

<p>Logotyp</p> 	<p>Nazwa instytucji</p> <p>Muzeum Ustrońskie</p>	
<p>Tytuł jednostki / publikacji / fotografii „Gazeta Zdrojowa promująca zdrowie i uzdrowiska – Uzdrawisko Ustroń” (nr 2 (10) marzec-kwiecień 2002)</p>		
<p>Ilość stron oryginału 58</p>	<p>Ilość skanów 60</p>	<p>Liczba plików publikacji 60</p>
<p>Autor Zbigniew Franczukowski i</p>	<p>Wydawnictwo / zakład fotograficzny PRESS-FORUM, Polanica Zdrój</p>	<p>Skan okładki</p> 
<p>Miejsce wydania Polanica Zdrój</p>	<p>Rok wydania / Data powstania marzec-kwiecień 2002 r.</p>	
<p>Sygnatura ---</p>	<p>Rodzaj zasobu (np. zdjęcie, czasopismo itp.) czasopismo</p>	
<p>Wymiary (wys x szer) 28,5 x 22,2 cm</p>	<p>Stan zachowania ---</p>	<p>Charakterystyka skanowanego obiektu</p>
<p>Hasła przedmiotowe (okres historyczny, postacie, miejsce) 2002 r., Albrecht Kazimierz, August III Sas, Adam Makowicz, Karol Grzybowski, Halina Wawrzyk-Uchrońska, Joanna Winnicka-Gburek, Ustroń, Beskid Śląski, Równica, Czantoria Wielka, Czantoria Mała, Lipowski Groń, Międzyzdroje, Rabe, Rogóżno, Trzebnica, Wieliczka, Złockie</p>		<p>nr 2 „Gazety Zdrojowej promującej zdrowie i uzdrowiska” (marzec-kwiecień 2002 r.), którego tematem wiodącym jest uzdrowisko Ustroń ze swoją bogatą tradycją i wszechstronną ofertą dla kuracjusza; wywiady i artykuły osób zawodowo związanych z ustroniskim uzdrowiskiem (Karol Grzybowski, Halina Wawrzyk-Uchrońska, Joanna Winnicka-Gburek); reklamy ustroniskich sanatoriów i firm związanych z branżą uzdrowiskową</p>
<p>Hasła tematyczne (np. miasto, przemysł, kuznia, letnicy itp.) czasopisma promujące zdrowie i uzdrowiska, miasto, uzdrowisko, wypoczynek, historia, kultura, zabytki, folklor, turystyka, krajoznawstwo, położenie miejscowości, góry, sport, rekreacja, imprezy kulturalne, imprezy sportowe, szlaki spacerowe, szlaki turystyczne, lecznictwo uzdrowiskowe, kalendarze imprez, oferty inwestycyjne</p>		
<p>Prawa autorskie ---</p>		

Szukajcie nas w sieci salonów EMPIK!

# Gazeta Zdrojowa

promująca  
zdrowie  
i uzdrowiska

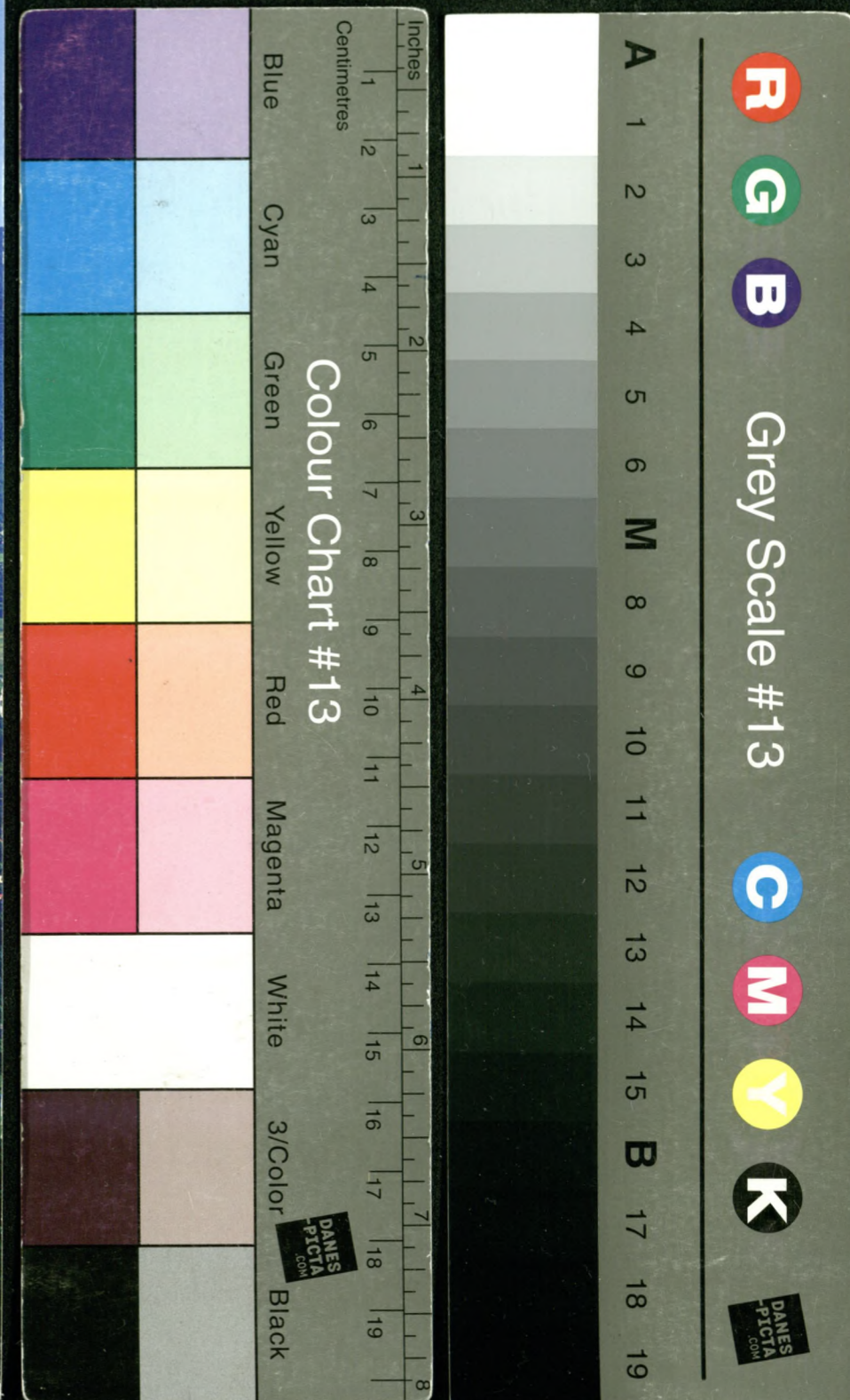
nr 2(10)  
marzec-  
kwiecień 2002

cena 8,50 zł  
(w tym 7% VAT)  
INDEKS 36438X



## Uzdrowisko Astron

- Leksykon polskich kurortów cz. 7
- Rehabilitacja lecznicza w prewencji rentowej
- Aktywizacja gmin uzdrowiskowych
- Profesor o wielkim sercu
- Opiekun mózgu
- Uczuleniowa epidemia



# Aparat BIO-V 300

produkowany przez firmę IBC, jest najnowszą urządzeniem generacji emitującym światło spolaryzowane typu PILER. Posiada świadectwo nr 26715485 Centralnego Ośrodka Techniki Medycznej w Warszawie. Przeznaczony jest dla sanatoriów, szpitali, niepublicznych ośrodków zdrowia, gabinetów odnowy

biologicznej, rehabilitacji, fizjoterapii i kosmetycznych, klubów sportowych oraz odbiorców indywidualnych.

