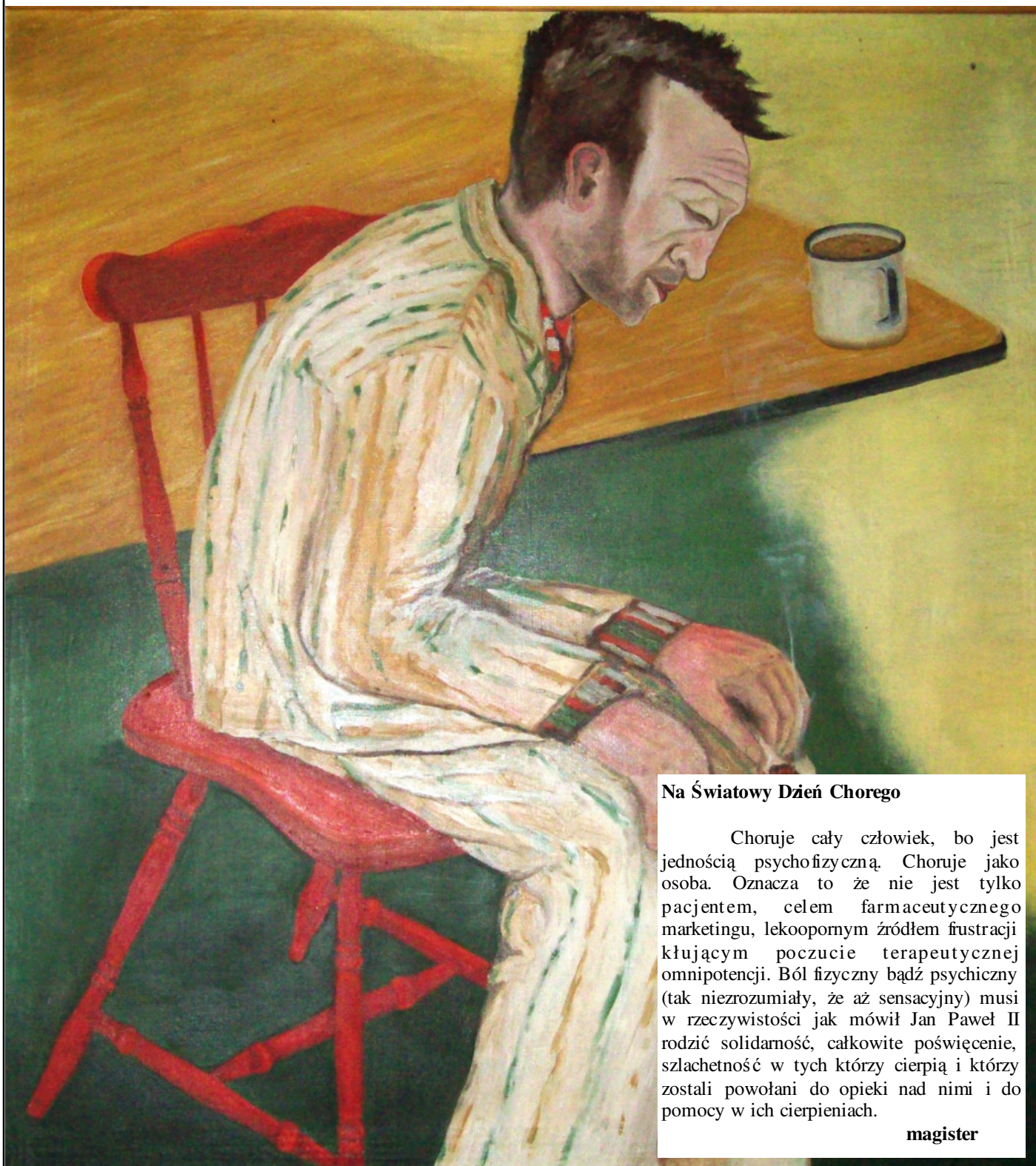




NASZ BIULETYN

Luty 2011 r.
Nr 2 (102) 2011 r.

W tym numerze między innymi: Błąd, Na dobry początek, Z życia wzięte, Tatuaż, Kącik smakosza, Roboty górnicze, Docieplanie domów.



Na Światowy Dzień Chorego

Choruje cały człowiek, bo jest jednością psychofizyczną. Choruje jako osoba. Oznacza to że nie jest tylko pacjentem, celem farmaceutycznego marketingu, lekoopomym źródłem frustracji kłującym poczucie terapeutycznej omnipotencji. Ból fizyczny bądź psychiczny (tak niezrozumiały, że aż sensacyjny) musi w rzeczywistości jak mówił Jan Paweł II rodzić solidarność, całkowite poświęcenie, szlachetność w tych którzy cierpią i którzy zostali powołani do opieki nad nimi i do pomocy w ich cierpieniach.

magister



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Lutowych
Solennizantów 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 15.30

(oprócz czwartku)

Okazja do spowiedzi: przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski



Drodzy Czytelnicy!

Dajcie szansę swojej twórczości, niech ujrzy światło dzienne, cieszy i zastanawia innych, dając im okazję do refleksji.

