



NASZ BIULETYN

PRZECZYTAJ I PODAJ DALEJ

Styczeń 2011 r.
Nr 1 (101) 2011 r.

W tym numerze między innymi: Dlaczego?, Tatuaż, Z życia wzięte, Do rytmu, Remontujemy, Diabelskie zioło, Kącik smakosza, A to ciekawe.



Kolędnicy w oddz. IX
2010/2011



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Styczników
Solemnizantów 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: 20 min przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski



Drodzy Czytelnicy!

Wiemy iż jesteście twórczy i kreatywni, tworzycie wspaniałe wiersze, piszecie opowiadania, malujecie. Dajcie szansę swojej twórczości, niech ujrzy światło dzienne, cieszy i zastanawia innych, dając im okazję do refleksji.

Jesteśmy przekonani, iż wiele Państwa prace może z powodzeniem zagościć w „Naszym Biuletyń”.

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

Nadzieja



Żyjemy nieustannie jakąś nadzieją. U dna nadziei częściowej spoczywa podstawowa nadzieja, nadzieja tego, że ma sens wszelka nadzieja częściowa. Jest to ostatecznie nadzieja religijna. Jej to poświęcimy obecne rozważanie. Zapytamy, z jakiej sytuacji wyrasta nadzieja i do kogo ona ostatecznie się kieruje.

Student, który ma świadomość, że czeka go egzamin, żyje tym samym w sytuacji pewnej próby życiowej, z której pragnie się czym prędzej wyzwolić. Zakochany, czekając na chwilę, w której jego miłość znajdzie przychylne przyjęcie, przeżywa próbę oczekiwania, niepewności, lęku. Wszelka nadzieja, nawet ta drobna, kładąca się blaskiem na każdym konkretnym czynie człowieka, wyrasta z jakiejś życiowej próby i jest odpowiedzią na tę próbę. Dopóki jest człowiek przekonany, że nie przegrał ostatecznie sprawy, dopóty żywi w sobie nadzieję jako zadatek przyszłego ostatecznego zwycięstwa nad sytuacją.

Są różne próby życiowe. Są różne sytuacje próby. Oprócz próby cierpliwości, oprócz próby miłości, której trzeba być wiernym, i próby wytrwałości, którą trzeba pokonać słabość, istnieje próba życiowego sensu. W ogóle samo życie jest sytuacją próby. U korzeni małych prób leży wielka próba życia jako takiego. Próba istnienia, sensu, pewności. A może życie nie ma najmniejszego sensu? Może wraz z życiem nie ma sensu nasz egzamin i nasza miłość, i nasza wierność ideałom? Może to nie ma sensu, że usiłuję być uczciwym? Może to wszystko jedno, czy człowiek stanie po stronie diabła, czy po stronie Boga? Może dobro i zło to tylko fantazja, miraż, złudna fata morgana?

Kto przeżyje cały ten splot pytań, ten zobaczy w całej jaskrawości tragizm ludzkiego istnienia. Ten zobaczy w głównych zarysach swą własną życiową próbę. Nie próbę siebie jako studenta, jako zakochanego, ale próbę siebie jako człowieka. Wszelka nadzieja jest odpowiedzią na sytuację próby. Nadzieja religijna jest odpowiedzią na próbę ludzi jako ludzi. Oto skąd się ona w końcu bierze. Drugi aspekt nadziei stanowi to, ku komu się ona kieruje. c.d.n.

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz

Dlaczego? Zamyslenie na początek roku

Człowiek powstał na obraz i podobieństwo Boga. Jak się to ma do rzeczywistości? Czy tak jest na pewno? Czy może ja czegoś nie rozumiem? Ja to widzę tak.

Aborcja, znęcanie się rodziców nad dziećmi, przemoc w szkołach, przestępczość na ulicach, wojny (same w sobie są okropne, ale jeżeli już są, to walki powinny toczyć wyłącznie armie). To nie wszystko. Dlaczego prominenci nadużywają władzy, a sądy nie zawsze orzekają sprawiedliwie? Dlaczego silniejsi znęcają się nad słabszymi, a inteligentni szukają ofiar wśród słabszych intelektualnie? Czy to może zezwierżenie? Nie, bo byśmy obrazili zwierzęta. Czy Bóg się od nas odwrócił? Nie Bóg dał nam wolną wolę w najlepszych intencjach, a tylko my nie potrafimy tego wykorzystać, nie potrafimy normalnie żyć, żyć uczciwie nie krzywdząc innych. Nikt nie zmusza nas, byśmy kochali innych, ale to nie znaczy że możemy ich krzywdzić. Zastanówmy się nad tym, jakby nie było wielu z nas nazywa się chrześcijanami.

