Państwowy Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku

NASZ BIULETYN

PRZECZYTAJ I PODAJ DALEJ

Marzec 2011 r.
Nr 3 (103) 2011 r.

W tym numerze między innymi:
Adam i Ewa, Spotkanie z Bogiem, Smutek, Z życia wzięte, Tatuaż, Diabelskie zioło, Ciasto drożdżowe.

Darecki

Najserdeczniejsze życzenia dla Marcowych Solenizantów 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

Spotkanie z Bogiem

Jak łatwo spotkać Boga, łatwo pomimo tego zła, które nas otacza. Bóg żyje w każdym sercu. Nie ma człowieka, który nie odczułby choć raz miłości bożej. Ta miłość jest w każdym sercu. Tak sobie myślę, że nawet najbardziej zły człowiek, pomimo etykietki i maski zła, ma w sercu miłość. Tam gdzie miłość, spotykamy Boga. Nasz Ojciec Niebieski stworzył ludzi, by się kochali. Im więcej takich relacji między ludźmi, tym lepiej, tym bliżej Boga.
Jeśli chcesz spotkać Boga, to wystarczy otworzyć serce i umysł i tak po prostu z Nim porozmawiać, a uwierz zrobi ci się lżej.

Łukasz Motyka

Adam i Ewa

Idą drogą Ewy, a tu słychać śpiewy.
To Adamy też wędrują i cały marsz Ew psują.
Cały raj się wkurzył, wszystkie jabłka zużył.
Cały rok Ewa czekała, gdy jabłko Adamowi dała.
I tak Ewa ugryzła owoc zakazany,
przez Adama uwielbiany.
Zjadł i został ukarany.
Panie Boże Wielki Panie
Daj Ewie i Adamowi przebłaganie.
Niech nie marzną zimą srogą,
A w lato chodzą bosą nogą.

Saturnin

Miłość Boga

Kilka dni temu zwierzyłem się komuś, że mam napisać o miłości Boga. Usłyszałem odpowiedź: i tak nie napiszesz nic nowego.

To prawda, należy wątpić, czy komukolwiek uda się w przyszłości powiedzieć na temat miłości coś naprawdę nowego. Jeżeli jednak jesteśmy z góry skazani na powtarzanie starych prawd, wróćmy myślami do najbardziej odległych źródeł mówiących o miłości Boga. Natrafimy tam na biblijną opowieść o Abrahamie i Izaaku.

Bóg zechciał – głosi opowieść – wypróbować wierność Abrahama i zażądał od niego ofiary z jedynego syna – Izaaka. Abraham przeżywa dramatyczny konflikt. Konflikt stawia go w sytuacji osoby absolutnie samotnej. Jest tego typu, że nikt nie może mu pomóc w jego rozwiązaniu. A może głos Boga nie jest głosem Boga? Może jest to głos jego rozpalonej wyobraźni, może jest to głos złych duchów? Abraham musi wybrać sam. Wynik biblijnego dramatu jest nam znany. Bóg przez anioła powstrzymuje rękę ojca i ofiary z jego syna nie przyjmuje.

Spróbujmy wniknąć w psychologiczny aspekt sytuacji Abrahama. Co przeżył Abraham od chwili, gdy Bóg postawił go w stan próby, do chwili, gdy sytuacja jego znalazła pozytywne rozwiązanie? W jaki sposób miłość przezwyciężyła wszelką próbę? Pierwsze pytanie, jakie tutaj powstaje, to pytanie, czy Bóg miał prawo żądać takiej ofiary od Abrahama? Ofiary z tego, co dla Abrahama było najbardziej cenne, to jest jego własnego syna. Ale pytanie to jest pytaniem człowieka współczesnego, który przyzwyczaił się do matematyki w dziedzinie miłości. Abraham tego pytania nigdy by na serio sobie nie postawił. Przecież syna miał od Boga. Zresztą coś innego jeszcze wchodziło tutaj w grę. Dla człowieka, który miłuje, problem ofiary nie istnieje jako problem, ponieważ jego miłość nieustannie żyje jako spalająca się ofiara. Czym byłaby miłość bez ofiary?

c.d.n.

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz

D

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 8 **Druga podróż Orła**

Załoga musiała zostać niestety okrojona z wyjątkiem dwóch ciekawskich, czyli Antka i Staszka. Poza nimi do tej okrojonej załogi należeli piloci: Toga Ulu i Massimo Botticelli, którzy mieli za zadanie dbać o bezpieczeństwo załogi. Następni uczestnicy to Adam Boston i Karl Blick oraz Paul Lorent, jako dowódca.

