunkowa była ta działalność, ile ptaków umierało w czasie transportu. Obecnie pozyskiwanie ptaków z ich ojczyzny nie jest już takie proste, dlatego większość dzisiejszych okazów pochodzi z hodowli. Krzyżowanie pozwoliło wyprowadzić różne odmiany barwne. Ja w swojej hodowli miałem przepięknie kolorowe ptaki, co mnie bardzo cieszyło. Wyprowadziłem wiele ptaków.

Piotr Daukszewicz



PAMIĘTAJ O MNIE

Pamiętaj o mnie cierpienie Ty moje,
codzienny przyjacielu,
pędzący przez życie do utraty tchu,
zauroczony jego pięknnością.

Pamiętaj o mnie moja samotności,
która kłujesz przy każdym spojrzeniu na moje życie.
Wiem, dla Ciebie to radość bo w tym Twoja piękność,
ale dlaczego moje usta krwawią od Twych pocałunków?

Pamiętaj o mnie moja miłości
utracona w tym szaleństwie życia,
które przecież i tak przemienie.
Cóż więc jest stałością?

Wiem!
Ja sam dla siebie,
dlatego wdzięczny jestem memu cierpieniu,
bo ono da mi radość istnienia.

**Skromne słowa podziękowania kieruję do Pani Ordynator
Oddziału III oraz całego Personelu.**

Wdzięczny pacjent Jan Juroszek.

*Tatom
z okazji ich
Świąta dedykujemy wiersz pt.*

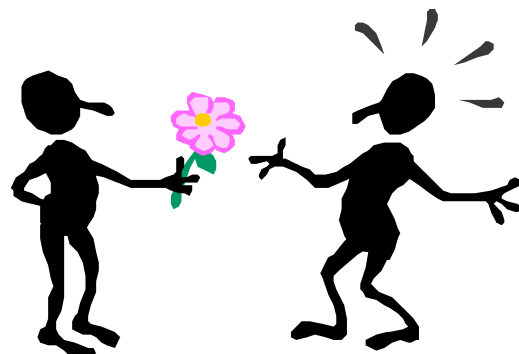
Tato

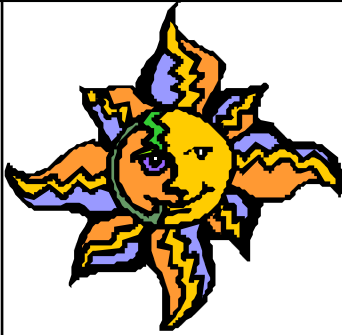
Nasz ojciec kochany
Pracuje dla dzieci
Na różne zmiany.

Tak jak Baca na hali
Pasie zieloną trawką
Swoje białe owieczki,
Tak tata nasz się trudzi
Zawsze o swoje dzieciaczki.

Nasz tata ulubiony,
Przez nas chroniony.
Na Dzień Ojca mu damy
Kwiatki jakby dla Mamy.

Wiesław
Bosakiewicz





Nadchodzi lato.

Nadchodzi lato, a wraz z latami mam nadzieję, piękne słoneczne dni. Każdy z nas kocha słońce. Daje nam ono ciepło, światło, energię i radość życia. Pod wpływem jego promieni powstaje witamina D. Przyczynia się ono również do podwyższenia poziomu wapnia i pobudza wegetatywny system nerwowy. W piękny, słoneczny dzień wszystko jest łatwiejsze, mamy ochotę do działania, jesteśmy radośni i pozytywniej nastawieni do świata. Częściej się do siebie uśmiechamy i jesteśmy zyczliwsi dla ludzi. Jest więc słońce „lekarstwem” na wiele dolegliwości duszy i ciała. Pomaga na bóle stawów i kości, zły nastrój, apatię, łagodzi trądzik i inne zmiany skórne. Pomimo tych cudownych właściwości należy jednak korzystać ze słońca z umiarem, w zależności od rodzaju skóry /cery/, wieku, stanu zdrowia i ewentualnych przeciwwskazań. Przedawkowanie promieni słonecznych powoduje utratę elastyczności i w efekcie starzenie się skóry, zmarszczki, a także przebarwienia, oparzenia. W najgorszych przypadkach może doprowadzić do raka skóry tzw. czerniaka. Opalajmy się więc z umiarem.

