



NASZ BIULETYN

Czerwiec - Lipiec 2011 r.
Nr 6 (106) 2011 r. Wakacje

W tym numerze między innymi: Na krótko, Modlitwa ulicznika, Zwiedzanie Ziemi, Pierwszy piknik majowy, Okno, Jak się robi lody?





*Najserdeczniejsze życzenia
dla czerwcowych i lipcowych
Soleńzantów przebywających
w naszym szpitalu.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności.*

Redakcja

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W KOŚCIELE - KAPLICY

Msza Święta:

Niedziele i święta: 9.00 i 10.30

W tygodniu: codziennie o 14.00

(oprócz czwartku)

Okazja do spowiedzi: przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski



Na krótko - ten dzień

To nie był jeszcze dzień, bo me serce obudziło mnie już w nocy. Gdy wstałem, pierwsza myśl jaka mnie naszła, to finał późniejszego ranka. Pisałem w nocy list, pełen koleżeństwa do mojej koleżanki, przeplatany myślami ranka. I nadeszło rano, w którym miała zapaść decyzja o oddziale o słabszym stopniu zabezpieczenia dla mnie. I wybiła godzina sprawy, na którą czekałem 7 lat, trzymanie kciuków, rach ciach i koniec. Nie byłem tam, ale byłem duchem. Dzwonię do sądu, a tu biurokracja, nie możemy udzielić panu informacji. Pomyślałem sobie, ale to nic poczekam to chyba i tak lepsze niż chodzić na rękach i skakać. Przychodzi do mnie papier po półtorej tygodnia, otwieram, czytam, drżenie serca, uśmiech, utrata mowy. Boże dostałem, doczekałem, zasłużyłem, mam, dziękuję. Cześć !

Łukasz Motyka

Modlitwa ulicznika

Panie,
tak jak kawa stygnie,
tak podsycy się ma radość,
tak jak kończy się ten papieros,
zaczyna się na nowo życie,
tak jak śpiewają ptaki,
tak samo śpiewa ma dusza,
Miłością i Pokojem. Dziękuję Ci.
Amen.

Visel



I tak niepostrzeżenie, całkiem zwyczajnie, a jednocześnie jakże sympatycznie, gdy spojrzymy za siebie, **upłynęło 10 lat** od kiedy „Nasz Biuletyn” ukazuje prace osób przebywających w naszym szpitalu. Serdecznie dziękujemy

Twórcom pisma za zaangażowanie, a Dyrekcji Szpitala za możliwość wydawania biuletynu.
P.S.

W ostatnim czasie pojawiliśmy się także na tablicy informacyjnej w okolicy Biblioteki szpitalnej.

Redakcja

Miłuj Boga nade wszystko



Na początku całe zagadnienie przedstawiało się Abrahamowi jako alternatywa: albo, albo. Bóg albo syn. Albo kochasz syna i jesteś wrogiem Boga, albo kochasz Boga i jesteś wrogiem syna. Tymczasem rozwiązanie problemu jest inne: będziesz miłował syna, bo miłujesz Boga. Człowiek ma właściwie tylko jedną miłość, miłość Boga. Jeżeli tą miłością nie obejmuje ludzi, którzy są dziećmi Boga, ani Boga naprawdę nie miłuje, ani człowieka. Bóg uczy człowieka miłości dogłębszej, obejmującej wszystko.

W ten sposób stało się, że o miłości nie napisałem nic nowego. Wskazałem rzecz starą, którą od początku do końca przeżył już stary Abraham; że miłość jest związana z ofiarą, że wiąże się również z zaufaniem, że trzeba by była powszechna. I ubocznie, że miłość Boga to jest sprawa bardzo trudna, choć bardzo podstawowa.

Miłość Boga to sprawa, którą człowiek wypracowuje w sobie przez całe życie. Miłość Boga dojrzewa w nas jak ziarno, jak owoc, jak wszystko, co żyje i rośnie.

Miłość Boga żąda ofiary. Przyjdzie chwila, że będziesz musiał w imię miłości Boga porzucić może małą, może wielką rzecz, ale zawsze rzecz cenną, jakies „dziecko” drogie twemu sercu. Miłość wymaga ofiar. Miłość wymaga zaufania, wiary. A zatem będzie w twoim życiu poczucie ciemności. Żadnej rady, żadnej pociechy, żadnej wiedzy. Będzie mozolna droga na górę ofiarowania. Zupełna ciemność. Miłość zażąda poddania się tej ciemności. Wydawać ci się będzie, że to już koniec, a potem przyjdzie rozwiązanie. Ważne jest tylko, by człowiek chciał wejść w tę ciemność, niepewność miłości. Izaak wrócił do Abrahama – wróci i do ciebie. Cokolwiek było dobre i zostało dla Boga ofiarowane, wróci do ciebie. Bóg nie jest skąpy. Oddaje więcej, niż bierze. Miłość, którą ofiarujesz Bogu, jest z konieczności tylko wdzięcznością.