Po zapakowaniu odpowiednich urządzeń potrzebnych przy badaniu gejzeru, załoga wczesnym rankiem w poniedziałek, ruszyła do zamierzonego celu. Po około czterech godzinach, ekipa znalazła się na skraju gejzeru. Cała siódemka eksploratorów wyszła na zewnątrz, aby jeszcze raz przyjrzeć się temu wyjątkowemu zjawisku. Powyżej gejzeru, który środkiem wzbijał się ku górze, dało się widzieć piękną, kolorową tęczę. W gejzerze kąpały się nieznane olbrzymy, dla których jak się wydawało, była to wyśmienita zabawa. Prawdopodobnie było to także miejsce obfitego posiłku, gdyż trudno sobie wytłumaczyć, by mogły go zapewnić skalne nory, których kopanie wymagało dużego wydatkowania energii. Po chwilach podziwu nad efektami jakie zafundował im gejzer oraz po ocenie sytuacji odnośnie zamierzonych badań, ruszono do dzieła. Poduszkowiec przeleciał nad spokojną powierzchnią wody, czy raczej substancji, która przypominała wodę, na odległość około stu metrów od brzegu. W tym miejscu postanowiono rozpocząć badania. Trzeba dodać, że była to dość bezpieczna odległość, gdyż olbrzymy kąpały się o co najmniej kilometr dalej i było mało prawdopodobne, by zainteresowała ich obecność prawie niewidocznego nowego obiektu. Po usadowieniu poduszkowca i jego stabilizacji, kapitan Lorent podzielił załogę na trzy grupy. Do pierwszej należeli Baston i Blick, których zadaniem było bezpośrednie prowadzenie badań. Drugą stanowili Antek i Staszek, których zadaniem było rejestrowanie otrzymanych danych. Trzeci duet to Toga Ulu i Massimo Botticelli, do nich z kolei należało obserwowanie tego wszystkiego co działo się w pobliżu poduszkowca i dbałość o bezpieczeństwo całej załogi. Kapitan Lorent pozostawił sobie tylko stanowisko obserwatora. Do badań użyto specjalnej kamery zaopatrzonej w tytanowy prześwietlasz, który pozwalał wysyłanym przezeń promieniom, przebijać się przez nawet bardzo muliste czy zanieczyszczone środowisko, na odległość stu pięćdziesięciu metrów. Pierwszą głębokością, na której umieszczono kamerę, była głębokość 10 metrów. „Woda" na tej głębokości była bardzo czysta i umożliwiała dokładną obserwację tego, co się tam działo. Można tutaj przyznać, że kąpiące się w gejzerze olbrzymy, miały się rzeczywiście czym żywić. Woda, której temperatura w miejscu badań wynosiła 21 st. C, obfitowała w mnóstwo ryb i różnego rodzaju zwierząt. Ryby miały różną wielkość. Cechą szczególną tych podwodnych mieszkańców było to, że posiadały, jak to ogólnie określono „podwójne" płetwy. Wyjątkowość tych płetw polegała na tym, że składały się one jakby z części dolnej i górnej. Płetwa dolna umożliwiała szybkie nurkowanie, a górna wypływanie ku powierzchni. Tak wyglądały płetwy boczne, tylne zaś podobne były do takich, jakie spotykamy u ryb ziemskich.

Po spenetrowaniu obszaru na głębokości 10, 20 i 30 m postanowiono umieścić kamerę na głębokości 50 m. Tutaj woda była mętna i pływały w niej różnego rodzaju glony. Miejsce to było najwyraźniej miejscem posiłku wielu ryb, które poruszały się w tu bardzo wolno lub tkwiły w bezruchu. Na głębokości 70 m nie było widać już śladów aktywnego życia. Obszar ten wypełniał gęsty, podwody bluszcz, wyrastający z podłoża. Bluszcz ów musiał być światło – wolny czyli dla swego rozrostu nie potrzebował światła lub też wystarczały mu bardzo małe ilości promieni słonecznych.

Gdy zaczęto wyciągać kamerę ku górze, wszystko nagle zaczęło się gwałtownie trząść. Kapitan widząc poważne zagrożenie dla poduszkowca i załogi, rozkazał natychmiastowy powrót na ląd. Odcięto kamerę, a poduszkowiec z maksymalną szybkością skierował się do brzegu. Dodatkowym niebezpieczeństwem, było obniżanie się poziomu wody, co spowodowało, że łagodny brzeg zamienił się w urwistą skarpę. Na szczęście dość wysoki lot poduszkowca i niewielka odległość od brzegu, umożliwiły powrót na stały ląd.

Pojazd poruszał się ponad powierzchnią do momentu aż wstrząsy ustały, a później został posadzony na spękanej pokrywie lodowej. Wszyscy odetchnęli z ulgą. c.d.n.