Urządzenie ma zastosowanie w:

- szybkim łagodzeniu bólu, nawet w schorzeniach chronicznych,
- działaniu terapeutycznym w przypadku większości stanów zapalnych,

- rehabilitacji pourazowej,
- przyspieszonym gojeniu się ran i innych uszkodzeń skóry,
- wzroście ogólnej odporności immunologicznej.

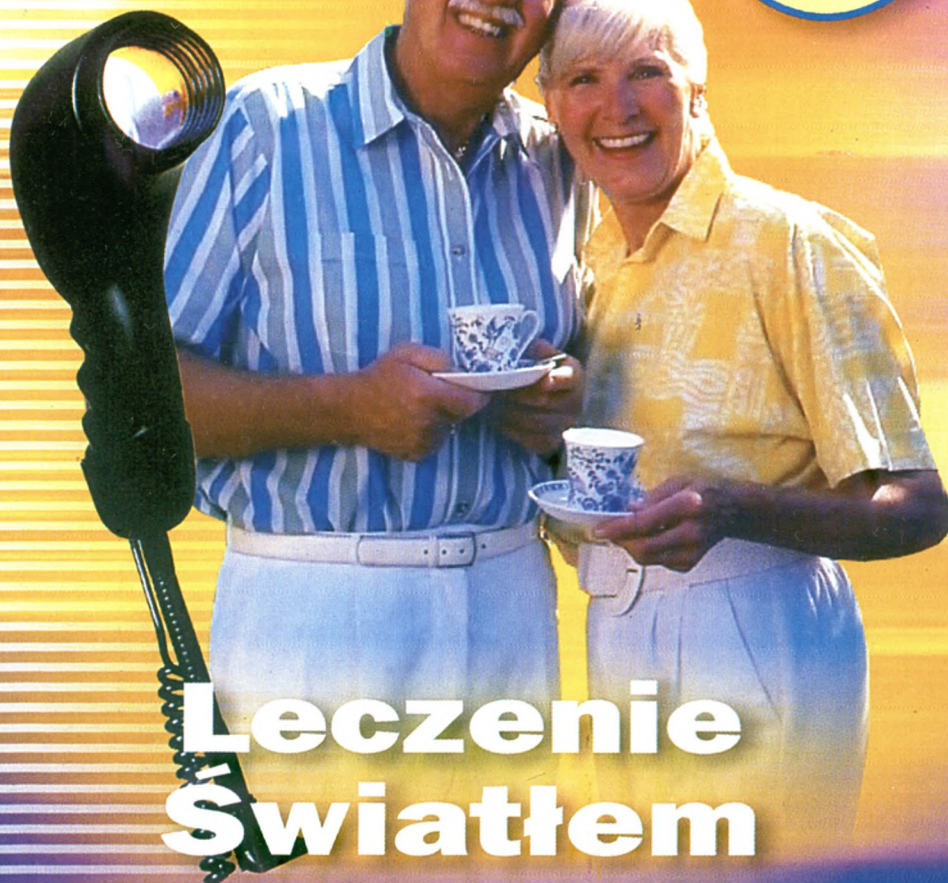
Światło BIO-V nie wywołuje skutków ubocznych, a ewentualne przedawkowanie promieniowania nie powoduje żadnych negatywnych konsekwencji.

Największym walorem BIO-V jest działanie szerokopasmowe, obejmujące:

- fizjoterapię i medycynę sportową (naciągnięcia mięśni, krwiaki tkanek miękkich, zapalenia ścięgien),
- chirurgię (opóźnione gojenie ran, wrzody, oparzenia, przeszczepy skóry, rany pooperacyjne),
- reumatologię (ból mięśni, ból reumatyczny, ostre zapalenia stawów, ból kręgosłupa, artretyzm),
- dermatologię (schorzenia skóry, infekcje, uczulenia, opryszczka, neurodermitis, wszelkiego rodzaju mechaniczne uszkodzenia skóry, owrzodzenia podudzi),
- kosmetykę (samodzielnie: wydatnie poprawia kondycję skóry, wspomagająco: jako urządzenie uzupełniające działanie kremów i maseczek kosmetycznych).

BIO-V PL 3000 posiada dwa lata gwarancji i zapewniony serwis pogwarancyjny.

**BIOMED S.C.**  
AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR SPRZĘTU MEDYCZNEGO



## Leczenie Światłem

**BIO-V PL 3000**

**BIOMED S.C.**  
40-053 Katowice  
ul. Barbary 17  
tel. (032) 251-72-65 wew. 48  
fax (032) 251-95-95 wew. 54  
[www.biomed-sc.pl](http://www.biomed-sc.pl)  
e-mail: [info@biomed-sc.pl](mailto:info@biomed-sc.pl)

## W NUMERZE:

### FAX-KALEJDOSKOP – 2

### Z PAMIĘTEJKA KURACJUSZA – 3

Rehabilitacja lecznicza w prewencji  
rentowej ZUS – 4-6

### CO I GDZIE LECZYMY

• Kurorty od A do Z  
(od Międzyzdrojów  
do Złockiego) – 7-9

Rozwój geologii  
uzdrowskiej (3) – 10

### ZABIEGI I WÓD

Hydroterapia, czyli leczenie wodą – 11

### MIASTO-UZDROWISKO USTROŃ

• Tutaj sezon trwa cały rok – 14-19

• Uzdrowsko XXI wieku – 20-23

• Kombinat zdrowia – 24-25

Dolina młodości – 34

XI Kongres Uzdrowsk Polskich – 35

Aktywizacja gmin  
uzdrowskich – 36-38

Profesor o wielkim sercu – 39

Aqua domestica – 40-41

### ZDARZENIE SPECJALISTY

• Opiekun mózgu – 42-43

### ZIOŁOLECZNICTWO – 45

### TO NALEŻY WIEDZIEĆ

• Świadczenia ZUS – emerytura – 46

### ĆWICZ Z RAMI – 47-48

• Uczuleniowa epidemia – 49

### ZDROWY TRYB ŻYCIA

• Cudowny lek – 50-51

• Jedźmy zdrowo – 52

### APITERAPIA

• Pyłek kwiatowy – 53

Listy do rekracji – 54

Zaprosili nas – 54

Biały humor – 54

## Szanowni Państwo,

za oknami w pełnym rozkwicie wiosna, zielen i słońce.  
Po czasie krótkich, szarych dni to uspaniała dawka energii  
dla wszystkich z nas. Tak jak przyroda obudziliśmy się do życia  
i chcielibyśmy przez wszystkie ciepłe miesiące wyglądać pięknie,  
świeżo i promiennie.

