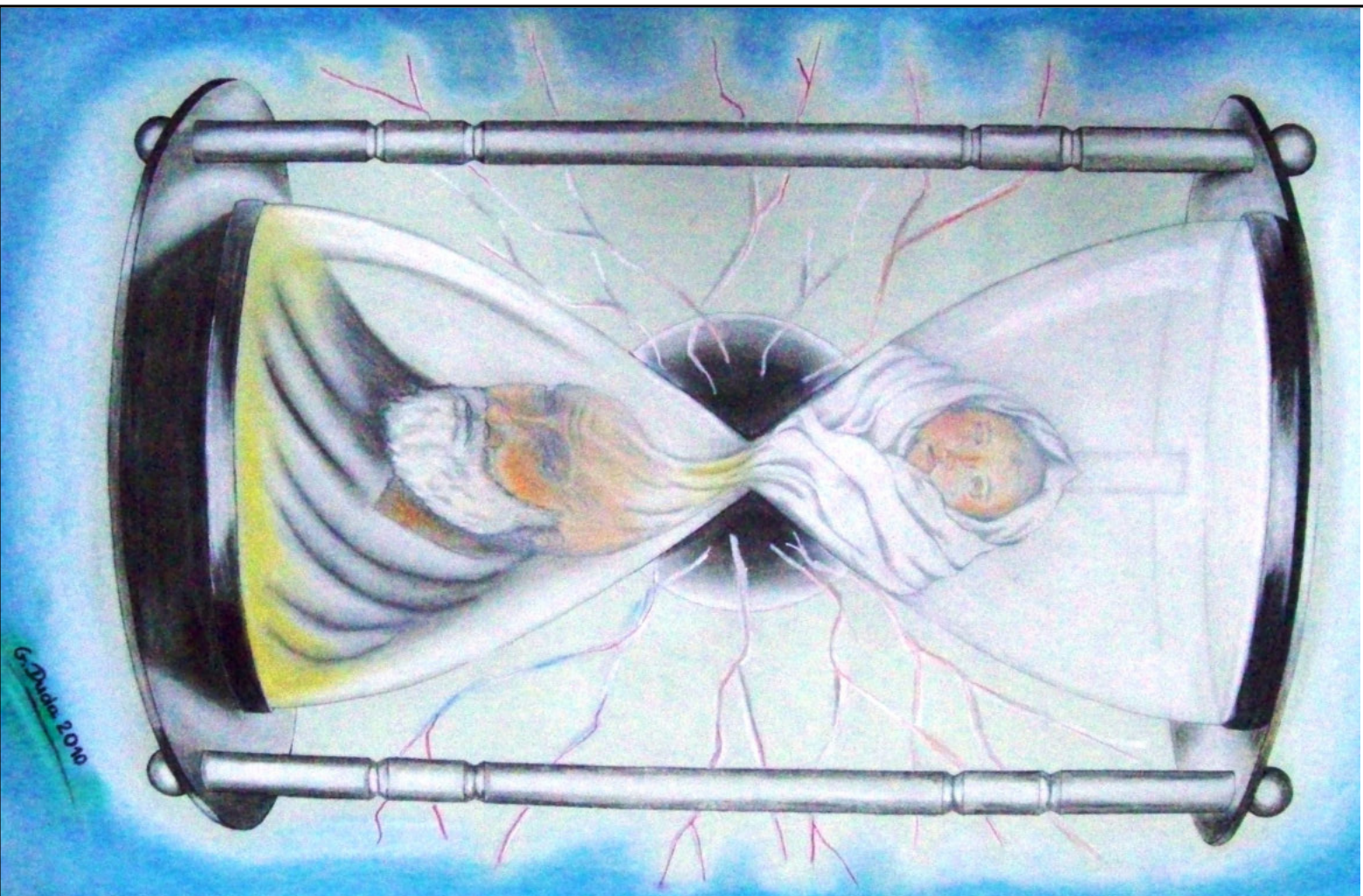




NASZ BIULETYN

Listopad - Grudzień 2010 r.
Nr 8 (100) 2010 r.

W tym numerze między innymi: Coś z naszego podwórka. Z życia wzięte, Krwiodawstwo ...?, Historia z jajem, Tatuż, Czy m jest miłość?



Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer „Naszego Biuletynu”. Tak się złożyło, że jest to setne wydanie pisma, które ukazuje się dziewięć lat. Mamy zatem małe święto i życzymy sobie co najmniej stu kolejnych numerów. Ufamy, że nadejdą czasy, gdy będziemy mogli ukazywać się w większej ilości egzemplarzy i docierać do coraz szerszego grona Czytelników, którzy z przyjemnością sięgną po kolorowe wydanie biuletynu. Serdecznie dziękujemy wszystkim Autorom prac, które ukazały się na naszych łamach. Informujemy, iż archiwalne numery biuletynu można odnaleźć na stronie internetowej szpitala. Od tego wydania istnieje możliwość kontaktowania się z nami za pośrednictwem e - maila naszbiuletyn@gmail.com Wszelkiej pomyślności, zdrowia i prawdziwej radości z narodzenia Pana życzy

Redakcja



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Listopadowych i Grudniowych
Solemnizantów przebywających
w naszym szpitalu.
Życzymy powrotu do zdrowia, spełnienia
planów oraz wszelkiej pomyślności.*

