



NASZ BIULETYN



GRUDZIEŃ 2003 ROKU
Nr 12 (26) 2003

W tym numerze między innymi: to co zawsze i jeszcze więcej !

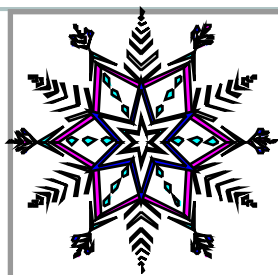


Spokojnych i Zdrowych Świąt
Bożego Narodzenia jak i
Szczęśliwego Nowego Roku, nie
gorszego niż obecny

Życzy
wszystkim Pacjentom i
Pracownikom Szpitala
Dyrektor



Mroźnych i śnieżnych Świąt
Bożego Narodzenia wśród
gorących serc przyjaciół, oraz
samy ch szczęśliwych dni w
nadchodzącym 2004 roku
życzy wszystkim Czytelnikom
„Nasz Biuletyn”.



*Najserdeczniejsze życzenia
dla grudniowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do
zdrowia, spełnienia planów
oraz wszelkiej pomyślności*

Panom:

Michałowi G., Stanisławowi R., Januszowi S.,

Redakcja



KALENDARIUM

6.XII - tradycyjnie św. Mikołaj obdarowuje dzieci prezentami /może nie tylko dzieci?/
8.XII - Niepokalane Poczęcie NMP /uroczyśćć/
14.XII - Zmarł Jerzy Waszyngton - pierwszy prezydent USA /1799/
24.XII - Wigilia
25, 26 XII - Boże Narodzenie
28.XII - Świętej Rodziny

W. W.

Uroki Zimy

Kiedy się zbliża wieczór Pasterki,
A mróz już maluje na szybach isierki,
Czegoś nam brakuje, czegoś tu nie ma,
Pytamy wtedy: gdzie jest ta Zima?
Czemu się spóźnia gdzieś w swoim biegu,
Bo cóż to dla nas za święta bez śniegu?

Tęsknota za Tobą w nas ludziach odżyła,
Chcemy Cię widzieć i żebyś już była.
Starzy i młodzi, aż po maleństwo,
Wszyscy czekamy na białe szaleństwo.

Aż którejs nocy spełniasz nadzieje,
W mediach podają: śnieg i zawieje.
I gdy do pracy wstajemy nad ranem,
Widzimy, że wszystko jest zasypane:
Samochód, podwórko i dróżka do bramy.
No, wreszcie przy szłaś! I oto Cię mamy ...

Nieopatrzny kaprys naszej tęsknoty,
Często nam sprawia wielkie kłopoty.

Józef Zubrzycki



Nowe brzmienie przykazań kościelnych

W sprawie obchodów roku liturgicznego Kościół nauczający wydał szereg zarządzeń. Skrótowo są one zebrane w pięciu przykazaniach kościelnych. Aktualna ich wersja zatwierdzona dla Polski przez Kongregację Nauki Wiary ma następujące brzmienie:

1. W niedzielę i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do sakramentu pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię Świętą.
4. Zachować nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

Dni i okresy pokuty

Z obchodem roku liturgicznego związane są dni i okresy pokuty, o których mówi czwarte przykazanie kościelne. Kodeks prawa kanonicznego z 1983 r. stwierdza: „W Kościele powszechnym dniami i okresami pokutnymi są poszczególne piątki całego roku i czas wielkiego postu” (kan. 1250). Według kanonu 1251 „Wstrzemięźliwość od spożywania mięsa lub innych pokarmów, zgodnie z zarządzeniem Konferencji Episkopatu, należy zachować we wszystkie piątki całego roku, chyba że w danym dniu przypada jakaś uroczystość. Natomiast wstrzemięźliwość i post obowiązują w środę popielcową oraz w piątek Męki i Śmierci Pana naszego Jezusa Chrystusa”. Episkopat Polski zachęca też, zgodnie z postanowieniem II Polskiego Synodu Plenarnego, do zachowania wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych w wigilię Bożego Narodzenia, ze względu na wyjątkowy charakter tego dnia w Polsce. Należy też przypomnieć, że wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia. Post, czyli jeden posiłek do syta w ciągu dnia, obowiązuje wszystkich między 18 a 60 rokiem życia. Niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek domaga się od katolika podjęcia innych form pokuty. Powstrzymywanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie piątki i w czasie wielkiego postu. Biskupi przypominają tym, którzy zabawy organizują, by uszanowali dni pokuty, a zwłaszcza czas Wielkiego Postu.

O innych, z pozostałych pięciu przykazań kościelnych, będzie szerzej przy najbliższej okazji.

Dusz pasterz

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



Serce za Serce

Siostrę, pielęgniarkę oddziałową Teresę
Słuchać z daleka
Dlatego każdy na Nią czeka.
Dobra, kochana,
Dba o pacjenta, jak niania.

Szkoda, że od nas odchodzi,
Bo wtedy słońce zachodzi.
My Jej na koniec życzymy coś dobrego,
Wszystkiego najlepszego.

Doktor Książycki bystrym okiem patrzy
I dobro w pacjencie zobaczy.

My Go dzisiaj żegnamy
I na odwiedzinę już czekamy,
Bo to nasz Doktor kochany.

Wiesław Bosakiewicz



Redakcja „Naszego Biuletynu” i stowarzyszenie Homo - Homini wspólnymi siłami, przy wsparciu Dyrekcji naszego szpitala, wydali kalendarz na 2004 r. Został on rozdysponowany wśród zainteresowanych osób, które przekazały tzw. cegiełkę na wsparcie tych podmiotów. Serdecznie dziękujemy wszystkim ofiarodawcom i życzymy radosnych świąt Bożego Narodzenia, oraz samych dobrych dni w nadchodzącym nowym roku. Powyższe życzenia kierujemy także na ręce współtworzących nasze pismo poprzez kierowanie do nas materiałów własnych, jak też powierzonych, oraz tych wszystkich, dzięki którym może się ono ukazywać i docierać w tak wiele miejsc. Nie ukrywamy, iż liczymy na dalszą współpracę przy tworzeniu biuletynu. Zapraszamy do kontaktu z nami tych, którzy chcieliby ubogacić naszą gazetę swoimi pracami, lub propozycjami tematów.

Redakcja

Ważne pytania

Czas Świąt Bożego Narodzenia, żegnanie kolejnego roku naszego życia i witanie nowego budzi wiele refleksji. Najgłębsze i najtrudniejsze są te, które wiążą się z przemijaniem. W takie dni dochodzi do naszej świadomości jak bardzo krótkie i kruche jest nasze życie. Pojawiają się pytania egzystencjalne, tak stare jak historia ludzkości i jednocześnie tak trudne, że nigdy nikomu nie udało się na nie jednoznacznie odpowiedzieć: jaki sens ma życie? jak żyć aby nie zmarnować danego mi czasu?

Zagłębianie się w problemy egzystencjalne budzi lęk. Najczęściej próbujemy nie dopuszczać do świadomości takich pytań, uciekamy przed nimi w różne aktywności, w pogoń za wartościami, które wydają nam się ważne. Jednak każdy człowiek chcąc nie chcąc musi stawić im czoła. W przeciwnym razie lęk związany z tą problematyką będzie drążył naszą psychikę, ujawniając się w różnych trudnych sytuacjach. Psycholodzy, opierający swoje myślenie o człowieku na filozofii egzystencjalnej (Rollo May, Carl Jaspers i inni), uważali, że wszelkie choroby psychiczne mają swoje źródło w lęku, jaki wynika z nierozwiązanych konfliktów egzystencjalnych. Taki pogląd jest oczywiście zbytnim uogólnieniem, ale niewątpliwie kryje się w nim pewna prawda.

