



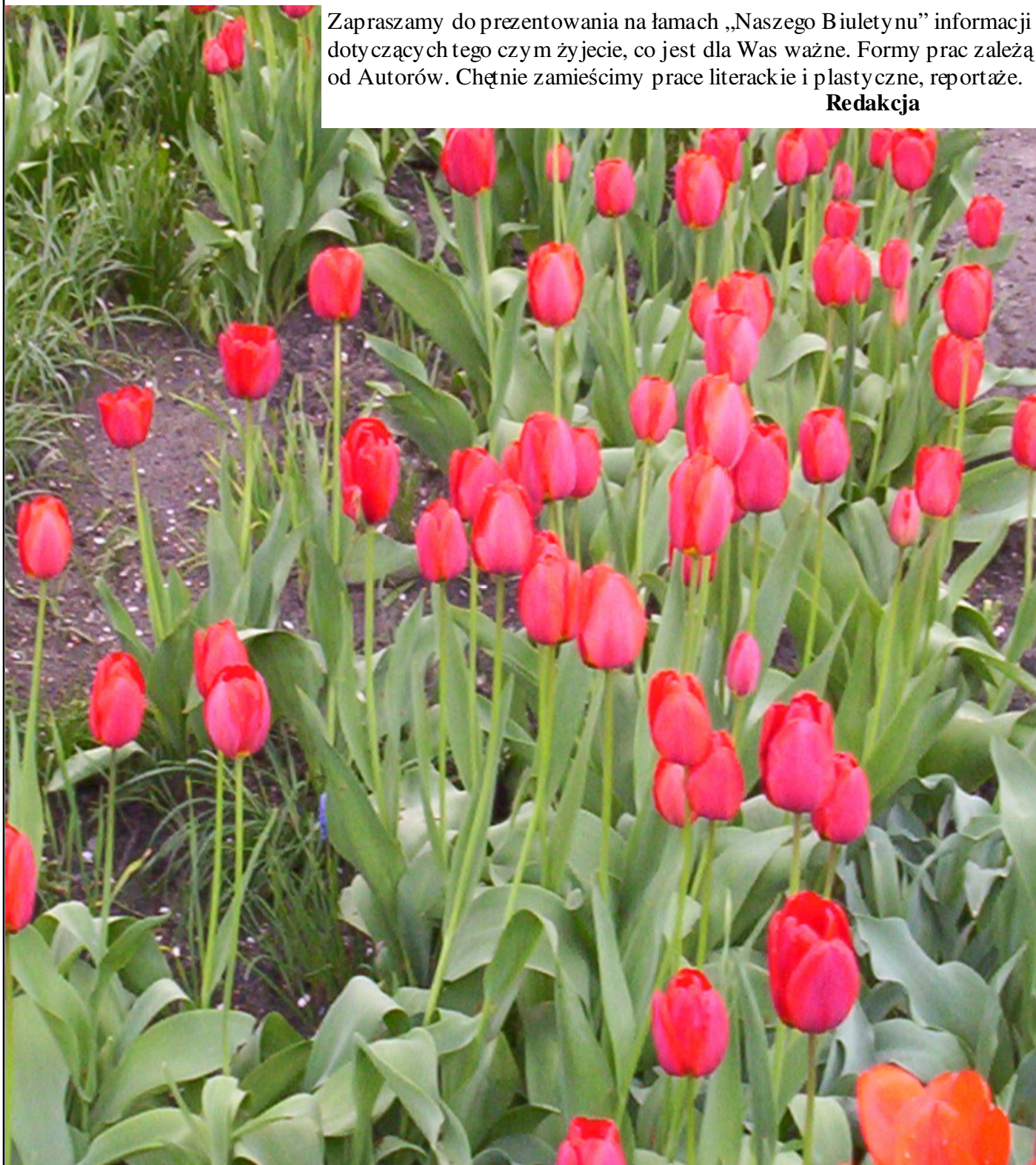
NASZ BIULETYN

Maj 2005 ROKU
Nr 5(42) 2005

W tym numerze między innymi: Wgląd w średniowiecze, Żużel, „My”,
O Hiszpanii, Zabawa Taneczna i oczywiście rubryki stałe.

Zapraszamy do prezentowania na łamach „Naszego Biuletynu” informacji
dotyczących tego czym żyjecie, co jest dla Was ważne. Formy prac zależą
od Autorów. Chętnie zamieścimy prace literackie i plastyczne, reportaże.

Redakcja





*Najserdeczniejsze życzenia
dla Majowyc'h
solenizantów z oddziału IX.
Życzymy powrotu do zdrowia,
spełnienia planów oraz wszelkiej
pomyślności Panom: Sławomirowi M., Henrykowi W.,
Piotrowi N.,
Tomaszowi C., Henrykowi M., Tomaszowi Ch.,
Erwinowi F.*

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**



Wiersz dla Mamy

Dzień Matki mamy,
Bardzo Ją lubimy
I kochamy.
W tym dniu uroczystym
Kwiatkami Ją obdarujemy

I obiad ugotujemy,
A potem na spacer pójdziemy.

P. B. Z oddz. VII

O prawie natury



Jednym z najbardziej podstawowych pojęć etyki chrześcijańskiej jest pojęcie prawa natury, tj. prawa, które z natury przysługuje osobie ludzkiej i nie potrzebuje być wyznaczone przez specjalne ustawy. Czym jest prawo natury? Jakie jest jego etyczne znaczenie?

Przypomnijmy sobie lata, kiedy byliśmy jeszcze dziećmi, lub lepiej – zwróćmy uwagę na dzieci, jakie znajdują się w zasięgu naszej obserwacji. Co robiliśmy my sami, co robi każde dziecko, gdy odczuje, że jest traktowane niesprawiedliwie? Za dobrą odpowiedź uzyskuje gorszą ocenę, za dobre – w jego mniemaniu czyny – naganę? Protestuje spontanicznie. Jest rozżalony i wszem, i każdemu z osobna ogłasza bezmiar krzywdy, jakiej doznało. (To samo zresztą robią i starsi.)

To bardzo interesujące. Skąd może dziecko wiedzieć, że każdemu trzeba oddać to, co mu się należy? Skąd wie, że za dobry czyn należy się mu nagroda, a nie kara? A my skąd o tym wiemy? Nie na podstawie kodeksów, bo tych jako dzieci nie czytaliśmy. Rzecz tym bardziej dziwna, że wszyscy ludzie są pod tym względem jednomyślni.

Odpowiedź prosta: Człowiek ma świadomość własnej natury i z niej czerpie wycucie swych podstawowych praw i podstawowych obowiązków. c.d.n.

W oparciu o przemyślenia ks. prof. Józefa Tischnera

Duszpasterz

Wgląd w średniowiecze

Obserwując budzącą się wiosnę w ciągłym naszym przemieszczaniu, nasze wojaże dostarczyły nam wiele pozytywnych i miłych wrażeń.