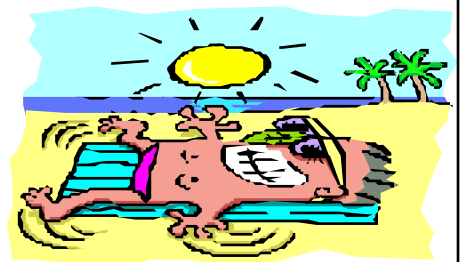
Wrażliwość na promieniowanie słoneczne zależy od grubości naskórka. Opalenizna to nic innego, jak obrona skóry przed promieniami słonecznymi. Naskórek i opalenizna chronią skórę, jednak tylko w pewnym stopniu. Dlatego do opalania potrzebne są kosmetyki z filtrem UVA/UVB. Należy je nakładać godzinę przed opalaniem. Kremy i olejki z silniejszymi filtrami /15-20/ muszą stosować osoby z jasną karnacją, małe dzieci i Ci z nas, którzy przyjmują leki np. psychotropowe, hormonalne, antykoncepcyjne, wątrobowe itp. Osoby o ciemnej karnacji, nie zażywające żadnych leków mogą przebywać na słońcu dłużej i wystarczą im kosmetyki z niższymi filtrami /6-15/. Sam krem do opalania nie wystarczy, a skóra powinna być odpowiednio nawilżona przed i po opalaniu. Należy więc pić dużo niegazowanej wody mineralnej i zaopatrzyć się w nawilżające mleczko lub balsam do ciała. Słoneczkiem możemy cieszyć się też siedząc w cieniu, zadbajmy jednak o ciekawe towarzystwo i chłodne napoje.

*Słonecznego lata i ładnej opalenizny wszystkim Czytelnikom biuletynu życzy
Jola.*

Urlop nad morzem - Gdzie i za ile.

Powoli zbliżają się wakacje, a co za tym idzie urlopy. Masowo zaludniamy kurorty, pensjonaty i pola namiotowe. Wielu z nas jest zapalonymi plażowiczami i „wdychaczami” jodu. Ponieważ sam należę do miłośników polskich plaż pragnę polecić kilka ciekawych miejsc, wartych wydania naszych ciężko zapracowanych pieniędzy. Naszą wycieczkę zaczniemy od Sopotu. To jeden z ciekawszych kurortów nadmorskich. Miasto to proponuje jedną z najczystszych plaż nad naszym morzem, jak też najdłuższe i najpiękniejsze moło. Na głównej ulicy - Monte Casino każdy z wczasowiczów znajdzie coś dla siebie, od budek fast - food, po wykwintne restauracje zadowalające najwybredniejsze podniebienia. Pozostając w Trójmieście przenieśmy się do Gdyni. Polecam ją miłośnikom statków i okrętów, ponieważ mamy tu okazję zwiedzić okręt bojowy ORP- Sokół i Dar Młodości. Urodzeni pod szczęśliwą gwiazdą mogą zobaczyć katamaran Warta reprezentujący nasz kraj w wyścigach tych jednostek. Godne naszej uwagi jest też oceanarium prezentujące faunę i florę Bałtyku. Imprezowiczom polecam Klub Guines Pub serwujący Irlandzkie napitki i dania. Przemierzając nasze piękne wybrzeże nie możemy pominąć Międzyzdrojów, które jak magnes przyciągają łowców autografów, ponieważ właśnie w tym mieście znajduje się słynna promenada gwiazd z odciskami dłoni sław naszego filmu. Często gwiazdy X muzy można spotkać w ekskluzywnym hotelu Amber i Baltik. Równie ciekawą atrakcją Międzyzdrojów jest muzeum figur woskowych, które zaprasza w swoje progi od rana do wieczora. cdn

Bartosz Kozłowski





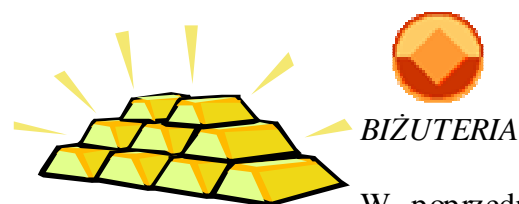
Makrokosmos.

Po obejrzeniu tego filmu, kiedy to grupką pacjentów wraz z naszym opiekunem panem Krzysztofem wracaliśmy z seansu w Teatrze Ziemi Rybnickiej, zadawaliśmy sobie wiele pytań.. Jakich trików i metod użył reżyser J. Perrin do nakręcenia tego wspaniałego filmu? Potrafił wręcz uskrzydlić widza i pozwolił mu lecieć obok stada wielu gatunków ptaków na znaczne odległości z różną szybkością w zakątki globu ziemskiego. Padały różne sugestie: że ekipa filmowa użyła motolotni, balonów, samolotów. W co nie bardzo chciałem uwierzyć, ponieważ były to różne gatunki ptaków żyjących w przyrodzie, takich jak: gęsi, pelikany, bociany, żurawie, łabędzie i wiele innych gatunków, które w naturalnym środowisku nie pozwalają człowiekowi na zbliżenie się do siebie i których warkot silnika płoszy. Po kilku dniach obejrzelismy płytę pod takim samym tytułem, jak opisywany film i dopiero wtedy dowiedzieliśmy się, jak wygląda on "od strony kuchni" i jakich metod użyła ekipa filmowa. Rzeczywiście, okazało się, że poszczególne gatunki ptaków chowane były od małych piskląt i oswajane z człowiekiem na lądzie, wodzie i w powietrzu. Następnie dane stadko ptaków zabierano na pokład statku, gdzie podczas rejsu "skrzydlaci aktorzy" dawali popis swego lotu. Ptaki były tak oswojone i ufne, że pozwalały filmowcom gładzić swe pióra podczas lotu. W taki sam sposób kręcono też efektowne sceny z motolotni i balonów.

