

2015 r. nr 5

Maj

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

PiSzemy O WYBORACH NA PREZYDENTA



W dn. 24.05.2015r odbyła się druga tura wyborów prezydenckich.

W szranki wyborcze stanęło dwóch kandydatów: Andrzej Duda – kandydat PiS, w pierwszej turze uzyskując czołowe miejsce w biegu o prawo do rezydencji w Pałacu Namiestnikowskim mieszczącym się na ul. Krakowskie Przedmieście w Warszawie, oraz Bronisław Komorowski, obecnie piastujący stanowisko Prezydenta Rzeczypospolitej.

Pensjonariusze tutaj. Centrum głosowali w Obwodowej Komisji Wyborczej nr 7, znajdującej się w „nowym” budynku Centrum.

Wyniki Wyborów:

Liczba zgłoszonych wyborców – 56

Głosowało – 37

Głosów ważnych oddano – 36

Głosów nieważnych oddano – 1

Kandydat na Prezydenta Andrzej Duda uzyskał – 12 głosów

Kandydat na prezydenta Bronisław Komorowski uzyskał – 24 – głosów.

Szczegółowe wyniki i zestawienia wywieszone przy wejściu do nowego budynku Centrum.

WiLfReD

W tym numerze:

Uwaga kleszcze	2
Spotkanie z Rusalką	2
Współczesne poglądy na rolę witaminy D	3
Hobby – wędkarstwo	3
Świat bajek	4
Sport to zdrowie	5
Poezja Sebastiana Kubicza	6



UWAGA KLESZCZE !!!

Kleszcze są pasożytami, które egzystują dzięki żywicielowi, jakim jest m.in. jest człowiek. Dojrzałe, zapłodnione samice, by złożyć jajeczka muszą napić się krwi zwierzęcia lub człowieka, których obecność wyczuwają bezbłędnie z niewielkich odległości. Spadają z liści drzew, krzaków lub traw i wczepiają się w skórę. Sam moment przekłucia naskórka i wysysania krwi pozostaje niezauważony, ponieważ wydzielina zwierzęcia działa znieczulająco. Dopiero po 2-3 dniach podrażnione miejsce daje się nam we znaki - zaczyna swędzieć a wypełniony krwią kleszcz powiększa się, przez co staje się lepiej widoczny. W miejscu ukłucia może wystąpić obrzęk, ból, swędzenie, zaczerwienienie. Typowymi miejscami ukąszenia u

człowieka są głowa i uszy (zwłaszcza u dzieci), miejsca zgięcia dużych stawów, ręce i nogi, pępek. Niektóre kleszcze są zakażone bakteriami i wirusami wywołującymi choroby, do zakażenia człowieka dochodzi w trakcie ssania krwi przez kleszcza. Najczęściej występujące w Polsce choroby przenoszone przez kleszcze to borelioza (choroba z Lyme) i wirusowe odkleszczowe zapalenie mózgu. Obie choroby nie leczone zagrażają niebezpiecznymi dla zdrowia powikłaniami.

Jedynym sposobem uniknięcia przykrych skutków choroby jest zapobieganie. W tym celu konieczne jest stosowanie kilku prostych zasad.

Należy:

- nosić odpowiednią odzież w lesie

zakrywającą jak najwięcej części ciała;

- stosować środki odstraszające kleszcze, do kupienia w drogeriach;
- gotować mleko pochodzące od krów, kóz i owiec;
- unikać pobytu w rejonach gdzie często występują zakażone kleszcze;
- po powrocie z lasu należy zmienić ubranie i wytrzeć odzież – kleszcze często nie od razu wczepiają się w skórę
- dokładnie obejrzyć całe ciało.



SPOTKANIE Z RUSALKĄ

„Obserwując świat...” cz. V

CIEKAWOSTKI ZE STRACHOCINA

31.03.2015 wyjechaliśmy do Nadleśnictwa w Strachocinie aby tam wziąć udział w zajęciach przygotowanych w Izbie Edukacyjnej. Tym razem było to oglądanie filmu o rezerwacie – Śnieżnickim Parku Krajobrazowym. Przy okazji można było dowiedzieć się różnych faktów na temat innych rezerwatów, różnorodnych formach życia w lesie a także o tym, gdzie można spotkać np. kozice górskie czy muflony. Uzyskaliśmy również informacje o imprezach organizowanych w ciągu roku, jak np. szukanie minerałów w Kletnie. Oglądaliśmy również zdjęcia z Jaskini Niedźwiedzia w Kletnie,

Jaskini Radochowskiej gdzie można spotkać nietoperze na czele z Nockiem Bechstaina.

