

Drewnickie Echo

Nr 39 (04/12)

Miesięcznik Aktualności Drewnickich

Kwiecień 2012



**Z okazji Świąt Wielkiej Nocy życzymy
wszystkim wesołych i radosnych chwil
spędzonych z najbliższymi, dużo radości, której
moc przesłoni troski codzienności**

Spis treści

Kilka słów od Redaktora.....	2
1 kwietnia Prima Aprilis.....	2
8-9 kwietnia WIELKANOC.....	3
9 kwietnia Śmigus Dyngus.....	5
Relacje z wycieczek.....	6
Przepisy kulinarne.....	6
Kącik rozrywkowy.....	7
Kącik dietetyczny.....	8
Pomóż sobie sam- artykuł Pani Anety.....	9
Kartka z kalendarza.....	10
Co potem? Czyli adresy placówek w których można szukać pomocy po wyjściu ze szpitala.....	11

Kilka słów od Redaktora

Kwiecień- nazwa miesiąca (wg Brücknera) pochodzi od kwitnących wtedy kwiatów . Dawniej używane były również nazwy: *łzykwiat* (lub *łudzikwiat*), *brzezień* – od brzozy i *dębień* (por. czes. *duben* 'kwiecień'). Łacińska nazwa *Aprilis* została zapożyczona przez większość języków europejskich.

Znalazłam parę ciekawych przysłów związanych z kwietniem: kwiecień co deszczem rosi, wiele owoców przynosi; kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata; pogody kwietniowe – słoty majowe; suchy kwiecień, mokry maj, będzie żyto jako gaj.

W kwietniu świętujemy wiele ważnych dni: Wielkanoc, Prima Aprilis, Śmigus Dyngus. O wszystkich tych dniach możemy przeczytać w tym numerze „Drewnickich Ech”. Zapraszam do rozwiązania krzyżówki oraz do przeczytania artykułu Pani Anety pt. Pomóż sobie sam. Zachęcam do wypróbowania przepisów i przygotowania pysznych potraw na Wielkanoc .



Z okazji Świąt Wielkanocnych chciałabym WSZYSTKIM złożyć serdeczne życzenia, zdrowych, radosnych Świąt, spędzonych w miłej, rodzinnej atmosferze, samych cudownych chwil oraz odpoczynku ☺

Redaktor wydania
Małgorzata Niemirska

1 kwietnia Prima Aprilis

Prima Aprilis

1 kwietnia obchodzimy na całym świecie święto nazwane Prima Aprilis, anglojęzyczna nazwa tego dnia to "All Fools' Day" lub "April Fools' Day", francuska to "Poisson d'avril", natomiast w Rosji nazwano ten dzień "Dien Smiecha"

Geneza Prima Aprilis

Geneza Prima Aprilis nie jest dokładnie znana podejrzewa się, że pochodzi ono z Francji, z czasów kiedy to, w 1564 roku król Korol IX,



zreformował kalendarz zmieniając pierwszy dzień nowego roku z 1 kwietnia na 1 stycznia. Wydarzenie to spowodowało wiele przezabawnych sytuacji i uznano, że w tym dniu ludzie będą stroić sobie różne żarty. Francuska nazwa Prima Aprilis - "*Poisson d'avril*" (dosłownie: kwietniowa ryba) sugeruje, że związane ono jest z wejściem słońca w zodiakalny znak ryb a więc związane ono jest ze świętem przywitania wiosny.

Według znanej internetowej encyklopedii Wikipedia 1 kwietnia uznawany jest za datę urodzin Judasza, jest on symbolem obłudy i kłamstwa.

Żarty na Prima Aprilis

1 kwietnia wszyscy prześcigają się w żartach i kłamstewkach, nie omija to także gazet i innych mediów. Oto kilka ciekawych przykładów:

- W 1957 roku BBC wyemitowało program pokazujący Szwajcarskie drzewo, na którym rosło spaghetti. Po tym programie odebrano mnóstwo telefonów od widzów z prośbą o wskazówki jak wyhodować takie drzewo.
- W 2003 roku amerykańskie stacje radiowe podały informacje o darmowych koncertach Eminema i Pearl Jam co spowodowało zakorkowanie miast.

K. W.

8-9 kwietnia – Wielkanoc

Wielkanoc (Pascha) - to jedno z najważniejszych świąt chrześcijańskich upamiętniających śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Obchodzone jest w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni.