*W oparciu o przemyslenia ks. prof. Józefa
Tischnera*

Duszpasterz

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 1

Zwiedzanie Ziemi

Prezentujemy kolejne opowiadanie pana o pseudonimie And Jan. Zapraszamy do śledzenia kolejnych odcinków w następnych wydaniach biuletynu. Życzymy przyjemnej lektury.

Było lato 2337 roku. Antek i Staszek postanowili przeznaczyć swój roczny urlop na pozwiedzanie Ziemi, która była przez turystów buszujących po kosmosie, tak bardzo zaniedbana. Miejscem startu na podbój ojczystej planety był Kraków, gdzie po zjedzeniu śniadania ze swoimi rodzinami u „Wierzynka”, udali się na jego zwiedzanie. Pierwszym miejscem, do którego weszli był usytuowany na rynku kościół Mariacki. Mieli szczęście, gdyż za trzydzieści minut miała rozpocząć się Msza święta. Uznali zresztą, że uczestnictwo we Mszy świętej, będzie najlepszym punktem rozpoczęcia wyprawy, mimo że w tym dniu nie przypadała niedziela. Antek ze swoją żoną Eleonorą, pięcioletnim synkiem Michałem i trzyletnią córką Moniką, usiedli w tylnej części świątyni. Staszek ze swoją żoną Anną i bliźniakami, Tadkiem oraz Szymonem, usiedli bardziej z przodu. Ewangelia była na temat szukania i w konsekwencji znajdowania. Po Mszy świętej, obaj przyjaciele stwierdzili, że już chyba swoje znaleźli, a przecież jak się okazuje ciągle czegoś szukają. Wnętrze kościoła Mariackiego, było pełne przeszłości związanej z historią kościoła i Krakowa. Zabytkiem, który przyciągał największą uwagę, był oczywiście ołtarz Wita Stwosza, traktujący głównie o Zaśnięciu i Wniebowzięciu Najświętszej Marii Panny, przy której asystowali dwaj główni patroni polscy, św. Wojciech i św. Stanisław. Na skrzydłach bocznych, zostały umieszczone sceny z życia Marii i Jezusa Chrystusa. Sklepienie kościoła cechował układ krzyżowo – żebrowy. Oprócz ołtarza Wita Stwosza można było podziwiać wiele innych pięknych rzeźb i polichromii. Po wyjściu z Bazyliki Mariackiej Tkocze i Grajewscy spojrzeli jeszcze na zewnętrzną część świątyni, która była wyjątkowa w swoim rodzaju, szczególnie jeśli chodzi o układ wież. Kierując się w stronę głównej części rynku, odwiedzili Sukiennice kupując dzieciom drobne pamiątki. Idąc dalej w stronę Wawelu, zwiedzali kościoły i kamienice mające piękne wnętrza, ale także i piękną zewnętrzną architekturę. Po dwóch godzinach znaleźli się u podnóża Wawelu. W tym właśnie momencie, rozległ się dźwięk trąbki z Wieży Mariackiej. Przysłuchiwali się uważnie melodii i ruszyli na podbój Wawelu. Zamek robił rzeczywiście duże wrażenie. Potężne mury musiały w dawnych czasach czynić go trudnym do zdobycia. Poza tym stanowił obraz ciekawie skomponowanej budowli. Po skasowaniu karnetu, rodziny Staszka i Antka weszły na obszerny dziedziniec. Po zrobieniu kilku wspólnych zdjęć, obie rodziny weszły do wnętrza zamku. Sale były duże, choć można by rzec mało wykorzystane. Na wysoko umieszczonych sufitach, były umieszczone płaskorzeźby o różnej tematyce. Na ścianach były piękne arras. Było też wiele zabytkowych mebli i przedmiotów, z których korzystali dawni polscy możnowładcy. Przechodząc przez kolejne sale, byli zdumieni pracowitością i cierpliwością ówczesnych artystów, którzy wykonywali te dzieła bardziej dla cudzej, niż własnej chwały. Po zwiedzaniu zamku, gromadka przeszła do Wawelskiej Bazyliki Archikatedralnej, gdzie znajdują się szczątki biskupa Stanisława, pierwszego patrona polski (obok św. Wojciecha, którego trumna znajduje się w Gnieźnie – pierwszej stolicy państwa polskiego). Św. Stanisław ze Szczepanowa został zamordowany przez Bolesława Szczodrego zwanego także Śmiałym, gdyż stanął w obronie żon rycerzy, którzy u boku swego króla prowadzili hulaszczę życie, zaniedbując swoje rodziny. W Bazylice Wawelskiej, nasi turyści, mogli podziwiać wykonaną z wielkim artyzmem i jednocześnie przepychem, trumnę – relikwiarz św. Stanisława. Po zwiedzaniu Bazyliki Wawelskiej, zeszli do krypty, aby pomodlić się nad trumnami wybitnych Polaków. Krypta wawelska była miejscem końcowym zwiedzania Krakowa. Po całym pożegnaniu, panowie wysłali swoje żony i dzieci do domu. Następnie udali się w kierunku parkingu, gdzie wsiadłszy do swojego „Sokoła” (tak nazwali swój elektromagnetyczny poduszkowiec) i ruszyli z dużą prędkością w kierunku Moskwy. W związku z tym, że start odbył się po godzinie 14:00, mogli liczyć na to, że przy średniej szybkości około 400 km/h, będą mogli w odpowiednim czasie znaleźć się w Moskwie, gdzie byli zaproszeni na ślub Sergieja i Niny. Niestety ze względu na dużą odległość, jaka dzieliła Kraków od Moskwy, nie mogli zabrać swoich rodzin, które też należały do grona zaproszonych. Sami zresztą zamierzali być tylko na uroczystości ślubnej, a po objedzie weselnym, ruszyć w dalszą drogę.

