



NASZ BIULETYN

PRZECZYTAJ I PODAJ DALEJ

Wrzesień - Październik 2010 r.
Nr 7 (99) 2010 r.

W tym numerze między innymi: Druga podróż Orła, Nuda, Zakaz Palenia, Historia z jajem, Diabelskie zioło, Kącik smakosza.





*Najserdeczniejsze życzenia
dla Wrześniowych i Październikowych
Solemnizantów przebywających
w naszym szpitalu.
Życzymy powrotu do zdrowia, spełnienia
planów oraz wszelkiej pomyślności.*

Ręda k c j a

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



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego (ang. *World Federation for Mental Health*, działająca od 1948) ustanowiła dzień 10 października **Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego** (ang. *World Mental Health Day*, WMHD), z inicjatywy sekretarza generalnego organizacji Richarda Huntera. Pierwsze obchody odbyły się w 1992 roku. W naszym szpitalu z okazji tegorocznych obchodów, odprawiona została Msza św. w intencji pacjentów i personelu, a w Klubie Pacjenta zorganizowano zabawę taneczną.

Redakcja



W Bogu pokłada się nadzieję

Z niezwykle bogatego zespołu zagadnień dotyczących stosunku człowieka do Boga omówiliśmy dotychczas zagadnienia wiary religijnej. Pozostaje jeszcze do omówienia zagadnienie nadziei i miłości. Zatrzymamy się teraz na sprawie religijnej nadziei.

Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, że zawsze żyjemy jakąś nadzieją. Ważne jest tutaj słowo: **żyjemy** nadzieją. Życie nasze przeniknięte jest nadzieją niby światłem, które rozszerza horyzont widzenia i umożliwia wszelki celowy ruch w przyszłości. Ono życiu udziela życia.

Oto przygotowujemy się do egzaminu. Mijają dni, noce, krótkie przerwy na jedzenie, sen, obowiązki. Co kryje się u dna podjętego trudu? Nadzieja, że kiedyś ten egzamin zdamy. Bez tej nadziei nie otwieralibyśmy książki. Ale mieć nadzieję, że zdamy egzamin, możemy tylko dzięki jeszcze bardziej podstawowej nadziei. Będzie to nadzieja ukończenia studiów, głębiej: spełnienia własnego powołania życiowego, jeszcze głębiej: sensu życia w ogóle. W ten sposób jedna nadzieja zapuszcza korzenie w drugą nadzieję i tak aż do dna.

Przypuśćmy, że nadzieja zdania egzaminu była złudzeniem. Oblaliśmy egzamin, wtedy pozostaje nam jeszcze inna nadzieja: ukończenie innych studiów. Gdyby i to odpadło, pozostanie nadzieja zrealizowania innego powołania życiowego, jakiegoś dalszego sensu życia. A gdyby z nas jak łuska po łusce, odpadła nawet ostatnia nadzieja, wtedy popadlibyśmy w rozpacz. Stałlibyśmy całkowicie pokonani, niezdolni do życia, ruchu czy działania. Brak nadziei to rozpacz. Iskra nadziei, choćby niewielka, to ruch, życie, moc do podejmowania trudów.

Żyjemy nieustannie jakąś nadzieją.

Ciąg dalszy nastąpi ...

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz

Święto Oddziału



Co roku w o k o l i c a c h wakacji, my pacjenci oddziału IX, wraz z personelem, obchodzimy Święto Oddziału, to znaczy mamy imprezę w oddziale. Spotkanie

organizujemy wspólnie w ramach utworzonego zespołu. Jak co roku, jest bardzo miło. Mamy różne konkurencje i zawody sportowe. Tym razem, między innymi odbył się mecz siatkówki, gdzie spotkała się drużyna pacjentów z reprezentacją personelu. Donoszę niniejszym, że po emocjonującym meczu wygrali pacjenci. Oczywiście nasze święto, to także spotkanie przy stole i dobre jedzenie. Zapraszamy także gości i rodziny, z którymi miło spędzamy czas i bawimy się przy muzyce. To dobra okazja oderwania się od zwykłych dni.

Łukasz Motyka

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 4

Druga podróż Orła

Postanowiono jakiś czas poczekać, a później wyruszyć na poszukiwania. Po godzinie oczekiwań, w oddali pojawiło się światło, które wyraźnie zbliżało się do bazy. Po dziesięciu minutach oczom patrzących zarysowała się postać człowieka. Blick! Blick! Zawołali prawie wszyscy i rzucili się w kierunku zbliżającej się postaci. Karl Blick, który był już bardzo blisko, krzyknął tryumfalnie: „znalazłem, znalazłem”.