Zwracamy się z prośbą o kierowanie do redakcji biuletynu szpitalnego tekstów i prac plastycznych, obrazujących Wasze przeżycia, doświadczenia i zainteresowania. Można się z nami kontaktować bezpośrednio w redakcji, bądź za pośrednictwem poczty elektronicznej

naszbiuletyn@gmail.com

Redakcja -oddz. IX



Nasza nadzieja jest w Bogu

Drugi aspekt nadziei stanowi to, ku komu ona się kieruje. Uprzypomnijmy sobie sens zdania: „W Tobie pokładam swą nadzieję”. Brzmi ono tragicznie i jakoś bezradnie, ale równocześnie jest pełne ufności i nieśmiałej, delikatnej, jak wszystko, co ludzkie, miłości. Student pokłada swą nadzieję w uczciwości egzaminatora. Zakochany – w wierności drugiej strony. Nadzieja zawsze zmierza w kierunku jakiejś osoby. A nadzieja religijna, ta, która ożywia wszelką cząstkową nadzieję – dokąd zmierza ta nadzieja? Gdy zrodzi się w człowieku świadomość, że jest w sytuacji próby i że w tej sytuacji jest w końcu bezradny, bo nie wszystko od niego zależy, wtedy też rodzi się w nim nadzieja boska: „W Tobie, Boże, pokładam swą nadzieję... W ręce Twoje oddaję...” Co człowiek oddaje? Sens swego życia. Oddaje Temu, kogo wybrał. A wybrał Boga, nie kogoś czy coś innego. Dlatego pokładam w Bogu ostatecznie wszelkie cząstkowe nadzieje. Zatem tę nadzieję egzaminu, miłości, nadzieję tego, że ma sens każde moje spotkanie z ludźmi, mój dzień i moja noc, mój uśmiech i mój płacz. Nadzieja swym naturalnym ciężarem zmierza w stronę Boga. Kto straci nadzieję najbardziej zasadniczą i podstawową, ten straci wszelkie cząstkowe nadzieje. Popadnie w rozpacz. Będzie niezdolny do ruchu, wzrostu. W samym rdzeniu zostanie dotknięty przez śmierć. Utrata nadziei to początek śmierci.

Na koniec tylko jeszcze jedno. Jesteśmy ludźmi wierzącymi. Wierzmy zatem, że jest Bóg, że dusza ludzka jest nieśmiertelna, że Bóg tak umiłował świat, iż Syna swego dał, że Bóg powołał nas do życia, że każdemu dał szczególną misję życiową. Wierzmy także, że włos z głowy człowieka nie spadnie bez woli Ojca, który jest w niebie. Nasza sytuacja próby jest nam nadana przez Boga. Nadzieja, która z niej wyrasta, zmierza ostatecznie w stronę Boga.

Gdybyśmy utracili nadzieję, sugerowalibyśmy Bogu, że skłamał, że nie umiłował świata, że nie dał nam niczego, że wszystko jest absurdem. Zarzucilibyśmy Bogu, że nie jest Bogiem. Mielibyśmy wtedy grzech. Rozumiemy teraz lepiej, dlaczego etyka chrześcijańska twierdzi, że utrata nadziei jest grzechem.

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz

Błąd

To my popełniamy błędy. Po głębszym zastanowieniu prawdą jest, że nie ma człowieka, który by nie popełnił błędu. Bo świat bez błędów ludzkich nie miałby sensu. Wszystko byłoby idealne i nieskazitelne, więc nic nie trzeba byłoby poprawiać, ani o nic walczyć. Świat byłby porządnym, ale nasza matka Ziemia i przyroda pozwala popełniać nam błędy. Posiadanie błędów na swoim koncie jest dla nas większą lub mniejszą skazą. Z błędami nie warto stać w miejscu, tylko trzeba je poprawiać tak, aby nas nie pokonały. Jeżeli człowiek dąży do ich poprawy, to zazwyczaj je naprawia. Są również błędy, których nigdy nie zmienimy więc trzeba sobie je pouklądać. Warto się przed każdym działaniem zastanowić dwa razy, to wtedy nasz efekt przed uniknięciem tego niepowodzenia, jakim jest błąd, będzie skuteczniejsze. Mimo tego są błędy, które nie powinny się wydarzyć, takie jak: wojna, bomba atomowa czy głód w krajach Afryki. Najgorsze jest to, że takie wydarzenia są nie do cofnięcia. Takie błędy nie powinny trwać i być. I właśnie znana maksyma mówiąca „człowiek uczy się na błędach” powinna nam zawsze towarzyszyć w przypadku podejmowania decyzji.

Łukasz Motyka

Ogłoszenie!

10 marca o godz. 14.30 w „Klubie Pacjenta” odbędzie się spotkanie stowarzyszenia Homo – Homini działającego na rzecz osób chorych psychicznie i ich rodzin. W tym dniu organizujemy również wieczór poezji. Serdecznie zapraszamy!

Homo - Homini

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 7

Druga podróż Orła

W tym celu wyprowadzono z hangaru trzy pojazdy terenowe, które mogły pomieścić cztery osoby. Każdy pojazd miał obszerny bagażnik i był zaopatrzony w przyczepkę na którą załadowano po dwa dwuosobowe grotolazy, które wielkością były dopasowane do wielkości jaskini. W pół godziny spokojnej jazdy, jedenastu podróżników znalazło się u wejścia do jaskini. W szybkim tempie wyprowadzono grotolazy i ruszono na podbój skalnego tunelu.