Liturgia Wielkanocy

Rano w Wielką Niedzielę kapłan, po odmówieniu modlitwy przy Grobie Pańskim, oznamia radosną nowinę zmartwychwstania, po czym rozpoczyna się procesja z Hostią, monstrancją i figurą Chrystusa. Po trzykrotnym obejściu kościoła i odśpiewaniu hymnu "Ciebie Boże Chwalimy", udzielane jest błogosławieństwo Najświętszym Sakramentem i rozpoczyna się uroczysta i radosna Msza Święta. Msza rozpoczyna się okrzykiem *Alleluja* (Chwalcie Pana). Msza poświęcona jest zmartwychwstaniu i wydarzeniom z nim związanym (patrz "Tło Biblijne). Szaty Liturgiczne w okresie Wielkanocnym są koloru białego, złotego lub srebrnego.



Święconka

Koszyk ze święconką powinien zawierać:

- Jajka (Pisanki, Kraszanki) - symbol życia i odrodzenia
- Baranek (Cukrowy, Z Masła bądź z ciasta) - Symbol Jezusa Chrystusa (Agnus Dei - Baranek Boży)
- Chleb - także symbolizuje Ciało Chrystusa, jest oznaką dostatku
- Chrzan - wg. Neweraniego (patrz wyżej), wraz z masłem jest symbolem gorzkości i słodkości po śmierci i zmartwychwstaniu.
- Masło - (patrz opis chrzanu)
- Sól - symbol dostatku i gościnności
- Wędliny - symbolizują kończący się Wielki Post. Mięso wieprzowe, wg. Neweraniego, symbolizuje 'uwolnienie z jarzma praw starozakonnych'



Ponadto w koszyku znajdować się mogą także inne produkty jak np. rzeżucha, ser i ciasto.

Inne symbole wielkanocne to np. zajaczek, kurczaczek, rzeżucha, gałązki wierzby (kotki, bazie)

Zwyczaje i tradycje Wielkanocne

Wielkanoc to prawdopodobnie święta, z którymi związana jest największa ilość zwyczajów i tradycji. Jest to malowanie i święcenie jajek (pisanki, kraszanki), święconka, dzielenie się jajkiem, śniadanie wielkanocne, Emaus (odpust krakowski), Rękawka (krakowska zabawa we Wtorek po świętach), śmigus-dyngus, Dziady śmigustne (małopolska), Siuda Baba (okolice Krakowa), pogrzeb żuru i wieszanie śledzia na zakończenie Wielkiego Postu, wieszanie lub topienie Judasza, świąteczne (wiosenne) porządki itp.



Potrawy Wielkanocne

Jako, że Święta Wielkiej Nocy są świętami wesołymi oraz kończą Wielki Post na stołach dominuje przepych. Jemy wszelkiego rodzaju mięsa, wędliny i ciasta - baby, kołaczki, mazurki, makowce, faszerowane i pieczone jajka itp. Kuchnia staropolska obfituje w wykwintne potrawy takie jak: żur wielkanocny, barszcz, zupa chrzanowa, kaczka faszerowana, pasztety, biała kielbasa, sałatki. Wielkanoc może być także okazją do spróbowania dziczyzny: zajac, dzik, cietrzew, bażant, sarnina.

Kraszanki i Pisanki

Kraszanki powstają przez gotowanie jajek w roślinnym wywarze. Poniżej przedstawiamy jak otrzymać odpowiednie kolory:



- brązowy (rudy): łupiny cebuli
- czarny: kora dębu, olchy lub łupiny orzecha włoskiego
- żółtożółty: kora młodej jabłoni lub kwiat nagietka
- fioletowy: płatki kwiatu ciemnej malwy
- zielony: pędy młodego żyta lub listki barwinka
- różowy: sok z buraka

Aby wykonać pisanekę należy najpierw pokryć jajko roztopionym woskiem lub stearyną, następnie rylcem (igłą, szydełkiem, nożykiem) wydrapać odpowiedni wzór a na końcu ugotować jajko w barwnym wywarze.

A. T i M. M.

9 kwietnia Śmingus Dyngus

Zwany też lanym poniedziałkiem, śmigusem dyngusem lub po prostu śmingusem to poniedziałek po niedzieli wielkanocnej.

Zwyczaje i Tradycje

Najbardziej znanym i do dziś kultywowanym zwyczajem jest oczywiście oblewanie się wodą wywodzące się ze słowiańskich obyczajów. W niektórych regionach istnieje też zwyczaj smagania się witkami z gałązek. Inne zwyczaje to np. procesje, dziady śmigustne czy krakowski Emaus.