W oczekiwaniu na maj – najpiękniejszy miesiąc w roku, kie-  
dy buchająca kolorami wiosna pachnie bzem, a my jesteśmy pełni  
energii – zapraszamy do Ustronia. To jedyne uzdrowsko w Beskidzie Śląskim, gdzie od 200 lat  
skutecznie leczy się schorzenia narządu ruchu i reumatyczne oraz choroby serca i układu oddech-  
owego. Oprócz przepięknego krajobrazu tonącego w słońcu i zieleni, proponujemy Państwu bogatą  
ofertę miłego spędzenia czasu pod szczytami Równicy i Czantorii, w krainie nie tylko „piramid”.

Nadchodzący maj to również miesiąc XI Kongresu Uzdrowsk Polskich, który tym razem odbędzie  
się w Krynicy Zdroju. Temat przewodni kongresu – „Rozwój uzdrowsk szansą dla przyszłości regio-  
nów” – rozwija na naszych łamach Jan Golba, prezes Stowarzyszenia Gmin Uzdrowskich RP.

Istotny problem rehabilitacji w prewencji rentowej porusza w swoim artykule Naczelny Lekarz  
ZUS, prof. Anna Wilmowska-Pietruszyńska. Warto bliżej zapoznać się z postacią Stefana Ma-  
lowskiego – „Profesora o wielkim sercu”, światowego autorytetu w dziedzinie ortopedii. Jak zwy-  
kle rubryka „zdaniem specjalisty” – dzisiaj o mózgu, a także rodzaje świadczeń wypłacanych  
przez ZUS. Na zakończenie nieco rozrywki, czyli „biały humor”.

Życzę przyjemnej lektury i dobrego samopoczucia na wiosnę

Zbigniew Franczukowski  
Redaktor naczelny



# twoje zdrowo.pl

Jedyny internetowy  
portal medyczny  
o tak szerokim zakresie informacji.  
Służy każdemu, kto dba o zdrowie.

Informacja i umieszczenie wpisów  
w zdrowo.pl na stronach [www.zdrowo.pl](http://www.zdrowo.pl)  
e-mail: [info@zdrowo.pl](mailto:info@zdrowo.pl)  
Wrocław - (071) 783-70-77  
Wałbrzych - (074) 842-94-10  
Świebodzice - (074) 854-62-22



[www.zdrowo.pl](http://www.zdrowo.pl)

## NOWA DYREKTOR IZBY

Ryszard Gierczak złożył rezygnację z funkcji dyrektora Zarządu IG „Uzdrowiska Polskie”. Rada Nadzorcza z dniem 15 lutego na stanowisko p.o. dyrektora Zarządu powołała Krystynę Malawską.

## PREZENTACJA W MONACHIUM

Oferta polskich sanatoriów prezentowana była 16-24 lutego na Targach CBR. Ciesząc się dużym zainteresowaniem wspólne stoisko uzdrowisk przygotowała IG „Uzdrowiska Polskie” we współpracy z „Bavaria Touristik”. Do swoich obiektów zapraszał również Zespół Uzdrowisk Kłodzkich SA.

## FUNDUSZ ZAMIAST KAS

Minister Zdrowia prof. Mariusz Łapiński zapowiada, że 1 stycznia 2003 r. zlikwidowane zostaną kasy chorych. W ich miejsce ma powstać nadzorowany przez ministerstwo Narodowy Fundusz Ochrony Zdrowia z 16 oddziałami regionalnymi. Znaczącą rolę w nowym systemie mają odegrać samorządy. Każdy powiat i województwo będą musiały przygotować własne plany zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych mieszkańców, na podstawie których opracowany zostanie plan ogólnopolski.

## DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNE

O stopniu niepełnosprawności dzieci od 1 stycznia decydują zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, a nie jak dotychczas lekarze POZ. Rozporządzenie w sprawie kryteriów oceny niepełnosprawności dzieci do lat 16 weszło w życie z dniem 1 marca. Pełen wykaz jednostek chorobowych kwalifikujących dzieci zamieszczony jest w Dz.U. Nr 17 z 1 lutego 2002 r.

## CHOROBY DLA ROLNIKÓW

Do 5 zł dziennie podniesiono stawkę zasiłku chorobowego dla rolników. Nie uległo zmianie jednorazowe odszkodowanie z tytułu

wypadku podczas pracy w gospodarstwie, które w dalszym ciągu wynosi 400 zł za każdy procent uszczerbku na zdrowiu.

## TANI TEST

Naukowcy z Zakładu Genetyki i Patomorfologii Pomorskiej AM w Szczecinie opracowali test DNA pozwalający wykrywać zagrożenie rakiem piersi i jajników. Stosowane do



tej pory testy zachodnie były drogie i dłużej czekało się na wyniki. Jest nadzieja, że badania te będą wprowadzone do programu profilaktyki kobiet, szczególnie tych obciążonych schorzeniem dziedzicznie.

## HLZ DLA MĘŻCZYZN

Andropauzę, czyli zespół objawów występujących u mężczyzn po 50 roku życia, można leczyć poprzez wyrównanie poziomu hormonów w organizmie. Wskazania do hormonalnego leczenia zastępczego w każdym przy-

padku powinny być skonsultowane z lekarzem prowadzącym po przeprowadzeniu badań dodatkowych.

## PIENIĄDZE NA INSTYTUT

W swoich poprawkach Senat przywrócił Instytutowi Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie 8 mln zł, które miały zostać podzielone między Szpital Chirurgii Plastycznej w Polanicy Zdroju i Centrum Medyczne w Zabrze. Poprawka oczekuje obecnie na podpis Prezydenta.

## REKLAMA?

Zakład opieki zdrowotnej oraz lekarz może informować poprzez prasę i internet o rodzaju i zakresie usług świadczonych przez swoją jednostkę lub siebie. Informacja taka nie może nosić znamion reklamy i zachęcać do korzystania. Nie można podawać jej w radiu lub telewizji.

## OCHRONA DANYCH

Bez zgody pacjenta lekarz nie może ujawniać danych o stanie jego zdrowia osobom postronnym, chyba że są to instytucje ściśle określone przez ustawodawcę. Do zachowania tajemnicy zobowiązuje lekarza kodeks etyki lekarskiej.

## Z OSTATNIEJ CHWILI...

Zespół Uzdrowisk Kłodzkich SA z/s w Polanicy Zdroju zajął pierwsze miejsce w konkursie serwisu internetowego dladzdrovia.pl na najlepszą placówkę służby zdrowia na Dolnym Śląsku w roku 2001.