Rędarkcja

**POSŁUGA DUSZPASTERSKA
W KOŚCIELE - KAPLICY**

Msza Święta:

Niedziele i święta: 9.00 i 10.30

Uwaga zmiana! W tygodniu: codziennie

(oprócz czwartku) o **14.00** - od 27.12.2010 do 15.01.2011

Okazja do spowiedzi: 20 min przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam! **ks. Zygmunt Wiśniowski**



Wigilijna Noc

*Ta jedyna Noc
nadeszła.*

*Czas radości,
Czas miłości.
Przy chojnce,
Przy prezentach,
Przy ogromnym,
Wspólnym stole,
Wokół bliskich,
Przy opłatku,
Pojednani.*

Darecki

Coś z naszego podwórka

Niniejszym wznawiam cykl problemów dotyczących naszego szpitala. Zaczę od siebie. Przebywam na oddziale II A, gdzie spotykam się z troskliwą opieką pielęgniarek i lekarzy panią dr Kruszewską i dr Iwaneczką. Dziękuję także Wojciechowi Łapickiemu za prowadzenie teatrzyku „My” gdzie są wyświetlane filmy dla pacjentów. Najtrudniejszym problemem dla mnie oraz innych pacjentów jest brak solidnych ławek w naszym parku. Pilną potrzebą naszych pacjentów jest otwarcie drugiego sklepu spożywczego z barem, jakim był „Duet”. Sklep „Błaszok” nie wystarcza dla naszych potrzeb. Pawilon „Duet” już prawie od roku stoi niezagospodarowany. Wiosną tego roku chciałem rozmawiać z Panem Dyrektorem Szpitala o zagospodarowaniu tego sklepu, ale uzyskałem informacje abym napisał co mam do powiedzenia. Tak zrobiłem ale bez echa. Pisałem w tym piśmie, że chcę poprowadzić ten sklep, co byłoby z pożytkiem dla szpitala i pacjentów. Od dłuższego czasu uczestniczę w spotkaniach stowarzyszenia „Homo Homini” i uważam, że sklep pod patronatem stowarzyszenia byłby najlepszym wyjściem. Na spotkaniach stowarzyszenia poruszane są nasze problemy od strony medycznej, psychologicznej i terapeutycznej. W ramach działania stowarzyszenia zorganizowano wyjazd terapeutyczny do Szymocic, gdzie mieliśmy okazję do przejażdżki konnej. Był też smaczny obiad.

Bogusław Żanowski



**„W Jego imieniu narody nadzieję
pokładać będą”**

(Mat 12,21)

Już wkrótce będziemy obchodzili narodziny Jezusa Chrystusa – źródła naszej nadziei. To On dwa tysiące lat temu wszedł w świat – świat pełen oczekiwań, choć bez nadziei – i ogłosił Dobrą Nowinę o miłości Boga do człowieka oraz objawił Boże plany o przeznaczeniu człowieka do życia wiecznego i zmartwychwstania.

Przeżywając z radością czas Narodzenia Pańskiego, łamiąc się opłatkami, dzielimy się ze wszystkimi wiarą, nadzieją i miłością. Przekraczając zaś ramy czasu bożonarodzeniowego świętowania, dzielimy się zawsze, ze wszystkimi potrzebującymi, Dobrą Nowiną o miłości Boga, o zbawieniu.

Niech Kościół, w którym Chrystus żyje i działa, będzie dzięki świadectwu naszego chrześcijańskiego życia, miejscem rozbudzania nadziei i przywracania jej wątpliwości.

Rozbudźmy też w sobie wyobraźnię miłosierdzia i budujmy w oparciu o prawdy Ewangelii świat sprawiedliwy, pełen pokoju i nadziei na zwycięstwo dobra, na zwycięstwo Boga, który z miłości stał się człowiekiem w naszym Panu, Jezusie Chrystusie!

Świąteczny czas i każdy dzień nowego roku niech będą dla Was wypełnione obfitością darów, których źródłem jest Chrystus. Niech Wasze życie staje się dzięki nim szczęśliwsze, bardziej promienne i jasne, coraz pełniejsze, wypełnione nadzieją.

Boże Narodzenie 2010

Duszpasterz

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 5

Druga podróż Orła

Postanowiono użyć miotaczy termicznych, które co prawda pobierają więcej energii z magazynka, ale są bezpieczniejsze dla przeciwnika. Nagle jedna z gąsienic zrobiła błyskawiczny ruch w kierunku ludzi i syknęła ciecżą na Siergieja. Siergiej zaczął się palić. Szybko uruchomiono gaśnicę i ugaszono ogień na jego kombinezonie. Błyskawicznie też odparto atak gąsienic, które zaczęły w popłochu uciekać. Siergiej oprócz uszkodzonego ubrania, miał także głęboką bliznę na lewym policzku. Zdecydowano o odwrocie. Siergieja położono na rozkładane nosze, a kapitan Lorent wydał rozkaz natychmiastowego powrotu na statek kosmiczny. Nina Lu na krok nie opuszczała rannego Siergieja. Okazało się po badaniach lekarskich, że Siergiej będzie musiał dłuższy czas przebywać na pokładzie statku w Sali szpitalnej. W ranie na policzku znajdowała się jakaś nieznaną silną toksyczną substancję, którą trzeba było zneutralizować, a to wymagało czasu. Nina Lu poprosiła kapitana o możliwość czuwania nad chorym, na co kapitan wyrozumiał się z godził.