And Jan

Zmiany na oddziale IX

Niedawne ozdoby związane z Bożym Narodzeniem i zimą zniknęły, a już dzięki terapeutce pani Bogusi oraz kilku pacjentom, zagościły ozdoby wiosenne. W ogóle nastąpiły pozytywne zmiany na oddziale, na sali terapeutycznej bardzo piękne wymyślone i zrobione, znowu przez panią Bogusię firanki. Powstała także biblioteczka, w której każdy może znaleźć coś dla siebie. Są również encyklopedie, słowniki. To zawdzięczamy Bibliotece Miejskiej, która wie co pacjentom potrzebne - biorąc pod uwagę, że my nie wychodzimy na zewnątrz i nie możemy korzystać z biblioteki szpitalnej, tak jak byśmy tego chcieli. Gdyby jeszcze pan Ordynator wyraził zgodę na przywrócenie wyjść grupy kilku osób, które miały by prawo wyjść z terapeutą na zewnątrz i może by o kilka osób tę grupę powiększył, to było by naprawdę bardzo dobrze.

Nadmienić pragnę, że pani Bogusia wymieniła w kuchni sprzęt taki jak: lodówka, piec elektryczny, które były już bardzo potrzebne do zajęć terapeutycznych.

Franek

Smutek

Przepadam w otchłani razem z nim, gubię pozytywy palące się we mnie: wiarę, nadzieję i miłość. On okrada mnie z każdą chwilą z radości do świata i ludzi. Tylko błądzę po labiryntach jego ciemnych zakamarków, usłanych próżnią i pustką. W jego sidłach mam oparcie, to on mimo wszystko, kładzie mnie na swych czarnych pastwiskach. Płacząc pod jego sztandarem, uzyskuję poklask ciemności. Zguba mym sprzymierzeńcem. Będąc jego sługą mam tylko szansę przepaść w otchłań zapomnienia. I chociaż tak jest, to słońce gdy świeci, koi mnie swą radosną żółcią, a niebo uspokaja błękitem o pięknej niebieskiej poświacie, zieleń zaś, równoważy mnie poprzez zielony las i zieleń roślin. Ta równowaga matki natury, to dar.

Łukasz Motyka

Z życia wzięte cz. 4

Wakacje się skończyły, rodzina się rozjechała w swoje strony do obowiązków i pracy, a ja do szkoły i do kumpli. Na przywitanie poszliśmy rozpalić ognisko na hałdę, aby porozmawiać o wakacjach. Na ognisko zabrałem kawałek kiełbasy, kupiłem dwie butelki wódki i kilka piw. Zaprosiliśmy również dziewczyny z osiedla. Kumpel wziął gitarę, świetnie grał na gitarze. A drugi wziął oczywiście siekierkę i nóż, aby było czym narąbać drewna, rozpalić ognisko i naszykować patyki na kiełbasę. Tu naprawdę upiłem się pierwszy raz, koledzy pomogli mi dojść do bloku na trzecie piętro, postawili mnie pod drzwiami i nacisnęli na dzwonek. Gdy ojciec otworzył drzwi, wpadłem do przedpokoju i wyrżnąłem jak długi. Tato wciągnął mnie na tapczan, ściągnął buty i tak spałem do rana. Rano wstała matka z ojcem, a ja wiedziałem, co mnie będzie czekać. Awantura na całego i przez miesiąc miałem zakaz wychodzenia z domu, drzwi były zamykane na klucz, miałem tak zwany areszt. Do szkoły oczywiście chodziłem ale musiałem być na godzinę w domu. Miesiąc wrzesień dłużył się jak cholera, ale jakoś wytrzymałem. Na drugi miesiąc byłem już ostrożniejszy. Oczywiście spotykałem się w szkole z kolegami, a po szkole słuchaliśmy muzyki z magnetofonu szpulowego, wypiło się setkę i nie więcej, aby nie narobić sobie ponownie kłopotu. Nauka szła mi dobrze, starałem się, bo to była trzecia klasa. c.d.n.

Eugeniusz

BIBLIOTEKA POLECA

Książką, którą polecam w tym miesiącu Czytelnikom biuletynu jest "Pompeja", Roberta Harrisa. Jej fabuła wygląda tak: Upalne lato roku 79 n.e. Bogaci obywatele Imperium Rzymskiego ucztują i zażywają kąpieli w swoich willach nad Zatoka Neapolitańską. Nic nie mąci ich dobrego samopoczucia. Tylko jeden człowiek ma powody do niepokoju - młody inżynier Atiliusz Primus, od niedawna zarządzający olbrzymim akweduktem dostarczającym wodę do dziewięciu miast wokół zatoki. Jego poprzednik zaginął w tajemniczych okolicznościach. Atiliusz próbuje wyjaśnić zagadkę zatrutych ryb, które pojawiły się w basenie milionera Ampliatusa, uwikłanego w przestępcze interesy. Pomaga mu córka Ampliatusa, Korelia. Z różnych stron nadchodzą pierwsze sygnały zbliżającego się kataklizmu - w miejskich zbiornikach spada poziom wody. Atiliusz podejrzewa, że źródłem zła jest górujący nad zatoka Wezuwiusz.