## TARGI TURYSTYCZNE 2002

Nazwa imprezy	Termin	Miejsce	Tel. kontaktowy
„Beskidy”	17-19 maj	Bielsko-Biała	(033) 497-14-02
„Natura Sanat”	6-8 wrzesień	Polanica Zdrój	(074) 868-11-21
„Pielgrzym”	20-22 wrzesień	Częstochowa	
„IT Warsaw Tour & Travel”	26-28 wrzesień	Warszawa	(022) 622-31-79
„Karpaty”	27-29 wrzesień	Krosno	(013) 436-86-12
„Tour Salon”	24-27 październik	Poznań	(061) 869-25-95
„Iłemac Horeca”	21-23 listopad	Kraków	(012) 423-01-83

# Imprezy towarzyszące

Każde szanujące się sanatorium w ramach terapii okoleczniczej oferuje swoim pensjonariuszom program kulturalno-oświatowo-turystyczny. Zawierają się w nim spotkania z pisarzami, poetami, twórcami ludowymi, dziennikarzami (ciekawe, że jeszcze nikt mnie nie zaprosił), sportowcami. Można obejrzeć spektakl teatralny czy kabaretowy, a także wysłuchać recitalu mniej lub bardziej chwytliwego szansonisty. Absolutnie nie wolno pominąć koncertów orkiestry zdrojowej (ach, ta muzyka Straussów), ani wycieczek w okolice uzdrowiska. Kuracjusze przebywający na rehabilitacji w pobliżu granicy z Czechami lub Słowacją mają okazję poznać co ciekawsze zakątki tych krajów i przy okazji zaopatrzyć się w liczne pamiątki („Pilsner”, „Beherovka” itp.).

Jako bywalcowi zdarzało mi się korzystać z wymienionych atrakcji, i jak zwykle towarzyszyły mi przy tym lub po mieszane uczucia. Jedne imprezy stały na wysokim poziomie, inne to zwykła chałtura, że aż wstyd słuchać czy oglądać. Ale nic nie przebijie duetu fortepiano-smyczkowego, który dawał koncert w jednym z uzdrowisk na południu Polski. Darujcie, że nie wymieniam tegoż uzdrowiska, ale cóż winni są jego gospodarze, iż forma artystów nie była najwyższych lotów?

Duet w wieku bardziej niż średnim występował w składzie damsko-męskim, a w dodatku jako para małżeńska. Pani grała na skrzypcach. Pan akompaniował jej na fortepianie, pełniąc jednocześnie rolę konferansjera. Już w trakcie prezen-

tacji o mały włos nie doszło do katastrofy, bowiem prowadzący program koniecznie chciał zdemolować mikrofon. Dalej mogło być już tylko gorzej. Podczas wszystkich zapowiedzi pianista, nie wiedząc czemu, permanentnie szukał czegoś w ubraniu. Zaczynał od lewej zewnętrznej kieszeni smokingu, poprzez prawą, później przeszukiwał dwie wewnętrzne, by następnie przejść do kieszeni spodni. Może mu zginął dowód? – zastanawialiśmy się. Eee nie, ktoś inny zasugerował, iż rodowita małżonka podprowadziła mu ostatniego zaskórniaka. Do końca występu jednak nie dowiedzieliśmy się, czego tak usilnie szukał konferansjer-pianista.

Występując natomiast w roli akompaniatora Pan chciał, jak chwilami się wydawało, zdominować występ swoją osobą. Zachowywał się niczym wirtuoz: ten cudowny układ rąk, to atakowanie klawiatury krokodyla\*, wreszcie bohaterskie odrzucanie przerzedzonej grzywki. Tego nie da się opisać, to trzeba przeżyć! Ale najlepsze maestro pozostawiał na koniec każdego utworu. Po mocnym uderzeniu w klawisze pianista natychmiast podrywał się z siedziska. Fortepian i karzel\*\* rozjeżdżały się na kilkanaście centymetrów w przeciwne strony, by za moment powrócić na swoje miejsca, artysta zaś w tym czasie kłaniał się już publiczności. Do tej

pory uważam, że to właśnie ten efekt był główną przyczyną oklasków.

Z kolei skrzypaczka w pełnej oparów solanki przepięknej sali koncertowej nabawiła się chronicznego kataru. Góra chusteczek higienicznych rosła w zastraszającym tempie, zaś męczona dolegliwościami artystka co rusz oświadczała, że więcej tu nie przyjedzie, bowiem miejscowa atmosfera ją rozstraja. Pół sali jej współczuło, drugie pół robiło zakłady, czy wystarczy chusteczek. Na szczęście koncert dobiegł końca.

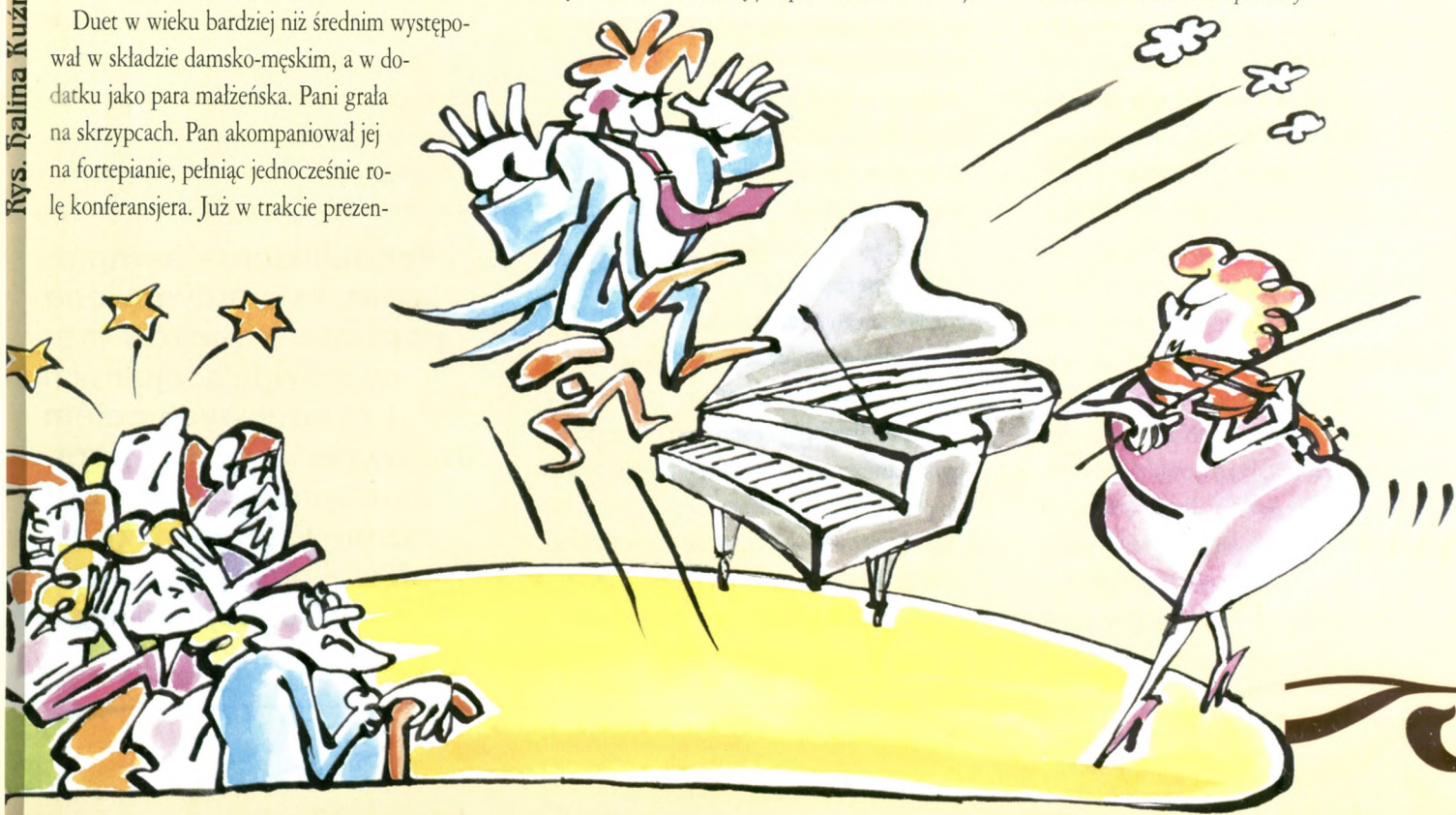
Ale mylilby się ten, kto by sądził, że to kres występów. Pani, ubrana w elegancką wieczorową suknię, wytaszczyła na scenę ogromną torbę (podobne mają na wyposażeniu „turyści” zza wschodniej granicy) wypełnioną kasetami z nagraniami tegoż duetu, po czym zasiadła na widowni i otworzyła swój kramik. Cóż to znaczy dobrze pojęty marketing!