And Jan

Pierwszy piknik majowy na terenie szpitala psychiatrycznego w Rybniku

24 maja 2011 r. odbył się piknik majowy w parku, przed naszym oddziałem IX. Była wesoła muzyka, a pacjenci z oddziałów „wolnościowych” bawili się i tańczyli. Były także smażone kiełbaski, a zapach dymu z grilla unosił się przenoszony przez lekki wiatr w nasze okna. Była piękna i słoneczna pogoda, my jednak z oddziału IX, nie uczestniczyliśmy w tej zabawie. Jedyne paczyliśmy z przykrością przez okna oddzielone kratami. Było nam bardzo przykro i smutno z powodu niemożliwości uczestniczenia w tej wesołej zabawie, ale niestety, to nie dla nas. Na oddziale IX nie mamy wolnych wyjść, na żadne imprezy tego typu, ani na inne okolicznościowe. Czujemy z tego powodu ciągłego zamknięcia za kratami wielki ból i żal. Z mojej posiadanej wiedzy, jak i moich kolegów z oddziału IX wynika, iż w innych szpitalach psychiatrycznych na terenie całej Polski, oddziałach o wzmocnionych stopniach zabezpieczenia, pacjenci mają wolne wyjścia po terenie szpitala. Rodzi się pytanie, dlaczego my, tych wolnych wyjść nie mamy w szpitalu psychiatrycznym w Rybniku.

Paweł Żyła**Z życia wzięte cz. 7**

Na drugi dzień, gdy wstałem rano do pracy, miałem okropnego kaca i strasznie bolała mnie głowa. Mama zrobiła mi kawę z cytryną, gdy wypilem kawę i zjadłem śniadanie, pojechałem do pracy, a po drodze kupiłem flaszkę na melinie. W pracy oczywiście instruktor mnie nie wyczuł, a flaszkę miałem schowaną w bucie gumowym, troszkę się bałem, że mnie złapią i wyrzucą z pracy. Na podziale przywitałem się z załogą i powiedziałem im, że mam flaszkę, ucieszyli się, bo ich również suszyło. Po podziale pracy udaliśmy się na stanowisko pracy, po drodze wypiliśmy po małym kieliszku. Na miejscu flaszkę schowałem za ocios i tak, co jakiś czas wypilo się po maluchu, tak żeby nie podpaść. Najważniejsze było wykonać przydzieloną nam pracę, a był to transport beczek z olejem. Na zakończenie pracy, oczywiście zdano raport sztygarowi o wykonanym zadaniu i oczywiście nikt o alkoholu się nie dowiedział. Umówiliśmy się po pracy do knajpki, która znajdowała się zaraz przy dworcu autobusowym, z którego autobusy rozwoziły pracowników do domu. Po wypiciu dwóch piw, każdy udał się w swoją stronę, a ja przez jednego z kolegów zostałem zaproszony na grilla w dzień wolny od prac, gdyż pracowaliśmy w systemie cztero zmianowym. Nie pamiętam jaki to był dzień, ale kupiłem butelkę dobrej wódki i pojechałem pod podany adres oczywiście przywitano mnie uprzejmie.