Uważam, że widz powinien obejrzeć obie wersje tego filmu, tę w kinie i tę zrealizowaną "od strony kuchni". Znajdzie wtedy odpowiedź na wiele stawianych pytań.

Dziękujemy Dyrekcji Teatru Ziemi Rybnickiej za umożliwienie naszej grupie obejrzenia tego wspaniałego filmu.

Józef Zubrzycki.



W poprzednim numerze "Naszego Biuletynu" opisałam złoto od strony użytkowej, w tym zaś chcę Wam przedstawić, jak powstają formy z których wykonywana jest biżuteria, oraz myślę, ciekawostki jubilerskie. Otóż na samym początku wykonuje się formę z metalu, którą wykładamy specjalną gumą, a następnie prasujemy odpowiednimi urządzeniami. Forma taka musi być bardzo trwała, dlatego do sprasowanej gumy wstrzykiwany jest wosk. Po wyschnięciu forma ta zalewana jest masą gipsową i wypalana w wysokiej temperaturze.

Z powiększeniem pierścionków zazwyczaj nie ma większych problemów. Odbywa się to przez rozciągnięcie obrączki pierścionka. Jeśli zaś chodzi o pomniejszenie, to w niektórych przypadkach jest to bardzo pracochłonne. Czasem jest konieczne wycięcie kawałka złota, następnie zlutowanie i uformowanie specjalnym urządzeniem. Temperatura lutowania wynosi 600 C, a może dochodzić nawet do 1100 C. Lutowanie wykonuje się palnikami gazowymi.

Jeżeli w pierścionku znajdują się kamienie, to trzeba je wyjąć, gdyż przy lutowaniu istnieje ryzyko ich uszkodzenia. W świecidełkach wykonanych ze złota kamienie zazwyczaj nie są wklejane, lecz przytrzymywane przez specjalnie ukształtowaną koronkę.

Chciałabym podzielić się jeszcze z Wami jedną, istotną sprawą dotyczącą czyszczenia cennych metali. Kiedyś biżuterię czyściłam używając pasty do zębów, teraz wiem że jest to jedna z najgorszych metod. Pierwszy efekt może być świetny, jednak kolejne zabiegi mogą uszkodzić powierzchnię pierścionka. Nie wierzcie nikomu kto zaproponuje taką metodę. Najlepiej zanieść biżuterię do pracowni jubilerskiej, albo wydać parę złotych na specjalne preparaty do czyszczenia, a nie będziecie żałować!

Kasia z oddz. IX



“Wiosenny Sen”

Znalazłem się w parku jakby od dawna mi znanym, który swoim pięknem odzwierciedlał obecną porę roku. Wokół pełno świeżej soczystej zieleni i wiosennych kwiatów, które oddychały szczęściem, a ptaki śpiewały radosną pieśń życia. Spacerowałem pogrążony w kontemplacji, trzymając w ręku grubą, ilustrowaną książkę o motylach i rozglądałem się gdzieś za ławką w uroczym ustronnym miejscu. Każdy krok dostarczał mi coraz przyjemniejszej woni i wypełniał nozdrza narkotycznym aromatem rozszalatej, królującej wiosny. Idąc w kierunku nasilającego się świergotu ptaków, które swoim śpiewem wypełniały cały park owego słonecznego popołudnia, dostrzegłem ławkę, na której spocząłem z błogim spokojem. Otworzyłem moją książkę i głęboko pogrążyłem się w ulubionej lekturze. Piękno ilustracji motyli zlewało się z pięknem otaczającej rzeczywistości. Gdy nagle usłyszałem tuż koło siebie miły kobiecy głos:

- Przepraszam, czy mogę koło pana usiąść?
- Proszę, ławka jest dla każdego – odpowiedziałem chłodno nie podnosząc oczu.
- A czy mogę wiedzieć o czym pan tak ciągle czyta?