Łukasz Motyka

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 6

Druga podróż Orła

Nagle usłyszano syk i z bocznych korytarzy zaczęły wychodzić „oczekiwane” potwory, jak je nazwał Antek Tkocz. Cała ekipa była przygotowana do ataku, na rozkaz kapitana wystrzelono pociski. Nastąpiła jedna, wielka eksplozja, która swym podmuchem wyrzuciła naszych podróżników w górę jaskini. Na szczęście nikt nie doznał poważnego uszczerbku na zdrowiu. Kapitan Lorent nieco jeszcze oszołomiony, postanowił dokładnie zbadać przyczynę wybuchu, do czego wyznaczył Adama Bostona i Karla Blicka. W tunelu, którym poruszali się podróżnicy, leżały spalone szczątki gąsienic, których gniazdo znajdowało się w prawej odnodze jaskini. Wszystkie gąsienice były doszczętnie spalone. Adam Boston, który się temu przyglądał, był wysoce zdziwiony. Gąsienice w jego mniemaniu stanowiły żywy materiał wybuchowy. Trudno było jednak wytłumaczyć na czym polegała ich wybuchowość. Pobrano próbki z gąsienic i postanowiono od razu je zbadać. W czasie gdy Adam Boston i Karl Blick zajmowali się badaniem próbek z gąsienic, Staszek Grajewski zrobił sobie „spacer” po bocznej jaskini, w której znajdowało się gniazdo. Po dziesięciu minutach „spaceru”, usłyszał w niedużej odległości syczenie. Mimo odruchowego niepokoju, zdecydował się sprawdzić to nowe, dziwne zjawisko. Po przejściu kolejnych dziesięciu minut, zauważył kłębowisko syczących larw, które prawdopodobnie były młodymi wybuchowych gąsienic. Szybko zawrócił z drogi i doniósł o tym odkryciu kapitanowi. Reakcja kapitana na tę wiadomość była natychmiastowa. Poprosił on swoich naukowców, aby zaprzestali badania szczątków gąsienic, a zajęli się ich żywymi larwami. Od razu cała ekipa skierowała się do bocznej jaskini. Po dziesięciu minutach byli już na miejscu. Larwy były ze sobą skłębione i wydawały cichy syk. Karl Blick wyciągnął z kłębowiska jedną z larw, a następnie wyciągnąwszy strzykawkę wbił ją w larwę i pobrał z niej ciecz. Uzyskaną ciecz wlał do próbki i przyłożył do niej palnik. Natychmiast się zapaliła i buchnęła ogniem. Szczerze mówiąc, nikogo to specjalnie nie zdziwiło. Nikt jednak nie wiedział co to jest za rodzaj łatwopalnej cieczy. Karl wyjął ze swojej torby średniej wielkości pojemnik, do którego wrzucił kilka larw w celu dokładniejszego zbadania w laboratorium. Resztę larw postanowiono zniszczyć, co nie było łatwe dla kapitana Lorenta, który z zasady starał się nie ingerować zanadto w życie badanej planety. W tej jednak sytuacji larwy pozbawione swoich rodziców były skazane na śmierć głodową.

Unicestwienie larw trwało krótko. Najpierw podłożono pod gniazdo małą ilość ładunku wybuchowego, który następnie zdetonowano z bezpiecznej odległości i jak się to mówi „było po sprawie”.

Kapitan z niezadowoloną miną rozkazał dalszy marsz w głąb tunelu. Nastroje szybko uległy jednak zmianie, gdyż po przejściu pewnej odległości, na ścianach tunelu pokazał się gęsty mech. Karl Blick, który zaczął się dokładnie przyglądać rzekł: „moi kochani panowie, mech który widzimy był prawdopodobnie pożywieniem naszych martwych już gąsienic”.