Eugeniusz**BIBLIOTEKA
POLECA**

Jak już kiedyś pisałam, wakacyjna lektura powinna być jak sorbet – lekka i przyjemna, dlatego na urlop proponuję zabrać „Mężczyznę i chłopca” Tonyego Parsonsa. Cytując notkę wydawcy: *to jeden z największych bestsellerów rynku brytyjskiego, porównywany do „Dziennika Bridget Jones”, ale pisanego z męskiego punktu widzenia, powieść pełna błyskotliwych dialogów, dowcipna, wzruszająca, pobudzająca do śmiechu, ale i do łez.* Główny bohater książki, Harry Silver, ma doskonałą pracę, piękną żonę i wspaniałego syna. Jeden nierozważny krok sprawia, że traci wszystko...

Zapraszam do Biblioteki, w której znajdziecie Państwo nie tylko powieść Parsonsa i jej kontynuację, ale i wiele pasjonujących lektur – w sam raz na letni odpoczynek.

Wszystkim Czytelnikom życzę wypoczynku, gorącego i słonecznego lata.

I.N.**Okno**

Niby nic, jednak dla wielu pacjentów szpitala psychiatrycznego bardzo dużo. Biorąc pod uwagę, że całe lata spędzają w szpitalnych murach, tylko okno jest jedynym łącznikiem ze światem zewnętrznym. Tutaj można zauważyć różnice zachodzące podczas zmian pór roku. Najpiękniejsza jest wiosna, widać kwitnącą zieleń, pąki na drzewach, które później rozkwitają. Dostrzec można ptaki, pracowicie zbierające suche trawki i małe gałązki do budowy gniazdek. Jakże zazdroszczę im tej swobody oraz wolności. Z niektórych okien widać ruch samochodowy oraz ludzi spieszących do swych obowiązków. Zawsze wychodzą z domu, do którego wracają. Cóż, niektórzy z nas to stracili, nie zawsze z własnej winy. Teraz zastanawiają się, co będą robili po opuszczeniu szpitala. Takie jest życie i takie musimy zaakceptować. Często, biorąc pod uwagę wiek i upływający czas, nie jest to łatwe. W pobliżu szpitala znajduje się stadion, skate park, basen. Widzę oczami wyobraźni ludzi spędzających tam wolny czas, o czym my możemy tylko pomarzyć. Nam zostają cztery mury sal oraz cztery mury spacernika.

Franek

OBRAZY 125 LECIA NASZEGO SZPITALA



Rybnik — Dom Administracyjny Zakładu dla Umysłowo Chorych.



Pierwszy Dyrektor Szpitala
Dr Rudolf Zander



Drugi Dyrektor Szpitala
Dr Albrecht von Kunowski

Serdecznie dziękujemy Pani Klarze Augustyn za udostępnienie materiałów, które ubogacą naszą wiedzę o historii Szpitala Psychiatrycznego w Rybniku. W kolejnych wydaniach biuletynu pojawią się następne zdjęcia z bogatej historii Szpitala.

Redakcja



Tatuż – czyli igłą malowane cz. 7

Witam czytelników biuletynu, po krótkiej przerwie. W poprzednich częściach moich artykułów, opisałem wam budowę maszynki do tatuowania oraz rodzaje i kategorie tatuauży. W dzisiejszym odcinku napiszę wam kilka słów o laserowym usuwaniu tatuauży, jest to temat poniekąd związany z tatuowaniem, a materiał który pomógł mi stworzyć ten artykuł, zaczerpnąłem z artykułu w „Przekroju” pt. „Człowiek z blizną”. W ciągu ostatnich lat, powszechna stała się metoda laserowego usuwania tatuauży. Związane jest to zarówno z coraz to lepszymi efektami wybawiania tatuauży, jak również z niższymi niż dawniej cenami za tego typu zabiegi. Laserem nazywamy aparat, który wytwarza promieniowanie laserowe. Głównymi cechami tego promieniowania są: monochromatyczność (jednakowa częstotliwość i długość fal całej wiązki), promieniowanie laserowe z danego aparatu ma jedną barwę i nie rozczepia się w pryzmacie).

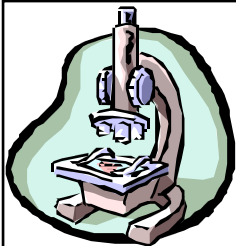
Lasery głównie dzielą się na dwie grupy, a mianowicie na lasery:

- chirurgiczne (wysokoenergetyczne)
- biostymulacyjne (niskoenergetyczne)