Mimo woli oderwałem wzrok od moich motyli i widzę, że głos należy do wyjątkowo zgrabnej pani ubranej w gustowny kostium opinający jej smukłą kibić. Przysiadła się koło mnie bliżej niż można, trzymając na kolanach elegancką, białą torebkę.

- O motylach – uciałem krótko, przerzucając następne kartki.
 - Gdyby zechciał mi pan poświęcić nieco czasu ...
- Marzę, żeby z panem dłużej porozmawiać. Mówiła to tak naturalnie stęsknionym, ciepłym, słodkim głosem, ale odparłem zimno:
- Pani wybacz, nic z tego. A poza tym nie znam pani.
 - Moglibyśmy się poznać.
 - Nie widzę potrzeby.
 - Niech pan będzie dla mnie wyrozumiały. Często niemal ocieram się o pana w tym parku, ale pan nigdy nie zwrócił na mnie uwagi, ciągle tylko zaczytany i zapatrzony w te swoje motyle.
 - Ależ proszę mnie zrozumieć, ja naprawdę nie szukam protekcji u Amora i Erosa.
 - Nie szuka pan, bo pan ją po prostu ma.
 - Tego już za wiele. Proszę odejść!
 - Moglibyśmy gdzieś wstąpić – nie dawała za wygraną. Może istotnie potraktowałem ją zbyt ostro – pomyślałem. Robiła solidne wrażenie. No i jest piękna ...
 - Czego pani konkretnie ode mnie życzy?
 - Chciałabym, żebyśmy wstąpili gdzieś porozmawiać, pożartować.
 - Gdzie mianowicie?
 - A chociażby do mnie ...
 - Pani chyba nie mówi tego poważnie?
 - Dlaczego? Poczęstuję pana świetną herbatą, porozmawiamy.
 - Jeżeli mielibyśmy rozmawiać, to czemu u pani, a nie w kawiarni?
 - W kawiarni jest tłoczno, a u mnie przytulniej ...
 - Ale jak to tak? Prawie się nie znamy.
 - Proszę chodźmy – kusiła.

Opuszczałem z nią ławkę bez entuzjazmu.

- Co ja robię, co ja robię – powtarzałem w myślach, kiedy weszliśmy do windy. Przed drzwiami jej mieszkania zastrzegłem:

- Gdyby pani miała jakieś nieczne zamiary, to będę krzyczał!
- Ależ bez obawy – odpowiedziała z przyjaznym uśmiechem.

W przedpokoju zaproponowała:

- Proszę zdjąć kurtkę.
- Nie! – krzyknąłem wylekniony z łopotem serca połykając ślinę.
- Niech pan się wyluzuje, odpręży, powiesi kurtkę na wieszaku i włoży laczki.
- Nie! Tak posiedzę, ja tylko na chwilę.

Zdjęła ze mnie kurtkę delikatnie ale stanowczo i rozsznurowała mi buty. Poprosiła do pokoju. Szedłem grzęznąc w perskich dywanach po kostki i czułem jak miękną mi nogi w kolanach.

Patrzyłem oniemiały na niesamowity przepych. Nieśmiało usiadłem na tapczanie.

Włączyła nocną lampkę i sprzęt grający z kojącą muzyką.

Sięgnęła do barku po kieliszki i koniak.

- Miała być tylko herbata! – powiedziałem – nie piję alkoholu!
- Jeden kieliszek nie zaszkodzi.

Wzięła swój i usiadła obok.

- Nie, nie będę pił! Ja już chyba pójdę.
- Niech pan nie będzie śmieszny.
- Nie zjem pana, panie ... – Jak pan ma na imię?
- Józek! – wyrwało mi się.
- A mnie Hanna. Wypijmy za naszą przyjaźń!

Będę ci mówiła Józiu, Józiczku.

- No wie pani, żeby tak od razu, tak szybko poznać czyjeś imię, w taki sposób – mówiłem zreflektowany.

Przysunęła się bliżej pachnąca konwaliami i świeżością.

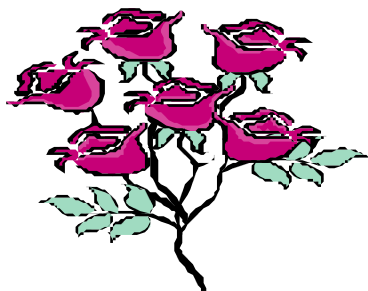
- No dobrze, ale tylko odrobinę – odpowiedziałem zbliżając kieliszek do ust. Wstała, wyprężyła się jak pantera, zrobiła kilka kroków kołysząc biodrami.
- Przyćmijmy trochę światło – westchnęła zdecydowanie.