Wkrótce przekona się, że istnieją siły, których ani człowiek, ani nawet imperium nie są w stanie kontrolować. Chcąc nie chcąc musi powrócić do płonącego miasta, by ratować Korelię...

Zapraszam do Biblioteki. **I.N.**

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA

Tatuaż – czyli igłą malowane cz. 5

Witam czytelników oraz miłośników tatuażu. W dzisiejszym artykule pokrótce opiszę wam przebieg gojenia się tatuażu oraz ważne i istotne sprawy z tym związane. Aby wzór zachował jak najlepszy kolor pod skórą oraz co ważniejsze, aby nie doszło do jakiejkolwiek infekcji, należy kilka dni po zabiegu, odpowiednio dbać o tatuowane miejsce. Ma to bardzo znaczący wpływ nie tylko na gojenie się wzoru, ale i na sam wygląd po jego wygojeniu. Świeżo wykonany tatuaż jest jak rana po zadrapaniu, należy więc dbać, by wszystko dobrze się zagoiło. Zarówno ok. dobę przed, jak i kilka dni po wykonaniu tatuażu nie należy pić alkoholu, ani innych substancji podnoszących ciśnienie krwi. Podwyższone ciśnienie powoduje nadmierne krwawienie utrudniające wykonanie i gojenie się tatuażu, podczas tatuowania tusz może być wypłukiwany z krwią. Tak więc zbyt obfite krwawienie może spowodować, żę wykonany tatuaż może rozlać się pod skórą. Tuż po wykonaniu wzoru tatuator powinien nanieść na skórę dość grubą warstwę wazeliny oraz nałożyć opatrunek. W takim stanie tatuaż powinien zostać ok. 4 – 5 godzin. Następnie po zdjęciu opatrunku, świeżo wykonany tatuaż powinien być często oczyszczany z różnego rodzaju zabrudzeń poprzez przemywanie go letnią wodą z mydłem, kilka razy dziennie. Następnego dnia po tatuowaniu należy wzór smarować kremem lub maścią przyśpieszającą gojenie np. Alantanem. Tatuaż należy smarować przez ok. tydzień do dwóch, dwa trzy razy dziennie. Tatuażu nie należy wystawiać na zbyt długie działanie słońca i nie należy się opalać. Kiedy pojawi się łuszczenie skóry, proces gojenia dobiega końca. Nie należy odrywać kawałków naskórka tylko czekać aż same odpadną. Jest to bardzo ważne, gdyż podczas odrywania naskórka, może powstać nowa mała ranka, która spowoduje wyblaknięcie koloru. Wygojenie się tatuażu powinno nastąpić po około 2 -3 tygodniach. Po całkowitym wygojeniu się tatuażu, aby zachował jak najlepszą jakość, także należy przestrzegać pewnych zasad. Otóż skórę należy smarować balsamami nawilżającymi oraz przed opalaniem się, posmarować ją kremem z filtrem, ponieważ promienie słoneczne powodują wyblaknięcie i zmatowienie kolorów. Tak więc wszystkie czynności, które wam opisałem mają na celu zabezpieczenie tatuażu oraz osoby wytatuowanej. W kolejnej części mego artykułu napiszę wam o typach tatuażu i ich znaczeniu. Trzymajcie się, pozdrawiam Tattoo Family.

Gwiazda vel Dziargany

Diabelskie zioło – czyli spowiedź narkomana cz. 6

Witam czytelników biuletynu, to znowu ja, nie biorący narkoman. W poprzedniej części mego artykułu napisałem, że opiszę wam jak to było ze mną i dragami, czyli moją drogę przez piekło. Lecz po krótkim zastanowieniu postanowiłem poruszyć jeszcze jeden bardzo ważny temat, a jest to temat dopalaczy. Dopalacze to środki o działaniu psychoaktywnym. Ostatnio bardzo głośno się o nich mówiło, bo coraz częściej do szpitali trafiają młodzi ludzie, którzy je zażyli. Na temat dopalaczy krążą fałszywe opinie, że są one alternatywą dla szkodliwych narkotyków. A to jest totalna bzdura i nie można wierzyć tym słowom, bowiem dopalacze od narkotyków różnią się tylko tym, że nie mają one w swoim składzie substancji prawnie zakazanych. Zawierają za to inne świństwa, które w niektórych przypadkach są jeszcze bardziej szkodliwe dla zdrowia. Gdyby dopalacze były nieszkodliwe, to na ich etykietach nie znajdowała by się informacja „nie do spożycia dla ludzi" czy „produkt kolekcjonerski". Wychodzi więc na to, że dopalacze przeznaczone są tylko do oglądania, a to przecież bzdura. Tak naprawdę nie wiadomo dokładnie co zawierają w swoim składzie i jakie mogą wywołać skutki po zażyciu. Wiadomo natomiast, że mogą zawierać takie środki jak „benzylopiperazyna", której efekt działania podobny jest do amfetaminy. Tak więc biorąc to świństwo, tak do końca nie wiemy co zażywamy i co może w końcu się stać. A lekarze, gdy nam się coś stanie, nie wiedzą jak mają działać, by nas ratować. Dopalacze są bardzo niebezpieczne, a ich ciekawe nazwy lub kolorowe opakowania, mają tylko za zadanie zamaskować to jakie są niebezpieczne. Tak więc uważajcie na siebie i nie bierzcie tego dziadostwa. Do następnego razu, pozdrawiam.