Na drugi dzień, kapitan Lorent kazał ubrać się wszystkim w ogniotrwałe kombinezony i ekipa ruszyła w kierunku zagadkowej i niebezpiecznej, jak się okazało, jaskini. Do czoła grupy dołączyli: geolog Adam Boston, speleolog Ahmud Alan oraz dwóch komandosów z ochrony statku – Tom Olgierd i Anton Sweiz, którzy byli wyposażeni w różnego rodzaju broń, odpowiednią do napotkanego zagrożenia. Podczas zbliżania się do jaskini, każdy zastanawiał się co go spotka tym razem we wnętrzu tej tajemniczej, jak się okazało, planety.

Kapitan Lorent zakomunikował wszystkim, że pójdą tą samą drogą co wczoraj, czyli głównym tunelem, w którym czekają na nich owe dziwne gąsienice z którymi muszą się niestety rozprawić. Do rozprawy z gąsienicami postanowiono użyć termomiotaczy, które przy użyciu wysokiej temperatury topią nawet metal. Ich słabością jest to, że im wyższa temperatura, tym szybciej się wyczerpują. Przy temp. 1000 st. C jeden magazynek wystarcza na dwie minuty działania. Na szczęście pracownicy ochrony statku posiadali w swoich zaplecach dość sporo takich magazynków. W przyszłości postanowiono użyć do transportu i przejazdu, pojazdów które znajdowały się na pokładzie statku kosmicznego. Droga w głąb jaskini nie była dla członków ekipy zagadkowa. Ciekawość było tylko widać w oczach nowych członków, którzy kręcili głowami w tam i z powrotem. Po dwóch godzinach zbliżano się do miejsca w którym znajdowały się niebezpieczne gąsienice. Naprzód wysunęło się dwóch ochroniarzy, którzy uzbrojeni w termomiotacze nastawione na 500 st. C, oczekiwali na ukazanie się zdradliwych gąsienic.

And Jan



Świąt wypełnionych
radością i miłością,
niosących spokój i odpoczynek.
Nowego Roku
spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary.
Szczęścia i powodzenia
Pacjentom i Personelowi
życzy

DYREKTOR SZPITALA
Andrzej Krawczyk

Z życia wzięte

Pragnął bym przedstawić Państwu moje życie alkoholika, przeczytajcie Państwo i proszę Abyście Państwo wyciągnęli odpowiednie wnioski.

Moje życie alkoholika zaczęło się od piwka po piętnastym roku życia, na zakończenie ósmej klasy Szkoły Podstawowej. Było nas trzech kolegów z tego samego bloku, chodziliśmy do jednej klasy, znaliśmy się jak przysłowiowe „łyse konie”. Po przemówieniu i rozdaniu świadectw, zaczęła się impreza na całego. Na poprawienie naszych humorów wypiliśmy po kilka piwek małej „Karolinki” w szatni. Po upływie dwóch godzin, było nam tego mało. Jeden z nas podsunął pomysł, że jego ojciec ma w piwnicy wino własnej roboty. Po rozmowie, zapadła decyzja aby skorzystać z okazji, a warto dodać, że u nas było marnie z pieniędzmi. Więc urwaliśmy się z zabawy i poszliśmy do bloku, w którym mieszkaliśmy, ze szkoły do bloku drogi, było z pięć minut. Weszliśmy do bloku i udaliśmy się do piwnicy. Jeden z nas otworzył kłódkę, która była na szyfr i napełniliśmy winem, słoiki po kompotach. Było ich razem sześć, po dwa na głowę. Słoiki schowaliśmy do torby i po cichu udaliśmy się, z powrotem na imprezę. Słoiki z winem ukryliśmy w szopie na makulaturę, która stała obok szkoły. W czasie imprezy, co jakiś czas któryś wychodził na jednego, aby był humorek i aby się rozluźować. Teraz wiem, że to był początek błędnego koła. Zabawa się zakończyła o godzinie siedemnastej, więc poszliśmy do swoich domów. Na drugi dzień, wszyscy razem spotkaliśmy się u jednego z kolegów, aby porozmawiać czy może rodzice nas poczuli. Do jednego z nas, przyjechał ojciec, ponieważ jego rodzice, byli rozwiedzeni. Kolega dostał od swego ojca kasę, więc wtedy, któryś z nas poszedł do sklepu po sześć piwek. Byliśmy umówieni z nim na hołdzie, a ponieważ obok hołdy było boisko, to zagraliśmy mecz z chłopakami z osiedla, którzy też tam akurat byli. Wakacje upływały na grę w piłkę i chodzeniu na basen, jeśli nie mieliśmy pieniędzy na niego to przeskakiwaliśmy przez płot. C.D.N.

