



NASZ BIULETYN

Październik 2011 r.
Nr 9 (109) 2011 r.

W tym numerze między innymi:





*Najserdeczniejsze życzenia
dla październikowych
Soleńzantów 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



Na Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Nasza kucharka i pielęgniarka.
Pomaga nam, pomaga nam,
Żebyśmy zjadły, przy stole zjadły.
Trzeba coś jeść, trzeba coś jeść.
Potem są leki, prosto z apteki.
Podają nam, podają nam.
Nasza psycholog zawsze jest obok.
Pilnuje nas, pilnuje nas.
Zawsze nam powie, co siedzi w głowie.
Choć ciężko jej, choć ciężko jej.
Psychiatry nie ma, choć jest potrzeba.
Niekórym z nas, niekórym z nas.
Goni salowa po tych podłogach,
Że aż się szklą, że aż się szklą.
Już nie podoła ta oddziałowa,
Tak dużo nas, tak dużo nas.
Ordynatorze nic nie pomożesz,
Że ciągle gnasz, że ciągle gnasz.
Praca poczeka, urlop ucieka.
Odpocząć czas, odpocząć czas.

M - E

Od serca

Naprawdę od serca i naprawdę szczerze,
Działacie leczniczo i ja w to wierzę.
Na tym oddziale, w każdej kobiecie
Jest jakaś wartość, najlepsza na świecie.
Bardzo łatwo tu się dostajemy,
Lecz nikomu z bliskich tym nie pomożemy.
Wręcz pograżymy ich w żalu i smutku,
A tu się leży długo, aż do skutku.
Warto zostać w domu wśród swoich bliskich.
Myślę, że to wicie moje drogie.
Jeszcze raz wam wszystkim dziękuję
I personel medyczny szanuję.

M - E

Zła miłość siebie



Oto drugie zniekształcenie
miłości do samego siebie: Judasz.
Gdy Judasz zobaczył, że
Chrystusa skazano na śmierć, przeżył wstrząs. W
tym momencie znikły w nim resztki szacunku dla
samego siebie, popatrzył na dno swej duszy, która
odtąd miała być na wieczne czasy naznaczona
piętnem zdrajcy Syna Bożego i zobaczył samo
błoto. Błoto należy unicestwić, pomyślał Judasz i
popenił samobójstwo.

Gdy człowiek straci resztki miłości do
samego siebie, wtedy wydaje mu się, że jest tylko
błotem. Gubi się również wtedy szacunek dla
samego siebie. Ciemność ogarnia duszę.

Dlaczego tak nie można? Dlaczego
Judaszowi nie wolno było tak umierać, dlaczego nie
wolno nam widzieć w sobie samego błota? Bo w
ciemności płonie iskra miłości Boga ku nam. Nawet
gdyby człowiek osiągnął dno pogardy dla samego
siebie, **Bóg będzie go miłował nadal.** Jak długo
będzie mu dawał istnienie, tak długo będzie to znak,
że miłuje człowieka, że czeka, że jest gotów
przebaczyć. Ponieważ Bóg ma szacunek dla
człowieka, człowiek nie może tracić szacunku dla
samego siebie. Miłość człowieka dla samego siebie
jest złotym środkiem, który znajduje się pomiędzy
ubóstwianiem siebie i nienawiścią do siebie, między
pokusą Judasza i pokusą dziewięciu trędowatych.
Ubóstwiać siebie znaczy stawiać siebie na miejsce
Boga. Nienawidzić siebie oznacza odrzucać tę
miłość, którą nas Bóg obdarza. Prawdziwa miłość
siebie znajduje się w pośrodku.

