



NASZ BIULETYN

Wrzesień 2005 ROKU
Nr 9(46) 2005

W tym numerze między innymi: Józef na basenie, Moja Solidarność,
Jadą Goście..., Mój Pierwszy..., Wiwat Pula, Przeminęło z wiatrem...

PRZECZYTAJ I PODAJ DALEJ





*Najserdeczniejsze życzenia
dla Wrześniowych
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panomu Zbigniewowi W.*

Rędaćja

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**



*Dziękujemy wszystkim Jubilatam za lata pracy.
Dziękujemy za włożony trud i zaangażowanie na
rzecz Naszego Szpitala, często za cenę wielu
osobistych wyrzeczeń.*

*Życzymy aby dalsza kariera zawodowa była pełna
sukcesów i satysfakcji. Natomiast w życiu
osobistym życzymy wszelkiej pomyślności.
Jubilaci:*

1. Grażyna Cichy - 20 lat pracy
2. Teresa Jasiukiewicz - 20 lat pracy
3. Elżbieta Kozik - 20 lat pracy
4. Teresa Przeliorz - 20 lat pracy
5. Marek Wawrzyńczyk - 20 lat pracy
6. Bożena Lisińska - 20 lat pracy
7. Maria Benisz - 25 lat pracy
8. Liliana Krzyżaniak - 25 lat pracy
9. Jolanta Kurek - 25 lat pracy
10. Justyna Nieckarz - 25 lat pracy
11. Maria Wojnar - 25 lat pracy
12. Bernadeta Tomala - 25 lat pracy
13. Krystyna Majwald - 30 lat pracy
14. Ilona Słowińska - 30 lat pracy
15. Henryka Petrus - 30 lat pracy
16. Krystyna Lewczuk - 35 lat pracy



SPONSORZY FESTYNU INTEGRACYJNEGO

Sanofi - Synthelabo

Adamed Sp. z o.o

Kwiaciarnia „Dziwoki - Ryszka”

Zakład Wędliniarski „Stania”

Marian Kapsa „MM”

Kwiaciarnia „Rose”

Piekarnia Aleksander Szczyra

Stowarzyszenie Kupców Targowych

Targowisko /Rybnik/ Handlowcy:

Krystyna Giza

Antonina Felsztyńska

Bernadeta Penkała

ZGM - Rybnik

Firma Rataj

PIZZA HUT - Rybnik

Firma Budowlana Roman Pyzik

Serdecznie dziękujemy wyżej wymienionym osobom i
firmom za włączenie się w przygotowania do Festynu
Integracyjnego.

Organizatorzy

Zmiany w Stowarzyszeniu

Pragnę poinformować, że w dniu 30.06.05 r.
odbyło się Nadzwyczajne Walne zgromadzenie
Stowarzyszenia Homo - Homini, podczas którego
wybrano nowego Prezesa Stowarzyszenia w osobie
dr Stanisława Urbana oraz Wiceprezesa panią
mgr Joannę Martis. Stało się tak w efekcie
złożenia przeze mnie Urzędu Prezesa.
Powiększono też skład Zarządu Stowarzyszenia.

Tą drogą pragnę podziękować każdemu z
członków Stowarzyszenia za czas wspólnej pracy
na rzecz osób przeżywających chorobę psychiczną,
za wszystkie wspólne doświadczenia,
towarzystwo w powodzeniach i porażkach, za
każdy dar wielkoduszności i ofiarności wobec
cierpiących.

Józef na basenie

Odwagi! Rozbierać się i do basenu.

Tak hartowała się stal.

Co ten fotograf kombinuje?

Jakoś tu dzisiaj pusto.

Najpierw oswoić się z wodą, a później zjazd „kiszka wieloryba”.

Przyznaję!
Archimedes miał

No czemu Was tu nie ma? Woda jest taka ciepła.

Rekordu Otylii Jędrzejczak nie pobiłem, ale trening czy ni mistrza.

Serdecznie pozdrawiam
Czytelników „Naszego
Biuletynu” i jednocześnie
żegnajmy lato.



Moja „Solidarność”

To co zdarzyło się w sierpniu 1980 r. wspominam bardzo pozytywnie. Sierpniowe strajki, które zaczęły się od Lublina poprzez przyspawanie lokomotywy do szyn przez kolejarzy, pociągnęły za sobą falę strajków na Wybrzeżu i Śląsku. Przywódcą Sierpnia 80 w Stoczni Gdańskiej im. Lenina był późniejszy Prezydent R.P., oraz laureat Pokojowej Nagrody Nobla, Lech Wałęsa.

Główną przyczyną strajków były podwyżki cen żywności oraz brak indeksacji płac. Główną jednak przyczyną masowego buntu robotników były puste półki sklepowe oraz kolejki po wszystko, co jeszcze było do kupienia.

W Stoczni Gdańskiej toczyły się rozmowy komitetu strajkowego ze stroną rządową o 21 głównych postulatów. Zostały one opublikowane przez Trybunę Ludu z dnia 01.09.1980 r. W innych zakładach produkcyjnych zaczęły się także tworzyć komitety strajkowe, które negocjowały z Dyrekcją swoje postulaty.

Moja fascynacja Solidarnością zaczęła się od dnia powstania Samorządnych, Niezależnych, Samodzielnych Związków Zawodowych w moim zakładzie pracy. Był to zakład Budownictwa Węglowego. Naszego interesu broniły kopalnie, które porozumienie z rządem osiągnęły najpóźniej, bo 3 września 1980 roku, było to tzw. Porozumienie Jastrzębskie. Jako 24 letni pracownik dozoru budowlanego w pełni solidaryzowałem się z robotnikami wiedząc ile zarabiają, a i moja pensja była niewielka. Jako jedyny w moim zakładzie z Zespołu Dozoru Budowlanego wstąpiłem do Solidarności jeszcze w sierpniu 80 roku, jako statutowy członek. Nie byłem już taki młody stażem pracy na budowie, ale natychmiast odczułem to po kieszeni. Wtedy zacząłem bronić interesów robotników z mojej budowy. Upominałem się o ich diety dojazdowe, dodatki stażowe itp.. Mielśmy wybranych 2 przedstawicieli do reprezentowania nas na zewnątrz t.j. w komisjach zakładowych. Docierała do nas prasa i ulotki o tematyce Solidarnościowej. Poznałem wtedy takie nazwiska jak Wałęsa, Walentynowicz, Gwiazda, Kuroń, Michnik, Mazowiecki, Gieremek, Bujak, Borusewicz, Jurczyk i wiele innych.

