



ŚWIEBSZCZ RÓŻAŃSKI

*„Lubię to patriotycznym narodem,
który by tylko pochwały znosił...”
Kazimierz Wyka
Dlatego też „robmy swoje (...)
może to coś da? Kto wie? ”*

ISSN 1640-1573



Fot. Kruszewski

Obchody I rocznicy powstania Publicznego Gimnazjum i II rocznicy powstania Klubu Sportowego „Victoria” w Różaniu.

LESŁAW ĆMIKIEWICZ

Nigdy nie grał "pod publikę", ale za to świetnie taktycznie, a co najważniejsze skutecznie dla drużyny. W reprezentacji Polski zadebiutował w 1970r. Zdobył z reprezentacją złoty medal na Olimpiadzie w 1972r., srebrny na Mistrzostwach Świata w 1974r. w Niemczech, gdzie Polska zajęła 3 miejsce przegrywając w półfinale z Niemcami 0-1 w historycznym meczu "na wodzie" i zdobył srebrny medal w 1976r. na olimpiadzie w Montrealu. W sumie w drużynie narodowej rozegrał 61 meczy. Pan Lesław Ćmikiewicz gościł w Różaniu w dniu 12.06.2000r na zaproszenie UPKS „Victoria” Różan. Po spotkaniu z burmistrzem Panem Jerzym Parcińskim, w którym uczestniczyli również Pan Czesław Wójcik trener piłkarzy „Victorii”, prezes klubu ks. Franciszek Bieńkowski i członek zarządu gminy Pan Andrzej Wasielewski nastąpiło spotkanie z młodzieżą na stadionie. Pozowano do pamiątkowych fotografii, rozdawano proporczyki itp. Następnie odbyło się spotkanie w Gminnym Ośrodku Upowszechniania Kultury, gdzie rozmawiano i debatowano o kondycji polskiej piłki nożnej.

(red.)



Fot. Kruszewski

26 października w godz. 10³⁰ - 14⁰⁰ (pl.Obróńców Różana i Dom Kultury)

- Marsz młodzieży przeciw uzależnieniom,
- Uroczyste otwarcie obchodów w Domu Kultury w Różaniu,
- Występy młodzieży z gimnazjum,
- Spotkanie z ludźmi sportu,
- Pokazy karate,
- Aukcja pamiątek sportowych i obrazów wykonanych przez młodzież

27 października w godz. 8³⁰ - 13⁰⁰ (Gimnazjum)

- Ogłoszenie wyników konkursu poetyckiego „Moje miasto” i recytatorskiego o tematyce sportowej, wręczenie nagród,
- Turniej klas gimnazjalnych,
- Najpopularniejsi sportowcy gimnazjum,
- Konkurencje sportowe
- Pokazy gry tenisa stołowego.

28 października w godz.9⁰⁰ - 12⁰⁰ (pl.Obróńców Różana i Gimnazjum)

- „Zarabiamy na książki do naszej biblioteki” - giełda kwiatów doniczkowych, sprzedaż pamiątek sportowych,
- Mecz piłki koszykowej - nauczyciele gimnazjum kontra uczniowie,

29 październik godz. 12¹⁰ msza św. w intencji dzieci i młodzieży (kościół w Różaniu)

-tanio
-szybko
-bezpiecznie

TAXI



**Radosław
Napiókowski**

tel.kom.
0 603 818 258
tel.dom.
(029)766-98-20

**Atrakcyjna praca dla
osób ze średnim i
wyższym wykształ-
ceniem w Różana i
okolic.**

Spotkanie rekrutacyjne z p. Ireną Mróz odbędzie się w dniu 27 października w GOUK w Różaniu w godz. 15-17.

tel.0 602 515 580
0 29 742 08 68

**AMPLICO
LIFE**

W kilku zdaniach jednym tchem

Zarząd Uczniowsko-Parafialnego Klubu Sportowego „Victoria” Różan w imieniu wszystkich tenisistów stołowych zrzeczonych w klubie składa podziękowanie v-ce prezesowi Polskiego Związku Tenisa Stołowego Panu Markowi Wnukowi za pomoc w pozyskaniu czterech stołów do tenisa stołowego.

UPKS „Victoria” Różan przekazuje w użytkowanie stoły do tenisa stołowego:
- dzieciom i młodzieży wsi Załęże Wielkie parafii Różan,
- dla dzieci ze świetlicy socjoterapeutycznej przy Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Różanie,
- Publicznej Szkole Podstawowej w Różanie,
- Publicznemu Gimnazjum w Różanie.

Prezes UPKS „Victoria”
ks. Franciszek Bieńkowski

Gminny Ośrodek Upowszechniania Kultury w Różanie

zaprasza do wzięcia udziału w stałych formach zajęć:

- * nauka gry na akordeonie
- * nauka gry na instrumentach klawiszowych
- * nauka gry na gitarze
- * nauka gry na perkusji

Orkiestra dęta OSP w Różanie ogłasza zapisy na naukę gry na instrumentach dętych. Przesłuchania kandydatów (powyżej 12 roku życia) odbędą się 14 listopada 2000r o godz. 16 00 w Gminnym Ośrodku Upowszechniania Kultury w Różanie.



W październiku bieżącego roku mija dwa lata od założenia Uczniowsko-Parafialnego Klubu Sportowego „Victoria” Różan.

Założycielami i głównymi inicjatorami tego przedsięwzięcia są ks. Franciszek Bieńkowski, Piotr Świdorski, Zenon Sławiński, Teresa Bialik i Bogusław Sławiński. Głównymi zadaniami klubu jest wychowywanie w duchu chrześcijańskim, podnoszenie sprawności fizycz-

W kilku zdaniach jednym tchem

W trosce o rozwój najmłodszych

Rok szkolny 2000/2001

Przedszkole Samorządowe w Różanie ul. Szkolna 10 tel.(029)7669 526 dysponuje wolnymi miejscami w oddziałach 3-4-5-6 latków.

Oprócz programowych zajęć dydaktyczno - wychowawczych placówka oferuje:

- ćwiczenia logopedyczne
- naukę języka angielskiego
- możliwość zorganizowania zajęć rytmiczno - muzycznych
- liczne imprezy dla dzieci i ich rodzin
- teatryki w wykonaniu aktorów scen warszawskich
- edukacyjne koncerty muzyczne w wykonaniu muzyków i kompozytorów Akademii Muzycznej w Warszawie
- bale karnawałowe
- bale maskowe
- zabawy choinkowe itp.
- uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka
- uroczystości z okazji Dnia Matki
- wyjazd do Zagrody Kurpiowskiej w Kadzidle

Przedszkole mieści się w nowoczesnym, dobrze wyposażonym budynku. Dysponuje dużym, bezpiecznym terenem zabaw.