W dniu 25.04.br. wyruszyliśmy do Rud, by zwiedzić średniowieczny, po cysterski kompleks klasztorno – pałacowy z XIII wieku oraz przyległy do niego 10 hektarowy park. Mieliśmy przyjemność podziwiać 70 gatunków drzew i krzewów egzotycznych jak: modrzewik chiński, cyprysik groszkowy, magnolia drzewiasta oraz 46 gatunków drzew i krzewów ozdobnych. 30 z nich to stare okazy liczące ponad 150 lat. W parku znajduje się 20 pomników przyrody. Jednym z nich jest dąb zwany “Cystersem”, który w tym roku skończy 444 lat. Muszę przyznać, że drzewo robi duże wrażenie. Może naszą 10 osobową wycieczką udałoby się nam go objąć.

Fotografowaliśmy się na tle pomników przyrody, na tle różnobarwnej mozaiki rozkwitłych kwiatów, krzewów i różnych odcieni zieleni. W parku znajdują się trzy stawy: Pałacowy, Szwajcarski i Peicerta. Atrakcją jest obraz malowany drzewami w pobliżu rzeki Rudy – malownicza kompozycja utworzona przez posadzone w tym miejscu drzewa i krzewy. Kolejna to tzw. wyspa zapachów. Jest nią właściwie półwysp stawu Szwajcarskiego, gdzie rosną azalie pontyjskie, które w okresie kwitnienia wydają niezwykle intensywny zapach.

Lecz najbardziej intensywny zapach w tym parku wydziela występujący na wielkich łanach czosnek niedźwiedzi. Jest to jeden z 300 rodzajów czosnku występujących w przyrodzie i jakie uprawia człowiek.

Nie mogliśmy oprzeć się pokusie, by nie dokonać badań wycieczki degustacji. Przygotowaliśmy w tym celu odpowiednie porcje listków do zakupionych kanapek z wędliną. Spróbujcie! Mówię Wam, palce lizać!

ciąg dalszy na stronie 4



ZAKŁADOWY FUNDUSZ ŚWIADCZEŃ SOCJALNYCH

W 2005 roku odpis podstawowy na jednego zatrudnionego w naszym Szpitalu wynosi 527,94 zł, gdyż przeciętne miesięczne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w II półroczu 2004 r, zgodnie z obwieszczeniem Prezesa GUS z dnia 18.02. 2005 r. w sprawie przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego w gospodarce narodowej w 2004 r. i w drugim półroczu 2004 r. (M.P. nr 11, poz. 229) wynosiło 1.955,32 zł. Odpis podstawowy stanowi 27% tego wynagrodzenia na jednego zatrudnionego i wynosi:

$$1.955,32 \text{ zł} \times 27\% = 527,94 \text{ zł na 1 etat}$$

Uprawnionych do naliczenia odpisu podstawowego jest 760,45 zatrudnionych w przeliczeniu na pełny etat
 $527,94 \text{ zł na 1 etat} \times 760,45 \text{ etatów} = 401.471,97 \text{ zł}$

Jak wynika z powyższych danych, odpis na ZFŚS w 2005 r. wynosi 401.471,97 i dodatkowo powiększony jest o kwoty nie wydatkowane z ZFŚS w 2004 r. Dokładnie przedstawia to plan rzeczowo-finansowy na 2005 r. :

PLAN RZECZOWO-FINANSOWY ZFŚS NA ROK 2005

Lp.	Przeznaczenie wydatku – udział Funduszu	%	Kwota planowana
1.	Dopłata do wypoczynku dzieci i młodzieży	10 %	44.865,36
2.	Wypłaty ekwiwalentów na wypoczynek organizowanych we własnym zakresie	57 %	255.732,52
3.	Zapomogi losowe	4 %	17.946,14
4.	Pomoc rzeczowo – finansowa z tytułu trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej, finansowej	21 %	94.217,25
5.	Działalność kulturalno – oświatowa	1 %	4.486,54
6.	Wycieczki turystyczno – krajoznawcze	2,5%	11.216,34
7.	Zielona szkoła	4 %	17.946,14
8.	Rezerwa na wydatki przyszłych okresów	0,5 %	2.243,27
	Razem	100 %	448.653,56
	Pożyczki z ZFSS		610.000,00

Ogółem poniesione wydatki **1.058.653,56**

Przychody w 2004 r.

Fundusz socjalny naliczony na rok 2005	401.471,97
Pozostałość funduszu z roku 2004 rozliczona w I.2005 r.	43.181,59
Przychód ze spłaty pożyczek z ZFŚS	610.000,00
Przychód z lokat	4.000,00

Razem przychody na rok 2005 **1.058.653,56**

Ogółem Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych na rok 2005 wynosi 1.058.653,56 zł.





ŻUŻEL

Żużel jest barwnym i rozpalającym widowiskiem spektaklem, jest twardą szkołą charakteru dla zawodników. Trzeba umieć podporządkować swej woli kilkadziesiąt koni mechanicznych drzemiących w stalowym rumaku. Do tego potrzeba fantazji, brawury, odwagi. Ale nie tej szaleńczej, lecz opartej na znajomości własnych możliwości.

Jest to sport wymagający błyskawicznego refleksu. Zawodnik winien być spokojny, opanowany, doskonały technik i taktyk, bardzo szybki na starcie. Tu najczęściej rozstrzyga się kolejność na mecie. Kto zajmie lepszą pozycję na torze, ten ma większe szanse utrzymania jej przez cztery okrążenia.

Zawodnik musi czuć motor, umieć myśleć, podejmować decyzje. O powodzeniu na torze decyduje w równej mierze przygotowanie zawodnika i sprzęt. Wszelkie fortelle na torze muszą być stosowane fair, nie po wariacku i nieprzepisowo.

W sporcie tym są tak trudne chwile w których trzeba umieć zacisnąć zęby, zaciąć się w sobie, nie poddać się zmęczeniu, zwątpieniu, bólowi. Każdy sport w jakimś stopniu kształtuje osobowość. W boksie zawodnik pada, wstaje i walczy dalej. Na żużlu jest podobnie, jest to sport dla twardych ludzi z charakterem. Na żużlu każdy wyjazd na tor, każde zawody są niewiadomą. Trudno przewidzieć jak potoczy się walka. Zdarzają się na żużlu i tragiczne zakończone śmiercią wypadki, częste są kontuzje, niejedyn z żużlowców pozostał kaleką. Takich sytuacji, kiedy zawodnicy jadą z prędkością 80 km / godz. w centymetrowych odległościach od siebie nie brakuje. Jak kto jedzie to widać i bywa, że czasem stalowy rumak jest narowisty i jeździec pada na tor kilkakrotnie. Zawsze jednak wstaje i jedzie dalej. Moc silnika współczesnej, żużłówki o pojemności 500 cm³ wynosi 50 KM. Silnik motocykla uruchamia się przez popchnięcie maszyny. Przepisy FIM dokładnie określają jakim warunkom musi odpowiadać motocykl żużlowy. Pojemność silnika, długość tłumika, sposób zamontowania podnóżka i inne detale są ściśle określone i nawet najmniejsza zmiana jest niedopuszczalna.