Moje wspomnienie strajku jest tylko namiastką tego, co działo się za bramami stoczni, kopalń - kwiaty, flagi, znicze, masa ludzi, ołtarze. W sierpniu 80 roku pracowałem na budowie należącej do MONU, załoga żądała, aby wstrzymano dalszą budowę, a my poparliśmy ich poprzez dwugodzinny strajk ostrzegawczy. Czułem wtedy, że byłem jednym z ogniw łańcucha, który połączył 10 mln. Ludzi. Potem nastąpił stan wojenny ... Jednakże to, co się stało doprowadziło do powstania Wolnej Polski i Zjednoczonej Europy.

Jurek z oddz IX

ZAGADKA MATEMATYCZNA /rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru „Naszego Biuletynu”/

Przyznam, że jestem trochę rozczarowany postawą Czytelników Naszego Biuletynu. Zamieszczona w ubiegłym miesiącu zagadka była zdecydowanie najłatwiejsza z całego zbioru. Odpowiedź nadesłał zaledwie jeden Czytelnik – niejaki Jan z Czeladzie. Brawo

za odwagę, choć z arytmetyką nie najlepiej. Pomylił się Pan, Panie Janie, już na piętnastej podkowie, ale to i tak spore osiągnięcie. A oto prawidłowa odpowiedź :

Hu finale do pierwszej podkowy kosztowałyby :

$(2 + 4 + 8 + 16 + 32 + 64) \text{ gr.} = 126 \text{ gr.}$

Do drugiej podkowy :

$(128 + 256 + 512 + 1024 + 2048 + 4096) = 6064 \text{ gr.}$

Do trzeciej podkowy :

$(8192 + 16384 + 32768 + 65536 + 131072 + 262144) = 516096 \text{ gr.}$

Do czwartej podkowy :

$(524288 + 1048576 + 2097152 + 4194304 + 8388608 + 16777216) \text{ gr.} = 33030144 \text{ gr.}$

Razem wszystkie hu finale kosztowałyby $33552439 \text{ gr.} = 335524,39 \text{ zł}$

Mimo wadliwej odpowiedzi Pan Jan z Czeladzie otrzyma nagrodę. Wyślę ją pocztą przy najbliższej okazji.

W.M.

Przeminęło z wiatrem

Nasze wakacje rozpoczęliśmy czerwcową pielgrzymką do Jankowic Studzionki. Modliliśmy się o szczęśliwe spędzenie wakacji.

Wakacje okazały się udane, mimo iż wielu narzekało na pogodę. Korzystaliśmy z wycieczek rowerowych w różne rejony Rybnika. Dotarliśmy nad Zalew Rybnicki, Stodoły ze stadniną koni. Zatrzymując się na tamie zalewu, słuchaliśmy opowieści strażnika o historii tego miejsca. Wielokrotnie dziwiliśmy się życiu biologicznemu, poczynając od glonów, a skończywszy na rybich gigantach. Podążaliśmy także Szlakiem Papieskim, z którego oglądaliśmy rozległą panoramę Rybnika i służyliśmy innym za przewodników. Kanapki zjedzone wśród dzikich pól smakowały wyśmienicie. Zrywaliśmy jabłka, dojrzałe owoce malin i jeżyn. W niepogodę był czas na kino, kawiarnię, chwilę wytchnienia, rozmowy o zwykłych sprawach. Snuliśmy plany.

Trzymaliśmy kciuki za żużlowców i dopingowaliśmy ich okrzykami.

Wreszcie oczekiwana pielgrzymka do Częstochowy na Jasną Górę i pokłon złożony Czamej Madonnie, aby podziękować za wiele łask i szczęśliwie spędzone wakacje.

Piotr Myrdik



**Rybnik - Zakład Psychiatryczny
1886 - 1979 c. d.**

W dniu 17.12.1948 r. Szpital dysponował już 500 łózkami, a na leczeniu przebywało 448 chorych. Areal powierzchni ziemi zajmowanej przez szpital wynosił 300 ha, w tym: pola ome, ogrody, parki i stawy. Po przejęciu szpitala przez Skarb Państwa w okresie kiedy podlegał on Ministerstwu Zdrowia kontynuowano odbudowę szpitala., lecz nie w takim tempie jakiego się początkowo spodziewano. Borykano się przede wszystkim z niedoborem lekarzy i kadry fachowców,

którzy już wówczas woleli podejmować pracę w zakładach przemysłowych. Z roku na rok zmniejszano fundusze przeznaczone na odbudowę i remonty.

W dniu 30.06.1951 r. dr Hipolit Łatyński złożył rezygnację ze stanowiska dyrektora uzasadniając swą decyzję złym stanem zdrowia. Pozostał jeszcze kilka lat w szpitalu pełniąc obowiązki ordynatora.

Kolejnym 12- tym dyrektorem szpitala został mianowany w dniu 01.07.1951 r. został dr med. Jan Szczeniowski, będący wcześniej ordynatorem oddziału dla pacjentów sądowych i niespokojnych - oddz. IX.