Po czym pochyliła się w moją stronę elektryzując ponętym dekoltem i “kształtną piątką”, które to detale natrętnie mi przeszkadzały w nawiązywaniu z nią kontaktu wzrokowego. Następnie w sposób zmysłowy musnęła ustami koniec mego prawego ucha, a pukle jej długich blond włosów rozsypały się na mój kark i szyję.

Drżącą ręką odstawiałem kieliszek i czułem, że tracę oddech ...

- HaHaHaniu, cococo ty mi robisz? – tyle tylko zdążyłem wykrztusić.

Jak to dobrze, miłe, sympatyczne i pracowite Panie Siostry Pielęgniarki, że robicie tak wcześniej pobudkę, bo nie wiem co ta Hania chciałaby mi jeszcze zrobić.



Józef Zubrzycki



Z PAMIĘTNIKA PACJENTA.

Dzień następny.

Cztery oddziały w głowie – cztery panie psycholog, a tylko jedna z powołania?

Moje uczucie do niej nigdy nie było “przeniesieniem” – imię? – Aleksandra. Oddział? – nie wiem, czy powinienem – uczucia pacjenta do psychologa = niecodzienna codzienność – nawet na terenie szpitala.

Mogę jedy nie żartować, że jest to uczucie jednostronne...

Istotą naszych środowych, gabinetowych spotkań była ROZMOWA:

- zrozumieć siebie
- pokochać siebie
- uwierzyć
- wyciszyć negatywne emocje.

A ponieważ ZAUFANIE, jest dla mnie DOTYKIEM ŻYCIA, dzięki Niej – DOTKNAŁEM:

- miłości do kobiety, z którą jestem trzeci rok
- wspólnego mieszkania, stabilizacji, pracy i DYSTANSU do nakręconego świata.

Cztery oddziały w głowie – cztery panie psycholog – a tylko jedna z powołania?

A może zbyt wiele oczekiwań z mojej strony? Trafiam do szpitala, w trakcie dokonywania zmian swojego życia i nagle dociera, że nikt tutaj nie chce ze mną o tych zmianach rozmawiać. Zbyt trudne?

Cztery panie psycholog... Imię? Aleksandra, oddział? – naprawdę, nie wiem czy powinienem...

Pacjent.



Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI.

Lato oddziałowe to przede wszystkim ergoterapia, czyli wszelkie prace ogrodowo – wykopaliskowe. W spadku po pani salowej Irencie, otrzymaliśmy nieco sponiewierany i systematycznie zaśmieczony klomb. Każdego roku wiosną, obiecuję sobie, że w końcu trzeba z nim coś zrobić NA STAŁE – i każdego roku stwierdzam, że bez cegiełek pani oddziałowej ani rusz...

Terapeutyczne cegiełki zużyłyśmy na zakup aparatu fotograficznego, którym dokumentujemy życie oddziału. Prosić o więcej nie mam już odwagi. Pacjentki i tak są wspaniałe, kupując systematycznie nasze prace.

A w owym klombie rozkwita wszystko co niechciane oprócz paproci, kilku bliżej nieokreślonych kwiatków i chwastów, rzucone w sam środek skórki z chleba i mnóstwo petów. Najwyraźniej klomb skojarzył się komuś z ekologiczną popielnicą...

“Nie da rady” – z pomocą cegiełek, czy bez trzeba działać. Po rozmowie z panią oddziałową wszystko już wiem. Cegiełki odpadają, bo ich po prostu NIEMA, a w mojej głowie wciąż czai się plan. Zrobimy skalniak. Zmuszona sytuacją muszę tylko: ukraść ziemię z Wiśniowca, kamienia spod wieży i kwiatki z okolicznych działek. Życie mi powodzenia.

W. G.

Z ostatniej chwili.

Gimnastyka poranna nie jest żadną gimnastyką wyczynową. Jej celem podstawowym powinno być ROZBUDZENIE. Kilka prostych ćwiczeń ułożonych w sensowną całość...

Otworzyć oczy, odetchnąć pełną pierśią i zaistnieć w kolejnym dniu. Trzydziestominutowej gimnastyce służy siłownia...

Trochę szkoda, że nie wszyscy to rozumieją....

W. G.



Godność i apostołstwo ludzi cierpiących /zaczepnięte z katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II/

Rzeczywistość cierpienia znamy od zawsze i często jest ona obecna w ciele, duszy i sercu każdego z nas. Poza obszarem wiary ból stanowił zawsze wielką tajemnicę ludzkiej egzystencji. Jednak od kiedy Jezus, przez swoją mękę i śmierć odkupił świat, otworzyła się nowa perspektywa: cierpienie pozwala doskonalić najwyższy stopień miłości, dzięki Temu, który „umiłował i samego siebie wydał za nas”. Cierpienie jako uczestnictwo w tajemnicy krzyża może być przyjęte i przeżywane jako współpraca w zbawczym posłannictwie Chrystusa. Sobór Watykański II potwierdził to przeświadczenie Kościoła o szczególnej jedności z Chrystusem cierpiącym za zbawienie świata, tych wszystkich, którzy doznają udręki i ucisku.