Oferuje dzieciom bardzo smaczne i urozmaicone trzy posiłki.

O prawidłowy przebieg nauczania i wychowania dzieci troszczy się zespół wysoko wykwalifikowanych nauczycieli.

Dyrektor i Rada Pedagogiczna Przedszkola



Przełądzie Orkiestr Dętych w Krasnosielcu, gdzie zajęła II miejsce. Kapelmistrzem orkiestry jest Pan Janusz Chojnowski.

red.

W dniu 15.08.2000 r. Orkiestra Ochotniczej Straży Pożarnej w Różanie w składzie: Waldemar Krukowski, Łukasz Tabor, Patryk Pielach, Tomasz Banaszek, Tomasz Grześkiewicz, Sebastian Podolak, Zbigniew Jabłoński, Patryk Lewandowski, Kazimierz Mołodziejko, Marek Kacprzycki, Marek Lewandowski, Paweł Smoliński, Stanisław Zegarowski, Sylwester Mołodziejko, Andrzej Osoliński, Paweł Gawianowski i Paweł Zegarowski brała udział w Powiatowym

koncercie w Krasnosielcu, który odbył się w sali gimnazjum w Różanie. Orkiestra w składzie: Waldemar Krukowski, Łukasz Tabor, Patryk Pielach, Tomasz Banaszek, Tomasz Grześkiewicz, Sebastian Podolak, Zbigniew Jabłoński, Patryk Lewandowski, Kazimierz Mołodziejko, Marek Kacprzycki, Marek Lewandowski, Paweł Smoliński, Stanisław Zegarowski, Sylwester Mołodziejko, Andrzej Osoliński, Paweł Gawianowski i Paweł Zegarowski brała udział w Powiatowym koncercie w Krasnosielcu, który odbył się w sali gimnazjum w Różanie. Działalność klubu nie byłaby tak dynamiczna, gdyby nie ofiarni sponsorzy, którzy wspierają działalność klubu. Są nimi między innymi: prezes GS Józef Banaszek, dyr. Banku Spółdzielczego Pan Biernacki, Mieczysław Wojtkowski, Ireneusz Napiórkowski, Krzysztof Deptuła. W dniach 26-27. października UPKS „Victoria” obchodzić będzie rocznicę założenia. Z tej okazji wszystkim działaczom, sponsorom i sportowcom życzymy jak największych osiągnięć sportowych.

(red)

Wybory Prezydenta Rzeczypospolitej w Różanie i Gminie

 Dariusz Grabowski	Miasto 2	Gmina 0	 Jan Łopuszański	Miasto 15	Gmina 5
 Piotr Ikonowicz	Miasto 2	Gmina 0	 Andrzej Lepper	Miasto 52	Gmina 28
 Jarosław Kalinowski	Miasto 146	Gmina 148	 Andrzej Olechowski	Miasto 153	Gmina 42
 Janusz Korwin-Mikke	Miasto 7	Gmina 4	 Bogdan Pawłowski	Miasto 4	Gmina 0
 Marian Krzaklewski	Miasto 197	Gmina 144	 Tadeusz Wilecki	Miasto 2	Gmina 2
 Aleksander Kwaśniewski	Miasto 685	Gmina 199	 Lech Wałęsa	Miasto 7	Gmina 5

Znani i nie znani

Stanisław Celestyn Napiórkowski

Ojciec Stanisław Celestyn Napiórkowski kapłan Zakonu Braci Mniejszych Konwentalnych urodził się 3 września 1933 roku we wsi Mrocзки Małe parafii Różan (obecnie parafia Rzewnie) w rodzinie rolniczej. Kierownik Katedry Mariologii Wydziału Teologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, pełni też wiele innych funkcji na KUL oraz jest niezwykle czynny w działalności wydawniczej. Profesor zwyczajny teologii dogmatycznej. Ukończył studia na Sekcji Teologii Dogmatycznej na Wydziale Teologii KUL. W 1961 r. uzyskał licencjat i magisterium, w 1965 - doktorat teologii dogmatycznej. W 1974 habilitował się, zaś w 1983 został profesorem nadzwyczajnym, a w 1989 profesorem zwyczajnym na Wydziale Filozofii Chrześcijańskiej KUL.



Złożył w Zakonie śluby wieczyste w 1954 r. zaś święcenia kapłańskie przyjął w 1957 roku.

Ojciec prof. Celestyn Napiórkowski opublikował ponad 600 prac naukowych, wiele podręczników i książek z zakresu swojej specjalności. Są to prace fundamentalne z teologii dogmatycznej o specjalnościach mariologii, ekumenizmu i metodologii dogmatycznej. Jest redaktorem i współredaktorem „Życia i myśli” oraz innych książek i kompediów o tematyce religijnej i historii religii. Opublikował prace „Szkice o teologii polskiej”(1988r.) „Jak uprawiać teologię” (1991r.), cykl Ojcowie Kościoła łącznie 10 tomów. Twórca, współredaktor wielu serii wydawniczych w języku polskim i obcojęzycznych. Jako ulubione zajęcia o. Napiórkowski podaje, że kiedyś siatkówka i konie, zaś obecnie to „moja praca = moja pasja = moje hobby”. Jako posiadane wyróżnienia o. Napiórkowski podał żartobliwie w ankiecie, że 21 razy odmawiano mu w czasach PRL paszportu.

Do druku podała na podstawie książki „Kto jest kim w kościele” autor G. Polak, wyd. Katolicka Agencja Informacyjna 1999 r.

Jan M. Żytowiecki

Podzielniki kosztów ogrzewania

Pierwsze indywidualne systemy rozliczania kosztów energii cieplnej i zużycia wody wprowadzono pod koniec lat trzydziestych w krajach Europy Zachodniej. Kolejne pięćdziesiąt lat to okres popularyzacji idei opomiarowania, powstawania i rozwoju firm produkujących urządzenia pomiarowe i rejestrujące zużycie ciepła. Na rynku można spotkać różnorakie konstrukcje podzielników różnych firm. W krajach Europy Zachodniej na początku lat osiemdziesiątych zaczęto wprowadzać powszechny obowiązek podziału i rozliczenia kosztów ogrzewania zależnie od ilości zużytego ciepła. Jak się okazało system ten zdał doskonale egzamin i jest doceniany przez użytkowników.

