

PORADNIK

DOBRA RADA



Poradnik
pasażera

strony 7 - 9

W numerze

Poradnik pacjenta

A w nim adresy i numery telefonów oddziałów wewnętrznych, oddziały dermatologiczne, oddziały dla chorych na AIDS i nosicieli wirusa HIV, oddziały dla przewlekle chorych, oddziały endokrynologii dla dzieci, oddziały gastroenterologiczne i oddziały geriatryczne

2

strona

Wszystko o witaminach

Dzisiaj piszemy o witaminie B3. W odróżnieniu od innych witamin z grupy B nasz organizm może sam ją wyprodukować z aminokwasu o nazwie tryptofan. Jednak ilości wytworzone w ten sposób są niewielkie i dlatego nie możemy zapominać o dostarczaniu jej w pożywieniu.

3

strona

Nie mieć a używać

W dobie rosnącej konkurencji i niestabilnej gospodarki korzystanie z leasingu stało się ekonomiczną koniecznością dla prowadzących działalność gospodarczą.

4

strona

Budżet państwa i kieszeń emeryta

Jak wynika z komunikatu GUS, ubiegłoroczna przeciętna emerytura i renta brutto, po dodatkowej jednorazowej wypłacie waloryzacji wyniosła 865,20 zł. Świadczenia te realnie wzrosły w stosunku do 1999 roku o 0,3 proc.

5

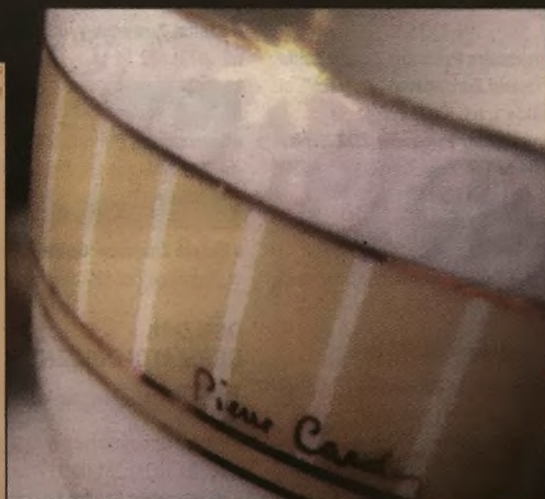
strona



Porcelana zawsze modna

Wynaleźli ją Chińczycy w VII wieku w okresie dynastii Tang. Przez setki lat tylko oni wiedzieli, jak ją wytwarzać. Aż w XVIII wieku proces tworzenia białej porcelany odkrył Johann Friedrich Böttger.

Choć od tego czasu wiele się zmieniło, jedno jest pewne - porcelana wciąż jest modna. Więcej o porcelanie i konkurs dla Czytelników na str. 8-9. Nagrody funduje Porcelana Śląska. ■ BCZ



ZDJEŚĆ: ADAM NOCEN

Wygraj kosmetyki

Firma Oriflame proponuje zestaw kosmetyków serii Aloe, przeznaczonych do pielęgnacji każdego rodzaju cery. W zestawie znajdują się m.in. hipoalergiczny żel oczyszczający, tonik łagodzący, łagodny żel ściągający, krem nawilżający, żel pod oczy i chusteczki oczyszczająco-tonizujące. Pięć osób, które jako pierwsze zadzwonią do naszej redakcji dzisiaj o godz. 10 (tel. 253-97-71) i poprawnie odpowiedzą na pytanie: **Jak działa na naszą skórę aloes?** dostaną zestawy kosmetyków firmy Oriflame. W zestawach znajdują się chusteczki do twarzy, szczoteczka do twarzy, krem oczyszczający do twarzy z ekstraktem aloesu, krem nawilżający z ekstraktem aloesu i delikatny tonik łagodzący z ekstraktem aloesu. ■ BCZ

Dzisiaj: ciasto, pieczywo, makaron

- do wody, w której gotujemy makaron, a szczególnie spaghetti warto dodać pod koniec gotowania łyżeczkę masła lub innego tłuszczu. Wtedy makaron nie będzie się sklejać;
- kluski nie rozpadną się w czasie gotowania, jeżeli do wody dodamy łyżeczkę mąki ziemniaczanej;
- miękkie ciasto lepiej da się rozwałkować, jeżeli położymy na nie natuszczony pergamin;
- ciasto łatwiej nam będzie wyjąć z formy, jeżeli po wyjęciu z piekarnika zanurzymy ją na chwilę w wodzie albo pozostawimy na mokrej ściereczce;
- polewa czekoladowa na ciście będzie gładka, jeżeli po jej nałożeniu wstawimy ciasto na dwie - trzy minuty do letniego piekarnika (nie wol-



no zamykać drzwiczek), a po wyjęciu położymy je w zimnym miejscu. Nie równości znikną natychmiast;

- ciasto biszkoptowe nie wyschnie, jeżeli do pojemnika, w którym je przechowujemy, włożymy pokrojone jabłko;
- dobrym sposobem na zachowa-

nie świeżości pieczywa jest przechowywanie go w zamkniętym pojemniku razem z surowym jabłkiem. ■ OPRAC. BCZ

Na podst. „Dobra gospodyni w domu cuda czyni. Praktyczne rady z zakresu gospodarstwa domowego” Jadwiga Kempista, Janina Włostowska

Naturalna pielęgnacja każdej cery

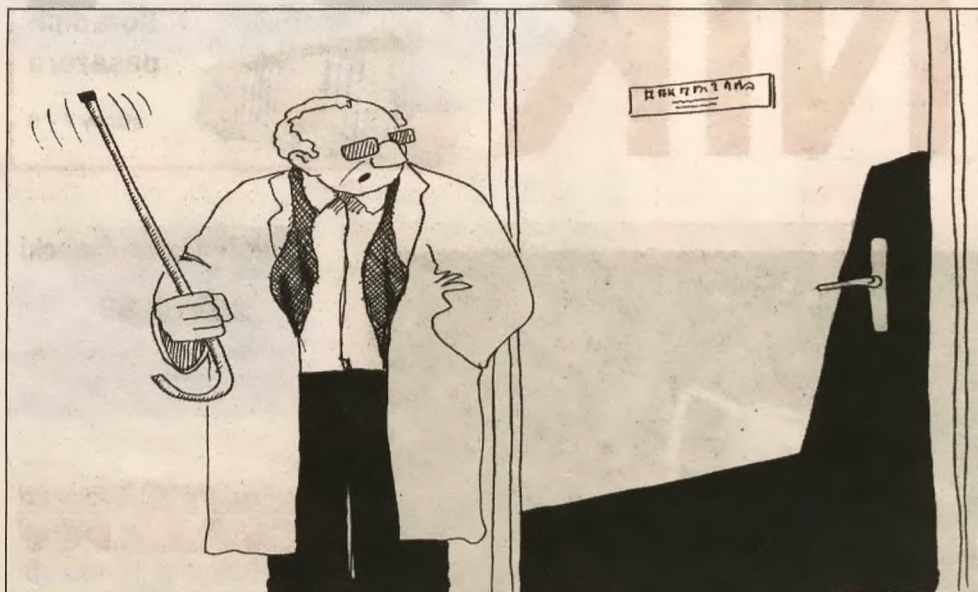


oriflame

natural swedish cosmetics

infolinia Oriflame 0 801 122 000

Oddziały specjalistyczne

ODDZIAŁ CHORÓB
WEWNĘTRZNYCH

Mikołów

- Szpital św. Józefa Sp. z o. o., ul. Okrzei 27, tel. (032) 226 59 74
- Samodzielny Publiczny ZOZ Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Waryńskiego 4, tel. (032) 226 24 07

Mysłowice

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital nr 2 im. dr. Tadeusza Boczonla, ul. Bytomska 39, tel. (032) 222 50 76-9
- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Nr 1 im. św. Karola Boromeusza, ul. Mikołowska 1, tel. (032) 222 20 95, 222 20 96

Myszków

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Wolności 29, tel. (034) 313 88 80-2

Olkusz

- Zespół Opieki Zdrowotnej, al. 1000-lecia 13, tel. (032) 643 02 11

Oświęcim

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Wysokie Brzegi 4, tel. (033) 842 20 11

Pajęczno

- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. 1 Maja, tel. (034) 311 14 02

Piekary Śląskie

- Szpital Miejski, ul. Szpitalna 11, tel. (032) 287 20 60

Pszczyna

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Antesa 11, tel. (032) 210 30 21.

