



NASZ BIULETYN

Kwiecień 2011 r.
Nr 4 (104) 2011 r.

W tym numerze między innymi: U nas, O Janie Pawle II
powiedzieli, Z życia wzięte, Tatuaż ..., Kącik smakosza.



Dekoracja świąteczna
w oddz. IX



*Najserdeczniejsze życzenia
dla Kwiaciemiowców
Solemnizantów 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 15.30

(oprócz czwartku)

Okazja do spowiedzi: przed każdą Mszą św.

Serdecznie zapraszam!

ks. Zygmunt Wiśniowski



Przedstawiciele redakcji „Naszego Biuletynu” w ubiegłym roku mieli okazję uświetnić Niedzielę Palmową okazała palmą.

Z okazji Świąt Wielkanocnych składamy Czytelnikom

biuletynu serdeczne życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności oraz nadziei wypływającej z pustego grobu Jezusa.

Chrystus Zmartwychwstał,
Prawdziwie Zmartwychwstał!

Redakcja



„Miłość wszystko przetrzyma”
1 Kor 13,7

Zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa jest zwycięstwem życia nad śmiercią; dobra nad złem; nadziei nad rozpaczą. Zmartwychwstanie jest tryumfem Miłości.

Chrystus – jak pisze poeta – od wieków wstaje, choć „coraz głębsze groby, co wiek cięższe kamienie i czujniejsze strażę”

Miłość bowiem jest silniejsza od śmierci. „Żar jej to żar ognia, płomień Pański. Wody wielkie nie zdołają ugasić miłości. Nie zatopią jej rzeki” (Pnp 8,6-7).

Miłość Boża promieniuje ze środka pustego grobu i rozświetla mroki naszego życia. Nadaje mu sens, kierunek i cel.

Niech w drodze z życia do Życia towarzyszy Wam światło zwycięstwa, które Chrystus rozpałił w święty poranek Zmartwychwstania.

Niech Pan odwali kamienie, jeśli pieczętują Wasze serca i pozwole, by zmartwychwstanie stało się Waszym udziałem.

Niech nie brakuje Wam sił, by życiem śpiewać radość zawartą w szerokim i bezkresnym Alleluja.

Niech Zmartwychwstały usunie wszelki niepokój i wątplenie, niech udzieli swej łaski, światła i pokoju.

Przyjmijcie wraz z życzeniami świąteczne pozdrowienia, dar modlitwy Kościoła i dar Bożego błogosławieństwa.

Alleluja!

Duszpasterz

Modlitwa przy Wielkanocnym stole

*Panie Jezu Chryste, zsiądź między nami,
udziel nam radości Twego Zmartwychwstania;
niech się okazemy Twoimi uczniami,
a stół nasz niech będzie znakiem pojednania.*

ALLELUJA ! Radosnych Świąt!

U nas

W listopadzie ubiegłego roku doszło do przykrego incydentu, to znaczy ucieczki jednego pacjenta, któremu zaufano i otrzymał prawo do wolnych wyjść pod opieką personelu. Konsekwencją ucieczki jest to, że wszyscy ci co mieli prawo wyjścia, już go nie mają. Zaznaczyć pragnę że wyjścia te miały sens głębszy. Mogli oni uczestniczyć w Mszach świętych, spacerować po terenie szpitala. Był to doping dla innych pacjentów, by starać się o ten przywilej. Kiedyś pisząc pochwalałem, że pacjenci mogą niektóre czynności wykonywać, co trochę ulży personelowi. Niestety tutaj zadziałał Rzecznik Praw Pacjenta, tu także odebrano te możliwości. Nie pozostaje nic innego jak tylko leżeć i czekać chyba na lepsze czasy. I tutaj także nie jestem pewny czy to jest dobre. Mam nadzieję, że to się pozmieni z korzyścią dla pacjentów. Dodam też, że jedzenie szpitalne jest niewystarczające, a nie wszyscy mają odwiedziny lub otrzymują paczki. Z kolei wszyscy pacjenci otrzymują zasiłki, więc stać ich na zakup artykułów żywnościowych, które można przyrządzić w piecu elektrycznym lub mikrofalówce. Niestety z kuchni też nie możemy korzystać, jak do tej pory. Życzę wesołych Świąt Wielkanocnych.