- „prawdopodobnie masz rację” odparł kapitan, idą dalej w głąb tunelu. Po przejściu około półtorej godziny, mech zaczął zanikać i z powrotem powróciła skalna ściana. Ekipa porusza się ciągle w dół i oto pojawiła się kolejna niespodzianka, był nią przecinający drogę, ciemnożółty potok.

- „ostrożnie z ogniem” zareagował odruchowo kapitan Lorent - „ta rzeka, którą mamy przed sobą, była prawdopodobnie wodopojem dla naszych gąsienic”.

- „tym razem to moja sprawa” rzekł Adam Boston i ostrożnie pobrał próbki cieczy.

- „panowie jest już późno, musimy wracać. Następnym razem weźmiemy pojazdy, które w krótkim czasie dowiozą nas do jaskini oraz grotolazy” zakomunikował kapitan i skierował się w drogę powrotną.

Późnym wieczorem ekipa dotarła do bazy, czyli statku kosmicznego, gdzie podzieliła się wrażeniami z pozostałymi członkami załogi. Następnego dnia przypadała niedziela, więc wszyscy mogli spokojnie świętować i odpoczywać, w czym niestety przeszkadzała rozpalona ciekawość penetracji planety.

Kolejnego dnia także wyprawa nie doszła do skutku, gdyż postanowiono przyjrzeć się bliżej zebrany m okazom. Larwy zjadły już cały zapas mchu, którego resztki wrzucono do próbek cieczy pobranej ze strumienia. Ciecz, która jak się okazało, była wyjątkowo łatwopalna. Mech całkowicie pochłaniał tę ciecz i stawał się jakby napompowany. Tak spreparowany mech zniknął w oka mgnienia w pyskach larw. Wyjaśniło to „wybuchowość” gąsienic, które odżywiały się tym paskudztwem. Całość prac nad tym dziwnym pokarmem i larwami powierzono laborantom. Wyprawę odłożono na wtorek.

And Jan



BIBLIOTEKA POLECA

Święta, święta i po świętach. Ponieważ to nasze pierwsze spotkanie w 2011 roku, wszystkim Czytelnikom życzę wszelkiej pomyślności i jak zawsze serdecznie zapraszam do Biblioteki.

Rzadko proponuję do czytania biografie sławnych ludzi, ale ta naprawdę jest tego warta. Moja autobiografia Charlsa Chaplina – to wspomnienia jednego z największych aktorów, który większości z nas kojarzy się z wykreowanej przez niego tragikomicznej postaci włóczęgi Charliego. Chaplin z wielkim talentem narratorskim opowiada o latach dzieciństwa spędzonego na ubogich londyńskich ulicach i w przytułkach, wspomina początki kariery aktorskiej w prowincjonalnych zespołach i teatrzykach aż po okres wielkiej kariery, sukcesów i światowej sławy. Nurt osobistych wspomnień z barwnego i nieprzeciętnego życia wielkiego aktora splata się w książce z anegdotami o znanych mu sławnych ludziach, aktorach, politykach. Dodatkowym atutem książki są ilustracje. Naprawdę warto ją przeczytać. Zapraszam do Biblioteki.

I.N.