Nie istnieją gotowe odpowiedzi na postawione we wstępie ważne pytania. Każdy musi ich poszukiwać sam. Dla wielu ludzi pomocą, dająca poczucie bezpieczeństwa i oparcie jest religia, wiara w Boga. Inni, niewierzący, traktują religię jako jeszcze jedną drogę ucieczki przed tymi pytaniami i proponują na przykład poszukiwanie sensu życia w zespoleniu z przyrodą, jak na przykład tegoroczny laureat nagrody literackiej “Nike” Marek Rymkiewicz, w swoim tomiku poezji “Zachód słońca w Milanówku”.

Mogłoby się wydawać, że egzystencjalne refleksje, pojawiające się wraz z zapachem choinki i wrywaniem ostatniej kartki z kalendarza, przemienią wraz ze świątecznym nastrojem, przestaną być ważne, w natłoku codziennych spraw. To nieprawda, czy sobie to uświadamiamy, czy nie, odpowiedzi na pytania jaki sens ma życie? i jak żyć? nadają kształt całemu naszemu życiu. Wymagają przyjęcia określonego systemu wartości, norm i zasad postępowania. Warunkują cele jakie człowiek stawia sobie w życiu. Uchylenie się od odpowiedzi prowadzi do chaosu. Jeśli człowiek nie ustali sobie jasno kierunku, w których chce aby toczyło się jego życie, jest rozdarty, podąża w różne strony w pogoni za doraźnymi wartościami, które wydają się ważne, ale zdobyte nie dają szczęścia. Pojawia się rozczarowanie, zgorzknienie.

Nie można uciec od “ważnych pytań”. Poszukiwanie odpowiedzi i życie w zgodzie z wynikającymi z nich ideałami, czyni człowieka szczęśliwym, spełnionym. Choć nie uwalnia całkowicie od lęku i niepewności, wpisanych na stałe w ludzki los, pozwala je zaakceptować.

Życzę radosnego, ale zarazem refleksyjnego przeżywania Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku.

lek. Med. Bożena Iwanecka



Zadania powiatu z zakresu rehabilitacji społecznej.

“Niebo i piekło”

Pewien człowiek zagadnął kiedyś Boga o niebo i piekło.
 - Chodź, pokażę ci piekło – powiedział Bóg i zaprowadził go do sali, w której wielu ludzi siedziało wokół ogromnego kociołka z gulaszem. Wszyscy biesiadnicy wyglądali na wynędzniałych i rozpaczonych i wydawali się głodni jak wilki. Każdy też trzymał łyżkę, jednak rączka tej łyżki była o wiele dłuższa od ramion biesiadników, toteż żaden z nich nie mógł trafić do swoich ust. Cierpienie wyголоzonych było straszliwe.
 - A teraz – odezwał się Bóg po chwili – pokażę ci niebo.
 Wkroczyli do sali, identycznej z pierwszą: był kociołek z gulaszem, byli biesiadnicy i te same łyżki z długimi rączkami... Lecz tutaj wszyscy byli szczęśliwi i dobrze odżywieni.
 - Nie rozumiem – powiedział człowiek – Skoro obie sale są identyczne, jak to możliwe, że tu każdy tryska radością, gdy tam wszyscy ledwo się trzymają?
 - Ach, to proste – odrzekł Bóg, uśmiechając się.
 Tutaj nauczyli się karmić nawzajem.

Ann Landers

1. Dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych.

Turnusy rehabilitacyjne to aktywna forma rehabilitacji połączona z elementami wypoczynku, mająca na celu poprawę sprawności, wyrabiania zaradności, pobudzanie i rozwijanie zainteresowań osób niepełnosprawnych. **O dofinansowanie mogą ubiegać się wszystkie osoby posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie orzecznika ZUS), które złożyły stosowny wniosek w PCPR (OPS), i których miesięczny dochód (netto obliczony jak do zasiłku rodzinnego) na osobę nie przekracza**

- dla osoby samotnej 65% przeciętnego wynagrodzenia tj. obecnie: - 1391,66 zł.
- dla osoby wspólnie gospodarującej 50% przeciętnego wynagrodzenia tj. - 1070,51 zł.

(w przypadku przekroczenia w/w dochodu dofinansowanie do turnusu zostaje pomniejszone o kwotę tego przekroczenia - możliwość ta dotyczy tylko turnusów).

Obecnie wysokość dofinansowania do turnusu ze środków PFRON wynosi:

- dla osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności (I grupa) oraz dzieci - 578,00 zł.
- dla osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (II grupa) - 535,00 zł.
- dla osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności (III grupa) - 492,00 zł.
- dla opiekuna osoby niepełnosprawnej oraz pracowników ZPCH - 385,00 zł. (osoby znajdujące się w szczególnie trudnej sytuacji finansowej mogą otrzymać dofinansowanie maksymalnie do 749,00 zł.)

2. Dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze.

O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jeżeli ich średni dochód nie przekracza kwot wymienionych powyżej; zakupiły ten sprzęt na wniosek lekarza przy udziale Narodowego Funduszu Zdrowia i dopłacały środki własne do zakupionego sprzętu (posiadają fakturę).

Dofinansowanie ze środków PFRON nie może maksymalnie przekroczyć sumy udziału własnego osoby niepełnosprawnej do wysokości limitu NFZ przy którym zakupie, zgodnie z rozporządzeniem, taki udział jest wymagany oraz do 150% limitu NFZ (miasto Rybnik do 100% limitu). Osoby niepełnosprawne najczęściej wnioskuje o dofinansowanie do: protez, kul, wózków inwalidzkich, materaców p/odleżynowych, aparatów słuchowych, gorsetów, pieluchomajtek, szkieł okularowych itp. sprzętu zakupionego na wniosek lekarza przy udziale środków NFZ. W przypadku gdy osoba niepełnosprawna nie posiada środków na dokonanie zakupu istnieje możliwość bezgotówkowej formy zakupu (faktura na przelew).

3. Dofinansowanie do sprzętu rehabilitacyjnego.

O dofinansowanie ze środków PFRON do zakupu potrzebnego sprzętu rehabilitacyjnego może się ubiegać osoba niepełnosprawna stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, której dochód nie przekracza odpowiedniej kwoty (65% przec. wyn. dla osoby samotnej lub 50% przec. wyn. na osobę w rodzinie). Dofinansowanie do sprzętu ortopedycznego otrzymuje się (po złożeniu stosownego wniosku) **w formie umowy sporządzonej przed dokonaniem zakupu.** Wysokość dofinansowania PFRON może wynosić **do 60% kosztów** tego sprzętu..