Gwiazda

Coś dla nas

Ponieważ kilka lat temu zachorowałem na schizofrenię i wiem, że za tą chorobę jest odpowiedzialny pewien obszar mózgu. Dlatego zainteresował mnie temat poruszony w „Gościu Niedzielnym", do którego mamy dostęp na naszym oddziale: Naukowcy z kliniki Fundacji Świętej Łucji w Rzymie odkryli miejsce w mózgu odpowiedzialne za poczucie winy. To przełom, bo po raz pierwszy odkryto obszar w mózgu związany z wyrażeniem czy koordynacją tzw. emocji społecznych. Zdobyta wiedza pozwoli nie tylko w lepszym stopniu zrozumieć zachowanie osób z uszkodzeniami mózgu, ale także może pomóc w leczeniu psychiatrycznym. Carlo Caltagirone, neurolog, który prowadził badania, zwrócił uwagę na fakt, że nawet niezbyt groźne urazy, takie jak chociażby wstrząs mózgu, często prowadzą do zmian emocjonalnych. Dzisiaj medycyna nie wie, jaki jest mechanizm tych zmian.

Hanys

Z PRACOWNI ARTETERAPII

Z Pracowni Arteterapii

Do pracowni arteterapii trafiają nie tylko amatorzy tworzący sztukę, ale również dyplomowani plastycy. Ich dzieła są profesjonalne, z dobrze wyuczonym warsztatem plastycznym. I tak np. pan Piotr Z. z Katowic może pochwalić się obrazem z widokiem zabytkowej wieży ciśnień naszego szpitala, jak i barwnymi abstrakcjami i martwymi naturami.

Za to pani Anna W. z Bielska Białej może być dumna z kolekcji malarskiej o bardzo różnorodnej tematyce, obejmującej krajobrazy, martwe natury i portrety.

Zarówno dzieła profesjonalistów, jak i amatorów są bardzo cenione i godne uwagi.

Zapraszamy więc do zwiedzania naszej pracowni i galerii szpitalnej.

Danuta Musioł
Terapeuta

NASZA GALERIA

Z Galerii „Pod Wieżą”

Pod koniec lat 80 – tych, pojawił się w szpitalu, ni stąd, ni zowąd, Rosjanin z St. Petersburga, student Akademii Sztuk Pięknych w tym mieście. Nie pamiętam jak się nazywał i w jakich okolicznościach dotarł aż tutaj, i to w czasach Związku Radzieckiego. Pozostawił niektórym ważnym osobom, ich portrety, wykonywane na poczekaniu. W zbiorach Galerii znalazła się kopia „Portretu starca”, niemieckiego grafika z okresu renesansu, Albrechta Durera. Fantastyczna sprawność manualna Rosjanina. I Ciekawostka. Poproszony o sygnowanie obrazu np. „Kopia wg A. Durera”, powiedział, że nie może tego uczynić, bowiem jako tylko student Akademii w Leningradzie, naruszyłby regulamin studiów uczelni. Z pożytkiem dla Galerii, widać że przyjazdem do Rybnika w tamtym czasie, żadnego regulaminu nie naruszył.

Andrzej Obuchowicz

Z POEZJĄ NA TY

Samba sikoreczka

Między tęsknotą lata
A chłodem zimy
Sznur na bieliznę
Kula tłuszczu z ziarnem
Plamy na słońcu
Wyjdą w praniu

Wstrząsająco tanie OC
Gang wróbli
Śnieg napadał
Jak w bajce
Samba sikoreczka

Zbigniew Woźnica

Moje słonko

Ty moje słonko
Cudowne i gorące,
Błękitne nad ranem.
Wystarczy mi jedno w oczy spojrzenie
i widzę w nim problemów ukojenie.
Dziękuję za szczerość i zainteresowanie,
Bo moje serce nie chce wiedzieć,
Co to samotność i rozstanie.
Jesteś dla mnie ważna,
Najpiękniejsza i najwspanialsza.