Dr Szczeniowski przepracował 25 lat na stanowisku dyrektora naszego szpitala. Do jego największych osiągnięć należy wymienić zakończenie odbudowy szpitala, a zwłaszcza pawilonu VI, XIV, XV, XVI, domu dla pielęgniarek, uruchomienie oddziału neurologicznego, przeciugruźliczego, zakaźnego, wewnętrznego i przeciwalkoholowego. Na szczególne wyróżnienie zasługuje zorganizowanie wzorowego laboratorium analitycznego, które świadczyło usługi na rzecz szpitala psychiatrycznego i szpitali sąsiednich. Rozbudowano też gospodarstwo przyszpitalne, zmodernizowano ogrodnictwo przez wybudowanie wielkich cieplarni. Dużym sukcesem dyrektora Szczaniowskiego było też uwolnienie szpitala od wieloletniego „lokatora”, którym była jednostka wojskowa. Najważniejsze osiągnięcie to stabilizacja załogi, wyspecjalizowanie wielu lekarzy w zakresie neurologii i psychiatrii i podniesienie jakości świadczonych usług na rzecz chorych i sądów, czego dowodem był „ruch chorych” i ilość wydanych orzeczeń sądowo - psychiatrycznych, których liczba wzrastała z roku na rok.

Na podstawie pracy pt. „Krótki zarys historii Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku od 1886 do 1979 r.”. Paweł Dragon i Anna Dragon.

Redakcja



**BIBLIOTEKA
POLECA**

wrzesnia nowego roku szkolnego. Za to, z całą pewnością, chętnie, acz z rozrzwieniem, wrócimy pamięcią do tamtych lat, gdy żyło się beztrasko, a głowa pełna była szalonych pomysłów ... Wrzesień to naprawdę dobra pora, by wrócić do tamtych lat, by raz jeszcze poczuć się dzieckiem. Proponuję sięgnąć po nasze pierwsze lektury - ot chociażby powieści Kornela Makuszyńskiego i poczytać sobie, dzieciom, wnukom. Każde z nich zapewni dobrą zabawę i dzieciom i dorosłym.

Panom - tatusiom, dziadkom, chłopcom - polecam „Szatana z siódmej klasy” - jedną z najbardziej ukochanych przez czytelników powieści Makuszyńskiego. W pierwszej części poznamy bohatera i jego środowisko szkolne, przedstawione w sposób ciepły i pobłażliwy dla uczniowskich psikusów. W części drugiej odnajdą mili chłopcy i panowie wątek kryminalny, dotyczący poszukiwania skarbu w starym dworku. Zabawa gwarantowana!

Dla pań - mam i babć /szczególnie tych, które niegdyś były „pannami z mokrą głową”/ oraz dziewczynek najlepszą lekturą będzie z pewnością powieść „Szaleństwa panny Ewy” o pełnej temperamentu, przedsiębiorczej dziewczynie, która potrafi nie tylko decydować o własnym losie, lecz także - bez jakiegokolwiek upoważnienia miesza się w sprawy ludzi ze swego otoczenia. Działa zawsze na ich korzyść, odgadując ich kompleksy i marzenia.

Tym, których dzieci „bajek” już dawno nie czytają bądź już jakiś czas temu wyfunęły z gniazda, proponuję autobiograficzną powieść Makuszyńskiego „Bezgrzeszne lata” z okresu pobytu autora w szkole galicyjskiej, pisaną z humorem i swadą. Poruszane tematy dotyczą nie tylko koleżeńkiego współżycia na terenie szkoły, ale i pierwszych wzlotów i upadków. Pierwszych olśnień i uniesień, pierwszych zawodów ... Napisana interesująco, atrakcyjnie pozwoli nam przenieść się w świat dobrze znany - świat dzieciństwa, młodości, za którym nie raz już zatęskniliśmy ...

Założę się, że po przeczytaniu którejkolwiek z proponowanych książek, niejedna łza wzruszenia w oku się zakręci.... Założę się także, że i lżej się nam na duszy zrobi, bo wracając do dzieciństwa, do lat szkolnych, zapominając na chwilę o swojej dorosłości, w tych prostych, okraszonych humorem książeczkach odnajdziemy coś, co gdzieś po drodze zgubiliśmy...

Iza Nosiadek

Do napisania prezentowanej humoreski nakłoniła mnie jedna z naszych pań terapeutek, która oznajmiła mi, że na Śląsku jest taki zwyczaj spotykania się przed ślubem rodziny pana młodego z rodziną pani młodej.

Polega on na tym, że kilka osób z rodziny pana młodego przebiera się w różne stroje za tzw. przebierańców i jadą z upieczonym na tę okoliczność kołaczem do domu przyszłej pani młodej. Tam uczują i robią różne psikusy, "kradną" drobne rzeczy i co tylko się da. Następnie po pewnym czasie rodzina przyszłej pani młodej (również jako przebierańcy) wybiera się z rewizytą do rodziny pana młodego również z upieczonym na tę okoliczność kołaczem. Tam goszczą się i uczują i przy tej okazji byli przebierańcy z rodziny pana młodego zwracają przy żartach i dobrym humorze "zrabowane" wcześniej rzeczy: perfumy, majtki i co tam jeszcze...

Oby te "kradzieże" miały tylko charakter żartobliwy, a nie stały się w przyszłości zaczątkiem spraw rozwodowych. Myślę, że poniższy tekst dobrze zagrany może tę zabawę uprzyjemnić.

JADĄ GOŚCIE, JADĄ (czyli spotkanie swatów)

To już się stało wszem jasne i pewne
Nasz synek znalazł swoją królową.
Dlatego rodzina pana młodego u Państwa dziś gości,
Przybyliśmy obejrzeć "Królowę", jej zamek, i jakie ma włości ?

Na pewnych detalach uwagę chcemy skupić,
Czy ten "Cudo Towar" opłaca się kupić...
Dziś przemierzywszy drogi szmat
Obejrzymy wreszcie to "Cudo" bez wad.

Czasem warto jest postać w ulicznym korku
Żeby w ciemno nie kupić kota w worku.
Sprawdzimy czy wszystko ma na miejscu jak potrzeba,
Figlarny uśmiech i nogi aż do nieba.

Czy cera ładna, nie pryszczata,
Czy w rozmowie jest miła, a nie pyskata.
Czy kwaśne humory z byle przyczyny
Nie będą udręką naszej rodziny.