W tym roku odbyło się już też liczenie nietoperzy, podobno najwięcej naliczono w Konradowie, w tamtejszym kościele znaleziono 1000 nietoperzy.



Spotkanie było bardzo ciekawe – nawet był konkurs na wieź z makaronu i z taśmy. Na koniec dosta-

liśmy piękne książki edukacyjne: „Co wiosna kwitnie w lesie”.

Myślę, że jeszcze kiedyś wybieremy się do Strachocina – zajęcia są naprawdę bardzo ciekawe.

P.s.

Jeśli chodzi o imprezy organizowane co roku – to odpadło tylko „Lato Jaskiniowców”. Warto zaznaczyć też, że w Parku Krajobrazowym działa wyciąg narciarski na Czarnej Górze, są też ścieżki rowerowe i dla narciarstwa biegowego. Każdy znajdzie coś dla siebie...

„Rusalka”

WSPÓŁCZESNE POGLĄDY NA ROLE WITAMINY D

Witaminy należą do związków niezbędnych, ponieważ organizm nie może wszystkich ich syntezować, a jeśli je wytwarza to w minimalnych ilościach. Nie są materiałem budulcowym, nie dostarczają energii, ale są konieczne do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. W porównaniu z innymi składnikami zapotrzebowanie na witaminy jest bardzo małe, jednak niedobór nawet jednej z nich może być dla organizmu niebezpieczny.

Na początku XX wieku, gdy nie znano jeszcze antybiotyków, zw. „słoneczna kuracja” była jedynym sposobem leczenia gruźlicy. Nikt nie rozumiał, dlaczego pomagała, niemniej wysłanie pacjenta na długo-trwały odpoczynek w ciepłe, słoneczne strony dawało mu sporą szansę na powrót do zdrowia.

Witamina D spełnia w organizmie kilka funkcji:

- jest niezbędna dla funkcjonowania

układu kostnego,

- wzmacnia resorpcję wapnia i fosforanów w jelitach,
- konieczna jest w procesach transportu wapnia,
- wpływa na gospodarowanie fosforanami przez nerki, przez co odgrywa istotną rolę w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej organizmu (wpływa na rozwój i mineralizację tkanki kostnej),
- wzmacnia system immunologiczny,
- jest witaminą o charakterze hormonalnym, ponieważ jej działanie w wielu procesach zachodzących w organizmie podobne jest do działania hormonów steroidowych,
- w przypadkach krzywicy zwiększa napięcie mięśni gładkich i prążkowanych,
- pobudza przemianę materii przez gruczoł tarczowy,
- zapobiega przerostowi gruczołów przytarczycznych,
- bierze udział w regulowaniu ciśnienia krwi,
- hamuje nadmierną proliferację i stymulowanie różnicowania się komórek (m.in. w układzie krwiotwórczym).

Witamina D występuje w żywności w niewielkich ilościach, głównie w świecie zwierzęcym. Szczególnie bogate w nią są oleje z wątroby ryb (trany). Podstawowym źródłem witamin grupy D jest skóra (około 80% tej witaminy organizm człowieka czerpie z syntezy skórnej. Jednakże witamina D zawarta w pożywieniu jest dość stabilna i nie ulega rozkładowi pod wpływem podwyższonej temperatury ani w czasie długotrwałego przechowywania. Niszczy ją natomiast promieniowanie ultrafioletowe.

Witamina D jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu człowieka. Najnowsze badania naukowe zwracają szczególną uwagę na jej nieodzowną rolę w prawidłowym przebiegu wielu ważnych procesów życiowych. Dodatkowo podkreślają konieczność suplementacji witaminy D zarówno u dzieci jak i u dorosłych przez okres całego życia.

AB

HOBBY — WĘDKARSTWO

Wędkarstwo to nie tylko sposób spędzania wolnego czasu. To także sztuka wygospodarowania tego czasu na coś, co daje nam radość, rozwija nas i wzbogaca. Otaczający szum wody pozwala nam zespolic się z otaczającą przyrodą. Wtedy o wiele łatwiej zrozumieć, że człowiek nie jest władcą natury, ale jej elementem. Elementem który może czerpać z jej dóbr, ale nie może ich bezmyślnie wykorzystywać. I często wystarcza kilka minut takiego "odsapnięcia" w otoczeniu przyrody by można było zapomnieć o wszystkich kłopotach i stresach dnia codziennego. Bez względu na wybór metody (spławikowa, spinningowa, muchowa) możemy być bardziej lub mniej aktywni fizycznie na łonie