Łukasz Motyka

Do rymu

Pragnę nienawiść obrócić w miłość,
Ażeby zło w dobro się przemieniło.

Konrad

List do dziewczyny

Siadam do stolika pięknie nakrytego
i zaczynam pisać do serduszka Twego,
bo gdyby moje serce Twego nie kochało,
to by tego listu wcale nie pisało.
Lecz serce moje Twoje miłuje,
więc ręka pisze, a serce dyktuje.
Na tym kończę ten poemat
i zaczynam coś na temat.
Smutno, ciężko mi bez Ciebie,
żal mam wielki też do siebie,
bo zostałem nagle sam.
Moja droga ukochana,
są tu mury, grube kraty
w życiorysie przerwa straty.
Martwię się wciąż i boleję,
już jak dawniej się nie śmieję.
Jednak wierzę w lepszą przyszłość,
w serca szczerość niezawisłość.
Bo naprawdę się kochamy,
wszelkie trudy pokonamy,
znów będziemy się weselić
i miłością swą się dzielić.
Czekaj na mnie, bądź cierpliwa,
chociaż latek na przybywa.
Świat nie na tym już się kończy,
Wolność, miłość nas połączy.
Lecz zapewniam, daje słowo,
przyjdzie dzień, że będę z Tobą.

Piotrek

Miłosne sms-y

Noc jest ciemna, nieprzyjemna,
lecz ja trzymam Cię w objęciach.
Już przy Tobie zawsze będę,
Wiedz, że nigdy nie odejdę!

Na paluszku mam sygnecik,
a w serduszku mam sekrecik.
Już niedługo świat się dowie,
jak ja bardzo kocham się w Tobie.

Kamil

Kącik smakosza **Ciasto drożdżowe**

Ciasta drożdżowe są to półprodukty sporządzone bez względu na rodzaj stosowanej techniki produkcji z mąki i mleka z mniejszą lub większą ilością dodatków, takich jak: cukier, tłuszcz, jaja, surowce nadające ciastu smak i zapach. Jako środka spulchniającego używa się drożdży. Z ciasta drożdżowego wypieka się różne gatunki pieczywa, jak np. bułki pszenne, rogaliki, strucle, placki z kruszonką, strucle z powidłami i masą z mąki, baby zwykłe i parzone, paszteciki i inne. Składnik zasadniczy: mąka, płyn, drożdże, sól, jako dodatek: jaja, cukier, tłuszcz, zapachy. Proporcje mąki, płynu i drożdży zależą od gatunku i dodatków. Podstawowym środkiem spulchniającym ciast są jak wiadomo – drożdże, które powodują proces fermentacji w cieście. Drożdże rozprowadza się w letnim mleku z dodatkiem cukru i mąki, a następnie pozostawia do wyrośnięcia na 5 – 10 min. Rozczyn powinien mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Gdy rozczyn zwiększy swą objętość o 100% należy go połączyć z przesianą mąką. Nie można dopuścić do przerośnięcia rozczynu ani ciasta, gdyż nabiera ono kwaśnego zapachu i smaku. Może to spowodować nieprawidłowy wypiek. Do dzieży lub miski w której znajduje się ogrzana i przesiana mąka, należy wlać wyrośnięty rozczyn i lekko zmieszać dodając utarte jaja, cukier i sól. Masę można wyrabiać mechanicznie lub ręcznie. Gdy wszystkie składniki zostaną połączone, należy dodawać roztopiony, ciepły tłuszcz. Wyrabiać ciasto należy dotąd, dopóki nie zacznie odchodzić od rąk lub mieszadła. Na koniec dodaje się zapach i pokrojone bakalie obtoczone w mące. Następnie wyrównuje się powierzchnię ciasta, przykrywa czystą ścierką i stawia do wyrośnięcia. Gdy ciasto zwiększy trzykrotnie objętość, wyjmuje się je ostrożnie na stolnicę lub stół, posypane mąką. Formuje się odpowiedni kształt ciasta i wkłada do forem wysmarowanych tłuszczem i posypane bułką tartą. Ciastem wypełnia się od 1/3 do 1/2 formy, po czym przykrywa się ściereczką i ponownie stawia w ciepłym miejscu na 20 min. w celu wyrośnięcia. Przed włożeniem ciasta do pieca smaruje się je rozbitym jajkiem lub wodą z cukrem, można ewentualnie posypać ciasto kruszonką lub makiem. Ciasto drożdżowe piecze się w temperaturze około 210 stopni C. Po upływie od 15 do 20 min. należy zajrzeć do pieca w celu zorientowania się czy pieczenie przebiega prawidłowo. Jeżeli ciasto wyrasta ładnie oraz się rumieni, należy pozostawić je w piecu na około 30 do 40 min. w zależności od wielkości wypieku. Następnie ciasto nakłuwamy cienkim patyczkiem czy jest upieczone. Gdy patyczek jest suchy, wyjmuje się ciasto z pieca do wystudzenia.

