



# NASZ BIULETYN

Listopad 2011 r.  
Nr 10 (110) 2011 r.

W tym numerze między innymi: Jesień, Refleksja przy jesiennej herbatce, Wspomnienie...,  
Pozdrowienia, Putin powróci wiosną, Po drugiej stronie lustra.





*Najserdeczniejsze życzenia  
dla listopadowych  
Solennizantów 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 14.00

(oprócz czwartku)

Okazja do spowiedzi: przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam!

**ks. Zygmunt Wiśniowski**



### Drodzy Czytelnicy!

Dajcie szansę swojej twórczości, niech ujrzy światło dzienne, cieszy i zastanawia innych, dając im okazję do refleksji.

Zwracamy się z prośbą o kierowanie do redakcji biuletynu szpitalnego tekstów i prac plastycznych, obrazujących Wasze przeżycia, doświadczenia i zainteresowania.

Można się z nami kontaktować bezpośrednio w redakcji, bądź za pośrednictwem poczty elektronicznej [naszbiuletyn@gmail.com](mailto:naszbiuletyn@gmail.com)

**Redakcja - oddz. IX**

### Ogłoszenie

Pilnie sprzedam konsolę Play Station Portable (PSP). Jest zadbana, posiada ekran 4,3 cala. Odtwarza gry zarówno z płytki (UMD), jak i z kart pamięci (Memory Stick Duo). Ma funkcję Wi - Fi, wejście na kabel usb. Nie posiadam jednak do niej instrukcji. Dorzucę do konsoli 3 karty pamięci, na których znajduje się 10 gier. Między innymi takie tytuły jak: FIFA 10, Pro evolution soccer 2009, Gran turismo, Tekken, Colin Mc rae, Virtual tenis. Dorzucę też etui oraz zapasową baterię i oczywiście zasilacz. Cena 300 zł. Kontakt: 531 342 065.

Marek oddz. VII a



### Jesień

Jest jesień, zbliża się Wszystkich Świętych, a ja jestem daleko od grobu zmarłych rodziców i rodziny. Ze względu na stan zdrowia, rzadko odwiedzam ich groby, którymi zajmuje się moje rodzeństwo. Tatuś zginął tragicznie, a mama i siostra zmarły na chorobę serca. Jak tam jadę, to spotykam się z rodziną, koleżankami i kolegami. Spotykamy się w ich domach, przy obiedzie, herbacie i wspominamy przemijające lata młodości. Moja świętej pamięci mama, była dobrą kobietą i trzymała „ognisko domowe”, a ojciec świętej pamięci pracował i utrzymywał rodzinę. Jak się spotykamy z rodziną, to zawsze zapalamy na grobach znicze, modlimy się i myślimy o przemijaniu.

**B. Żanowski**

### Troska o ciało



Autentyczna miłość siebie samego to także miłość własnego ciała. Co o tej miłości mówi etyka chrześcijańska? Spośród wielu tekstów Pisma św. opis stworzenia świata jest jednym z najbogatszych w etyczne treści. Oto doskonale pamiętamy: Bóg dokonuje stworzenia świata. Po każdym dziele stworzonym autor biblijny mówi: „I widział Bóg, że było dobre”. Dobra była ziemia, dobre zwierzęta i wreszcie dobre było ciało człowieka. Co więcej, było także piękne. To dobro i piękno wymaga z natury miłości. Dobre i piękne ciało człowieka wymaga także miłości i tego wszystkiego, co z miłością idzie w parze, wymaga troski i szacunku.

Można by się spodziewać, że będzie tu mowa o niebezpieczeństwach, jakie przynosi przesadna, nieuporządkowana miłość własnego ciała. Nie. Nie będzie tu przestróg przed etycznymi konsekwencjami kultu ciała, ironii na temat biologizmu, sportu, rytmiki dzieci. Patrząc na was na ulicy, w kościele, jestem przekonany, że nie grozi wam przesadny kult ciała. My, ludzie zagonieni, ciągle się śpieszący, przemęczeni, my nie grzeszymy przesadną troską o ciało, grzeszymy raczej niedostatkiem takiej troski.

W wiekach średnich nieuporządkowana miłość własnego ciała ujawniała się skłonnością do obżarstwa. Jedzono wtedy dużo i pito dużo. Na dworach magnackich, i nie tylko tam, zdarzały się wypadki śmierci z przejedzenia. Ojciec polskiej literatury Mikołaj Rej, potrafił zjeść za jednym posiedzeniem średniej wielkości zwierzęta. Wtedy to trzeba było stosować posty, by powstrzymać epidemię obżarstwa. Dzisiaj niebezpieczeństwo leży gdzie indziej ... C.d.n.