4. Likwidacja barier architektonicznych, urbanistycznych i w komunikowaniu się.

Przez likwidację barier architektonicznych rozumie się (uwzględniając indywidualne wymogi stanu zdrowia) wszelkie prace adaptacyjne, budowlano instalacyjne pomieszczeń mieszkalnych w tym pomieszczeń sanitarnych wraz z ich wyposażeniem i dogodnym dojściem do mieszkania, by zwiększyć samodzielność i niezależność życiową osoby niepełnosprawnej lub poprawić jakość jej komunikacji (przez likwidację barier w komunikowaniu się) z innymi ludźmi w celu lepszego społecznego funkcjonowania. Druki wniosków wydawane są przez właściwe dla miejsca zamieszkania wnioskodawcy PCPR (OPS). Przyznanie dofinansowania ze środków PFRON wymaga zapisu w formie umowy sporządzonej przed przystąpieniem do likwidacji barier. Dofinansowanie może wynosić maksymalnie do 80% kosztów przedsięwzięcia.

Podano tylko ogólne i najważniejsze informacje, o szczegóły należy pytać w PCPR.

Blanka Długi



HISTORIA - MOJA PASJA

Proponuję by w „Naszym Biuletynie” wprowadzić nowy dział dotyczący historii, której jestem miłośnikiem.

Eugeniusz Młynarczyk



Dzieje zamku w Toszku

Dzieje tego zamku sięgają XI wieku. Legenda głosi, iżto zamek z jajami i to w dodatku złotymi, wypełnionymi drogocennymi kamieniami. Odwiedzałem go często, gdyż leży przy trasie, którą przemierzałem. Jest on uroczo położony na wzgórzu. Nocą jest pięknie oświetlony. Legenda głosi, że w podziemiach zamku został ukryty skarb. Właścicielka o imieniu Gizela podczas pożaru w 1811 r. zakopała srebrny koszyk ze złotą kaczką. Kaczka ta siedziała na 11 złotych jajach wypełnionych szlachetnymi kamieniami.

Bezcenny skarb przypadł bez wieści. Gizela zabrała do grobu swoją tajemnicę, gdyż zmarła wychodząc z lochów. W legendzie tej tkwi ziarno prawdy, a świadczy o tym fakt, iż ostatni z rodu sprzedając zamek zastrzegł w umowie, że klejnot rodzinny pozostanie własnością rodziny w przypadku jego odnalezienia.

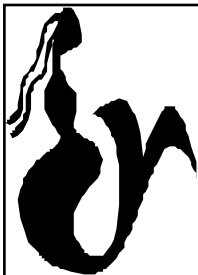
Zamek początkowo był drewniany. Dopiero na przełomie XIV i XV wieku postawiono murowany. W wieku XVII został on przebudowany. Pamiątką z tego okresu jest kamienna brama na której widnieje tarcza z herbem, datą i nazwiskiem budowniczego. Po II wojnie światowej odbudowano jedynie część zamku, który uległ wielu zniszczeniom. Prowadzono tu też badania archeologiczne. Znalaziono wtedy wejście i zasypyany korytarz.

Zrezygnowano jednak z dalszej penetracji. Miejscowi twierdzą, że badaczy przestraszył duch hrabiny pilnujący złotej kaczki. Obecnie zamek jest siedzibą Gminnego Ośrodka Kultury. Stajnie zamieniono na kino.

Zachęcam do odwiedzenia miasta, jak i zamku którego legendę przedstawiłem.

Eugeniusz Młynarczyk

RYBKI, MOJA MIŁOŚĆ



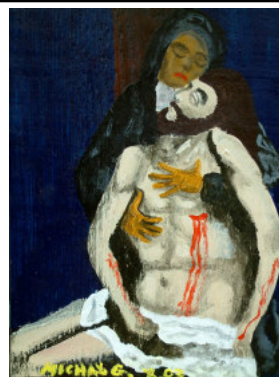
Pan Kazimierz opowiada dalej o swojej pasji jaką jest hodowla ryb akwariowych. Początkujący hodowcy mają często problemy z czystością wody w akwariach i zwykle ją wymieniają.

Ciekawostką może być fakt, że wody w moich akwariach nie wymieniało się wcale. Pozwalały na to pracujące cały czas filtry z osadnikiem. Natomiast woda była centralnie napowietrzana z jednego kompresora / wyjąłem go z lodówki/, przez zbiornik wyrównawczy do 16 akwariów.

Bardzo zajmującą była hodowla Skalarów. Samice składały ikrę na liściach roślin, a samce zapładniały tę ikrę polewając ją nasieniem. Tak zapłodnione jajeczka razem z liściem przenosiłem do małego zbiorniczka. Po tygodniu niecierpliwego oczekiwania z jajeczek wykluwały się młode. Przez dwa miesiące karmiłem je pokarmem „pyłowym” na który składało się suszone żółtko jaja kurzego i mleko w proszku. Zajęcie to wymagało dużo uwagi i cierpliwości, przynosiło jednak satysfakcję i można było nieco zarobić. Drugim dochodowym zajęciem była hodowla roślin wodnych. Tym zajęciem parałem się przez okres około 15 lat. Miło wspominam ten okres mojego życia.

P. Kazimierz /zebrał i przygotował W. W./

ZADUSZKI



W pierwszym tygodniu listopada grupa Pacjentów naszego szpitala wraz z Kapłanem ks. Zygmuntem, a także reprezentanci Stowarzyszenia Homo - Homini i redakcji Naszego Biuletynu udali się na dawny cmentarz nad Rudą. Miało tam miejsce krótkie nabożeństwo za zmarłych Pacjentów, którzy zginęli w czasie działań II wojny światowej. Przypomnijmy iż we wspólnej mogile spoczywa tam prawdopodobnie 700 zmarłych. Dokonano też poświęcenia kapliczki z wizerunkiem Matki Boskiej Bolesnej /Piety/, namalowanym przez Pana Michała G. z oddz. IX. W nastroju święta Wszystkich Świętych przygotowano Zaduszki Poetyckie i zaprezentowano je w naszym szpitalu, a także w DPS Lyski, DPS przy ul. Żużłowej, oraz w galerii „Inna”. W tej prezentacji wzięli udział Panowie: Józef Z., Wiesław W., Rafał Ł. i Zbigniew W.

Redakcja



Zimowa zachęta

Już niedługo będziemy mogli zaśpiewać „Pada śnieg, pada śnieg, dzwonią dzwonki sań ...” - właśnie spadnie śnieg, będzie pięknie biało lecz szybko zapadnie zmrok i wtedy możemy wybrać się w podróż do krainy Wiecznego Śniegu - Grenlandii. O tej wyspie pięknie i malowniczo opowiada książka „Otoczeni wielkim chłodem” Aliny i Czesława Centkiewiczów. Autorzy w swej książce opisali życie Eskimosów, ich obyczaje, przybliżają faunę Grenlandii, prezentują też mnóstwo ciekawostek. Wiecznych podróżników zainteresuje zbeletryzowana opowieść o życiu R. Amundsena, słynnego badacza Arktyki i Antarktydy, zdobywcy bieguna południowego. „Człowiek o którego upomniało się morze”, to biografia ukazująca sylwetkę wielkiego polarnika, jego pełną trudów i wyrzeczeń drogę do zwycięstw i sukcesów, które przyniosły mu światową sławę. Komu znudzi się przebywanie na dalekiej północy proponuję powieść amerykańską „Jenny”- piękną opowieść o zrozumieniu, tolerancji i prawie do wolności każdego człowieka. Tytułowa Jenny to starsza kobieta, która przygarnia pod swój dach wyrzutków społeczeństwa, pomaga im spojrzeć na życie z jasnej strony. Może z tej oferty każdy wybierze dla siebie coś co pomoże mu w przetrwaniu wieczorów, a może i bezsennych nocy.