Ciasto drożdżowe parzone – to 1/4 część mąki przeznaczonej do wypieku zaparza się wrzącym płynem, najlepiej mlekiem i szybko się miesza, aby nie było grudek. Po ostudzeniu zaparzonej masy dodaje się rozczyn z drożdży i pozostawia się ciasto do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu łączy się ciasto z pozostałymi składnikami, postępując dalej tak samo jak przy sporządzeniu zwykłego ciasta drożdżowego. Ciasto drożdżowe parzone jest delikatniejsze w smaku i dłużej zachowuje swą świeżość.

Henryk

Wymiana kranu

Witam państwa serdecznie w marcowym wydaniu biuletynu. W dzisiejszym artykule przedstawię, jak wymienić kran (baterię) w kuchni czy też w łazience. Wiem z doświadczenia, że czasami zachodzi taka potrzeba. Jednym narzędziem, które jest potrzebne do tego zadania jest klucz francuski. Po prostu zakręcamy wodę w rurach i spuszczamy resztki wody z kranu. Następnie rozkręcamy klucz na potrzebną nam szerokość do nakrętek przy rurach i odkręcamy nakrętki w lewą stronę. Gdy odkręcimy kran, odkładamy go na bok i przykręcamy nowy. Tak właściwie to wszystko. Po przykręceniu możemy odkręcić wodę i korzystać z niej dowoli. Tym artykułem chciałbym państwa pożegnać, bo najprawdopodobniej w tym miesiącu opuszczę Szpital i nie będę już pisał do biuletynu. Żegnam gorąco wszystkich moich czytelników i dziękuję, że chcieliście czytać te moje bazgroły.

Grzegorz

Przygotowanie ściany do wydobycia węgla

Aby zacząć eksploatację ściany, najpierw trzeba się przebić z chodnika podścianowego, do nadścianowego. Następnie zaczyna się zbroić ścianę, którą zabudowuje się obudową zmechanizowaną. Wiele zależy od nachylenia pokładu. Pokład może mieć nawet cztery metry, a takie są na starych kopalniach. Ja pracowałem raczej na niskich ścianach, takich do wysokości 2 metrów i długości ponad 200 m. Zajmowałem się zbrojeniem ściany w przenośnik pankrowy. Jeśli warunki wydobycia są dobre, to daje się kombajn do urabiania węgla. Kombajn ustawia się na przenośniku pankrowym z prowadnicami. Żeby kombajn mógł robić cięcie, trzeba zabudować wnęki. Największa wnęka jest na nadścianowym. Wnęki się strzela na 2 m. podobnie na podścianowym. Budowałem także korytka dla zachowania bezpieczeństwa. Zabudowywało się na nie wybranym węglu.

Bogdan

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychicznie 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 CHOROBĄ ALZHEIMERA

Szpital Psychiatryczny
Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 32 43-28-181 lub 43-28-182
Zajęcia terapeutyczno – 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
4 4– 200 Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3
Poradnia Zdrowia Psychicznego
i Zdrowia Psychicznego dla Dzieci.
Tel. 32 43 29 453

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!

ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY DZIENNY

Szpital Psychiatryczny
44 - 200 Rybnik, ul. Gliwicka 33
Tel. 32 43 28 193, lub 43 28 162

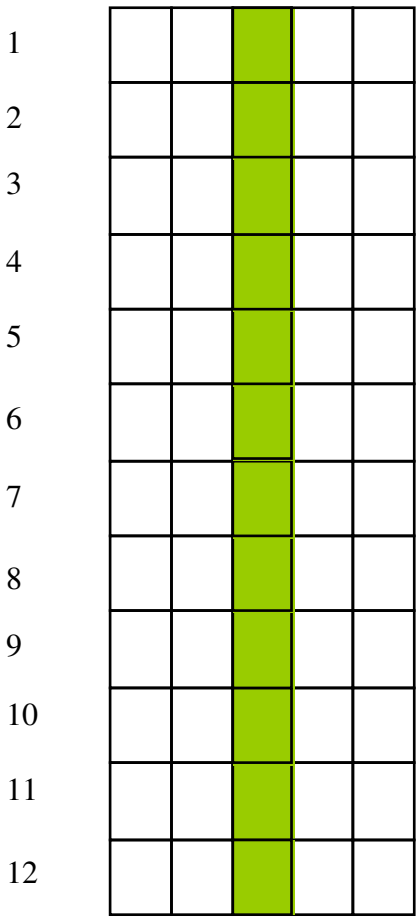
Proponuje następujące formy leczenia i rehabilitacji;
- Farmakoterapię
- Psychoterapię indywidualną i grupową
- Społeczność terapeutyczną
- Treningi umiejętności społecznych
- Muzykoterapię i relaksację
- Psychorysunek
- Terapię zajęciową
- Psychoedukację