Widzicie więc, Moi Drodzy, że nie tylko można wysłuchać koncertu, ale jednocześnie i oczom i duszy dać się nasycić humorem sytuacyjnym. Swoiste dwa w jednym za cenę pojedynczego biletu.

**Bywalec**

\* krokodyl = fortepian

\*\* karzel = niski stół pianisty



# Rehabilitacja lecznicza w prewencji rentowej ZUS



Prof. dr hab. Anna  
Wilmowska-Pietruszyńska  
Naczelny Lekarz Zakładu  
Ubezpieczeń Społecznych

Rozwój rehabilitacji w Polsce związany był z koniecznością pomocy ofiarom II wojny światowej, a następnie epidemii polio w latach 50. Udzielanie szybkiej i skutecznej pomocy poszkodowanym było możliwe m.in. dzięki pionierskim działaniom profesorów Wiktora Degi i Mariana Weissa oraz ich współpracowników. Prace te jednak w dużym stopniu ograniczały braki kadrowe i skromne finanse dla tworzenia bazy rehabilitacyjnej. Znaczenie rehabilitacji dla całokształtu leczenia z trudem docierało do świadomości decydentów i środowiska medycznego. Musiało upłynąć sporo czasu, aby lekarze zaakceptowali fakt, że kryterium wyleczenia, np. w przypadku amputacji kończyny dolnej, nie jest moment zagojenia kikuta, ale czas, kiedy po zaprotezowaniu pacjent będzie mógł samodzielnie funkcjonować w społeczeństwie. Rehabilitację według jej twórców miały charakteryzować: powszechność, wczesność, kompleksowość i ciągłość. Niestety, założenia te zrealizowano tylko częściowo. Mimo niewątpliwego rozwoju rehabilitacji istnieje nadal znaczna dysproporcja między szybko rosnącym zapotrzebowaniem społecznym na świadczenia rehabilitacyjne a możliwościami

ich zaspokojenia przez instytucje powołane do świadczenia tego rodzaju usług.

Wzrastająca liczba osób czynnych zawodowo, tracących z powodu chorób i ich następstw zdolność do pracy zarobkowej i otrzymujących z tego tytułu świadczenia rentowe, stworzyła konieczność podjęcia przez instytucje ubezpieczenia społecznego działań mających na celu poprawę lub przywrócenie zdolności do zarobkowania lub zapewniających integrację w zakresie zawodowym. Jednym z najistotniejszych problemów współczesnej polityki społecznej jest wprowadzenie bądź doskonalenie istniejących już w systemach ubezpieczeń społecznych świadczeń mających na celu przywrócenie ubezpieczonym zdolności do pracy zarobkowej. Dotyczy to zarówno świadczeń w zakresie rehabilitacji medycznej, jak i zawodowej.

Rehabilitacja medyczna ma zapobiegać zagrożającemu obniżeniu zdolności do zarobkowania bądź poprawiać lub przywracać ją osobom ubezpieczonym. Celem rehabilitacji zawodowej jest zarówno nauka zawodu, przeszkolenie zawodowe, jak i zapewnienie integracji zawodowej przez tworzenie odpowiednich do stwierdzonej niepełnosprawności stanowisk pracy. Rehabilitacja „przed rentą” służy poprawie lub przywróceniu zdolności do pracy zarobkowej.

Efektywność rehabilitacji wymaga, aby podejmowana była ona jak najwcześniej z medycznego punktu widzenia. Uważa się, że wczesna rehabilitacja skraca okres leczenia oraz zapobiega powstaniu lub utrwaleniu kalectwa. Rehabilitacja medyczna jest niezbędnym warunkiem późniejszego przygotowania do pracy i odpowiedniego zatrudnienia, przy czym im lepsze jest usprawnienie funkcjonalne, tym łatwiejsze jest przywrócenie zdolności do pracy zarobkowej. Specyfika schorzeń

i urazów powoduje, że znaczna liczba ubezpieczonych po zakończeniu leczenia podstawowego jest nadal niezdolna powrócić do pracy zarobkowej. Ubezpieczonym pozostawionym własnemu losowi grozi długotrwała, a nawet trwała utrata zdolności do wykonywania pracy. Ubezpieczonym, u których utrzymuje się lub pogłębia niesprawność psychofizyczna w przewlekłym okresie schorzenia, rehabilitacja lecznicza umożliwia uzyskanie istotnej poprawy funkcjonalnej.

Niewydolność polskiego systemu rehabilitacji, wynikająca z niedostatecznie rozwiniętej bazy rehabilitacyjnej i sprzętowej, a przede wszystkim braków w kadrze specjalistycznej, oraz zbyt małe środki finansowe przeznaczone na rehabilitację przez kasy chorych powoduje, że potrzeby ludności w zakresie rehabilitacji kompleksowej nie są zaspokajane. Niedocenianie roli rehabilitacji w procesie leczenia powoduje wzrost liczby osób pobierających świadczenia rentowe, a tym samym wzrost nakładów finansowych na te świadczenia.