Bibliotekarz

S P O R T * S P O R T

Ciekawostki o RKM-e Rybnik

Po zakończonym sezonie kontraktu z drużyną rybnicką po 5 latach pracy nie przedłużył trener Jan Grabowski. Jego miejsce zajął Romuald Łoś. Podpisał On kontrakt do 2005r. Poprowadzi pierwszą drużynę oraz zajmie się trenowaniem szkółki żużlowej. Nowym mechanikiem w klubie będzie Henryk Romański.

Dotychczasowy mechanik Ryszard Małecki razem z Grabowskim udali się do Ostrowa gdzie będą pracować w przyszłym sezonie w Iskrze Ostrów. Kadra żużlowców przedstawia się następująco: Mariusz Węgrzyk, Rafał Szombierski, Mariusz Staszewski, Roman Chromik, Roman Poważny (jeśli otrzyma polskie obywatelstwo będzie jeździł jako „Polak” jeśli nie będzie zmiennikiem 1-go obcokrajowca). Klub prowadzi rozmowy z następującymi zawodnikami zagranicznymi: Nicki Pedersen, Greg Hancock, Mikael Max. Podobno w kręgu zainteresowań jest także Lee Richardson. Listę życzeń krajową otwierają: Tomasz Gollob, Krzysztof Kasprzak, Zbigniew Czerwiński. Na listę transferową zostali wystawieni: Łukasz Romanek, Adam Pawliczek, Łukasz Szmid i Piotr Padowski.

Ostateczny skład poznamy pewnie pod koniec stycznia przyszłego roku. Jaki by on nie był włodarze klubu jako główny cel na przyszły sezon stawiają sobie utrzymanie RKM-u w Ekstralidze.

I jeszcze słów kilka o samym stadionie. W całości zostały zamontowane plastikowe krzeselka, miejsc siedzących jest ok.10 tys. a droga w parkingu i wokół stadionu została wyłożona kostką brukową.

Stadion prezentuje się okazale i już nie mogą się doczekać inauguracji rozgrywek w 2004r.

Wojciech Konieczny

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

Adam Małysz udanie rozpoczął tegoroczny cykl Pucharu Świata w skokach narciarskich. W zawodach rozegranych w fińskim Kussamo w miniony piątek zajął drugie miejsce /132 m i 134 m/. Podobnie w niedzielę rano /w sobotę wiał silny wiatr i zawody przerwano/, zajął drugie miejsce na podium, co w sumie daje mu pierwsze miejsce w punktacji Pucharu Świata.

K. Ch.

W drugiej rundzie Pucharu UEFA, Groclin Wielkopolski wylosował Manchester City, natomiast Wisła Kraków wylosowała silną Valerengę Oslo. Pierwsze mecze nasze drużyny grały na boiskach przeciwników /Wisła 0:0, Groclin 1:1/. Rewanże zapowiadały się niezmiernie interesująco ponieważ obie drużyny miały szansę na awans do drugiej rundy. Wyrównany mecz Wisły z Norwegami doprowadził do rzutów karnych, które lepiej wykorzystali nasi przeciwnicy wygrywając rywalizację 4:3. Wisła sprawiła zawód licznie zgromadzonym kibicom na stadionie, gdyż mimo wszystko Valerenga była do przejścia. Groclin natomiast zagrał twardą piłkę opanowując środek boiska. Mecz zakończył się wynikiem 0:0, czyli był to zwycięski remis dla naszego zespołu. To sukces całej polskiej piłki. Życzymy Groclinowi atrakcyjnego przeciwnika, a kibicom dużo sportowych wrażeń.

Lis

Psychoterapia, a co to takiego?



Psychoterapia to termin dobrze wszystkim znany, jednakże gdyby zapytać, co to takiego, wiele osób nie potrafi odpowiedzieć na pytanie jak wygląda takie leczenie. Najkrócej mówiąc psychoterapię można nazwać wieloaspektowym oddziaływaniem psychologicznym, którego pacjent może poznać ukryte znaczenie swoich objawów, ich przyczyny, i w czasie jej trwania wypracować sobie nowe formy funkcjonowania, takie, dzięki którym będzie lepiej funkcjonował. Zdobywa nowe doświadczenia emocjonalne, uczy się nowych wzorców reagowania i zachowania pozwalających na poszukiwanie nowych sposobów rozwiązywania problemów. Pozbywając się zniekształceń w spostrzeganiu, wyraźniej widzi przyczyny swoich aktualnych konfliktów i trudności. Staje się bardziej świadomy tego, jaki jest i co przeżywa a także poznaje, jakie ma możliwości i ograniczenia. Przeszłość przestaje być zagrażająca, gdyż staje się źródłem wiedzy o swoich mocnych i słabych stronach, przez co wspomaga radzenie sobie w różnych sytuacjach. Uwolnione emocje mogą wyzwolić energię do nowych dążeń, bo zrzucając bagaż przeszłości człowiek może zająć się terażniejszością, rozwiązywaniem swoich aktualnych konfliktów problemów ograniczających jego zachowanie. Psychoterapia sprzyja rozwojowi.

Podstawowe formy psychoterapii to:

1. Indywidualna: bezpośredni kontakt terapeuty z pacjentem
2. Grupowa: spotkanie terapeutyczne, w którym bierze udział kilka osób mających wspólny cel- praca polega na poznawaniu siebie i poprawie relacji z innymi.
3. Rodzinna: terapia pacjenta (najczęściej dziecka) w grupie rodzinnej, lub terapia całego systemu rodzinnego
4. Terapia kompleksowa- opisane powyżej formy psychoterapii stosuje się równolegle.

Psychoterapia może mieć charakter krótkoterminowy- od 6- 10 sesji, a także długoterminowy od kilku miesięcy do kilku lat. Długość trwania zależy od głębokości pracy a także od rodzaju zgłaszanego problemu. Warunkiem skutecznej psychoterapii jest dobra relacja pomiędzy pacjentem a terapeutą- oparta na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu a także gotowość pacjenta do otwarcia się i współdziałania z terapeutą, trenowanie nowych zachowań, zrozumienie przez pacjenta problematyki psychologicznej.

Zachęcam do poszukiwania pomocy psychoterapeutycznej i życzę udanej terapii.

Zuzanna Korga



KINOMANIAK

Tym razem gorąco polecam świetnie zrealizowaną bajkę pt. „Gdzie jest Nemo?”. To film opowiadający z humorem historię małej rybki z Rąfy Koralewej. Jest on bogaty w treści dydaktyczne z naczelnym przesłaniem, że miłość rodzicielsko - synowska, słowem więź rodzinna, potrafi w chwilach zagrożenia przełamać wszystkie trudności i przeszkody. Ta wzruszająca momentami opowieść filmowa, przetykana bajkową grozą, a zakończona „happy endem” jest doskonałym przykładem, że można i należy robić filmy pozytywne w treści - budujące. Ktoś powie, że to tylko bajka, a treść banalna. Być może, ale reakcja widowni, nie tylko dziecięcej /dorośli stanowili połowę publiczności/, na perypetie małej rybki o imieniu Nemo były żywiołowe i ciepłe - takie proste i odwiecznie normalne. Czy dożyliśmy czasów /obyś żył w ciekawych czasach/, że zaczyna nam brakować normalności, banału, standardu...? Nie wiem. Wiem natomiast, że z kina wyszliśmy jakby troszkę lepsi i z nadzieją. Nadzieja w ten wieczór nie była tylko naszą matką.

