jak to jest

Kolorowy świat

Oddziaływanie kolorów na człowieka nie jest uzależnione od jego pochodzenia kulturowego. Pomarańczowy pobudza, błękit uspokaja, a zieleń wzmacnia poczucie równowagi i harmonii, niezależnie od tego, kim jesteśmy i gdzie tkwią nasze korzenie.

Na przestrzeni wieków poszczególne kultury utworzyły jednak własne kolorystyczne kody znaczeniowe. Dziś niektóre z nich są już mało czytelne, ale nadal tkwią głęboko w zbiorowej podświadomości. Na przykład, przez stulecia w malarstwie europejskim suknia Marii była biała - w kolorze niewinności, a płaszcz błękitny – w barwie mądrości, wewnętrznej prawdy i ideałów. Żółty symbolizował zdrajców, był m.in. kolorem Judasza, a czerwony krew Chrystusa albo silny, sangwiniczny temperament. Z kolei purpura, czyli połączenie fioletu i czerwieni, zarezerwowana była dla władców i zwierzchników Kościoła, o których jeszcze teraz mówi się czasem: „purpuraci".

Tylko z pozoru wybór ubioru w określonym kolorze jest przypadkowy. W rzeczywistości barwa, po którą sięgamy, odzwierciedla nasze nastroje, tęsknoty, problemy i potrzeby psychiczne. Podświadomie sięgamy po te kolory, które w danym momencie działają na nas najlepiej.

Kolory wpływają na nasze samopoczucie, mają właściwości terapeutyczne. Mogą dodawać energii, wyciszać, ułatwiać koncentrację, wzmacniać pewność siebie i chęć życia. Warto więc poznać ich wymowę, bo podobnie jak muzyka, wywołują uczucia, nastroje i wyrażają najsubtelniejsze emocje. I jak muzyka stymulują nasz system nerwowy. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że:

- Czerwień symbolizuje potrzebę aktywności emocjonalnej i fizycznej.
- Pomarańcz wyraża dążenie do osiągnięcia celu, który odpowiada za nasze szczęście.
- Żółć informuje o potrzebie kontaktu z innymi, dążeniu do rozładowania problemów psychicznych i jest symbolem lęku przed samotnością.
- Zieleń symbolizuje kłopoty emocjonalne, potrzebę skupienia się na sobie i tęsknotę za równowagą wewnętrzną.
- Błękit mówi o potrzebie stworzenia czegoś oryginalnego, docenianego; wyraża pragnienie, by inni dostrzegli naszą mądrość i kreatywność.
- Granat podkreśla naszą odpowiedzialność i chęć kontrolowania świata zewnętrznego.
- Fiolet symbolizuje zainteresowanie sferą duchową, religią i może świadczyć o dewocji.
- Złoto oznacza umiłowanie materii, marzenia związane z wymiernymi wartościami, wyraża pragnienie bycia kimś ważnym i podatności na pochwały.
- Srebro wyraża osamotnienie, tęsknotę za uczuciami, potrzebę podpory duchowej i skłonność do romantyzmu.
- Brąz symbolizuje zagrożone poczucie bezpieczeństwa, niepewność jutra, brak wiary w siebie i potrzebę stabilizacji.
- Czerń oznacza koncentrację na sobie, poszukiwanie energii do działania, skłonność do myślenia egzystencjalnego i tęsknotę za miłością – jest kolorem smutku i izolacji.
- Szarość wyraża potrzebę równowagi, wyciszenia i niechęć do manifestowania uczuć. To kolor skrywanych emocji, w ciemniejszym odcieniu kolor polityków, poprawia komunikację i oznacza otwarcie na merytoryczną, spokojną dyskusję.
- Biel symbolizuje zachłanność na życie, potrzebę przestrzeni i docenienia przez innych.

sponsorem numeru jest FremantleMedia Polska producent serialu

Na Wspólnej

nr 16 maj 2008

BIULETYN

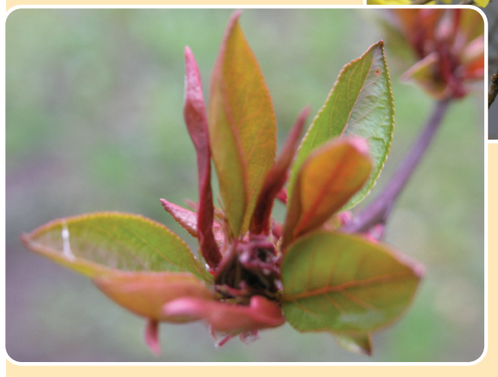
biuletyn Szpitala Wolskiego

do użytku wewnętrznego

co gdzie kiedy

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki wszystkim Paniom Pielęgniarkom, a także Panom Pielęgniarzom pracującym w naszym szpitalu życzymy zdrowia, hartu i pogody ducha, optymizmu oraz satysfakcji z pracy z chorymi, potrzebującymi pomocy i wsparcia. Życzymy także wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i rodzinnym i dedykujemy wiosnę budzącą się w szpitalnym ogrodzie.