Eugeniusz**Krwiodawstwo czy marnotrawstwo ?**

Czy ogromne rezerwy osocza uda się sprzedać, zanim się przeterminują. Ministerstwo zdrowia zapewnia, że tak. Stacje krwiodawstwa twierdzą że nie. Umowy na sprzedaż się zakończyły. Firmy które dotychczas od nas kupowały osocze, teraz startują w przetargu na budowę polskiej fabryki przerobu osocza. Nasz problem automatycznie wzmacnia ich pozycję. Mówiąc o rezerwie osocza mówimy o około 200 tysiącach litrów, magazyny, banki krwi są zapełnione. Sami nie mamy możliwości wykorzystania osocza. Wcześniej za środki otrzymane ze sprzedaży kupić mogliśmy tak potrzebne leki dla ludzi dotkniętych białaczką teraz się to skończyło. Biorąc pod uwagę kondycję finansową państwa można liczyć się z brakiem wyżej wymienionych leków na rynku. Dostrzegam tu brak myślenia perspektywicznego. Myślenie tylko o sobie i dniu dzisiejszym jest to choroba nie tylko resortu zdrowia, ale i innych gałęzi przemysłu, jak stocznie, brak zbiorników retencyjnych, dzięki czemu dochodzi do powodzi i tragedii. Przykre jest to, że widmo braku leków uderzy w tych najsłabszych, chorych. Jak się to będzie miało do wiarygodności ministra zdrowia zobaczymy i to szybko. Zaznaczam, że do tej pory nie udało się sprzedać ani jednego litra osocza. Dlaczego zawsze przez arogancję, krótkowzroczność decydentów musi płacić społeczeństwo. Dalej, czy taka sytuacja dopinguje do oddawania krwi, czy też plazamy, ja myślę że nie. Byłe by się nie okazało, że poświęcenie około 400 tysięcy dawców pójdzie do ścieków. W związku ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia życzenia dla pani minister zdrowia spokojnych świąt.

Franek**BIBLIOTEKA
POLECA**

Drodzy Czytelnicy, niedawno polecałam Wam „Dziwne losy Jane Eyre”. Wspominam o tym dlatego, że tym razem chciałabym zaproponować podobną powieść – „Rebekę” Daphne du Maurier.

„Rebeka” to najstynniejsza powieść angielskiej mistrzyni romansu psychologicznego. Doczekała się licznych adaptacji filmowych, teatralnych i telewizyjnych. Ukazała się w roku 1938 i do dziś cieszy się nie słabnącym powodzeniem. Jest to opowieść o biednej dziewczynie, która wychodzi za bogatego wdowca Maxima de Wintera, historia wielkiej nienawiści i wielkiej miłości, przedstawiona w pełnej grozy stylistyce romansu gotyckiego. Bohaterka wplątana w kryminalną intrygę, musi się zmierzyć z przerażającymi wydarzeniami i pokonać własny strach...

Ponieważ święta tuż, tuż... Wszystkim Czytelnikom życzę radosnych Świąt Bożego Narodzenia i wszelkiej pomyślności w Nowym Rok.

I.N.

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA





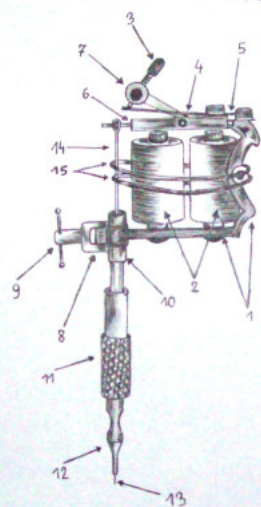
Historia z jajem

Szperając w biblioteczce naszego oddziału natrafiłem na historię królów i książąt Polskich i zdziwił mnie to co zrobił jedyny Król Polski który nosi przydomek Wielki, mianowicie Kazimierz III, a jak wiadomo dziwienie się jest początkiem rozumu jak to stwierdził Erich Fromm i mu wcześniejsi.

Kazimierz III wstąpiwszy na tron zastał ciężką sytuację w kraju, który był, wycieńczony po poprzednich wojnach. Śląsk, Pomorze, Kujawy czyli, co bogatsze dzielnice pozostawały w rękach sąsiadów, na dodatek do naszej korony rościł sobie prawo król Czech- Jan. To co zostało potomkowi Łokietka, to zlepki prowincji Małopolskiej i Wielkopolskiej. W 1333 gdy Kazimierz III obejmował koronę nic nie wskazywało nawet na zjednoczenie berła, brakowało pieniędzy, silnej armii i możliwości gospodarczych. Kazimierz III pogardliwie nazywany przez wrogów "Królikiem Krakowskim" z powodu swego łajdactwa (jak która mu na drzewo uciekła, to prędko po drabinę hasał), stłumił wewnętrzną politykę skłóconych książąt, ujedynolili prawo w całej koronie. Za jego czasów rycerstwo stanęło na poziomie mocarstwowym i dlatego mógł orężem włączyć do korony Ruś Halicką. Dla królestwa okres jego panowania stał pod znakiem tolerancji religijnej i etnicznej. Polska stała się jednym z wygodniejszych szlaków handlowych, co wspierało rodzime interesy. Jednakże lista zarzutów jego oponentów jest długa: gwałtownik, uciekinier spod Płowiec, (a ponieważ był chyżym łasuchem wdzięków kobiecych) poligamię. Bilans Jego panowania jest oszałamiający: terytorium Polski wzrosło trzykrotnie, dwa i pół razy więcej ludności, pełny skarbiec (co jest rzadkością w naszej historii), reforma monetarna, około 70 zamków i murów miejskich. Jak widać można być łajdakiem w dobrą stronę i może się Państwo zdziwicie, na te życzenia, ale jak najwięcej właśnie takich władających nami łajdaków, Państwu i sobie życzę.