*W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera*

**Duszpasterz**

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 5

Zwiedzanie Ziemi

Po 10 minutach, kiedy panowie odzyskali poczucie bezpieczeństwa, ruszyli ostrożnie ale zdecydowanie w stronę zaparkowanego obok drogi pojazdu. Będąc już na miejscu, dla odreagowania spałaszowali dość solidną jeszcze resztę złowionego przez Antka szczupaka. Dalszy etap drogi wiódł ku północnej części jeziora Onega. W tym obszarze, w którym się znajdowali, było chyba więcej wody niż łądu. Takiego zagęszczenia jezior, biorąc oczywiście pod uwagę także część fińską tego regionu, nie ma w całej Europie. Po dotarciu do małej miejscowości znajdującej się na północy jeziora, podróżnicy zrobili sobie mały postój dla rozprostowania kości i zjedzenia w gospodzie skromnego posiłku. Wybrali się także nad jezioro, które w tym miejscu miało wyjątkowo ciekawą linię brzegową. Antek, który był zapalonym wędkarzem, westchnął: „Chciało by się tu mieszkać. I widoki piękne i ryb pod dostatkiem”. „I mrozu pod dostatkiem”, dokończył uszczypliwie Staszek. „Dla takich ryb jakie tu są i mróz nie straszny”, odparował Antek, po czym wrócili do samochodu. Było około godziny 13, a przed nimi była jeszcze dosyć długa, wijąca się wśród jezior droga. Przed 17 dotarli wreszcie do Belomorska, portu nad morzem Białym. Zaparkowali swojego „Sokoła” na parkingu jednego z hoteli o nazwie „Wilk Morski”. Zarezerwowali pokój i usiedli do stolika wskazanego przez kelnera, w celu zjedzenia wreszcie obfitej kolacji. Zdziwił ich jednak fakt, że kelner wskazał im stolik znajdujący się w małej wnęce. W sytuacji, gdy stoliki w środku były puste i jak się wydawało nie zarezerwowane. Po krótkim oczekiwaniu, kelner przyniósł im talerze z daniem, które się nazywało „Sekret Wilka Morskiego”. Po smaku można było wywnioskować, że jest to jakieś mięso z dziczyzny z dodatkiem mięsa rybiego. Do tego była dołożona sałatka z warzyw. Podróżnicy musieli przyznać, że danie było rzeczywiście smaczne. Gdy kelner wracał po odbiór talerzy, rozległ się głośny trzask i drzwi wyjściowe wpadły do wnętrza lokalu, po czym do środka weszło kilku barczystych mężczyzn w roboczych marynarskich ubraniach. Jeden z nich kiwnął na siedzącego za bufetem kelnera i zażądał w języku rosyjskim wódki i mięsa, po czym usiadł przy najbliższym stoliku i zaczął stukać po nim niecierpliwie palcami, dając w ten sposób do zrozumienia, że nie ma zamiaru długo czekać. Reszta kamratów usiadła obok niego oraz przy innych okolicznych stolikach. Wódka i mięso pojawiły się w ekspresowym tempie. Rosyjscy marynarze jak i zresztą chyba wszyscy marynarze, do picia tego trunku nie używali kieliszków, ale szklanek. W dziesięć minut 20 butelek było pustych. Mięso też znikło w ekspresowym tempie, lecz od razu pojawiło się nowe mięso i nowe butelki. Nagle między dwoma marynarzami doszło do kłótni o ilość złowionych ryb podczas ostatniego połowu. Ten, który poczuł się pokrzywdzony wziął krzesło, podniósł je gwałtownie do góry i szybkim zamachem roztrzaskał na głowie swojego rywala. Do kłótni przyłączyli się inni marynarze. W krótkim czasie stoły i krzesła fruwały po lokalu. Antek i Staszek, którzy siedzieli w bezpiecznej wnęce, przyglądali się temu z pewnym humorem i zaciekawieniem. Choć skończyli posiłek, byli jednak zależni od tej „Bonanzy” i musieli doczekać do jej końca. Oczywiście, by nie stać się uczestnikami tego brutalnego teatru, musieli udawać, że ich to nie interesuje. Po jakimś czasie bójka zaczęła cichnąć. Pokrwawieni marynarze chwycili za istniejące szklanki i wypełniając je wódką pili, jak się to mówi „na umór”. Trochę to trwało, gdy wreszcie wszyscy leżeli na podłodze. Rozległo się chrapanie, co było sygnałem dla pracowników hotelu do usunięcia delikwentów. Usunięto także połamane krzesła i stoły, po czym wniesiono na ich miejsce nowe, które czekał chyba podobny los. Po całej tej imprezie, także Antek i Staszek, udali się do swojego dwuosobowego pokoju. W nocy obydwu śniła się oczywiście owa bójka, która dostarczyła wieczorem sporą dawkę emocji. Wstawszy o 7:00 rano, zrobili poranną toaletę i udali się na śniadanie do lokalu. Tym razem otrzymali stolik, który znajdował się w środkowej części sali. Zamówili na początek po dużej szklance mleka, a następnie po cztery filety rybne, chleb z masłem oraz herbatę. Kiedy tak sobie jedli, do lokalu zaczęli wchodzić marynarze. Po wczorajszej bijatyce pozostały tylko plastry na twarzy i obandażowane głowy. Ubrani byli w czyste galowe mundury marynarskie i zachowywali się całkiem spokojnie, nawet więcej, byli wobec siebie bardzo uprzejmi. Większość z nich poprosiła o mięso wołowe i wieprzowe, inni wybrali mięso z dziczyzny, do mięsa były dołączone różnego rodzaju surówki. Każdy z marynarzy poprosił też o kufel piwa. Zachowanie ich było tak grzeczne, że mogło się wydawać, że te bandaże na ich głowach nie były efektem bójki, tylko jakiegoś wypadku na morzu. Antek zagadnął kelnera, skąd u nich taka zmiana. Kelner wytłumaczył, że u tutejszych marynarzy jest to normalne i robią to chyba po to, żeby odreagować po długotrwałym pobycie na morzu. „Na szczęście krzesła i stoliki są do tej zabawy specjalnie skonstruowane, a drewno jest odpowiednio łamliwe. Oni o tym nie wiedzą, jest to specjalność naszej restauracji. W innym wypadku obawiam się, że byłyby potrzebne karetki pogotowia, jeśli nie gorzej. Ponoć dawniej różnie się to kończyło” dokończył kelner. Staszek, który był ciekawy pracy tych ludzi, podszedł do jednego wąsatego marynarza, spytał czy może się przysiąść. Marynarz, który nie był chyba obyty z tego typu sytuacjami, zaskoczony przytaknął, że oczywiście można. Staszek korzystając z okazji zapytał marynarza, jak wyglądają i czy trudne są połowy na morzu Białym. Marynarz pociągnął łyk piwa i rozpoczął swoje opowiadanie. „Morze Białe jest trudnym morzem do połowu ryb, których na szczęście nie brakuje...” c.d.n.