W. W.
W. W.

KACIK SMAKOSZA

P. Piotr

proponuje

KARP W
ŚLIWKACH

Składniki: 1 karp, 25 dag śliwek suszonych, 1 szklanka czerwonego wina, 3 łyżki oliwy, mąka, cynamon, goździki, imbir, sok z cytryny, cukier, sól.

Karpia oczyścić, umyć, pokroić w dzwonka, posolić i odstawić na chwilę w chłodne miejsce. Śliwki zmiksować z winem i przyprawami do smaku. Rybę otaczamy w mące i smażymy na oleju. Upieczoną rybę wkładamy do żaroodpornego naczynia, zalewamy zmiksowanymi śliwkami z winem i całość zapiekamy. Podajemy na listkach cykorii, jako dodatek mogą być frytki. Smacznego.

Piotr B. oddz. IX

Z PAMIĘTNIKA PACJENTA

Przy romantycznym świetle wzajemnego niezrozumienia, staram się pisać ten dzisiejszy list. Bo nie jestem Ciebie wart - albo inaczej - bo Ty warta jesteś innego życia z kimś kto być może nie jest transseks I choć „przerabialiśmy” ten temat po wielokroć - wciąż do nas wraca, wyciszony milczeniem nowego miejsca.

„Czy te oczy mogą kłamać? Chyba nie.

Czy ja mógłbym serce złamać? I te ... pe....

Kiedyś zrozumiesz sama - to był błąd.

Czy te oczy mogą kłamać? Ależ skąd ...”

Możliwe, iż nie potrafię prosić Ciebie o pomoc we właściwym momencie bo w swojej świadomości jestem „macho”. Dlatego bojąc się odrzucenia, nieustannie dryfuję - bez jednoznacznego z Tobą kontaktu - zrećnie unikając nazywania rzeczy po imieniu. Czasem przerasta mnie Twoja wrażliwość na dotyk słowa i dotyk dystansu. Możliwe, że nasza miłość, to wzajemne uzależnienie. Czy to możliwe, że jedynie ono ma sens?

Pacjent

**Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI**

Mój podarty nowy felieton wyrzuciłam właśnie do kosza. Nie ma tematu. Pusta głowa. Zero myśli. Do cholery, przecież nie mogę się dublować. Zabawy i zabawy. Co za absurd - nie lubiana przeze mnie forma zajęć, staje się najgorętszym tematem do gazetki. Tak jakbym nie mogła opisywać swoich rozmów z Pacjentami i przeżyć po relaksie, wspólnie pieczonych placzków i długodystansowych lub sprinterskich spacerów, czy dekoracyjnych przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Tak jakbym nie mogła wspomnieć o własnych wewnętrznych blokadach, które nieraz muszę przełamywać w relacjach z

Pacjentami celowo wyszukującymi słabych stron swojej terapeutki. Tak jakbym nie mogła napisać o tym co przykre i co słyszałam o naszej pracy, że to dziecinada, albo zwykły kicz. A niby najważniejsze w życiu, to iść do przodu. Bo niby to najważniejsze, gdy bierny dotąd Pacjent prosi o wyjście na spacer, przychodzi na zajęcia do świetlicy i wpisuje do kroniki słowa podziękowania. Pewnie na tym właśnie polega sens mojej pracy. A bywa że się po prostu łamię jak każdy, kto walczy z brakiem pewności siebie. Więc walczę pisząc do biuletynu, nakręcając oddziałową potańcówkę i dzierżąc w rękach grabie, którymi usiłuję wykorzeńić wszystkie ponure myśli.

Na zakończenie dzisiejszej „prawdy o sobie”, chciałabym w imieniu Pacjentów mojego oddziału, podziękować organizatorom spotkania zadusznego za przybliżenie historii szpitala i chwilę poetyckiej zadumy. A zaistniała we mnie wówczas, także zaduma niepoetycka związana ze skromną liczbą obecnych na tymże spotkaniu i pomyślałam, że pewnie to wynik słabej poczytalności „Naszego Biuletynu” /a szkoda/, bo raczej niemożliwe, aby powodem była wyimaginowana niechęć do popołudniowych terapeutycznych zamyśleń. Z pozdrowieniami dla Pana Józefa.

W. G.

I trzymajcie się ciepło podczas tegorocznych świąt.

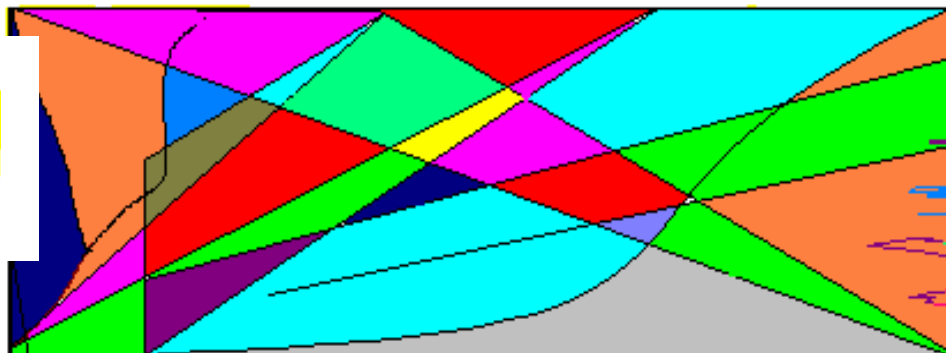
Z PAMIĘTNIKA PIELEŃNIARKI

Od zawsze chciała być pielęgniarką, podobał jej się ten zawód. Zdała egzaminy do liceum Medycznego marzyła o pracy na Terapii, skończyła szkołę, dostała dyplom do ręki, była szczęśliwa. Zaczęła szukać pracy, ale już w 1991 r. nie było tak łatwo o pracę, jedynym szpitalem, w którym były wolne etaty był szpital Psychiatryczny w Rybniku, no cóż. Akurat tak się złożyło, że nigdy nie miała praktyki na oddziale psychiatrycznym, kończyła liceum medyczne na Śląsku ale zaczynała na Pomorzu i nie miała styczności z psychiatrią. Oddziały psychiatryczne знаła jedynie z krótkiej wycieczki, pamiętała dobrze jeden oddział X była przerażona zachowaniem pacjentek, bała się. Jednak złożyła papiery, musiała pracować, w domu się nie przelewało matka wychowywała ją sama. Przyjęli ją do pracy, przełożona pielęgniarka powitała ją mile, ciepło, była zdenerwowana, czekała na swoją przyszłą oddziałową. Do gabinetu weszła oddziałowa uśmiechnięta i miła, jednak ona poczuła przerażenie, pamiętała z wycieczki, że idzie na oddział który napawał ją strachem. Weszła na oddział koleżanki przyjęły ją bardzo serdecznie, jednak bała się wejść na sale pacjentek, nie okazywała uczuć starała się je opanować. Gdy weszła na sale powiedziała do pacjentki dzień dobry babciu, dostała w twarz. Chora mimo 70 – roku życia twierdziła, że jest młoda. Poczuła żal, upokorzenie, złość. Pomimo przygotowania teoretycznego do zawodu nie rozumiała pojęcia choroba psychiczna. Powiedziała to oddziałowej, że popracuje rok w szpitalu i zmieni pracę, to miejsce nie jest dla niej. Mijały dni, chodziła do pracy, wykonywała swoje obowiązki starannie, ale czuła się jak maszyna, nie angażowała się uczuciowo w to co robi, pacjentki postrzegała jako ludzi z innej gliny.