W pierwszym grotolazie siedzieli Michael Lorent i Ahmud Alan, jako kierowca, ostatni z jednym wolnym miejscem prowadził John Steward. Pojazdy poruszały się powoli ale pewnie. Po dwóch godzinach jazdy przed pojazdem kapitana Lorenta pojawił się pamiętny żółty potok. Kapitan wydał rozkaz stać w celu odbycia narady. John Steward oznajmił, że jest gotowy do przeprawy, gdyż grotolazy mają wyjątkowo odporną konstrukcję i nic nie ma prawa zaiskrzyć, co mogłoby doprowadzić całą wyprawę do katastrofy i „poszlibyśmy z dymem, nie znaczy jednak, że nie musimy uważać”. Pierwszy ruszył jednak Ahmud z kapitanem na pokładzie i po chwili obaj byli już na drugim brzegu. Dano znak, by pozostali członkowie wyprawy poszli w ich ślady. Po przekroczeniu brodu rozbito mały obóz, aby coś przekąsić. Następnie pojazdy ruszyły w dalszą drogę. Jazda stawała się monotonna, gdy nagle w świetle reflektorów pojawiły się jakieś nowe, dziwne stworzenia. Tym razem przypominały mrówki, z tym że znacznie od nich większe. Bardzo szybko się poruszały. Kapitan przymierzył do nich z automatu serią temperatury w wysokości 100 st. C, co wystarczyło, by ekipa mogła bezpiecznie zmierzać dalej, oczywiście po zabraniu jednego okazu do badań laboratoryjnych. Nagle ku zdziwieniu wszystkich tunel zmienił kierunek i zaczął zmierzać ku górze. Pojazdy zaczęły się wspinać, a temperatura która cały czas rosła, ponownie zaczęła opadać. Po pięciu godzinach ciągłej jazdy, pojazdy dotarły do wylotu tunelu i wyjechały na powierzchnię planety. Przed nimi znajdował się olbrzymi gejzer. Michael Lorent wyciągnął z pokrowca łomkę i spojrzał w dół. Po dłuższej chwili przyglądania się temu wyjątkowemu miejscu stwierdził z zachwytem, że tętni ono bujnym życiem i diametralnie różni się od reszty planety, której większość powierzchni jest martwa. Zauważył także, że w tej gorącej wodzie kąpią się jakieś olbrzymie, czarne, podobne do niedźwiedzi stwory. Wielkość tych zwierząt była jednak nieporównywalnie większa. W pewnej chwili kapitan ujrzał, jak jedno z tych zwierząt zaczyna wkopywać się w grunt znajdujący się powyżej gejzeru. Co ciekawe, nie sprawiało mu to większej trudności. Zachowanie owego „kreta”, od razu skojarzyło się kapitanowi z podziemnym tunelem, który niedawno przebyli. Zastanawiał się jednak, jaki cel ma dla tych zwierząt kopanie podziemnych korytarzy. Jedno było pewne, gejzer i to wszystko, co było z nim związane, stało się nowym wyzwaniem dla poszukiwaczy przygód, którzy coraz bardziej zaczęli stawać się odkrywcami zagadek, które kryła w sobie nowa planeta.

Po ogólnej ocenie sytuacji, kapitan Lorent rozkazał powrót do statku kosmicznego, który miał zapewnić dwudniowy odpoczynek i miejsce opracowania dokładnej strategii działania, dotyczącej badania gejzeru oraz tych olbrzymich zwierząt mających pod powierzchnią planety chodniki, z których jeden mieli okazję przebyć.

Dniem, w którym powrócono na statek kosmiczny była środa. Kapitan pragnął (zresztą nie tylko on) zastanowić się nad dalszym planem działania. Oczywiście nie zapomniano o Siergieju. Stan jego zdrowia ulegał coraz większej poprawie, do czego zresztą wyraźnie się przyczyniła Nina. Kapitan, który z lekkim uśmiechem przyglądał się zajętej pacjentem Ninie, chciał się o coś spytać, ale w ostatnim momencie „ugryzł się w język”.

Po przespanej nocy wszyscy dokładnie o godzinie 8.00 zgromadzili się w pomieszczeniu dowodzenia i planowania. Kapitan Lorent, jako pierwszy zabrał głos. „Panowie znajdujemy się w sytuacji, która chyba wszystkich zaskoczyła. Ta planeta, która miała składać się tylko z lodu i skał, okazała się planetą, na której znaleźliśmy organizmy żywe. Pragnę was wszystkich zapytać, jaką proponujecie dalszą strategię działania?”

Antek Tkocz, który nie lubił za bardzo kombinować odpowiedział krótko: „myślę, że zamiast tworzenia jakiejś nieokreślonej strategii, trzeba zadać sobie pytanie, czego chcemy szukać. W odpowiedzi na to pytanie będzie tkwiła nasza strategia”. „Ułożmy zatem te pytania”, pociągnął dalej kapitan. W tym momencie głos zabrał Karl Blick, który lubił wgrzebywać się w głąb problemu. „Moje pytania będą dotyczyły głównie gejzera, a więc: jak jest w nim roślinność? Jaki jest sens budowania tuneli przez te olbrzymie krety? Czym się te zwierzaki żywią? Jak do tych głębokich tuneli dostają się organizmy żywe? Jaki sprzęt trzeba zabrać, aby to wszystko sprawdzić? Kiedy Karl kończył ostatnie pytanie, zobaczył uśmiech na twarzy swoich kolegów.

„jakiś duży ten pana gejzer, panie Blick” zareagował kapitan i dodał że tyle pytań, chyba w zupełności wystarczy, by dobrze przygotować się do następnej wyprawy.