And Jan



### Refleksja przy jesiennej herbatce

Od kilku lat przebywam w szpitalach psychiatryczny, szczerze mówiąc zapomniałem już co to znaczy być wolnym człowiekiem. Na szczęście w tych trudnych chwilach wspierają mnie rodzina i przyjaciele. Nie wiem co bym bez nich zrobił, dopiero teraz tak naprawdę wiem co to znaczy pomoc i bliskość drugiej osoby. Ostatnio nawet zadzwoniła do mnie moja dobra koleżanka, z którą przez dłuższy czas nie miałem kontaktu. Po rozmowie była szczerze zdziwiona, że da się za mną normalnie porozmawiać. Wyobrażała sobie, że ludzie, którzy znajdują się w takim miejscu, to są obłąkani i nie ma z nimi żadnego kontaktu - „rozmawiają ze ścianami”. Niestety, tak spostrzega nas większość społeczeństwa. Nie wiem z czego to wynika, czy biorą to z filmów czy z niewiedzy, albo to po prostu brak kontaktu z ludźmi chorymi psychicznie. Tak czy inaczej ucieszyła się, że dobrze się trzymam i zaproponowała żebyśmy się spotkali, że chce mnie odwiedzić, a ja się bardzo ucieszyłem. Jak zawsze przed każdymi odwiedzinami, zniecierpliwiony i ciekawy, jak się zmieniła. Nie zawiodłem się, bardzo miło spędziłem czas. To kolejne odwiedziny, które naładowały mnie pozytywną energią, taką samą, którą czuję kiedy przyjeżdża do mnie Mama. Ze swojego doświadczenia mogę polecić wszystkim pacjentom, żeby dbali o kontakty ze swoimi bliskimi, bo naprawdę warto. Łatwiej jest po prostu przejść przez tę ciężką drogę, jaką jest choroba, kiedy wiemy, że mamy dla kogo żyć, że kogoś kochamy i ktoś na nas czeka i nas kocha.

Dziękuję Mamie i znajomym, że mnie wspierają i pamiętają.