Redakcja



Majowe święto

12 maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki, ustanowiony w 1912 roku przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek – organizację, która od ponad 100 lat zrzesza towarzystwa pielęgniarskie z różnych krajów świata. W tym dniu myślimy ciepło o ludziach wykonujących ten jeden z najtrudniejszych i najbardziej odpowiedzialnych zawodów, o ich roli wobec człowieka i społeczeństwa.

Pielęgniarki są z nami i z naszymi bliskimi w szczególnie trudnych momentach życia. Towarzyszą nam w chorobie i w cierpieniu, zapewniają opiekę, troszczą się o nas. A to wymaga nie tylko fachowej wiedzy, lecz również otwarcia na drugiego człowieka, odwagi i umiejętności pokonywania przeciwności losu. O tym, że posiadają te wszystkie cechy, świadczy ich codzienna praca z pacjentami oraz zaangażowanie we wszystko, czym się zajmują, niezależnie od warunków, w jakich pracują, ani od otrzymywanego wynagrodzenia.

Konkursy, konkursy

Bieżący rok upływa pod znakiem konkursów na szefowe pielęgniarek w poszczególnych jednostkach organizacyjnych naszego szpitala, przeprowadzanych przez Warszawską Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych.

W jednym z poprzednich biuletynów przedstawiliśmy naszą nową koleżankę Agnieszkę Walczak. Po wygraniu konkursu objęła ona stanowisko oddziałowej na Oddziale Internistyczno-Diabetologicznym. Musimy jednak odnotować, że w styczniu odbyły się też inne konkursy. Wygrały je pracujące z nami od lat koleżanki, które dotychczas pełniły obowiązki oddziałowych: Ewa Zalewska z Bloku Operacyjnego, Teresa Zimakowska z Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii oraz Katarzyna Jaguś-Nowicka z psychiatrii.

Natomiast 9 kwietnia uwieńczone powodzeniem emocje konkursowe przeżyły kolejne cztery nasze pielęgniarki, pełniące obowiązki oddziałowych: Ewa Szleszyńska z kardiologii, Elżbieta Górka z neurologii, Małgorzata Rydel-Pernak z Oddziału Internistyczno-Endokrynologicznego oraz Anna Baranowska z Izby Przyjęć. Nazajutrz dyrektorzy wręczyli zwyciężczyniom kwiaty i serdecznie gratulowali sukcesów. Do dyrektorskich gratulacji dołącza się również cała nasza redakcja.

Tak więc mamy już za sobą większość konkursów pielęgniarskich. Zostały nam tylko dwa: na szefową pielęgniarek z chirurgii ogólnej i naczyniowej oraz Ośrodka Diagnostyki i Terapii Wewnątrznaczyniowej. A ponieważ trwają już przygotowania do ich ogłoszenia, to najpewniej zostaną przeprowadzone jeszcze w tym roku.

Bufet ruszył

Słowo się rzekło i, wprawdzie z niewielkim opóźnieniem, szpitalny bufet otworzył swoje podwoje. Jak wcześniej informowaliśmy, mieści się na pierwszym piętrze pawilonu 7 ale w innym pomieszczeniu, niż planowaliśmy, ponieważ były pewne kłopoty techniczne. Jednak wszystkie kłopoty są już za nami. Bufet działa i od samego otwarcia cieszy się dużym zainteresowaniem, co świadczy o tym, że rzeczywiście jest potrzebny.

Zgodnie z zapowiedzią można w nim dostać coś na zimno, na ciepło i na wynos. Są różnego rodzaju napoje – na życzenie z lodówki, kanapki surówki, ciepłe posiłki i słodycze. Jedliśmy już flaki, naleśniki z jajkami i klopsiki. I rzeczywiście były bardzo smaczne. Spróbujcie sami – zachęcamy.