natury. Długimi marszrutami w nieustannym poszukiwaniu żerujących ryb wzdłuż rzek, brzegów zbiorników. Lub pogrążeni w zadumie i skupieniu przy zarzuconych zestawach. I najczęściej nie jest ważne czy złowiliśmy TAAAAAKĄ rybę, czy przechytryła nas mała płoć. Liczy się tylko to, że byliśmy „na rybach”. Kiedy indziej najważniejsza jest ta kilkusekundowa czy kilkuminutowa adrenalina, gdy wędeczka się wygnie, toczymy walkę z rybą i mamy satysfakcję z wyholowanej ryby. Albo chęć rewanżu, gdy wystrychnął nas na dudka jakiś zimnokrwisty podwodny mieszkaniec w garniturze z łusek. Wędkarstwo to też często doskonała okazja do zacieśnienia więzi ro-



dzinnych czy koleżeńskich w scenerii przyrody. I niekonieczne te inne osoby wtedy obok nas, muszą podzielać naszą pasję. Obecnie w Stroniu Śl. mamy możliwość wędkowania w trzech miejscach. Miejskie Stawy stronskiego Koła Wędkarskiego, rzeka Biała Łądecka z dopływem Morawka i Zalew Stara Morawa. Należy pamiętać, że aby móc korzystać z dobrodziejstw naszych wód należy zapoznać się z odpowiednimi regulaminami dostępnymi w każdej siedzibie Polskiego Związku Wędkarskiego (PZW).

BS

ŚWIAT BAJEK

„SMOK” cz.1

Dawno, dawno temu, kiedy jeszcze nas nie było, żyły smoki. Była to kraina smoków ale również zamieszkiwali ją pradawni ludzie. Ludzie ze smokami żyli w zgodzie, w krainie wszelkiego dobra, która nazwana została przez mieszkańców „Smoczą Krainą”. Pewnego dnia miał się narodzić mały smok, tak jak i u ludzi, miało się narodzić dziecko zwane – Dzieckiem Smoka. Los sprawił, że obydwójce potomków miało się narodzić równocześnie. I tak się stało, obydwójce urodzili się w tym samym czasie. Chłopcu nadano imię Samuel a smokowi Salwador. Ludzie czcili Boga Słońca ponieważ wierzyli, że stamtąd wywodzą się smoki, które zamieszkują Smoczą Krainę. Lecz nie tylko smoki tam zamieszkiwały, były również takie zwierzęta jak lwy, lamparty, tygrysy i wiele, wiele innych.

Mijały lata a Samuel i smok Salwador rośli i uczyli się życia od swoich rodziców. Pewnego dnia chłopiec i smok spotkali się, tak jakby było to przeznaczenie. Smok położył się na ziemi, dając w ten sposób znak aby chłopiec na niego wsiadł.

Samuel nie zastanawiając się długo to uczynił a ten ruchem skrzydeł szybko uniósł się w górę i w górę... razem opuścili Krainę Smoków i polecili tam gdzie ich nikt nie znajdzie, ku nowej przygodzie. Lecieli długo, przemierzając morza, doliny, góry, aż wylądowali w nieznanej krainie. Nie wiedzieli kto zamieszkuje te ziemie przez nich odkrytą. Nagle usłyszeli płacz, był to płacz dziecka. Aby się dowiedzieć co się stało podeszli do niego.

- Czemu płaczesz, jak się nazywasz?

- Jestem Joko, moi rodzice zostali porwani przez złego króla Amona, który wtrącił ich do lochu.

- Z jakiej winy?

- Król tej krainy, zwanej Wyrocznią, chce zabrać nam naszą ziemię, którą uprawiamy ponieważ są tam złoża złota –ze smutkiem odpowiedział Joko.

- Nie martw się, pomożemy ci, uratujemy twoich rodziców.

- Nie wiem czy dacie radę, zamek jest pilnie strzeżony.

- Wiem jak uratujemy ich – odpowiedział Samuel- mój przyjaciel smok Salwador ma gorący ogień,

którego dawno nie używał.

Samuel i Joko wsiedli na smoka i wzbili się w powietrze, polecili w kierunku zamku Amona.

Gdy z daleka zobaczyli zamek wzbili się w chmury by ich nie zauważyli strażnicy.

Samuel kazał smokowi zionąć ogniem, a ponieważ zamek był z drewna, szybko się spalił. Zawrzała panika, wszyscy uciekli z zamku w popłochu.

- Joko, Joko tutaj jesteśmy! – wołali jego rodzice.

Smok wylądował na wolnym polu obok spalonego zamku i zabrał rodziców chłopca na grzbiet, a ponieważ był sporych rozmiarów zmieścili się wszyscy razem.