Niech nam "Królowa" przejdzie po desce podłogi
Chcemy widzieć czy ma prosty kręgosłup i nie krzywe nogi.
W trosce o wynik niech Państwa nie pożera trema,
Cnoty sprawdzać nie będziemy,
Bo jej na pewno dawno już nie ma.

A ty synku zawczasu przetrzyj zamglone miłością oczy.
J pamiętaj ! Żeniaczka, to nie strzelanie z procy.
Słuchaj ojca porad grzecznie,
A żyć będziesz pożytecznie.

Wypytaj dziewczę jaką ma szkołę,
Co się nie zwiąże z jakimś matołem.
Bo miłość gdy się w głowę wlepi,
To cały rozum zaślepi.

J proszę nie stawiać wódki! Z powrotem skryć ten browar,
Bo my po trzeźwemu kupujemy towar.

A teraz niech mierniczy weźmie krokiewkę i dobrze pomierzy te hektary, które pani młoda wnosi w swoim wianie. Przy okazji niech policzy rogaciznę i trzodę chlewną.

PAN MŁODY

Ja tam o dobra materialne nie stoję,
I śmiesz mnie te zwyczaje sprzed laty.
Ja mej ukochanej daję serce moje,
Teściowi wręczam wódkę, a teściowej kwiaty.
Wspólnym wysiłkiem wzbogaci nas praca,
A teraz czas napić się kawy i wspólnie zasiąść
Do okolicznościowego kołacza.



Józef Zubrzycki



Na Zdrowie

Grozi nam epidemia otyłości! (cz.IV)

Energia do życia.

Popularność różnych diet i ich ilość jest naprawdę zdumiewająca, ale najczęściej wynika z naszej niechęci do wysiłku fizycznego i radykalnych zmian w przyzwyczajeniach. Tymczasem jest to element bardzo ważny, ale niestety nie najważniejszy.

Aby zachować należytą wagę ciała, musimy najpierw określić ilość kalorii, która nam jest potrzebna do zachowania właściwego bilansu energetycznego. Choć oczywiście idealny byłby pomiar dziennego zużycia energii badany dla każdej osoby indywidualnie, to w codziennej praktyce jest nierealny, spróbujmy, więc w przybliżeniu go wyliczyć i zanotować obok BMI i WHR (który już znamy z poprzednich numerów Naszego Biuletynu).

Rzeczywiste

zapotrzebowanie = **Podstawowa Przemiana Materii (PPM)** x **wskaźnik aktywności fizycznej**
energetyczne
w kcal

Wielkość podstawowej przemiany materii (PPM) przyjmuje się w zależności od masy ciała:

waga	PPM (kcal)
Dla masy ciała 50kg	PPM wynosi 1250 kcal
55	1280
60	1310
65	1340
70	1370
75	1400
80	1450
85	1500
90 i więcej	1550

Wskaźnik aktywności fizycznej:

- niska aktywność fizyczna wynosi 1,3,
- średnia 1,5
- wysoka 1,7.

Przykład:

Mało aktywna fizycznie osoba (siedzący tryb życia) (wskaźnik 1,3), o masie ciała 55kg będzie potrzebować na dobę $1280\text{kcal} \times 1,3 = 1664 \text{ kcal}$.

Jest też inny sposób obliczenia rzeczywistego zapotrzebowania energetycznego, który przedstawia poniższa tabela. Wynik iloczynu określa zapotrzebowanie energetyczne (wyrażone w kcal):

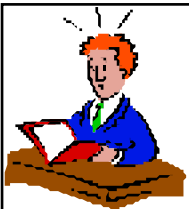
siedzący tryb życia	idealna masa ciała x 30 kcal
umiarkowany tryb życia	idealna masa ciała x 35 kcal
bardzo aktywny tryb życia	idealna masa ciała x 45 kcal

Oba sposoby są dobre, choć oczywiście wynik jest tylko przybliżony.

Spożywanie tylko tej ilości kcal (tzn. równej zapotrzebowaniu energetycznemu) zagwarantuje niezmienną masę ciała. Zjadanie większej ilości kcal spowoduje przytycie, natomiast mniej - utratę masy ciała.

Kasia Rataj

O kaloriach i zasadach zdrowego odżywiania napiszę w kolejnych numerach Naszego Biuletynu.

**ZPAMIĘTNIKA PACJENTA...**

14 sierpnia 2005.

Cały tydzień siedziałem przed telewizorem, namiętnie śledząc mistrzostwa w Helsinkach i naiwnie wierząc w talenty naszych lekkoatletów. Niestety - jak nie kula za ciężka, to płótek za wysoki; a jak nie płótek za wysoki - to rekord życiowy nie ten; a jeśli już rekord życiowy odpowiedni, to taktyka do niczego...

A najlepiej - wszystko zwalić na fatalną pogodę i wiecznie żywą Irenę Szewińską, która perfidnie blokuje naszym zdolnym zawodnikom dostęp do podium... (że niby wiecznie żywa i wiecznie zazdrośna o własne rekordy...).

No cóż, najwyraźniej dyktatura karateki Putina i wojenne zapędy kowboja Busha, skuteczniej oddziałują na tamtejszych sportowców. Nie chcę być złośliwy - ale naszym narodowym zdobywcą, demokracja raczej nie służy... A jak to się ma do 25- rocznicy obchodów powstania Solidarności, AŻ SIĘ BOJĘ INTERPRETOWAĆ...

Ale skoro naszą kolejną cechą narodową stała się potrzeba Upraszczenia, dlaczego nie miałbym z niej teraz skorzystać? Swobodny dostęp do piwa "Leppe" wywołuje u mnie ostatnio odruch wymiotny. I pomyśleć, że już kilkaset lat temu, właśnie alkoholem próbowano uspić Ducha Świadomości Indian (o wschodnich sąsiadach nie wspominając)... Czyżby przewodniczący Solaris, świadomie zamierzał powielić tamten prymitywny schemat, wyceniając narodową inteligencję na 1,20 zł.?

Gratuluję pomysłu ...