Tatuaż – czyli igłą malowane cz. 3

Witam czytelników biuletynu i miłośników tatuowania się. W poprzednim wydaniu biuletynu opisałem wam budowę sprzętu do tatuowania, a w dzisiejszej części napiszę wam o zjawisku tatuażu w Polsce, a więc: zjawisko tatuażu artystycznego w Polsce nie posiada długiej historii, a znane jest od jakieś 20 lat. Możliwość otwierania profesjonalnych salonów tatuażu nastąpiła po upadku systemu komunistycznego i wtedy też nastąpił rozwój tej dziedziny sztuki. Obecnie zauważyć można wzrastające zainteresowanie tatuażem artystycznym, a sam tatuator traktowany jest jak artysta. W państwach w których zjawisko tatuażu artystycznego istnieje od wielu pokoleń (np. Japonia, Stany Zjednoczone) od dawna uznawany jest za działalność artystyczną. W Polsce do niedawna tatuaż ze względu na swoją krótką historię często kojarzony był ze środowiskiem więziennym i wojskowym, a dla wielu ludzi nie istniało takie pojęcie jak tatuaż artystyczny. Faktem jest, że w Polsce tatuaż pojawił się w pierw w więzieniach oraz w środowiskach marginesu. Dopiero później powstało pojęcie tatuażu artystycznego. Dziś, dzieląc rodzaje tatuażu, można wyróżnić wzory: historyczno – tradycyjne (motywy Japońskie, Amerykańskie, Polinezyjskie) oraz współczesne (motywy fantastyczne, crazy, biomechanika). Z powodu nieistnienia tradycyjnych Polskich wzorów, wykonywane są motywy współczesne lub wzory tradycyjne innych kultur. W Polsce na rozpowszechnienie tatuażu artystycznego mieli duży wpływ między innymi idole muzycy, filmowi, sportowcy. Osoby znane posiadające tatuaż w pewien sposób przyczynili się także do tego i zaczęto zjawisko to utożsamiać z innymi środowiskami niż środowisko przestępcze. W ciągu kilku lat Polscy tatuatorzy osiągnęli wysoki poziom artystyczny wykonywanych prac i jest to niezwykle istotne, gdyż im lepiej wykonany tatuaż, tym lepiej zjawisko to jest postrzegane. Obecnie tatuaże wykonane przez Polskich artystów uznawane są przez wielu zagranicznych znawców za jedne z lepszych prac. Pragnę również nadmienić, może i zareklamować że i w Rybniku są bardzo dobrzy i znani tatuatorzy, a jeden z nich to Toffi z Ink – Ognito. Ja osobiście widziałem pracę tego tatuatora i jestem pod wrażeniem ich wykonania i postanowiłem, że na pewno kiedyś wykonam sobie jakiś motyw u tego artysty. Można by jeszcze wiele opisać o zjawisku tatuażu w Polsce, co za tym idzie artystach którzy je wykonują, ale to zostawię na dalsze części moich artykułów.

Dzięki, do następnego razu Tattoo – Family.

Gwiazda vel Dziargany

Z życia wzięte cz. 2



Spotykaliśmy się również w Domu Hutnika stojącego obok naszego bloku, grywaliśmy tam na „piędziesiątki” lub piwka w tenisa ziemnego lub stołowego z osobami zamieszkującymi ten budynek. Zdarzało nam się wygrywać po kilka piwek lub trochę wódki, nieraz zaszumiło nam w głowie. Niestety czas płynął nieubłaganie, trzeba było pomyśleć o zawodówce. Wszyscy trzej wybraliśmy tę samą „Szkołę Górniczą” o tym samym kierunku, znów znaleźliśmy się w tej samej klasie. Była to szkoła przyzakładowa więc zeszyty, książki, umundurowanie, buty, odzież roboczą mieliśmy wszystko za darmo, byliśmy ubrani „od stóp do głów”, co miesiąc dostawaliśmy również pieniądze, przeznaczaliśmy je na papierosy oraz imprezy, gdzie zawsze był alkohol. Zdarzało się, że w szkole pod ławką, na lekcjach popijaliśmy sobie piwko, oczywiście były uwagi i skargi do rodziców na nasze zachowanie, ale zawsze wychodziliśmy jakoś z tego cało, bo uważaliśmy aby nie wpaść na „gorącym”. Rodzicom mówiło się, że nauczyciele się uwzięli i w ogóle kawał z nich drani. Za to na zajęciach praktycznych w I klasie, każdy miał coś do powiedzenia i zrobienia. Poznawaliśmy swój zawód, w ten sposób dwa dni w tygodniu były bez alkoholu. Zdarzało się, że ktoś sprzedał ubranie robocze lub buty, aby wyskoczyć na piwko po zajęciach. Zawsze o 15.00 był odwóz autobusem kopalnianym pod szkołę, trzeba było być zawsze na czas. Tak upłynął pierwszy roczek szkoły. Wakacje spędziłem w domu pomagając remontować mieszkanie. Wakacje upłynęły, „jak z bicia strzelił”. Zaczęła się nauka i warsztaty w II klasie.

Eu geniusz

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA





Remontujmy - Docieplanie budynków

Witam wszystkich czytelników w styczniowym numerze biuletynu. Przedstawiam pierwszą część z dwóch mówiących o docieplaniu budynków styropianem. Oj przyjemnie, szczególnie w okresie mrozów mieć ciepło w domu. Do pierwszej fazy prac związanych z dociepleniem potrzebujemy: styropian (od 6 cm do 12 cm), klej do styropianu, piłka do drewna (nią przycinamy styropian), kielnia, wiaderko na wodę, kastrą, rusztowanie, poziomnica, 40 m profilu aluminiowego, kołki rozporowe, wiertarka, mieszadło budowlane, metrówka, ołówek budowlany.