- „Co pan znalazł panie niezależny?”. Spytał dość zimnym głosem kapitan Lorent.

- „Bardzo przepraszam panie kapitanie, że narobiłem kłopotów. Wiem, że nie powinienem się za bardzo oddalać od grupy, ale mając świadomość swojego niezdyscyplinowania muszę powiedzieć, że jak na warunki tej ubogiej planety, dokonałem chyba niezwykłego odkrycia”.

- „Ciekaw jestem tego twojego niezwykłego odkrycia?”. Lekceważąco zagadnął Antek Tkocz, który ze swojej natury lubił stąpać nogami mocno po ziemi. Karl Blick poczuł się urażony.

- „Wyobraź sobie panie Antku, że znalazłem to czego ty nie znalazłeś”. Teraz poczuł się obrażony Antek.

- „Skoroś znalazł coś tak bardzo, ale to bardzo wielkiego, to powiedz, co to jest?”

- „To jest proszę pana Antka jaskinia, która prowadzi w głąb tej planety i której głębokości nie byłem w stanie sprawdzić, gdyż zabrakło mi czasu”.

Zapadła chwilowa cisza.

Po niespełna minucie milczenia kapitan Lorent zapytał się Karla Blicka, w jakiej mniej więcej odległości od statku znajduje się ta pieczara.

- „Po ziemsku biorąc, jakieś pięć do dziesięciu kilometrów od bazy”.

- „Ile minut zajęło ci penetrowanie pieczary?”. Ciągnął kapitan.

- „Trudno mi powiedzieć, gdzieś ok. godziny”.

- „Czy coś szczególnego przedstawia ta jaskinia?”.

- „Ciągnie się w głąb, choć nachylenie ma znośne. Ma odnogi, a poza tym co jest zresztą normalne, im głębiej tym cieplej”.

Antek Tkocz który przed chwilą był taki przemądrzały, przypomniał teraz boksera krótko po nokaucie.

Wszyscy wrócili na statek kosmiczny. Pozdejmowano kombinezony i każdy wrócił do swojej kajuty. Z zapałym tchem czekano co przyniesie jutrzejszy dzień i do późna w nocy każdy kto brał udział w bezpośrednim penetrowaniu planety, zastanawiał się nad tajemnicami, które zawiera w sobie jaskinia odkryta przez Karla Blicka.

Nazajutrz wczesnym rankiem, ekipa ruszyła do ataku. Karl Blick, który znał drogę, był oczywiście przewodnikiem. Po pięciu godzinach drogi, ekipa znalazła się w miejscu, w którym znajdowała się można by tak rzec, duża dziura. Karl Blick zatrzymał się.

- „To jest właśnie owa jaskinia”.

Choć miejsce wyglądało śmiesznie, nie naśmiewano się, lecz postanowiono wejść w głąb dziury, która z czasem okazała się bardzo interesującą i pełną zagadek jaskinią.

Jaskinia która prowadziła w głąb planety, zawierała w sobie różne minerały. Były tam pokłady żelaza, soli, węgla. Niektóre jej odcinki wyglądały bardzo malowniczo, szczególnie miejsca, które zawierały w sobie pokłady soli dawały wyjątkowe efekty świetlne. Czas upływał, a końca jaskini nie było widać. Jedyńymi osobami, których jaskinia szczególnie nie interesowała byli Nina Lu i Siergiej Ustinow. Którzy to prowadzili między sobą jakąś bardzo ważną rozmowę, na co wskazywał ich wyraz twarzy.

Jaskinia ciągle prowadziła w głąb. Temperatura wynosiła już 22 st. C, a nasi poszukiwacze przy górze przeszli już ok. 3 godziny drogi. Mimo różnych odnóg, które odchodziły od głównego korytarza, trzymano się jednak głównej drogi, może zresztą dlatego, iż każdy był ciekawy, jaką jaskinia ma głębokość. W pewnym momencie usłyszano jakiś dziwny krzyk. W tym samym momencie w kierunku naszych podróżników zaczęły zbliżać się dziwaczne gaśienice, mające z przodu dwa kły, z których wyrzucały ciecz. Kapitan Lorent zarządził stan gotowości bojowej. Nakazał wyciągnięcie broni i przygotowanie się do odparcia ataku nieznanych istot.