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

Duszpasterz

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 4

Zwiedzanie Ziemi

Nasi podróżnicy obudzili się już przed godziną 8:00. Dość szybko zapakowali swoje ubrania i o godzinie 9:15 byli gotowi do drogi. Przed wyjazdem pożegnali oczywiście Siergieja i Ninę, po czym ułożywszy się wygodnie w swoim naziemnym „pojeździe kosmicznym” ruszyli już wyraźnie w swoją okołoziemską podróż. Po opuszczeniu Moskwy skierowali się w stronę St. Petersburga, którego nie mieli jednak zamiaru zwiedzać. O wiele bardziej interesowały ich wielkie jeziora wschodniej Europy. W tym największe z nich jezioro Ładoga. Poruszali się z dużą szybkością omijając obszary bardziej zabudowane. Krajobraz wokół, był bardzo podobny do tego, który przemierzali poprzednio. W czasie jazdy Staszek porobił kilka skromnych filmików, na których umieścił widoki wschodnioeuropejskiej Rosji. Po około 4 godzinach szybkiej jazdy wjechali na teren rezerwatu Ładoga, gdzie zaparkowali na strzeżonym parkingu i wykupili dwudniowy karnet umożliwiający żeglowanie po jeziorze i łowienie ryb. Na czas pobytu zamieszkali w domku kempingowym spełniającym podstawowe standardy sanitarne i mieszkalne. Godzinę później, byli już w porcie statków rybackich, których właściciele zarabiali na obwożeniu po jeziorze wędkujących turystów. Jeden z kutrów szykował się właściwie do wypłynięcia na jezioro. Antek i Staszek nie namyślając się długo, weszli na jego pokład. Statek poruszał się głównie wzdłuż brzegu, ale do wódca łodzi obiecał wszystkim wędkarzom niespodziankę, po czym popłynął bardziej w głąb jeziora. W odległości 200 metrów od brzegu zarzucono kotwicę. Kapitan oznajmił: „Tutaj najlepiej łowić na żywca, którego jednak trzeba sobie samemu najpierw złowić”. Wędki poszły w ruch. Pierwszy etap polegał na skorzystaniu z lekkiego zestawu przystosowanego do złowienia małej ryby. Nasi podróżnicy zahaczyli na swoje małe haczyki po małej rybce. Następnie zahaczyli rybkę na duży haczyk, czy też jak w przypadku Antka kotwiczkę i zarzucili w miejsce, które zaproponował kapitan. Po piętnastu minutach czekania Antek zauważył, że jego spławik zaczyna się dziwnie zachowywać aż wreszcie rozpoczęło się wyraźne branie. Kiedy Antek widział, że rybę trzeba zaciąć, gwałtownie szarpnął wędką. Wędka zaczęła się na różne strony wyginać. Antek, który czuł w swoich rękach ciężar walczącej ryby zwolnił nieco blokadę kołowrotka. Teraz ryba miała większą, ale ograniczoną wolność, tak by nie mogła zerwać żyłki. Kontrolując ciągle zachowanie ryby, która prowadziła wspaniałą walkę. Antek wyczuł, że powoli jednak zaczyna słabnąć. Kiedy poczuł, że ryba jest już słaba zaczął przyciągać ją w kierunku łodzi. W momencie kiedy znajdowała się już blisko łodzi, wyskoczyła nad powierzchnię wody i szarpnęła. Niestety żyłka była dosyć mocna, a blokada na kołowrotku wystarczająco zwolniona. Ryba była bez szans. Pracownik kutra podsunął podbierak i z wody wyciągnięty został piękny szczupak, który ważył jak się później okazało 12,5 kg. Antek był bardzo zadowolony z połowu. Staszek wyciągnął z kolei czterokilogramowego węgorza. Miał szczęście ponieważ tą rybę trudno złowić w dzień, gdyż głównie żeruje nocą. Zdobyta ilość mięsa starczyła spokojnie na dwa dni, więc panowie postanowili zająć się filmowaniem krajobrazu jeziora Ładoga. Następnego dnia spędzili także na pływaniu łodzią turystyczną po jeziorze. Podpłynęli między innymi do kilku wysp, na których zrobili parę krótkich filmów utrwalając na nich piękno tamtejszej przyrody. Jeśli chodzi o drzewa, to rosły tam głównie sosny, były także świerki, a z liściastych drzew dominowały brzozy. Brzegi wysp były porośnięte gęstym mchem. Jezioro Ładoga znajdowało się już w dosyć surowym klimacie porównywalnym do klimatu Tajgi. Wśród zwierząt najwięcej było na wyspach zajęcy, które dzięki dużej powierzchni wysp miały dosyć pokarmu i mogły uchować się tam przez cały rok. W niedzielę podróżnicy odwiedzili obrzeże St. Petersburga, gdzie w jednym z kościołów katolickich uczestniczyli w Mszy św. Wieczorem zjedli złowionego węgorza, a szczupaka umieścili w samochodowej chłodni i położyli się spać. Po dobrze przespanej nocy, wczesnym rankiem ruszyli w kierunku Morza Białego. Droga biegła wśród gęsto rozsianych dużych jezior. Roślinność była podobna do tej, którą już widzieli. Przeważały sosny, można też było zauważyć drzewa liściaste, w tym najczęściej brzozy. Monotonia która towarzyszyła wzdłuż autostrady, skłoniła ich do zjechania na boczną drogę w głąb lasu. Tam postanowili sobie zrobić krótką przerwę. Niedaleko miejsca w którym się znajdowali, zauważyli mieszczącą się na pagórku wolną od drzew polankę, która mogła stanowić piękny punkt widokowy. Nie namyślając się, zaczęli się na nią wspinać. Gdy byli na miejscu, zachwyli ich rozciągający się wokół widok. Staszek wyciągnął z pokrowca kamerę i zaczął filmować krajobraz, który się wokół rozciągał. Po piętnastu minutach pobytu na polanie, Antek zaczął wyciągać przyniesione ze sobą jedzenie. Były to głównie kanapki z serem oraz część szczupaka, którego spory jeszcze kawałek pozostał w lodówce samochodu. Gdy tak sobie jedli i popijali herbatą, w krzakach coś zaszeleściło. Szelest stawał się coraz bardziej wyraźny, aż z krzaków wyszło stado psów, które powoli zaczęły się do nich zbliżać. „Stachu, to nie są psy, to są wilki. Trzeba coś zrobić, bo nas zeżrą, tak jak my te kanapki”. „Antku, nie możemy w przyszłości zapominać o bronii, ale na wilki jest jeszcze inny sposób. Połóż się na plecach i podnieś ręce oraz nogi do góry. To oznacza, że jesteś do nich pokojowo nastawiony”. Rzeczywiście wilki obdały naszych podróżników, a niektóre próbowały się nawet z nimi bawić. Kiedy zwęszyły prowiant uraczyły się nim od razu, wśród wzajemnego warczenia i skowytu. Wreszcie po zakończeniu tej, jakby nie było skromnej dla nich uczy, opuściły polankę.