Franek

OPOWIADANIE W ODCINKACH CZ. 9

Druga podróż Orła

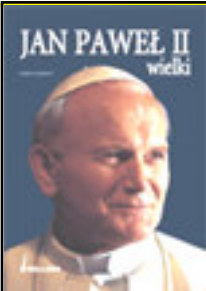
Po wylądowaniu kapitan Lorent długo się nie odzywał. Robił wrażenie jakby drażniły go jakieś szczególnie ważne myśli. Wreszcie odezwał się tryumfalnie: „panowie, chyba wiem dlaczego na głębokości kilkuset metrów pod powierzchnią tej planety spotkaliśmy żywe organizmy. Część z nich dostaje się do tunelu w futrze tych olbrzymich niedźwiedzi, które kopią tutaj swoje nory, jednak większa część dostaje się tam spod lodu pokrywającego planetę przez szczeliny powstałe w wyniku ruchów tektonicznych. Zresztą niektóre z tych organizmów prawdopodobnie przebywają w tych szczelinach na różnej głębokości, karmiąc się roślinnością, która do swego rozwoju nie potrzebuje światła”. Wysłuchawszy kapitana Lorenta, załoga ruszyła do statku kosmicznego. Po powrocie kapitan zaprosił towarzyszy do swego gabinetu w celu omówienia przebiegu dalszych prac badawczych. Na informatorze kapitan wyczytał, że jeden z odrzutowców w odległości 20 tys kilometrów od bazy, zauważył dużej wielkości wulkan i okalające go olbrzymie jezioro, którego średnica mogła wynosić ok. tysiąca kilometrów. Kapitan po przeczytaniu informacji oznajmił swoim kolegom, że następna wyprawa zajmie się penetracją tego, jak można przewidywać, miejsca.

Gdy narada dobiegła końca, wszyscy udali się z wizytą do Siergieja. Stan zdrowia tego młodego człowieka uległ już najwyraźniej poprawie, do czego zresztą przyczyniła się Nina Lu, która nie odstępowała go na krok. W jej oczach było widać jakieś wyjątkowe zatroskanie o „swojego pacjenta”. I choć nikt nic nie mówił, to każdy po kościach czuł, że po powrocie na Ziemię, szykuje się niezła impreza. Siergiej, który nie mógł brać udziału w wyprawach, torpedował przyjaciół różnego rodzaju pytaniami, dotyczącymi prowadzonych badań. Pytania były tak szczegółowe, że nie można było na wszystkie odpowiedzieć. Nie mniej pacjent, który miał pecha już w pierwszej wyprawie, był bardzo zadowolony z wizyty swoich przyjaciół.

Następnego dnia kapitan Lorent wezwał swoją załogę w celu zastanowienia się nad zbadaniem wulkanu i okalającego go jeziora. W czasie rozmowy uznał, że może to być najbardziej interesująca wyprawa z tych które dotychczas się odbyły. Postanowił też, że na wyprawę zabierze całą załogę. Podróż w kierunku jeziora i wulkanu odbyła się przy wykorzystaniu dwóch odrzutowców. Do pływania po jeziorze zabrano małe, ale silne pontony zaopatrzone w wiosła i bardzo wydajne silniki umożliwiające szybkie przemieszczanie się. Awaryjnie zabrano także mały poduszkowiec na wypadek gdyby stwierdzono zagrożenie wstrząsami tektonicznymi. c.d.n.