Po solidnym wyczynie, ekipa w ustalonym już składzie, przygotowywała się do kolejnej eskapady. Tym razem w kierunku gejzeru, który zawierał niezbadane dotąd tajemnice. Pierwszym etapem wyprawy był sam gejzer. Dlatego postanowiono wziąć na pierwszy rzut poduszkowiec, który mógł się swobodnie poruszać po powierzchni gejzeru i zapewniał bezpieczne warunki do przeprowadzenia badań. c.d.n.

And Jan



Na dobry poranek

Czy zdarza Ci się wstać rano z bólem głowy, odczuwalnym niewyspaniem i poczuciem zmęczenia? I czy powinno tak być, przecież dopiero, co wstałem, powinienem być pełny energii i zapału do pracy. Czy marzy Ci się, żeby któregoś dnia wstać i poczuć radość z nowego dnia - przed Tobą tyle wyzwań i ciekawych zdarzeń? No właśnie, to jest jeden z życiowych paradoksów, można jemu przeciwdziałać, jeśli tylko znajdzie się przyczynę, która wywołuje ten niemiły stan tuż po przebudzeniu.

Pytania, jakie należy sobie zadać to:

1. Czy położyłem się odpowiednio wcześnie, żeby się wyspać i odpowiednio późno, żeby nie spać za długo (zbyt długi sen nie służy naszej kondycji). Idealnie byłoby, gdybyś kładł się spać dokładnie w tej chwili, kiedy poczujesz się natyle zmęczony, by od razu zasnąć. Zazwyczaj organizm jest przyzwyczajony do stałej godziny snu, dlatego pora zasypiania zależna jest od naszego stylu życia (sen-pobudka). Niektórzy potrzebują osiem godzin snu, innym wystarczy zaledwie sześć. Postaraj się, więc ustalić optymalny czas zasypiania i budzenia się. Jeśli masz problemy ze snem wypróbuj jeden ze sprawdzonych sposobów na bezsenność np.: szklanka ciepłego mleka, słuchanie spokojnej muzyki, czytanie książki. Zadbaj również o odpowiednią temperaturę pomieszczenia, w którym śpisz - nie powinno być w nim duszno, ani za gorąco. Znacznie lepiej śpi się w przewietrzonym pokoju. Przed snem nie wykonuj żadnego wysiłku fizycznego, ani nie myśl zbyt intensywnie - to wzmacnia Twoją koncentrację, a chcesz przecież zasnąć.
2. Czy mój organizm nie jest przemęczony i czy nie potrzeba dostarczyć mu odpowiednich witamin - często brak sił fizycznych, zmęczenie i apatia są wynikiem niedoboru magnezu, żelaza i podstawowych składników mineralnych? Aby upewnić się jak jest naprawdę możemy poprosić o opinię lekarza. Jeśli rzeczywiście brakuje nam witamin, możemy uzupełnić je, stosując odpowiednią dietę bogatą w owoce i warzywa.
3. Czy nie jestem niskociśnieniowcem - jeśli z natury masz niskie ciśnienie to właśnie ono może być powodem Twojej senności i zmęczenia w ciągu dnia? Tuż po przebudzeniu orzeźwisz się szklanką świeżego soku pomarańczowego, zielonej herbaty, filiżanką mocnej kawy, letnim prysznicem lub poranną gimnastyką.
4. Czy u podstaw mojego zmęczenia i niechęci nie leży stan psychiki - czasem, żeby przemoc negatywne myśli i nastawienie do nowego dnia trzeba potraktować nowy dzień jak wyzwanie - idę do pracy, żeby stawić czoła przeciwnościom, żeby zmierzyć się z nowymi zadaniami? Tak wielu ludziom źle kojarzy się dźwięk budzika, tylko, dlatego, że gdy go słyszą natychmiast staje im przed oczami praca i obowiązki, które czekają ich tego dnia. Takie myślenie bardzo źle wpływa na naszą kondycję i samopoczucie. Warto pomyśleć, więc o tym jak miło jest, kiedy wraca się do domu i zlicza się rzeczy, które udało się zrobić, a satysfakcja rośnie.
5. Czy nie mam prawa do gorszych dni - każdy w jakimś stopniu jest podatny na wpływy pogody i ciśnienia atmosferycznego? Wystarczy, że za oknem chłapa, szaro i zimno, a my już czujemy się gorzej. Jesteśmy przytłumieni, gorzej się koncentrujemy i ogólnie mamy zły nastrój. Dobrze jest w takim dniu pozwolić sobie na nieco dłuższe wylegiwanie się w łóżku, większą niż zazwyczaj dawkę słodkości (czekolady). Warto też poświęcić kilka chwil na spacer, basen, rower i na inne przyjemności. Wszystko to sprawi, że mimo szarego dnia będziemy czuli się radośni i zrekompensujemy sobie bezsłoneczny dzień.

źródło (<http://www.pierwszapotomoc.net.pl/radosc-o-poranku.html>)

bhp 1



BIBLIOTEKA POLECA

Ponieważ wkrótce Dzień Kobiet – Święto być może z poprzedniej epoki, ale jakże miłe, pomyślałam sobie, że zaproponuję książkę z dobrze nakreśloną postacią kobiecą. Taką książką jest niewątpliwie „Cudzoziemka” Marii Kuncewiczowej – lektura nieco zapomniana, a szkoda. Akcja powieści zamyka się w kłamrze jednego popołudnia i części nocy. Główna bohaterka – Róża Żabczyńska, odwiedza swą córkę, by w progu śmierci dokonać obrachunku z życiem. Róża uważa je za nieudane: Ukochany odszedł, kariera muzyczna legła w gruzach, wszędzie gdzie rzucił ją los – czy to w Polsce, Rosji czy Niemczech czuła się ową tytułową „cudzoziemką”. Fabuła powieści to jednak tylko pretekst, punkt wyjścia do retrospekcji obejmującej całe życie Róży, wypełnione szarpaniną i terroryzowaniem innych.