And Jan



Nuda

Jestem pacjentem tego Szpitala już osiem miesięcy i będę znacznie dłużej. Co zauważyłem. Mianowicie, spora część pacjentów nie jest obłożnie chora. Nudzą się. Czemu się nie dziwię, często zapadają na szpitalną chorobę, czyli każdą wolną chwilę przesypiają. Czy to ma sens, według mnie nie. Bo czy można beczynnym patrzeć na to jak siostry, salowe bez przerwy coś robią. Oczywiście można patrzeć i nie dostrzegać, że my w walce z nudą możemy im pomóc. Na pewno nie możemy robić wszystkiego, lecz zacznijmy słać swoje łóżka dbać o ład i porządek w swojej szafce. Na pewno na sali znajdują się pacjenci nie potrafiący tych rzeczy zrobić. Więc pomóżmy im, przejmijmy część obowiązków od pań salowych, takich jak dobrowolne posprzątanie sal, utrzymywanie porządku w WC, łazience. To są drobnostki, nas jest wielu a personelu mało. To są takie szczegóły, które mogą wiele zmienić w naszym obecnym życiu. Ja staram się to stosować i zapewniam, że zdaje to egzamin. Nie żałuję. Częściej widzę uśmiech na twarzach sióstr, a to jest bardzo miłe. Personel i z naszą pomocą, ma dość pracy, umiłmy im ją. Warto. Przy okazji poznajemy smak słowa „satisfakcja”.

Życzę przyjemnej współpracy z personelem.

Franek



Zakaz palenia

Od dłuższego czasu zaczęto wprowadzać zakazy palenia praktycznie wszędzie. Oczywiście robione jest to dla dobra ludności. Rząd wychodzi z założenia, że Polacy nie są w stanie sami zrozumieć, że to szkodzi, więc z myślą o nich wprowadza się te szykany. Cóż zakaz dochodzi i do nas. W szpitalach poza psychiatrią zakazy już wprowadzono wcześniej. I to można zrozumieć. Chorzy chodzący wychodzą przed Szpital gdzie spokojnie mogą sobie zapalić. A jak to wygląda u nas, tu nie przebywa się tydzień czy dwa ani miesiąc. Często trwa to całe lata. Nikogo nie obchodzi, że dla niektórych osób ten dymek jest jedyną przyjemnością. Pali się przecież w miejscu do tego przeznaczonym. Co to komu wadzi. My nie zatruwamy ani środowiska, nie zaśmiecamy również oddziału. Jak będzie wyglądało egzekwowanie tego zakazu u pacjentów którzy nie są w stanie zrozumieć co to znaczy zakaz. Czy szpital zaopatrzył się w odpowiednią ilość środków uspakajających oraz pasów. Czy wzięto pod uwagę, że z dużą grupą pacjentów którzy rozumiem, jednak też będą z nimi kłopoty. Sam pobyt w Szpitalu Psychiatrycznym nie jest przyjemnością dla nikogo, po co jeszcze te szykany. To nie są do końca przemyślane decyzje osób władnych, by ten zakaz wprowadzić. Pozwólmy by każdy sam zdecydował o tym czy chce palić. Myślę że tą decyzję można przemyśleć i np. w jakiś sposób zachęcić pacjentów do pozbycia się tego nałogu. Nie rozumiem, że te same osoby budują Fabryki Papierosów i jednocześnie wprowadzają zakazy palenia. Czy te decyzje zapadają w Rządzie czy w jakimś Szpitalu Psychiatrycznym. Ja mogę powiedzieć tylko jedno, że czym dłużej żyje tym mniej rozumiem.