And Jan





O Janie Pawle II powiedzieli:

Jan Paweł II był dla mnie człowiekiem o czystym sercu, który swą osobą i postawą wobec świata niósł pokój, przebaczenie oraz wiarę. Był pierwszym z papieży, który został uznany za „Papieża pielgrzyma”. Podróżując po świecie zwracał się swą wiarą do ludzi różnych religii. Nasz papież, to człowiek przebaczenia, dobra i wspólnoty. Tak Go będę pamiętać.

Łukasz Motyka

Jedyną stycznością, którą miałem z Janem Pawłem II, były media, ale i również różaniec z drzewa różanego, poświęcony właśnie przez tego wybitnego Polaka. Jana Pawła II podziwiam głównie nie za to, że znakomicie zgłębił filozofię człowieka i jego duszę, ale przede wszystkim za to, że w Polsce mamy demokrację i za to, że słowa „rozwal ten mur” skierowane przez Reagana do Breżniewa stały się 03.09.1990 r. faktem. Uważam, że nasz papież doprowadzając do zbliżenia różnych kultur ze światem chrześcijańskim, którego był Głową, zapobiegł wielu konfliktom, które mogły spowodować utratę życia wielu osób, a życie jest jedną z najważniejszych wartości.

Na różańcu klepię zdrowaśki do dzisiaj, również w intencji Jana Pawła II.

Młody

Jan Paweł II był prawdziwym człowiekiem. Pozostawił po sobie wiedzę, którą powinniśmy wykorzystać. Książka pod tytułem „Przekroczyć próg nadziei” zrobiła na mnie piorunujące wrażenie.

Piotr

Ojciec Święty w moim życiu był ważną osobą. Był wspaniałym człowiekiem o wielkim sercu. Pogłębił on we mnie wiarę w Chrystusa. Jako Ojciec Święty, kształtował On we mnie wiarę w innych ludzi. Był kochanym i lubianym przez miliony ludzi. Jan Paweł II, Polak Papież, jakiego nie ma i nie będzie.

Eugeniusz

Gdy umierał nasz papież Jan Paweł II przebywałem wtedy w więzieniu i mogę powiedzieć, że całe więzienie było w tych chwilach z Ojcem Świętym. Na spacernikach tylko o tych tragicznych chwilach się mówiło.

Gwiazda

Dla mnie Jan Paweł II był bardzo wielkim i mądrym człowiekiem, który potrafił odnaleźć w każdym człowieku, jakąś cząstkę dobra. A tak naprawdę zobaczyłem Jego wielkość dopiero kiedy zmarł, bo wtedy cały świat pograżył się w żalu i żałobie.

Hanys

Jan Paweł II jest dla mnie kimś ważnym, jest jak członek mojej rodziny. Mojej mamie na jego widok spływają łzy po policzku. Na zawsze będzie w naszych sercach. Kochamy Cię.

Kiedy byłem w USA nauczycielka mówiła, że Jan Paweł II jest Rosjaninem, miałem wtedy okazję, by jej zaprzeczyć i powiedzieć, że to nieprawda.

Kamil

W dniu śmierci Papieża Jana Pawła II, w każdym wierzącym umarła jakaś mała cząstka.

Franek

Papież. Pamiętam spotkanie w Legnicy. Nawet małe dzieci na Jego oczekiwanie w długim staniu w upalny czerwcowy dzień, były spokojne. Człowiek ten oczarował nas, zachwycił i zmienił. W Jego obecności czuliśmy się dobrze, bezpiecznie. Napełnieni pozytywną energią chcieliśmy być lepsi, byliśmy pewni, że stać nas na coś więcej ... Zabrakło Go, odszedł, lecz pozostało wspomnienie, zdjęcia. Pozostał w naszych sercach nie tylko na czas swojej beatyfikacji.

Henryk

Ojciec Święty Jan Paweł II był dla mnie (po spotkaniu na Watykanie w 1998 r.) wielkim człowiekiem i Pastorem wiary. Mimo ciężkiej choroby i nacisków o dymisję, nie wycofał się i wytrwał aż do śmierci. Był otwarty na ludzi, co pokazał w czasie wielu pielgrzymek.