Działanie lasera polega na tym, że rozбивa on cząstki pigmentu tatuauży energią światła, a dokładnie dokonuje jego szybkiej absorpcji. W skórze następują mikro eksplozje, które uwalniają cząsteczki pigmentu. Pigment tatuauży zostaje rozbity na drobinki pod wpływem nagłego wzrostu temperatury, spowodowanego wiązką światła emitowanego przez laser. Ze względu na bardzo krótkie impulsy, trwające około 6 nanosekund, nie powstają trwałe uszkodzenia termiczne skórnych naczyń krwionośnych. Wiązka światła emitowanego przez laser jest bezpieczna dla zdrowia, zostaje ona wchłonięta przez tatuauż, nie uszkadzając przy tym skóry. Istotne jest tu oczywiście, aby zabiegi wykonywane były przez specjalistę, gdyż za duża moc lasera, może spowodować krwawienie oraz powstanie blizny. Rozbite cząstki pigmentu tatuauży, usuwane są za pomocą układu limfatycznego, przez fagocyty. Metoda laserowego usuwania tatuauży jest metodą najskuteczniejszą, jednak mimo

wszystko, nie każdy pigment może zostać usunięty. Dokończenie tego artykułu nastąpi w kolejnej części tatuauż – czyli igłą malowane. A tak od siebie mogę tylko powiedzieć, że wolę mieć tatuauże dobrze zrobione niż je usuwać. Trzymajcie się tattoo family. Pozdrawiam!

Gwiazda vel Dziargany



Śmiertonośne bakterie

Od wielu tygodni Europę dziesiątkuje bakteria e-coli. Już tysiące osób zachorowało w krajach Unii Europejskiej, najwięcej jednak w Niemczech. Bakteria powstaje na warzywach, głównie ogórkach, ale także pomidorach i kiełkach.

Osoby, które zjadły zakażone warzywa w Niemczech, mają kłopoty zdrowotne, gorączkę i niewydolność nerek. Służby sanitarne informują, że istotne jest, aby wyparzać warzywa przed jedzeniem, myć ręce i stosować dalece posunięte środki higieny osobistej.

Nie należy jeść warzyw niewiadomego pochodzenia, w szczególności zaś warzyw z Niemiec czy też Hiszpanii. To właśnie warzywa z Hiszpanii spowodowały falę zachorowań w Niemczech, gdzie zmarło już ponad 30 osób. W Polsce odnotowano kilka zachorowań, lecz pacjentom nic nie zagraża.

W sytuacjach gdy zachodzi podejrzenie, że mamy do czynienia z zainfekowanymi warzywami, należy bezzwłocznie powiadomić sanepid lub Państwowy Zakład Higieny, który zbada podejrzone warzywa.

W całej Europie, koncemy warzywne liczą straty. Natomiast Rosja nałożyła embargo na warzywa importowane z krajów Unii Europejskiej.

Należy się zastanowić, czy aby cała „afery e-coli” nie jest wywołana na wyrost. Zapewne ilość zachorowań, czy też ilość zgonów nie odbiega przecież znacząco od statystycznej liczby zachorowań w tym okresie. Czyżby niektóre koncemy nie radziły sobie w walce z uczciwą konkurencją, a rynek produkcji warzyw przeżywał głęboką recesję?

Piotr Załuski

Z PRACOWNI ARTETERAPII



Chciałabym dzisiaj przybliżyć sylwetkę 23 letniego Patryka K. z oddz. III. Odkąd Patryk trafił do Pracowni Arteterapii, od razu przystąpił do malowania. Pierwszym obrazem był klaun, który do dzisiaj zerka na nas z płótna, swoim zawadiackim wzrokiem. Z pozoru wesoły i figlarny, jak się jednak bliżej przyjrzeć, wiele smutku i rozgoryczenia jest w tej postaci. Jak sam autor deklaruje, jest to autoportret ...

Inne obrazy Patryka są równie zagadkowe, ale o interpretację należałoby zapytać samego autora. Prace są świetne pod względem wyboru tematu, treści i kompozycji. Duże wyczucie kolorystyczne widać nie tylko w kompozycjach Patryka, ale i w jego ubiorze. Na co dzień radosny i pogodny, swym uczestnictwem w zajęciach wprowadza wiele ciepła i pozytywnego zamieszania, zresztą niech sam o tym opowie:



„Urodziłem się sumą dwóch liter: „P” i „K”, co w sumie daje dwunożną, dwuręczną istotę posiadającą głowę. W tej główce mieszczą się miliony pomysłów.

Życzliwi ludzie starają się mnie sprowadzać z Niebios na Ziemię i zazwyczaj kończy się to sukcesem. Sercem w Niebie, ciałem na Ziemi, jak powiedział Ktoś mądry. I oto jestem – Patryk.

Witaj!

Lubię jeść jabłka z ogryzkami, a kiedyś chciałem nauczyć obgryzać paznokcie, ale po Mamie i Tacie, których kocham ogromnie, dostałem w spadku twarde szpony. Czasem się przydają

- te szpony- można dokręcić komuś śrubę. Nie kupuję ciuchów, łątam stare. Jestem leniwym pedantem i tam gdzie me serce, tam mój dom”.

I to byłoby na tyle, ach wszystkim ojcom składam serdeczne życzenia z okazji Dnia Ojca, a uczniom życzę udanych wakacji.