Franek



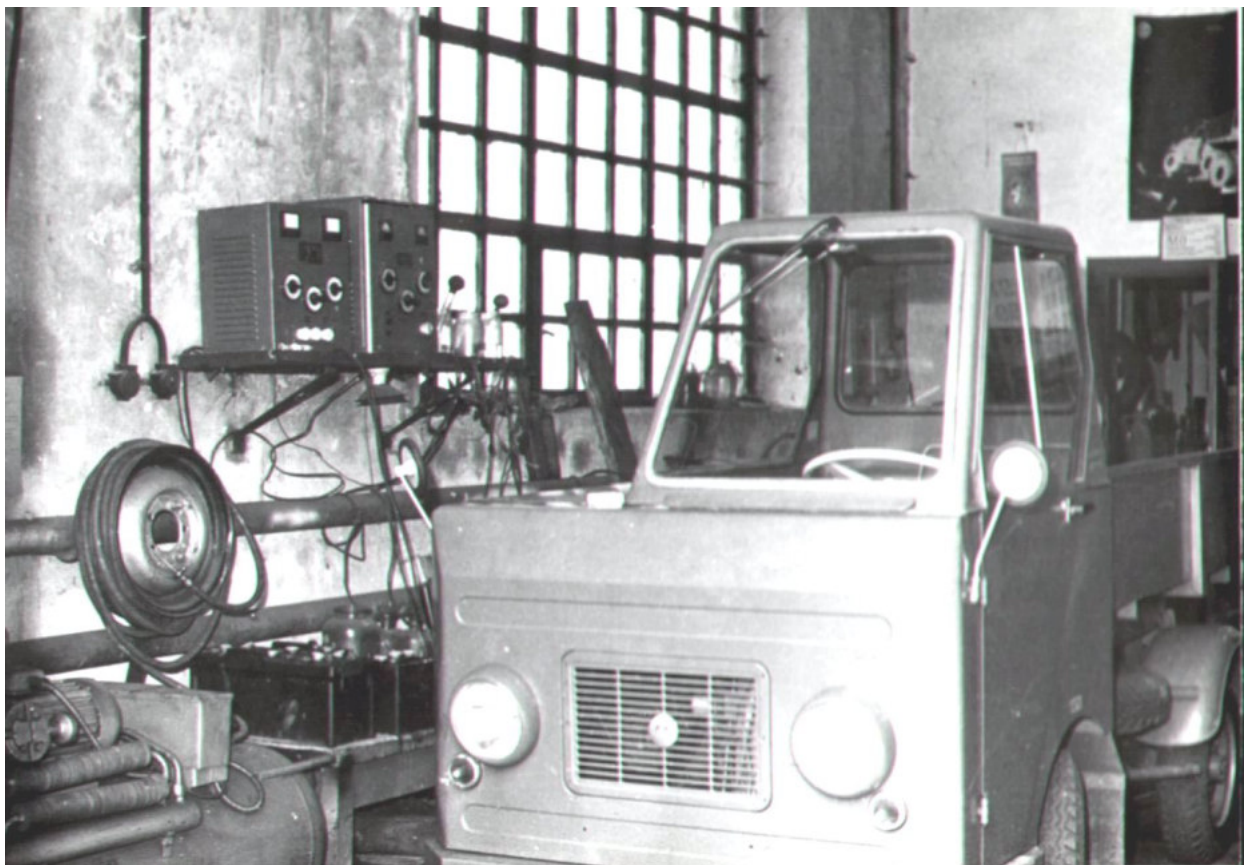
BIBLIOTEKA POLECA

Szaro, buro, zimno i jakoś tak od razu skojarzyło mi się z pewną książką... Dziwne Losy Jane Eyre to powieść napisana przez Charlotte Brontë. Ukazała się po raz pierwszy w październiku 1847 roku w trzech tomach i okazała się wielkim wydawniczym sukcesem. Powieść pokazuje losy Jane Eyre (która jest również narratorem powieści), osieroconej dziewczyny, która zostaje oddana na utrzymanie do pani Sary Reed, żony swego wuja. Opiekunka jak i jej trójka dzieci, nienawidzą dziewczynki. Ta w wieku lat 10 zostaje wysłana na naukę do Zakładu Lowood, gdzie spędza osiem lat. Ostatnie dwa lata pozostaje w Zakładzie jako nauczycielka. Jane Eyre postanawia opuścić szkołę i zamieszcza ogłoszenie w prasie w poszukiwaniu posady guwernantki. Otrzymuje posadę w posiadłości pana Edwarda Fairfaksa Rochestera. Panna Eyre ma zostać nauczycielką Adelki – jak się okazuje później, córki dawnej kochanki pana domu. W dalszym pobycie w domu, Jane zostaje narzeczoną pana Rochestera, jednak ślub nie dochodzi do skutku, gdyż jak się okazuje pierwsza żona pana Rochestera nadal żyje. Berta Mason nadal mieszka w posiadłości Rochesterów, lecz jest obłąkana...

Zapraszam do przeczytania książki i do biblioteki!

I.N.

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA





Historia z jajem

W naszej bibliotece „dziewiątkowej” rzuciła mi się w oczy biografia jednego z władców ziem polskich, który będąc kastratem nie śpiewał falsetem i był poważnym mężczyzną.

Pragnę przybliżyć Państwu osobę króla polskiego Mieszka II. Króla na którym liczni kronikarze nie zostawiają suchej korony.