Paweł Żyła

OBRAZY 124 LECIA NASZEGO SZPITALA





BIBLIOTEKA POLECA

Ponieważ święta tuż... tuż... pomyślałam sobie, że podsunę Państwu książkę, która pozwoli się wyciszyć, przemyśleć to i owo. Ta książka to *Myślenie w żywiole piękna* Ks. J. Tischnera. Zawiera szkice, recenzje i wystąpienia polskiego filozofa, dotyczące takich zagadnień jak: wierność i okrucieństwo, melancholia i nadzieja, różne koncepcje cielesności, spór między pięknem, dobrem i prawdą. Zdaniem wydawcy, Tischner pokazuje się w nich jako: *wrażliwy widz i czytelnik, potrafiący na marginesie omawianych utworów szkicować własną filozofię ludzkiego dramatu*. Gorąco polecam!

Wszystkim Czytelnikom życzę radosnych Świąt Wielkanocnych!

I.N.



Z życia wzięte cz. 5

Nie było można sobie pozwolić na luz. Każdy z nas chciał ukończyć szkołę i pójść do pracy. W szkole na lekcjach starałem się nie podpaść, nie wagarowałem, byłem po prostu grzeczny. Nauka szła mi w miarę dobrze. Praktykę w pierwszym półroczu mieliśmy na powietrzu przy budowie ścieżki zdrowia. Zdarzało się wypić piwko lub pięćdziesiątkę ale każdy z nas uważał aby nie podpaść instruktorom, byli to inżynierowie którzy stronili od alkoholu, było ich trzech i każdy z nas znalazł się w innej grupie, gdyż naszą grupę już znano. Były trzy grupy, a w grupach pracowaliśmy po sześć osób. Nasza grupa przycinała wszelkiego rodzaju materiał, a następnie spawacz to spawał. Spawacz był równym gościem. Szło z nim konie kraść, potem gotowe przyrządy gimnastyczne były odpowiednio zakopywane w ziemi. Spawacz po cichu dawał mi elektrody, które później sprzedawałem za alkohol. A już w drugim półroczu praktykę miałem w warsztacie mechanicznym przy remoncie stojaków, sekcji emulgatorów z pięcioma pracownikami w brygadzie i tutaj znalazło się dwóch smakoszy alkoholu, dawali mi towar, a ja sprzedawałem u rolnika. Za zarobione pieniądze kupowałem alkohol i przenosiłem przez bramę, ponieważ uczniów nikt nie sprawdzał, wystarczyło pokazać legitymację szkolną i się wchodziło. Alkohol przenosiłem w plastikowej butelce, następnie piłem go z pracownikami. I tak powoli upływał rok szkolny, kończyła się nauka, każdy myślał gdzie pójdzie do pracy i jak wygląda praca na dole.

Eu geniusz



Tatuaż – czyli igłą malowane cz. 6

Witam czytelników biuletynu, w dzisiejszej części mego artykułu opiszę pokrótce rodzaje i motywy jakie są tatuowane. Należy wymienić tatuaże przedstawiające różne kultury np: kulturę Celtycką, Wikingów, Indiańską, Japońską, Amerykańską tzw. oldschool – grube kontury, proste wzory oraz matowe kolory, newschool – treść podobna, jednak tematyka jest bardziej urozmaicona, są to również tatuaże bardziej cieniowane i kolorowe; kulturę plemienną np. tribale zazwyczaj czarne, jednolicie ubarwione. Mamy też tatuaże przedstawiające motywy naturalistyczne takie jak – faunę, zwierzęta wodne i lądowe znane z mitologii, baśni itp. - florę, rośliny np. kwiaty, liście, drzewa. Niejednokrotnie motywy te stanowią tło dla innych tatuaży. Tatuaże przedstawiające postacie np. autentyczne i są to prace bardzo dokładne, precyzyjnie wykonane, mogą być to np. fotografie bliskich, postacie z filmów itp. Fikcyjne wizerunki śmierci, potworów, czaszek itp. Tatuaże przedstawiające poglądy, ideologię i wyznania np. poglądy patriotyczne, flagi, godła itp. lub tatuaże religijne np. wizerunek Jezusa, Marii, Buddy. Tatuaże fantastyczne, to tzw. biomechanika – tatuaże te dopasowane są do ciała konkretnej osoby, są to wzory skomplikowane. Za twórcę tego stylu uznaje się artystę R.H.Giger; biogenetyka – są to np. wytatuowane mięśnie wyłaniające się spod skóry. Tatuaże humorystyczne czyli wzory o treści żartobliwej np. postacie z kreskówek, lub tzw. tatuaże crazy, czyli tatuaże bardzo zaskakujące np. wytatuowana pralka lub wc itp. Tatuaże literowe w postaci sentencji, pojedynczych słów, skrótów literowych itp.