Mimo prostoty konstrukcji motocykl żużlowy da się jeszcze ulepszyć. Przy odpowiedniej inwencji można wiele zmienić. I niektórzy to robią. Zrzucenie każdego kilograma, to w pośredni sposób wzrost mocy. Wykonują więc ramy i obręcze z tytanu oraz pracują nad niezawodnością silnika. Jednak bez kibiców nie byłoby tego sportu.

Jak już wspomniałem, żużel jest barwnym i rozpalającym widowiskiem spektaklem.

Potężny ryk nie wytłumionych silników wprawia nasze płuca w drżenie, powoduje rezonans i przyływ adrenaliny. Czterech jeźdźców nisko pochylonych nad kierownicami. Taśma w górę! Ruszają pełną mocą 50 KM. Nasze oczy biegną za kolorowymi kaskami naszych chłopaków, którym kibicujemy i w napięciu trwamy przez cztery okrążenia. No udało się! Prowadzą nasi!!!

W następnym numerze nawiążę do historii żużla i wielkich sław tego sportu.

Józef Zubrzycki



Wgląd w średniowiecze ciąg dalsze ze str. nr 2

Sam doświadczyłem, że bardzo pobudza apetyt. Czosnek niedźwiedzi występuje w całej Europie, w Azji Mniejszej, na Kaukazie i Syberii. Często wyrasta gromadnie w cienistych lasach liściastych, na próchnicznych i wilgotnych glebach, tworząc w okresie kwitnienia (maj) zwarte, białogwiaździste łany. Zwiedziliśmy też wnętrze średniowiecznej świątyni oraz korzystając z uprzejmości proboszcza zwiedziliśmy kilka odrestaurowanych pomieszczeń w przyległym do świątyni pałacu, a zaadaptowanych na wystawę eksponatów dotyczących historii rozwoju polskiego radia, wystawę regionalnych pisanek, malarstwa i grafiki. Reszta pałacu jest w ciągłym remoncie, gdyż w 1945 r. Armia Czerwona splądrowała pałac i podpaliła. Sądzę, że na całkowitą restaurację przyjdzie jeszcze poczekać, potrzeba na to czasu i

pieniędzy.

Jeżeli chodzi o starszą historię opactwa w Rudach, to rozpoczęła się ona w pierwszej połowie XIII wieku. Jego fundatorem w 1258 r. Był książę Władysław Opolczyk. Do Rud przybyli wtedy cystersi, jeden z prężniejszych wówczas zakonów, słynny z wyjątkowych jak na tamte czasy umiejętnościach organizacyjnych. W Rudach cystersi zajmowali się leśnictwem, rolnictwem, hodowlą ryb, kopalnictwem rud, wypalaniem węgla drzewnego, hutnictwem, przetwórstwem stali, miedzi, produkcją szkła oraz gorzelnictwem. Prowadzili też szkołę klasztorną, którą w XVIII wieku przekształcono w gimnazjum. Przy nim działało studium filozoficzno teologiczne.

Dzięki wielkiej pracowitości mnichów, połączonej ze skromnym stylem życia, średnia szkoła cystersów w Rudach była jedyną tego rodzaju placówką na prawobrzeżnym Śląsku, gdzie nauki pobierano bezpłatnie.

Zachęcam do zwiedzenia tego uroczego miejsca i dokonania retrospektywnej kontemplacji.



**Rybnik - Zakład Psychiatryczny
1886 - 1979 c. d.**

Na drugi dzień po wyzwoleniu zgłosili się pierwsi pielęgniarze i pielęgniarki przystępując z miejsca do porządkowania terenu i odgruzowywania nadających się do obłożenia pacjentami pawilonów. Starszy pielęgniarz Jan Osadzin uczestnik powstań śląskich zorganizował zbrojną straż, która miała za zadanie strzeżenie przed rabunkiem ocalałego mienia zakładu. Komendantem straży został jej organizator. W ciągu tygodnia do szpitala przybyli pierwsi chorzy ocaleni na terenie miasta Rybnika i okolic. W pierwszej kolejności uporządkowano pawilony: I, IV, IX i XIII gdyż były najmniej uszkodzone. Największy kłopot załozde sprawiał brak szkła okiennego i kitu. Materiały te były w tym czasie niezbędne i niedostępne. Prace nad odbudową utrudniały w dużej mierze lokowane na terenie zakładu transporty repatriantów i wycofanych z frontu rekonwalescentów. Z wielkim trudem porządkowano pawilony zajmowane przez w.w. były demolowane, niszczone, a chorzy musieli przebywać z braku miejsc w piwnicach. Interwencja przedstawicieli Zarządu szpitala u wojewody śląskodąbrowskiego gen. Aleksandra Zawadzkiego spowodowała, że szpital ostatecznie został opróżniony z repatriantów i rekonwalescentów i oddany do wyłącznej dyspozycji chorych psychicznie. Oprócz pawilonów zakładu centralnego, całkowicie zostały zburzone zabudowania majątku Ruda, stacja pomp, zabudowania oddziału Józefowiec i Kuźni Rybnickiej. W latach 1945 - 47 szpital otrzymał od Wojewódzkiego Urzędu Zdrowia 31 mln zł. Z czego na odbudowę przeznaczono zaledwie 1,5 mln. W roku 1947 prace wykonane sposobem gospodarczym przez pracowników szpitala wyceniono na kwotę 8 mln zł. Oficjalne otwarcie zakładu nastąpiło dopiero 01.02.1947 r. Szpital dysponował wówczas 103 łózkami, 46 po stronie męskiej i 57 po stronie żeńskiej. Na dzień 31.12.1947 r. W szpitalu przebywało już 342 chorych na 417 łózek. Załoga zakładu liczyła 142 osoby w tym 2 lekarzy.

Na podstawie pracy pt. „Krótki zarys historii Państwowego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Rybniku od 1886 do 1979 r.”. Paweł Dragon i Anna Dragon.

Redakcja



**BIBLIOTEKA
POLECA**

Nadszedł maj, niosąc ze sobą zapach kwitnących drzew i kwiatów. I chyba nieprzypadkowo właśnie w tym miesiącu obchodzimy święto dla każdego z nas niezwykle ważne – Dzień Matki. Wszystkim Mamom za ich trud i poświęcenie, za cierpliwość i nieprzebraną miłość podziękujemy 26 maja. I ja życzę im wszystkim tego, co najlepsze. W maju zaś polecam Państwu dwie książki o matkach i , dość przewrotnie – przyznając, o ich niekoniecznie łatwych relacjach z własnymi dziećmi.