Mieszko II był synem Bolesława Chrobrego. Podczas wojen swego ojca z Cesarstwem Niemieckim, młody Mieszko szkolił się przy boku Chrobrego w sztuce dyplomacji, polityki oraz sztuce wojennej. Po śmierci ojca, koronowany Mieszko musiał walczyć przeciwko Cesarzowi Niemiec Konradowi II. Nasz król odparł go jednak, a nawet zorganizował wypad na Saksonię. Nie wiemy czy bracia Mieszka, Otton i Bezprym, dostali jakieś dzielnice, jednakże to właśnie przed nimi młody król musiał uciekać do Czech. W Czechach dostał go w swoje ręce jego życiowy wróg Udalryk, który osadził Mieszka w więzieniu oraz go wykastrował. W tym czasie w Polsce władzę objął okrutny Bezprym. Sugeruje się, że ceną jaką Mieszko II musiał zapłacić za wolność, była utrata nie tylko kokones, ale także Moraw na rzecz Czech. Po odzyskaniu wolności Mieszko we współpracy z bratem Ottonem zamordował Bezpryma, a następnie próbował sięgnąć po koronę, co mu się wtedy jeszcze nie udało. Po tajemniczej śmierci Ottona oraz wydaleniu z kraju kuzyna Dytryka, Mieszko odzyskał zjednoczone berło. Zmarł próbując odbudować kraj ale nigdy nie była już to Polska Chrobrego, a nawet przyjmuje się, że był on jednym z najgorszych władców Polskich Ziem.

Zbyt domyślnym Czytelnikom niczego nie sugeruję odnośnie sytuacji w Naszym kraju.

Młody

Diabelskie ziło – czyli spowiedź narkomana cz. 4

Witam, to ja, niebiorący narkoman. Opowiem wam dzisiaj i może uda mi się was przestrzec przed kolejnym narkotykiem, a jest nim Ekstazy, a więc – MDMA to nazwa chemiczna, a w slangu to – tableta, drops, mitsubiszi, piguła - ma jeszcze wiele innych nazw. Narkotyk ten został uzyskany z gałki muszkatałowej w 1914 r. Pod względem chemicznym jest on analogiem amfetaminy i należy do grupy amfetamin metylowych. Przyjmowany jest on najczęściej na dyskotekach i rozmaitych techno party, jako środek który niby pozwala

„tańczyć bez końca”. Skład tabletek ekstazy może być zmienny i mogą one zawierać również tak jak powyżej napisałem amfetaminę. Wygląd tego narkotyku, to małe białe lub kolorowe tabletki z wytłoczonymi wzorami. Działanie, to bardzo silne doznania zmysłowe, pobudzenie, euforia. Działania uboczne i zatrucia to rozszerzone źrenice, napięcie mięśni, przyspieszenie akcji serca, drgawki, utrata przytomności oraz zaburzenia regulacji cieplnej, a co za tym idzie śmierć z przegrzania. Ekstazy jest bardzo popularnym i groźnym narkotykiem, który szybko uzależnia i prowadzi do przedawkowań oraz śmierci. Przewlekłe stosowanie tego narkotyku wywołuje depresje, trwałe uszkodzenia niektórych struktur w mózgu, agresje, zaniki pamięci, uszkodzenia wątroby i nerek, oraz epizody lękowe i fleszback o których już wam pisałem w poprzednim artykule o LSD. Chciałbym was przestrzec przed tym drakiem, który jest bardzo popularny i stosunkowo tani. Bardzo często jest on wrzucany przypadkowym osobą na dyskotekach do piwa i drinków, to jest tzw. nieświadomka. Wiem co w tym wypadku mówię bo niejednokrotnie byłem świadkiem takich zająć. Więc uważajcie na siebie w dyskotekach. Uwierzcie mi dawnemu narkomanowi i dilerowi, że te małe kolorowe tabletki są niebezpieczne i przez to, że ich skład chemiczny może być różny, to bardzo często powodują one przedawkowania i w wielu przypadkach śmierć. Przemyślcie to wszystko, zanim sięgniecie po to dziadostwo, bo życie bez dragów potrafi dać lepsze doznania i kolory niż niejeden najlepszy kwas lub tableta.

Trzymajcie się, do następnego razu.

Gwiazda

Z PRACOWNI ARTETERAPII



Trzech pacjentów z naszego szpitala, zostało zaproszonych do wzięcia udziału w plenerze artystycznym ukazującym Rybnik oczami artystów rybnickiego forum partnerów, pod nazwą „Zatrzymane w kadrze”.

„Zatrzymane w kadrze” jest grantem współfinansowanym przez Urząd Miasta Rybnika, realizowanym przez „Stowarzyszenie na rzecz osób z upośledzeniem umysłowym”.

W plenerze powstało wiele pięknych, barwnych prac. Nasi podopieczni – pan Andrzej S. (obraz olejny), pan Paweł M. (szkic ołówkiem), pan Adam F. (pasty suchy) wykazali nie lada polot w malowaniu i rysowaniu znanych obiektów architektonicznych Rybnika.