Danuta Musioł





NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Te grafiki powstały kilkanaście tysięcy kilometrów stąd, w stanie Arizona w USA. Nie będę się rozpisywał jak trafiły do Rybnika. Trafiły legalnie. Wygląda na to, że najdłuższe odległości i różnice cywilizacyjne i kulturowe nie mają żadnego wpływu na ludzką dole.

Andrzej Obuchowicz



Z POEZJĄ NA TY

Zostań pierwsza

Nie odchodź z ostatnim uśmiechem,
który mówi żegnaj.
Nie żegnaj mnie z błyskiem w oku,
kiedyś Cię kochałam.
Nie uśmiechaj się z myślą,
„pamiętaj to wszystko było kłamstwem”.
Jesteś i będziesz w chwili rozstania lekiem na
ból, przyjaźń.
I chociaż to koniec, to coś nas łączy:
Wspomnienia i uniesienia po kres naszych dni.
Bo to co było między nami,
zostało zapisane i zapamiętane.
Miłość pochodzi od Boga,
tęsknię na samą myśl o tobie,
wiedz jestem.
Byłaś pierwszą w mym sercu,
tą tak naprawdę.
Najsilniejszą, po raz pierwszy w mym sercu,
najważniejszą.

Łukasz Motyka

Marzenia

Kupiłam dziś
Pojemnik na marzenia,
Przyniosłam do domu
Wiosna, lato, jesień ...
Wreszcie ostrożnie wyjęłam pierwsze
I drugie i trzecie marzenie,
Aż rozsypały się wszystkie.
Zwykłe papierki!
Wiatr porozwiewał je w te miejsca,
W których kiedyś się znajduję
I zniszczę
Teraz
Mam tylko ten pusty pojemnik
...
Wielu mi podobnych
Przesiaduje na krawężnikach.

A. P.

Wychowały mnie

Wychowały mnie te rybnickie łąki,
Wychowały mnie te pola.
Tu przeżyłam swoje życie,
Tak piękne, lecz niestety trudne.
Tu przeżyłam swoje pierwsze miłości,
Tak platoniczne i krótkie.
Tu wreszcie napisałam swój pierwszy wiersz,
Który nie tylko mną wstrząsnął.

Wioletta Białdyga

Żal

Płacze nad tobą ziemia,
Bo jest mi smutno.
Słońce schowało się za chmury trosk i bólu.

Renata Gołas



Do rymu Liryczna fabryka

Rym co świadomość przenika,
Luksusowy, jak bardzo droga bryka
I wypasiony, jak pierwszej klasy fura,
Rym manufaktura,
To jest kultura,
Co pochłania rymy,
Jak materię czarna dziura.

Konrad



Miłosne sms-y

O czym myślisz? O czym marzysz?
Czy dziś smutek na Twojej twarzy?
Jeśli tak, uśmiechnij się, bo ja bardzo
kocham Cię!!!

Chcę całować Twoje ręce, chcę rozkochać
Twoje serce, chcę przytulić Twoje włosy,
z Tobą być w dzień i w nocy.

Kamil

**Kącik smakosza****Desery mrożone-jak się robi lody?**

Nie każdy będzie należał do szczęśliwców, by móc wyjechać na wakacje, czy urlop. Dla wielu będzie to tylko nudny pobyt w domu. Do nich kierowana jest przede wszystkim, nasza dzisiejsza propozycja kulinarna na upalne, długie, letnie dni. Czasem kąpielisko, rzeka, jezioro są za daleko, a otwieranie na oścież drzwi i okien nie dają nam takiej ochłody, jaką byśmy chcieli uzyskać. Dlatego naszą propozycją na czas wakacji czy urlopu, są samodzielnie przyrządzone lody, którymi zaskoczmy znajomych i nas samych. Lody jak za dawnych lat, lody drobnych producentów.

O jakości lodów decydują zjawiska zachodzące przy ich zamrażaniu. Masa przygotowana na lody musi być zamrożona. Gdyby masa była chłodzona czystym lodem, nie zamarzałaby, ponieważ jest roztworem, a raczej mieszaniną różnych roztworów, które zamarzają w temperaturze niższej niż czysta woda, a zatem temperatura lodu jest za wysoka do jej zamrożenia. Aby zamrożenie zachodziło prawidłowo, naczynie w którym znajduje się masa, należy szybko obracać w mieszninie oziębiającej. Ten jednostajny szybki ruch sprawia, że z roztworów wypadają drobnutkie kryształki, które nie mają możliwości powiększenia się przez nakładanie coraz to nowych cząsteczek, gdyż cząsteczki te są nieustannie z nich splukiwane i same tworzą coraz to nowe jądra krystaliczne. Kręcenie lodów jest jednak nie tylko wytrąceniem z roztworów kryształków, ale wbijaniem powietrza do przygotowanej masy. Im więcej powietrza wbija się, tym gładsza będzie masa.