Pyskowice

- Samodzielny Publiczny ZOZ pn. Szpital Rejonowy, ul. Szpitalna 2, tel. (032) 233 24 24

Racibórz

- Szpital Rejonowy, ul. Bema 5, tel. (032) 415 21 51
- Szpital Rejonowy, ul. Gamowska 3, tel. (032) 755 50 01-4

Ruda Śląska

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Miejski nr 1, ul. Główna 11, tel. (032) 242 00 11
- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Miejski nr 2, ul. Lipa 2, tel. (032) 248 20 11

Rybnik

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3, ul. Energetyków 46, tel. (032) 429 10 00, 429 19 99

Rydułtowy

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Plebiscytowa 47, tel. (032) 457 80 41-3

Ślemianowice Śląskie

- Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Jana Pawła II 1a, tel. (032) 228 21 27

Sosnowiec

- Szpital nr 2 im. dr. K. Zahorskiego, ul. 3 Maja 33, tel. (032) 296 22 00
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 im. św. Barbary, pl. Medyków 1, tel. (032) 291 82 19
- Szpital Kolejowy w Sosnowcu Samodzielny Publiczny ZOZ, ul. Odrodzenia 9, tel. (032) 299 73 75
- Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej „Zagórze”, ul. Szpitalna 1, tel. (032) 296 41 50
- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Miejski nr 1 ul. Zegadłowicza 3, tel. 266 04 21-5

Strzelce Opolskie

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Opolska 36A, tel. (077) 461 33 80

Sucha Beskidzka

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 22, tel. (033) 874 36 55

Świętochłowice

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Chorzowska 36, tel. (032) 245 50 41-5

tarnowskie Góry

- Niepubliczny ZOZ p. w. św. Kamila prowadzony przez Zakon OO. Kamilianów, ul. Bytomska 22, tel. (032) 384 97 56
- Szpital Powiatowy nr 1, ul. Opolska 21, tel. (032) 285 42 13
- Wielospecjalistyczny Szpital Rejonowy im. dr. Bronisława Hagera, ul. Pyskowska 47-51, tel. (032) 285 42 73

Toszek

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Psychiatryczny, ul. Gliwicka 5, tel. (032) 233 41 12

Tychy

- Szpital Miejski, ul. Cicha 27, tel. (032) 227 30 71
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 1 im. prof. Józefa Gaslińskiego, ul. Edukacji 102, tel. (032) 325 43 97

Wilkowice

- Szpital Kolejowy w Wilkowicach-Bystrej Samodzielny Publiczny ZOZ, ul. Żywiecka 19, tel. (033) 812 20 28

Włoszczowa

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Żeromskiego 28, tel. (041) 394 20 66

Wodzisław Śląski

- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. 26 Marca 51, tel. (032) 456 00 31

- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Wałowa 30, tel. (032) 445 51 09

Zabrze

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Kliniczny nr 1, ul. 3 Maja 13-15, tel. (032) 271 12 61-9
- Samodzielny ZOZ Szpital Miejski nr 1, ul. Wyciska 1, tel. (032) 271 84 11-8
- Szpital Rejonowy, ul. Zamkowa 4, tel. (032) 271 32 51

Zawlercie

- Szpital Powiatowy, ul. Miodowa 14, tel. (032) 672 14 11

Żory

- Samodzielny Publiczny ZOZ, os. Księcia Władysława, tel. (032) 434 12 24

Żywiec

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Sienkiewicza 52, tel. (033) 861 40 31

ODDZIAŁ
DERMATOLOGICZNY

Bytom

- Szpital Specjalistyczny nr 2, ul. Batoiego, tel. (032) 281 00 21
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 4, al. Legionów 10, tel. (032) 281 02 71-9

Chorzów

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. dr. A. Mieleckiego, ul. Strzelców Bytomskich 11, tel. (032) 241 30 41-8

Cieszyn

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Katowicka 1, tel. (033) 852 07 41

Częstochowa

- Zespół Szpitali Miejskich z siedzibą przy ul. Mirowskiej 15, ul. Królowej Bony 1/3, tel. (034) 324 19 14

Gliwice

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital nr 1, ul. Kościuszki 29, tel. (032) 231 82 21

Katowice

- Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. A. Mieleckiego Śląskiej Akademii Medycznej, ul. Francuska 20-24, tel. (032) 255 32 57
- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. S. Leszczyńskiego, ul. Raciborska 27, tel. (032) 251 52 31-4

Mysłowice

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital nr 1 im. św. Karola Boromeusza, ul. Mikołowska 1, tel. (032) 222 20 95, 222 20 96

Racibórz

- Szpital Rejonowy, ul. Bema 5, tel. (032) 415 21 51

Radlin

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Orkana 10, tel. (032) 729 23 30

Ruda Śląska

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Miejski nr 1, ul. Główna 11, tel. (032) 242 00 11

Rybnik

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3, ul. 3 Maja 18, tel. (032) 422 72 21-2

Sosnowiec

- Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej „Zagórze”, ul. Szpitalna 1, tel. (032) 296 41 50

Tychy

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 1 im. prof. Józefa Gaslińskiego, ul. Edukacji 102, tel. (032) 325 43 97

Wodzisław Śląski

- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Wałowa 30, tel. (032) 445 10 96

Zabrze

- Samodzielny Publiczny ZOZ AUGUSTA-VICTORIA, ul. Skłodowskiej-Curie 10, tel. (032) 271 64 71, 271 30 25
- Szpital Rejonowy, ul. Zamkowa 4, tel. (032) 271 32 51

Zawlercie

- Szpital Powiatowy, ul. Miodowa 14, tel. (032) 672 14 11

ODDZIAŁ DERMATOLOGII
DLA DZIECI

Katowice

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. S. Leszczyńskiego, ul. Raciborska 27, tel. (032) 251 52 31-4

ODDZIAŁ DLA CHORYCH NA
AIDS I NOSICIELI WIRUSA HIV

Chorzów

- Szpital Specjalistyczny, ul. Zjednoczenia 10, tel. (032) 241 32 55

ODDZIAŁ DLA
PRZEWLEKLE CHORYCH

Bytom

- Szpital Specjalistyczny nr 1, al. Legionów 49, tel. (032) 281 02 31

Chorzów

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. dr. Wincentego Styczyńskiego, ul. Szpitalna 25, tel. (032) 246 65 31

Chrzanów

- Szpital Powiatowy, ul. Topolowa 16, tel. (032) 623 34 16

Częstochowa

- Zespół Szpitali Miejskich z siedzibą przy ul. Mirowskiej 15, ul. Mirowska 15, tel. (034) 324 19 53

Gliwice

- 106 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny ZOZ, ul. Zygmunta Starego 20, tel. (032) 231 88 88

Jarosławiec

- Wojewódzki Szpital Chorób Płuc, ul. Kolejowa 1a, tel. (032) 642 80 90

Jastrzębie Zdrój

- Obwód Lecznictwa Kolejowego w Rybniku Samodzielny Publiczny ZOZ, ul. 1 Maja 34, tel. (032) 476 22 35
- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 2, ul. Kraskiego 21, tel. (032) 473 40 71

Jelesnia

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Plebańska 5, tel. (033) 863 60 28

Katowice

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. S. Leszczyńskiego, ul. Józefowska 119, tel. (032) 258 24 50
- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. Jędrzeja Śniadeckiego, ul. Szopienicka 10, tel. (032) 255 70 17

Knurów

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Niepodległości 8, tel. (032) 235 24 67

Maków Podhalański

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Kasztanowa 17, tel. (033) 877 10 01

Miedzybrodzie Bialskie

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Miedzybrodzie Bialskie 120, tel. (033) 866 18 35

Mikołów

- Szpital św. Józefa Sp. z o.o., ul. Okrzei 27, tel. (032) 226 59 74

Olkusz

- Zespół Opieki Zdrowotnej, al. 1000-lecia 13, tel. (032) 643 02 11

Pszczyna

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Antesa 11, tel. (032) 210 30 21

Rybnik

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3, ul. 3 Maja 18, tel. (032) 422 72 21-2

Świętochłowice

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 2, tel. (032) 245 40 51-3

Wodzisław

- Wojewódzki Szpital Chorób Płuc im. dr. A. Pawelca, ul. Bracka 13, tel. (032) 455 39 50

ODDZIAŁ ENDOKRYNOLOGII
DLA DZIECI

Katowice

- Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 6 Śląskiej Akademii Medycznej, ul. Medyków 16, tel. (032) 207 18 00

Zabrze

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Kliniczny nr 1, ul. 3 Maja 13-15, tel. (032) 271 12 61-9

ODDZIAŁ
GASTROENTEROLOGICZNY

Bielsko-Biała

- Szpital Wojewódzki, ul. Stalowa 10, tel. (033) 814 40 11

Częstochowa

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. N.M.P., ul. Bialska 104/118, tel. (034) 367 30 00

Katowice

- Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny Śląskiej Akademii Medycznej, ul. Medyków 14, tel. (032) 252 70 30

Oddział
gastroenterologiczny dla
dzieci

Zabrze

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital Kliniczny nr 1, ul. 3 Maja 13-15, tel. (032) 271 12 61-9

ODDZIAŁ GERIATRYCZNY

Chorzów

- Samodzielny Publiczny ZOZ Szpital im. dr. A. Mieleckiego, ul. Strzelców Bytomskich 11, tel. (032) 241 30 41-8

Dąbrowa Górnicza

- Szpital Kolejowy w Sosnowcu Samodzielny Publiczny ZOZ, ul. Dworcowa 19a, tel. (032) 264 02 01 w. 385

Katowice

- Szpital Geriatryczny, ul. Morawa 31, tel. (032) 204 91 06, 256 81 49
- Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 7, ul. Ziołowa 45/47, tel. (032) 202 40 25

Tychy

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 1 im. prof. Józefa Gaslińskiego, ul. Edukacji 102, tel. (032) 325 43 97
- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Malachowskiego 12, tel. (032) 267 30 11

ODDZIAŁ GINEKOLOGICZNY

Bielsko-Biała

- Szpital Wojewódzki, al. Armii Krajowej 101, tel. (033) 816 01 21
- Szpital Onkologiczny im. Jana Pawła II, ul. Wyzwolenia 18, tel. (033) 816 40 61

Gliwice

- Zespół Szpitali nr 3, ul. Kościuszki 1, tel. (032) 238 20 91
- Centrum Onkologii-Institut im. Marli Skłodowskiej-Curie, ul. Wybrzeże Armii Krajowej 15, tel. (032) 278 86 66

Jastrzębie Zdrój

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 2, al. Jana Pawła II 7, tel. (032) 478 42 00

Katowice

- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Zarządu Służby Zdrowia MSWiA, ul. Głowackiego 10, tel. (032) 251 02 11
- Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny Śląskiej Akademii Medycznej, ul. Medyków 14, tel. (032) 252 70 30
- Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 7, ul. Ziołowa 45/47, tel. (032) 202 40 25

Myszków

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Wolności 29, tel. (034) 313 88 80-2

Pszczyna

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Antesa 11, tel. (032) 210 30 21

Sucha Beskidzka

- Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 22, tel. (033) 874 36 55

Zabrze

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Kliniczny nr 1, pl. Traugutta 6, tel. (032) 271 44 21-3

Zawlercie

- Szpital Powiatowy, ul. Miodowa 14, tel. (032) 672 14 11

Wszystko o witaminach

Witamina B3 nazywana jest inaczej niacyną lub po prostu witaminą PP (znana jest jako czynnik przeciwpelagryczny). W odróżnieniu od innych witamin z grupy B nasz organizm może sam ją wyprodukować z aminokwasu o nazwie tryptofan.