Sytuacja demograficzna i społeczna w Polsce powoduje, że stosunek osób pobierających świadczenia rentowe z ubezpieczenia społecznego do osób pracujących jest wyjątkowo niekorzystny. Wpływają na to m.in.:

- całokształt problemów składających się na warunki życia i pracy, w których niemalą

**Rehabilitacja – kompleksowe i skoordynowane stosowanie środków medycznych, socjalnych i zawodowych celem usprawnienia osób z naruszoną sprawnością organizmu w celu uzyskania możliwie najlepszego stanu funkcjonalnego.**

rolę odgrywają przyzwyczajenia i nawyki nie uwzględniające często zachowań pro zdrowotnych,

- niesprawny i mało efektywny system opieki zdrowotnej, pozostawiający wielu niewyleczonych chorych,

- słabo rozwinięty system rehabilitacji o niewielkim stopniu dostępności.

Dla przeciwdziałania tym niekorzystnym zjawiskom ZUS, opierając się na ustawie z 22 czerwca 1995 r., opracował i wdrożył system prewencji rentowej obejmujący:

1. Organizowanie i finansowanie rehabilitacji dla ubezpieczonych zagrożonych (z uwagi na stan zdrowia) trwałą lub długotrwałą niezdolnością do pracy zarobkowej.

2. Organizowanie i wspieranie finansowe badań naukowych mających na celu:

- ustalanie przyczyn niezdolności do pracy, w szczególności z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych,

- opracowanie metod zapobiegania i leczenia schorzeń prowadzących do utraty zdolności do pracy.

Bazując na doświadczeniach zagranicznych instytucji ubezpieczenia społecznego, ZUS prowadził w latach 1990–95 pilotażowe badania wpływu rehabilitacji leczniczej na powrót do pracy osób ubezpieczonych zagrożonych długotrwałą lub trwałą niezdolnością do pracy. W wyniku realizacji programu pilotażowego okazało się, że ok. 1/3 ubezpieczonych ze

schorzeniami układu krążenia i narządu ruchu po rehabilitacji odzyskała zdolność do kontynuowania pracy zarobkowej. W czasie trwania programu okazało się również, że ubezpieczeni kierowani na rehabilitację bardzo często nie dysponowali udokumentowaniem przebiegu choroby. Nie mieli także podstawowej wiedzy dotyczącej stanu zdrowia. Do wyjątków należały osoby, które w czasie długotrwałego procesu chorobowego korzystały ze stacjonarnej lub ambulatoryjnej rehabilitacji. Na ich samopoczucie negatywny wpływ miała m.in. utrata lub zagrożenie utratą pracy oraz trudna sytuacja socjalna i rodzinna.

Powstanie systemu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej jest efektem nowego podejścia do roli i zadań ZUS, który w tej koncepcji jest nie tylko instytucją wypłacającą świadczenia, lecz starającą się aktywnie wpłynąć na sytuację ubezpieczonych, a w szczególności na poprawę stanu ich zdrowia i zdolności kontynuowania pracy zarobkowej. Ustawa z 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. Nr 137, poz. 887 z późn. zm.) w art. 69 stanowi:

1. Do zakresu działania Zakładu należy także prowadzenie prewencji rentowej, obejmującej:

- 1) rehabilitację leczniczą ubezpieczonych zagrożonych całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy albo osób pobierających rentę okresową,

- 2) badania i analizy przyczyn niezdolności do pracy,

- 3) inne działania prewencyjne.

2. W ramach prewencji rentowej Zakład:

- 1) kieruje ubezpieczonych, o których mowa w ust. 1 pkt 1 do ośrodków rehabilitacyjnych,

- 2) może tworzyć i prowadzić własne ośrodki rehabilitacyjne,

- 3) udziela zamówień na usługi rehabilitacyjne w innych ośrodkach,

- 4) prowadzi we własnym zakresie badania i analizy przyczyn niezdolności do pracy,

- 5) może zamawiać przeprowadzenie przez inne podmioty badań naukowych dotyczących przyczyn niezdolności do pracy oraz metod i rozwiązań zapobiegających niezdolności do pracy,

- 6) może finansować inne działania dotyczące prewencji rentowej.

3. Do zamówień, o których mowa w ust. 2 pkt 3, nie stosuje się przepisów o zamówieniach publicznych.

4. Rada Ministrów określi, w drodze rozporządzenia, szczegółowe zasady i tryb:

- 1) kierowania na rehabilitację leczniczą,
- 2) udzielania zamówień na usługi rehabilitacyjne.

Organizując i wdrażając program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej, ZUS dołączył do instytucji ubezpieczeń społecznych w Europie i na świecie od lat prowadzących różne formy rehabilitacji celem przeciwdziałania utracie zdolności do pracy zarobkowej osób ubezpieczonych. Kompleksowa rehabilitacja stanowi w działalności instytucji ubezpieczeń społecznych rozwiniętych krajów Europy ważny element prewencji rentowej. Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS ma istotne znaczenie dla:


- ubezpieczonych, którym w wyniku poprawy stanu zdrowia i funkcji organizmu przywrócona zostaje zdolność do pracy zarobkowej,

- instytucji ubezpieczenia społecznego z uwagi na możliwość zmniejszenia wydatków na świadczenia z tytułu niezdolności do pracy zarobkowej oraz wzrost liczby ubezpieczonych odprowadzających składki ubezpieczeniowe.

Rehabilitacja lecznicza ZUS jest adresowana do ściśle określonej grupy ubezpieczonych zagrożonych całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy i rokujących podjęcie pracy zarobkowej w wyniku przeprowadzonej rehabilitacji. Jej głównym celem jest przywrócenie ubezpieczonemu w wyniku procedur diagnostyczno-leczniczo-rehabilitacyjnych zdolności do pracy zarobkowej. Osobom ubezpieczonym, u których utrzy-





 muje się lub pogłębia niesprawność psychofizyczna w przewlekłym okresie schorzenia, rehabilitacja lecznicza umożliwia uzyskanie istotnej poprawy funkcjonalnej.

O potrzebie rehabilitacji ubezpieczonych zagrożonych całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy, a rokujących odzyskanie zdolności do pracy zarobkowej po rehabilitacji leczniczej, decyduje lekarz orzecznik ZUS, który:

- orzeka o potrzebie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej kontrolując prawidłowość orzekania o:

- czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby,

- przedłużeniu okresu pobierania zasiłku chorobowego,

- okolicznościach uzasadniających przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego,

- niezdolności do pracy do celów rentowych,

- orzeka o potrzebie rehabilitacji leczniczej osoby, której lekarz prowadzący leczenie wystawił zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy oraz sporządził wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej, stanowiącej kontynuację leczenia podstawowego.

Realizacja programu rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej jest prowadzona w ośrodkach rehabilitacyjnych wyposażonych w odpowiednią bazę i sprzęt. Ośrodki te zatrudniają wykwalifikowaną kadrę specjalistyczną umożliwiającą prowadzenie diagnostyki funkcjonalnej zgodnej ze współczesnymi standardami rehabilitacji o charakterze kompleksowym. ZUS współpracuje z 32 ośrodkami rehabilitacyjnymi, zlokalizowanymi głównie w uzdrowiskach. Zakład dysponuje 3300 łózkami dla rehabilitacji schorzeń narządu ruchu i 1100 łózkami dla rehabilitacji schorzeń układu krążenia, które w ponad 50% są przy-

czyną niezdolności do pracy. Od kilku lat wzrasta udział schorzeń psychicznych, układu nerwowego i oddechowego jako przyczyny niezdolności do pracy zarobkowej. Dlatego celowe wydaje się wprowadzenie rehabilitacji leczniczej w tych grupach schorzeń.