And Jan



Co w prasie piszczy - Kryzys w USA

Prezydent USA chce, żeby najbogatsi też płacili za kryzys. Barack Obama ogłosił drugi plan ratowania kraju – tym razem chce opodatkować milionerów. Niewątpliwie jest to początek kampanii wyborczej przed wyborami w 2012 r. Prezydent otwiera ją z rekordowo niskimi notowaniami- około 40% poparcia.

Amerykański prezydent przypomina ustawę o tworzeniu miejsc pracy, którą przekazał Kongresowi. Przewiduje ona zniżki podatkowe dla firm zatrudniających bezrobotnych, a także roboty publiczne. Ma kosztować w przyszłym roku 450 mld. \$. Obama utrzymuje, że walka z bezrobociem nie zwiększy wielkiego długu publicznego (prawie 15 bln \$). Ma już plan, jak przez 10 lat obniżyć ten dług o 3 bln \$ i przywrócić sprawiedliwość w Ameryce. Plan zakłada, że 1,5 bln \$ przyniosą oszczędności w wydatkach państwa, a drugie 1,5 bln \$ - wzrost podatków. Dotknie to głównie bogaczy, którzy płacą najmniejsze podatki od dziesięcioleci i według niższych realnych stawek niż pozostali (Podatki wynoszą średnio 23,5%, ale np. 22000 milionerów, korzystając z różnych ulg oddaje państwu 15% lub mniej).