Jezus, głosząc błogosławieństwa, wymienia wszystkie przejawy ludzkiego cierpienia: ubodzy, głodni, doznający udręki, pogardzani przez społeczeństwo, niesprawiedliwie prześladowani. My również, patrząc na świat, odkrywamy tyle nędzy w dawnych i nowych formach.

Na krzyżu ukazana została chrześcijanom „ewangelia cierpienia”. Jezus rozpoznał w swojej ofierze drogę do odkupienia ludzkości wskazaną przez Ojca i poszedł tą drogą. Zapowiedział również uczniom, że będą mieli udział w tej ofierze: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Wy będziecie płakać i zawodzić, a świat będzie się wesołił”. Zapowiedź ta nie jest odosobniona ani wyczerpująca, uzupełniają ją bowiem słowa o przemianianiu bólu w radość: „Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz zmieni się w radość”. W odkupieńczej perspektywie męka Chrystusa poprzedza zmartwychwstanie. A więc i ludzie są włączeni w tajemnicę krzyża, by uczestniczyć z radością w tajemnicy zmartwychwstania. Z tego powodu Jezus nie waha się nazwać błogosławionymi tych, którzy cierpią: „Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni...”. Ziemskie cierpienie, kiedy zostaje przyjęte w miłości, upodabnia się do gorzkiej pestki zawierającej ziarno nowego życia, skarb boskiej chwały, którą człowiek otrzyma w wieczności. Nadzieja ta ma swe źródło w obietnicy Chrystusa. Dzięki niej ludzie cierpiący, złączeni z Nim w wierze, doświadczają już w tym życiu radości, która po ludzku wydaje się niewytłumaczalna. Istotnie, niebo zaczyna się na ziemi, szczęśliwość-jeśli można się tak wyrazić- jest zapowiedziana w błogosławieństwach. Cdn.

Duszpasterz.

Wisła mistrzem Polski.

Piłkarskim mistrzem Polski została drużyna Krakowskiej Wisły. Wiślacy prowadzili przez wiele kolejek i słusznie im się należał tytuł. Na drugim miejscu uplasowała się drużyna Groclinu Grodzisk Wielkopolski, która dopiero w ostatniej kolejce wyprzedziła katowicki Dospel. Był to swoisty rzut na taśmę w wykonaniu piłkarzy z Grodziska. Te trzy drużyny będą nas reprezentowały w europejskich pucharach. Do drugiej ligi spadają drużyny: Szczecińskiej Pogonii, Ostrowskiego KSZO, oraz Chorzowskiego Ruchu. W barażach o pozostanie w pierwszej lidze walczyć będą Szczakowianka Jaworzno i Zagłębie Lubin. Z drugiej ligi awansował Górnik Polkowice. W barażach o pierwszą ligę zagrają Łukalusz Świt, oraz Górnik Łączna.

Krzysztof Cholewicki

“Telegraficzny donos”

Dnia 09.06.2003 r. w DPS Lyski odbył się konkurs wiedzy o regionie śląskim. Wzięły w nim udział grupy z DPS Lyski, Racibórz, Gorzyce, oraz 5 – cio osobowy zespół reprezentujący nasz szpital. Każda z grup została przywitana przez Gospodarza imprezy, Pana Dyrektora Władysława Szweda. Imprezę uświetnił występ zespołu muzycznego niepublicznej szkoły podstawowej w Rybniku, oraz żeński chór z Suminy.

Materiału do przyswojenia było dużo, ale zawodnicy świetnie radzili sobie w poszczególnych konkurencjach. Ostatecznie I miejsce zajął DPS Lyski, co jak sądzę słusznie im się należało. Pozostałe zespoły zajęły równorzędne miejsca i właśnie o to chodziło, by wspólnie dobrze się bawić. Podczas przerwy w konkursie degustowano smalec i kołaczki przygotowane przez poszczególne grupy /psychota – a ja tam byłem i .../. Na zakończenie przy ogólnym aplauzie rozdano dyplomy i drobne upominki. Fajnie było.