29 września b.r. odbyła się wystawa poplenerowa, na którą również zostaliśmy zaproszeni. Wernisaż otworzyła pani Maria Malczewska, artysta plastyk, wieloletni pracownik muzeum rybnickiego, członek ZNAP. Pani Malczewska z wielką wrażliwością odniosła się do prac uczestników wystawy. Wernisaż połączony został z aukcją, na której nasze obrazy zostały zlicytowane na przeszło 1 tys. zł. Kwota ta zostanie przeznaczona na wydanie albumu prac powstałych podczas pleneru. W dowód wdzięczności, władze miasta przekazały wszystkim uczestnikom upominki, a w tym przybory do malowania, koszulki, czapeczki oraz duże „uśmiechnięte” słoneczniki odzwierciedlające atmosferę spotkania.

Prace można oglądać na www.wtziprzystan.pl

Danuta Musioł



NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Na przedstawiony tutaj obraz można popatrzeć rozmaicie. Można zobaczyć go jako ładny lub brzydki, skomplikowany, finezyjny albo niezrozumiały.

Można też widzieć go jako rodzaj sieci, czyli struktury, przez którą mało która ryba przepłynęłaby.

Wprowadzanie przez pacjentów „siec” do swoich rysunków jest wartościowe, bardziej diagnostycznie i terapeutycznie niż estetycznie, choć urody artystycznej akurat temu obrazowi nie brakuje.

Cóż to jest „sieć”, jako symbol w obrazach osób chorujących psychicznie?

„Sieć” to motyw na obrazie, który miewa odniesienie do takich rzeczy w życiu jak:

Pułapka, matnia, uwięzienie, osaczenie, uwikłanie, splątanie, uzależnienie od kogoś lub czegoś, napięcie i niepokój, czyli tych zdarzeń i doznań, których pacjenci leczeni psychiatrycznie nie chcą ujawnić, albo ujawniają niechętnie.

Nie wiem, gdzie obecnie jest autor obrazu? Może w Szwajcarii, Paryżu, w Finlandii, Pradze, albo Duisburgu, bowiem m.in. w tych miejscach swoimi rysunkami zarabiał na utrzymanie. Nie wymieniałem Holandii, bo o Amsterdamie nigdy nie chciał szerzej rozmawiać.

Andrzej Obuchowicz



Z POEZJĄ NA TY

Natura

Jak pisklę odlecieć pragnące
mające jeszcze lotki rosnące
Jak niemowlę z głodu płaczące
mające mleko obok leżące
Jak szczenię bez dachu nad głową
przemoczone ulewą styczniową
Jak karp poza akwenem
błagający o zanurzenie
Jak kangur bez nogi we łzach tonący
tak jestem zależny od Ciebie
moja naturo
me przeznaczenie.

Darecki

Moja jesień

Na jesiennym, szarym rybnickim niebie
Klucz żurawi odlatuje.
Na jesiennych liściach
Słońce resztką letnich promieni maluje.
Żółte, pomarańczowe, czerwone, brązowe
I inne kolory.
W jesienniej strudze deszczu,
Wiatr listki targa z drzew.
Jak kolorowe motyle, tańczą spadające liście.
Jeszcze resztki zielonej trawy,
Zmieniają się w szarość, oplecioną babim
latem.
Jeszcze zakwitł spóźnionej stokrotki kwiat.
Jesień wielkimi krokami pokonuje sad, park
i las.
Jesień cudowna, to deszcz, to wiatr, czasem
gęsta mgła.
Tu listek, tam listek.
To polska jesień,
W kalendarzu to październikowy czas.
Jesień dla jednych dobra,
Dla innych smutna, szara, mokra i zła.

M. Adamowicz

Nieszczęśliwie zakochany

Za moje serce złamane,
za moją duszę zranioną,
chcę Ci podarować kwiatek,
malutką różę czerwoną.
Być może różę połamiesz
tak jak złamałaś mi serce,
lecz serce było bezbronne,
a róża porani Ci ręce.

Piotrek

Drzwi

Drzwi do samej siebie
Mogę otworzyć na oścież,
Zamknąć na klucz,
Albo tylko nieco uchylić.
To dla innych.
Dla mnie
Są zawsze otwarte,
Ale przejść przez nie nie mogę.