Tak więc jak widzicie możliwość tatuowania i tematyki jest nieograniczona i bardzo często zdarza się że tatuaże o różnej tematyce są ze sobą łączone. Zależy to tylko i wyłącznie od posiadacza określonych motywów. Obecnie wiele salonów tatuażu dysponuje nawet kilkoma tysiącami różnych projektów w tym także motywów autorskich. Poza tym każdy profesjonalny artysta potrafi bez problemu stworzyć własny i niepowtarzalny tatuaż.

Z okazji zbliżających się świąt życzę czytelnikom biuletynu spokojnych, rodzinnych i wesołych Świąt Wielkanocnych oraz mokrego śmingusa dyngusa. Pozdrawiam TATTOO – FAMILY

Gwiazda vel Dziargany

Z PRACOWNI ARTETERAPII



Jak cichy i spokojny oraz pełen zadumy jest okres postu przed Wielką Nocą...
A po radosnych Świątach Zmartwychwstałego Chrystusa, jakże wielkie
oczekiwanie na beatyfikację naszego papieża Jana Pawła II.



Obraz olejny 80/60
Autor: Andrzej Siwek
2011
(II A - Zol)

Wszystkim pacjentom oraz personelowi naszego szpitala z okazji nadchodzących Świąt Zmartwychwstania Pańskiego życzymy dużo zdrowia, miłości i wytrwałości w trudach życia codziennego.

Danuta Musioł
Terapeuta
oraz Podopieczni Pracowni Arteterapii



NASZA GALERIA



Z Galerii „Pod Wieżą”

Bardzo kolorowe obrazy farbami wodnymi i pastelami wykonane są przez byłego pacjenta naszego szpitala Samiego B. którego ojciec jest Marokańczykiem.

Jak widać, nawet w spontanicznej twórczości, z nieuniknionymi wpływami kultury Maghrebu, w okresie przedświątecznym trudno jest zapomnieć o motywie krzyża, odnoszonego do Wielkiego Piątku i Wielkanocy.

Podobnie dzieje się na grupowych zajęciach z pacjentami, gdzie z kolei taki motyw jak jajko pojawił się w rysunku w ilości chyba „trzech palet” - 30 sztuk, jak dotąd. Autorem tych trzech jest pacjent oddz. XI.



Spokojnych i zdrowych Świąt Wielkanocnych życzę.

Andrzej Obuchowicz



Z POEZJĄ NA TY

Boli

Płacze nad tobą ziemia,
Bo jest mi smutno.
Słońce schowało się za chmury.
Świat spowił się w mroku trosk i bólu.

Renata Gołas

Takie czasy

Idę podwórkiem.
I nagle,
Podbiega do mnie sześciolatek chłopczyk
W poziomkach policzków.
W ręce trzyma drewniany pistolet.
Pif! Paf! Strzela w moim kierunku.
„Robota skończona” mówi i odchodzi.
Zawiadamiam rodzinę, przyjaciół.
Dzwonię na policję
I zgłaszam swoją śmierć.
Ale wszyscy rozkładają ręce:
„Takie to czasy” mówią.