W Polsce w naszym rodzinnym budżecie energetycznym tylko 10-20% energii rozliczane jest indywidualnie. Najczęściej są to koszty zużycia gazu i prądu. Stanowią one praktycznie jedyne źródła energii, którymi możemy we własnym zakresie gospodarować. Pozostałe 80-90% kosztów energii jest niezależna od rzeczywistego zużycia. Ryczałtowo płacimy np. za centralne ogrzewanie (zależnie od powierzchni lokalu). Jedynie związek wielkości opłat za c.o. ze zużyciem ciepła może być bodźcem, by ją oszczędzać. Mniej używasz, mniej płacisz.

Jak się mierzy zużycie ciepła?

Najprościej byłoby zainstalować tzw. ciepłomierz mieszkaniowy. Jednak jest to możliwe jedynie w przypadku gdy mieszkania są zasilane punktowo tzn. do każdego mieszkania jest doprowadzona indywidualna instalacja grzewcza. Najczęściej jednak w naszym budownictwie blokowym instalacje c.o. poprowadzone są w układach tzw. pionowych. Znaczący to, że każde mieszkanie jest zasilane wielopunktowo - przez dużą liczbę pionów - co wyklucza zastosowanie jednego licznika ciepła bezpośrednio mierzącego strumień energii cieplnej. Właśnie w takich sytuacjach by zmierzyć ilość zużywanego ciepła konieczne jest zamontowanie na każdym grzejniku specjalnych urządzeń wskazujących zużycie energii - podzielników kosztów ogrzewania.

Aby system ten mógł działać obok podzielników należy zainstalować ciepłomierz w węźle cieplnym i automatyczne zawory regulacyjne przy każdym grzejniku. Ciepłomierz (licznik ciepła) montowany na węźle cieplnym mierzy ilość ciepła

zużytego na ogrzanie całego budynku. Zawory termostatyczne przy grzejnikach umożliwiają regulację temperatury w danym pomieszczeniu. Takie rozwiązanie umożliwia pomiar faktycznego zużycia ciepła oraz możliwość indywidualnego oszczędzania energii. Podzielniki kosztów ogrzewania są to przyrządy wskaźnikowe. Znaczący to, że ich wskazania nie są określone

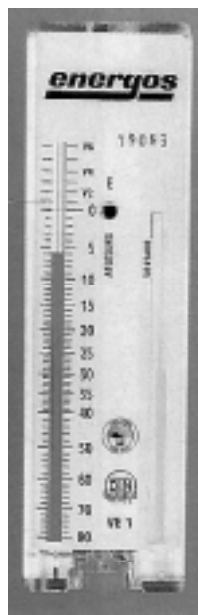
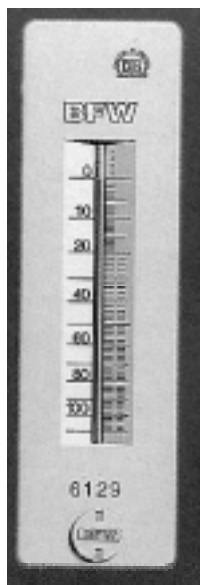
w jednostkach fizycznych - są bezwymiarowe. Stanowią jednak, po ich odpowiednim przeliczeniu, podstawę do określenia indywidualnego udziału odbiorców w zbiorczych kosztach ogrzewania. Są dwa typy podzielników - cieczowe (wyparkowe) i elektroniczne (dużo droższe). Cieczowe podzielniki kosztów ogrzewania pracują bez pomocniczego źródła zasilania. Składają się z korpusu, ampułki z cieczą pomiarową, obudowy i plomb. Tylona część podzielnika jest wykonana z materiału dobrze przewodzącego ciepło. Zazwyczaj jest to aluminium. Do korpusu ściśle przylega ampułka szklana, wewnątrz której znajduje się ciecz pomiarowa. Najczęściej jest to benzoesan metylu lub inny rozpuszczalnik organiczny zupełnie neutralny dla środowiska naturalnego i człowieka. Ampułka jest u góry otwarta. Niektóre rozwiązania podzielników przewidują drugą ampułkę - kontrolną, dla celów porównawczych, najczęściej z poprzedniego roku pomiarowego. Znajdujący się w niej płyn jest innego koloru niż płyn w ampułce wskazującej aktualne zużycie, bowiem co roku do cieczy pomiarowej dodaje się inny barwnik. Na pokrywie przedniej, wykonanej z tworzywa sztucznego, znajduje się skala zużycia wskazująca aktualną wartość zużytego ciepła. Czasami znajduje się też dodatkowa skala kontrolna dla sprawdzenia odczytu. Ma ona inną podziałkę niż skala właściwa. Wskazania odczytane z obu skal wpisywane są do komputerowego programu rozliczeniowego. W wypadku błędnego odczytu, program natychmiast to zarejestruje. Na pokrywie może również znajdować się numer urządzenia, znak fabryczny, okienko pryzmatyczne, kod dla urządzenia elektronicznego itp. Plomba zabezpiecza przed ingerencją osób niepowołanych. Podzielnik przymocowany jest do grzejnika za pomocą specjalnych urządzeń mocujących.

Prawidłowe rozliczanie kosztów ogrzewania jest możliwe tylko wtedy, gdy w obrębie jednego budynku stosuje się podzielniki tego samego typu i tego samego producenta. Instaluje się je zazwyczaj na wysokości 25-50% od góry grzejnika i w środku jego szerokości.

Pomiar opiera się o dyfuzyjne parowanie cieczy pomiarowej z ampułki lub kapilary. Zarówno czas jak i stopień nagrzania grzejnika wpływają bezpośrednio na ilość odparowanego płynu. Poziomy płynu pomiarowego odczytany na bezwymiarowej skali informuje o zużyciu energii cieplnej i stanowi podstawę do podziału kosztów ogrzewania. Podziałka podzielników nie jest równomierna. Zagęszcza się ku dołowi. Prędkość parowania cieczy zależy od odległości do otwartego końca ampułki. Dlatego skala jest tak dobraća, aby każda jednostka cieczy wyparowała w tych samych warunkach i w takim samym czasie.