FOT. ALEXANDER KUS

Pamiętaj

Dzienne zapotrzebowanie dorosłej osoby na niacynę zaspokoja:
3 plastry chudego mięsa wołowego
150 g pieczonego kurczaka
300 g żółtego sera

źródło: „Co pomaga a co szkodzi?” Przegląd Reader's Digest

Niacyna może być produkowana przez nasz organizm z tryptofanu. Jednak ilości wytworzone w ten sposób są niewielkie i dlatego nie możemy zapominać o dostarczaniu jej w pożywieniu.

Działanie

Witamina B3 jest znana jako lek przeciwko pelagrze. Objawy tej choroby to zaczerwienienie i zmiany skóry. Pojawiają się na niej plamy i pęcherze. Potem pojawia się biegunka. Towarzyszą jej bóle głowy, depresja i bezsenność. Pelagra może doprowadzić do śmierci.

Tak jak inne witaminy z grupy B-kompleks, niacyna uczestniczy w przemianie węglowodanów, aminokwasów oraz kwasów tłuszczowych. Bierze udział w metabolizmie. Wspomaga trawienie i apetyt. Przyczynia się także do tworzenia czerwonych krwinek.

Hamuje także szkodliwe działanie niektórych leków i substancji chemicznych.

Nie możemy zapominać, że niacyna reguluje także poziom cholesterolu we krwi. Zmniejsza ilość złego cholesterolu LDL, podnosi natomiast poziom dobrego cholesterolu, HDL. Zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego.

Korzystnie działa na system nerwowy, poprawia stan psychiczny, ułatwia sen. Stosuje się ją w leczeniu niektórych zaburzeń psychicznych, np. schizofrenii.

Niacyna rozszerza także naczynia krwionośne, może więc łagodzić dolegliwości związane z zaburzeniami pracy układu krążenia.

To nie wszystko. Witamina PP poprawia ukrwienie skóry, wzmacnia włosy. Stosuje się ją więc w leczeniu chorób skóry, na przykład łupieżu.

Niedobór

Objawy niedoboru to: osłabienie organizmu, bóle głowy, bezsenność. Jeżeli naszemu organizmowi braku-

je tej witaminy, mamy kłopoty z pamięcią.

Mogą też wystąpić zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego, powodujące nawet zaburzenia psychiczne – agresję, złość, niepokój, depresję.

Inne objawy niedoboru to owrzodzenie ust, przebarwienia skóry. Skóra staje się także szorstka, zaczerwieniona, pojawiają się stany zapalne. Objawem niedoboru jest także nieżyt żołądka i jelit.

Nadmiar

Witamina B3 jest witaminą rozpuszczalną w wodzie. Jej nadmiar organizm wydalą z moczem. Jednak nadmiar może negatywnie wpływać na nasz organizm. Objawy: bóle głowy, szumienie w uszach, mrowienie i zaczerwienienie skóry, swędzenie głowy, niestrawność. Zbyt duże dawki mogą spowodować żółtaczkę, może wystąpić arytmia serca lub psychoza. Zwiększa się także prawdopodobieństwo uszkodzenia wątroby.

Gdzie występuje?

Znajdziemy ją w produktach zawierających dużo białka: chude mięso, cielęcina, wątróbka, serca, drób, tłuste ryby, np. makrela. Jest też w fasoli, grochu, soi, w orzechach, migdałach, w grzybach, w pełnym ziarnie i drożdżach piwnych. ■ **OPRAC. BCZ**

● Kwas nikotynowy otrzymał w 1867 roku C. Huber. Wpływ substancji na organizm odkryłto jednak dopiero 68 lat później.

● Witamina B3 nie ulega zniszczeniu w czasie gotowania.

● Zwiększone zapotrzebowanie na tę witaminę mają osoby, które spożywają duże ilości słodczy i cukru. Jedzenie cukru powoduje utratę witaminy B3. ■

Maliny



FOT. ADAM NCCON

Zajadamy się nimi każdego lata. Warto jednak pomyśleć wcześniej i zaopatrzyć się w ich przetwory, zwłaszcza soki, zanim nadejdą chłodne, jesienne i zimowe dni.

Maliny można spożywać przy zaburzeniach przewodu pokarmowego, cukrzycy czy reumatyzmie.

W celach leczniczych możemy stosować zarówno owoce, jak

i liście. Z owoców najlepiej zrobić sok. Pomaga w walce z gorączką, nawet wysoką (pamiętajmy jednak, że zanim go wypijemy należy dołączyć do szklanki wody i go rozcieńczyć).

W aptece lub sklepie zielarskim możemy zaopatrzyć się natomiast w herbatkę malinową, która ma działanie lekko przeczyszczające. ■ **OPRAC. BCZ**

Fotoalergia

Widzimy za oknem piękną, słoneczną pogodę. Planujemy dzień – będziemy się opalać. Wyobrażamy sobie piękną, złocistą opaleniznę, której zazdroścą nam znajomi (choć podobno moda na opalanie minęła).

A potem nagle okazuje się, że na naszej skórze pojawiła się swędząca wysypka. To najprawdopodobniej alergia słoneczna – fotoalergia. Jej główną przyczyną jest promieniowanie UVA.

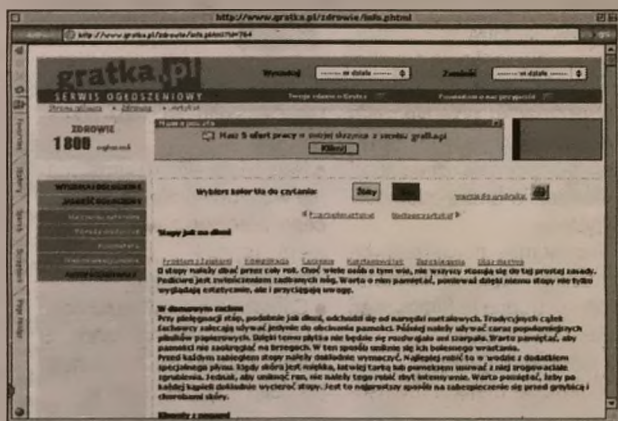
Czy resztę wakacji spędzimy w cieniu? Niekoniecznie. Pamiętajmy o zaopatrzeniu się w odpowiednie preparaty przygotowane specjalnie dla osób o skórze nadwrażliwej. Zawierają wysokie filtry UVA, które chronią skórę przed pojawieniem się wysypki. ■ **OPRAC. BCZ**

Żyj zdrowo z Gratką. pl

Niedawno w serwisie Gratka. pl pojawił się nowy dział poświęcony zdrowiu i urodzie. To w nim można znaleźć porady na temat zdrowego życia, teksty poświęcone medycynie alternatywnej i kosmetyce. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. „O stopy należy dbać przez cały rok. Choć wiele osób o tym wie, nie wszyscy stosują się do tej prostej zasady. Pedicure jest zwieńczeniem zabiegów nóg. Warto o nim pamiętać, ponieważ dzięki niemu stopy nie tylko wyglądają estetycznie, ale i przyciągają uwagę. Przy pielęgnacji stóp, podobnie jak dłoni, odchodzi się od narzędzi metalowych. Tradycyjnych cząpek fachowcy zalecają używać jedynie do obcinania paznokci. Później należy używać coraz popularniejszych pilników papierowych. Dzięki temu płytka nie będzie się rozdwajała ani szarpała. Warto pamiętać, aby paznokci nie zakręgały na brzegach. W ten sposób uniknie się ich bolesnego wrastania.

Przed każdym zabiegiem stopy należy dokładnie wymoczyć. Najlepiej robić to w wodzie z dodatkiem specjalnego płynu. Kiedy skóra jest miękka, łatwiej tarką lub pumeksem usuwać z niej zrogowaciałe zgrubienia. Jednak, aby uniknąć ran, nie należy tego robić zbyt intensywnie. Warto pamiętać, żeby po każdej kąpieli dokładnie wycierać stopy. Jest to najprostszy sposób na zabezpieczenie się przed grzybicą i chorobami skóry. Śpij z nogami uniesionymi na niewielkim waku z koca, kładź je na krzeselku, kiedy oglądasz telewizję, nie zakładaj nogi na nogę, ruszaj nimi jak najczęściej. Te zalecenia lekarzy powinna zapamiętać każda osoba, która cierpi na żylaki lub ma do nich predyspozycje. A jest ich w Polsce niemało. Aż trudno uwierzyć, że 10 mln Polaków cierpi na przewlekłą niewydolność żylną, w tym 7,5 mln kobiet i 2,5 mln mężczyzn.