Geneza i Historia

Same Święta Wielkanocne związane są z ukrzyżowaniem i Zmartwychwstaniem Jezusa lecz większość zwyczajów tego okresu Kościół Katolicki przejął z pogańskich tradycji związanych z przywitaniem wiosny i budzeniem się przyrody do życia. I tak, polewanie się wodą i smaganie różgami wydają się naturalnymi 'odruchami' związanymi z pozimowym oczyszczeniem i rozbudzeniem. Jak podaje wikipedia.pl pierwsze wzmianki o zwyczajach lanego poniedziałku pochodzą dopiero z XV w., są to przestrogi kościelne dotyczące kultywowania pogańskich obyczajów oblewania się wodą, dawania podarków itp., co pozwala wnioskować, że zwyczaje te są dużo starsze.

Relacje z wycieczek

Dnia **7 marca** pojechaliśmy na wycieczkę do Muzeum Farmacji na Starym Mieście. W pierwszej części Muzeum znajdowały się meble pochodzące z wcześniejszego okresu aptekarstwa, butle leków, pojedyncze egzemplarze opakowań przedwojennych firm farmaceutycznych. Ciekawość naszą wzbudziły przyrządy stosowane do podczas sporządzania leków, odmienne kształty i kolory flaszek. Obejrzelśmy także ciekawy film o historii aptekarstwa i dziejach medycyny. W ostatniej Sali umieszczone były eksponaty podarowane przez pewną rodzinę japońską. Tradycyjny sposób dystrybucji leków w tym kraju polega na bezpośrednim kontakcie lekarza i aptekarza w jednej osobie z chorym w jego domu. System ten wydał mi się uczciwy, gdyż zapłatę na lek dystrybutor otrzymał w zależności od skuteczności lekarstwa w 1 rok po zażyciu. W dobrym nastroju pożegnaliśmy pracowników Muzeum i wróciliśmy do Oddziału.

S. C.



14 marca byliśmy w Muzeum Ziemi. Oglądaliśmy różne kamienie, również szlachetne oraz bursztyny. Przewodnik opowiadał nam o historii Ziemi i o eksponatach. Wycieczka bardzo mi się podobała i zachęcam, Tycho chca do obejrzenia tej wystawy.

J. W.



Przepisy kulinarne

Pascha wielkanocna

- 1 kg twarogu tłustego, nie kwaśnego, podwójnie mielonego
- 250 g masła
- 300 g *cukru z prawdziwą wanilią*
- 5 żółtek
- 250 ml słodkiej śmietany (minimum 30%)
- 100 g grubo posiekanych migdałów i orzechów (włoskie, laskowe, pekan)
- 200 g owoców kandyzowanych (papaja, skórka pomarańczy), suszona żurawina
- 3 plastikowe pojemniki pojemności około pół litra (np. po dużym jogurcie) lub wyparzone plastikowe doniczki

Żółtka z cukrem utrzyj na puch. Dodaj śmietankę i postaw na garnku z gotującą się wodą. Miksuj. Masa nie może się zagotować! Kiedy zgęstnieje, zdejmij miskę z garnka i stopniowo dodaj masło. Następnie dołóż ser i bakalie i wymieszaj. W plastikowych pojemnikach wytnij dziurki w dnie (lub odetnij całe dno). Wyłóż pojemniki gazą, wlej masę i zwiąż rogi gazy lub przykryj kolejnym kawałkiem gazy. Na wierzchu połóż talerz, a na nim coś ciężkiego (np. puszkę). Całość ustaw na talerzyku, gdyż po obciążeniu zacznie wypływać serwatka. Wstaw do lodówki na 12 godzin. Po tym czasie możesz wyjąć paschę, zdjąć gazę i ułożyć deser na talerzyku. Jeżeli użyjesz naprawdę świeżego sera, to pascha może postać w lodówce nawet tydzień. Choć, oczywiście, najlepsza jest zaraz po wyjęciu.