Gdy ogrzewanie nie działa, ciecz paruje również pod wpływem temperatury powietrza w pomieszczeniu. Aby zapobiec jego

wpływowi na odczyt rzeczywistego zużycia ciepła, dopełnia się kapilarę cieczą pomiarową ponad poziom zerowy. Jest to określona ilość płynu wyparowująca z ampułki w ciągu jednego roku, w temperaturze pokojowej i przy wyłączonym ogrzewaniu. Jako długość sezonu rozliczeniowego przyjmuje się standardowo okres jednego roku. Ciepłomierz mierzy liczbę jednostek zużytej energii i na podstawie jego wskazań obliczone zostają energetyczne koszty eksploatacyjne całego budynku. Dolicza się do nich koszty obsługi podzielników i otrzymuje wyjściową kwotę do rozliczenia. Możemy przykładowo założyć, że na blok mieszkalny o powierzchni 1000 m² wydaliśmy na ogrzewanie 20 tys. zł. Należy również przewidzieć w rozliczeniu tzw. koszty stałe, a



więc te, które uwzględniają ogrzewanie pomieszczeń wspólnych dla wszystkich lokatorów jak: klatki schodowe, piwnice, suszarnie itp. Dzieli się je na poszczególnych mieszkańców proporcjonalnie do powierzchni użytkowych lokali. A więc rozliczenie wygląda następująco:

$20\ 000\ \text{zł} \times 50\% = 10\ 000\ \text{zł}$

$10\ 000\ \text{zł} : 1000\ \text{m}^2 = 10\ \text{zł/m}^2$

Przykładowo pan x zajmuje lokal o powierzchni $47\ \text{m}^2$. Stały koszt centralnego ogrzewania płacony przez pana x wyniesie $47\ \text{m}^2 \times 10\ \text{zł/m}^2 = 470\ \text{zł}$. Ale to jeszcze nie wszystko. W całym budynku sumaryczna liczba jednostek wskazana przez podzielniki wynosi np. 2000 (przeciętnie jest to 100 jednostek na mieszkanie ok. $50\ \text{m}^2$) czyli $10000\ \text{zł} : 2000 = 5\ \text{zł}$ za jednostkę. A więc pan x u którego odczytano z podzielnika przykładowo 47 jednostek będzie to $47\ \text{jednostek} \times 5\ \text{zł za jednostkę} = 235\ \text{zł}$. Tak więc całkowite roczne koszty ogrzewania wyniosą $470\ \text{zł}$ (koszty stałe) + $235\ \text{zł} = 705\ \text{zł}$.

Sąsiad pana x, który lubi wysoką temperaturę podzielniki wykazały np. 80 jednostek, a więc roczne koszty wyniosą $470\ \text{zł}$ (koszty stałe) + $(80 \times 5\ \text{zł}) = 870\ \text{zł}$.

Tak właśnie w dużym uproszczeniu przedstawia się rozliczenie kosztów ogrzewania przy stosowaniu podzielników c.o. Praktycznie wskazania odczytane z podzielników są przeliczane w pamięci komputera i poddawane kontrolom rachunkowym. Każdy lokator otrzymuje precyzyjne rozliczenie kosztów. W wypadku mieszkań usytuowanych na najwyższych kondygnacjach, narożach budynków, nad nieogrzewanymi piwnicami uwzględnia się ich położenie stosując współczynniki redukcyjne, które zmniejszają różnice we właściwościach cieplnych lokali.

Oczywiście cały ten system nie przyniesie wymiernych efektów ekonomicznych bez codziennego energooszczędnego działania. Dlatego też:

- mieszkanie powinniśmy wietrzyć intensywnie tylko przez kilka minut, by go zbyt nie wychłodzić.
- nie powinno się przegrzewać pomieszczeń,
- w ciągu dnia utrzymywać temperaturę na poziomie $20\ ^\circ\text{C}$,
- w ciągu nocy utrzymywać temperaturę $16 - 17\ ^\circ\text{C}$,
- należy uszczelnić okna i drzwi (również te do piwnic i na klatki schodowe, okienka piwnic),
- temperatura pomieszczeń wykorzystywanych okresowo powinna wynosić $10\ ^\circ\text{C}$,
- zasłanianie grzejników obudowami, ciężkimi zasłonami czy nawet suszenie na nich mokrych rzeczy zawyża rachunki za ogrzewanie.

Istnieją osoby, które stawiają zarzuty systemom podziału kosztów ogrzewania argumentując, że nie są to dobre rozwiązania. Na pewno po części mają rację, ale systemów idealnych po prostu nie ma, a ten opisany powyżej umożliwia (pod warunkiem jednakże spełnienia kryteriów i rzetelnego podchodzenia do tematu obsługujących ten system) naprawdę racjonalne gospodarowanie ciepłem.

Na podstawie miesięcznika Muratora i inf.źródłowych

K.Kruszewski

Czym zajmuje się logopedia ?



Logopedia jest działem nauki o interdyscyplinarnym charakterze. Skupia wokół siebie tych, którzy teoretycznie lub praktycznie zajmują się zagadnieniami mowy, a więc: językoznawców, nauczycieli, lekarzy, psychologów, instruktorów żywego słowa.

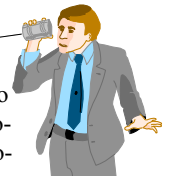
Zgodnie ze źródłosłowem greckim (logos - słowo, mowa; pedia - wychowanie), logopedia - znaczy - wychowanie pod względem mowy, czyli czuwanie nad prawidłowym rozwojem sprawności językowej i ciągłe jej doskonalenie.

Obejmuje również działania profilaktyczne i wreszcie korygowanie zaburzeń mowy, które mogą się pojawiać w mowie dzieci i ludzi dorosłych.

Specjalistą zajmującym się oceną poziomu sprawności językowej, określaniem zaburzeń w rozwoju mowy oraz korygowaniem wad wymowy i zaburzeń w językowym porozumiewaniu się jest logopeda. W Polsce logopedzi zatrudnieni są w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, w Poradniach Zdrowia Psychicznego, w niektórych Przychodniach Opieki Zdrowotnej. W licznych szkołach podstawowych na terenie całego kraju tworzone są gabinety logopedyczne, w których logopedzi prowadzą ćwiczenia mowy z dziećmi mającymi wady wymowy (np. seplenie, bełkot, mowa bezdźwiękowa i inne).

Sztuką mówienia, dykcją, estetyką mówienia zajmują się instruktorzy żywego słowa pracujący z dziećmi i młodzieżą w Domach Kultury i klubach prowadząc amatorskie zespoły teatralne, kabaretowe i inne.

Czy warto mówić starannie ?



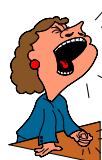
Każdy z nas niejednokrotnie przekonał się o tym jak ważną sprawą w życiu jest umiejętność swobodnego wystawiania się. Owa sztuka mówienia, wrodzona lub wypracowana poprzez żmudne ćwiczenia, może w znacznym stopniu ułatwić nam życie, przyczynić się do osiągnięcia sukcesów szkolnych, zawodowych i życiowych. Brak zdolności wypowiedzenia swoich myśli w sposób poprawny, komunikatywny dla słuchających i oceniających nas ludzi, może być źródłem licznych niepowodzeń w nauce czy realizacji planów zawodowych.