Książka jest naprawdę wspaniała – mało w naszej literaturze tak doskonałych portretów kobiet. Gorąco polecam!

I. N.

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA



Z życia wzięte cz. 3

Na warsztatach zaczęła się budowa internatu, dla uczniów to był dopiero raj! A to cement na lewo się popchnęło, a to cegłę lub deski, wszystko szło, ale handlowało się z głową. W drugiej klasie, a szkoła była dwuletnia, piliśmy razem z pracownikami, zawsze znalazła się jakaś flaszczyka. Byliśmy młodzi i najedzeni, bo dostawaliśmy drugie śniadanie, a za alkohol lub papierosy dostawaliśmy od pracowników budowy również kartki na zupy, duża butelka na trzech, to była pestka, mieliśmy tęgie głowy, z pracownikami budowy byliśmy akurat po imieniu, to były swoje chłopcy. Niekiedy chodziliśmy do nich pomagać w budowie altanek lub pracach wiosennych na działkach, no i jakże by inaczej, zawsze była wódka oraz zakąska. W ten oto sposób upłynął kolejny rok szkoły, zdaliśmy do trzeciej klasy, a z warsztatów byliśmy czterema najlepszymi uczniami, ponieważ byliśmy chwaleni przez pracowników budowy oraz instruktora. Na instruktora po cichu wołaliśmy „pan flaszczyka” ponieważ nie gardził alkoholem. Znowu zaczęły się wakacje, wyjechałem do dziadków na wieś, no a tam zjeżdżała się cała rodzinka: wujek z Bydgoszczy, ciocia z Nakła, był tam również wujek, który mieszkał z dziadkami i który nie stronił od alkoholu i był rozwodnikiem. Zawsze wieczorem robiliśmy ognisko, na którym można było się napić wódki lub piwa. Inaczej było, kiedy był okres żniw, ponieważ nie było kombajnów musieliśmy kosić ręcznie, nie obyło się bez zwożenia zboża w stogi i robienia młócki, były natomiast już wtedy snopowiązałki. Dziadek sownie wynagrodził mnie za tę pracę, nie tylko pieniądze, ale zabił świniaka, więc przywiozłem do domu mięso i kiełbasę. c.d.n.

Eugeniusz**Tatuaż – czyli igłą malowane cz. 4**

Witam czytelników oraz miłośników tatuazu, w dzisiejszej części artykułu opiszę wam zabieg tatuowania, a dokładnie rzecz biorąc opiszę wam kolejno po sobie czynności wykonane w celu utrwalenia wzoru na skórze. Pierwszą i najistotniejszą sprawą związaną z wykonaniem tatuazu jest wybór samego wzoru. Trzeba zdać sobie sprawę, że wzór wytatuowany na ciele, pozostaje do końca życia. Należy zatem przemyśleć projekt tatuazu. Obecnie przy tak dużym wyborze wzorów nie jest problemem stworzenie własnej niepowtarzalnej kompozycji. Było by to najlepszym rozwiązaniem, ponieważ motyw wypatrzony z katalogu mógł być już wcześniej przez kogoś wybrany. Każdy wzór powinien być także odpowiednio dobrany i dopasowany do miejsca na ciele w którym ma się znajdować. Ponieważ nie każdy projekt dobrze wygląda na wszystkich częściach ciała. Obecnie większość tatuatorów ceni sobie wzory nie polegające na kopiowaniu z katalogów (tzw. wzorów szablonowych). Wspólne projektowanie przez klienta i tatuatora wzoru, umożliwia posiadanie jedyne w swoim rodzaju tatuazu. Aby nanieść rysunek który się wypatrzyło, lub skomponowano na skórę, tatuator przerysowuje go na kalkę hektograficzną za pomocą długopisu. Przeważnie przerysowany zostaje tylko kontur lub ogólny zarys całego wzoru. Miejsce, na którym ma być wykonany tatuaż, musi być czyste oraz przy mocnym owłosieniu, ogolone. Kalkę z uprzednio narysowanym projektem przykładamy do miejsca w którym tatuaż ma się znajdować. Aby projekt odbił się na skórze, należy ją zwilżyć specjalną substancją. Dawniej najczęściej smarowano skórę gęstą, tłustą, zawierającą alkohol substancją (przeważnie był to antyperspirant). Są też metody tzw. od ręki i są to obecnie dość często stosowane techniki wśród tatuatorów o dużym talencie plastycznym. Metoda ta pozwala dokładnie dopasować wzór tatuazu na ciele. Do narysowania wzoru na skórze służy najczęściej mazak z pędzelkową końcówką. Niestety nie wszystkie wzory można przerysować. Trudność sprawiają np. duże motywy celtyckie, które ze względu na swe skomplikowane kształty składające się głównie z linii równoległych, tworzących plecionki, są wręcz niemożliwe do odrysowania na ciele – chyba, że praca taka wykonywana jest długo, a wzór rysowany jest małymi elementami. Po umieszczeniu wzoru na skórze, tatuator wykonuje kontur tatuazu. Niektórzy tatuatorzy wykonują początkowo tylko delikatny zarys wzoru, a dopiero później pogrubiają miejsca, gdzie tatuaż tego wymaga. Inni zaś artyści wykonują od razu nie tylko kontur, ale także i cienie. Zależy jest to nie tylko od tatuatora, ale także między innymi od wielkości, kolorystyki i stopnia trudności wzoru. Następnie dokonuje się wypełnień. Najczęściej wypełnienia robi się kilkanaście dni po wykonaniu konturów, chyba że praca jest bardzo mała i nie ma obaw związanych z gojeniem się skóry. I w taki oto sposób do końca tworzenia tatuazu. To na tyle w dzisiejszej części mego artykułu „igłą malowane”, a reszta spraw związanych z tatuazem nastąpi w kolejnych odcinkach.