Pielęgniarka



NASZA GALERIA



Autorką prezentowanej powyżej pracy jest Pani Beata M., uczestnicząca w zajęciach oddziału dziennego. Wcześniej dwa razy leczyła się stacjonarnie z powodu depresji. Miała też problemy z nadużywaniem alkoholu. Podkreśla, że jej dużym sukcesem jest to, iż od 10 lat nie pije. Dodaje, że jest to też zasługa oddziału dziennego, gdzie uczestniczy w terapii: „uczestniczenie w terapii jest dla mnie dużą pomocą, spotkałam tu ludzi, którzy mnie wspierają”.

- Jak to się stało, że maluje Pani obrazy za pomocą komputera?
- Uczestniczę w zajęciach z muzykoterapii organizowanych w Klubie Pacjenta i któregoś razu zauważyłam, że są tu komputery. Zapytałam Pana Igora o możliwość nauczenia się obsługi komputera i tak to się zaczęło.
- Często w ten sposób spędza Pani czas?
- Co tydzień, lub dwa razy w tygodniu. Jest tu spora kolejka z uwagi na zainteresowanie. Chciałabym zdecydowanie częściej. W domu nie mam komputera. Tutaj po raz pierwszy zaczęłam na nim pracować. Wcześniej pisałam na maszynie. Zajęcia tutaj traktuję jak wyzwanie, to coś ogromnie ciekawego. Zadawałam sobie wcześniej pytanie czy dam radę?
- Jakie ma Pani osiągnięcia, co już się udało?
- Umiem już pisać, nie wiem czy na 100%, ale idzie mi dosyć dobrze. Zajmuję się też malowaniem. Nie umiem jeszcze wydrukować swojej pracy.
- Co dają Panite zajęcia?
- Spokój, to mnie dowartościowuje, nareszcie coś mi wychodzi.
- Dziękujemy za rozmowę i życzymy sukcesów w nabywaniu nowych umiejętności.

Redakcja



Wychodząc na przeciw zainteresowaniom naszych autorów zamierzamy publikować w tym miejscu teksty odnoszące się do poszukiwań Boga na różnych drogach ludzkiego życia.

„Człowiek poszukuje Boga”, pod takim tytułem autor prezentuje poniższy tekst. c.d

Judaizm /religia monoteistyczna - Bóg Jahwe/

Mojżesz, Jezus, Mahler, Marks, Freud i Einstein /tak to się jakoś ułożyło/ - co ich łączyło? Wszyscy byli Żydami i wszyscy na swój sposób wywarli wpływ na dzieje i kulturę ludzkości. Żydzi od tysięcy lat najwyraźniej tworzą nieprzeciętny naród. Potwierdza to lektura Biblii. Religia żydowska sięga swoimi korzeniami jakieś 4 tys. lat wstecz. Na gruncie tej religii wyrosło chrześcijaństwo, sporo zawdzięcza jej też islam, co łatwo stwierdzić, gdy czyta się Koran.

Wg pism hebrajskich przodek Żydów imieniem Abraham czcił Boga już niemal 4 tys lat temu Wywodzą się od jednego z 12 plemion /plemię Judy/, potomków Abrahama, które ocalało po latach prześladowań Z czasem określenie „Żydzi” zaczęło odnosić się do wszystkich izraelitów.

Obecnie judaizm wyznają miliony Żydów w Izraelu i diasporach na całym świecie.

T. Ź. / Na podstawie „Człowiek poszukuje Boga” WATCHTOWER BIBLE ... 1994 New York, U.S.A./



Wszystko o śnie

Sen fizjologiczny, stan czynnościowy układu nerwowego charakteryzujący się obniżeniem wrażliwości na bodźce, zanikiem aktywności ruchowej, zwolnieniem czynności serca, oddychania i in. funkcji fizjologicznych oraz czasową utratą świadomości w wyniku fizjologicznego procesu hamowania w ośrodkowym układzie nerwowym. Sen fizjologiczny jest

niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych.

Sen fizjologiczny występuje u człowieka i zwierząt w rytmie dobowym, na przemian z czuwaniem.

Wyróżnia się dwie fazy snu: wolnofalową (NREM), i paradoksalną (REM), w której występują marzenia sennie. NREM charakteryzuje się obniżeniem aktywności ruchowej, w tym ruchów gałek ocznych – stąd nazwa – non rapid eyes movement, oraz wszystkich czynności fizjologicznych.

Natomiast faza REM (skrót: rapid eye movement) cechuje się w badaniu EEG występowaniem fal typowych dla stanu czuwania. Podczas tej fazy snu gałki oczne szybko poruszają się, jakbyśmy pospiesznie oglądali jakąś scenę. Oddech i puls mogą być nieregularne a ręce, stopy i twarz czasami drgają, obniża się znacznie napięcie mięśniowe. Może się wtedy zdarzyć, że mruczemy lub mówimy coś przez sen. Głębokość snu w tej fazie jest najmniejsza, wtedy też dochodzi do zapamiętywania informacji z okresu czuwania. Ilość REM zmniejsza się z wiekiem, dlatego jest największa u dzieci. Brak paradoksalnej fazy snu powoduje poważne zaburzenia czynności mózgu.

PO CO CZŁOWIEKOWI SEN?

Sen wzmacnia organizm człowieka. Osoby wysypiające się rzadziej chorują. Dzieje się tak dzięki temu, że w czasie gdy śpimy uaktywnia się nasz układ odpornościowy. Gdy brakuje snu cierpi nasza psychika i ciało. Szczury całkowicie pozbawione snu zdychają po kilkunastu dniach. Człowiek niedosypiający ma problemy z koncentracją, wciąż o czymś zapomina, z trudnością przychodzi mu rozwiązanie prostego zadania. Miewa kłopoty z wypowiedzaniem słów. Za długotrwały brak snu, na dłuższą metę przyjdzie mu zapłacić przygnębieniem, agresją, halucynacjami. Pojawiające się lęki, z dnia na dzień coraz bardziej uporczywe, prowadzą do depresji a nawet do samobójstwa. Naukowcy podejrzewają, że w stanach czuwania w układzie nerwowym gromadzą się pewne szkodliwe związki, czas snu stwarza możliwość ich usunięcia. W wyniku braku snu rozchwianiu ulega nasza gospodarka hormonalna. Grozi to rakiem piersi z powodu zaburzenia wydzielania ważnego kobiecego hormonu – estrogenu. Nieprawidłowe wydzielanie hormonu – leptyny – sprzyja otyłości. Dzieci które niedosypiają gorzej rosną z powodu niedostatku hormonu wzrostu. Diabetolodzy są przekonani, że nawet idealna dieta i regularna gimnastyka nie ustrzegą nas przed cukrzycą, jeśli organizm nie dostanie odpowiedniej porcji snu.