To, że czyjaś mowa jest wadliwa, bełkotliwa, nie płynna może być przyczyną porażek i upokorzeń życiowych. Nie korygowane wady wymowy, w subiektywnej ocenie osób cierpiących na zaburzenia języków utrudniają im lub uniemożliwiają osiągnięcie celów i ambicji życiowych, zaniżają samoocenę, która jest tak ważna dla harmonijnego rozwoju osobowości każdego z nas.

Nikogo nie trzeba przekonywać, że sposób wyrażania swoich myśli poprzez mowę (żywe słowo), jest swoistą wizytówką nas samych. Informuje słuchających nas ludzi o naszym wykształceniu, pochodzeniu społecznym, ogólnej kulturze. Sprawne posługiwanie się językiem to z jednej strony świadome i celowe używanie słów zgodnie z obowiązującymi zasadami gramatycznymi w danym języku, a z drugiej strony sztuka mówienia, która rozumiana jest jako prawidłowa technika i estetyka słownego porozumiewania się.

Posiadanie daru ładnego mówienia lub jego brak decyduje o tym, że jednych ludzi słucha się z przyjemnością, łatwo i chętnie, a inni męczą nas swoim monotonnym, nudnym lub nerwowym, zbyt szybkim, bełkotliwym sposobem mówienia.

Zastanówmy się czy jesteśmy zadowoleni ze swojego sposobu mówienia ? Czy inni ludzie słuchają nas chętnie ? Szczególnie ci z nas, którzy używają swojej mowy zawodowo lub pełnią funkcje społeczne wymagające publicznego zabierania głosu winni zwracać uwagę nie tylko na treść (a więc na to co mówią) ale w równej mierze na formę (a więc jak mówią).



Na czym polega proces uczenia się mowy ?

W toku rozwoju osobniczego dziecko przyswaja so-

bie język ojczysty, to znaczy: uczy się rozumienia znaczeń poszczególnych słów oraz budowania wypowiedzi. Ciągłe ćwiczy sprawność przekazywania i odbierania informacji słownych.

Prawidłowo rozwijające się dziecko przyswaja sobie umiejętność mówienia w ciągu pierwszych 5-6 lat życia. Poprzez słuchanie mowy matki i innych osób bliskich z jego otoczenia (ojca, rodzeństwa, dziadków i innych), a następnie naśladowanie zasłyszanych dźwięków, słów, połączeń wyrazowych, zwrotów czy wreszcie zdań kształtują się u dziecka nawyki słuchowe, wzrokowe i motoryczne stanowiące podstawę do wykształcenia się umiejętności mówienia.

W korowych ośrodkach mowy w mózgu zostają jakby „zmagazynowane” wzorce wyrazowe, wykorzystywane w sposób automatyczny, każdorazowo podczas mówienia lub słuchania ze zrozumieniem wypowiadania tekstów słownych.

Inaczej mówiąc: dziecko opanowuje język ojczysty dzięki temu, że stopniowo poznaje znaczenie słów i zwrotów słownych kojarząc je z konkretnymi przedmiotami, osobami, zjawiskami i sytuacjami dziejącymi się w otoczeniu dziecka (dom, podwórko, przedszkole...). W taki sposób uczy się rozumienia mowy, a więc osiąga bierną znajomość języka. Czynna znajomość języka jest następnym, trudniejszym etapem na drodze do opanowania języka. Wymaga bowiem nie tylko umiejętności rozumienia mowy, ale również sprawnej i poprawnej zdolności wyrażania swoich myśli w sposób werbalny to znaczy za pomocą słów użytych zgodnie z normami obowiązującymi w danym języku (poprawnie pod względem wymowy i gramatyki).



Na czym polega kierowanie rozwojem mowy dziecka ?

Jeśli chcemy, aby nasze dziecko mówiło dobrze, należy dostarczyć mu już od pierwszych dni życia, prawidłowych wzorców językowych.

Matka, bo ona zazwyczaj najwięcej czasu spędza z niemowlęciem, przemawia najczęściej do niego w przeróżnych okolicznościach życia codziennego (np. karmienie, przewijanie, kąpanie). Od matki dziecko uczy się przeważnie poszczególnych słów. Ważne jest to, aby matka i inne osoby opiekujące się pociechą, mówiły do niego dużo i jednocześnie wyraźnie to znaczy: poprawnie pod względem artykulacyjnym (brzmieniowym), bez zbędnego śpieszenia i naśladowania mowy małych dzieci.

Prawidłowa mowa jest wtedy, gdy jest poprawna pod względem artykulacyjnym. Artykulacja to inaczej wymowa poszczególnych głosek: samogłosek (np. a,o,e,u,ą,ę), spółgłosek (np. p,b,k,g,f,z,cz,r,ć). Wymowę oceniamy na podstawie brzmienia pojedynczych głosek (np. s,z,c,dz,r,cz,dź,ś,ć), trudniejszych do wypowiedzenia grup spółgłoskowych (np. trz, szcz, kł, prz) i wreszcie wyrazów.

Sama znajomość, nawet dużej ilości słów, nie świadczy jeszcze o umiejętności posługiwania się mową. Dopiero zdolność dobierania odpowiednich słów i użycie ich w wyrażeniach lub zdaniach w taki sposób, aby oddawały sens pomyślanej treści i były zrozumiałe dla osób słuchających, nazywamy mówieniem. Tak więc nie wystarczy znać znaczenie słów np. koń, łąka, trawa, jeść i umieć je poprawnie wypowiadać, aby wyrazić za ich pomocą treść informującą o tym, że „Koń je trawę na łące”.

Aby zbudować taką wypowiedź, należy użyć wyrazów zgodnie z prawidłami gramatyki. Dziecko uczące się mowy nie zna teoretycznie zasad gramatyki. We własnym próbach budowania zdań wykorzystuje wzorce językowe zasłyszane w mowie osób bliskich. Początkowo sprawia to dziecku duże trudności. Zdania bywają nieporadne, błędne, a czasem śmieszne dla dorosłych. Proces uczenia się mowy jest długotrwały.

Należy pamiętać o tym, że dostarczając dziecku dobrych wzorców mowy przyspieszamy jego rozwój na drodze opanowania języka, a tym samym stymulujemy jego rozwój umysłowy.

Mówiąc do dziecka niepoprawnie, nerwowo, szybko dostarczamy złych wzorców i wpływamy na opóźnienie jego rozwoju mowy. Równie szkodliwe w skutkach dla rozwoju mowy dzieci mogą być obok złych wzorców mowy, błędy wychowawcze rodziców lub opie-

kunów polegające na zbyt dużych wymaganiach językowych stawianych dziecku. Ciągłe krytykowanie, poprawianie, wyśmiewanie nieporadnej mowy dzieci może spowodować niechęć do mówienia, lęk przed mówieniem lub w skrajnych przypadkach regres (cofanie się rozwoju mowy), a nawet zanik porozumiewania się dzieci za pomocą mowy (mutyzm).