Mam nadzieję, że nasza rzeczywista świadomość społeczna, wzniesie się odrobinę PONAD TĘ -Lepperowską, a przywołana koncertem Jean'a Michael'a Jarre'a Przestrzeń Wolności, złagodzi nieco ten przedwyborczy niesmak...

Pacjent**ZPAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...**

Oczami wyobraźni wracam do koncertu w Stoczni Gdańskiej. Białe - czerwone pejzaże wolności, potęga nadziei i atmosfera zjednoczenia...

Wydarzenia tamtych lat, uderzają we mnie solidarnością - uświadamiając mi siłę jedności słowa, czynu i sprawiedliwości.

Gdzieś w nas jadą wolni bogowie... Gdzieś w nas.

Galeria obrazu, dźwięku i słów. Kalejdoskop pamięci... Uzupełniając kronikę oddziału, natykam się na dramaty codziennych zmaganiań - tak trudne do wyrażenia uczucia, gesty podziękowań oraz wiersze - te które dla mnie mają wartość ponadczasową, bo ich autorem jest niejedno wrażliwe serce, udręczona dusza, smutne oczy i nieśmiały uśmiech...

"...Użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, zmienić..."

R.Ż.

Bardzo jasna ta szyba

- tak niewiele przez nią widać.

Wypełniłem ją kiedyś własnym szkłem

i od wtedy - jestem POZA...

M.G.

Dzięki drugiemu pobytowi, poznałem słabe i mocne strony własnej bezsilności...

W.B.

Tajemnicą psychotropów wyciszony

- uczę się, coraz odważniej spoglądać w dół...

czego nie mogę

G.M.

...Galeria słów, galeria skojarzeń, galeria moich wspomnień. A godzinę niejednego odlotu i tak przecież ustaliło już Przeznaczenie...

Noszę ich twarze w pamięci, bo nie ważne jest to, co nas dzieli.

Gdzieś w nas - jadą wolni bogowie - we wszystkich nas...

**ZASADY BEZPIECZNEGO TANKOWANIA NA STACJI BENZYNOWEJ**

Podczas tankowania paliwa na stacji benzynowej może nastąpić przypadkowe wylanie się lub rozprysnięcie benzyny. Przyczyny tego mogą być różne np. niesprawny pistolet, nieuwaga tankującego, zapowietrzony zbiornik w samochodzie itp. Natychmiast po rozlaniu paliwa powstają bardzo łatwopalne opary, które mogą ulec zapłonowi od iskry spowodowanej wyładowaniem elektrostatycznym lub np. od iskry przy włączaniu urządzenia elektronicznego. O fakcie rozlania paliwa należy niezwłocznie powiadomić personel stacji benzynowej, który natychmiast rozlane paliwo unieszkodliwi.

Jak się zachować przy tankowaniu paliwa: Po wjechaniu na stację benzynową należy zatrzymać samochód, zaciągnąć ręczny hamulec oraz wyłączyć silnik, radio i światła. Zamknąć drzwi samochodu, a następnie należy dotknąć metalowej części nadwozia, jeszcze przed dotknięciem pistoletu dystrybutora. Konieczność ta wynika z tego że nagromadzone na ciele człowieka ładunki elektrostatyczne rozładują się wtedy na metal nadwozia i następnie do ziemi, a nie na pistolet dystrybutora.

Nie należy wsiadać i wysiadać z samochodu w czasie nalewania paliwa do jego zbiornika. Obowiązek ten dotyczy również

Mój pierwszy dzień w szkole

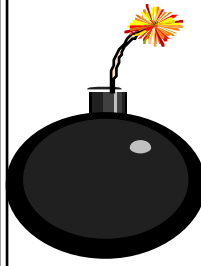
W roku, w którym kończyłem 7 lat pierwszy raz poszedłem do szkoły. Ten dzień poprzedził pracowity wieczór mojej mamy, która musiała wyprasować mi granatowe spodnie i białą koszulę. Spać poszedłem dumny z siebie i z rumieńcami na twarzy. Rano 1 września 1979 roku, po zjedzeniu śniadania udałem się z mamą pieszo dwa kilometry do szkoły podstawowej nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Jeleśni. Po drodze, co rusz dołączali do nas kolejni uczniowie, którzy paradnie ubrani szli z rodzicami do szkoły. W szkole wyznaczono nam salę, w której pierwszy raz spotkaliśmy się z wychowawczynią. Ze skupieniem na twarzy oczekiwałem pierwszego dzwonka, który miał ogłosić rozpoczęcie uroczystego apelu. Wychowawczyni przedstawiła się, jako Zofia Haczek i powiedziała, że będzie nas uczyć przez trzy klasy. Wśród uczniów rozpoznałem kilku sąsiadów. Wreszcie rozległ się dzwonek. Parami wyszliśmy z klasy i udaliśmy się na boisko szkolne, gdzie tłumy rodziców oczekiwały, aż złożymy ślubowanie na flagę państwową. Następnie został odegrany hymn państwowy i wysłuchaliśmy z głośników przemówienia ministra edukacji. Uroczysty apel zakończył występ artystyczny przygotowany przez uczniów ze starszych klas. Następnie ponownie udaliśmy się do klasy gdzie rozdano nam darmowe podręczniki. Natomiast rodziców zapoznano z planem lekcji na najbliższe tygodnie. To nie był koniec, gdyż ze szkoły udaliśmy się na spotkanie z księdzem, który miał nas uczyć religii. Już po południu kupiliśmy tomister i przybory szkolne. Po powrocie do domu z zapałym tchem opowiadałem babci moje pierwsze wrażenia z pobytu w szkole. Cieszę się, że mogę podzielić się z czytelnikami „Naszego Biuletynu” garścią wspomnień.