Hanys

### Z życia wzięte cz. 11



Na elektrowni pracowałem sumiennie, byłem trzeźwy. Przychodziłem na godzinę 6:00, a wychodziłem o 14:00. W pracy nic nie piłem, bałem się kierownictwa, ale za to po pracy szło się na piwo do knajpy. Po drodze z kolegami z pracy kupowaliśmy w sklepie flaszkę wódki, gdyż sklep był po drodze. Było nas trzech takich smakoszy. W pracy można było zrobić jakąś fuchę, gdyż umiałem toczyć na tokarce. Przeważnie robiło się walki do traizygi. Robiło się po godzinach wiele innych rzeczy np. przecinaki, wycinaki – wszystko za pieniądze, które przeznaczałem na alkohol. Po trzech latach pracy zostałem złapany na kradzieży i zwolniony za porozumieniem stron. Nie dostałem dyscyplinarnej, chodziłem, prosiłem lecz nic nie pomogło. Następnie wyjechałem do dziadków na wieś, aby odpocząć. Na wsi, jak to na wsi, tu się poszło pomóc, to człowiek przychodził wstawiony. U dziadków mieszkał też wujek, który miał motocykl i zawsze z wujkiem jeździłem po zakupy do sklepu, gdzie kupowaliśmy zawsze 0,7 l. wódki, którą piliśmy w ogrodzie. Wujek miał też swojej roboty wino itak jakoś pół roku minęło. Czas było wracać do domu na Śląsk.

Eugeniusz



### BIBLIOTEKA POLECA

*Ziemia błogostawiona*, którą polecam Państwu w tym miesiącu, jest pierwszym tomem trylogii opowiadającej o rodzie chińskich ziemian drugiej połowy XIX wieku i początku XX wieku. Trylogia przyniosła autorce, Pearl Buck, popularność i poczytność. Choć *Ziemia błogostawiona* stanowi część dłuższej opowieści o dziejach Chin, napisana została tak, by można ją było czytać osobno jako zamkniętą i dopełniającą się całość. Historia opowiada o życiu i stopniowym dochodzeniu do bogactwa chłopca ze środkowej części Chin i o początkach założonego przez niego rodu. Bohatera poznajemy w dniu, w którym podekscytowany udaje się do najbogatszego pałacu w pobliskim mieście, aby odebrać pracującą tam do tej pory niewolnicę O-lan i pojąć ją za żonę. Jego narzeczona nie jest piękna, ale wykazuje równie duże, co nasz bohater, przywiązanie do ziemi i chęć lepszego życia. Pierwsze lata ich małżeństwa okazują się szczęśliwe. Zbiory są duże, O-lan rodzi dwóch synów. Kolejne dobre lata pozwalają Wangowi na kupowanie nowych terenów uprawnych i coraz żyzniejszej ziemi. Tymczasem bogata rodzina, od której Wang wziął swoją żonę, lekkomyślnie wyprzedaje ziemię. On, który kiedyś stał przed nimi drżący i zawstydzony, stopniowo stanie się właścicielem ich ziemi, tej ziemi, która przyniosła niegdyś ich rodowi wielkość i bogactwo. Jednak wkrótce dobre czasy się kończą, w Chinach nastaje susza i zaczyna się głód. Rodzina Wangu rusza na południe kraju w poszukiwaniu żywności. Mimo wielkiej biedy Wang nie decyduje się na sprzedaż ziemi, uważając ją za dobro najwyższe. Takie postępowanie daleko go zaprowadzi. Czy jednak dzieci O-lan i Wang Lung podzielą przywiązanie i miłość rodziców do ziemi?

Zapraszam do Biblioteki.

I.N.

## OBRAZY 125 LECIA NASZEGO SZPITALA





### Wspomnienie z niedzieli palmowej 2003 r. na pl. św. Piotra w Watykanie.

Moja córka w rekach Ojca Świętego, to moim zdaniem dar od Pana Boga i błogosławieństwo na dalsze życie dla małego dziecka i jego rodziców. Będąc tak mała, w tej sytuacji wydaje się być bardzo opanowana i spokojna, jakby kontrolowała to niezwykle i niecodzienne spotkanie. Ojciec Święty wykazywał daleko idącą miłość do dzieci i chęć poznawania ich, czym był też bezpośredni kontakt z moim dzieckiem. Ja jako ojciec jestem bardzo szczęśliwy z powodu tak bliskiego spotkania. Moja córka 28 września skończyła 9 lat, i z biegiem czasu jej dorastania, może wspominać, że była na rękach u błogosławionego Jana Pawła II – Papieża Polaka. Może to da jej siłę na dalsze życie i ukierunkuje pozytywny charakter w życiu codziennym i społecznym oraz w wychowaniu religijnym. W przyszłości na pewno założy rodzinę i będzie miała swoje dzieci i wtedy mogła będzie opowiadać o przygodzie z Papieżem. Często powracam do tego wspomnienia, które daje mi jakby miłość i nadzieję na przyszłość, na dalsze życie, wyzwala we mnie pozytywne emocje. Wspominam to wydarzenie bardzo dobrze, jakby było ono dobrą przygodą dla mojego dziecka i naszej rodziny, co bardzo rzadko się zdarza w życiu codziennym i jakby miało się nigdy nie zdarzyć, a co jednak miało miejsce.