Aby uniknąć błędów w ocenie poziomu rozwoju mowy dziecka, należy poznać ogólne zasady jej rozwoju. Charakterystyczne cechy mowy dzieci w poszczególnych fazach rozwoju zostały szczegółowo opisane w literaturze przedmiotu. Przybliżeniem tych zagadnień zajmiemy się w kolejnych artykułach.

Specjalista logopeda
mgr Hanna Duda

HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK

Kłujący doping

Do oryginalnej formy dopingu przyznała się Japonka Naoko Takahashi, która wygrała maraton podczas Olimpiady w Sydney. Zawodniczka piła płyn pobrany z żołądków gigantycznych szerszeni, latających z prędkością 35km/godz na odległość do 100 km. W Japonii te 10-centymetrowej długości owady zabijają 40 osób rocznie. Takahashi piła gorzkawy wyciąg podczas treningów i w czasie zwycięskiego biegu. Naukowcy z Tokio udowodnili, że sok ten wzmacnia ponad dwukrotnie wytrzymałość organizmu. Płyn jest produkowany przez larwy szerszenia, które karmią nim dorosłe owady. Całkowicie legalny środek przyjmowany był także w Sydney przez innych Japończyków. Specyfikiem zainteresowali się teraz naukowcy i sportowcy z innych krajów.(int)

Uzależnieni od SMS-ów

350 tys. Niemców jest uzależnionych od wysyłania SMS-ów przez telefon. Tak szacuje dr Andreas Herter z Hanoveru, który od kilku lat zajmuje się zjawiskiem uzależnienia od wysyłania elektronicznych wiadomości tekstowych. Przez ten czas przebadał setki osób. Według niego, 50% Niemców wieku 20-29 lat wysyła co najmniej jednego SMS-a dziennie. Rocznie w Niemczech wysyła się 4,5 mln tych wiadomości. Herter podał przykłady uzależnienia. Jeden z jego pacjentów, kierowca ciężarówki, wysyłał tysiąc SMS-ów dziennie, często do nieznanym osobom. Aby go wyleczyć, psycholog potrzebował aż 9 miesięcy. Innym razem małżeństwo, siedząc naprzeciwko siebie, komunikowało się tylko za pomocą SMS-ów.

Ludzie ci potrzebują natychmiastowej pomocy. Powinni być leczeni w specjalnych klinikach. Uzależnienie od SMS-ów jest zawsze przejawem jakiś poważnych kłopotów psychicznych - dodał Herter.

Gadki paralityczne

Odbyły się wybory prezydenckie. Świerszcz jak zwykle chciał mieć ucho na pulsie najważniejszych spraw i słuchał dokładnie, co naród piszczy. W związku z tym przeankietował 102 dojrzałych różaniaków, w tym 10 obcogminnowców przebywających w Różanie z wycieczką krajoznawczą zorganizowaną przez Siennik Krajoznawczy. Pytanych pytano pytaniem: "Z jakiej partii pochodzi pański ulubiony kandydat na pretendenta?". Poniżej przedstawiamy wyniki poszczególnych partii wraz z obszerną partią informacji na temat każdej partii.

SLD (35%) - Sojusz Lewicy Demagogicznej. Organizacja powstała

HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK

po rozpadzie związku Płatnych Zdrajców, Pacholków Rosji. Jej podstawowym celem politycznym jest utrzymanie stanu posiadania, a ściślej przejście majątku rozgrabionego przez państwo w 1990. W tym celu SLD prowadzi skomplikowaną politykę polegającą na nie prowadzeniu żadnej polityki. Przejawia się to brakiem jakichkolwiek działań w sytuacji posiadania władzy oraz działaniami pozorowanymi (spaniem w ławach) w sytuacji zasiadania w opozycji. Na czele partii stoi Lech Wałuller, były producent betonu, zaś najważniejszą postacią jest Olek K., obecnie organizujący mieszkania dla młodych w ośrodku wypoczynkowym w Cetniewie.

AWS (17%) - Akcja Wyborcza "Solimarnosc". Partia ludzi o zerowych zdolnościach, lecz wysokich ambicjach. Nie toleruje niekatolików za wyjątkiem niektórych profesorów. W programie tego ugrupowania znajduje się genialny pomysł na poprawienie rentowności PKP przy jednoczesnym rozpropagowaniu Internetu. Polega on na wprowadzeniu zakazu pornografii, który to zmusi Polaków do podłączenia się do sieci tudzież częstszego kursowania koleją po "świerszczyki" do Niemiec. AWS szczyli się też wprowadzeniem 4 katastrofalnych reform, podniszczeniem ZUSu oraz perfekcyjnymi umiejętnościami tracenia popularności poprzez ośmieszanie się (sprawa Pałówicki-Petelicki, "narkoman" Jankowski, Dembski). Liderem partii jest Maniek "Krzak" Lewski, ale długo nim nie będzie - koledzy wrobili go, jak wiadomo w wybory prezydenckie.

UW (13%) - Uni Walność jest odpowiedzialna za szybkie opadanie stawek podatkowych, co pozwala w adekwatnym tempie podnieść wszystkie podatki. Jednym z podstawowych politycznych zamierzeń UW jest rozdanie majątku narodowego zagranicznym korporacjom, tak by te mogły wywieźć go z kraju. Poprzez sieć nieformalnych powiązań z szefkami arabskimi politycy ugrupowania zdołali w 1999 roku podnieść kilkadziesiąt razy cenę benzyny. Jednym z ciekawszych polityków UW jest Leszek Bal - Cel - Pal!, który zarządzał niedawno Ministerstwem Braku Finansów Na Wszystko.

PSL (11%) - Polskie Stłonięstwo Lownicze, jedyne ugrupowanie wśród liczących się ugrupowań politycznych. Jednoczy produkujących drogą żywność rolników, którzy to dziwią się, że ludzie wolą kupować tańsze

zagraniczne jabłka, pyry czy włoszczyznę. Przez cztery lata rządów PSL nie wypracowało żadnego skutecznego paktu dla rolnictwa, obecnie dziwi się, że rządząca kaolicja zrobiła tyle samo w przeciągu dwóch lat. Największą zagadką PSL są jej liderzy - Waldeemar Kargul i Jarosław Kaliberski - niby rolnicy, a nikt ich nigdy w polu nie widział.