11									
	12								

1. Z nią w Wielką Sobotę 2. Mistrz i 3. Figiel, psota 4. Domena czarodzieja 5. Wypiek wielkanocny 6. Nabożeństwo w kościele 7. Miedzy ateizmem a wiarą religijną 8. Cebulka 9. Kolorowe jajka 10. Antylopa 11. Msza o 6 rano w I Dzień Świąt Wielkiejnocy 12. W nim święconka

M. K i D. R.

Kącik dietetyczny

Jak przetrwać święta na diecie

Stosowanie diety niskoenergetycznej na ogół nie sprawia nam trudności, jednak Wielkanoc niesie ze sobą wiele pokus. Niewątpliwie święta to trudny czas dla wszystkich tych, którzy walczą z nadmiarem kilogramów. Tak, więc jak przetrwać Wielkanoc na diecie?

Spotkania w rodzinnym gronie, świąteczna atmosfera, smacznie pachnące potrawy, domowe wypieki nie zachęcają nas do ścisłego przestrzegania diety. Najgorszym możliwym rozwiązaniem jest całkowita rezygnacja z programu dietetycznego i pochłanianie wszystkiego, co pojawi się na wielkanocnym stole.

Powinniśmy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

1. Stosowanie umiaru

Podczas Świąt zapominamy przede wszystkim o tym, że umiar jest głównym sprzymierzeńcem w walce z nadmiarem kilogramów. Co roku przed Świętami obiecujemy sobie, że tym razem nie pochłoniemy tak dużej ilości jedzenia. Starajmy się dotrzymać dane sobie słowo, nie rezygnujmy w wszystkich świątecznych dań, jednak skosztujmy po trochu z każdej potrawy, nie przesadzając z ilością.

2. Unikanie podjadania

Zaplanujmy każdy z posiłków, wyznaczmy sobie 5 posiłków w ciągu dnia, tak by uniknąć podjadania. Pamiętajmy, że mimo częściowej rezygnacji z diety, nie powinniśmy zmieniać ilości spożytego pokarmu oraz wybierać możliwie najmniej kaloryczne dania.

3. Stosowanie odpowiednich technik kulinarnych

Powinniśmy skupić się na technice przyrządzenia potraw, tak by zawierały one jak najmniej tłuszczu i zbędnych kalorii. Pamiętajmy o tym by unikać nadmiaru cukru, soli i wysoko przetworzonych produktów.

4. Włączenie ruchu

Zazwyczaj święta kojarzone są z siedzeniem przy stole, zmień to! Zaplanuj na każdy dzień ruch dla Ciebie i twojej rodziny. Spacer czy wycieczka rowerowa na pewno pomogą spalić zbędne ilości spożytych kalorii, sprawią, że szybciej minie czas, który najprawdopodobniej wykorzystałbyś na podjadanie.

Nie wmawiaj sobie, że Święta szybko miną i znowu wrócisz do diety, staraj się wykorzystać każdą chwilę by zmieniać złe nawyki żywieniowe.

Tabela: Kaloryczność wybranych wielkanocnych smakołyków

Produkt	Miara domowa/ waga	Kaloryczność
Jajko gotowane	1 sztuka (60g)	65 kcal
Majonez	1 łyżka (10g)	71 kcal
Szynka wiejska	1 plaster (15g)	38 kcal
Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)	209 kcal
Pasztet z kurczaka pieczony	1 kawałek (100g)	214 kcal
Babka wielkanocna	1 kawałek (30g)	129 kcal
Keks bakaliowy	mały kawałek (50g)	192 kcal
Sernik krakowski	mały kawałek (50g)	163 kcal
Pieczony schab	1 kawałek (100 g)	291 kcal
Salatka jarzynowa	1 łyżka (15g)	29 kcal

Aleksandra Gołąbek- dietetyk.

Pomóż sobie sam- Artykuł Pani Anety

W poprzednim artykule dowiedzieliśmy się, że prawidłowe i zdrowe łączenie produktów żywnościowych opiera się na fakcie, iż nie należy łączyć białek z węglowodanami, gdyż jest to niebezpieczne dla zdrowia. Wybaczamy Pani Redaktor błąd polegający na napisaniu słowa niezbędne zamiast niebezpieczne co chciałabym tu uprzejmie zaznaczyć.

Żeby żyć długo – pisze dr hab. Michał Tombak- trzeba umieć żyć szczęśliwie. „To jest taka sztuka, której nikt z nas nie może nauczyć. Każdy musi nauczyć się tego sam.” Korzystając z podanych niżej rad możemy przedłużyć młodość, zdobyć zdrowie, zatrzymać starość.