Opis działania:

Odmierzamy 50 cm od rogu (obojętny) od podstawy budynku, gdzie zamierzamy położyć styropian, przykładamy profil aluminiowy do ściany i za pomocą poziomnicy poziomujemy, a następnie przykręcamy kołkami rozporowymi (co 1 m) do ściany. Tak postępujemy wokół całego budynku. Następnie rozrabiamy klej, który nakładamy kielnią na cztery rogi i środek płyta styropianu, który przyklejamy do ściany, nad profil aluminiowy, dociskając nie za mocno. Tę czynność powtarzamy wokół całego budynku. Kolejną warstwę styropianu zaczynamy układać od połowy długości pierwszego położonego styropianu. Rusztowanie rozkładamy, kiedy styropian sięga ok. 1.5 metra i wtedy pracujemy już na nim. Tyle na dzisiaj. Życzę ciepłych dni i nocy w Nowym Roku.

Grzegorz

Diabelskie zioło – czyli spowiedź narkomana cz. 5

Witam czytelników biuletynu po przerwie świątecznej. W poprzednim numerze biuletynu nie ukazał się mój artykuł o narkotykach, ponieważ nie chciałem psuć atmosfery świątecznej tym tematem. W dzisiejszej części napiszę wam o KOKAINIE, a więc: w Ameryce Pd. Indianie żuli liście krzewu erythroxylon coca w celu zwiększenia wydolności fizycznej, zmniejszenia głodu i podniesienia nastroju. W 1860 roku wyizolowano z liści tej rośliny alkaloid i nazwano kokainą. Kokaina opóźnia objawy zmęczenia, zmniejsza potrzebę odżywiania się i snu, powoduje silną euforię, pobudzenie ruchowe, poczucie wyższości i usuwa poczucia lęku. Negatywne działanie koki to: niepokój i napięcie, bezsenność, urojenia, załamanie nerwowe, oraz bardzo szybkie uzależnienie psychiczne. Oznaki używania to: nadpobudliwość, zmęczona aktywność, gadatliwość, zachowania agresywne, rozszerzone źrenice i katar. Kokaina jest szalenie niebezpiecznym narkotykiem, silnie wyniszcza organizm przez brak snu i łaknienia. Powoduje psychozy po kokainowe, które objawiają się poczuciem prześladowania i inwigilowania. Powoduje również zmiany osobowości, przygnębienie i możliwość prób samobójczych. Bardzo łatwo też o przedawkowania, które często prowadzą do śmierci. Ja osobiście zażywałem kokainę i przez nią miałem stany lękowe i byłem o włos od bardzo silnego uzależnienia. Jeden z moich kolegów przez kokainę popełnił samobójstwo, a dwóch innych stoczyło się na dno i obecnie nie wiem co się z nimi dzieje. To co wam piszę o dragach, to nie jest jakieś tam głupie gadanie, ja ten temat zaliczyłem, bo handlowałem i zażywałem przez 17 lat i w końcu znalazłem się tu w szpitalu. Mam nadzieję, że to co wam piszę, uchroni choć jedną osobę od tego piekła, jakim są narkotyki, a będzie to wtedy dla mnie wielki osobisty sukces. W kolejnych częściach opiszę wam, jak to było ze mną i dragami, a była to jak teraz na to spojrzę, droga przez piekło. Na razie.

Gwiazda



Do rymu

Mój rym uniwersalny i transcendentalny,
oficjalny, maksymalny oraz unikalny,
podobnie jak Internet, ma zasięg globalny,
na wskroś idealny i fenomenalny,
jedyne w swoim rodzaju i niepowtarzalny,
z niczym nieporównywalny,
dostarcza adrenaliny, jak sport ekstremalny,
mój rym o sile rażenia, jak wybuch nuklearny

PS. Ostatnia metafora została użyta bez poparcia dla broni atomowej.

Konrad



Miłosne smsy

Kiedy śpisz – jestem przy Tobie.
Kiedy śpię – jesteś w mojej głowie.
- Gdy się budzę – widzę Ciebie,
Tylko Ciebie mam na świecie.