Efektywność rehabilitacji w ramach prewencji rentowej w decydującym stopniu zależy od wykształcenia i profesjonalizmu kadry medycznej zatrudnionej w oddziałach rehabilitacyjnych współpracujących z ZUS. Ośrodki te, aby mogły sprostać wymaganiom stawianym tego typu placówkom w innych krajach, powinny w możliwie krótkim czasie przekształcić się w oddziały rehabilitacyjne zdolne do prowadzenia rehabilitacji kompleksowej na poziomie szpitalnych oddziałów rehabilitacyjnych.

Rehabilitacja prowadzona przez ZUS oparta została na założeniach kompleksowego oddziaływania na osoby ubezpieczone zagrożone utratą zdolności do pracy zarobkowej procedurami rehabilitacyjno-medycznymi i psychologicznymi, jakimi dysponuje współczesna medycyna i rehabilitacja. Istotnym celem działań rehabilitacyjnych jest poprawa motywacji do dalszych starań o podniesienie wydolności psychofizycznej chorego, a tym samym promowanie zdrowia. Nowoczesna i kompleksowa rehabilitacja ubezpieczonych zagrożonych utratą zdolności do pracy zarobkowej nie ogranicza się jedynie do podstawowej choroby, ale zajmuje się także wszystkimi jej skutkami. Nowum w rehabilitacji jest zwrócenie szczególnej uwagi na problemy psychologiczne występujące u osób rehabilitowanych. Oznacza to, że wraz z rehabilitacją medyczną, zawodową i społeczną ubezpieczonych powinno się również prowadzić szereg oddziaływań, które pozwolą ubezpieczonym włączyć się w normalne życie społeczne, rodzinne i zawodowe. ZUS, realizując program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej, kieruje ubezpieczonych do wybranych w drodze konkursu ofert ośrodków. W umowach z nimi określono standardy medyczne niezbędne do prowadzenia rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej. Ustalono minimalne normy za-



trudnienia fachowego i pomocniczego personelu medycznego, aby osobom ubezpieczonym stworzyć jak najlepsze warunki kompleksowej rehabilitacji wraz z możliwością oceny funkcjonalnej.

Sukcesywnie od 1996 r. zwiększa się liczba ubezpieczonych po rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS. Z przeprowadzonych badań wynika, że po roku od ukończenia rehabilitacji liczba osób nie pobierających świadczeń rentowych z ubezpieczenia społecznego wynosiła w 1997 r. 35,8%, by w rok później wzrosnąć do 44,6%. Dane te wskazują na wymierne korzyści dla osób ubezpieczonych w płaszczyźnie medycznej (znaczna poprawa stanu zdrowia i funkcji organizmu umożliwiająca powrót do pracy zarobkowej), jak też ich sytuacji społeczno-ekonomicznej. Ponadto powracając do pracy, osoba ubezpieczona staje się ponownie składkodawcą, zasilać fundusz ubezpieczeń społecznych. Należy podkreślić, że po raz pierwszy w 2000 r. zaobserwowano zmniejszanie się liczby osób pobierających świadczenia rentowe z ubezpieczenia społecznego.

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej prowadzona jest na podstawie najnowszych osiągnięć wiedzy medycznej. Edukacja zdrowotna, promocja zdrowia, nauka zdrowego żywienia, opieka psychologiczna – to niezbędne elementy tego programu. Osoby ubezpieczone po zakończonej rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej stają się w swoim środowisku propagatorami działań promujących zdrowy styl życia. Wzrasta więc świadomość społeczna w tym zakresie, co pośrednio jest kolejnym działaniem prewencyjnym.



Zdjęcia: Jarosław Jakowczyk

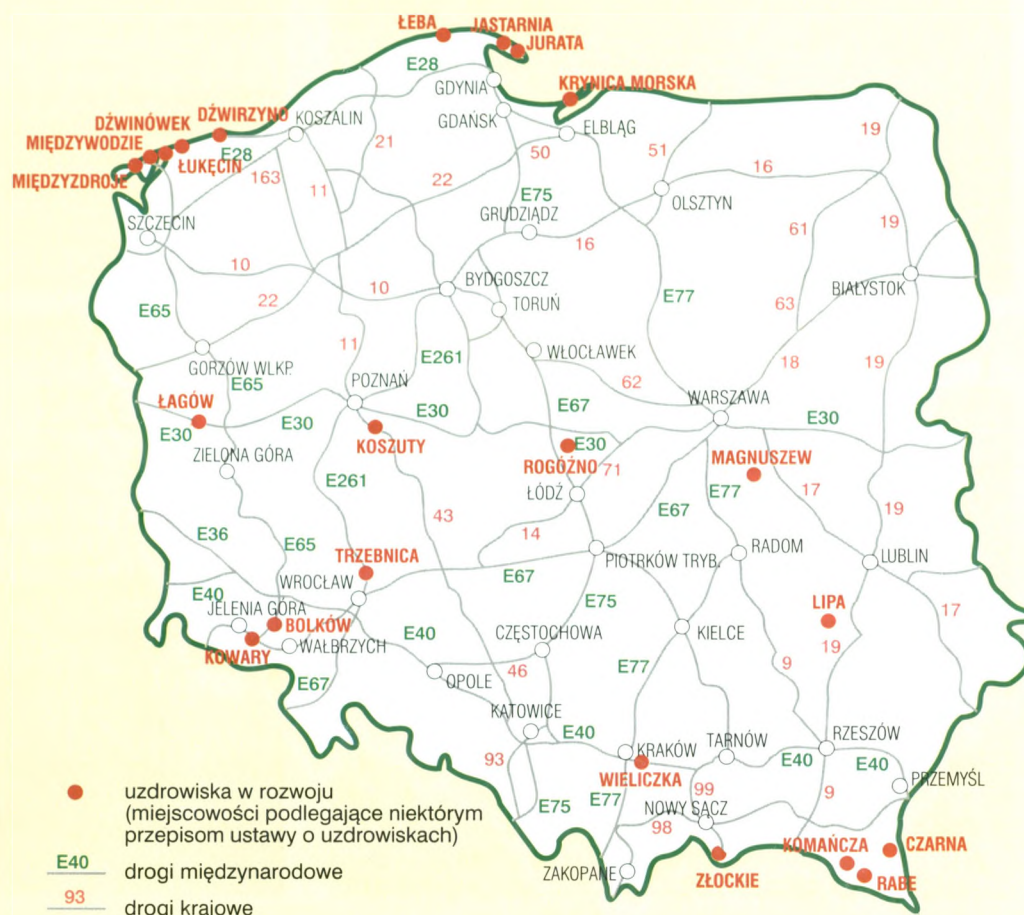
## „Prawie że” uzdrowisko

Cykl „Prawie że uzdrowisko” prezentuje wizytówki miejscowości, na które rozciągnięte zostały przepisy ustawy o uzdrowiskach. W niektórych z nich prowadzi się już działalność leczniczą. Inne mają wprowadzić dobre warunki przyrodnicze, ale brakuje im jeszcze bazy leczniczej, urządzeń i kadry uzdrowiskowej.