Sen pomaga w utrwalaniu złożonych umiejętności takich jak np. gra na fortepianie. Sen ma zasadniczy wpływ na poprawę wyników sprawnościowych. U osób które trenowały wieczorem, a ich sprawność w wykonaniu zadania sprawdzano rano, po przespanej nocy, uzyskiwały lepsze wyniki niż przed snem. Osoby trenujące rano, nie wykazywały wieczorem zwiększonej sprawności motorycznej.

SEN I MARZENIA SENNE.

Człowiek przespia przeciętnie jedną trzecią życia. Wynika stąd, że kiedy kończymy dwadzieścia lat, przez cztery z nich byliśmy pogrążeni we śnie. Jednak zapotrzebowanie na sen zmienia wraz z wiekiem. Niemowlę śpi bez przerwy kilka godzin, budząc się gdy jest głodne lub gdy mu coś dolega. Suma godzin na dobę może wynieść nawet 16 godzin. Stopniowo rosnące dziecko śpi coraz dłużej w nocy, skracając czas snu w dzień.

Uważa się, że co noc każdy człowiek ma jakieś marzenia sennie, które pojawiają się podczas fazy REM. To, czy pamiętamy swoje sny, zależy częściowo od tego, kiedy się przebudziliśmy. Ochotnicy zbudzeni w środku fazy REM pamiętali dokładnie swoje sny i potrafili je dokładnie opisać. Zbudzeni około pięć minut po fazie REM pamiętali jedynie fragmenty swoich snów, ale wspomnienia nie były już tak wyraźne. Osoby obudzone dziesięć minut po fazie REM rzadko przypominały sobie jakiegokolwiek marzenia sennie. Z tego powodu pamiętamy najczęściej to, co przyśniło nam się wczesnym rankiem. Mózg przechodzi przez końcową, przedłużoną fazę REM tuż przed przebudzeniem, i bardzo prawdopodobne jest, że właśnie wtedy pod powiekami pojawiają się nam jakieś obrazy. Marzenia sennie mają przeważnie charakter wizualny, rzadko obejmują dźwięki, smaki, zapachy. Pewne tematy i treści snów pojawiają się ciągle na nowo. Mogą one dotyczyć między innymi latania, spadania, chodzenia nago, znalezienia się w pułapce itp. Możemy śnić, że znaleźliśmy się w sytuacji bez wyjścia – na przykład rzucamy się do ucieczki a wciąż pozostajemy w miejscu, czy też zdajemy egzamin do którego się nie przygotowaliśmy. Od stuleci człowiek zastanawia się, czy treść snów ma jakieś znaczenie. Jedne próby wyjaśnienia marzeń sennych mają charakter mistyczny (podróżowanie w czasie, podróże do „innych wymiarów”, sny prorocze), inne próby poddają się weryfikacji naukowej. Psycholodzy wysunęli kilka teorii dotyczących pojawiania się marzeń sennych i znaczenia różnych snów. Jedna z nich dowodzi, że sny są związane z ważnymi wydarzeniami, które miały miejsce dzień lub dwa dni wcześniej. Śpiący, nieświadomy umysł „odgrywa” je po raz drugi. Jest to próba wyjaśnienia myśli i życzeń, na które nie pozwolilibyśmy sobie na jawie. Zigmunt Freud jako jeden z pierwszych, poważnie potraktował marzenia sennie. Wysunął on pogląd, że sny mogą mieć znaczenie symboliczne, odzwierciedlające pewne ukryte pragnienia człowieka. Marzenia sennie byłoby zatem sposobem przekazania ich do świadomości.

Inna teoria dowodzi, że sen to sposób na pozbycie się napięć i chaosu z mózgu, który ma okazję przejrzeć i „zaksięgować” ważne informacje zebrane podczas godzin czuwania. Przez cały dzień mózg otrzymuje od zmysłów tak wiele różnych sygnałów, że potrzebny jest mu okres spokoju na przeanalizowanie ich i zdecydowanie, które warto zatrzymać w banku pamięci. Pomimo wszystkich badań i eksperymentów, naukowcy mogą tylko niejasno podejrzewać czym jest sen i jaka jest jego funkcja. Cdn.

Przygotował i opracował Piotr Gzocha

**Zespół Profilaktyki i Rehabilitacji
Psychiatrycznej
ul. Floriańska 24
Rybnik
tel. 4226080**

Skład Zespołu: psycholog, psychiatra, pedagog,
pielęgniarka.

Godziny dyżurów: poniedziałek, wtorek środa, piątek
w godz. 7.00 - 11.00 /12.00 - 15.00 w terenie/
czwartek 14.00 - 20.00 /10.00- 14.00 w terenie/
Zespół prowadzi specjalistyczne oddziaływanie
terapeutyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich
rodzin /również w miejscu zamieszkania/.

Zakres działalności:

*** Pomoc w przystosowaniu do
funkcjonowania w środowisku**

- pomoc chorym w nawiązywaniu
kontaktów interpersonalnych
- podnoszenie umiejętności w zakresie
korzystania z placówek psychiatrycznych
służby zdrowia i pomocy społecznej
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

*** Wsparcie terapeutyczno - psychologiczne**

- terapia indywidualna
- terapia grupowa
- psychoedukacja rodziny
- konsultacje psychologiczne i
pedagogiczne

*** Pielęgnacja**

- monitorowanie farmakoterapii
- prowadzenie behawioralnych treningów
umiejętności społecznych
- konsultacje psychiatryczne
- motywowanie do podjęcia leczenia
psychiatrycznego

**Koordynator
ds. osób z zaburzeniami psychicznymi
mgr Danuta Szostakowska**

**GABINET PSYCHOLOGICZNY
TERAPIA DZIECI I RODZINY**

mgr Janusz Kuraś
psycholog - psychoterapeuta

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

OGŁOSZENIE !!!

Przypominamy, że prowadzimy dział
„Ogłoszeń drobnych”. Prosimy o wrzucanie ich
do skrzynki kontaktowej wystawionej w sklepie
”Duet”. Ogłoszenia są bezpłatne.

Zachęcamy także do współtworzenia
„Naszego Biuletynu”. Otwórzcie swoje
szuflady z powieścią, prozą i refleksją nad
otaczającym nas światem.

Redakcja

**Klub Pacjenta
Czynny codziennie od
8.00 -16.00**

W soboty od 8.00 – 12.00



**Dykteryjki, anegdoty
i fraszki Pana Jana.
Ciąg dalszy**

Kiedy Kościół stróżem wolności,
To Czeladź szaleje z radości.

Głośno biją dzwony wszystkich czeladzkich
kościółów,
A lud na kształt mrowiska trzaska się po
pyskach.

W Nowej Czeladzi będą jeść ludzie
Głodem utraپieni, ale i będą hojnie nasyчени.

Cóż by to była za dziura
Gdyby nie architektura.

Rok za rokiem szybko mija,
Niech w Czeladzi szczęście sprzyja.

Fraszki to wszystko cokolwiek myślimy,
Fraszki to wszystko cokolwiek czynimy.

Jan z Czeladzie

Serdecznie dziękujemy Panu Januszowi /
pseudonim - Jan z Czeladzie/ za udostępnienie
nam swoich prac, które mogliśmy
zaprezentować Czytelnikom. Życzymy powrotu
do zdrowia i do ukochanej Czeladzi.