Obama chce przyjąć tzw. regułę Buffetta (nr 2 na liście najbogatszych Amerykanów) - milionerzy, zarabiający rocznie milion i więcej, nie mogą płacić mniej niż wynosi średnia.

Ekspertcy uważają, że reguła Buffetta jest bez szansy w przeciwieństwie do planu walki z bezrobociem. Sam Obama uważa, że Amerykanie, którzy mieli w życiu najwięcej szczęścia, powinni sprawiedliwie ponosić koszty wychodzenia z kryzysu. Zawetuje każdą ustawę, która tego nie uwzględni.

Uważam, że plan Obamy ma szansę powodzenia i zadłużenie USA w najbliższych latach zacznie się zmniejszać. Plan Obamy jest bardzo konkretny.

Piotr Załuski

Z życia wzięte cz. 10



Po powrocie z wojska poszedłem z powrotem do pracy na bazę, gdzie przywitano mnie hucznie. Upiłem się i spałem w szatni na ławeczce. Żałuję tego, ponieważ tata chciał mi załatwić pracę u siebie na hucie, aby mieć mnie pod ręką. I to by było dla mnie najlepsze wyjście, a tam na bazie, prawie dziennie byłem pijany. Na bazie przepracowałem 8 lat. Zostałem zwolniony za bójkę, gdyż pod wpływem alkoholu pobiliśmy się z kumplem od kieliszka. Następnie szedłem pracować na „itong”. Był to zakład produkcji pustaków, gdzie odpracowywałem dyscyplinarne zwolnienie. Był to zakład samych pijaków. Na wódkę szło wszystko: paliwo, pustaki, olej. Wódka łała się na każdym kroku. Przepracowałem 3 miesiące, gdzie odpracowywałem zwolnienie. Potem dałem sobie trochę luzu, gdzie w tym czasie szukałem dość dobrze płatnej pracy. Znalazłem na elektrowni Łaziska. Pracowałem jako monter instalacji ciepłowniczej, na oddziale gospodarki wodnej. Po 2 latach pracy dostałem delegację do wodociągów i tutaj znalazłem kumpli od kieliszka. Zawsze przed pójściem na stanowisko pracy strzeliło się 2, 3 kieliszki wódki, aby się rozgrzać. Chodziło się również na budowy, aby robić podłącza, zawsze za pieniądze, które szły na alkohol. Również organizowało się ogniska, na których była beczka piwa i kiełbaska. Po pół roku pracy w wodociągach, trzeba było wracać na elektrownię. Na elektrowni pracowało się na trzeźwo. To był zakład poważny.

Eugeniusz



BIBLIOTEKA POLECA

Ze średniowiecza do XXI wieku. Od Nowego Jorku przez Paryż, Rzym i Watykan po egzotyczną Turcję, toczy się walka między dwoma wrogimi zakonami. Ich członkowie są wszędzie- to biznesmeni, politycy, ekonomiści, kupcy a nawet artyści. Sekretnie kierują losami ludzkości. Wszyscy poszukują „skrzyni tajemnic”... Kolejna powieść Dana Brona? Nie. To „Strażnik testamentu”, Erica Van Lustbadera – pełen intryg thriller historyczny.

Główny bohater powieści, Braverman Shaw, po tragicznej śmierci ojca, jest zmuszony kontynuować jego misję ochrony świata i ze spokojnego doradcy kapitałowego zmienia się w tropiciela największej z istniejących zagadek. W nierównej walce dobra ze złem każdy przyjaciel może okazać się wrogiem... Gorąco polecam i zapraszam do Biblioteki!

Przypominam wszystkim Czytelnikom, że Biblioteka dysponuje dużym zbiorem lektur szkolnych oraz pomocy naukowych takich, jak słowniki, atlasy, leksykony.

I.N.

OBRAZY 125 LECIA NASZEGO SZPITALA



Pracownicy Szpitala na wycieczce



25.05.1949 r. w parku szpitalnym

Miłe wspomnienia ze spotkania z Ojcem Świętym Janem Pawłem II

Moje pamiątkowe zdjęcie z błogosławionym Ojcem Świętym Janem Pawłem II, ze spotkania w Watykanie z dnia 4 stycznia 1998 r.