**Paweł Żyła**



### Myślę sobie ...      Pozdrowienia

Pozdrawiam Cię, bo jestem Twoim fanem. Ty dajesz mi dużo do myślenia. Szanuję Cię za to jaki jesteś i to co robisz. Szanuje Cię, że nie pijesz, bynajmniej tak się lansujesz w mediach. Twoje płyty, to większość złote i platynowe. Jesteś kontrowersyjny i mimo tego zawsze jesteś sobą. Jesteś inteligentny, masz poważanie ludzi z różnych środowisk. Przy swej sławie szanujesz ludzi z różnych środowisk, każdej płaszczyzny. Mimo, że jesteś wulgarny i mówisz wprost, to za to Cię szanuję. Wszystkiego najlepszego PEJA od oddanego fana.

**Łukasz Motyka**



### Putin powróci wiosną

Po Putinie Miedwiediew, po Miedwiediewie Putin. Władimir Putin, obecnie rosyjski premier, w przyszłym roku wraca na 6, a może nawet na 12 lat na stanowisko prezydenta. Rosja i świat dowiedziały się o tym na zjeździe partii władzy, która zatwierdziła listę kandydatów w grudniowych wyborach parlamentarnych. Dimitrij Miedwiediew zaapelował do uczestników zjazdu, aby ten poparł kandydaturę przewodniczącego partii Władimira Putina na stanowisko prezydenta kraju. Owacjom nie było końca.

Premier Putin ogłosił z kolei, że chce, aby Miedwiediew został szefem jego rządu oraz, by przed wyborami parlamentarnymi prezydent zajął pierwsze miejsce na liście wyborczej „Jednej Rosji”.

Do zapowiedzianych na marzec 2012 r. wyborów prezydenckich zostało parę miesięcy, ale po tym co ogłoszono na konwencji „Jednej Rosji”, wiadomo już kto wygra. Tak jak we wszystkich poprzednich wyborach prezydenckich zwycięzcą może się stać tylko kandydat obozu władzy.

Dwanaście lat temu, Jelcyń na swego dziedzica namaścił Putina, przed czterema laty Miedwiediewa wyznaczył Putin, teraz Miedwiediew wskazuje znów na Putina. Członkowie „Jednej Rosji” są zachwyceni. Do partii należy ponad 2 mln osób, w przeważającej większości są to funkcjonariusze państwowi. Z oburzeniem zareagowała opozycja demokratyczna, przyrównując Putina do Aleksandra Łukaszenki. Z kolei Siergiej Mitrochin, kierujący „Jabłkiem” oznajmił, że roszcza w rządzącym tandemie nie ma nic wspólnego z modernizacją kraju, zakładającą przede wszystkim zmienność władzy. Ostrzegł, że to prowadzi do zastojów.

Uważam, że bez zmiennej władzy, Rosja może się pogryźć w krachu gospodarczym. Może też stracić na znaczeniu na arenie międzynarodowej. Unia Europejska, w związku z brakiem zmian we władzy w Rosji, może zacząć izolować Rosję. Brak zmian może skutkować przecież brakiem reform w samej Rosji. Dla Polski oznacza to z kolei dalsze ochłodzenie stosunków z Rosją w sferze gospodarczej. Jednocześnie brak zmian na stanowiskach premiera i prezydenta Rosji, gwarantuje pewną stabilność w zakresie bezpieczeństwa Polski. Scenariuszy wydarzeń może być jednak kilka. Z całą pewnością nie dojdzie do pełnej demokratyzacji Rosji i jakiegokolwiek przewrotu nie należy się spodziewać.

**Piotr Załuski**

## Z PRACOWNI ARTETERAPII



Od trzech miesięcy do pracowni arteterapii przychodzi na zajęcia pani Mariola. Sama mówi o sobie tak:

„Nazywam się Mariola Tomczyk, mam 25 lat i przebywam w Rybniku w oddziale VII. Moje życie składa się z trzech czynności: pisania listów, podróżowania i pływania”.



A ja sędzę, że doszła do tego jeszcze jedna pasja - rysowanie. Rysunki pani Marioli są pełne kolorystycznej radości i chęci do życia. Niejeden z nich mógłby z powodzeniem ozdobić dziecięcy pokój.

**Życzymy wytrwałości  
Danuta Musioł  
Terapeuta  
wraz z podopiecznymi**



# NASZA GALERIA



## Z Galerii „Pod Wieżą”

Ireneusz Ch., były uczestnik zajęć plastycznych, autor wielu pięknych kompozycji malarskich nie żyje... Wieczny odpoczynek racz mu dać Panie. Prezentujemy pracę pana Ireneusz, która już gościła na naszych łamach, zasługuje jednak na to, by ją przypomnieć.