„Czego Jehowa wymaga od ciebie prócz tego żebyś czynił zadość sprawiedliwości i miłował życzliwość, oraz był skromny chodząc ze swoim Bogiem” /Micheasza 6.8/

Ponieważ zostaliśmy stworzeni na obraz Boga, potrafimy odzwierciedlać Jego przymioty. Nic więc dziwnego, iż Jehowa oczekuje od nas okazywania życzliwości. Ale czym jest życzliwość? Polega ona na przejawianiu żywego zainteresowania pomyślnością bliźnich. Można dać temu wyraz dobrymi uczynkami i ciepłym słowem. Człowiek życzliwy wyświadcza dobro, wystrzega się natomiast wyrządzania krzywdy. Jest przyjazny, delikatny, wspaniałomyślny i wczuwa się w położenie innych. Apostoł Paweł nawoływał „Przyodziejcie się w tklive uczucia i współczucie, życzliwość, uniżenie umysłu, łagodność i wielkoduszność, cierpliwość”. A zatem życzliwość stanowi element symbolicznego odzienia każdego prawdziwego chrześcijanina.

Na podstawie „Codzienne badanie Pism”.



WIWAT PULA!

Ta fizjologiczna konieczność na co dzień uchodząca mimo uszu i nosa, stała się inspiracją do uczynienia z niej niepisanej dyscypliny sportowej. Zbadawszy grunt, że na naszej sali tzw. “stodole”, przebywa 23-ech nie zrzeszonych w żadnym klubie zawodników tej dyscypliny, wydających niespodziewane “jęki i pomruki”, w tym wielu z nich jest bezkonkurencyjnych, czego dowodem jest ciągłe wietrzenie sali. Po krótkim porozumieniu z najlepszymi z nich, postanowiliśmy nadać temu zjawisku rangę dyscypliny sportowej, ująć je w ramy organizacyjne i wyłonić z grupy najlepszego zawodnika, nadając mu rangę Championa, oraz nagrodzić go zasponsorowaną nagrodą rzeczową w postaci dwóch paczek mleka w proszku i jednej paczki dużej kawy.

Przygotowania do rozgrywki trwały tydzień, a wszelkie o tym informacje czynione były metodą szeptaną w ścisłej konspiracji tzw. “podziemiu”, wiadome tylko nam pacjentom. Data konkursu ustalona została na dzień 3 września między godz. 18-20 natzw. “stodole”. Wstęp dla wszystkich pacjentów był wolny i bezpłatny. Ze względów na przepisy BHP zabronione było używanie na sali zapalniczek, a nawet zgrzytanie zębami w obawie wywołania iskry, gdyż groziłoby to wybuchem metanu, którego stężenie eliminowaliśmy grawitacyjnie poprzez otwarte okna i lufciki.

Konkurs rozpoczął się 5 minut przed czasem, gdyż jednemu zrozemocjonowanemu zawodnikowi puściły nerwy i zwieracz. Wyłonione z grupy z czujnym uchem dwuosobowe ŻRY tym akcentem uznało konkurs za otwarty i zaczęło skrzętnie punktować “melodię”, jej barwę, czas trwania i siłę natężenia. No i zaczęło się!

Nawet najsmutniejsi pacjenci na sali mieli z tego ubaw po pachy, a co niektórzy ze śmiechu mimo woli przyłączali się do zabawy. Śmiemy przypuszczać, iż był też jeden „kleks”. O godz. 20 został wyłoniony niekwestionowany zwycięzca, twardy Champion z 33 punktami, który przy aplauzie publiki odebrał na stojąco wspomnianą nagrodę, zakańczając konkurs długim “mrukliwym basem”. Wskaźnik notowań pozostałych 6 zawodników był znacznie niższy, co też rodzi wiele podejrzliwych i dociekliwych domysłów, czy Champion nie był na dopingu i jakie stosuje menu. Po zawodach jak i w ich trakcie padało wiele wesołych komentarzy, a szczery uśmiech malował się jeszcze długo na twarzach nie tylko zawodników.

A tak w podobnym tonie pisze M. Rej: „Kiedy ktoś pierdnie wśród dostojnych gości, pozostali niech krzykną: Wiwat! Zdrowie Jegomości! Że się nam nowy gość ozwał, dotąd niebywały. Bo gdy wszyscy umilkną, będzie wstyd niemały”.

Józef Zubrzycki



S P O R T



Na mistrzostwach Świata w Lekkiej Atletyce rozgrywanych w Helsinkach srebrny medal w skoku o tyczce zdobyła Monika Pyrek skacząc 4,60 m. Występ polskich zawodników należy uznać za słaby, gdyż 49 zawodników zdobyło jedynie dwa medale.

*

W lidze żużlowej rozgrywki dotarły do półfinału. Drużyna Unii Tarnów, mistrzów kraju rozgromiła w pierwszym meczu drużynę Apatora Toruń 62:28 i jest murem kandydatem do zwycięstwa w rewanżu.

*

W rozgrywkach kwalifikacyjnych do ligi mistrzów Krakowska Wisła po pokonaniu Panathinaikosa 3:1 nie sprostała w rewanżu przegrywając aż 1:4 i odpadła z dalszej gry. Teraz czeka ją gra w Pucharze UEFA.

*

W polskiej lidze piłki nożnej prowadzi krakowska Wisła przed Grocklinem.

*

Z trzech polskich drużyn grających w Pucharze UEFA jedynie Grocklin awansował dalej. Grając z Bańską Bystrzycą wygrał 4:1 i zremisował na wyjeździe 0:0.

*

Na zawodach Golden Lege Anna Rogowska ustanowiła nowy rekord Polski w skoku o tyczce wynikiem 4.83 m.

Kibic

Płynie Wisła, płynie ...

23 sierpnia drużyna Wisły Kraków odpłynęła z Ligi Mistrzów.

Po zwycięstwie w Krakowie 3:1 wiślaczy dali nam dużo powodów do radości i wydawało się, że dadzą sobie radę także w Atenach. Jednak okazało się inaczej. Pierwsza połowa nie zapowiadała dramatu. Piłkarze obu drużyn grę rozpoczęli bardzo ostrożnie. Piłkarze Białej Gwiazdy stworzyli sobie znacznie więcej okazji do strzelania bramki, ale nie potrafili tego przypieczętować. Tak więc do przerwy było 0:0. W drugiej połowie Grecy dali się do gry i uzyskali dwie bramki przewagi. Chociaż Sobolewski przedłużył nadzieje na awans strzelając gola na 1:2, to jednak było wszystko na co było stać wiślaków w tym meczu. Grecy strzelili następnie trzeciego gola i dogrywka stała się faktem.