Tak więc żylaki to przede wszystkim problem kobiet, często młodych, które boleśnie przeżywają



każdy defekt skóry – twierdzi dr med. Maciej Michalik, ordynator Oddziału Chirurgii Ogólnej i Naczyniowej w Szpitalu Specjalistycznym w Wejherowie. Żylaki, przynajmniej na początku, są problemem głównie kosmetycznym. Pół biedy w zimie, kiedy można je ukryć w grubszych rajstopach, czy długiej spodnicy. Gorzej w lecie, kiedy trzeba włożyć kostium kąpielowy, krótkie spodnie, sandały i pokazać nogi w całej okazałości.

Ten krótki fragment, to jedynie wstęp do obszernego poradnika dotyczącego żylaków. Można się z niego dowiedzieć kto i w jakich

warunkach jest narażony na tą dolegliwość, a także, do czego może prowadzić zaniedbanie nóg. Na stronach Gratka. pl znajduje się też wyczerpujący poradnik „opieki nad nogami”, spis leków, które pomagają na żylaki i opis odpowiednich zabiegów i masaży. Tekst na pewno zainteresuje wszystkich, którzy odczuwają problemy. Ale Gratka. pl to nie tylko zdrowie i kosmetyka. Warto zajrzeć również na czołowe strony poświęcone nauce. Może znajdzie się tam interesująca oferta kursów wakacyjnych podnoszących kwalifikacje. ■ **PARA rparka@trybuna-slaska.com.pl**

Recepty Babuni

Łeczenie oka.

Zalewamy 25 gramów suszonych płatków nagietka świeżo zagotowaną wodą (dwie szklanki).

Parzymy wszystko przez 10 minut a następnie przecedzamy.

Kiedy napar trochę ostygnie, moczymy w nim małą szmatkę, wyciskamy ją i przykładamy do chorego miejsca.

Oklad trzymamy tak długo, aż wystygnie.

Przemycamy oko jak najczęściej, za każdym razem zmieniając kompres.

Jeżeli napar wystygnie, podgrzewamy go trochę.

Musimy codziennie przygotowywać świeży napar.

źródło: Penelope Ody „Ziela w domu”

W dobie rosnącej konkurencji i niestabilnej gospodarki korzystanie z leasingu stało się ekonomiczną koniecznością dla prowadzących działalność gospodarczą. Stara prawda życiowa, a także kalkulacja ekonomiczna, dowodzą, że wcale nie trzeba „mieć” a można „używać”. Zamiast więc kupować można dzierżawić – i na tym polega leasing.

Nie mieć a... używać

Zapotrzebowanie na alternatywne wobec kredytów bankowych formy finansowania wynika nie tylko z kalkulacji ekonomicznej, ale także szybkiego rozwoju technologii, a co za tym idzie – konieczności ponoszenia wyższych i częstszych wydatków inwestycyjnych.

Rozwój leasingu jako formy finansowania potrzeb inwestycyjnych datuje się od lat pięćdziesiątych. W USA leasing zawałował wówczas przede wszystkim rynek samochodowy. W latach 60. ta forma zakupów upowszechniła się także w Europie.

W Polsce do 1989 roku rzadko korzystano z dobrodziejstw leasingu (sporadyczne transakcje w handlu zagranicznym). Po przedstawieniu gospodarki na tory rynkowe i wprowadzeniu w życie zasady swobody działalności gospodarczej, głód kapitału i technologii przedsiębiorstwa odkryły zalety leasingu. Tym bardziej, że początek lat dziewięćdziesiątych to przecież okres hiperinflacji, pułapki zadłużeniowej i lawinowo narastających niespłaconych kredytów bankowych. Przedsiębiorcy zaczęli szukać bardziej „przyjaznej” formy finansowania. Leasing stał się alternatywą dla kredytu, a jego uproszczone procedury i korzyści podatkowe spowodowały, że stał się bardzo popularny. Niestety wciąż z tej formy zakupu mogą korzystać wyłącznie firmy i osoby prowadzące działalność gospodarczą.

W ubiegłym roku, po raz pierwszy w historii polskiego leasingu, spadła wartość nowo zawartych umów – przekazano klientom aktywa warte około 71 mld zł wobec 745 mld zł w 1999 roku.

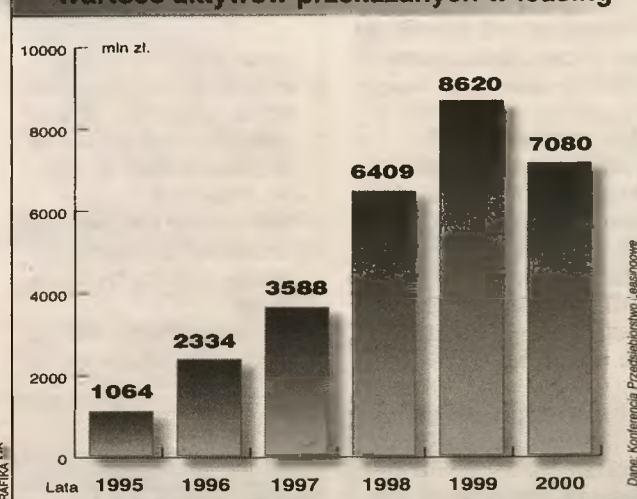
Przedstawiciele Konferencji Przedsiębiorstw Leasingowych szacują, że po uwzględnieniu inflacji, zainteresowanie tą formą finansowania zmniejszyło się o ok. 14 proc., a spadek rozpoczął się w II połowie ub. roku. Powodem była coraz trudniejsza sytuacja

drobnych przedsiębiorców z jednej strony, a z drugiej zaniechanie dalszego kredytowania wielu firm leasingowych przez banki.

Generalny Inspektorat Nadzo-

prawnych uregulowań leasingu. W przygotowaniu znajdują się jeszcze inne zmiany, m. in. w prawie podatkowym oraz w ustawie o rachunkowości. ■ TAG

Wartość aktywów przekazanych w leasing



ru Bankowego zwraca uwagę, że niebezpiecznie zwiększył się w bankach poziom należności tzw. straconych od instytucji finansowych. Według danych NBP należności te osiągnęły jesienią ub. roku 2000 roku poziom 360,3 mln zł (tylko należności 22 banków od BG Leasing – prawie 260 mln zł).

Podobnie jak w latach ubiegłych, wśród leasingowanych przedmiotów dominują nieruchomości. Następnie samochody dostawcze i ciężarowe. Jest to segment, w którym zanotowano wzrost wartości umów o 5 proc. W leasingu maszyn i urządzeń przemysłowych nastąpił spadek o 4 proc.

Leasing stał się jedną z bardziej popularnych form finansowania inwestycji. Jednak prawne jego uwarunkowania w Polsce są daleko niewystarczające. Dzięki ustawie z 26 lipca 2000 r., umowa leasingu doczekała się kodyfikacji w polskim prawie cywilnym. To jest dopiero początek



Dla korzystającego z leasingu:

- Finansowanie przez leasing z rezerwy gotówkowej znacznie szerszego zakresu niż przy zakupie na raty. Rezerwę gotówkową można przeznaczyć na inwestycje lub lokaty kapitałowe.
 - Umożliwienie elastyczności w planowaniu i tworzeniu biznes planów oraz w trakcie ich realizacji.
 - Korzyści podatkowe – zaliczanie w koszty uzyskania przychodów czynszów leasingowych.
 - W przypadku pojedynczego przedsiębiorcy jedyna możliwość finansowania działalności w momencie braku zdolności kredytowej.
 - Pozyskanie nowoczesnych technologii, które są kapitałochłonne i trudno je finansować z własnych środków.
- Dla udostępniającego:**
- Dodatkowa metoda finansowania

w sprzedaży pozwalająca na zwiększenie obrotów i przychodów.

- Źródło znacznych zysków z pośrednictwa.
- Zmniejszenie ryzyka przez pozostawienie cały czas właścicielem przedmiotu leasingu (w trakcie umowy).
- Możliwość wynegocjowania u dostawców rabatów i upustów.

• Brak jednoznacznych definicji i uregulowań prowadzi do problemów z interpretacją leasingu dla celów podatkowych.

- Negatywne skutki pozostawiania w zwłocie przez korzystającego włącznie z wypowiedzeniem umowy i odebraniem przedmiotu leasingu.
- Całkowita odpowiedzialność za przedmiot leasingu spada na korzystającego. Ważne dlatego jest jego ubezpieczenie.

Co to jest?

Kodeks cywilny – Tytuł XVII 1

Art. 7091. Przez umowę leasingu finansujący zobowiązuje się, w zakresie działalności swego przedsiębiorstwa, nabyć rzecz od oznaczonego zbywcy na warunkach określonych w tej umowie i oddać tę rzecz korzystającemu do używania albo używania i pobierania pożytków przez czas oznaczony, a korzystający zobowiązuje się zapłacić finansującemu w uzgodnionych ratach wynagrodzenie pieniężne, równe co najmniej cenie lub wynagrodzeniu z tytułu nabycia rzeczy przez finansującego.

Art. 7092. Umowa leasingu powinna być zawarta na piśmie pod rygorem nieważności. ■

Największy rozwój leasingu notuje się w branży samochodowej.