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

Poradnia Zdrowia Psychicznego

44 - 200 Rybnik
ul. Gliwicka 33
tel. 032 4328229 (możliwość rejestracji telefonicznej)
E-mail: poradnia@psychiatria.com

KRZYŻÓWKA



1. Sianokosy
2. Miasto na Litwie na K
3. Ozdoba ucha
4. Od uderzenia biczem
5. Kapustnik, to ...
6. Część nogi
7. Drzewo iglaste
8. Do młodych ziemniaków
9. Daje mleko
10. Mieszkaniec gór
11. Jedyna córka twojej babki
12. Do zamku w drzwiach

Kibic

„Złote Kolce czerwonej róży" - kolejna odsłona

Bliższa koszula ciału.

Ludzi niedola jednoczy.

Nie odnawiaj rany zagojonej.

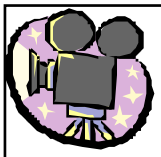
Przez żołądek do serca.

Jan z Czeladzie

A to ciekawe - Najsłynniejsze statuetki filmowe

Oscar – Amerykańska akademia sztuki i wiedzy filmowej
Bafta – Brytyjska akademia sztuk filmowych i telewizyjnych
Złoty lew – Międzynarodowy festiwal filmowy w Wenecji
Złota palma – Międzynarodowy festiwal filmowy w Cannes
Cezar – Francuska akademia sztuki i techniki filmowej
Złoty niedźwiedź – Międzynarodowy festiwal filmowy w Berlinie
Emmy – Amerykańska akademia filmowa
Złoty glob – Hollywoodzkie stowarzyszenie prasy zagranicznej
Orzeł – Polska akademia filmowa
Złota malina – fundacja nagrody „Złota malina"

Hanys



Film **„Car"** - Reżyseria: Paweł Ługin Scenariusz: Aleksiei Ivanov Występują: Piotr Mamonow, Oleg Jankowski, Ramilya Iskander, Anastasiya Dontsova, Aleksander Domagarow.

Film „Car" opowiada o pierwszym carze Rusi Iwanie IV Groźnym i nie jest to opowieść biograficzna. Film skupia się bardziej nad filozoficznymi wątkami władzy i religii, a właściwie różnicami jakie dzielą te dwa światy, które w oczywisty sposób są powiązane za sobą. Amoralność oraz szaleństwo władcy i świętość oraz zdroworozsądkowość drugiego bohatera, zostały w tym filmie bardzo ambitnie uwypuklone. Najnowszy film Ługina, to wyraz dojrzałości i artystycznej odwagi, zwłaszcza jeśli pod uwagę weźmiemy ambicje mocarstwowe Putina i to co się dzieje w Rosji. Ale to jest tylko moje skromne zdanie po obejrzeniu filmu (do czego gorąco zachęcam). Państwo na pewno dostrzeżecie głębokość tego obrazu.

Młody

Zasłyszane

Wiele państw arabskich w dalszym ciągu pozostaje w ogniu rebelii. Elementem wspólnym tych powstań jest to, że nie posiadają one wyraźnych liderów.

W Japonii miało miejsce poważne trzęsienie ziemi, nastąpił również wyciek z elektrowni atomowej, wiele osób straciło życie.

26. III. 2011 r. w Zakopanem Adam Małysz pożegna się ze skocznią narciarską oraz wiernymi kibicami. Serdecznie dziękujemy panie Adamie. Co dalej? Zobaczymy.

Młody

Uśmiechnij się! Czyli co Marian ma w kapeluszu ?

Tato kto to jest alkoholik? - Pyta Jasiu.
-Widzisz te cztery drzewa? Alkoholik widzi osiem.
-Ale tato tam są tylko dwa drzewa.

Marian

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb. Zastępca Red. Nacz. Janusz Kuraś. Zespół redakcyjny: T. C., Wojciech Konieczny, Piotr Myrcik, M.K., Kibic, D. W., Łukasz M., P. J. J. K., Z. P., Młody, Grzegorz, Janusz Konieczny, Konrad, M.K., Darecki, Oliwer, Bogdan, Piotrek, Staszek, Hanys, Heniek, Franek, Gwiazda, Eugeniusz, Kamil Druk: Maciej Frydecki. Kolportaż: oddział IX, tel. 32 4226561 w. 269, 4328269, nakład: 100 egzemplarzy. e-mail naszbiuletyn@gmail.com wydanie internetowe - www.psychiatria.com