Gospodarzom było dużo łatwiej ponieważ pod koniec drugiej połowy nasi musieli grać w dziesiątkę po czerwonej kartce dla strzelca bramki Sobolewskiego.

No i tak pod koniec dogrywki Panathinaikos strzelił czwartą bramkę i uzyskał awans do dalszej gry.

Tak więc Wisła była bardzo blisko awansu, ale swoje aspiracje musi odłożyć na późniejszy termin. Mecz był jednak bardzo ciekawy i trzymający w napięciu do samego końca.



Sporty walki cz. III

Na początku pragnę pozdrowić wszystkich miłośników treningu siłowego i sportów walki. W tym artykule chciałbym poruszyć skuteczność sportów walki w walce ulicznej, sportowej i obronie. Po mojej analizie ulicznych walk zawodowych, które stoją na wysokim poziomie i są najbardziej realne, dochodzę do wniosku, iż 80% walk kończy się w parterze. Odzwierciedleniem tego niech będą choćby najbardziej realne walki w

klatce, gdzie występują wszystkie style walki i jej formy. Jak zauważyliśmy finały zawsze są w parterze. Czołową dominującą są džudocy, dżu - dżitsu i zapaśnicy. Tak wygląda walka najlepszych. Jak wiemy walka w parterze nie jest tak widowiskowa jak kick - boxing, czy kung - fu, lecz jest niezwykle energochłonna. Zawodowcy umiejący poruszać się w parterze mają przewagę nad wszystkimi technikami pionowymi. Tak wygląda walka u szczytu. Dlatego musimy uważać na przeciwnika i nie lekceważyć go, oraz analizować jego pozycję i techniki ataku. W naszych czasach najmodniejszą i bardzo skuteczną metodą walki jest dżu - dżitsu, oraz najmłodszy sport

wale - tudo. Jest to walka przypominająca walkę uliczną ze względu na wolność ataku /każda forma ataku dozwolona/. Kolebką sportów walki jest kung - fu. Z tej starej formy można nauczyć się techniki kopnięć, rzutów, oraz walki w parterze. Bardzo praktyczne są też chin - na, które wywodzą się też z kung - fu. Są to krótkie formy ruchu, które powodują uwolnienie się z uchwytu i zadanie ciosu. Również zejścia z linii ciosu i obezwładnianie przeciwnika przez zastosowanie dźwigni. Polecam ten sport przede wszystkim najmłodszym ponieważ przygotowuje on do walki w kontakcie. Wiele technik i sztuk walki wykorzystywanych jest w jednostkach specjalnych i antyterrorystycznych. Co do naszej obrony i walki najważniejsza jest analiza przeciwnika i zaskoczenie. Nie możemy liczyć na skuteczność pierwszego ataku, dlatego należy obrać najlepszą strategię po wcześniejszej analizie i trzymać się jej. Pamiętajcie każdy sport jest pożyteczny, nawet bieganie, ponieważ zawsze można szybko uciec. Na tym kończę mój artykuł i pozdrawiam moich Czytelników.

Panu dr Zbigniewowi Cyran

Wyrazy Głębokiego Współczucia
Z Powodu Śmierci

Ojca

Składa:

Dyrekcja oraz Pracownicy SP ZOZ
Państwowego Szpitala Dla Nerwowo i Psychiczenie
Chorych w Rybniku



**POTRZEBUJESZ POMOCY W OPIECE NAD
OSOBĄ CHORĄ PSYCHICZNIE,
Z NIEDOROZWOJEM UMYSŁOWYM
LUB CHOROBA ALZHEIMERA
UZYSKASZ JĄ BEZPŁATNIE**

Szpital Psychiatryczny – oddział X
Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 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.



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

Klub Pacjenta
Czynny codziennie od
8.00 -15.00

W soboty od 8.00 – 12.00

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Naszego Szpitala

ZA UŻYCZENIE NAM
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
(XEROKOPIARKI, TUSZU ORAZ
PAPIERU)
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU I
KOLPORTAŻU
„**NASZEGO BIULETYNU**”

Stowarzyszenie
działające na rzecz osób chorych
psychicznie i ich rodzin

Homo - Homini

ul. Gliwicka 33
44 - 200 Rybnik
tel. 4226561 w. 269

CENTRUM MEDYCZNE
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
4 4– Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3

Poradnia Zdrowia Psychicznego i Zdrowia
Psychicznego dla Dzieci.
Tel. 43 29 453

GABINET PSYCHOLOGICZNY TERAPIA DZIECI I RODZINY

mgr Janusz Kuraś
psycholog - psychoterapeuta

Rybnik– Niewiadom tel. 4213472
ul. Ks. P. Skargi 10 kom. 691403717

PRAKTYKA LEKARSKA

Lek. med. Eugeniusz Karchut
PSYCHIATRA

wizyty w miejscu zamieszkania
pod tel. 609 03 14 06

Recepty Refundowane NFZ



Z POEZJĄ NA TY

Short Story 1

Nagły przeraźliwy dźwięk drażni uszy
poraża każdy nerw.
Świadomość niechętnie budzi się ze snu..
Oko wolno omiata przestrzeń.
Natrętna myśl burzy spokój; bije na
alarm. Dłoń nerwowo błądzi w ciemności
- niepokój.

Podejrzanie zmienia się w pewność.
Strach paraliżuje umysł.
Trzeszcząc w stawach nogi same niosą
do kuchni
- nadzieja.

Płomień strzelił wysoko zdobiąc ściany
mozaiką światłocieni.
Krew pędzi w żyłach nieomal rozsadzając
skronie.
Gryzący dym natychmiast wypełnia
płuca; przenika koszulę i kalessony
- łzawią oczy.

Świat wiruje szaloną karuzelą, czas
zakotył się i stanął.
Umysł wolno zatopił się w nicość - wolno
opadły powieki.
Ciało bezwładnie walnęło w parkiet.