Patrząc na to zdjęcie czuję wielką radość i respekt, szacunek dla Ojca Świętego. Ruszają we mnie miłe wspomnienia. Wydaje mi się, że to zdjęcie ze spotkania w Watykanie, zostało zrobione całkiem niedawno, a minęło już 13 lat. Często wspominam w myślach na otwartość ze strony Ojca Świętego do ludzi, czym było spotkanie i bezpośrednia, krótka rozmowa z nim. Kiedyś, do 2005 r. mieszkałem w Rzymie z moją córką i żoną i brakuje mi bardzo teraz wolności i klimatów rzymskich. Ojca Świętego widziałem bardzo często, czy to na uroczystościach kościelnych na placu Świętego Piotra, czy to na audiencji w bazylice św. Piotra, a zdarzało się jak jechał swoim autem na ulicy w otwartej limuzynie w okolicach Watykanu. Zdjęcie z Ojcem Świętym, dla mnie jest bardzo osobiste, gdyż byłem i rozmawiałem z Papieżem Polakiem bezpośrednio. Dlatego bardzo często sięgam po to zdjęcie, patrzę w nie i myślę, gdzie jesteś teraz Ojciec Święty? W przyszłości na pewno pojedę na wycieczkę do Rzymu i Watykanu, odwiedzę znajomych i Ojca Świętego, w bazylice św. Piotra, gdzie zostało złożono jego ciało przy jednym z ołtarzy. Będę się modlił za niego i za moją rodzinę przy grobie Papieża. Zdjęcie to pobudza we mnie bardzo pozytywne myśli z wyciągnięciem wniosków na dalsze życie.

Paweł Żyła

**Myślę sobie ...**

Co to takiego, ta cała najpiękniejsza gama uczuć, wzniosłość doznań, której człowiek doznaje w czasie życia - wierzę osobiście, że również po śmierci.

To coś co podbudowuje, cieszy i rozwesela, daje szczęście. Jak dla matki - dzieci, wierzących - Bóg, kochających - miłość. Daję sobie to samo, co niejednokrotnie wzrusza dodając siły, no i sens bytu. Warto inwestować w szczęście, bo to najlepszy fundusz, który pozwala zaowocować tym prostym zjawiskiem, takim jak uśmiech, pogoda ducha, wiara w siebie. Moim zdaniem najlepszym szczęściem jest miłość do bliźniego i Boga, dlatego ponieważ to procentuje. Znajdź to, co Cię uszczęśliwia, a zobaczysz, że życie jest piękne.

P. S. Dla kolegów z oddz. IX

Chociaż się kłóćcie, złoście na siebie, to wierzę w Was, że tę szkołę życia wytrzymacie i tę naukę zapamiętacie. Trzeba w tym miejscu dać sobie radę. Zrozumcie panujące zasady, a zobaczycie, że uśmiech na twarzy znajdziecie i sens detencji zrozumiecie.

Łukasz Motyka

Z PRACOWNI ARTETERAPII

10 października 2011 r.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego znalazł także odzwierciedlenie na zajęciach psychorysunku w Pracowni Arteterapii. Różne grupy pacjentów wytypowane z oddziałów, rysowały i malowały swoje przemyślenia o zdrowiu psychicznego.



Pani Joasia interpretuje swoją pracę w sposób następujący: „Swoją chorobę widzę jak przez pryzmat rozsypanego kalejdoskopu. Patrząc w taflę lustra czuję się jak Alicja po jego drugiej stronie. Kalejdoskop rozsypany kolorami. Zwierciadło wciąga, jak schizofrenia, ale wiem że wrócę z drugiej strony”.