A. P.

Ty

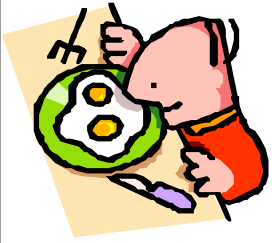
Moje słońce świeci nad Tobą
Chociaż jesteś z inną osobą.
W Twych ramionach jest ciepło,
A życie to piekło.
Słońce świeci nad ciałem,
A deszcz leczy duszę.

Shaman

Serce

Serce sercem pokochało
Serce sercu serca dało.
Serce sercem bardzo prosi
Żeby serce w sercu nosić.

A. W.



Kącik smakosza -Przygotowanie ciasta

Ciasta są mieszaniną surowców spożywczych, w którym podstawowym składnikiem jest **mąka**, przerobiona łącznie z innymi składnikami na jednolitą masę o różnej konsystencji. O rodzaju ciasta stanowią jakość, ilość i rodzaje surowców wchodzących w jego skład. Zależnie od rodzaju rozróżnia się następujące rodzaje ciast: drożdżowe, kruche, półfrancuskie, francuskie, ciasta parzone, ptysiowe, ucierane i biszkoptowe. Wyroby z ciasta zawierają nieodzownie wszystkie składniki mineralne.

Każdy rodzaj ciasta ma inny smak, zapach, kształt a niektóre są dietetyczne. Decydujący wpływ na jakość ciasta ma mąka pszenna. Na rynku spotyka się różne gatunki mąki, które wpływają na jakość wypieku ciasta.

Tłuszcz. Przygotowanie tłuszczu polega na podgrzaniu go, w przypadku użycia do ciasta drożdżowego, i doprowadzenie do konsystencji śmietany. Niewskazane jest topienie tłuszczu, zwłaszcza margaryny i masła. Tłuszcz nadaje pieczywu kruchość, pulchność i delikatność, zwłaszcza wtedy, gdy w skład pieczywa wchodzi powyżej ćwierć kilograma tłuszczu w stosunku do ilości mąki.

Cukier ma wpływ na smak i delikatność i dlatego dodaje się go w ilości od 10% do 25%. Poprawia on jakość glutenu – zbyt dużo cukru powoduje rwanie się siatki glutenu na drobniejsze części, opadanie i przepalanie się ciasta. Ciasto z nadmiarem cukru w stanie surowym jest lepkie i miękkie, po upieczeniu staje się twarde i suche.

Jajka są szeroko stosowane w produkcji ciasta. Wpływają na kruchość i porowatość wyrobów oraz nadają im żółtawe zabarwienie. Białka jaj stosuje się jako środek wiążący przy produkcji masy makowej, orzechowej oraz glazury do ozdabiania ciasta.

Mleko powszechnie stosowane do produkcji ciast wpływa dodatnio na kruchość i porowatość wyrobów oraz nadaje lepszy smak.

Śmietana jest niezbędnym dodatkiem do ciasta biszkoptowego na sękacze oraz do ciast na faworki (chrust). W tym samym celu dodaje się również śmietanę do ciasta półkruchego i francuskiego. Zwiększa ona pulchność i kruchość wyrobów.

Sól kuchenna jest dodatkiem do wszelkiego rodzaju ciast drożdżowych i francuskich. Hamuje pęcznienie glutenu to należy ją dodawać dopiero po połączeniu mąki z płynem.

W celu polepszenia różnic i indywidualność cech każdego ciasta dodaje się środki smakowe.

Cynamon, wanilie, goździki, gałkę muszkatałową, imbir, skórkę cytrynową i pomarańczową dodaje się do ciast w stanie rozrobionym.

Bakalie, np: daktyle, figi, rodzynki, orzechy, migdały, smażoną skórkę pomarańczową, suszone morele i śliwki dodaje się do ciast drobno posiekane, obtoczone w mące, aby nie opadały na spód ciasta i nie tworzyły wokół siebie zakalca.