Leasing czy kredyt ?

Sąsiad prowadził sklep osiedlowy, który umożliwił mu uzyskać w ub. roku przychód w wysokości ok. 100.000 zł. Przewidywał, że i w tym roku osiągnie podobne dochody. Zdecydował się wymienić starego poloneza na nowe autko w wersji towarowej.

Z kalkulatorem dokonał symulacji swojego stanu finansowego za 12 miesięcy w dwóch wariantach: auto na kredyt i auto w leasingu.

Cena upatrzonego pojazdu wynosiła 40.000 zł. W umowie leasingowej wpłaciłby 20-procentową opłatę wstępną i przez

rok ponosiłby koszty czynszu leasingowego w wysokości 9 procent miesięcznie. Zgodnie z praktykami panującymi w tej dziedzinie, umowa nie określałaby, że samochód stanie się jego własnością – stanowiłaby, że auto powróci po roku do leasingodawcy. Zaś w drugiej umowie leasingodawca zobowiązałby się sprzedać mu to auto po roku za ok. 6.000 zł.

Porównywalny kredyt bankowy jest oprocentowany 20 procent w skali roku, a spłata odbywa się w równych ratach przez rok. Oto algorytm dwóch wariantów przedsięwzięcia:

Porównanie opłacalności leasingu i kredytu bankowego

100.000	Przychody w okresie umowy	100.000
	Amortyzacja kredytu 20%	8.000
	Koszt kredytu 20%	1.000
51.200	Koszt leasingu	
48.800	Dochód brutto	91.000
14.600	Podatek dochodowy 30%	36.400
34.200	Zysk po opodatkowaniu	54.600
60.000	Opcja wykupu samochodu	
	Spłata kredytu	40.000
28.200	Kieszeń przedsiębiorstwa	14.600



Dla wyrazistości obliczeń uproszczono zażądanie amortyzacji, skrócono termin do 1 roku i pominięto VAT.

Top 10

wg wartość kontraktów (w mln zł)

Największe polskie firmy leasingowe

EFL	1204
BRE Leasing	723
LHI Leasing Polska	638
Pekao Leasing	539
Bankowy Leasing	512
Centralne Tow. Leasingowe	423
BSK Leasing	369
Carcade Invest	330
Centrum Leasingu i Finansów „CLIF”	228
Deutsche Financial Services	194

Dane za 2000 r. (KPL)

Radzaje umów leasingowych

Leasing kapitałowy (finansowy)

Jest w swej treści zbliżony do umowy kredytowej. Przedmiot leasingu zostaje zaliczony do składników majątku leasingobiorcy, który dokonuje odpisów amortyzacyjnych – te są dla niego kosztem wraz z odsetkami. Część kapitałową spłaca z zysku po opodatkowaniu, a ta nie stanowi przychodu leasingodawcy. Czas trwania tego rodzaju leasingu jest z reguły zbliżony do okresu życia rzeczy lub czasu trwania odli-

czeń amortyzacyjnych. Od kredytu różni się tym, że przedmiotem umowy jest środek trwały a nie gotówka.

Leasing operacyjny (bieżący)

Jest w swej treści zbliżony do umowy dzierżawy. Polega na czasowym przekazaniu do użytkowania dobra inwestycyjnego. Przedmiot leasingu zostaje zaliczony do majątku leasingodawcy, który ma prawo dokonywać odpisy amortyzacyjne. Czynsz

leasingowe w całości z czynszem początkowym stanowią dla leasingodawcy przychód, a jednocześnie koszt leasingobiorcy. Czas trwania umowy leasingu operacyjnego jest krótszy niż okres zużycia i amortyzowania rzeczy.

Leasing bezpośredni

Właściciel, producent lub inwestor przedmiotu leasingu jest leasingodawcą i oddaje go leasingobiorcy do użytkowania.

Leasing pośredni

Najczęściej spotykany. Między właścicielem przedmiotu leasingu a leasingobiorcą jest pośrednik.

Leasing zwrotny

Ma na celu poprawę płynności finansowej przedsiębiorstwa i uwolnienie zamrożonych środków finansowych. Leasingobiorca odsprzedaż swój majątek leasingodawcy za gotówkę, a następnie korzysta z niego na podstawie umowy leasingu. ■ OPR. TAG

Budżet państwa i kieszeń emeryta

Jak wynika z niedawno opublikowanego komunikatu Głównego Urzędu Statystycznego, ubiegłoroczna przeciętna emerytura i renta brutto, po dodatkowej jednorazowej wypłacie waloryzacji wyniosła 865,20 zł. Świadczenia te realnie wzrosły w stosunku do 1999 roku o 0,3 proc.

Liczyby te nie wymagają komentarza. Wynika z nich wyraźnie to, czego dowodzi odczucie społeczne: emeryci cienko przędą.

Nic więc dziwnego, że właśnie wśród ludzi starszych bądź niezdolnych do pracy ze względu na stan zdrowia zamieszanie powstałe wokół finansów państwa wywołuje poważne zaniepokojenie. Wzmogły je wiadomości o pożyczkach zaciąganych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych na wypłaty świadczeń. ZUS jednak przekonuje, iż są to przejściowe kłopoty, z którymi już w znacznym stopniu zdołał się uporać.

Politycy, zwłaszcza ci z ekipy będącej u władzy, wielokrotnie uspokajali rencistów i emerytów, iż nie powinni odczuwać zagrożenia, gdyż nieodwołalne cięcia tegorocznych wydatków absolutnie nie dotkną sfery zabezpieczenia społecznego. Są to bowiem wydatki nie do ruszenia, zagwarantowane ustawowo – zapewniają rządzący.

„Zawierania”, którym uległ także ZUS, skłoniły specjalistów do przyjrzenia się mechanizmom gwarancji państwa zapewniającym wypłaty świadczeń z ubezpieczeń społecznych. Ustawa o systemie ubez-

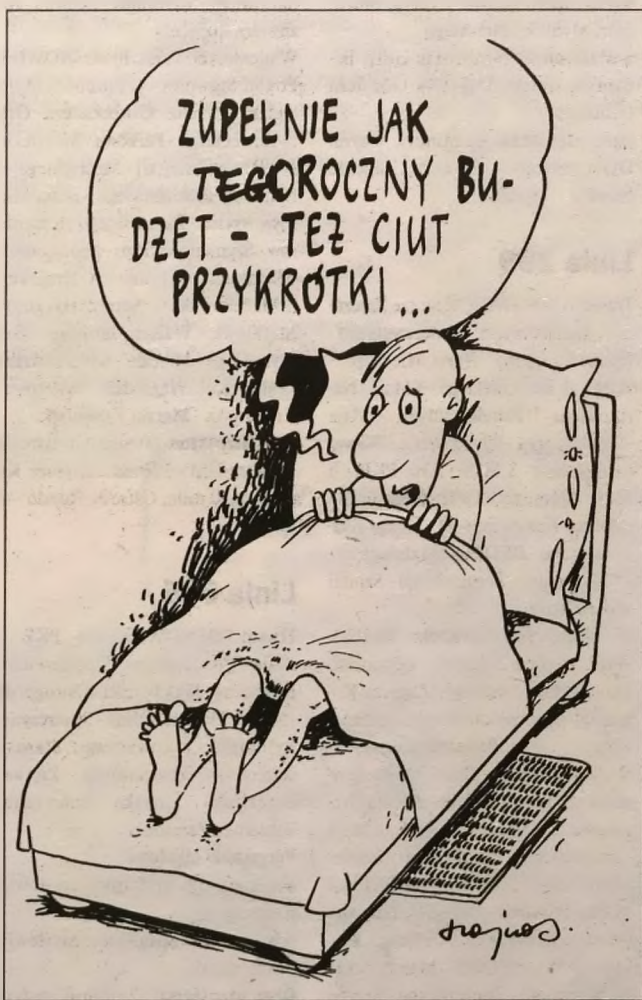
pieczeń społecznych przewiduje tworzenie tzw. Funduszu Rezerwy Demograficznej (na wypłaty emerytur) oraz funduszy rezerwowych przeznaczonych na ewentualne uzupełnienie niedoboru funduszy rentowego, chorobowego i wypadkowego. Fundusz Ubezpieczeń Społecznych, za zgodą ministra finan-

sów, może też być zasilany dotacjami z budżetu państwa (o ile ten będzie na to stać!) bądź kredytami i pożyczkami (o ile znajdą się wierzyciele).

Niskie tempo wzrostu naszej gospodarki nie nastraja optymistycznie. Oznacza to, że także w przyszły roku (oby tylko!) trzeba będzie zaciskać pasa i nie należy spodziewać od razu poprawy standardu życia.

Ograniczeń nie powinna odczuć reformowana opieka zdrowotna. Zapewnia to pozabudżetowe finansowanie kas chorych. Oczywiście nikt, kto widział minę ministra zdrowia w czasie budżetowej debaty Rady Ministrów nie ma wątpliwości, że także ten resort jest pod silną presją Ministerstwa Finansów. Jego zakusy dotyczyć mogą przede wszystkim inwestycji w szpitalach i innych placówkach służących opiece zdrowotnej. Zastój w tej dziedzinie też musi niekorzystnie odbić się na jakości pracy służby zdrowia.