1. Kochaj siebie takim jakim jesteś
2. Nigdy nikomu nie zazdrość
3. Jeśli się sobie nie podobasz- zmień się
4. Złość, obraza, krytyka siebie i innych- to najbardziej szkodliwe emocje dla zdrowia
5. Jeśli coś postanowiłeś- działaj
6. Pomagaj biednym, chorym, starszym i czyn to z radością
7. Nigdy nie myśl o chorobach, starości i śmierci
8. Najlepszym lekarstwem na choroby i starość jest miłość
9. Twoimi wrogami są obżarstwo, chciwość, uleganie własny słabościom
10. „Troski prowadzą do zejścia z tego świata. Wzdychania niszczą ciało człowieka”
11. Największym grzechem jest strach i podłość
12. Najlepszym dniem jest dzień dzisiejszy
13. Najlepsze miasto, to, to, w którym ci się najbardziej powodzi
14. Najlepsza praca to ta, którą lubisz
15. Największy błąd- utrata nadziei
16. Największy prezent, który możesz podarować lub otrzymać to miłość



17. Największe bogactwo to zdrowie.

Aneta S.

Kartka z kalendarza KWIECIEŃ**1 Kwietnia**

Prima aprilis
Niedziela Palmowa

1-6 Kwietnia

Światowy Tydzień Bezpieczeństwa na Drodze (ONZ)

1-7 Kwietnia

Wielki Tydzień

2 Kwietnia

Wielki Poniedziałek
Dzień Trzeźwości // pierwszy poniedziałek kwietnia
Międzynarodowy Dzień Książki dla Dzieci

4 Kwietnia

Wielka Środa
Dzień Mężczyzn (polskie)

5-7 Kwietnia

Triduum Paschalne

6 Kwietnia

Wielki Piątek

7 Kwietnia

Wielka Sobota
Światowy Dzień Zdrowia (ONZ)

8 Kwietnia

Wielkanoc

9 Kwietnia

Drugi Dzień Świąt Wielkiej Nocy
Śmingus-Dyngus

10 Kwietnia

Dzień Służby Zdrowia

11 Kwietnia

Światowy Dzień Osób z Chorobą Parkinsona
Dzień Radia
Ogólnopolski Dzień Walki z Bezrobociem

12 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Lotnictwa i Kosmonautyki
Dzień czekolady

13 Kwietnia

Piątek Trzynastego
Światowy Dzień Pamięci Ofiar Katynia

18 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków

20 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Wolnej Prasy

24 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Solidarności Młodzieży

25 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem
Międzynarodowy Dzień Sekretarki

29 Kwietnia

Międzynarodowy Dzień Tańca



Co potem? Czyli miejsca, w których można szukać pomocy po wypisie ze szpitala

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Rydygiera 3
01-793 Warszawa
tel. (022) 839-66-23

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Warszawska 5a
05-200 Wołomin
tel. (022) 787-02-83

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Grochowska 259A
03-844 Warszawa
tel. (022) 810-92-87

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Św. Wincentego
03-530 Warszawa
tel.(022) 614-21-33

Ośrodek Wsparcia
ul. Śreniawitów 4
03-188 Warszawa
tel. (022) 403-65-11

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Grębałowska 14
01-808 Warszawa
tel. (022) 865-15-80

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Służby Polsce 4
02-784 Warszawa
tel. (022) 855-02-73

Środowiskowy Dom Samopomocy
ul. Wrocławska 19
01-493 Warszawa
tel. (022) 638-59-43

INFORMACJA DLA OSÓB O PODWÓJNEJ DIAGNOZIE (mających oprócz choroby psychicznej problemy z alkoholem lub narkotykami)

W Ząbkach istnieje możliwość bezpłatnych konsultacji u specjalistów uzależnień

PUNKT KONSULTACYJNY

AL. 3MAJA 14/16 (budynek apteki)

tel. 022 781-63-61

środy, czwartki: 16-18 dla osób z problemem alkoholowym

piątki : 15-17 dla osób z problemem narkotykowym

REDAKCJA:

Redaktor Wydania: Małgorzata Niemirska

Adres Redakcji: Chatka Puchatka; tel. wew. 250 oraz Oddział Rehabilitacji IVa; tel. wew. 242

Materiały do kolejnego wydania gazetki prosimy składać w Chatce Puchatka (siedziba Rady Pacjentów) u Pani Aldony Żołyńskiej

ZACHĘCAMY WSZYSTKICH DO WSPÓŁPRACY!!!!!!

**Wojewódzki Szpital
dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
„DREWNICA”
05-091 Ząbki, ul. Rychlińskiego 1
tel. centr. 022 781 62 12/13**