Heniek



Remontujemy

Montaż drzwi pokojowych

Witam państwa serdecznie w nowym wydaniu biuletynu. W tym numerze przedstawię państwu montaż drzwi pokojowych. Potrzebujemy do tego taki sprzęt jak: młotek, śrubokręt, 20 cm. kołki szybkiego montażu (6 sztuk), wiertło 20 cm. do betonu, wiertarka z udarem, 2 duże pianki, poziomica 120 cm., nożyk malarski, 3 m kantówki cm. Gdy zakupimy drzwi to zawiasy, zamki i wszystko co potrzebne mamy w komplecie. A więc na początek składamy futrynę i ustawiamy ją w odpowiednim do przeznaczenia miejscu. Następnie ściągamy listwy maskujące ze środka futryny i przewiercamy 3 otwory na górze, po środku i na dole, po obu stronach futryny. Potem wkładamy kołki w otwory i dobijamy młotkiem, po czym dokręcamy śrubokrętem. Po zamocowaniu kołkami futryny musimy przygotować 3 kantówki o wymiarach takich, jakie są nam potrzebne wewnątrz futryny i umieszczamy je pomiędzy futryną w 3 miejscach na górze, po środku i na dole. Gdy tą czynność mamy za sobą piankujemy szparę po zewnętrznej stronie futryny (między ścianą, a futryną) dookoła. Po 12 godzinach możemy wyjąć kantówki, dociąć piankę na równo z futryną i wkręcić zawiasy w drzwi i futryny. Gdy zamontujemy zawiasy zakładamy skrzydło na futrynę, sprawdzamy czy wszystko jest dobrze umocowane. Po zamontowaniu drzwi przyciętą piankę można obrobić gipsem i pomalować. To tyle w tym wydaniu, dziękuję za przeczytanie artykułu, do usłyszenia.

Grzegorz

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Nieodbczycach „Cogito Noster”
ul. Andersa 6 tel. 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

POTRZEBUJESZ POMOCY W OPIECE NAD OSOBĄ CHORĄ PSYCHICZNIE, Z NIEDOROZWOJEM UMYSŁOWYM LUB CHOROBA ALZHEIMERA

Szpital Psychiatryczny
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.



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”!

Zapraszamy!

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 4226561
Zaprasza na spotkanie Grupy Wsparcia dla osób chorych psychicznie i ich rodzin.

Spotkania odbywają się w Klubie Pacjenta w czwartki o godz. 15.00.

Klub Pacjenta

Czynny codziennie od 8.00 -15.00

W soboty od 8.00 – 12.00

CENTRUM MEDYCZNE

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej 4 4– 200 Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3

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

**ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY
DZIENNY**

Tel. 43 28 193, 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 | | | | |

1. Mała dla filatelisty
2. W niej stalaktyty
3. Nasz krajan
4. Na twarzy podczas zabawy karnawałowej
5. Popularna kawa
6. i wiedza
7. Manna
8. Do młodych ziemniaków
9. Sanki mają dwie
10. Jak do Zakopanego, to na ...
11. Zawsze jest tylko jedna

Franek



„Złote Kolce czerwonej róży”
- kolejna odsłona

Nic nowego, bez starego.

Jaka pietruszka, taka natka.

Myśl zła, nie płaci cła.

Jan z Czeladzie



Zasłyszane

Od początku tego roku celnicy udaremnili 115 przypadków przemytu chronionych zwierząt. Tylko trzy zwierzęta były żywe.

*

Sting zagrał na nowym stadionie w Poznaniu, sprzedano komplet biletów.

*

Na szczycie G 20 w czerwcu zapadła decyzja o wprowadzeniu podatku bankowego, każdy kraj miał na to inną koncepcję, natomiast na chwilę obecną Bruksela chce obłożyć nim każdą operację finansową.

*

Od 28 IX uruchomiono zegar pokazujący zadłużenie Polski. Dług rośnie w tempie 150 mln zł. na dobę. To piękny prezent dla naszych wnuków.

*

Adam Małysz zapowiedział, że na 99 % nie doleci do Soczi.

Młody



Uśmiechnij się! Czyli co Marian ma w kapeluszu ?

Brytyjczyk, Francuz i Rosjanin poszli obejrzeć obraz Adam i Ewa w rajskim ogrodzie.

- Spójrzcie na nich - mówi Brytyjczyk - są tacy powściągliwi, opanowani. Na pewno są Brytyjczykami.

- Nonsens - nie zgodził się Francuz - są nadzy, piękni, na pewno są Francuzami.

- Brak ubrań, brak schronienia - wylicza Rosjanin - mają tylko jabłko do jedzenia, i wmawia im się, że to raj - na pewno są Rosjanami.

Dziennikarz pyta starego leśniczego:

-Słyszałem, że kłusownicy wielokrotnie strzelali do pana.

-To prawda.

-I nie przeszkadza panu, że ma pan tyle śrutu w organizmie?

-Nie, tylko pływać nie mogę, bo po wskoczeniu do wody natychmiast idę na dno!

Przyjeżdża chłop wozem do wsi i woła:

- Węgiel przywożem!

Na to koń który prowadził wóz odwraca się i mówi:

- Tak, kurde, ty przywożesz węgiel

Jaka jest różnica między automatem telefonicznym a wyborami?

- W automacie najpierw płacisz, a potem wybierasz, a przy wyborach najpierw wybierasz, a później płacisz!

Marian