Hiszpańskie oczy Marii Nurowskiej, wbrew pozorom nie przeniosą nas do ciepłych klimatów, ale do krainy śniegu i mrozu, krainy okrutnej, której piętno będzie nosić przez całe życie główna jej bohaterka – Anna. Z piętnastoletnią Anną – uczestniczką Powstania Warszawskiego, pojedziemy na Syberię. To tutaj pewnego grudniowego wieczoru stanie się coś, co na zawsze ją zmieni.. To tu urodzi córkę, którą trudno będzie jej kochać. Jak bolesne doświadczenia Anny wpłyną na nią, jej córkę Ewę i wnuczka? Czy Ewa będzie potrafiła kochać syna? Czy powtórzy błędy matki? Odpowiedź odnajdą Państwo w tym doskonałym studium psychologicznym współczesnej polskiej pisarki. Drugą godną polecenia pozycją, zbliżoną tematycznie, jest znakomicie napisana współczesna saga rodzinna autorstwa Dorothy Allison *Jaskinie serca*. Główna bohaterka książki – Delia Byrd, przed laty opuściła rodzinne miasto. Wsiadając do autobusu zespołu rockowego, zostawiła nie tylko męża alkoholika i sadystę, ale i własne córki – Dede i Amandę. Osiągnęła sukces, została gwiazdą muzyki, urodziła kolejne dziecko. Tęsknota i wyrzuty sumienia nie pozwalają jej jednak żyć, wpychają w nałogi. Któregoś dnia postanawia więc porzucić estradę, wrócić do domu, odzyskać opuszczone niegdyś dzieci. Odbudowa więzi nie jest prosta... Czy Delia i jej córki nauczą się rozumieć siebie nawzajem? Gorąco zachęcam

do lektury.

Iza Nosiadek



O HISPANII cz. I

Hiszpania jest ciekawie położonym krajem, daje to temu krajowi bardzo duże możliwości turystyczne. Sezon letnich wypoczynków zaczyna się tu z początkiem maja, a kończy w październiku. Jak wiadomo Hiszpania żyje głównie z turystyki, ale nie tylko, gdyż na północy kraju rozwija się rolnictwo. Uprawia się tu zboża - głównie pszenicę, rozwija się hodowla bydła mlecznego i specjalnej rasy byki przeznaczone do korridy - narodowego sportu /jeśli to można nazwać sportem/.

Południowa część kraju, jak i wyspy należące do Hiszpanii, znana jest nie tylko z turystyki, ale i z wielkich plantacji pomidorów, cytrusów i oliwek. Z całego serca polecam Hiszpanię na wyprawy wakacyjne, warto. Ja pojechałem do tego kraju na kontrakt, nie znałem języka, kultury. Przed wyjazdem kupiłem jednak parę książek i informatorów, by chociaż pobieżnie przybliżyć sobie Hiszpanię. Na miejscu udało mi się dość szybko przystosować do życia w społeczności. Na początku największą przeszkodą była bariera językowa. Język obcy poznany z książek różni się od tego używanego na co dzień, a do tego dochodzą jeszcze regionalne gwary. Trafiłem do prowincji Asturian, położonej na północy Hiszpanii. Stolicą tej prowincji jest Oviedo, położone 20 km na północ od Gijon, leżące nad zatoką Biskajską. W tym rejonie znajdują się złoża węgla wysokokalorycznego. Mój pobyt w Hiszpanii był związany właśnie z górnictwem, wydobywaniem węgla. W wolnych chwilach starałem się poznać ten kraj pod każdym względem, zwiedzić jak najwięcej. Mieliśmy do dyspozycji służbowego busa, więc jedynie wystarczyło kupić paliwo i można było ruszać w drogę. Wycieczki w głąb tego egzotycznego kraju były dla nas niezapomnianymi przeżyciami. Bardzo nas zaskoczyła akceptacja Polaków, pożądanych specjalistów z dziedziny górnictwa. Do zwiedzania godne polecenia są rozwinięte turystycznie wyspy, jak też całe wybrzeże wzdłuż morza śródziemnego. Polecam też takie miasta jak: Barcelona, Walencja, Toledo, Cordobę i Malagę słynącą z markowego wina. Miasto to otoczone jest plantacjami winorośli, winnicami gdzie można degustować wina dowoli i bezpłatnie. cdn

Kazimierz oddz. IX



ELRKTRONICZNE ŚMIECI

Zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej Polska będzie musiała wprowadzić regulacje zobowiązujące producentów, importerów i sprzedawców sprzętu elektronicznego do jego późniejszej utylizacji. Inicjatywa ta jest jak najbardziej słuszna i potrzebna, problem tylko w tym, w jakiej postaci i brzmieniu zostaną wprowadzone odpowiednie przepisy. Tu właśnie otwiera się pole manewru dla różnych grup interesów : urzędników, firm zajmujących się przetwarzaniem odpadów i producentów sprzętu RTV, AGD oraz IT. Ale tylko przedsiębiorstwa zajmujące się komputerami nie interesują się przygotowaną ustawą.

Przewiduje się, że do roku 2008 na każdego obywatela Polski przypadają będą 4 kilogramy elektrycznych i elektronicznych śmieci rocznie. Łączna waga takich teoretycznych odpadów podzielona zostanie na różne branże, a następnie na konkretne firmy, w zależności od ich udziału w rynku.

W efekcie przedsiębiorstwa będą musiały samodzielnie dostarczyć do firm zajmujących się recyklingiem wskazaną liczbę ton komputerów, drukarek czy skanerów lub też zapłacić wyspecjalizowanym instytucjom, które zajmą się zbieraniem i przetwarzaniem elektronicznego złomu.

Urzędnicy Ministerstwa Ochrony Środowiska przygotowują właśnie projekty odpowiednich regulacji prawnych i otwarci są na argumenty zainteresowanych stron. Firmy żyjące z recyklingu chciałyby ustanowienia wysokich limitów "osoboodpadów", lobby producentów urządzeń RTV i AGD też zgłasza do przygotowywanych przepisów swoje postulaty, a co chcą wywalczyć importerzy od pecetów i drukarek ? Wygląda na to, że nic, bo ... nawet nie wiedzą o przygotowywaniu odpowiednich przepisów, już nie mówiąc o stworzeniu odpowiedniej reprezentacji.