Trzymajcie się, pozdrawiam TATTOO – FAMILY.

Gwiazda vel Dziargany**Do rymu**

Ostatnie moje rymy były do niczego.
Nie zawierały w sobie niczego dobrego.
Nic wartościowego, nic pozytywnego.
Niczego poświęcenia uwagi godnego.
Chyba zabrakło mi rozsądku zdrowego
Ażeby stworzyć coś tak beznadziejnego.

Konrad**Miłosne smsy**

Raz, dwa, trzy.... Policz do pięciu,
Zawsze będziesz w moim sercu.
Dwieście siedem, dwieście osiem,
O T wną miłość Ciebie proszę.
Noc jest ciemna, nieprzyjemna,
lecz ja trzymam Cię w objęciach.
Już przy Tobie zawsze będę,
wiedz że nigdy nie odejdę !!!

Kamil

Z PRACOWNI ARTETERAPII



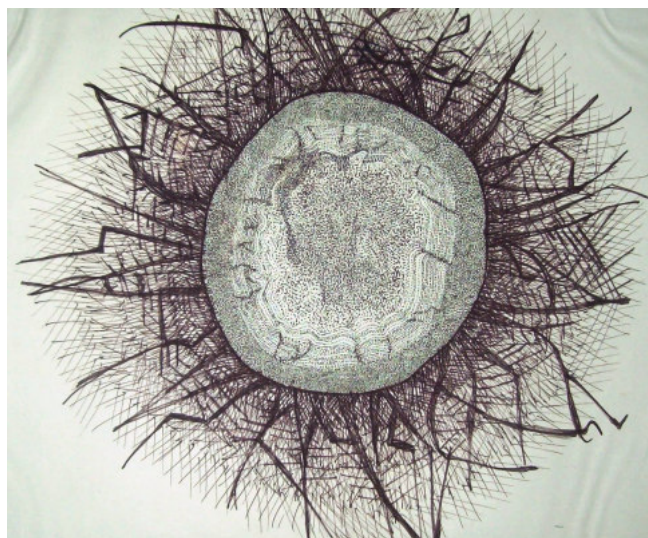
Z Pracowni Arteterapii

Dzisiaj chciałabym poświęcić więcej uwagi byłemu pacjentowi panu Piotrowi P. Pan Piotr jest młodym, wszechstronnie utalentowanym człowiekiem. Dobrze się czuje w rysunku, malarstwie i grafice. Jego dusza artystyczna jest wrażliwa. Objawia się to nie tylko w formie ale i kolorystyce jego dzieł. Jest świetnym kolorystą. W swoich pracach popada w skrajności, malując albo duże formaty, albo całkiem małe miniaturki. W naszej pracowni pan Piotr pozostawił wiele miniaturki i gitarę (świetnie gra na gitarze i flecie).

Danuta Musioł
Terapeuta



NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Prace studentów uczelni artystycznej w Bielefeld w Niemczech, trafiły do naszej galerii w latach 90 – tych. Jak pamiętam, kolej rzeczy była mniej więcej następująca. Po pierwszej indywidualnej wystawie twórczości pacjentki z oddz. VI, na konferencję naukową wyjechała była Dyrektor Szpitala. Sympozjum towarzyszyła kolejna, tym razem zbiorcza wystawa obrazów naszych pacjentów. Wizyta zaowocowała kilkuletnią współpracą pomiędzy Kliniką Psychiatryczną w Bedburg – Hau, a Szpitalem Psychiatrycznym w Rybniku. „Przyjazd” obrazów niemieckich studentów stał się niejako merytoryczną wizytą.

Andrzej Obuchowicz



Z POEZJĄ NA TY

Od dwóch tygodni

Od dwóch tygodni nie bywałam w świecie.
Od dwóch tygodni ...
Cztery ściany, klucz, niedopałki
I bezładny stóg książek u wezłowania.
Od dwóch tygodni ...
I wcale nie narzekam,
Że nie wiem, kto komu wydał wojnę,
Kto kogo znieważył językiem, milczeniem,
Bądź okiem.
Od dwóch tygodni nie znam wielkich potyczek
Na szpady języka i bagnety pióra.
Jestem nareszcie poza polem wyścigowym,
Więc nic dziwnego,
Że ułaskawiam nawet fizyczny, tępy ból.