Skoro mówimy o zdrowiu. Ludzie cierpiący zwłaszcza na przewlekłe schorzenia i zmuszeni do częstego odwiedzania aptek, z pewnością odczują skutki gwałtownego spadku wartości złotych na rynku walutowym. Po prostu będziemy musieli płacić drożej za leki importowane, a ich udział na rynku farmaceutyków jest coraz większy. To, co cieszyć może eksporterów, nie koniecznie musi być dobrą wiadomością dla konsumentów tego, co rodzimy przemysł nie jest w stanie wytworzyć. ■



FOT. MIROSŁAW HAJNOS

Zawiłości prawa spadkowego

Scheda na koncie bankowym

Czy pieniądze pozostałe na koncie zmarłej osoby wchodzi do spadku i podlegają opodatkowaniu od spadków i darowizn?

Właściciel rachunku bankowego może w umowie zawieranej z bankiem wskazać dowolną osobę, której po jego śmierci należy wypłacić ułokowane na tym koncie pieniądze. Istnieje jednak górny limit takiej wypłaty. Stanowi go dwudziestokrotność przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw, bez nagród z zysku. Kwota ta nie wchodzi do spadku, podlega jednak podatkowi od spadków i darowizn. Podatek ten pobierany jest oddzielnie, niezależnie od postępowania spadkowego.

Prawo bankowe nie ogranicza kręgu osób, które mogą być przez właściciela konta obdarowane wypłatą na wypadek jego śmierci. Fakt, iż kwota wypłacona na podstawie polecenia na wypadek śmierci nie wchodzi do spadku oznacza, iż nie rozlicza się jej przy podziale pozostawionej schedy. Stanowi to swoisty wyłom w ogólnych regułach dziedziczenia przewidzianych w kodeksie cywilnym. Uważa się jednak, iż należy uwzględnić tę kwotę lub kwoty przy obliczaniu tzw. zachowku dla spadkobierców pominiętych w testamencie lub tych, którzy od spadkodawcy otrzymali w sumie mniej niż by im się należało na podstawie reguł dziedziczenia ustawowego, tj. obowiązującego, gdy spadkodawca nie spisał ostatniej woli.

Banki przyjmują oświadczenia dotyczące dyspozycji na wypadek śmierci na specjalnych formularzach. Istnieje też możliwość odwołania lub zmiany tej dyspozycji. Warto zaznaczyć, iż zlecenia te objęte są tajemnicą bankową. Z ich treścią może zaznajomić się beneficjent, czyli obdarowany tylko za zgodą właściciela konta. Przy ustalaniu limitu wypłaty uwzględnia się przeciętne wynagrodzenie przypadające na ostatni miesiąc przed śmiercią posiadacza rachunku.

Nie istnieje możliwość obdarowania pieniędzmi z rachunków wspólnych, prowadzonych dla kilku osób. ■

Przedwojenne obligacje wciąż czekają

Posiadacze przedwojennych obligacji z coraz większym zniecierpliwieniem oczekują na uregulowanie należnych im należności.

Rada Ministrów została upoważniona do wydania przepisów w sprawie wykupu, konwersji lub konsolidacji tego rodzaju obligacji. Niestety, rząd

w praktyce nie przystąpił do załatwienia tej bardzo przewlekłej sprawy. Rzecznik praw obywatelskich zasygnalizował ostatnio prezydentowi RP brak unormowania kwestii obsługi wyemitowanych przez państwo lub gwarantowanych przedwojennych papierów wartościowych. ■

Pisz do nas

Ogłuszający łomot

Pan Jan Cz. z Bytomia napisał do nas o problemie, który nurtuje wielu, zwłaszcza starszych ludzi.

Lubię lato, ale właśnie o tej porze roku szczególnie narażeni jesteśmy na skutki swobodnego rozpasywania młodych entuzjastów mocnego uderzenia. W moim bloku jest też taki „meloman”. Wyposażył się w aparaturę mogącą rozsiewać wokół dechybę i nie tylko sam dechektuje się dźwiękami płynącymi z potężnych głośników, ale wbrew chęci otoczenia, raczy nimi przez otwarte okna sąsiadów z okolicznych domów. Tym, którzy zwracają mu uwagę odpowiada bardzo arogancko, w myśl zasady „wolność Tomku w swoim domku”. Rodzice nastolatka sami użalają się na syna i twierdzą, iż są bezsilni. Czy rzeczywiście nic nie mają do powiedzenia? Przecież opowiadają za chłopaka i jego zachowanie. Nie chodzi o zakazywanie słuchania muzyki, nawet takiej, która

nam się nie podoba. Mamry chyba jednak prawo wymagać aby, dobiegający do nas z różnych stron jednostajny „łomot” nie szargał nam już i tak dostatecznie skołatanych nerwów. Można słuchać płyt, taśm czy radia ciszej albo przez słuchawki. Wówczas na uszkodzenie narażone są tylko bębniaki uszu amatorów „metal” i podobnej „twórczości”. Sposób korzystania z urządzeń służących do przenoszenia dźwięków jest dzisiaj jednym z przejawów kultury lub jej braku. U nas, niestety, najczęściej dowodzi tego drugiego. Złe to wystawia świadectwo m. in., także i szkołom, w których coraz częściej organizuje się rozbrzmiewające dudnieniem dyskoteki.

Nie każda muzyka łagodzi obyczaje. Może trzeba raczej powiedzieć, że nie wszystko, co wydają z siebie coraz nowocześniejsze instrumenty zasługuje na miano muzyki. ■

Lekarz radzi

Czym jest udar cieplny?

Trwa okres letniej kanikuly i wzrasta zagrożenie udarem cieplnym. Wśród starszych osób szczególnie narażone są chore, słabe, nie opuszczające łóżka, albo mieszkające. Objawy przegrzania są mało charakterystyczne. Wysoka gorączka może wystąpić nagle, albo być poprzedzona przez osłabienie, niechęć do jedzenia, nudności, bóle głowy, nieraz luźne stolce. Najczęściej bywa wtedy błędnie rozpoznawane zatrucie pokarmowe, albo... zapalenie płuc. Opóźnienie ustalenia właściwej diagnozy przyczynia się do rozwoju groźnych zaburzeń oddychania i pracy serca, utraty przytomności, drgawek, śmierci.

Osoby sprawne mogą doznać udaru cieplnego podczas pracy w ogrodzie w upalny, parny dzień, albo w czasie podróży w przegrzanym, pozbawionym klimatyzacji środku lokomocji. Zawsze, gdy temperatura otoczenia przekracza adaptacyjne możliwości or-

ganizmu, czyli gdy pobór ciepła jest większy niż zdolność jego oddawania. Nadmiar ciepła jest z organizmu usuwany kilkoma drogami: przez pocenie się, przez parowanie skóry niewidoczne, przez niewidoczne również wydalenie wody z oddechem wraz z ciepłem. W pozbyciu się przez organizm nadmiaru gorąca pomaga także promieniowanie skóry i ruch powietrza.

Z wiekiem wymienione mechanizmy przystosowawcze zawodzą.

● Skórne termoreceptory słabiej odbierają informacje o nadmiernym ociepleniu otoczenia, a odebrane sygnały słabiej pobudzają znajdujące się w mózgu ośrodki termoregulacji.

● Oddech ulega co prawda przyspieszeniu, ale pozostaje płytki.

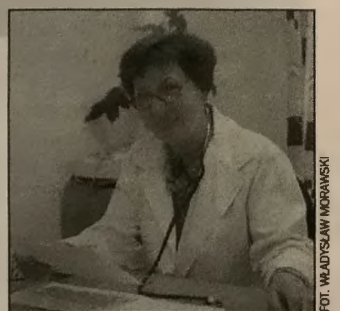
● Wytwarzanie potu jest w starości osłabione z powodu zaniku gruczołów potowych. (Młody mężczyzna może w ciągu doby wydzie-

lić nawet 8-10 litrów potu, który paruje uwalniając organizm od nadmiaru gorąca).

● Drobne naczynia krwionośne skóry zwane włosowatymi, które uczestniczą w uwalnianiu ciepła z biegiem lat zanikają. Skóra staro człowieka pozostaje często nie tylko sucha, ale także biała nawet w czasie upału.

● Sytuację pogarsza często odwodnienie, które jest następstwem utraty pocucia pragnienia.

Nieodpowiednie ubranie, zamknięte pomieszczenie, unikanie wiatru, lub najmniejszego nawet przewiewu zmniejsza możliwość parowania i promieniowanie. Niestety, starzy ludzie boją się przeciągu, odsłonięcia skóry, ochłodzenia. Nie akceptują zdjęcia zbędnych części ubrania, koca, lub kołdry, nieraz nawet odkrycia głowy w pomieszczeniu. Protestują przeciw położeniu na czoło, dekolt i ramiona chłodnych wysychających okładów, zapewnieniu lekkiego prze-



Dr n. med. Bogna Żakowska-Wachelko, gerontolog.

wiewu, lub przemieszczeniu do pomieszczenia chłodniejszego. Osoba w stanie przegrzania, zwłaszcza starsza, może być odwodniona. Powinna wtedy otrzymać jedną szklankę wody mineralnej i jedną soku, lub kompotu do wypicia w ciągu 1-2 godzin, powoli, małymi porcjami. Po godzinnej lub dłuższej przerwie można ponownie podać płyn, zawsze pamiętając, żeby uniknąć prędkiego nawodnienia. Ciężki przebieg udaru jest wskazaniem do umieszczenia chorego w szpitalu.