UP (6%) - Unia Płacy, twórcy perfekcyjnego programu pełnego zatrudnienia. W ich koncepcji należałoby nakazać przedsiębiorstwom zatrudniać wszystkich zgłaszających się doń ludzi, zaś płacę minimalną ustalić na poziomie 5000 zł / miesiąc (stąd nazwa ugrupowania). W efekcie wszystkie przedsiębiorstwa poupadalyby w ciągu roku, zaś ich kadra kierownicza wylądowałaby na bruku. Posiadacze kapitału - to jest dotychczasowi pracownicy - założyliby swoje przedsiębiorstwa i zatrudnili za tą samą stawkę bezrobotną kadre kierowniczą. Po roku przysłaby kolejna fala bankructw, co tylko potwierdziłoby idealnie ("jak w zegarku") funkcjonujący plan UP. Wszak i płace byłyby wysokie, i niskie bezrobocie, i każdy miałby okazję poczuć się właścicielem! Liderem partii jest jakiś bezrobotny gość, który to nie dostał się do Sejmu podczas ostatniej rekrutacji.

ROP (5%) - Ruch Odbudowy Partii, kanapowa organizacja polityczna o programie prawniczo - socjalistycznym. Jest w stanie istnieć zarówno w Parlamencie, jak i poza nim, a wszystko to dzięki znakomicie przygotowanemu programowi. Zakłada on, iż partia co najmniej raz w miesiącu podzieli się, to znaczy kilku ludzi opuści ją celem założenia nowej partii, po czym wróci z powrotem w nadziei odzyskania utraconych krzesel. W związku z tym tak na dobrą sprawę nie wiadomo, kto w partii jest - chodzą plotki, że członkami ROPu są Britney Spears, Eugenia i Eugeniusz oraz żaba Monika. Jednym z największych sukcesów ROPu jest przygotowana przez Antoniego Macieja Rawicza lista współpracowników SB, która co prawda okazała się fałszywką, ale za to dość skutecznie zamącała scenę polityczną przez dobrych kilka lat.

UPR (3%) - Unia Polityki "Realnej", anarchistyczne ugrupowanie dowodzone przez człowieka z muchą u brody. Jej sympatycy domagają się likwidacji państwa i zniesienia podatków, chcą wymordować wszystkich morderców, a także zgłodzić biednych. Popierają rynkowy chaos i Kochają gorycz porażki.

Nie odnieśli ani jednego sukcesu politycznego od ponad 10 lat. Najwyższy czas wymieścić liderów ugrupowania - są nimi członkowie polskiej kadry olimpijskiej w brydżu atletycznym.

UWAGA! Wszystkie postacie, partie i ugrupowania przedstawione powyżej są przedstawione powyżej. Nie ma ich poniżej, nie ma ich też z boku. Powyższa uwaga jest nielegalna i nieprawdziwa.

Na podst. Magiel napisał Kruhy

Drodzy laicy medyczni!

Będziecie mogli zaspokoić swoją ciekawość i poznać tajniki funkcjonowania waszego organizmu oraz zachwycić się sukcesami współczesnej medycyny. Dziś porozmawiamy sobie na temat filtrów.

Filtr - dobra rzecz, jak się może wydawać jest od tego żeby coś oczyszczać, ale nie wydaje się niezbędny. Istnieje jednak taki jeden filtr, bez którego nie możemy żyć. Gdybyście drodzy czytelnicy rozchyłili nieco pół swojej garderoby i złożyli swoją dłoń pod prawym podżebrzem, moglibyście w przybliżeniu powiedzieć, że go trzymacie. Wasz prywatny filtr - wątroba.

Właśnie to ciche, cudowne urządzenie pozwala wam wlewać w siebie wszelkie szkoldliwości i paskudztwa naszych czasów. Nie skarży się, nie robi wymówek - po prostu robi swoje. A robi wiele. Gdyby spróbować zbudować urządzenie mające zastąpić funkcje wątroby, wypełniłoby ono kilkupiętrowy dom. A tu - mała wątróbka mieści się w ciasnym brzuchu. Jak to z filtrami bywa, z jednej strony coś wpływa, a z drugiej, już czystsze wypływa. Wątroba zbiera z krwią wszystko, co zostanie przez was wchłonięte. Tak trafia do niej wszystko, co sobie "wrzucisz na ruszt". Wątroba jest jak celnik na granicy; "to się przyda, to wyrzucić, to przerobić, znowu alkohol do oclenia..." A właśnie, tu dotarliśmy do sedna naszej pogadanki, którą można by zatytułować: "aspekty kaca w obliczu wątroby." Wóda. Piwo. O wątrobie przypominamy sobie często przy okazji konsumpcji napojów wysokokalorycznych ale najczęściej po. A wątroba ma to do siebie, że nie skarży się na swój los, i nie boli. Jednak jak zabolę, to jest źle.

Omówmy sobie tę paskudną truciznę, zwaną alkoholem. Napływa ona szerokim strumieniem do wątroby, co gorsza jej cześć wchłania się do krwi już w żołądku. Wątroba

cd.na str.8

Redaguje zespół: Hubert Kaczmarezyk red.nacz., Krzysztof Kruszewski (red.tech.)Współpracują: Bożena Biedrzycka, Beata Zygmunt, Jan M. Żytowiecki, Wiesław Łaskarzewski, R.Chrystian Gallera, Jan Szufleński.

Adres redakcji: 06-230 Różan, ul.Mickiewicza 1. Siedziba redakcji i biuro ogłoszeń: 06-230 Różan, ul.Mickiewicza 1, tel. 7669042
Tekstów nie zamawianych redakcja nie zwraca, a także zastrzega sobie prawo ich skracania i zmian. Za treść ogłoszeń red. nie odpowiada.

Wydawca i skład: Gminny Ośrodek Upowszechniania Kultury w Różanie im. Józefa Piłsudskiego.

Druk: Zakład Poligraficzny, ul 1 Maja 9, 06-200 Maków Maz.

e-mail: gouk@btsnet.com.pl

Wywiad z Magdą Durecką; piosenkarką, która wystąpiła w Różanie podczas tegorocznych obchodów „Dni Różana”.

ŚR. - Kiedyś częściej mogliśmy Panią zobaczyć w telewizji czy usłyszeć w radiu ?

M. Durecka - Jak by to powiedzieć. W tej chwili jest kilka obozów, właściwie może nawet tylko dwa, które dyktują warunki na rynku estradowym. Jest to „disco polo” i muzyka jak ja to nazywam „mądry pop”. Potem jest tylko rock. Wytworzyła się „dziura” muzyczna. Kiedyś wypełniały ją takie nazwiska jak Jarocka, Sośnicka teraz nie ma nic. Disco Relaks ze swoją lekką, łatwą i przyjemną piosenką w tą dziurę wskoczył dlatego, że ludzie są głodni piosenek, które by sobie mogli pośpiewać na przykład przy piwku, na imprezie u cici. Jednak nie jest to śpiewanie wykształcone.