Sprawa tymczasem jest istotna także dla użytkowników, bo ostre normy mogą spowodować podwyżkę cen sprzętu. Wystarczy wspomnieć, że jedną z urzędowych propozycji jest, aby sklepy miały obowiązek przyjmować zdezelowany sprzęt "co najmniej za darmo". Może to oznaczać jakąś przymusową formę skupowania przez sklepy starych komputerów, np. w postaci obowiązkowych rabatów dla osób stary sprzęt przy kupnie nowego. Może jednak być i tak, jak funkcjonuje to w Japonii, gdzie punkt sprzedaży elektroniki musi na własny koszt utylizować porzucony przed jego wejściem złom. Trudno oczekiwać, by takie dodatkowe koszty sprzedawców nie wpłynęły na ceny nowego sprzętu.

Tak więc powiało trochę optymizmem / pesymizmem, ale w końcowym efekcie chyba wyjdzie to nam na dobre. Gdyby tak jeszcze ktoś w zunifikowany, ogólnokrajowy sposób zajął się problemem wszechobecnych petów i innych opakowań z tworzywa sztucznego. A może tak zajmą się tym Zieloni 2004, zamiast protestować przeciwko budowie elektrowni jądrowych w Polsce. No, chyba że wolą popracować na kopalni ...

Na podstawie : "Wszystko o nas bez nas" – CHIP Styczeń 2005, str. 8

Wojciech Michalak



Na Zdrowie

Grozi nam epidemia otyłości! Cz.II

Z poprzedniego numeru wiemy już czym jest otyłość. Dziś przedstawię Państwu, jak możemy sami ocenić swoją wagę ciała.

Jedną z możliwości określenia stopnia nadwagi jest obliczenie **wskaźnika masy ciała BMI** (Body Mass Index). Wskaźnik ten mówi nam, ile kilogramów przypada na 1m² naszego ciała.

Aby obliczyć swój BMI należy: podzielić masę ciała (wyrażoną w kg) przez wzrost (wyrażony w metrach) i podniesiony do 2 potęgi.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Oto przykład: pewna 31-letnia kobieta ma 1,70 m wzrostu i waży 65 kg.

Jej BMI obliczamy z podanego obok wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{65 \text{ (kg)}}{1,7^2 \text{ (m}^2\text{)}} = \frac{65}{2,89} = 22,29$$

Jej wskaźnik BMI wynosi 22,29 (kg/ m²) i mieści się w granicach prawidłowej wagi .

Na podstawie **klasyfikacji otyłości Światowej Organizacji Zdrowia (wg wartości BMI dla dorosłych):**

BMI: poniżej 18,5 stanowi niedowagę

18,5 – 24,9

25 – 29,9

30 – 34,9

35 – 39,9

40 i powyżej

WAGA PRAWDŁOWA

nadwaga

otyłość I- go stopnia

otyłość II – go stopnia

otyłość III – go stopnia (otyłość ekstremalna)

Należy przy tym wyraźnie podkreślić, że wskaźnik BMI nie dotyczy: kobiet ciężarnych, rosnących dzieci, sportowców i osób z rozbudowaną tkanką mięśniową oraz ludzi starszych.

Wskaźnik BMI nie uwzględnia również: różnic płci, wieku czy typu budowy ciała, dlatego wskazane jest aby dodatkowo posłużyć się następującym wzorem:

$$(1,2 \times \text{BMI}) + (0,23 \times \text{wiek}) - (10,8 \times \text{płeć}) - 5,4\% = \% \text{ tłuszczu}$$

gdzie płeć: kobieta to 0 punktów
mężczyzna to 1 punkt

Prawidłowa zawartość tkanki tłuszczowej (wg WHO):

u kobiet 25 – 30 % tkanki tłuszczowej

u mężczyzn 15 – 20 % tkanki tłuszczowej

Oto przykład: kobieta ma 31 lata, a jej BMI wynosi 22,29. Ilość tkanki tłuszczowej obliczamy korzystając z powyższego wzoru:

$$(1,2 \times 22,29) + (0,23 \times 31) - (10,8 \times 0) - 5,4 = 26,748 + 7,13 - 0 - 5,4 = 28,478 \% \text{ tkanki tłuszczowej}$$

BMI wiek kobieta

Zawartość tkanki tłuszczowej u tej kobiety mieści się w granicach normy (25 – 30%).

O innych metodach i wskaźnikach (m.in. o WHR) oceny stopnia nadwagi napiszę w kolejnych numerach "Naszego biuletynu"

Kasia Rataj



Z PAMIĘTNIKA PACJENTA...

“Jakąkolwiek masz w życiu sytuację, przyjmij ją, rozejrzyj się dookoła i najpierw zaakceptuj to co się dzieje. Zgoda na rzeczywistość jest początkiem przemiany”.

Koszmarne sen. Wypijam o pięć butelek za dużo i następnego dnia budzę się z nożem do tapet w prawym rogu łóżka. nawet nie potrafię ze sobą skończyć.

Drzemiąca nadzieja nie pozwala mi jednak całkowicie uwierzyć w bezsens takiego życia. Jeżeli to nie przypadek kieruje moim losem, to być może kolejna próba zaistnienia w codzienności uwieńczona w końcu zostanie spełnieniem.

Nie wiem czy znajdę w sobie siłę do pokonania własnych lęków, uprzedzeń i słabości bez twojego bez Twojego wsparcia. Dlatego proszę, abyś raz jeszcze ze mną i o mnie zawańczyła...

Chciałbym Ci móc już wkrótce powiedzieć –

ŻE BYŁO WARTO.

Pacjent



Z PAMIĘTNIKA TERAPEUTKI...

Toczący się kamień – nie porasta mchem.

Tak więc my – dopóki staramy się codziennie borykać z trudami istnienia, czy to prywatnie czy zawodowo, mamy szansę na zmianę zaistniałej sytuacji. Dopóki wierzymy w sens nie zawsze łaskawego dla nas losu, dopóty jest szansa na lepsze życie...

Oderwana dziś od wszelkich form rzeczywistości jestem człowiekiem, który zamierza to życie przeżyć dogłębnie.

Wbrew wszystkiemu przebijam się przez każdy dzień i staram się nie patrzeć wstecz Negatywny bilans pozostawiam na drugim brzegu.

Toczący się kamień – nie porasta mchem.

Dziękuję Bogu za łaskę odnalezienia swojego miejsca. Dziękuję za to, że mogę swoje życie toczyć ścieżkami ludzi potrzebujących - czasem i mojej pomocy.

Kolejny raz doświadczam uczucia, że jestem właśnie tu, gdzie powinnam i że nie ślizgam się po powierzchni ...



A znający Twe imię będą Ci ufali,
Bo nie opuścisz tych, którzy Cię szukają
Jehowo.