Kraty, mury i zasieki,
Teraz jestem zamknięty niestety.
Góry, plaże i podróże,
Taką przyszłość dla nas wróżę.

Kamil

Z PRACOWNI ARTETERAPII



Jeszcze w poświętej scenerii

Wszystkie prace wykonywane przez pacjentów w pracowni arteterapii, są wystawiane w „Klubie Pacjenta”. Po uroczystym wernisażu cieszą swoim widokiem nie tylko personel i pacjentów, ale i ludzi z zewnątrz. Przepiękne kompozycje urzekają swoją barwną kolorystyką niejedną wrażliwą na piękno duszę odbiorcy. Aktualnie w klubie możemy podziwiać między innymi prace pani Ani W., Andrzeja S., Romana L., Joanny, Renaty R.

Prace wykonane są suchą pastelą, akrylem, temperą oraz farbą olejną.

Zapraszamy na wystawę prac naszych sympatycznych podopiecznych.

**Danuta Musioł
Terapeuta**





NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Niech obrazy Renaty Filipovej, jednej z czołowych, współczesnych artystek w Czechach, otworzą cykl rubryk w najbliższych numerach „Naszego Biuletynu”, z obrazami artystów profesjonalnych z kilku krajów, z bliska i z daleka.

Twórczość czeskiej artystki zasadza się na technice art. - protis, której głównym medium są kolorowe wełny, nici, nitki, włókna, sznurki, tworzące kompozycje wielkie, jak gobeliny i miniaturowe.

Jak jej obrazy trafiły do naszej galerii? Swe go czasu artystka nawiązała czasową współpracę ze szpitalem w zakresie arteterapii, prowadząc m.in.. warsztaty z pacjentami, organizując wystawę z wernisażem swojej twórczości.

Andrzej Obuchowicz





Z POEZJĄ NA TY

Pamięć

Nie pamiętam Twego uśmiechu, ani spojrzenia.
Pamiętam tylko serca mego westchnienia,
widzę błysk Twych oczu na dnie mojej
rozżarzonej duszy.
To smutne, że tak wiele nas różni.
Kiedyś mam nadzieję, że powrócisz
i smutek mój na wzgórza radości rzucisz.
To co nas dzieli, razem złączy my
i w szczerą miłość połączymy.
Gdy Ciebie pojmem i zrozumieć
będziesz dla mnie ważniejsza niż cała
samotność w tłumie.

Łukasz Motyka

Bezsennność

Ile warte są noce bezsenne.
Ile warte są noce
I nocy tych myśli drętwie.
Ile spalonych papierosów,
A popielniczka pełna.
Ile wypitych kaw mocnych z cukrem,
Czy bez, co za różnica
I tak rano kończy się na bólu żołądka.
Ile warte są noce bezsenne
Ile nerwów, cichych przekleństw,
Słodko gorzkich łez.
Ile sekund, ile minut,
Godzin czasem dobrych,
Czasem złych.
Ile warte są książki przeczytane.
Cichy tyk zegara zasnął.
Nocnej lampki błysk.
Trzepot skrzydeł śmy.
Ile warte są noce bezsenne.
Ile ...
Ile ...

Marek Adamowicz

Odnaleźć siebie

Za oknami mroźno,
Śnieg sypie płatkami.
Biały puch okala nasze domy,
Święta, święta już za nami.

Wyglądam przez okna
Na ten świat wesoły.
Ogarnia mnie smutek,
Żal niepokromiony.
Serce me tęskni do Niej.

Ogarnięty tęsknotą wiem,
Że czekasz na mnie,
Podobnie jak ja ...
Wiem, że kiedyś będziemy razem.
Chociaż w innym świecie.

Tak mi dopuść Panie Boże.
Kłęczę przed Tobą prawie codziennie,
Paciorki liczę Różańca.
Jeszcze raz błagam ...

Jeżeli jesteś naprawdę,
To spełń moje prośby,
Będę wtedy wniebowzięty ...
Boże w Trójcy niepojęty,
Wśród nocnej ciszy.

Saturnin

Rozczarowanie

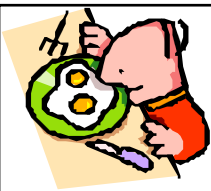
Żegnaj na zawsze,
zapomnij co było,
przepraszam za kłopot,
dziękuję za miłość.