A.P.



Miłosne sms-y

Kiedy siedzę w pokoju
i w myślach się pogrążam,
jak wyznać Ci miłość,
w pomysłach nie nadążam.
Tak siedzę godzinę, albo może dwie,
więc powiem prosto Kocham Cię.
Dzień się zaczyna, słońko wstaje,
Tobie truskaweczko swe serce oddaje.
Słońko zachodzi, dzień się kończy,
niech wieczna miłość nasze dusze połączy.

Kamil

Poranek z życia

Noc niedospana, zerwany sen.
Śniły mi się jakieś głupoty.
Przecieram oczy raz, drugi, trzeci,
Jest czwarta rano.
Sięgam po pilota, może puszcza ciekawy program.
Leżę, głowa podparta na poduszce,
Patrzę w szklane pudło, a tam o polityce,
Pretensje mają wszyscy do wszystkich.
I o co tak walczą?
O to czy będę miał jutro ziemniaki na obiad,
A może obciąć mi i tak niską rentę?
Wyłączyłem pudło,
Pilota rzuciłem w kąt.
Tak chętnie poszedłbym do pracy, do ludzi, do zajęć.
Nie mogę, nie wytrzymam.
Po trzech, czterech miesiącach praca mnie przerośnie.
Potem atak, szpital, oddział zamknięty.
Noc niedospana, zerwany sen.
Śniły mi się i tak jakieś głupoty.

Marek Adamowicz

Kocham Cię

Kocham Cię moja droga,
To moja trwoga.
W twych oczach widzę Boga.
Jesteś dla mnie najważniejsza,
Oddana i najpiękniejsza.
Bez Ciebie nic warta ma droga.

Łukasz Motyka

Myśli

Wolność jest tylko słowem,
dla wielu nic nie znaczy,
niech się wypowie ten,
co ją kiedyś stracił.

Jeżeli w drugim człowieku
znalazłeś odrobinę dobra,
to wasze drogi
nigdy się nie rozejdą.

Piotrek

**Kącik smakosza****Mazurek i ciasto biszkoptowe**

W kuchni polskiej w dni wielkanocne stanowią okazję do największego święta kulinarnego, a obfitość potraw i wypieków jest wyjątkowa. Ostatecznym terminem rozpoczęcia prac związanych z obchodem święta Zmartwychwstania jest poniedziałek po niedzieli Palmowej. To właśnie ta niedziela, której charakterystycznym elementem są święcone palmy, jest okazją przypomnienia o zbliżających się świętach. Dlatego skorzystam z okazji jak to już od jakiegoś czasu korzystam z tej formy dzielenia się w biuletynie swoimi radami. I tak dziś czaskorzystania z biuletynu poświęcam na ciasto biszkoptowe i mazurek.

Ciasto biszkoptowe odznacza się lekkością i pulchnością, która jest wynikiem wtłoczenia do ciasta dużej ilości powietrza. Składnikiem podstawowym ciast biszkoptowych są: jaja, cukier, mąka pszenna, ziemniaczana, tarta bułka lub tarty chleb razowy.

Składnik dodatkowy to: czekolada, kakao, bakalie, oraz zapachy (skórka cytrynowa, pomarańczowa, wanilia, cynamon, goździki, gorzkie migdały). Jaja do biszkoptu powinny być bardzo świeże, aby piana dała się ubić na sztywno. Na jedno jajo przypada 13g cukru pudru lub drobnego kryształ. Do sporządzenia ciasta biszkoptowego najlepsza jest pszenna mąka luksusowa, lub mąka wrocławska. Mąkę pszenną można zastąpić mąką ziemniaczaną, gryczaną, kaszą manną, bułką tartą, lub tarym chlebem razowym. Ilość mąki zależy od rodzaju biszkopt:

- a.) biszkopt zwijany – rolada – około 30g mąki, 20g cukru na jedno jajo
- b.) prążki do tortu biszkoptowego – około 30g mąki, 40g cukru na jedno jajo
- c.) keks – około 50g mąki, 60g cukru na jedno jajo