Młody

Profesjonalna maszynka do tatuowania



1. Rama
2. Cewki elektromagnetyczne
3. Śruba kontaktowa
4. Sprężyna przednia
5. Sprężyna tylna
6. Kotwica
7. Uchwyt przedni
8. Uchwyt rury
9. Śruba dociśkowa
10. Zaciśk rury
11. Rura
12. Dziób
13. Igiła
14. Pręt
15. Gumka

Tatuaż – czyli igłą malowane cz. 2

Witam wszystkich zainteresowanych oraz miłośników sztuki zdobienia ciała, czyli tatuaczy. W dzisiejszej części artykułu przybliżę wam narzędzie, czyli sprzęt jakim posługuje się tatuator w profesjonalnym salonie tatuażu. Zaczę od opisu budowy, oraz sposobu działania maszynki, a więc: najważniejszymi elementami maszynki są: rama, cewki elektromagnetyczne, śruba kontaktowa, dwie sprężyny (przednia, tylna) oraz kotwica. Chciałem wam od razu zaznaczyć, że budowa maszynki, może być różna, a zależy to głównie od producenta sprzętu tatuatorskiego. Rama może być wykonana ze stali chromowanej lub malowanej. Śruba kontaktowa wykonana jest ze stali lub srebra i odizolowana jest od rama za pomocą podkładek z tworzywa

sztucznego. Długość sprężyny przedniej, oraz ilość zwojów na cewce (przeważnie jest ich 8, 10 lub 12) zależne jest to od przeznaczenia maszynki, czyli do wykonania jakiej pracy ma ona służyć np. długa sprężyna przednia przeznaczona jest do cieniowania, wypełniania, oraz do prac z kolorami, stosuje się również przy takich pracach do 8 warstw w zwojów na cewce i charakterystyczne jest wtedy szybkie i twarde bicie maszynki. Natomiast krótka sprężyna przednia, przeznaczona jest zazwyczaj do wykonania konturów tatuażu. Aby uruchomić maszynkę potrzebny jest zasilacz stopniowy, który daje prąd od 1,5 do 30 V. Jego natężenie zależne jest od wykonywanego tatuażu. Do wykonania wzorku, niezbędne są też takie elementy jak igły z prętami. Grubość igieł jest różna i jest to 0,25 mm, 0,35 mm, 0,40 mm, a długość to od 3 do 4 cm. Bardzo ważna jest ilość oraz sposób zlutowania igieł do prętów. Igiły zlutowane na okrągło służą do konturów, igły zlutowane na płasko, są do wypełniania wzorku. Sterylne i jedno razowe igły, sterylne pręty, oraz sterylność maszynki mają duże znaczenie na jakość i prawidłowe gojenie się wykonanego tatuażu. Jest jeszcze wiele szczegółów, które można opisać, lecz w naszym biuletynie, nie ma na tyle miejsca by zmieścić to wszystko na raz. Zbliżają się święta, więc życzę wszystkim czytelnika zdrowych, wesołych i rodzinnych świąt, a tym którzy lubią i załapali już bakcyła to życzę w Nowym Roku wiele pięknie wykonanych wzorów przez znanych tatuatorów. Do następnego razu. TATTOO FAMILI

Gwiazda vel Dziargany

Z PRACOWNI ARTETERAPII



W listopadzie pamiętamy o tych co odeszli do Pana - „wieczny odpoczynek racz im dać Panie”. W tym dwumiesięcznym wydaniu prezentuję między innymi dwa witraże nieżyjącej już młodej pacjentki naszego szpitala.

Grudzień - zwiastun nadchodzącej zimy i Świąt Bożego Narodzenia



Andrzej Siwek - obraz olejny 2010 r.



Urszula N.- pastele suche 2010 r.



Prezenty pod choinkę od Dawida i Andrzeja



Dużo zdrowia i spełnienia marzeń - Pacjentom i Personelowi życzy

Danuta Musioł i jej Podopieczni



NASZA GALERIA



Zwiedzanie Galerii i Pracowni Arteterapii
w Szpitalu Psychiatrycznym w Rybniku



Zwiedzanie Galerii i Pracowni Arteterapii
w Szpitalu Psychiatrycznym w Rybniku



Z Galerii „Pod Wieżą”

Tam, skąd przed laty przyjechałem do pracy w szpitalu w Rybniku, w ramach regionalnych zwyczajów, dużą wagę przywiązuje się do załatwienia tego co trzeba do końca roku, by nie mieć zaległości i np. długów w roku następnym.

Jestem winien tym Czytelnikom, których to interesuje, informację o Międzynarodowych Warsztatach „Arteterapia 2010”. Czynię to za pomocą fotoreportażu na łamach Galerii.

Zdrowych Świąt Bożego Narodzenia
i Do Siego 2011 roku.

Andrzej Obuchowicz



Z POEZJĄ NA TY

Delikatna

Jesteś delikatna niczym nieba poświata
Twoje ciało przyciąga mój wzrok z rana
Kocham Twoje usta i włosy
I wszystko na co wyobraźnia mi pozwala
Serce me bije dla Ciebie każdego poranka
Twoja miłość jest dla mnie
Wspaniała jak słońca uśmiech z rana
Droga ma Kobieto
Dla Ciebie dusza ma jest szczerą i prawdziwą
Kochać Cię to nagroda
Którą dostałem od Boga.