Psalm 9.10

Dlaczego powinniśmy ufać Jehowie?
Jozue i Kaleb żywili takie zaufania między innymi dlatego, że widzieli przejawy Jego mocy. To samo można powiedzieć o nas. Zwróćmy uwagę na stwórcze dzieło Jehowy, na przykład na wszechświat z miliardami galaktyk. Potężne siły przyrody pokazują, że naprawdę jest On Wszchemocny. Pomyślmy także o Jego Słowie, Biblii. To niewyczerpane źródło mądrości Bożej oddziałuje na nas z mocą i pomaga nam wystrzec się niegodziwych praktyk, oraz dostosowywać życie do wymagań Jehowy. Dzięki Biblii poznaliśmy Jego imię i to, co ono oznacza. Kolejnym powodem do zaufania Jehowie jest postanowienie o okupie. To naprawdę niezwykle, że Jehowa posłał Swego Syna, by za nas umarł! Im częściej będziemy w codziennym życiu polegać na Stwórcy i dostrzegać płynące z tego korzyści, tym bardziej Mu zaufamy.

Na podstawie: „Codzienne badanie Pism”.

T. Ż



„My”

Okiem widza: 6 maja z kilku pacjentami oddz. IX wybraliśmy się do Klubu Pacjenta na spektakl teatralny grupy „My” działającej na terenie Szpitala.

Sztuka zapowiadała się interesująco między innymi dlatego, iż brali w niej udział pacjenci naszego oddziału: Błażej i Stasiu.

Sztuka była ciekawa, aczkolwiek trudna do zrozumienia. Nasi aktorzy wypadli bardzo dobrze i zebrali sporo braw. Było to ciekawe.

Piotr Myrcik

Okiem aktora: Po wielu próbach doczekaliśmy dnia występu przed publicznością, pełna sala była nieco pesząca w pierwszych chwilach, jednak stres ustąpił i atmosfera na scenie zrobiła się rozluźniona. Obyło się bez żadnej pomyłki. Kilku aktorów było nieplanowanych, co nadało grze świeżości. Godziny prób w naszej szpitalnej salce zostały nagrodzone gorącymi brawami i rozweselonymi minami zebranych pacjentów i personelu.

Po wszystkim zebraliśmy się przy ciastku i oranżadzie, rozmawiając o swoich przeżyciach w czasie występu. Wszyscy byliśmy zadowoleni zaaferowani znakomitym występem. To był dobry prognostyk przed występem na Festiwalu Teatrów w Dąbrowie Górniczej.

Było to bardzo miłe doświadczenie.

Błażej

Wycieczka do Muzeum

20 kwietnia wspólnie z gronem wielu osób ze szpitala udaliśmy się do Muzeum w Rybniku. Na miejscu przywitano nas miło i serdecznie. Zwiedzanie zaczęliśmy od wernisażu prac plastycznych pani Urszuli Berger. Następnie pod przewodnictwem pracownika muzeum zwiedzaliśmy wyrobisko kopalniane /patrz zamieszczony obraz/, gdzie znajdowało się dużo eksponatów mających związek z kopalnią takich jak: młoty, lampy, kaski, a także wagonik do przewozu węgla. W dalszej części muzeum poznawaliśmy historię Rybnika i różne prace z tym związane. Zwiedzaliśmy wystawę sztuki zegarmistrzowskiej i fotografii z XIX wieku. Wycieczkę tę można uznać za bardzo pouczającą i przyjemną. Dziękujemy Dyrekcji Muzeum za możliwość zapoznania się z przedstawionymi wystawami.

oddz. IX Piotr Neuman



Trening kulturystyczny cz. III

Na początku pozdrawiam wszystkich pasjonatów ćwiczeń siłowych i kulturystycznych. W dzisiejszym artykule chciałbym rozwinąć temat ćwiczeń, które wspomagają trening kulturystyczny. Zaczniemy od wydolności, która jest bardzo ważna przy sportach siłowych. Najlepszym ćwiczeniem, który wspomogą nasz trening będzie bieganie. Jest ono zalecane we wszystkich sportach jako trening wydolnościowy i wytrzymałościowy. Bieganie zaczniemy od 2 km, dwa razy tygodniowo, wolnym truchtem. Po okresie 2 miesięcy można zwiększyć odległość do 5 km. Trzykrotny lub dwukrotny w okresie tygodnia trening pozwoli nam zaprawić się odpowiednio w boju kulturystycznym. Pamiętać musimy także w treningu siłowym o odpowiednim rozciągnięciu mięśni i ćwiczeniach aerobowych / aerobik/ przed treningiem. Poświęcić trzeba mu 15 minut. Tak jak

piszę są to najważniejsze rzeczy, które wspomagają nasz trening. Zalecam również dziennie kilka serii rannych pompek, to jest 4 - 6 serii, które nam ukrwią i dopompują nasze mięśnie. Również polecam codzienne podciąganie na drążku, które jest ćwiczeniem ogólnorozwojowym. Zalecam te wszystkie ćwiczenia z myślą o was i waszej sprawności. Pamiętajmy więc o trzech niezbędnych zasadach w treningu: bieganiu, rozciąganiu, pompkach i podciąganiu. Pamiętajcie że mięśnie to nie sam trening siłowy, są rzeczy które wspomagają nasz organizm. Musimy wiedzieć, że należy dbać o ogólną sprawność naszego ciała. Myślę, że wynieśliście coś z moich artykułów dla siebie o sportach siłowych i kulturystyce. Są za mną lata treningu. Wszystko co przedstawiłem w moich tekstach wyniosłem z treningów, które sam uprawiałem /na zamieszczonym zdjęciu prezentuję efekt moich ćwiczeń/. Miałem też pewne osiągnięcia. Dziękuję za wspólnie spędzone chwile z „Naszym Biuletynem”. Zapraszam do zdrowego stylu życia.

Z pozdrowieniem Rambo

Zabawa Taneczna

26 kwietnia we wtorkowe popołudnie w Klubie Pacjenta, odbyła się zabawa taneczna. Wspólnie z kolegami tańczyliśmy i rozmawialiśmy przy kawie.

Zabawa była bardzo przyjemna i należała do jednej z najbardziej udanych imprez w jakiej uczestniczyłem.

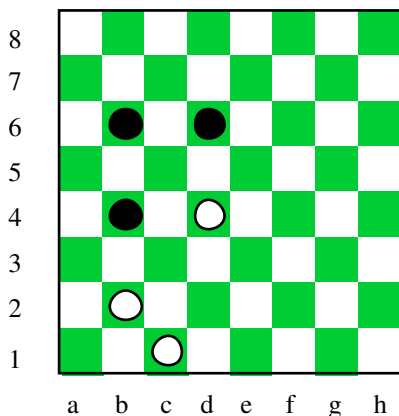
Przy utworach muzycznych, jakie prezentowali prowadzący, bawiła się cała sala gości. Była bardzo miła i sympatyczna atmosfera.

Spędziliśmy tam chwile, na które czekaliśmy z utęsknieniem.

Piotr Neuman



WARCABY ROSYJSKIE



Zasady gry:

1. Przymus bicia

2. Przegrana - brak ruchu

W tym ustawieniu białe zaczynają i wygrywają.