Kolumnę przygotował
Waldemar Wasilewski



KONTYNUACJA Z POPRZEDNIEGO TYGODNIA

Linie autobusowe

Linia 154

Trasa: SOSNOWIEC Śródula Chemiczna - Rybna - (>Będzińska - [Pogoń Akademik] / Szpaków<) - Będzińska - Orla - Grota-Roweckiego - al. Mireckiego - Pilsudskiego - Droga Krajowa nr 86 - KATOWICE al. Różdzieńskiego [Carrefour, Ikea] - Rondo - al. Korfańskiego - (>Mickiewicza - Słowackiego - pl. Szewczyka [Dw. PKP] - Słowackiego / Moniuszki - Warszawską - Francuską - Jagiellońską - pl. Miarki - Koperniką<) - Mikołowska - Brynawska - Kościuszki - (>Kłodnicka - Franciszkańska - Piotrowicka - Panewnicka - Medyków / Kłodnicka - Panewnicka - Piotrowicka - Poleska - Wileńska<) - Śląska - Ligota Domy Akademickie

Przystanki strefowe:
● w kierunku Ligota: Miłowice Skrzyżowanie
● w kierunku Śródula: Dąbrowka Mała Skrzyżowanie
Czas przejazdu: 63 minuty, w tym: Miłowice Skrzyżowanie - 16 min., Dąbrowka Mała Agata - 24 min., Katowice Dw. PKP - 37 min.

Szewczyka [Dw. PKP] - Słowackiego / Chorzowska - Sokolska - Skargi - Moniuszki - Warszawska - Francuska - Jagiellońska - pl. Miarki - Koperniką<) - Mikołowska - Brynawska - Kościuszki - (>Kłodnicka - Franciszkańska - Piotrowicka - Panewnicka - Medyków / Kłodnicka - Panewnicka - Piotrowicka - Poleska - Wileńska<) - Śląska - Ligota Domy Akademickie

Przystanki strefowe:
● w kierunku Ligota: Miłowice Skrzyżowanie
● w kierunku Śródula: Dąbrowka Mała Skrzyżowanie
Czas przejazdu: 63 minuty, w tym: Miłowice Skrzyżowanie - 16 min., Dąbrowka Mała Agata - 24 min., Katowice Dw. PKP - 37 min.

Linia 160

Trasa: SOSNOWIEC Urząd Miejski - Mościckiego - (>Parkowa - Wawel - Narutowicza / 3 Maja [Dw. PKP] - Pilsudskiego - Sienkiewicza - 1 Maja<) - Rondo Ludwik - Andersa - Lipowa - Niwecka - Wojska Polskiego - Kalinowa - Traugutta - Okulickiego - Bronowa - Kopalniana - Szybowa - Tuwima - W. Polskiego - Orląt Lwowskich - MYSŁOWICE Krakowska - Oświęcimska - Mikołowska - Partyzantów - Ćmok Pętla

Przystanki strefowe:
● w kierunku Ćmok: Modrzejów Rynek
● w kierunku Sosnowiec: Mysłowice Kościół
Czas przejazdu: 40 minut, w tym: Dańdówka Dw. PKP - 13 min., Niwka Fabryka - 29 min.

Linia 182

Trasa: SOSNOWIEC Zagórze Zajezdnia - Lenartowicza - Szymanowskiego - Dmowskiego - Kosynierów - Braci Mieroszewskich - DĄBROWA GÓRNICZA al. Róż - Królowej Jadwigi - al. Kościuszki - Górnicza - Legionów Polskich - al. Róż - SOSNOWIEC Braci Mieroszewskich - Kosynierów - Dmowskiego - Szymanowskiego - Lenartowicza - Zagórze Zajezdnia

Przystanek strefowy:

● w kierunku Zagórze: Zagórze Mortimer; Dąbrowa Górnicza Górnicza
Czas przejazdu: 26 minut, w tym: DG Centrum - 13 min.

Linia 188

Trasa: SOSNOWIEC Zagórze Zajezdnia - Lenartowicza - Szymanowskiego [Zagórze Kopalnia] - Szymanowskiego - Lenartowicza - Dworska - Zuzanny - Północna [Auchan] - Okrzei - Staszica - Narutowicza - Rondo Ludwik - 1 Maja - Sienkiewicza - Pilsudskiego - 3 Maja - [Dw. PKP] - 3 Maja - Parkowa - Wawel - Narutowicza - Staszica - Okrzei - Północna [Auchan] - Zuzanny - Dworska - Lenartowicza - Szymanowskiego [Zagórze Kopalnia] - Szymanowskiego - Lenartowicza - Zagórze Zajezdnia

Czas przejazdu: 52 minuty, w tym: Śródula Wapienna - 12 min., Sosnowiec Dw. PKP - 28 min., Sielec Kopalnia - 34 min.

Przystanki strefowe:

● w kierunku Jaworzno: Maczki Kościuszkis
● w kierunku Sosnowiec: Szczakowa Góra Piasku

W niektórych kursach: SOSNOWIEC Urząd Miejski - Mościckiego - Parkowa - Wawel - Narutowicza - 3 Maja - al. Blachnickiego - Braci Mieroszewskich - 11 Listopada - Hubala-Dobrzańskiego - Wileńska - Dojazdowa - Spadochroniarzy - Porąbka Os. Juliusz Klimontów kopalnia - 16 min., Szczakowa Lokomotywnia - 43 min.

Linia 235

Trasa: BĘDZIN Szpital Wojewódzki - Żeromskiego - 27 Stycznia - Małobądzka - SOSNOWIEC Będzińska - Orla - Grota-Roweckiego - CZELADŹ Nowopogońska - Katowicka - 1 Maja - Szpitalna - Tuwima - Grodziecka - Bytomska - 1 Maja - Katowicka - Nowopogońska - SOSNOWIEC Grota-Roweckiego - Orla - Będzińska - Droga Krajowa nr 94 - Droga Krajowa nr

86 - BĘDZIN Żeromskiego - Szpital Wojewódzki
Przystanki strefowe:
● w kierunku Będzin: Pogoń Os. Brata Alberta; Piaski Os. Dziekana
Czas przejazdu: 50 minut, w tym: Piaski - 17 min., Czeladź Urząd Miejski - 30 min.

Linia 260

Trasa: BĘDZIN Kościuszki - (>11 Listopada - Pilsudskiego - Małobądzka - Rondo / [Dw. PKP] Bema - 11 Listopada - Zawale<) - al. Kollataja - DĄBROWA GÓRNICZA Legionów Polskich - Górnicza - al. Kościuszki - Królowej Jadwigi - al. Róż - SOSNOWIEC Braci Mieroszewskich - 11 Listopada - Hubala-Dobrzańskiego - Wileńska - Dojazdowa - (>Sawickiej - Saperów) - Spadochroniarzy - Porąbka Os. Juliusz
Przystanki strefowe:
● w kierunku Będzin: Zagórze Mortimer; Mydlce Mireckiego
● w kierunku Tarnowskie Góry: Będzin Koszelew; Dąbrowa Górnicza Centrum
Czas przejazdu: 42 minuty, w tym: DG Centrum - 17 min., Zagórze Osiedle - 28 min.

Linia 299

Trasa: SOSNOWIEC Zagórze Zajezdnia - Lenartowicza - Paderewskiego - Rydza-Śmigłego - Braci Mieroszewskich - al. Blachnickiego - 3 Maja - Narutowicza - (>Rondo Ludwik - 1 Maja - Sienkiewicza - Pilsudskiego / Wawel - Parkowa<) - 3 Maja - [Dw. PKP] - 3 Maja - Parkowa - Orla - Będzińska - (>Droga Krajowa nr 94 - Droga Krajowa nr 86) - BĘDZIN (Małobądzka - 27 Stycznia<) - Żeromskiego - Szpital Wojewódzki

W niektórych kursach: SOSNOWIEC Zagórze Zajezdnia - Lenartowicza - Szymanowskiego [Zagórze Kopalnia] - Szymanowskiego - Lenartowicza - Paderewskiego - Rydza-Śmigłego - Braci Mieroszewskich - al. Blachnickiego - 3 Maja - Narutowicza - (>Rondo Ludwik - 1 Maja - Sienkiewicza - Pilsudskiego / Wawel - Parkowa<) - 3 Maja - [Dw. PKP] - 3 Maja - Parkowa - Orla - Będzińska - (>Droga Krajowa nr 94 - Droga Krajowa nr 86) - BĘDZIN (Małobądzka - 27 Stycznia<) - Żeromskiego - Szpital Wojewódzki

W niektórych kursach: SOSNOWIEC Dw. PKP - 3 Maja - Parkowa - Orla - Będzińska - (>Droga Krajowa nr 94 - Droga Krajowa nr 86) - BĘDZIN (Małobądzka - 27 Stycznia<) - Żeromskiego - Szpital Wojewódzki
Czas przejazdu: 32 minuty, w tym: Śródula Osiedle - 11 min., Dw. PKP - 23 min., Pogoń Kościół - 28 min.

Linia 618

Trasa: KATOWICE Dw. PKP - pl. Szewczyka - (>Dworcowa - Mariacka - Francuska / Słowackiego - Mickiewicza - Moniuszki - Szkolna<) - Warszawska - 1 Maja - Bagienna - (Lwowska - Krakowska<) - Bagienna - MYSŁOWICE Katowicka [Real] - Krakowska - SOSNOWIEC Orląt Lwowskich - Wojska Polskiego - 11 Listopada - Braci Mieroszewskich - Lenartowicza - Zagórze Zajezdnia
Przystanki strefowe:
● w kierunku Zagórze: Kolonia Stawiska; Mysłowice Kościół
● w kierunku Katowice: Modrzejów Rynek; Mysłowice Bończyka
Czas przejazdu: 47 minut, w tym: Mysłowice Kopalnia - 22 min., Dańdówka Skrzyżowanie - 38 min.