Tylko część muzyków tam występujących pracuje nad swoim głosem. Pozostali śpiewają bardzo normalnie. Jesteśmy bardzo muzycznym narodem i zawsze lubiliśmy śpiewać. Ja nie neguję tego całego Disco Relaksu w całym tego słowa znaczeniu tylko, że uważam, iż powinna istnieć jakaś komisja, która powinna to weryfikować.

ŚR. - Prawdopodobnie życie samo to zweryfikuje. A jak tam w życiu prywatnym ?

M. Durecka - Najczęściej na koncerty wozi mnie małżonek, ale dziś do Różana przywiózł mnie mąż mojej siostry. Ostatnio coraz częściej się tak dzieje, gdyż mój mąż ma kłopoty sercowe. Niestety zawód, który wykonuję związany jest z częstą nieobecnością w dni wolne, a więc w soboty i w niedziele. Występuję praktycznie w całej Polsce. Mieszkam w Kluczborku (woj. opolskie). Mam syna.

ŚR. - Co Pani sądzi o kolorowych czasopismach, w których zamieszczane są informacje, wywiady z różnymi popularnymi ludźmi jednak zawsze z posmakiem sensacji z życia gwiazdy ?

M. Durecka - Ludzie są ciekawi życia ludzi popularnych. Oni chcą wiedzieć wszystko począwszy jaką bieliznę noszą, o której chodzą spać i dlaczego dziecko dostało dwóję w szkole. A jeśli chodzi o stronę artystów to słyszałam kiedyś takie zdanie, że „nieważne jak o tobie mówią, ważne, że mówią”. I dopóki w tych gazetach ten anonsik się ukazuje, to ludzie pamiętają, że ktoś taki istnieje. Jest to sposób na podtrzymywanie popularności.

ŚR. - Czy ma Pani powody do narzekania biorąc dość duże pieniądze za godzinny występ ?

M. Durecka - Skłamałabym chyba, gdybym powiedziała, że nie. Każdy ma jakąś tam potrzebę do narzekania. Ja również. Każdy patrzy tylko na ten jeden wrywek, że wyjdę na godzinę na

scenę zaśpiewam i już. A jest jeszcze to wszystko przedtem. Trzeba dojechać, trzeba piosenkę nagrać, zapłacić „tekściarzowi”, zapłacić kompozytorowi ok. 1000-2000 zł, zaaranżować i o tym nikt nie mówi. Widzą tylko pieniądze, które zarabiam.

ŚR. - Jak się Pani podoba Różan ?

M. Durecka - Jestem tu pierwszy raz. Jest miło i bardzo sympatycznie. Proszę wybaczyć, ale byłam w tylu miejscach najczęściej tylko na chwilę, że pamiętam tylko domy kultury, jakieś plenery i hotele. Zawsze brakuje czasu na zwiedzanie.

ŚR. - Dziękuję za rozmowę

Kruhy

HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK HYDE PARK

jednak walczy. Zbiera w siebie tyle wody, ile tylko może, próbuje rozłożyć i podesłać nerkom, żeby wydalili to paskudztwo. Ale niestety, jej możliwości przerobowe są ograniczone. Cześć alkoholu rozlewa się po organizmie, a jego stężenie w samej wątrobie jest kilkukrotnie wyższe niż we krwi. No i dopływa wreszcie ten alkohol tam, gdzie chcieliśmy, czyli do konsumenta (zakutej) mózgowicy, którą wprowadza w upragniony stan euforii i ograniczonej percepcji. Na szczęście wątroba nie ustaje w swej pracy filtrowania. Prowadzi to w końcu do usunięcia po jakimś czasie całej trucizny do małego naczynka, zwanego pęcherzem moczowym, a stamtąd wiadomo.

Męczy się ta nasza wątroba, a człowiek nawet nie podziękuje, nie obieca poprawy, a jeszcze narzeka na kaca. Już od dawna mądre głowy zastanawiają się jakby tu przyspieszyć trzeźwienie... I w tym momencie zapewne z większą uwagą wczytujecie się w tekst, zbliżacie wzrok ku gazecie, by otrzymać bezcenną tajemnicę. Ale nic z tego. Nauka obecnie nie jest w stanie nic pomóc. Oczywiście można usunąć procenty z krwi, ale kto chciałby tracić całą przyjemność bycia na bańce. W związku z tym na nic aspirynki, witaminki przed pić. Przy nadmiarze alkoholu kacik będzie i już. Są za to inne możliwości.

Po pierwsze: alkohol szkodzi zdrowiu, dlatego odradzam, lub radzę ograniczyć. A jeśli już, to po drugie: jakość spożywanego alkoholu. Kaca wywołują głównie zanieczyszczenia towarzyszące alkoholowi. Większy ból będzie po winie, piwie, niż po wódce. Z kolei im czystszy alkohol, tym szybciej upija, ale i szybciej podlega rozłożeniu. Po trzecie ilość. Ze względu na to, że wątroba zbiera w sobie głównie pierwsze partie alkoholu, zaczynamy odczuwać jego działanie dopiero po dłuższej chwili od rozpoczęcia konsumpcji. Zachłani beznamiętnie dopijają w tej pierwszej fazie coraz więcej, chcąc niejako popędzić organizm, by szybciej się wstawić. I to rzeczywiście skutkuje, ale kończy się najczęściej pod stołem - zwiększona fala alkoholu idzie do krwi w następstwie przekroczenia możliwości przerobowych wątroby. Dlatego pierwsze drinki spożywaj powoli, drogi czytelniku, oczekując na pierwszą reakcję. Jeśli nie masz co zrobić z rękami (narodowa nerwica gestu picia), popijaj rozcieńczalnik (nie dosłownie), czyli np. soczek. Po czwarte, każdy ma swoją indywidualną szybkość przerabiania alkoholu. Jednakże jedno piwo "schodzi" poniżej 0,02 promila po około 1 godzinie. Ta zasada nie stosuje się jednak do większej ilości trunków! Warto również wspomnieć, że ruch w znikomym stopniu przyspiesza metabolizowanie alkoholu. Intensywne podrygi na parkiecie usuwają jedynie 10% skonsumowanej objętości (przez pocenie i wydychane powietrze). Reszta to znowu robota wątroбки. Po piąte: rano po imprezie, nawet jeśli spałeś, alkohol jest stale we krwi. A zatem jeśli już musicie, popijajcie markowy alkohol, powoli, na pełny żołądek i pamiętajcie o wątrobie. Dbajcie o nią. Jedna jest.