Józef Zubrzycki

S P O R T ✪ S P O R T

**Finał Europy Mistrzów Krajowych.**

28 maja 2003 roku w Manchesterze odbył się finał Klubowych Mistrzów Krajowych w piłce nożnej pomiędzy zespołami Milanu Mediolan, a Juwentusem Turyn. W półfinale Milan pokonał lokalnego rywala Inter Mediolan, a Juventus wyeliminował faworyta rozgrywek za jakiego uchodził Real Madryt. Mecz miał zacięty przebieg czego skutkiem było dużo fauli, tak z jednej, jak i z drugiej strony. Pierwsza połowa meczu przebiegała pod nieznaczną przewagą Milanu. Druga natomiast była dla Juwentusu. Akcje rwały się w środku pola ponieważ tak Juventus, jak i Milan skoncentrowały swoje siły w tym właśnie miejscu. Mecz zakończył się wynikiem 0:0 i trzeba było rozegrać dogrywkę, w której przewagę miał Juventus, jako że Milan praktycznie grał w dziesiątkę, ponieważ został kontuzjowany jeden z zawodników, a trener wykorzystał limit zmian. Dogrywka także nie przyniosła rezultatu w postaci strzelenia gola i o wszystkim zadecydowały rzuty karne. I tutaj w popisowych rolach wystąpili obydwaj bramkarze. I tak Dida z Milanu obronił trzy rzuty karne, a Buton z Juwentusu dwa. Puchar zatem zdobyli piłkarze Mediolanu. Wraz z piłkarzami przybyło do Manchesteru prawie 20 tysięcy kibiców, którzy dopingowali swoje zespoły. Także poza boiskiem zachowywali się wzorowo i nie było żadnych wybryków chuligańskich czego byśmy sobie życzyli na polskich boiskach.

Lis.

Rekiny najlepsze!!!

Rybnicka 8-tys. publiczność zgromadzona na stadionie przy ul. Gliwickiej 9 czerwca obejrzała wyśmienite spotkanie. Po pasjonującej walce RKM odrobił 8pkt. stratę z Gniezna z nawiązką wygrywając z Dark Dogiem Gniezno 55-35. Komplet 15pkt punktów dla RKM-u zdobył Nicky Pedersen.. Silniki Duńczyka spisywały się znakomicie, bo w parku maszyn z Pedersenem pojawił się sławny mechanik Otto Weiss. Na wysokim poziomie pojechali także, Węgrzyk 13pkt, Szombierski w 4 startach 9pkt.



Nicky Pedersen

1-liga żużla

Rybnik	9	15	+115
Tarnów	9	11	+64
Lublin	9	11	+32
Gorzów	9	10	-27
Gniezno	8	9	+77
Rzeszów	8	8	-9
Warszawa	9	4	-98
Rawicz	9	2	-155

Wszystko wskazuje na to, że jeżeli uda się Rybnikowi wygrać jeden z meczów wyjazdowych (Rzeszów, Tarnów) to przodownictwo w tabeli powinni utrzymać do samego końca rozgrywek i w rezultacie awansować do ekstraklasy.

Wojciech Konieczny

Klub Pacjenta

Czynny codziennie od 8.00 – 16.00
W soboty od 8.00 – 12.00

W tygodniowym programie
Oferujemy:



- z a j ę c i a umuzykalniające / prowadzi mgr Jerzy Husak/
- z a j ę c i a komputerowe /prowadzi mgr Igor Berdziakiewicz/
- zajęcia muzykoterapii /prowadzi Elżbieta Berdziakiewicz/
- grę w tenisa stołowego oraz gry stolikowe
- możliwość oglądania telewizji kablowej oraz wypicia kawy, herbaty
- rozmowy z terapeutami
- czwartkowe spotkania stowarzyszenia Homo Homini

W ramach działalności Klubu Pacjenta organizowane są:

- zabawy taneczne
- koncerty muzyki poważnej
- wieczory poezji
- występy artystyczne z udziałem pacjentów
- wernisaże prac pacjentów
- wycieczki jednodniowe
- konkursy, gry
- ogniska połączone z zabawą i śpiewem
- wyjścia do teatru, kina, muzeum
- treningi kulinarne
- urodziny dla pacjentów

O wszystkich imprezach organizowanych w Klubie Pacjenta informowani są terapeuci w oddziałach, którzy uczestniczą z chorymi w proponowanym programie.

Ja i Eurowizja 2003.