Produkcja lodów

Zależnie od podstawowych surowców, rozróżnia się lody mleczne i owocowe. Podstawą otrzymania lodów mlecznych są: mleko, śmietana, jaja i cukier. Śmietankę częściowo lub całkowicie, można zastąpić odpowiednio przyrządzoną mieszniną mleka i jaj. Ponadto do lodów mlecznych dodaje się przyprawy smakowe i aromatyczne, jak wanilia, cukier waniliowy, mocny napar z kawy ziarnistej, kakao, karmel. Lody owocowe otrzymuje się z mieszniny przygotowanej z owoców aromatycznych, jak truskawki, poziomki, maliny, ananasy i tym podobne. Przyrządzenie lodów dzieli się na dwa zasadnicze etapy: przygotowanie masy i zamrożenie. Przy przyrządzaniu masy na lody mleczno-jajecznej należy zwrócić uwagę na właściwy sposób łączenia mieszaniny jaj, cukru z mlekiem i podgrzewanie do temperatury 80 stopni C, gdzie ciągle mieszamy. Masy nie należy podgrzewać wprost na płycie lecz w kąpeli wodnej.

Lody domowe:

1. Składniki: 500 ml mleka, 8 żółtek, 150 – 200 g cukru, 250 ml śmietany 30%.

Żółtka ucieramy z cukrem. Wstawiamy do garnka z wrzątkiem. Mleko zagotowujemy i wlewamy małym strumieniem do naczynia z żółtkami. Cały czas ubijamy, gdy masa zgęstnieje, garnek z wrzątkiem i miską z kremem zdejmujemy z ognia i dalej ucieramy, aż do ostygnięcia. Śmietanę ubijamy i mieszamy z wystudzonymi żółtkami. Przekładamy do naczynia, w którym będziemy lody zamrażać. Wkładamy je następnie do zamrażalnika.

2. Składniki: 2 duże białka, 12 dag cukru, 300 ml śmietanki kremówki, 1 łyżka przegotowanej ciepłej wody.

Ubić białka, dodać połowę cukru, ubić. W innej misce ubić śmietankę. W trzeciej misce ubić żółtka z wodą, dodać cukier i ewentualnie cukier waniliowy, aż zbieleją jajka. Zmieszać delikatnie zawartość trzech misek, nakryć dokładnie folią lub przełożyć do plastikowego z pokrywką. Włożyć na noc do zamrażalnika.

3. Lody popularne mleczno-jajeczne.

Składniki: mleko 2130 cm sześciennych, jaja 13 sztuk, cukier kryształ 57 dag.

Utrzeć masę z całych jaj z cukrem. Zagotować mleko, połowę odlać i ostudzić. Ustawić naczynie z utartą masą jajeczną w naczyniu w wrzącej wodzie. Ubijać masę zalewając ją małymi ilościami wrzącego mleka i podgrzewamy do 80 stopni C. Po osiągnięciu tej temperatury zdjąć masę, wlać resztę mleka, wymieszać i ostudzić mieszając, co nie dopuszcza do wytworzenia się kożuchu, włożyć do zamrażalnika.

4. Krem czekoladowy mrożony.

Składniki: czekolada mleczna 1 kg, Śmietanka 30% 30 dag, jaja żółtka 12 sztuk, woda 20 cm sześciennych.

Czekoladę rozpuścić w gorącej wodzie, dodać do niej żółtka utarte z cukrem i ubijać na parze, masę ochłodzić, połączyć z bitą śmietanką, wyporcjonować do kompotierek, wstawić do zamrażalnika na 3 godziny. Zamrożone porcje przybrać bitą śmietaną i posypać tartą czekoladą. Krem przed podaniem można połączyć niewielką ilością likieru jajecznego (adwokat) lub czekoladowego (cacao Choix).

Higiena przy produkcji

Lody stanowią doskonałe podłoże do rozwoju flory bakteryjnej ze względu na zawarte w nich białka, cukry, sole mineralne itp. Stwierdzono, że bakterie mogą przetrzymać nawet zamrożenie w temperaturze ciekłego powietrza - 190 stopni C. O tym należy pamiętać przy produkcji lodów.

Przyjemnej pracy przy produkcji lodów życzą pani Bogusia terapeutka i pacjent Henryk

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Nieodbozyczach „Cogito Noster”
ul. Andersa 6 tel. 32 4257027, 4257115**

Oferuje pomoc w zakresie:

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

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Szpitala

ZA UŻYCZENIE
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU
„Naszego Biuletynu”

**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**

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).

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

Szpital Psychiatryczny

Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 32 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.