Redakcja



ŚWIĄTECZNE ZAMYŚLENIE

Kiedy piszę te życzenia jest ciepło. Na dworze świeci słońce. Ciepły grudzień. W moim wewnętrznym świecie też ciepło, bo wypatruję pamiątki Bożego Narodzenia. I dobrze, że Bóg stał się człowiekiem! Przed Jego przyjściem szedł Jan, odziany w wielbłądzą sierść, obwołując pokutę i potrzebę zerwania z wewnętrznym bałaganem. Kiedy zastanawiam się dlaczego przyszło mi żyć w takim a nie innym kraju, pracować w miejscu, które stajnię Augiasza przypomina to pytam o sens /idąc za Wiktorem Franklem/. W każdym doświadczeniu jest sens. Lepiej go rozumiem gdy myślę o Betlejem, materialnie lichym, mało ważnym dla ówczesnych ludzi. Tam przyszło na świat Światło - Jezus Chrystus.

Życzę, aby blask tego światła przywrócił nam ludzkie oblicze, uzdrowił nasze dusze, zdemaskował projekcje i zaprzeczenia, pozwolił żyć w Prawdzie.

Janusz Kuraś

Choroba to wspinaczka na szczyt, to wewnętrzne wezwanie do walki o spokojną wygraną. Wygrywamy ze swoimi słabościami, ze środowiskiem które w końcu akceptuje nasze nowe życie i odnajdziemy jeśli tylko wierzymy w tę wąską drogę miłości, która niech stanie się przedmową do wiersza dedykowanego dla Was najmilsi.

Prośba

Boże daj mi chleba,
Kawałek chleba- Twojego ciała,
By się nasycić,
By się do szczęścia najeść.

Proszę daj mi wody,
Łyk wody twoich Boże oczu,
By pragnienie ugasić,
Bym śmierci bólu nie odczuła.

Proszę Panie daj mi soli Twego potu,
By nią strawę doprawić,
By ze zmęczenia nabrać uroku.

Proszę daj mi odzienie,
Odzienie z samego siebie,
Bym już nigdy nie marzł,
By być zawsze blisko Ciebie.

Święta

Gdy nadejdzie czas wigilii,
Gdy przyjdą miłe święta,
Niech ta kartka Ci przypomni,
Że o Tobie ktoś pamięta,
Że jest z Tobą przy choince
I opłatek mając w ręce
Życzy Ci wszystkiego najlepszego.
Niech Pan Jezus błogosławi
Przy świętej wieczerzy.
Niech będzie z Wami
Na każdym kroku,
Teraz i w Nowym 2004 roku.

Nina z oddz. VI A

Ten Dzień

Świątecznych świec płomieni blask.
Czekamy na te dni,
Zbliża się ich czas.

Dzięki naszym rodzicom
Znamy wartość tych dni,
Dlatego tak bardzo tęsknimy
By z rodzinami spotkać się
Opłatkami podzielić, pocałować,
Przebaczyć i podziękować.

Zazwyczaj ze łzami w oczach
Życzenia składamy sobie.
Łzy te nie wiem jak im sposobem
Z głębi serca wypływają,
by „zaszklić” nasze oczy
I wzruszyć nasze ciało.

Siadając przy wigilijnym stole
Dziękujemy Bogu
Za możliwość spotkania się z bliskimi,
Za strawę, którą wspólnie przygotowaliśmy
- jesteśmy szczęśliwi.

Święta te to symbol wspólnoty,
Radości z nią związanej.
Nie zapomnijmy o samotnych, chorych,
Którzy w szpitalach mają swoje domy.

Serce mi pęka.
Pierwszy raz w życiu, bez najbliższych,
Czas spędzić te święta.

R. P.





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.

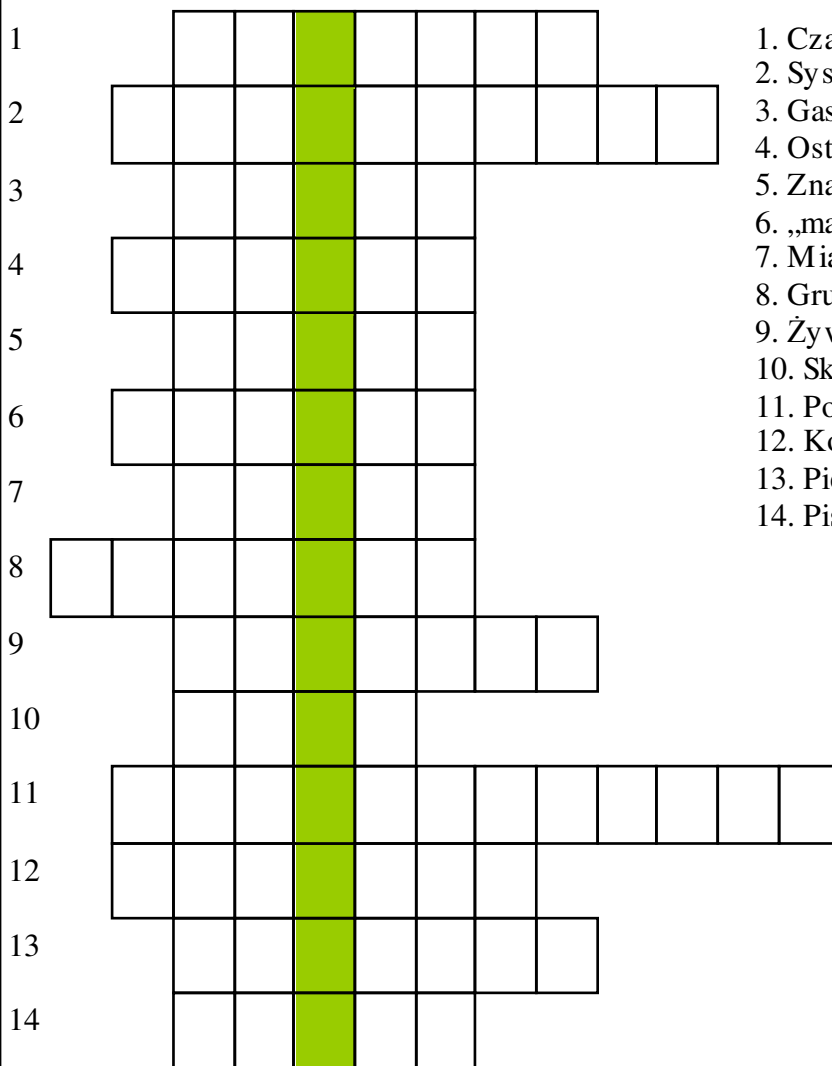
Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.30

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Naszego Szpitala

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

KRZYŻÓWKA



1. Czarna do pisania w klasie szkolnej.
2. System polityczny - rządy ludu.
3. Gaszą go strażacy.
4. Ostoja dzikich zwierząt, ostęp leśny.
5. Znak zodiaku, nie mężatka.
6. „ma wielkie oczy”.
7. Miasto Kopernika.
8. Gruźlica inaczej.
9. Żywią się nią sępy.
10. Skacze na pochyłe drzewo.
11. Powieść Żeromskiego.
12. Kozacka lub wodna.
13. Pięcioosobowy zespół.
14. Pisał je J. Kochanowski by ukoić ból.

W. W.