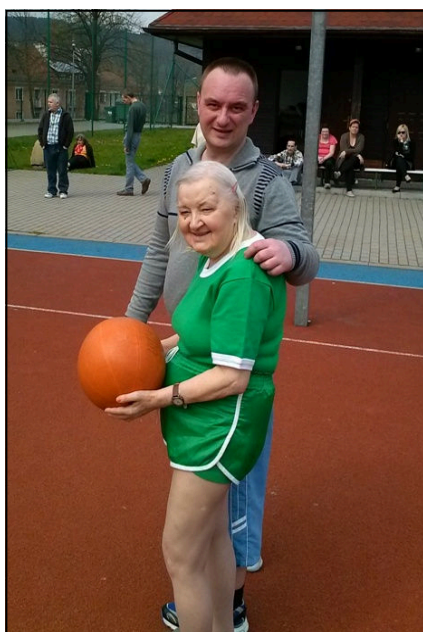
Król Amon krzyczał : - Straże, strażę łapać ich!

Lecz nikogo już nie było. Został tylko sam król w spalonym zamku. Za uratowanie z niewoli, rodzice Joko, podarowali Samuelowi woreczek złota, aby w potrzebie go wykorzystał. Pożegnali się wszyscy i smok z chłopcem polecili w dalek ku nowej przygodzie. CDN....



SPORT TO ZDROWIE

Dnia 24 kwietnia bieżącego roku na boisku sportowym „Orlik” odbyły się zawody sportowe w których udział wzięli Pensjonariusze naszego Centrum. W programie była gimnastyka, którą prowadził terapeuta Klaudiusz Jamróz. Następnie poszczególne osoby brały udział w rzucie piłką do kosza, kto chciał mógł ćwiczyć na siłowni, która to cieszy się zawsze dużym powodzeniem. Stworzono też dwie drużyny, które zagrały w piłkę nożną. Na „Orliku” znajduje się również skocznia (to dla amatorów skoku w dal) i bieżnie.



Niektórym udawało się trafić piłką do kosza, ale to wymaga dużo ćwiczeń, no i nie każdemu się udaje (ja też mam w tym pecha). Przy okazji tego wydarzenia dowiedziałam się, że w kolejnym miesiącu ma się również mecz piłki nożnej i zawody sportowe.

Podczas takich ćwiczeń czas szybko leci i ani się nie spostrzeżesz a już trzeba iść na obiad. Na ogół wszyscy byli zadowoleni, no i nikt nie narzekał, że się zmęczył. Wiadomą jest rzeczą, że ruch to zdrowie i człowiek funkcjonuje lepiej, gdy np. trochę poćwiczysz na



siłowni. Mam nadzieję, że spotkamy się znów na boisku. Będzie co oglądać i wspominać.

„Kibicka”



POEZJA SEBASTIANA KUBICZA

MARZENIE

Jest już bardzo późno, gwiazdy świecą na niebie,
a Ja myślami jestem blisko Ciebie.
W marzeniach widzę nas siedzących blisko siebie.
Ja rozpalam ognisko, a jasny płomień zaczyna rozjaśniać cienie.
Siedzimy tak przytuleni do siebie, patrząc.
Jak walczą płomienie I małe iskry, które są krótkim istnieniem.
Dookoła słychać świerszczy śpiew I cichy szelest drzew.

DLA CIEBIE

To Ty poczęłaś mnie w bólach, to Ty nie spałaś nocami,
to Ty zrobiłaś dla mnie wszystko, to Ty płakałaś nocami.
To Ty karmiłaś mnie, gdy zły los spotkał mnie.
To Ty zdrowie straciłaś, to Ty jesteś kobietą najwspanialszą.
To Ty jesteś moją matką. To ja dziękuję Ci za życie,
to ja proszę o wybaczenie,
to ja kocham Ciebie nade wszystko na świecie.
To ja nigdy ci się nie odplacę za to, co dla mnie zrobiłaś – mammo.

Z TOBĄ BYĆ

Coś się kiedyś kończy, coś zaczyna.
Moja miłość się skończyła. Wciąż wracają wspomnienia nie dając
mi wytchnienia.
Nie ma radości w sercu mym.
Wielką ranę w nim zrobiłaś, krwawi z bólu I rozpacz.
Wielka rozpacz mnie porywa.
Powiedz – dlaczego to zrobiłaś?
Twoje dłonie takie ziemne.
Twoje usta takie blade
Twoje oczy takie śliczne, nie popatrzą nigdy na mnie,
Ty odeszłaś ja zostałem...
Przecież świata poza tobą nie widziałem.
Jeszcze wczoraj byłaś ze mną.
Uśmiechając się tak czule dotykałaś moje dłonie.
Powiedziałaś, że mnie kochasz.
Więc dlaczego to zrobiłaś?