Do ciasta biszkoptowego można dodać nieco kwasu, który ścina białko (parę kropli soku z cytryny lub kwasu cytrynowego rozcieńczonego w wodzie lub octu) oraz niewielką ilość wody (1 do 2 łyżek na 5 jaj), które ułatwia zemulgowanie składników. Kwas i wodę dodaje się do żółtek ucieranych na surowo. Blachę lub formę tortowniczą do pieczenia wykłada się natłuszczonym papierem; formę karbowaną do keksu smaruje się masłem lub margaryną przed rozpoczęciem sporządzenia ciasta biszkoptowego. Jest kilka sposobów sporządzania biszkoptów. Każdy z nich ma na celu wprowadzenie do ciasta jak największej ilości powietrza. W teorii (praktyce) stosuje się trzy sposoby:

- usztywnianie piany cukrem
- ucieranie żółtek z kwasem
- zaparzenie całych jaj

Z białek ubić pianę, usztywnić ją cukrem, po czym dodać stale ubijając, po jednym żółtku. Pod koniec ubijania wsypywać niewielkimi ilościami przesianą mąkę. Wszystko razem zmieszać dokładnie lecz ostrożnie. Sposób ten polega na ubijaniu całych jaj na parze przy stopniowym dodawaniu cukru, w końcu dodaje się składnik suchy. Po wystawieniu masy z gorącej wody należy ją jeszcze ubijać, zimną wlać do tortownicy lub formy. Biszkopt sporządzony tym sposobem nie kruszy się i nie opada po upieczeniu, jest bardziej puszysty i elastyczny niż biszkopt sporządzony na zimno. Oddzielić starannie białko od żółtek, następnie żółtko utrzeć do białości z cukrem pudrem lub drobnym kryształem. Pianę ubić na sztywno aby nie upadła po odwróceniu naczynia. Do ubitych żółtek dodaje się połowę piany, potem suchego składnika (mąka, bułka i tym podobne), lekko miesza, następnie dodaje się drugiego składnika. Masę należy dobrze wymieszać uważając aby nie uszkodzić pęcherzyków powstałych z powietrza wprowadzonego do ciasta. Temperatura powinna wynosić 200 stopni C, czas pieczenia ciasta zależy od objętości masy ciasta. Ciasto upieczone odstaje od brzegu formy, jest elastyczne w dotyku.

Mazurki – są tradycyjnymi wypiekami z okazji Świąt Wielkanocnych. Są to wyroby przekładane i nieprzekładane o różnych kształtach i wykończeniu. Są niskie i płaskie, ozdobione lub nieozdobione. Mazurki składają się najczęściej ze spodu kruchego lub półkruchego, nadzienia oraz polewy. Wypieka się je również z ciasta drożdżowego lub wogóle bez ciasta: z fig, migdałów, maku, rodzynek, pomarańczy, daktyli ułożonych na waflach lub opłatkach. Stół świąteczny dekoruje się mazurkami w całości lub podaje się je pokrajane na prostokątne, małe kawałki, jak również kwadratowe i w kształcie rombów.

Z okazji Wielkiej Nocy Wesołych Świąt życzy Henryk

**Przygotowanie do eksploatacji węgla w kopalni**

Aby zacząć eksploatację węgla najpierw musi rozpocząć działanie Przedsiębiorstwo Robót Górniczych, które ma za zadanie drążenie przekopów do pokładów węgla. Przekopy są o dużych gabarytach, aby pomieściły tory do transportu materiałów górniczych. Przy budowie przekopów stosuje się materiały wybuchowe np. dynamit z barbarytem. Zapalniki stosuje się miedziane. Fedrowanie w przekopie jest teraz dużo łatwiejsze niż dawniej, gdyż stosuje się wiertnice oraz ładowarki, a kierunek przekopu oraz niwelację wyznacza laser. Pomiar wykonuje mierniczy, a niwelacja musi mieć nachylenie 0.3% w stronę szybu.