Ł. Motyka

Zaduszki

Gdy moje ciało będzie w grobie,
na nagrobku będzie napis, śledztwo umorzony.
Czy też sądy, pomijając wniosek mój obrońcy,
wysła za mną w zaświaty niebieski list gończy.
Później, gdy mnie sprowadzą z łak Pana na ziemię,
obwinia i osadzą na ziemskie więzienie.
Nie dla mnie więc raje, szlachetna chwała,
sięganie bram niebios, to kradzież zuchwała.

Piotrek

Koncert codzienny ?

Zakręcona wędzona świnią
Ryje podświadomość tropiąc trufle.
W „Biedronce” dojrzeła rubin wina.
W korku ulicy utknęła wiadomość.
Ostra jazda do muszli.
Koncert życzeń,
Potem noc otulona w muślin.
Śniadanie z różą,
Tropikalne musli.

Zbigniew Woźnica

Pomagam

Pierwszy raz, a może nie,
może już to się nie powtórzy?
Myśląc o sobie pomagamy innym,
w razie gdyby oni zapomnieli o sobie.
Mogą polegać na nas
i na naszym wzajemnym uczuciu.

Oliwer

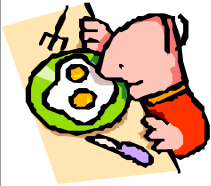
Nie raz przez nią płakałem

Depresja to jest choroba,
Która mi się udzieliła
I będę z nią obcował
Do końca mego życia.
Ona złe myśli w głowie zostawia,
Jak demon kłamie, wmawia,
Dręczy, jak pasożyt swego pana.
Będzie dręczyć duszę, ciało, mózg i serce,
Bo depresja najtwardszego człowieka
Może doprowadzić do skończenia z życiem,
do śmierci.

Nie raz przez nią płakałem,
Bo wszystko wydawało mi się bez sensu,
Ale zaraz nos wycierałem
I optymistycznie myśleć się starałem.
Nawet dzień nadszedł taki,
Że źródło wyschło,
Chcę płakać, a nie mogę, bo łez już nie ma.
Tak bardzo chciałbym być samotnym,
A dzielę duszę z depresją.
Mam jeszcze serce zdolne do miłości,
Mózg gotowy do pracy i pozytywnego
myślenia.

Będę walczył,
Może się uda i pozbędę się tej choroby,
A ja stanę się innym człowiekiem.

Marek Adamowicz



Kącik smakosza

Boże Narodzenie – jedno z najważniejszych Świąt w roku. W tych dniach zapomina się o żalach, krzywdach, i wybacza się ludzkie błędy i ułomności. Ludzie bez względu na stan, stopień pokrewieństwa gromadzą się wspólnie, aby po rozbłyśnięciu pierwszej gwiazdy zasiąść do wieczerzy wigilijnej. W tym dniu nie powinno być kłótni, sporów, gdzie wszyscy winni być wyrozumiali dla innych, serdeczni, bo przecież te Święta są tak szczególne. W wigilijne Święta nie zapomina się o prezentach, zwierzętach, gdy zbliża się północ, zebrani uczestnicy przygotowują się do uczestnictwa w uroczystej Pasterce. Zanim jednak dojdzie do Świąt w domostwach są przygotowywane różne gotowania i pieczenia. I dlatego dla przypomnienia chciałbym zaproponować choćby jedno z tych wypieków jakie się piecze, a będzie nim piemik z marcepanem.

Składniki: marcepan domowej roboty bez czekolady 60 dkg, miód pszczeli płynny 50 dkg, cukier 70 dkg, masło 20 dkg, mąka 1,5 kg, jaja 3 sztuki, orzech laskowy zmielony 3 dkg, orzechy włoskie zmielone 3 dkg, cukier puder 10 dkg, marmolada 50 dkg, kakao 3 dkg, przyprawa do pierników 2 paczki, lub 0,5 łyżeczki cynamonu, 0,5 łyżeczki goździków, 0,5 łyżeczki zmielonego imbiru, na końcu łyżeczki zmielonego anyżu, proszek do pieczenia – dobrze dwa, kawa naturalna 2 łyżeczki, szczypta potartej gałki muszkatołowej, szczypta kardamonu

Miód z masłem i cukrem ucierać w makutrze do momentu utworzenia gałki gładkiej płynnej masy. Jaja umyć, wbić do masy, ciągle ucierając. Dodawać zmielone orzechy i przyprawy do pierników, kakao. Kawę zaparzyć i wystudzić, przecedzić i dodać do masy. Mąkę przesiać i wraz z proszkiem do pieczenia wsypywać stopniowo do masy. Pozostawić na kilka godzin, lub dni, i dłużej leży tym lepsze. Ciasto podzielić na 3 części, i cienko rozwałkować na 3 jednakowej wielkości blachy wysmarowane tłuszczem. Piec każdą blachę około 30 min. w zależności od grubości ciasta. Po upieczeniu wystudzić i zdjąć z blachy. 2 części posmarować grubo marmoladą, złożyć razem i górę posmarować marmoladą. Marcepan posypany cukrem pudrem rozwałkować na cienki płąt, który nałożyć na posmarowaną marmoladę górną część po czym przykryć trzecią warstwą ciasta również cienko posmarowanego marmoladą. Piernik przykryć pergaminem i przydusić deską lub stolnicą dla lepszego sklejenia i wyrównania. Kroić następnego dnia, posypać cukrem pudrem, lub poleać czekoladą czy lukrem czekoladowym. Smacznego i Wesołych Świąt Bożego Narodzenia