Przed remontem

Bufet otwarty

Bufet otwarty

Piknik promujący zdrowie

W trosce o zdrowie mieszkańców, samorząd Dzielnicy Wola, wspólnie z Ośrodkiem Kultury im. Stefana Żeromskiego, organizuje imprezę plenerową „Na Wolę po zdrowie". Zaprasza w niedzielę 18 maja na festyn rodzinny do parku im. gen. Józefa Sowińskiego. Oferty z zakresu ochrony i promocji zdrowia oraz profilaktyki zdrowotnej zaprezentuje około 30 instytucji i organizacji pozarządowych. Oczywiście nie zabraknie wśród nich naszego szpitala.

Na festynie kobiety, które skończyły 40 lat, będą mogły zrobić sobie mammografię. W ambulansie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa wszyscy chętni będą mogli dołączyć do grona honorowych dawców krwi. Można będzie dostać skierowanie na bezpłatne badanie słuchu, uzyskać poradę diabetologa, kardiologa, logopedy, psychologa oraz innych specjalistów, a ponadto przeprowadzić różne badania, m.in. badanie densytometryczne w kierunku osteoporozy, badanie czynności płuc, poziomu cholesterolu, ciśnienia, glukozy we krwi i wskaźnika masy ciała.

Chcąc połączyć przyjemne z pożytecznym, organizatorzy tej imprezy zadbali o zorganizowanie zabaw i konkursów dla dzieci, dla dorosłych i całych rodzin. Będzie też można spróbować swoich sił w szermierce, bezpiecznej walce gąbką czy tai-chi. Po południu w parkowym amfiteatrze wystąpią laureaci II Festiwalu Szkół Śpiewających Karaoke, a wieczorem, o godzinie 19.00, rozpocznie się koncert legendarnego zespołu KOMBI, który zakończy tegoroczną Wielką Wolską Majówkę.

Przedstawiamy

W zespole redakcyjnym biuletynu nastąpiła pewna zmiana. Naszego nadwornego fotografa, kol. Piotra Paczewskiego zastąpił kol. **Adam Krupski**, którego zdjęcia już wcześniej publikowaliśmy. W tym numerze biuletynu jego dziełem są przepiękne fotografie wiosny budzącej się w naszym ogrodzie, dedykowane koleżankom i kolegom z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki.

Kol. Adam Krupski jest absolwentem Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. U nas pracuje od 6 lat w Sekcji Porządku Terenu. Zajmuje się szpitalnym ogrodem. Czas wolny spędza na górskich wędrówkach lub zwiedzaniu różnych krajów, a zwłaszcza miast i miasteczek. Ostatnio odwiedził Wilno, z którego przywiózł mnóstwo fotografii. Bo jego pasją jest właśnie fotografia, którą interesuje się od zawsze.

Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca

Przed 180 laty, 8 maja, urodził się Henry Dunant, założyciel największej na świecie organizacji humanitarnej, a zarazem pierwszy laureat Pokojowej Nagrody Nobla. W tym też dniu w 192 krajach na świecie obchodzony jest Światowy Dzień Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca – największe święto humanitaryzmu, łączące 100 milionów wolontariuszy.

W Polsce obchodzimy Tydzień Polskiego Czerwonego Krzyża, w tym roku w dniach 6-12 maja. W tym czasie na terenie całego kraju odbywać się będą różne spotkania, imprezy plenerowe m.in. mistrzostwa zespołów ratowniczych i mistrzostwa pierwszej pomocy, prelekcje edukacyjne, pokazy i szkolenia w zakresie udzielania pierwszej pomocy, konkursy dla dzieci i młodzieży oraz kwesty uliczne na cele dobroczynne.

PCK jest najstarszą organizacją humanitarną w kraju. Jej podstawową misją jest zapobieganie i łagodzenie cierpienia ludzkiego oraz ochrona ludzkiej godności bez względu na narodowość, rasę, płeć, przekonania religijne czy polityczne, a więc bez jakiejkolwiek dyskryminacji.

Obecnie skupia ponad 200 tysięcy wolontariuszy. W przyszłym roku będzie obchodzić 90-lecie działalności.

Biuletyn Szpitala Wolskiego Pr 14767

Redaguje zespół Edyta Kuklińska, Barbara Lis-Udrycka, Iwona Nowowiejska, Adam Krupski
e-mail redakcja@szpital.wolski, redakcja@wolski.med.pl
tel. 022 38 94 814, 0-601 31 51 01
Projekt graficzny Lena Maminajszwili/masz
Przygotowanie do druku i druk studio reklamy i wydawnictw masz

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania tekstów