Z TOBĄ BYĆ

Coś się kiedyś kończy, coś zaczyna.
Moja miłość się skończyła. Wciąż wracają
wspomnienia nie dając mi wytchnienia.
Nie ma radości w sercu mym.
Wielką ranę w nim zrobiłaś, krwawi z bólu I
rozpaczy.
Wielka rozpacz mnie porywa.
Powiedz – dlaczego to zrobiłaś?
Twoje dłonie takie ziemne.
Twoje usta takie blade
Twoje oczy takie śliczne, nie popatrzą nigdy
na mnie,
Ty odeszłaś ja zostałem...
Przecież świata poza tobą nie widziałem.
Jeszcze wczoraj byłaś ze mną.
Uśmiechając się tak czule dotykałaś moje
dłonie.
Powiedziałaś, że mnie kochasz.
Więc dlaczego to zrobiłaś?
Przecież mogło być inaczej, a ty zostawiłaś
mnie samego.
Już nigdy nie dotknę twego ciała tak piękne-
go I delikatnego.
Nie poczuję smaku twoich ust, bo odeszłaś
na zawsze już.

ROZMOWA

Czy życie to czas, który pędzi jak wiatr?
Czy miłość to puste słowa otchłani skarg?
Czy pamiętasz ten pierwszy raz,
gdy nasze usta na krótki czas połączył miłość
czar?
Teraz jesteś blisko lecz otchłani dzieli nas,
otchłani ludzkich słów.



Sebastian Kubicz

OGNIWO

Czasopismo
terapeutyczno-integracyjne

WYDAWCA

WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII
DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

Ul. Morawka 1
57-550 Stronie Śląskie

Tel.: (74) 814 14 88
E-mail: ogniwo@wcpd.pl
www.wcpd.pl

Zespół redakcyjny:

Dorota Sosińska
Małgorzata Zajac
Adrian Gancarz

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania drobnych poprawek. Prosimy o przysyłanie artykułów drogą elektroniczną na adres e-mail: ogniwo@wcpd.pl lub dostarczanie do skrzynki OGNIWO zlokalizowanej w punkcie informacyjnym WCPD.

PINEZKA



W związku z prowadzoną na terenie Centrum budową, proszę o zachowanie szczególnej ostrożności. Dyrektor Centrum - Joanna Chromiec



Bardzo serdecznie zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do aktywnego uczestnictwa w warsztatach teatralnych, jeśli chcesz zostać aktorem -amatorem i odegrać wspianą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



Zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do udziału w warsztatach redakcyjnych, gdzie trwają prace przy redagowaniu czasopisma OGNIWO. Podziel się własną twórczością, przemyśleniami, może masz ciekawe propozycje...?

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



Gratulujemy wszystkim laureatom konkursu fotograficznego i plastycznego „LEŚNE KRAJOBRAZY”. Uroczysta gala rozdania nagród w dniu 09.06.2015 w CETiK-u. Pensjonariusze zdobyli następujące miejsca:

Konkurs plastyczny: miejsce I. Małgorzata Tomaszewicz ZOL 4, miejsce II Alfons Drozdowski ZOL AII, miejsce III Ryszard Grzebyk ZOL 6, wyróżnienie Barbara Lewandowska ZOL A1.

Konkurs fotograficzny: wyróżnienie Aleksander Zamojtel ZOL 8

KRZYŻÓWKA

ROZWIĄZANĄ KRZYŻÓWKĘ WYTNIJ, PODPISZ I WRZUĆ DO SKRZYNKI KONTAKTOWEJ „OGNIWO” - SPOŚRÓD PRAWIDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY NAGRODY.

W poprzednim numerze nagrodę wylosowała Elżbieta Bitner - Zol A1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Wpisz hasło

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Rozwiąż krzyżówkę.

POZIOMO:
6. Nim oddychasz
7. Wykopany w ziemi
8. Kontynent, na którym mieszkasz
9. Zwierzę, które lata
11. W bajce razem z Małgosią
13. Może wybuchnąć, gdy go w domu nie zakręcisz
14. Małutka rzeczka
15. Rosną w nim grzyby
17. Król zwierząt
18. Wydobywany w kopalni

PIONOWO:
1. Zamarznięty deszcz
2. Masz go do wachania
3. Oglądasz je w ZOO
4. Zwierzę z kolecami
5. Płynie do morza
6. Małutki pył
10. Rośnie na łące
12. Wyrzucasz je do kosza
14. Wykopane jezioro, lub masz go w kolanie
16. Dom pszczoł