Henryk



Remontujemy - Ocieplanie poddasza

Witam państwa serdecznie w grudniowym kąciku budowlanym. W tym numerze przedstawię, jak ocieplić sobie poddasze watą szklaną. Do ocieplenia poddasza potrzebujemy takie przyrządy jak: sznurszlak, gwoździe czwórki, ołówek budowlany, młotek, metrówkę, piłkę do drewna, watę szklaną 12 cm, twardą, folie metrową, paczkę papiaków, taśmę dwustronną. Zaczynamy wchodząc na poddasze i rozkładając drabinę. Następnie odmierzamy po 10 cm na dole i na górze, po zewnętrznej stronie krokwi i odznaczamy ołówkiem budowlanym. Przykładamy sznurszlak na dolnej i górnej kresce i odstrzelujemy. Następnie nabijamy co 15 cm gwoździe czwórki na linii odstrzelonej sznurszlakiem, gdy tą czynność mamy już za sobą, docinamy watę szklaną na wymiar nam potrzebny między krokwie i zakładamy ją za nabite gwoździe. Gdy to już mamy za sobą, rozklejamy taśmę dwustronną na wewnętrzną stronę krokwi i przyklejamy do niej folię metrową nie zapominając o 10 cm. zakładzie (od brzegu dachu, do brzegu dachu, zaczynając od dolnej krawędzi krokwi). Gdy rozkleimy folię na całym dachu, co 10 cm. wpinamy papiaka dobijając młotkiem na wewnętrzną stronę krokwi dla umocnienia konstrukcji. Po tej czynności jesteśmy pewni, że ciepłko nam już daszkiem nie ucieknie. Dziękuję i życzę wszystkim Wesołych Świąt Bożego Narodzenia. **Grzegorz**

Czym jest miłość?

Miłość jest najpiękniejszym uczuciem, a jeśli od serca popłyną tylko szczerze odczucia i emocję. Taka jest miłość między rodzicami, dziećmi, rodzeństwem, a także ta najczęściej kojarzona, między chłopakiem i dziewczyną oraz człowiekiem i Bogiem. Aby była udana, szczerą i jedyną, nie może być zanieczyszczona złymi uczuciami, fałszem ani kłamstwem. Dla niej i pod wpływem niej człowiek może zrobić wszystko. Myślę że nie przesadzam, bo będąc obserwowanym wiem, że od najgorszej podłogi po najpiękniejszą rzecz. Odbierając to co piszę chodzi mi też o to, że jest to uczucie o równie różnych skrajnościach, które może podkreślać zło i dobro. Miłość jest stanem fizycznym, a także tym ważniejszym - duchowym. W szczególności kierowanym do Boga, ponieważ jest wtedy uczuciem czystszy i najbardziej wartościowym. Bo miłość do Stworzyciela jest całym sensem życia, ale jeszcze pełniejsza bywa, gdy obdarowujemy ją bliźnich. Można Czytelniku, na ten temat pisać bez końca, ale to uczucie ma tak wiele odzwierciedleń, że zajęło by to wiele stron biuletynu. Życzę ci Czytelniku pełnych miłości Świąt Bożego Narodzenia. **Łukasz Motyka**

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Nieodbyczach „Cogito Noster”
ul. Andersa 6 tel. 4257027, 4257115

Oferuje pomoc w zakresie:

- terapii dziennej
- całodobowego hostelu
- usług Zespołu Psychiatrii Środowiskowej (rehabilitacja poprzez specjalistyczne oddziaływania terapeutyczne w miejscu zamieszkania).

JEŻELI TY LUB KTOŚ Z TWOICH BLISKICH, JESTEŚCIE OFIARAMI PRZEMOCY ZE STRONY CZŁONKA RODZINY...

Nie wstydź się, skorzystaj z pomocy OPS SPECJALISTA PRACY Z RODZINĄ
mgr Hanna Szwagierczak
prosi o kontakt tel. 506 14 56 41

POTRZEBUJESZ POMOCY W OPIECE NAD OSOBĄ CHORĄ PSYCHICZNIE, Z NIEDOROZWOJEM UMYSŁOWYM LUB CHOROBA ALZHEIMERA

Szpital Psychiatryczny

Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 43-28-181 lub 43-28-182

Zajęcia terapeutyczne – rehabilitacyjne prowadzimy

**od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.00 do 14.00**

Zapewniamy dwa darmowe posiłki (śniadanie i obiad).

Skierowanie możesz uzyskać od lekarza psychiatry, rodzinnego lub neurologa.



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 kuchni.



Wypożyczalnia Zbiorów Muzycznych

Miejska Biblioteka Publiczna przy ul. Szafranka 7, pierwsze piętro. Godziny otwarcia:

Pn. 11.00 - 19.00, Wt. Śr. Pt. 9.00 - 19.00, Czw. 8.00 - 14.00

Do dyspozycji wypożyczających wyłożone są katalogi alfabetyczne. Pamiętajmy „Muzyka łagodzi obyczaje”!