Po dwóch latach oczekiwania siadam wygodnie przed telewizorem i czekam na rozpoczęcie konkursu Eurowizji 2003 w Rydze. Tak jak zaznaczyłem od ostatniego występu polskiej ekipy na tym festiwalu minęły dwa lata, ponieważ Andrzej Piaseczny w 2001r nie zdobył ani jednego punktu, mieliśmy zakaz startu w 2002r. Na start Polaków w



tegorocznej Eurowizji czekałem, jak na Świętego Mikołaja. Byłem pełen niepokoju z powodu reprezentującego nas zespołu Ich Troje. Czułem, że nie przypadnie on do gustu Europejczykom. Moją kandydatką na festiwal w Rydze była 14- letnia Georgina Tarasiuk mająca piękny głos. Niepokoje sprawdziły się, ponieważ Ich Troje zajęło 7 miejsce i to tylko dzięki naszym sąsiadom, bo tylko od nich dostaliśmy jakieś punkty. Podsumowując, konkurs Eurowizji wywołał wielkie emocje, lecz ja osobiście zawiodłem się na naszych reprezentantach. Po cichu wierzę, że uda nam się powtórzyć sukces Edyty Górniak, która piosenką "To nie ja byłem Ewą" zajęła drugie miejsce. Może więc za rok.

Bartosz Kozłowski z oddz. IX



TRUSKAWKI

Sezon truskawkowy w pełni. Smakują nam pod wieloma postaciami. Dzisiaj proponujemy **krem z truskawkę**.

Składniki: 40 dag truskawek, 3 jaja, 1/2 szklanki śmietany kremówki, 3-4 łyżki żelatyny, 8 dag cukru, 1 kieliszek rumu. Truskawki umyć, osuszyć. Jaja umyć, oddzielić żółtka. Żelatynę rozpuścić i odstawić do ostygnięcia. Ubić białka z jaj, a do sztywnej już piany dodawać po trochu cukru. Truskawki zmiksować razem z żółtkami i śmietaną. Następnie połączyć z rumem i żelatyną.

Wyłożyć do salatek i wstawić do lodówki.

Smacznego!



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 od 10.00 do 17.00

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Naszego Szpitala

ZA UŻYCZENIE NAM
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
(XEROKOPIARKI, TUSZU ORAZ
PAPIERU)

NIEZBĘDNYCH DO KOLPORTAŻU I
DRUKU

„NASZEGO BIULETYNU”

OGŁOSZENIE !!!

Przypominamy, że zamierzamy prowadzić dział „Ogłoszeń drobnych”. Chętnych do ich zamieszczania /wymiana kasetami, książkami, prasą, adresami itp./ . Prosimy o wrzucanie ich do skrzynki kontaktowej wystawionej w sklepie „Duet”. Ogłoszenia są bezpłatne.

Redakcja.

REKLAMA

GABINET PSYCHOLOGICZNY TERAPIA DZIECI I RODZINY

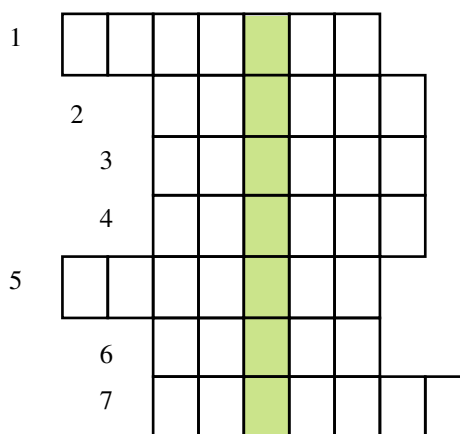
mgr Janusz Kuraś
psycholog - psychoterapeuta

Rybnik– Niewiadom tel. 4213472
ul. Ks. P. Skargi 10 kom. 691403717

KRZYŻÓWKA

1. Lokomotywa „na węgiel”
2. „męski” do koszuli
3. Pomocnik księdza proboszcza
4. Dawna stolica Polski
5. Piękna z gondolami
6. Zeszyt pradziadka
7. Mebel kuchenny

Przygotował Wiesław W.



Dykteryjki, anegdoty i fraszki Pana Jana

*Ceniąc czeladzkie powietrze
Nigdy mieszkania nie wietrzę*

*Omijaj Czeladź z daleka,
Uśmiech tu ważą na deka.*

*Z niczego żyje tutaj ludzi wiele,
Jak te gołębnie przy kościele.*

*Daj w Czeladzi kurze grzędę,
A przejdzie w legendę.*

*Była Czeladź Turkom groźna kiedyś,
A cóż po tym, kiedy to już nie dziś.*

*Tak dowcipne wierszyki umiem komponować,
Iżby je w gazecie można wydrukować.*

Jan z Czeladzie /to nie pomyłka/

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb
Zastępca Red. Nacz. Janusz Kuraś. Zespół redakcyjny: Bronisław Święs, Waław Lisowski, Krzysztof Cholewicki, Janusz Konieczny,
Wojciech Konieczny, Piotr Banaś, Józef Zubrzycki, Wiesław W. Bartosz Kozłowski, Otylia Jagiełło/druk/
Kolportaż: oddział IX, tel. 4226561 w. 276, nakład: 250 egzemplarzy