Bogdan

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Psychiczenie Chorych w Rybniku - Niedobzycach „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).

REDAKCJA DZIĘKUJE

Dyrekcji Szpitala

ZA UŻYCZENIE
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU
„Naszego Biuletynu”

**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**

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).

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

Szpital Psychiatryczny

Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 32 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.

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

W soboty od 8.00 – 12.00



**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

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.

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

KRZYŻÓWKA

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

1. Kuje żelazo
2. Często na uchu kobiety
3. Najważniejsza dla dziecka
4. Jest na łące
5. O kopcuszkę
6. Wije gniazda w kominie
7. Nie specjaliści
8. Na głowie
9. Kipi, kipi groch
10. Na mleko
11. Szlachetny metal

Franek

„Zote Kolce czerwonej róży”
- kolejna odsłona

Kto ma mniej, ma bezpieczniej.

Zdrowie jest bogactwem.

Starego odmienić trudno.

Próżnowanie to początek złego.

Jan z Czeladzie**A to ciekawe !!!**

Silne ugryzienie i wyspecjalizowane zęby są podstawą przetrwania. Siła ugryzienia nie zależy jednak od masy zwierzęcia, ale od stylu polowania, budowy zębów i konstrukcji czaszki.

Krokodyl – 2500 kg uścisku

Żółwi Sęp – 455 kg uścisku

Hiena – 453 kg uścisku

Tygrys – 313 kg uścisku

Żarłacz Biały – 303 kg uścisku

Wilk – 200 kg uścisku

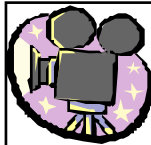
Pitbul – 147 kg uścisku

Ara Hiacyntowa – 75 kg uścisku

Człowiek - 57 kg uścisku

Niedźwiedź biały ma bardzo silne przednie łapy. Jednym uderzeniem zabija ofiarę ważącą nawet trzy razy więcej niż on sam. Zapach człowieka wyczuwa z odległości nawet 30 km. Wypływa w morze nawet na odległość 150 km.

Sowę płomykówkę najczęściej można zobaczyć niedaleko ludzkich siedzib. Ptaki te, kiedy przebywają w głośnym miejscu, zatykają sobie uszy wykształconymi przez organizm klapkami z piór.

Hanys**Film „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”**

Reżyseria: M. Koterski. Występują m.i.

M. Kondrat, A. Chyra, M. Koterski, M. Bogdańska,

A. Żmijewski, A. Grabowski, K. Figura.

„Wszyscy jesteśmy Chrystusami”, to głęboka i mocna refleksja nad problemem uzależnienia i powikłań w sferze życiowej uzależnionych i ich bliskich. Obraz przedstawia kolejne etapy uzależnienia i perypetie życiowe Adasia i Sylwestra Miałczyńskich, a zrobione jest to w wyjątkowo dobitny i świetny sposób. Reżyser w rewelacyjny(jak dla mnie) sposób wyczerpał temat. Obraz kipi od scen ewangelicznych, ale tych którzy robili wielkie „halo” nad rzekomą obrazoburczą formą filmu, należałoby zbadać alkomatem. „Wszyscy...” to obowiązkowa lektura współczesnej polskiej kinematografii. Słowo POLECAM, to zbyt mało...to po prostu trzeba zobaczyć.

Młody**Uśmiechnij się! Czyli co Marian ma w kapeluszu ?**

W szkole dla jaskiniowców pani wykuła w kamieniu zadanie: dwa razy dwa i pyta Jasia:

- Ile jest dwa razy dwa?

Jasiu chwilę się zastanawia i mówi:

- Osiem!

- Pała! Cztery!

I nagle wzbijają się tumany kurzu, słychać jakby mamut spadł na klasę, a pani mówi:

- Dzieci, kto rzucił ściągę?

Marian