Z kolei pani Aleksandra rysując kolorową kompozycję z kół, w taki oto sposób ją objaśnia:

„*kolor czarny - zły stan psychiczny, choroba psychiczna; *kolor brązowy - choroby takie jak: cukrzyca, nerwica, rak, AIDS, białaczka; *kolor czerwony - bezradność; kolor szary - obojętność ludzi na nasze stany; *kolor różowy - zdrowie, szczęście do którego dążymy; *środek, to miłość (dwie dobrane połowki i dziecko które nas łączy - owoc naszej miłości); *tło - to świat (nietoksyczny), który nas otacza i jest piękny. Powinniśmy pokonać złe sfery, zabrać ze sobą sferę różową, cały środek, wrócić do zielonego tła, czyli świata, żyć szczęśliwie.



Pani Anna określa swoją chorobę, jako uschnięte drzewo otoczone kamieniami, burzą i piorunami. Po drugiej stronie rysunku, w blasku słońca rośnie drzewo otoczone kwiatami, to w rozumieniu pani Ani symbol zdrowia psychicznego.

Pan Gerard w czasie omawiania swojej pracy stwierdza: „Leki potrzebne są dla zdrowia psychicznego, jak paliwo do samochodu”. Ilu autorów prac, tyle interpretacji. Jedno jest tylko pewne, wszyscy chcielibyśmy być zdrowi, czego Państwu i sobie serdecznie życzę z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

Danuta Musioł
Terapeuta



NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Jesienne klimaty ?
Panie Andrzej, życzymy zdrowia i serdecznie pozdrawiamy!

Redakcja



Z POEZJĄ NA TY

Jesienna piosenka

Po pustych polach,
Polach bezkresnych
Szerokich, jakby w Babim Lecie,
W ostępach leśnych,
Łka ma piosenka,
Szara jak życie,
W tonach jesieni.
Jakby w sekrecie, ze coś odmieni.
Po polach pustych,
Z wiatrem swawolnym,
Co goniąc chmury,
Szuka oparcia w swym czynie psotnym.
Płynie ma piosenka z mym serca graniem,
Szukając słońca,
Ciepła i lata.
Jest mym natchnieniem,
Przed końcem świata.

Władek Melski

Pragnienie

Szedł po drodze
I do drzwi pukał,
A gdy otwarto,
O chleb prosił.
Lecz zamiast chleba
Od drzwi progu,
Ciężki kamień unosił.
I tak nazbierał głazów wiele
I gdy do domu powrócił,
Wysoki mur zbudował
I za nim swe serce schował.

Henryk



Miłosne sms - y

Usta cudowne czule całować.
W Twych ramionach pragnę się schować.
Mieć Cię przy sobie i pieścić czule,
Ty jesteś lekarstwem na wszystkie bóle.

Kamil

Dystans

Fajnie mieć dystans
Do siebie
Od zawiści, zazdrości
Się oddać
Patrzyć na to
Z lotu ptaka
Kiedy wokół
Fajni ludzie
Porządek spraw, rzeczy
Maluje się jak mandala
Słońce na niebie

Zbigniew Woźnica

Chrystus

Szedł szczerym polem Chrystus Pan,
A za Nim orszak bosy,
Dziateczki, co na rzędy pól
Szły zbierać złote kłosa.
Chyłą się usta Mu do stóp,
Drobnutkiej tej czeladzi,
A Chrystus spuścił jasną dłoń
I główki dzieciom gładził.
Rośnijcie rzecze, ojcom swym
I matkom na pociechę.
A pośród dzieci, była tam
Sierotka jedna mała.
Słyszając to, co Chrystus rzekł,
W te słowa się ozwała:
A ja nie będę Panie rósć,
Bo poco, to i komu.
Ojca i matki nie mam już,
A także nie mam domu.
A Chrystus rzekł: zaprawdę
Wam powiadam miłe dziatki,
Nie jest sierotą żaden z was,
Choć niema ojca, matki.
Bo ojcem wam jest Niebios Pan,
A matką ziemia miła,
Co dając złotych zbóż,
Jak mlekiem wykarmiła.