A. P.

Mój Jezu

Jest wiele dróg,
Lecz jedna tylko prowadzi do Ciebie.
Jest ona wąska i trudna.
Do przebycia przez ludzkie cierpienie.
Idzie się nią przez kolce,
A nie przez płatki róż.
Tak wiele jest do zrobienia,
A brak jest dobrej woli.
Świat przyrody jest piękny,
Lecz zniszczony przez człowieka
Natura prosi o ocalenie.
Człowiek zapomina o niej,
Gna szybko do przodu.
Twoje Serce Jezu jest wielkie,
Dajesz siłę przetrwania.
Dajesz nadzieję na jutro,
Zrywasz kajdany
I oczyszczasz dusze.

Renata Gołas

Co to jest miłość?

Poprosiłem Boga o drzewo, podarował mi las,
Poprosiłem Boga o wodę, dostałem rzekę,
Poprosiłem Boga o kwiatek, dostałem łąkę,
Poprosiłem Boga o przyjaciela, dostałem Ciebie.

Piotrek

Dzień i noc

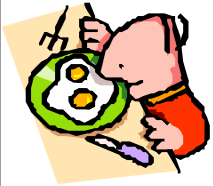
Otulasz mnie ciepłem,
Jasnością dni promieniami.
Prowadzisz prosto,
Bez hańby, bez kary.
Potokiem twych łez,
Strumienie płynące.
W nadmorskich akwenach się skupiające.
Chodź często zanikasz,
To i tak jesteś przy mnie.
Twa jasność i ciepło, to błogość,
Bo jesteś przy mnie.
A nocą w opiekę, jam oddawany,
Nocnemu mędrcowi.
W ciemności świecący,
W jasności błądzący.
Wstrzymujący wiatry,
Rozjaśniający sny.
Purpurowy staruszek,
Pan nocy.

Darecki

Nie mów

Nie mów proszę, że jestem brudna.
Szorstka żywica płynie po moich stopach.
Naprawdę nie jestem czyjaś.
Nie umiem odbierać słów
Odbijających wspomnienia,
Słyszałam o ludziach,
Którzy zaklinają szczęście.
Zabierzesz mnie tam?

A. P.

**Kącik smakosza****Ciasto piernikowe**

Ciasto piernikowe zalicza się do grupy ciast półkruchych, spulchnionych. Charakterystyczną cechą ciasta piernikowego jest jasno brązowa barwa, miodowy smak, korzenny aromat oraz wilgotność. Ciasto piernikowe można długo przechowywać surowe i po upieczeniu. Upieczone im dłużej przechowywane, tym smaczniejsze.

Składniki podstawowe ciasta piernikowego to:

Miód naturalny lub sztuczny, cukier, mąka pszenna, żytnia lub mieszana, jaja, oliwa, korzenie (cynamon, goździki, pieprz angielski, gałka muszkatowa, imbir) oraz proszek spulchniający.

Składniki dodatkowe:

Orzechy, migdały, figi, rodzynki, skórka cytrynowa, pomarańczowa i spirytus.

Miód naturalny można zastąpić miodem sztucznym lub syropem ziemniaczanym, buraczanym z dodatkiem karmelu. Pierniki wykonane na miodzie naturalnym są bardzo smaczne i długo zachowują wilgotność. Stosunek miodu i cukru do mąki 1 do 1, czyli na 1kg mąki dodaje się pół kg miodu i pół kg cukru. Do sporządzania ciasta piernikowego można użyć mąki pszennej i żytniej, pyłkowej lub razowej, odsianej z grubszych otrębów. Można też dodać do ciasta drożdże. Do pierników zagniatanych uciera się całe jaja z cukrem. Przyprawy korzenne należy podsuszyć i zemleć. Bakalie dodaje się rozdrobnione i otoczone w mące, aby nie spadły na spód wypieków, o czym pisałem w poprzednim biuletynie. Miód do pierników można dawać surowy lub lekko zarumieniony, wtedy nabiera koloru i swoistego zapachu. Żółtka należy utrzeć z miodem i cukrem, a następnie dodać mąkę, korzenie, proszek spulchniający, a na końcu ubitą pianę i bakalie. Na pierniki pulchne pieczone w formach, ciasto powinno być lejące, na pierniki wycinane foremkami, powinno mieć konsystencję ciasta pierogowego. Jeżeli pierniki są przeznaczone do dłuższego przechowywania, to blachy smaruje się woskiem, jeżeli do szybkiego zużycia, można wysmarować blachę świeżym masłem. Ciasto nalewa się do połowy formy i piecze w średnio gorącym piekarniku o temperaturze 180 stopni Celsjusza. Po wyrośnięciu można podwyższyć do 220 stopni Celsjusza. Czas pieczenia dużych pierników wynosi około 60 minut.

Pierniki pulchne można piec z bakaliami lub po upieczeniu przekładać masami (orzechową, migdałową, kajmakową, czekoladową) dżemem lub gęstą marmoladą. Po upieczeniu pierników można je lukrować polewą białkową, czekoladową i pomadkową. Małe pierniki wycinane foremkami, lukruje się polewą czekoladową, białkową, lub smaruje się żółtkiem i posypuje drobno posiekanymi orzechami. Drobne pierniki układa się na blasze rzędami w odległości 2 cm i piecze się od 10 do 15 minut. Smacznego !