Odpowiedź na str. 12.

Ryszard O.

SPORT

W Lidze Mistrzów spotkają się w półfinale AC Milan, /po wygranej z Interem/ z PSV Eindhoven, który wyeliminował Olympic Lyon. Drugą parę tworzą Chelsea z Liverpoolem.

*

W lidze żużlowej po dwóch wygranych prowadzi Mistrz Polski Unia Tarnów.

*

W Polskiej lidze piłki nożnej prowadzi Wisła, która zanotowała drobne potknięcie remisując na własnym boisku z outsiderem Pogonią Szczecin.

*

W towarzyskim meczu piłkarskim rozegranym w 27.04.05 r. w Chicago, Polska zremisowała z Meksykiem 1:1.

*

W pierwszej dekadzie maja rozpocznie się Wyścig Pokoju, który w minionej epoce porwał całą Polskę.

Kibic

28 kwietnia rozegrany został Turniej Szachowy oddz. IX. W trakcie rywalizacji zaczęli odpadać typowani wcześniej faworyci. Ostatecznie jako jedyny zostałem zmuszony bronić honoru piętra. Dotarłem do finału po niemałych trudach, ale tu mojego przeciwnika najprawdopodobniej „zjadła” trem a. Honor „góry” został uratowany. Zawody ze względu na umiejętności zawodników można uznać za turniej dużej rangi, jednak zawiedli sponsorzy.

Piotr Myrcik

ŻUŻLOWY WIRAŻ

24.04.2005 r. „paczką z dziewiątki” wybraliśmy się na mecz żużlowy pomiędzy RKM, a Kolejarzem Opole. Przed meczem przeciwnik uważany był za łatwą przeszkodę do przejścia. Jednak zawody pokazały, że nie można lekceważyć żadnego przeciwnika. Tym bardziej, iż zaczęło się od wyniku 1:5 dla naszych rywali. Mecz do dziesiątego biegu przebiegał remisowo 30:30 punktów. W biegu jedenastym doszło do drastycznie wyglądającego wypadku. Na jednym z wiraży zawodnik Kolejarza Adam Pawliczek celowo potrącił wyprzedzającego go naszego juniora Pawłaszczyka i ten nie utrzymał równowagi, wpadł na bandę, odbił się od niej i ponownie znalazł się pod motorem opolanina. Wszystko skończyło się dobrze i Patryk Pawłaszczyk brał dalej udział w zawodach. Bieg powtórzono. Jechali w nim tylko dwaj rybniczanie - Pawłaszczyk i Povażhny, gdyż zawodnikowi z Opola motor odmówił posłuszeństwa. Bieg ten był momentem przełomowym w tym meczu, bo do końca Rekiny kontrolowały już przebieg zawodów. Najlepszym zawodnikiem rywali był Czech Bohumil Brhel, a w naszym

zespole pewnym punktem był Roman Povażhny, oraz kolejny Rosjanin Renat Gafurov. Znakomicie spisał się też Zbigniew Czerwiński. Mecz zakończył się zwycięstwem Rekinów 52:37, co daje nam piąte miejsce w tabeli I ligi. Słowa podziękowania należą się terapeutcie panu Wojciechowi Koniecznemu za poświęcenie czasu wolnego, aby nam zorganizować wyjście na stadion żużlowy.

Piotr Myrcik

**Zespół Profilaktyki i Rehabilitacji
Psychiatrycznej
ul. Floriańska 24
Rybnik
tel. 4226080**

Skład Zespołu: psycholog, psychiatra, pedagog,
pielęgniarka.

Godziny dyżurów: poniedziałek, wtorek środa, piątek
w godz. 7.00 - 11.00 /12.00 - 15.00 w terenie/
czwartek 14.00 - 20.00 /10.00- 14.00 w terenie/
Zespół prowadzi specjalistyczne oddziaływanie
terapeutyczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich
rodzin /również w miejscu zamieszkania/.

**Koordinator
ds. osób z zaburzeniami psychicznymi
mgr Danuta Szostakowska**

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

Szpital Psychiatryczny – oddział X
Rybnik, ul. Gliwicka 33, tel. 43-28-181 lub 43-28-182
Zajęcia terapeutyczno –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.

Czynna: od poniedziałku do piątku w godzinach
od 8.30 do 16.00

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

W soboty od 8.00 – 12.00

REDAKCJA DZIĘKUJE

**Dyrekcji Naszego
Szpitala**

ZA UŻYCZENIE NAM
ŚRODKÓW TECHNICZNYCH
(XEROKOPIARKI, TUSZU ORAZ
PAPIERU)
NIEZBĘDNYCH DO DRUKU I
KOLPORTAŻU
„NASZEGO BIULETYNU”

Stowarzyszenie
działające na rzecz osób chorych
psychicznie i ich rodzin

Homo - Homini

ul. Gliwicka 33
44 - 200 Rybnik
tel. 4226561 w.269

**CENTRUM MEDYCZNE
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
4 4– Rybnik, ul. B. W. Politycznych 3**

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

**GABINET PSYCHOLOGICZNY
TERAPIA DZIECI I RODZINY**

mgr Janusz Kuraś
psycholog - psychoterapeuta

Rybnik– Niewiadom tel. 4213472
ul. Ks. P. Skargi 10 kom. 691403717

PRAKTYKA LEKARSKA

Lek. med. Eugeniusz Karchut
PSYCHIATRA

wizyty w miejscu zamieszkania
pod tel. 609 03 14 06

Recepty Refundowane NFZ



Z POEZJĄ NA TY

Senna Impresja

Ty śniesz -
wtulona w poduszki głęboki policzek
i myślą wpatrzona w zaświaty swych marzeń
odchodzisz...

I radość przeżywszy - swym szczęściem
wzruszona
... lzy szczęścia przelewasz
I miłość tkasz lekko dostojnie z powagą
- we śnie.

I - nagle zbudzona
namiętność spełnioną - swą światu objawiasz ;
zamglonym spojrzeniem
głębokim westchnieniem...

I łza spod powieki twej wymknie się cicho
tak świata ciekawa
w swą podróż się uda -
....donikąd.

Autoportret

Czy widzisz ten liść zamyślony
co z miejsca na miejsce
przez wiatr przeganiany
swą świetność wspomina ;
- to ja ...

Dlatego -
nie przychodź do mnie nocą
gdy wiatr gwizdże
w pozółkłych gałęziach jesieni

Urodziny

Trzy żółto - czerwone róże
dostałem wczoraj od Ciebie
Takie małeńkie zupełnie
- nie duże
I cieszę się chyba - choć, nie wiem

Bo choć wyszeptowałaś mi życzeń wianuszek
i ust musnęłaś koniuszkiem
To kwiaty Twe chłodne dalekie i zimne - jak Ty
i sztuczne ...