**Andrzej Obuchowicz**  
**Danuta Musioł i uczestnicy Arteterapii**



# Z POEZJĄ NA TY

## Miłość

Nie wzruszę Cię swą miłością,  
Daremne me wołania.  
Serce napełnione złością,  
Twarde, jak kamień zostanie.

Tyś z mej miłości zadrwiłaś.  
Zadrwiłaś z tęczowej przyszłości,  
Wyrzekłaś się mojej miłości.

Nie szedłem przez szczęścia kobierce,  
Ale nie dam, by w przestrzeń mi pchnięto,  
Strzaskane miłością serce.

Za moje życie złamane,  
Za moją miłość wzgardzoną,  
Chcę Ci ofiarować kwiatek,  
Malańką różę czerwoną.

Być może tę różę złamiesz,  
Tak jak złamałaś me serce,  
Lecz serce było bezbronne,  
A różą poranisz swe ręce.

**Ryszard**

## Zmęczenie

Zmęczona strachem,  
Próbowałam co rano.  
Zmęczona walką  
O ciągłość,  
O sens,  
O konsekwencje,  
O logikę  
Wpis krótki,  
Urywany, jak oddechy.

**A.P.**



## Miłosne sms - y

Nie ma w świecie nic prócz Ciebie.  
Z Tobą jest jak w siódmym niebie.  
Nie zostawiaj mnie samego,  
Długo nie wytrzymam tego.  
Tak się w Tobie zakochałem,  
Że ze szczęścia oszalałem!  
Moje serce mknie do Ciebie  
I głośno woła: Kocham Ciebie.

**Kamil**

## Krzyż

Choć mi wskazujesz kres życia zwycięski  
Dlaczego krzyż mój jest tak ciężki?  
Bezradnym zawsze, zatrwożony...  
Jestem tym nawet zgarbiony.  
Upadam, wstaję, znowu klęka.  
Chronię się pod Twoje ramię.  
Panie! Jakoby się nie lękam,  
Lecz noszę krzyża znamię.  
Na tych co giną,  
Na tych co zasnęli,  
Ty patrzysz ze swego krzyża.  
I na nas, cośmy nie spoczęli.  
A droga nam się wydłuża.

**Władek Melski**

## Kto jest kim?

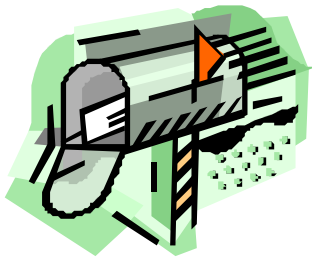
Dni i daty uciekają,  
Kalendarza tu nie mają  
Jak wychodzi jedna z drugą,  
To odnaleźć się próbują.  
Bo po tak długim pobycie,  
Nie ukrywają tego skrycie,  
Że w niby normalnym świecie,  
Ciężko odnaleźć się kobiecie.  
I znajomi i rodzina,  
Czyli wszyscy dookoła.  
Myślą, że kobieta taka,  
W tamtym świecie nie podoła.  
Każdy wariat nie ukrywa wcale  
I do swej „głupoty” zawsze się przyznaje.  
Każdy „mądry”, tam na zewnątrz,  
Zawsze pustkę ma tam wewnątrz.  
Każdy „wariat” się przyznając,  
Łączy wewnątrz z duszą, w całość.

**M-E**

## Wieczór

Jest wieczór,  
My w siebie wpatrzeni.  
Dotykamy swoich dłoni... Mój.  
Proszę przytul i nie pytaj o nic.  
Chłopcze z marzeń proszę Cię bardzo,,  
Przyjdź jeszcze tej jesieni...