Zapraszamy!

Poradnia Zdrowia Psychicznego

44 - 200 Rybnik

ul. Gliwicka 33

tel. 032 4328229 (możliwość rejestracji telefonicznej)

E-mail: poradnia@psychiatria.com

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Szpitala

ZA UŻYCZENIE
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU
„NASZEGO BIULETYNU”

Stowarzyszenie działające na rzecz osób chorych psychicznie i ich rodzin

Homo - Homini

Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 32 4328237

Zaprasza na spotkanie Grupy Wsparcia dla

osób chorych psychicznie i ich rodzin.

Spotkania odbywają się w Klubie Pacjenta w

czwartki o godz. 15.00 (zadzwoń przed przyjściem)

Klub Pacjenta

Czynny codziennie od

8.00 -15.00

W soboty od 8.00 – 12.00

CENTRUM MEDYCZNE

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

4 4– 200 Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3

**Poradnia Zdrowia Psychicznego i Zdrowia
Psychicznego dla Dzieci.**

Tel. 43 29 453

**ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY
DZIENNY**

Tel. 43 28 193, 43 28 162

Proponuje następujące formy leczenia i rehabilitacji:

- Farmakoterapię
- Psychoterapię indywidualną i grupową
- Społeczność terapeutyczną
- Treningi umiejętności społecznych
- Muzykoterapię i relaksację
- Psychorysunek
- Terapię zajęciową
- Psychoedukację

Czas trwania zajęć: (oprócz sobót i niedziel)
w godz. 8.00 - 14.00.

KRZYŻÓWKA

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

1. Marynarska gra
2. Stary z brodą
3. Ironia
4. Tworzą kraty
5. Piękny owad
6. Stary okręt
7. Sklep z „drugiej ręki”
8. Ozdoba ucha
9. Małpa bezogonowa
10. Składa się z liter
11. Książęca budowla
12. Okłaski
13. Czytana dzieciom

Kibic



„Złote Kolce czerwonej róży” - kolejna odsłona

- Lepszy przykład niż rada.
- Życie składa się z drobiazgów.
- Z każdego miejsca jednak do nieba.

Jan z Czeladzie



Zastyszane

Najsłynniejszy agent CBA, mężczyzna który kryje się pod operacyjnym nazwiskiem Tomasz Małeczki, odchodzi na emeryturę.

*

W Tadżykistanie, który graniczy z Afganistanem i jest ważnym punktem na szlaku narkotykowym, powoli wybucha wojna domowa. Kraj ten, jest również schronieniem dla afgańskich Talibów.

*

Naukowcy odkryli bakterię, która rozkłada ropę naftową. Na razie nie wiadomo w jaki sposób ta bakteria działa.

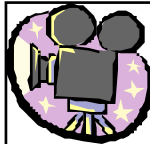
*

Tomasz Gollob został indywidualnym mistrzem świata w wyścigach żużlowych. Polak czekał na ten tytuł ponad 20 lat, natomiast Polacy czekali na kolejny taki tytuł 37 lat, od 2 września 1973 roku gdy tytuł ten, należał do Jerzego Szczakiela.

*

Sebastian Vettel z Red Bul Renault został najmłodszym mistrzem świata Formuły 1. Drugie miejsce zdobył F. Alonso, trzecie W. Webber. Natomiast Robert Kubica ostatecznie zajął ósme miejsce.

Młody



Film „Marzyciel” reż. Marc Forster

Film z 2004 r. o niepoprawnym dorosłym z duszą dziecka, który ma przeogromne pokłady fantazji. To historia Jamesa Barriego, autora „Piotrusia Pana”. Wypalony pisarz poznaje urokliwą wdowę oraz jej dzieci. Powstaje z tego nietuzinkowa opowieść. Film o tym, że świat dzieci bywa bardziej dorosły niż osób mieniących się dojrzałymi. Obraz urzeka swymi kolorami oraz w miarę prostym przedstawieniem problemów, trudnych dla nas dorosłych. Główne role grają Johnny Depp i Kate Winslet. Naprawdę gorąco polecam.

Młody



Uśmiechnij się! Czyli co Marian ma w kapeluszu ?

Podczas kolędy ksiądz wręczył małemu chłopczykowi obrazek z wizerunkiem świętego. Mały obejrzał obrazek i pyta:

- Masz więcej?

Ksiądz dał mu jeszcze cztery. Mały pooglądał wszystkie i pyta:

- A z dinozaurami masz?

Odkryto nieznaną list św. Pawła do Koryntian.

Zaczynał się od słów: „Nie wyrzucajcie tego listu. To nie jest spam.....”

W czasie pomarańczowej rewolucji Putin dzwoni do sztabu Juszczenki i mówi, umożliwimy wam przejęcie władzy, ale musicie nam dać Lwów i Kijów.

W sztabie lekka konsternacja, po chwili odpowiadają:

- Ok, damy wam kijów, ale Lwów musicie sobie sami natapać.

Wpada Lepper do chińskiej restauracji w Brukseli. Mija chwilkę, kelner przynosi pałeczki, a Lepper na cały głos:

- A co ja bęben zamawiałem?!

Marian