I tylko;
głos przestraszonej myśli, skulonej
gdzieś w mroku, zakwilił smutno
- no tak fajki dziadka, są z rana
stanowczo za mocne.

Short story 2

Obudziłem się złany potem,
przemoczona koszula krępowała ruchy.
Umęczone ciało domagało się papierosa,
mózg szalał w kakofonii wrażeń
- gigantyczny wysiłek.

- strach
rozejrzałem się dookoła,
myśli pomknęły jak błyskawice.
-wspomnienie
z trudem dowlokłem się do lustra,
złęknioty spojrzałem niepewnie;

- przekrwione oczy
- roztrzęsione ręce
- zmierzwiony nieład włosów.

Ułga,
bez zmian
- na szczęście.

Śniło mi się, że byłem normalny ...
Jurek

Dlaczego odeszłaś tak młodo?
Dlaczego zostawiłaś mnie samego?
Nie potrafię zrozumieć życia zagadek.
Dlaczego jest ono tak brutalne,
a zarazem piękne?
Tęsknota jest tak silna, aż do bólu.
Smutku nie można wysłowić w kilku słowach.
Jest tylko nadzieja,
nadzieja że spotkam Cię w niebie.
Nadzieja, która utrzymuje przy życiu
i Hostia, która daje ukojenie.

Piotr Myrcik





NASZA GALERIA



Z „GALERII POD WIEŻĄ”

Krajobraz Bolesława N. ze słońcem w tle tylko trochę innym od tego z obrazu przedstawionego W zeszłym miesiącu, zamieściłem tutaj żeby dać sobie powód do zastanowienia się, co to ludzie mają „z tym zachodem słońca”?

Słońce przecież wschodzi i zachodzi. Gdyby jednak zapytać kogoś, jaki chciałby obraz, to tak jakby zapewnić sobie odpowiedź: pejzaż z zachodem słońca.

Dla „zachodu słońca” ludzie są gotowi nad morzem ograniczyć swoją przestrzeń życiową do minimum, t.j. do kawałka koca lub leżaka albo kosza wiklinowego. W czasie wiatru ogradzają się płotami ze szmat, chyba nazywanymi parawanami.

Chciałbym kiedyś porozmawiać z kimś kto ma dylemat, co wybrać, wschód słońca czy zachód, a więc co wybrać, np. początek czy np. koniec, albo „na początku” lub „pod koniec”.

Gdyby ktoś mnie spytał, co wolę, „u zarania” czy „u schyłku” coś bym wybrał i powiedział. Tutaj jednak tego nie napiszę.

Nadchodzi jesień.

Andrzej Obuchowicz

P.S. Skorzystam z okazji i tą drogą zapraszam wszystkich do obejrzenia jeszcze we wrześniu wystawy obrazów Ireneusza Ch., pacjenta oddz. XV a. Panie Irku, jako osobie „po przejściach” gratuluję Panu pańskiej twórczości. Jeśli mogę sobie pozwolić, to wg mojej oceny jest Pan jedną z najwybitniejszych osobowości twórczych w naszym szpitalu. Od kiedy? Oczywiście na przestrzeni 25 lat, przynajmniej.

KRZYŻÓWKA

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

1. Rewia, pokaz
2. Część ciała człowieka
3. Kuje konie
4. Ozdoba ucha
5. Brulion na zapiski
6. Izba w szkole
7. Pojemnik na wodę
8. Kosmos
9. Niezbędna w teatrze
10. Najdłuższa rzeka Polski
11. Grzyb z brzeziny
12. Owoc palmy
13. Pieczara
14. Wznos lotu samolotu
15. Tafla szkła

Kibic**4**

Witam wszystkich uczących się języka angielskiego.

Na tej lekcji zajmę się przedimkiem nieokreślonym a/an.

Grammar: the indefinite article a/an.

Gramatyka przedimek nieokreślony a/an.

We use a/an before singular nouns.

Używamy a/an przed rzeczownikami w liczbie pojedynczej.

Przykład: a dancer, an actor.

Tancerz, aktor.

We use a before consonant sounds {b, c, d, f, itd.}.

Używamy a przed spółgłoskami.

Przykład: He's a teacher. On jest nauczycielem.

We use an before vowel sounds {a, e, i, o, u}

Używamy an przed samogłoskami.

Przykład: She's an actress. Ona jest aktorką.

Ćwiczenie:

Add a or an to the words in the list.

Dodaj a albo an do słów z listy.

Finally, in pairs, ask and answer questions, as in the example.

Na końcu, w parach, pytaj i odpowiadaj na pytania jak w przykładzie.

artist Paul{60}, astronaut Bill{45}, doctor Helen{42}, engineer

Tim{29}, pilot Mark{38}, postman John{30}, vet Ted{39}.

artysta, astronauta, doktor, mechanik, pilot, listonosz, weterynarz.

A: What's his name? Jak on ma na imię?

B: Steven.

A: How old is he? Ile on ma lat?

B: Twenty-seven. 27

A: What's his job? Jaka jest jego praca?

B: He's a waiter. On jest kelnerem.

J. P.**Pan Jan - „Złote Kolce czerwonej róży”**

Nie ma brata w złe lata.

Rób co możesz, a będzie co musi.

W sercu starem młody harem.

Przechowalnią łez bywa smutek.

Co do głowy idzie, to i z głowy.

Żart jest orężem bezbronnych.

Deklaracje są filtrem słów.

W winie leży prawda.

Jan z Czeladzie

Wydawca: Oddział IX Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku, Redaktor Naczelny: Krzysztof Kutryb
Zastępca Red. Nacz. Janusz Kuraś. Zespół redakcyjny: Janusz Konieczny, T. C., Wojciech Konieczny, Józef Zubrzycki, Józef K.,
Piotr Myrcki, T. Z., Kibic, Ryszard O., Rambo, Łukasz M., P. J., Jurek, Otylia Jagiełło /druk/,
Kolportaż: oddział IX, tel. 4226561 w. 176, nakład: 250 egzemplarzy.