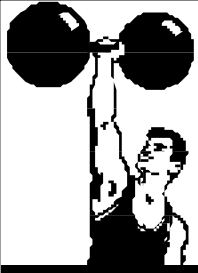
Ryszard



Przedsiębiorstwo Budowy Szybów - PBSz

Aby wydrążyć szyb kopalniany, trzeba teren budowy zamrozić. Należy zamontować maszynę wyciągową. Tak jak głęboko planowany jest wykop, tak dużo należy zabezpieczyć liny w maszynie wyciągowej. Górnicy pracujący przy drażeniu, zjeżdżają na stanowisko pracy w kubkach. O ile szyb do drażenia jest mokry, należy zamontować pompy wodne. Montowane są również rury powietrzne, żeby można było oddychać i odpalać ładunki strzelnicze. Otwory pod ładunki strzelnicze wierce się na głębokość 2 m. Po wybraniu urobku, przygotowuje się obudowę, żeby można było zalewać betonem konstrukcję szybu. Musi to być beton szybkoschnący.

Bogdan



Cześć drodzy Czytelnicy!

Jestem pacjentem tutejszego szpitala na oddz. 9. Od lat pasjonuję się kulturystyką i od 2008 r. ćwiczę regularnie. Mam swój plan treningowy, który utrzymuje mnie w bardzo dobrej formie. Zdecydowana większość osób trenujących w klubach kulturystycznych w okresie zimowym ciężko pracuje nad zwiększeniem masy mięśniowej i siły. I chwała im za to, kulturysta bowiem musi mieć duże mięśnie i dużą siłę. Wszystkim, którzy jeszcze nie obrali strategii treningowej prowadzącej do osiągnięcia takich mięśni i takiej siły proponuję program metody niemieckiej (10 serii po 10 powtórzeń). Załóżmy, że w pojedynczej serii wyciskamy 100 kg 12 razy i nie jesteśmy w stanie ani zwiększyć ciężaru, ani liczby powtórzeń, czyli siły. Dla przełamania takiego impasu, możemy zastosować następującą odmianę treningu objętościowego: na każdym z dwóch kolejnych treningów zwiększamy obciążenie o 4 – 5 % i zmniejszamy liczbę powtórzeń o jedno (też na każdym z dwóch treningów) w stosunku do pierwotnych założeń. Po tych specjalnych 2 treningach redukujemy obciążenie o 4 – 5 % i powracamy do wyjściowej liczby powtórzeń. Robimy tak dla tego, że w programach rozpisanych na 10 serii, zaleca się stosować taki ciężar, który w pojedynczej serii jesteśmy w stanie wykonać maksymalnie 12 ruchów. Jest to trochę skomplikowane od strony obliczeniowej, dlatego prześledźmy to dokładniej na poniższym przykładzie (tak trenowałem w innych okolicznościach):

- 1 trening: 10 serii – 6 powtórzeń na 110 kg
- 2 trening: 10 serii – 5 powtórzeń na 115 kg
- 3 trening: 10 serii – 4 powtórzenia na 120 kg
- 4 trening: 10 serii – 6 powtórzeń na 115 kg
- 5 trening: 10 serii – 5 powtórzenia na 125 kg
- 6 trening: 10 serii - 4 powtórzenia na 125 kg

Na 7 trening robimy test: powinniśmy wycisnąć 120 kg 12 razy, co oznaczałoby 9 % wzrost siły już po 6 tygodniach.

W przyszłym artykule przedstawię możliwości treningu w oddziałach, które nie dysponują sprzętem siłowym.

Kamil Cichowski



Jesienne porządki

Do pracy wychodzimy przeważnie po obiedzie, t.j. około godziny 13.00, od poniedziałku do piątku.

Teren szpitala jest bardzo rozległy. Wiosną plewiliśmy trawę i inne zielsko. Wiosną także grabiliśmy liście, które zostały z minionego roku. Nic w tym dziwnego, gdyż dużo drzew, to przecież dużo liści. W tej chwili mamy jesień i dopiero mamy, co robić. Walczymy z tymi liśćmi, a jest ich sporo.

Praca, jaką wykonujemy, daje nam dużo satysfakcji. Jak pozamiatamy liście, to jest ich już mniej. Przynajmniej nie leżymy w łóżku, tylko się ruszamy, to znaczy jesteśmy w ruchu i nie wiotczą nam mięśnie.