Linia 622

Trasa: SOSNOWIEC Pogoń Stawowa

- (>Płonów - Małobądzka) - Sucha - Gospodarcza - Grota-Roweckiego - Parkowa - Mościckiego - [Urząd Miejski] - Mościckiego - 3 Maja - al. Blachnickiego - Braci Mieroszewskich - Dmowskiego - Kosynierów - Szymanowskiego - Lenartowicza - Szenwalda - Główna - A. Krajowej - (>Maczkowska / Starzyńskiego<) - Metalowa - Waltera-Jankego - Gałczyńskiego - Niecała - Maczkowska - Leśna - Kol. Wągródka - Skwerowa - Spacerowa - [Stare Maczki Pętla] - Spacerowa - Skwerowa - Krakowska - Maczki Kościuszki

W niektórych kursach: SOSNOWIEC Pogoń Stawowa - (>Płonów - Małobądzka) - Sucha - Gospodarcza - Grota-Roweckiego - Parkowa - Mościckiego - [Urząd Miejski] - Mościckiego - 3 Maja - al. Blachnickiego - Braci Mieroszewskich - Dmowskiego - Kosynierów - Szymanowskiego - Lenartowicza - Szenwalda - Główna - Kazimierz Kopalnia
W niektórych kursach: SOSNOWIEC Pogoń Stawowa - (>Płonów - Małobądzka) - Sucha - Gospodarcza - Grota-Roweckiego - Parkowa - Mościckiego - [Urząd Miejski] - Mościckiego - 3 Maja - al. Blachnickiego - Braci Mieroszewskich - Dmowskiego - Kosynierów - Szymanowskiego - Lenartowicza - Szenwalda - Główna - A. Krajowej - (>Maczkowska / Starzyńskiego<) - Metalowa - Waltera-Jankego - Gałczyńskiego - Niecała - Maczkowska - Leśna - Kol. Wągródka - Skwerowa - Krakowska - Maczki Kościuszki
Czas przejazdu: 60 minut, w tym: Sosnowiec UM - 12 min., Zagórze Kopalnia - 30 min., Ostrowy Rondo - 43 min.

Linia 675

Trasa: SOSNOWIEC Dw. PKP - 3 Maja - Pilsudskiego - Sienkiewicza - Kościelna - Jagiellońska - Ostrogórska - MYSŁOWICE Boliny - Świerczyny - Bytomska - (>Towarowa / Starościelna<) - Oświęcimska - Ziętka - Brzezińska - Laryska - Fabryczna - Brzezinka Zajezdnia
Przystanki strefowe:
● w kierunku Brzezinka: Sosnowiec Radocha
● w kierunku Sosnowiec: Mysłowice Sosnowiecka
Czas przejazdu: 32 minuty, w tym: Mysłowice Dw. PKP - 16 min.

Linia 690

Trasa: DĄBROWA GÓRNICZA Golonóg Zajezdnia - al. Pilsudskiego - Piecucha - al. Zagłębia Dąbrowskiego - Morcinka - al. Pilsudskiego - Królowej Jadwigi - al. Kościuszki - Górnicza - Legionów Polskich - al. Róż - SOSNOWIEC Braci Mieroszewskich - Lenartowicza - Paderewskiego - Rydza-Śmigłego - 11 Listopada - Andersa - Rondo Ludwik - (>1 Maja - Sienkiewicza - Pilsudskiego / Narutowicza - Parkowa - Wawel<) - 3 Maja - Dw. PKP
W niektórych kursach: DĄBROWA GÓRNICZA Huta Katowice - al. Pilsudskiego - Piecucha - al. Zagłębia Dąbrowskiego - Morcinka - al. Pilsudskiego - Królowej Jadwigi - al. Kościuszki - Górnicza - Legionów Polskich - al. Róż - SOSNOWIEC Braci Mieroszewskich - Lenartowicza - Paderewskiego - Rydza-Śmigłego - 11 Listopada - Andersa - Rondo Ludwik - (>1 Maja - Sienkiewicza - Pilsudskiego / Narutowicza - Parkowa - Wawel<) - 3 Maja - Dw. PKP
Przystanki strefowe:
● w kierunku Sosnowiec: Dąbrowa Górnicza Górnicza
● w kierunku Golonóg: Zagórze Mortimer
Czas przejazdu: 50 minut, w tym: Re-

den - 14 min., Zagórze Centrum - 25 min., Dańdówka Cmentarz - 39 min.

Linia 723

Trasa: SOSNOWIEC Zagórze Zajezdnia - Lenartowicza - Szymanowskiego - [Zagórze Kopalnia] - Szymanowskiego - Lenartowicza - Paderewskiego - Rydza-Śmigłego - Braci Mieroszewskich - al. Blachnickiego - 3 Maja - Narutowicza - Wawel - Parkowa - 3 Maja - [Dw. PKP] - 3 Maja - Parkowa - Grota-Roweckiego - Gospodarcza - Sucha - Małobądzka - Płonów - Grota-Roweckiego - CZELADŹ Nowopogońska - (>Reymonta / Katowicka<) - Dehnelów - Legionów - Staszica - 1 Maja - Bytomska - Grodziecka - Szpitalna - Tuwima - Wojkowicka - Pętla
Przystanki strefowe:
● w kierunku Czeladź: Pogoń Os. Brata Alberta
● w kierunku Zagórze: Piaski Os. Dziekana
Czas przejazdu: 68 minut, w tym: Sielec Kopalnia - 16 min., Pogoń Stawowa - 38 min., Czeladź Szkoła - 52 min.

Linia 900

Trasa: SOSNOWIEC Dw. PKP - 3 Maja - Parkowa - Grota-Roweckiego - CZELADŹ Nowopogońska - (Trznadla<) - Francuska - Kościuszki - Sikorskiego - Borowa - (>Reymonta / Nowopogońska - Katowicka<) - Dehnelów - Legionów - Staszica - 1 Maja - Bytomska - Rynek
Przystanki strefowe:
● w kierunku Czeladź: Pogoń Os. Brata Alberta
● w kierunku Sosnowiec: Piaski Os. Dziekana
Czas przejazdu: 26 minut, w tym: Piaski Szybikowa - 16

Linia 911

Trasa: KATOWICE Skargi - (>Sokolska - Misjonarzy Oblatów / al. Korfańskiego - Rondo - al. Korfańskiego<) - Katowicka - Leopolda - le Ronda - Strz. Bytomskich - Pod Młynem - Miłowicka - SOSNOWIEC Saturnowska - CZELADŹ Katowicka - 1 Maja - Bytomska - Grodziecka - Szpitalna - Tuwima - Wojkowicka - Pętla
Przystanki strefowe:
● w kierunku Czeladź: Miłowice Most
● w kierunku Katowice: Miłowice Most
Czas przejazdu: 33 minuty, w tym: Bogucice Cmentarz - 11 min., Miłowice Most - 20 min.

Linia 926

Trasa: BĘDZIN Szpital Wojewódzki - Żeromskiego - (>27 Stycznia - Małobądzka) - SOSNOWIEC (Droga Krajowa nr 86 - Droga Krajowa nr 94<) - Będzińska - Sucha - Gospodarcza - Grota-Roweckiego - Parkowa - 3 Maja [Dw. PKP] - Pilsudskiego - Sienkiewicza - Kościelna - Jagiellońska - Ostrogórska - MYSŁOWICE Sosnowiecka - Boliny - Świerczyny - Bytomska - (>Towarowa / Starościelna<) - Krakowska - Orląt Lwowskich - W. Polskiego - Tuwima - Długa - Bór Pętla
Przystanki strefowe:
● w kierunku Os. Bór: Sosnowiec Radocha; Mysłowice Kościół
● w kierunku Będzin: Modrzejów Rynek; Mysłowice Sosnowiecka
W niektórych kursach: SOSNOWIEC Stawowa - (>Płonów - Małobądzka) - Sucha - Gospodarcza - Grota-Roweckiego - Parkowa - 3 Maja [Dw. PKP] - Pilsudskiego - Sienkiewicza - Kościelna - Jagiellońska - Ostrogórska - MYSŁOWICE Sosnowiecka - Boliny - Świerczyny - Bytomska - (>Towarowa



Po lekturze kolejnych wydań „Trybuny Śląskiej” pragnę wyrazić podziękowanie za zainteresowanie problemami komunikacji publicznej, a w szczególności Komunikacyjnym Związkiem Komunalnym GOP. Żywię głęboką nadzieję, że dzięki ostatnim publikacjom Czytelnicy, a zarazem pasażerowie otrzymali szeroką i rzetelną informację na temat funkcjonowania miejskiego transportu zbiorowego w aglomeracji katowickiej. Z poważaniem
Przewodniczący Zarządu
mgr Jerzy Śmiątek

Jak dojechać – ciekawe miejsce?

Ogródek zoologiczny i ośrodek rekreacyjny w Kazimierzu

Dojazd autobusami
Od strony Będzina i Dąbrowy Górniczej dojedziemy autobusami linii 28, 928. Pierwszy z nich jedzie 40 minut, a drugi 20 minut
Od Urzędu Miejskiego w Sosnowcu dojedziemy natomiast autobusem linii 34. Czas przejazdu to około 30 minut.