Piotrek

Wypadek w kopalni złota i srebra w Chile

Trochę czasu minęło już od tych wydarzeń, a górnicy spędzili święta Bożego Narodzenia ze swoimi bliskimi, choć to nie było takie pewne, gdy świat usłyszał o katastrofie górniczej w Chile. Przypominam te wydarzenia, gdyż zrobiły one na mnie duże wrażenie. Wypadek zdarzył się na poziomie 700 m. Tapnięcie odcięło górników od szybu, którym mieli wyjechać na powierzchnię. Ratownicy musieli bardzo szybko zlokalizować zasypanych. Jeśli ktoś się uratował, to najprawdopodobniej schronił się w jednej z komór i tak rzeczywiście było. Cudem zasypani mieli dostęp do powietrza i wody. Tak trwali przez siedem dni. Wyobrażam sobie co przeżywali... Wreszcie zaczęto wiercić otwór ratunkowy, którym podawano wodę i jedzenie. Pojawiła się nadzieje na uratowanie górników, tylko jak tego dokonać, czy wystarczy im woli życia? Zastosowano najnowocześniejszą technikę wiercenia otworu umożliwiającego wydobycie górników w specjalnej, jednoosobowej „windzie”. Cały świat trzymał kciuki i modlił się za powodzenie akcji. Służby spisały się per fekt. Uratowano kilkudziesięciu górników, nigdy wcześniej nie słyszałem o takiej akcji. Oby w 2011 r. nie trzeba było urządzać żadnych akcji ratujących życie górnikom. Szczęść Boże!

Bogdan plus



Kącik smakosza

Witaminy

Witaminy, a zwłaszcza witamina C są związkami nietrwałymi, dlatego źle przechowywane i źle przyrządzane warzywa i owoce znaczną część witamin tracą. Przyczyn niszczenia witamin jest wiele. Zaliczamy do tego światło, nadmierne ogrzewanie, zetknięcie się z powietrzem przy rozdrabnianiu, rozpuszczanie się w wodzie przy płukaniu. Aby zapobiec stratom witamin, zwłaszcza witaminy C należy przestrzegać następujących zasad:

- używać warzyw i owoców świeżych, niezwiędniętych
- stosować prawidłowe zasady przyrządzania potraw
- stosować prawidłowe metody przyrządzania
- nie odgrzewać potraw, lecz spożywać je natychmiast po przyrządzeniu, takie żywienie może prowadzić do wielu schorzeń i zaburzeń, np. do krzywicy, anemii, odwapnienia kości

Organizm ludzki nie potrafi sam wytworzyć wszystkich witamin. Substancje te – dostarczane w odpowiednich ilościach – umożliwiają wykorzystanie i przyswajanie składników zawartych w potrawach. Niedobór tych witamin powoduje poważne zaburzenia organizmu co w rezultacie prowadzi do schorzeń. Za najcenniejsze składniki mineralne zawarte w warzywach trzeba uznać wapń, żelazo i potas.

Odpowiednio do składu chemicznego warzywa i owoce podzielono na trzy grupy:

- warzywa i owoce zasobne w witaminę C
- warzywa i owoce bogate w karoten
- inne warzywa i owoce

Przynajmniej jeden z przedstawicieli każdej grupy powinien znajdować się w codziennym jadłospisie rodzinnym. Do produktów zasobnych w witaminę C zaliczamy owoce jagodowe, paprykę, owoce cytrusowe, wszelkie warzywa kapustne takie jak: kapusta czerwona, biała, włoska, brokuły, kalafior, liście roślin przyprawowych, np: szczypiorek, koper, pietruszka zielona.

Przed niedoborami witaminy C powinno zabezpieczyć człowieka codzienne spożywanie 25 dkg warzyw i owoców. Pożądane jest podawanie tych witamin nie tylko w postaci gotowanej, ale również na surowo. Należy pamiętać, że witamina C jest wrażliwa i łatwo ją zniszczyć przez nieumiejętne obchodzenie. Codzienna porcja, o ile się nie zmarnuje ich wartości odżywczych przyniesie pożytek. Urozmaicenie jest jednym z warunków prawidłowego żywienia. Na pewno najlepsze będą w sporządzeniu różnych surówek. Pamiętać należy, że przed przystąpieniem do sporządzenia surówki należy przygotować sos lub zaprawę. Dopiero wówczas można rozpocząć rozrabianie warzyw na surówkę. Rozdrobnione, pod wpływem działania tlenu z powietrza tracą nie tylko wartości witaminowe lecz i smakowe i aromatyczne.