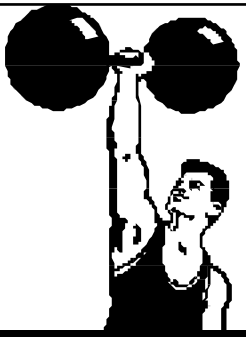
**Joanna S.**



### Po drugiej stronie lustra

Tu na oddziale IX, każdy opiekun od salowej po ordynatora, musi zastąpić najbliższych, być czułym, bliskim, uważnym, ale też stanowczym. W kontaktach stawiają na szczerość. Personel traktuje pacjentów poważnie, niezależnie od wieku, czynu, czy choroby - próbuje zrozumieć problemy. Zawsze można z nimi porozmawiać o ważnych dla nas sprawach, choć czasem uchodzące w ich oczach za błaha. Na ogół dobra relacja między nami sprawia też, że szpital staje się przyjaznym miejscem. Każdy pacjent jest indywidualistą, ma inny charakter, inny pomysł na życie i siebie. Każdy ma duży potencjał. I oni próbują może pomóc podopiecznym go wydobyć. Choć nie zawsze jest to świetny kontakt z pacjentem. Idzie zauważyć, że większość pacjentów wykazuje samodzielność i nie jest tak zdesperowana, jak mała część pacjentów. Obie strony potrafią ze sobą współpracować i zdobyć się na uśmiech. Bywa, że potrzeba cierpliwości, czasu lub sposobu na „upartą indywidualność” i to z obu stron takie osoby się zdarzają. Każdy człowiek to przygoda. O każdym by można i książkę napisać, symbolizującą zaciętą walkę o zwycięstwo z chorobą lub jej pogrążeniu. Idzie zauważyć, że potrafimy być dzielni, jednak większość często radzi sobie sama z własnymi emocjami. W chwilach rozpaczy czy uniesień szukamy kogoś, kto nas wysłucha i zrozumie (wtorkowe i nie tylko spotkania). Nowe otoczenie wymaga samodzielności i ciągłego przystosowania się. Trzeba sprawdzić swoje możliwości w zupełnie innych sytuacjach, dostosować się do nieznanymi wcześniej wymagań. Świadomość nie prowadzi automatycznie do zmiany, ale to początek brania na siebie odpowiedzialności. Lata pobytu tutaj, to zdobyte doświadczenia, która nauczą dyscypliny, odpowiedzialności, pokory, pozytywnego myślenia, samokontroli i panowania nad emocjami, zwłaszcza tymi negatywnymi. Pozbywamy się naszej zaborczości, uporu, niechęci do otoczenia i wiecznego niezadowolenia z życia, rozumiemy też za co tu jesteśmy. Jednak na dłuższą metę nie chcemy tutaj być. Czy o to chodzi? Czy są to może trudne momenty dla wszystkich? W każdej sytuacji staram się dostrzec dobrą stronę. Jeśli coś dzieje się nie po mojej myśli, czekam co z tego wyniknie. I mówię sobie: no to przekonajmy się, dlaczego tak musi być? Nie narzucam się, nie zagaduję, staram się wyczuć, czy mają ochotę na rozmowę gdzie wyrzuci się żale, frustracje i swoje problemy. Nie po to, by zmuszać do reakcji, pomocy, bo oni może mają większe problemy. Ale wtedy, gdy dojdzie do rozmowy, stresują się, bo wiele spraw różnie może widzieliśmy i widzimy, a to zaciera zarazem wszelkie możliwe do zatarcia ślady. I dlatego muszę wierzyć, że kolejne pół roku, to jest dobrem, a nie złem. Jednak, niektórzy się nie poddają i nie marnują swoich możliwości i potrafią brać na siebie odpowiedzialność. Bo złe nastawienie psychiczne może przecież wpływać na wyniki leczenia. Podobno psychika i organizm to dwie różne rzeczy, ale chyba nie zupełnie. Reasumując muszę stwierdzić, że do samego końca należy wierzyć, że gdy tylko jest się gotowym na wszystko, można pokonać największe trudności, nawet wbrew naturze.

**Henryk**



### Cześć, drodzy Czytelnicy!

Każdy z nas stara się dbać o zdrowie, ale w szpitalnych warunkach w jakich my żyjemy, nie zawsze jest to możliwe, lub nie zawsze nam się udaje. Źle się odżywiamy, jemy dużo tłustego, mamy nadwagę i większość dnia leżymy w łózkach. A to wszystko powoduje, że jesteśmy leniwi, niewyspani i często boli nas głowa. To wszystko można zmienić w kilka tygodni, trzeba tylko zacząć intensywnie ćwiczyć. Np. dla początkujących przez 20 minut, 4 razy w tygodniu (zależy od możliwości trenującego), po 10 powtórzeń, 5 serii pompki, przysiady, brzuszki - przez okres 3 tygodni, by uniknąć kontuzji oraz zakwasów. Dla bardziej zaawansowanych trening można urozmaicić w sposób w jaki Wam odpowiada.

Bardzo zachęcam wszystkich pacjentów do tego krótkiego wysiłku dla swojego zdrowia i lepszego samopoczucia.

**Kamil**

**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).

**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**

**Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu w SPZOZ Państwowym Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Rybniku, ul. Gliwicka 33, tel. 32 4328182**

Program terapeutyczny jest realizowany przez **7-8 tygodni**. Zajęcia terapeutyczne odbywają się codziennie **od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00**. W ramach świadczeń pacjenci otrzymują dwa posiłki (śniadanie i obiad). Na czas leczenia istnieje możliwość wydania zwolnienia L4

Wstępne rozmowy diagnostyczno-kwalifikacyjne odbywają się w **środę, czwartek i piątek od godziny 10.00 do 12.00**. Po zakwalifikowaniu do przyjęcia do programu terapii ustalany jest termin przyjęcia.