Bogdan i Grzegorz

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Niedobczycach
„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					

1. Ma ją każde dziecko
2. Biały napój
3. Szop ...
4. Używany w kasynie
5. Wytwarza moc
6. Mieszkaniec Mazur
7. Więzienne imię
8. Po deszczu, nasze ubranie jest...

Franek



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

Ja mam apetyt, a władza chleb.

Już i wróble o tym świergocą.

Najlepsze są stare obyczaje.

Jakie drzewo, taki klin.

Jaki ojciec, taki syn.

Jaka pani, taka koszula na niej.

Jaki robotnik, taka robota.

Motyl - robak po awansie.

Bosy, a przy ostrogach.

Jan z Czeladzie

**A to ciekawe!**

Ciąg dalszy cyklu herbacianego:

Kazimierz Pruszyński pragną nakręcić film z samolotu. Skonstruował w tym celu pierwszą na świecie ręczną kamerę filmową.

*

M.G. Bekker zbudował łazik księżycowy, który wygrał konkurs NASA i poleciał w kosmos. Inspiracją dla ergonomicznych kół pojazdu były kuchenne sitka żony wynalazcy.

*

Student informatyki Maciej Popowicz pragną utrzymywać kontakt ze znajomymi z lat szkolnych. Stworzył w tym celu portal Nasza Klasa, który zyskał ogromną popularność.

*

Pracownik urzędu patentowego C. Carlson szukał efektywnego sposobu kopiowania dokumentów. Wynalazł kserograf, który zyskał popularność w biurach na całym świecie.

Hanys

**Przeczytane****Czy to możliwe?**

W Angorze ze stycznia 2011 r. przeczytałem ciekawy artykuł Ewy Wesołowskiej dotyczący o. Rydzyka, mówiący o poważnej inwestycji w Toruniu. Do Torunia do tej pory przyciągają piemiki, Mikołaj Kopernik lub piękna starówka. Wkrótce może się to zmienić za sprawą o. Rydzyka. Mianowicie, sławny redemptorysta, snuje wizję zbudowania największego kompleksu religijnego. Oprócz olbrzymiego kościoła, mają powstać inne rzeczy takie jak aquapark, park rozrywki. O. Rydzyk nie chce jeszcze dzielić się planami, na razie przedstawił wstępną koncepcję Świątyni. Świątynia będzie miała dwa poziomy, dolny to będzie miejsce oddające hołd męczeństwu narodu polskiego od Katynia poprzez Monte Casino, Powstanie Warszawskie, aż po inne zdarzenia. Gómy poziom będzie właściwym kościołem. Andrzej Ryczek, architekt świątyni pomyślał o połączeniu obu pięter. Starsi wierni, jak i niepełnosprawni, wjadą do nawy windą, pozostali będą mieli do dyspozycji wygodne schody. W kościele powstaną specjalne kabiny dla obsługi telewizyjnej i radiowej, bowiem wewnątrz świątyni stanie się zarazem największym studiem telewizji Trwam i Radia Maryja. Kościół ma działać swym ogromem, jego nawa ma pomieścić 3000 osób, zaś wokół ma powstać rozległy plac dla rzesz wiernych. Wokół powstanie rozległy parking, albowiem przewiduje się duże zainteresowanie turystów i pielgrzymów. By zaspokoić ich potrzeby mają powstać restauracje, hotele, sklepy, centrum konferencyjne, a nawet sala widowiskowo – sportowa. Zagospodarowania doczeka się także nadbrzeże Portu Drzewnego. O. Rydzyk chce, by była tu przystań jachtowa i tor regatowy. Na brzegu chce wybudować amfiteatr dla kilku tysięcy ludzi, a na wodzie pływającą scenę, gdzie będzie można organizować spektakle religijne lub ludowe. Ciekawe czy o. Rydzyk nie przekroczy swych możliwości. Wiemy bowiem, że nie wszystko mu się udaje. Czy rzeczywiście przy hojnej pomocy swych wiernych zdecyduje się na tego rodzaju inwestycję, czego mu serdecznie życzę.

Franek