Jurek

Pochylony nad samym sobą

Pochylony nad samym sobą,
W ciszy szpitalnych korytarzy
Patrzę w dal mego życia.
Wkoło świeża majowa zieleń,
A jednak myśl cichutko dygocze.

Ja wiem, że byłeś wczoraj
I jeszcze wcześniej, a może później.
Co pozostanie po naszej miłości
Spalone, zmięte wspomnienia,
Które jutro zabierze śmieciarka.

Moja dłoń ściska niebyt,
Twoja wspomnienia,
Ja wiem że każdy chciał dobrze.
Moje pragnienie umarło
Chociaż tak bardzo chciałem
Jego istnienia w Tobie, we mnie.

Pochylony nad samym sobą
W dłoni pozostała hostia, kielich,
Szaty kościelne, dzwonek ministrantów.
Zatarte wspomnienia, pożółkłe listy
I myśli o niedokończonym życiu.

Jan Juroszek

Macierzyństwo

Kiedy w mej duszy natchnienie zagości,
Piszę o darze życia i radości.

Wspominam szafarkę dobroci - mamą Mamę,
Gdy sięgam myślą w dzieciństwo.
Plastyczne obrazy rodzą się same,
Widzę w nich troskę i macierzyństwo.

Tęsknię do chwil tych, do tego co było,
Twą miłość i troskę nie sposób zmierzyć.
Wyrażam mamą wdzięczność całą wnętrza siłą,
Dziękuję Ci Mamo, że mogłem to przeżyć.

Józef Zubrzycki



NASZA GALERIA



Z „GALERII POD WIEŻĄ”

Reprodukowany tym razem rysunek najpewniej nikogo nie zachwyci, ani od strony estetycznej, ani tym bardziej artystycznej. Tego rodzaju rysunki na zajęciach grupowych powstają przeważnie. Taki klasyczny przykład na to, jak nieudolne i prymitywne zachowania (rysunkowe) stają się czytelne. Wizualnie, najsilniej na obrazie działa gruba kreska.

Niech nie będzie ona jednak kojarzona z „grubą kreską”, bo nie o politykę tutaj chodzi i sądząc po minach wszystkich narysowanych postaci, nie o pojednanie.

A w takim razie, czy grubość i „ciężar” tej kreski, można odnieść do czegoś w rzeczywistości realnej? Chyba tak?

Na przykład do muru, do betonu, bariery, szlabanu. W kategoriach abstrakcyjnych, np.. Do środowiskowego ostracyzmu. (Ludzie nawet tak mówią czasem do kogoś: „masz u mnie szlaban”).

Czy można było lepiej prymitywną kreską oddać to wszystko, co psychologia i psychiatria (ta humanizująca, nie biologiczna) nazywają: alienacją, odosobnieniem, samotnością, odrzuceniem, niedostosowaniem /społecznym/?

Poza tym na obrazie zwracają uwagę: czarna odzież - dokładnie „ubierająca” pojedynczą postać (z wyrazem twarzy jakby z „dawien dawna”) i uśmiechnięta (jakby umówiona, jakby na zawołanie albo na komendę lub pokaz) grupa osób „bez płci”, bez stóp (poza jedną postacią) i bez dłoni, z tułowiami nieproporcjonalnie wielkimi w stosunku do innych części ich ciał; sprawiająca wrażenie owadziego roju lub szarańczy.

Jeśli ktoś zgodziłby się z tym, że każdy szczegół każdej postaci na obrazie, coś oznacza, to zgodziłby się też, że wnioski z analizy rysunku w sensie diagnostycznym, powinny być dość daleko idące.

I ostatnia rzecz na ten czas i w tym miejscu. (Głównie dla studentów, słuchaczy, praktykantów, maturzystów i magistrantów, których w ostatnim okresie bywa w szpitalu niemało, którzy ci już, o coś mnie pytają).

Chciałoby się po latach doświadczeń w pracy z pacjentami, aby sens arteterapii nadal nadawały takie wypowiedzi plastyczne jak przedstawiona tutaj, a nie prześliczne kwiatuszki, pejzażyki i twarze portretowanych „jak żywe”, których na szczęście ciągle powstaje niewiele i od tworzenia których, niech dalej będą artystyczne pracownie na akademiach sztuki i kółka zainteresowań, a nie szpital psychiatryczny.

Andrzej Obuchowicz

KRZYŻÓWKA

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

1. Kaśliwy owad
2. Może być wiazdowa
3. Ssak z rodziny psów
4. Daje mleko
5. Kuje konie
6. Liche buty
7. Marynarska gra
8. Dziki wół
9. Kabaret - opieka
10. Po uderzeniu kijem
11. Składnik soli potasowej
12. Izba w szkole

Kibic

Warcaby /odpowieź ze str. 10

1. dc5 bd4
2. bc3 bd2
3. ce3c5e7

Ryszard

Od pewnego czasu interesuje się językiem angielskim i chciałbym podzielić się z Czytelnikami „Naszego Biuletynu” tym czego się już nauczyłem. Być może przyda się to nam w najmniej spodziewanym momencie. Zapraszam na lekcję 1.

English lesson
Grammar :the verb "to be"

Gramatyka czasownik "być"

Affirmative

Twierdzenie

Full form

Short form

Pełna forma

Krótka forma

Ja jestem	I am	I'm
Ty jesteś	you are	you're
On jest	He is	he's
Ona jest	she is	she's
Ono jest	it is	it's
My jesteśmy	We are	we're
Wy jesteście	You are	you're
Oni są	They are	They're

1.Fill in the gaps with words from the list.

Wypełnij luki słowami z listy znajdującej się na dole tekstu.

I amEdynburg,Scotland.

Ja jestem z Edynburga,Szkocji.

I'm.....years old.

Ja mam 40 lat.

I'm not.....

Ja nie jestem żonaty.

.....friends and they're from Brasil.

Oni są przyjaciółmi i są z Brasyli.

I'm a.....at an english boarding-school.

Ja jestem uczniem angielskiej szkoły z intematem.

My favouriteis golf.

Moim ulubionym sportem jest golf.

.....is he from.

Skąd on pochodzi.

What's his.....

Jaka jest jego praca.

How old is.....

Ile on ma lat.

*From{z},forty{40}, job{praca},he{on},where{skąd},**Student{uczeń},married{żonaty},they're{oni są},**sport{sport}.***P.J.****Pan Jan - „Złote Kolce czerwonej róży”**

Kto ma szczęście temu i wół cielę urodzi.

Żaba ze studni nie wie, co to ocean.

Żadne kłamstwo nie doczeka starości.

Nie żądaj krwi od suszonej ryby.

Kto biednemu daje, ten Bogu pożyczca.

Kto nie ma pleców robi bokami.

Pytać warto, ale nie każdego.

Nie mów z osłami o salami.

Bogaty sknera z głodu umiera.

Jan z Czeladzie