**Klub Pacjenta
Czynny codziennie od
8.00 -15.00**

W soboty od 8.00 – 12.00



**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.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 16.00

CENTRUM MEDYCZNE

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
44-200 Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3
Poradnia Zdrowia Psychicznego
i Zdrowia Psychicznego dla Dzieci.
Tel. 32 43 29 453**

**ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY
DZIENNY**

Szpital Psychiatryczny
44 - 200 Rybnik, ul. Gliwicka 33
Tel. 32 43 28 193, lub 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.

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

KRZYŻÓWKA

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

1. Niezły
2. Do wiązania fartucha
3. Noga małego dziecka
4. Do odwadniania łąki
5. Małe od kaczki
6. Do rozbijania drzewa na polana
7. W szkole
8. Wierny ptak
9. Daje mleko **Franek**

**Film Ben Hur**

„Ben Hur” z 2010 r., to telewizyjna adaptacja obsypanego licznymi Oskarami filmu sprzed kilkudziesięciu lat. Jak na adaptację telewizyjną, obraz przyzwoity, kostiumy dobre, gra aktorska niczego sobie, szybkość fabuły w miarę, dobre prowadzenie kamery, muzyka w standardzie jaki wyznaczył „Gladiator” R. Scotta. Trochę niedoszlifowane dialogi, ale tylko trochę. Zarzucić również można trochę efektom komputerowym powodującym lekkie „zabajkowienie” obrazu, no i w pierwotnej wersji był przecudny cyrk czego zabrakło w wersji telewizyjnej. W skali od 1 do 6 stawiam 4+.

Życzę miłego oglądania.

Młody

**A to ciekawe!**

Kiedy piłem herbatę, spojrzałem na torebkę herbaty, gdzie niechcący rzuciłem okiem, by przeczytać co drobnymi literami napisano. A mianowicie:

1. W Petersburgu stanie drapacz chmur Gazpromu – najwyższy budynek w Europie. Architekci z Anglii, twórcy projektu, inspirowali się kształtem płomienia.
2. L. Biro nie znosił pisania piórem, które brudziło i robiło kleksy. Nieznacznie zmodyfikował jego konstrukcję. Znany jest jako wynalazca długopisu.
3. Anderw Daveport prowadząc zajęcia logopedyczne z najmłodszymi dziećmi, pomyślał, że one też powinny mieć swój program edukacyjny. Stworzył „Teletubisie”.

Na łamach biuletynu, będę kontynuował cykl herbaciany.

Hanys

Od red. Na lato polecamy mrożoną herbatę (niech pan Henryk traktuje to, jako konkurencję do kręcenia lodów, przy czym można solidnie się spocić – pozdrawiamy).

**Historia z jajem - Waław II**

Czytając ostatnio „Poczet królów i książąt polskich”, natknąłem się na losy Waławia II. Jego historia nie jest, co prawda „czeskim filmem”, jednak jego losy idealnie nadają się na „Historię z jajem”. Tak więc w 1300 r. biskup Jakub Śwnka (tak, tak ten sam który zmarł śmiercią istic rycerską, spadając z drabiny, gdy wspinał się do słynnej z urody Maryny ze młyna), włożył na głowę Waławia II koronę Króla Polski, przy okazji półgłosem wyzywając kapelana króla od „psich łbów niemieckich”. Koronację popierały kręgi opcjujące za zjednoczeniem berła polskiego. Król był potomkiem prastarego czeskiego rodu. Z wychowania ziemczony, ale sercem prawdziwy Czech. W chwili koronacji miał 29 lat. Król ten trzymany był w młodości jako zastaw u Niemca Ottona Wysokiego, który niezbyt dbał o przyszłego „Króla Czech i Polski”, bo tak tytułował się Waław II. A król to był taki, że przysięgi łamał jak zapalki. Bezwzględny w polityce, choć niepiśmienny i słaby jak patyk. Był miłośnikiem poematów rycerskich. Burzy bał się jak przysłowiowy zając niedźwiedzia. Zbrojna sukcesja Waławia na Polskę udowadnia, że książka pod tytułem „Historia czynu zbrojnego Czech”, wcale nie jest najkrótszą książką w historii literatury, (choć niewiele można się pomylić). Od chwili koronacji, od Karpat po Bałtyk rządzą Czesi, co studzi kraj z ciągłych konfliktów Piastów niszczących kraj. Waław II wprowadzając jednolitą administrację i prawo górnicze oraz reformę pieniężną, umocnił państwo dając podwaliny dla rządów Władysława Łokietka i Kazimierza Wielkiego. Zmarł w 1305 roku mając 34 lata. Tak więc w przeddzień objęcia przewodnictwa w Unii Europejskiej, przez „skłóconych Piastów”, śmiało można powiedzieć „cudze chwalicie, swego nie znacie”, bo i raczej nie ma czego znać.

Młody