Henryk

**Roboty górnicze**

Interesuję się wszystkim co jest związane z kopalnią dlatego, że pracowałem w kopalni węgla kamiennego i wiem, jak to ciężka praca. Zainteresowałem się informacją z radia, że powstał robot górniczy, który będzie robił pomiary gazów kopalnianych w trudnych warunkach geologicznych, gdzie górnicy ciężko by miał wejść do chodnika kopalnianego, lub ściany. Na razie jest to początek, ale myślę że prace nad tym robotem nie zostały skończone. Oby się na tym nie skończyło. Myślę, że w niedalekiej przyszłości, roboty zastąpią górników w ciężkiej pracy kopalnianej. Myślę, że roboty będą musiały pracować w pionie, bo wiele czynności tak się wykonuje. Dodam jeszcze, że robot o którym piszę wynaleźli naukowcy z Politechniki Gliwickiej.

Bogdan

**Docieplanie domów cz. 2**

Witam serdecznie w drugiej części mojego artykułu. Aby dokończyć docieplanie, musimy zaopatrzyć się w wiertarkę z wiertłem udarowym do betonu 20 cm na 10 mm, kołki do styropianu 10 mm, młotek 2 kg, blichówkę, klej do elewacji styropianowej, kastrę, wiadro, rusztowanie, mieszałdo do kleju budo włanego, kątowniki aluminiowe, siatkę do styropianu, papier ścierny.

W pierwszej fazie robót zakładamy wiertło i wiercimy po dwa otwory w tafli styropianu, a następnie w otwory zabijamy kołki do momentu aż schowają się w styropianie. Gdy okołkujemy całą powierzchnię, zakładamy kątowniki na wszystkie rogi i zaciągamy styropian klejem, na który nakładamy siatkę (od góry do dołu). Kiedy klej zaschnie, lekko docieramy nierówności i zaciągamy klejem powtórnie, aby uzyskać gładszą powierzchnię. Gdy klej wyschnie, nierówności ponownie docieramy lekko papierem ściernym i mamy gotową płaszczyznę pod tynk, malowanie, czy inną strukturę wykończeniową. To wszystko, co chciałbym państwu przekazać w tym wydaniu biuletynu.

Życzę dobrej zabawy w karnawale. Do następnego spotkania.

Grzegorz

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie
Chorych w Rybniku - Niedobczycach**
„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					
10					
11					

1. Rosyjskie imię żeńskie
2. Broń, którą rzucasz
3. Ptak wodny (dwuczuby)
4. Narzędzie ogrodnika
5. Kładziemy na podłogi (tu w liczbie mnogiej)
6. Uczy zwierzęta
7. Zdrajca
8. Śląskie na obiad
9. W okienku bankowym
10. W nich kwiaty (tu w liczbie mnogiej)
11. Nie mówimy swetr, tylko ...

Franek



„Złote Kolce czerwonej róży”
- kolejna odsłona

- Pożyczony surdut nie daje ciepła.
- Cnota jest arystokracją ducha.
- Skąpy i od gęby sobie odejmie.
- Milczeniem gorzej pokarzesz.

Jan z Czeladzie

**A to ciekawe !!!****Rekordowe skoki na nartach**

Pierwszy rekord świata – 9,5 metra należy do Olafa Rye z 1808 r. Pierwszy skok powyżej 100 metrów – 101 metrów należy do Josefa Bradl z 1936 r. Rekord Polski – 230,5 m należy do Adama Małysza z 2011 r. Obecny rekord świata – 246,5 m należy do Evensena z 2011 r.

Pierwszy w Polsce przeszczep serca

5 listopada 1985 r. zespół lekarzy pod kierownictwem Zbigniewa Religi dokonał pierwszej w Polsce udanej transplantacji serca. Dawcą serca był człowiek w stanie śpiączki. Po orzeczeniu śmierci mózgowej lekarze pobrali narząd i przeszczepili go 62 letniemu mężczyźnie. Niestety pacjent przeżył po operacji tylko 2 miesiące. Przyczyną śmierci była sepsa.

Dlaczego ptaki latają w kluczach?

Po to, by tracić mniej sił. Gdy lecą blisko siebie, tylko nieznacznie przesunięte w bok, korzystają z wiatru wytwarzanego przez ptaki przed nimi. Nie muszą więc tracić tyle energii na utrzymanie się w powietrzu. Zdaniem naukowców, ptaki lecące w kluczu mogą przemieścić się o 70% dalej niż te latające samotnie.

Hanys

**Zastyszane**

Trwają zamieszki w Tunezji, ludzie nie są zadowoleni z dotychczasowego rządu. Podobna sytuacja jest w Egipcie oraz w kilku innych państwach arabskich basenu morza Śródziemnego. Arabowie oficjalnie pragną demokratyzacji swych państw. Natomiast według opinii kilku poważnych ekspertów, jedynym odpowiednim strojem dla tych państw jest „rozsądna” dyktatura. Sytuacja w Egipcie niepokoi USA oraz Izrael, ponieważ Egipt jest jednym z nielicznych arabskich sojuszników tychże państw.

*

Nasz jedyny kierowca w F1- Robert Kubica, 6 lutego odniósł bardzo poważny wypadek samochodowy. Skoda Fabia, którą prowadził wypadła z toru. Kubica przeszedł kilka poważnych operacji, a lekarze przewidują, że rekonwalescencja potrwa około roku.

Młody

**Uśmiechnij się! Czyli co Marian ma w kapeluszu ?**

Wchodzi Małysz do baru.
Barman pyta.
- Może piwo, panie Adamie?
- Nie, dziękuję, muszę już lecieć.

Spotykają się dwaj panowie:

- Wiesz, że Małysz poszukuje policja?
- Czemu?
- Bo zrobił największy skok w Polsce.

Marian