W okresie zimy, gdy brak świeżej zieleniny można je zastąpić liśćmi pietruszki lub selera suszonego, a nawet zaslonym koperkiem. Do kwaszenia surówek najlepiej wykorzystać kwasy naturalne. Najlepsze efekty smakowe i odżywcze zapewnia świeży sok z cytryny. Zdarzają się zwolennicy zakwaszania surówek sokiem z warzyw kwaszonych. Jednak ta metoda daje gorsze efekty smakowe. Najlepiej z braku cytryny dodawać kwas cytrynowy, winowy lub domowy ocet owocowy. Trudno dostępny sok cytrynowy (nie pseudo cytrynowy) można również zastępować domowymi przecierami z owoców dzikiej róży lub przecierami z porzeczek, agrestu i jabłek.

Heniek

**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				
10				
11				

1. Mielona kawa
2. Lov ...
3. Stary kot
4. Czasem dokuczapsu
5. Jaka ..., taka płaca
6. Przed kurczęciem
7. Gasi go strażak
8. Przyjemny wietrzyk
9. Młoda kaczka
10. Biedny pies
11. Dawniej realizowane w banku

Franek**„Złote Kolce czerwonej róży”
- kolejna odsłona**

- Niewdzięczny za dobro złem płaci.
- Nie każdy śmiech, śmiechu wart.
- Współzycie, to współdziałanie.
- Kto sieje wiatr, zbiera burzę.

Jan z Czeladzie**Zasłyszane**

Rząd Polski planuje ująć dwanaście mld zł OFE, w rzeczywistości najprawdopodobniej jest to krok w stronę likwidacji OFE. Przeciwko zabraniu tych pieniędzy deklaruje się 68% społeczeństwa.

*

Pierwszego maja 2011 roku nastąpi ogłoszenie Jana Pawła II błogosławionym.

*

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagrała po raz dziewiętnasty, jeszcze nie podliczono całej kwoty ze zbiórki ale szykuje się kolejny rekord finansowy.

*

W Szwecji trwają Mistrzostwa Świata w Piłce Ręcznej. Polacy pojechali po medal, wkrótce okaże się jakiego koloru.

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

Trzech Kumpli kluczy się o to, który z ich wujków jest najważniejszy:

- Mój wujek jest policjantem i mówią do niego „Panie Władzo”
- Mój wujek jest sędzią, każdy mówi do niego „Wysoki Sądzie”
- A mój wujek waży 200 kg i każdy, jak go spotka mówi „O mój Boże!”

Marian**A to ciekawe !!!**

Ustanowienie w Kościele świąt Bożego Narodzenia – Rzym IV wiek

Łamanie się opłatkiem – Polska, Litwa, Słowacja XVIII wiek

Choinka – Alzacja XVI wiek

Dodatkowe nakrycie – Polska XIX wiek

Kołęda „Cicha noc, święta noc” - Austria 1818 rok

Łańcuch choinkowy – Niemcy 1610 rok

Szklana bombka – Niemcy 1847 rok

Święty Mikołaj jako przybysz z Dalekiej Północy – USA XIX wiek

Hanys**Film****„Różyczka”**

To jedna z licznych ostatnio jaskółek polskiej kinematografii. Film obsypany licznymi nagrodami na polskich festiwalach filmowych.

Przełom roku 1967 i 1968, pod okiem swego szefa, bezpiecziak wykorzystuje swoją kobietę do inwigilowania jednego z czołowych naukowców i jednocześnie również środowisko naukowe wrogie systemowi. Kolejny film o tym jakich to facetów woła kobiety. Film bardzo delikatnie trąci „Nożem w wodzie” Polańskiego, ale tylko delikatnie. W filmie wykorzystano też motyw historyka Pawła Jasienicy. Warto obejrzeć chociażby po, to aby zobaczyć jakie filmy robią teraz „Polscy Młodzi”.

Młody