Uczestniczysz w terapii, a jednocześnie nie tracisz kontaktu z bliskimi na czas leczenia!



**BIBLIOTEKA SZPITALNA 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.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 16.00



**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”!

**Poradnia Zdrowia Psychicznego**

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

REDAKCJA DZIĘKUJE

**Dyrekcji Szpitala**

ZA UŻYCZENIE ŚRODKÓW TECHNICZNYCH NIEZBĘDNYCH DO DRUKU „Naszego Biuletynu”

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).

**Klub Pacjenta  
Czynny codziennie od  
8.00 -15.00**

W soboty od 8.00 – 12.00

**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.

**KRZYŻÓWKA**

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

1. Np. Sueski
2. Z niej sieczka
3. Stary kot
4. Barwa
5. Grupa uprzywilejowanych
6. Produkt z mleka
7. Legendarna powódź.
8. Pisane lub mówione
9. Dawniej do bielenia
10. Renoma
11. Znana firma fotograficzna
12. ... buduje, ... rujnuje
13. Miasto na Litwie na K...
14. Oklaski

**Kibic****A to ciekawe!**

Ciąg dalszy cyklu herbacianego:

R. Goddard w młodości zachwyił się „Wojną światów” H.G.Wellsa i postanowił poświęcić się badaniom nad podrózkami kosmicznymi. Jako dorosły skonstruował pierwszą raketę.

Młody W. Buffet kupił 6 butelek napoju po to, by sprzedać je po wyższej cenie. Zasłynął jako jeden z najbogatszych inwestorów giełdowych wszechczasów.

Żonę optyka K. Tuhoja męczyło noszenie okularów. Zainspirowany przez nią naukowiec, stworzył miękkie soczewki, uznawane za pierwowzór soczewek kontaktowych.

T. Berners – Lee chciał ułatwić przepływ informacji między europejskimi ośrodkami badawczymi. Opracowany przez niego system uznawany jest za pierwowzór Internetu.

**Hanys****Kapitan Walter Larysz**

Być może udając się na największy w Rybniku cmentarz, przechodziliśmy obok szpitala psychiatrycznego i mijaliśmy tablicę poświęconą kapitanowi Walterowi Laryszowi? Kim był ten człowiek, jakie losy związały go ze szpitalem przy ulicy Gliwickiej? Aby przybliżyć tę postać, sięgnęliśmy do kroniki szpitalnej i poniżej przedstawiamy zapis poświęcony kapitanowi Walterowi Larysz: „... III Powstanie Śląskie wybuchło w nocy z 2 na 3 maja 1921 r. W dniu 3 maja Rybnik został prawie bez walk zdobyty przez powstańców. W zakładzie psychiatrycznym schroniła się jeszcze silna i dobrze uzbrojona grupa bojówkarzy niemieckich, wspomagana przez żołnierzy włoskich, które stawiały zaciekle opór. Tu między innymi o zdobycie zakładu walczył Robert Verreiter z Rybnika. Pod murami zakładu został ciężko ranny dowódca APO (policja plebiscytowa), kapitan Walter Larysz, którego zastrzelono z ukrycia w trakcie transportu do szpitala. Był to pierwszy oficer powstańczy poległy w III Powstaniu Śląskim. Po zdobyciu zakładu przez powstańców, Włosi zostali rozbrojeni, Niemcy internowani. W walce o zakład zginęło kilku powstańców i sześciu Włochów. Dla uczczenia pamięci kapitana Waltera Larysza, dyrekcja zakładu po przyłączeniu części Górnego Śląska wraz z Rybnikiem do Polski, ufundowała tablicę pamiątkową, którą umieszczono na zewnętrznym murze kościoła zakładowego i uroczystie odsłonięto 17.03.1928 r. Tablica ta w pierwszym dniu II Wojny Światowej została zniszczona przez fanatycznego hitlerowca.

Nową tablicę pamiątkową z podobizną kapitana Larysza refundowano 03.05.1962 r. w 41 rocznicę wybuchu powstania i umieszczono ją w przedsionku głównego wejścia do gmachu administracyjnego zakładu, gdyż kościół był zniszczony i nie odbudowany. Również władze Rybnika, dla uczczenia pamięci bohaterskiego kapitana postanowiły mianować jego nazwiskiem ulicę biegnącą tuż pod murem zakładu. Niezależnie od tego, społeczeństwo, Rybnika ufundowało i wystawiło przy ulicy Gliwickiej, przed murem zakładu, obelisk z głazów narzutowych, dla uczczenia kapitana Waltera Larysza i kapitana Jana Kotuza z rybnickiej jednostki wojskowej, walczącego w obronie Rybnika w pierwszym dniu II Wojny Światowej, a zamordowanego przez hitlerowców w Nieborowicach 06.09.1939 r.”.

**Redakcja**

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