Dotychczas przedstawiliśmy miejscowości:

- Bolków
- Czarna
- Dziwnówek
- Dźwirzyno
- Jastarnia
- Jurata
- Komańcza
- Koszuty
- Kowary
- Krynica Morska
- Lipa
- Łagów
- Łeba
- Łukęcin
- Magnuszew
- Międzywodzie

MAPA POLSKICH UZDROWISK W ROZWOJU



### MIĘDZYZDROJE

NATURALNE SUROWCE LECZNICZE:  
wody chlorkowo-sodowe, bromkowe, żelaziste; złoża borowiny.

KIERUNKI LECZENIA DOROSŁYCH:

- choroby układu oddechowego,
- choroby narządu ruchu i reumatyczne,
- choroby układu krążenia,
- choroby układu wydzielania wewnętrznego i przemiany materii,
- choroby skóry.

INFORMACJE:

Urząd Miejski, 72-500 Międzyzdroje,  
ul. Książąt Pomorskich 5, tel. (091) 328-03-51  
„Uzdrowisko Świnoujście” S.A. – Filia w Międzyzdrojach,  
72-500 Międzyzdroje, ul. Zdrojowa 5, tel. (091) 328-04-09



## RABE

NATURALNE SUROWCE LECZNICZE:

**wody wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowe, fluorkowe oraz wodorowęglanowo-sodowo-siarczkowe.**

PREFEROWANE KIERUNKI LECZENIA:

- choroby układu wydzielania wewnętrznego i przemiany materii,
- choroby układu krążenia,
- choroby układu oddechowego,
- choroby układu nerwowego.

INFORMACJE:

Urząd Gminy  
38-606 Baligród, Plac Wolności 13  
tel. (013) 468-40-77

## ROGÓŻNO

NATURALNE SUROWCE LECZNICZE:

**wody hipertermalne chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowe.**

PREFEROWANE KIERUNKI LECZENIA:

- choroby układu oddechowego,
- choroby układu krążenia,
- choroby narządu ruchu i reumatyczne.

INFORMACJE:

Urząd Gminy  
95-100 Zgierz  
ul. Łęczycka 4  
tel. (042) 716-25-15



## TRZEBNICA

NATURALNE SUROWCE LECZNICZE:

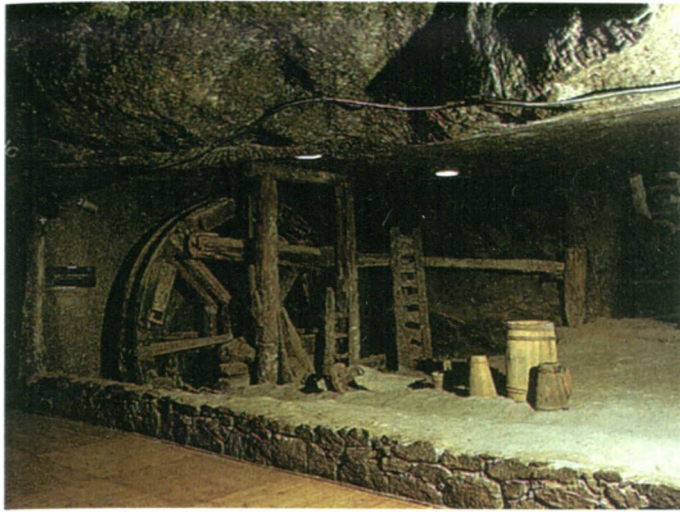
**wody hipotermalne chlorkowo-sodowo-wapniowe, bromkowe, borowe.**

KIERUNKI LECZENIA DZIECI:

- choroby narządu ruchu i reumatyczne.

INFORMACJE:

Urząd Miasta i Gminy  
55-100 Trzebnica  
Plac Piłsudskiego 1  
tel. (071) 312-06-11  
Centrum Rehabilitacyjno-Ortopedyczne  
55-100 Trzebnica  
ul. Leśna 1  
tel. (071) 312-17-26



## WIELICZKA

MEDIUM LECZNICZE:

**mikroklimat kopalni soli.**

KIERUNKI LECZENIA DOROSŁYCH:

- choroby układu oddechowego,
- choroby narządu ruchu i reumatyczne.

KIERUNKI LECZENIA DZIECI:

- choroby układu oddechowego,
- choroby narządu ruchu i reumatyczne.

INFORMACJE: Urząd Miasta i Gminy, 32-020 Wieliczka  
ul. Powstania Warszawskiego 1, tel. (012) 278-12-94  
„Zespół Uzdrawisk Krakowskich” S.A.  
Zakłady Lecznictwa Uzdrawiskowego, 32-020 Wieliczka  
ul. Daniłowicza 13 tel. (012) 278-29-66

## ZŁOCKIE

NATURALNE SUROWCE LECZNICZE:

**szczawy wodorowęglanowo-wapniowo-  
-magnezowo-sodowe, żelaziste, mofety (ekshalacje  
naturalnego suchego dwutlenku węgla).**

KIERUNKI LECZENIA:

- choroby układu oddechowego,
- choroby układu trawienia,
- choroby układu moczowego.

INFORMACJE: Urząd Miasta i Gminy Uzdrawiskowej  
33-370 Muszyna  
Rynek 31  
tel. (018) 471-40-09

Fot. Annette Kinnowski



## Izba Gospodarcza „Uzdrowiska Polskie” 02-729 Warszawa, ul. Rolna 179/181, tel./fax (022) 843-34-60

Izba Gospodarcza „Uzdrowiska Polskie” powstała w 1991 r. i w sierpniu tegoż roku zarejestrowana została przez Sąd Gospodarczy w Warszawie. Działa na podstawie ustawy o izbach gospodarczych z 30 maja 1989 r. (Dz.U. Nr 35/89), z której wynikają również uprawnienia do prowadzenia działalności gospodarczej w kraju i zagranicą.

Jako organizacja samorządowa zrzesza na zasadach dobrowolności instytucje z terenu uzdrawisk, względnie których działalność wiąże się z uzdrawiskami: sanatoria, instytuty, uczelnie,

biura projektów, zakłady przemysłu uzdrawiskowego.

Do głównych zadań Izby Gospodarczej „Uzdrowiska Polskie” należą:

- reprezentowanie interesów uzdrawisk wobec organów państwowych oraz organizacji krajowych i zagranicznych,
- działanie na rzecz rozwoju uzdrawisk i powstawania nowych,
- kształcenie zawodowe w specjalnościach uzdrawiskowych,

- promocja uzdrawisk w kraju i zagranicą (targi, wystawy),
- uczestnictwo w pracach legislacyjnych dla uzdrawisk,
- opracowywanie standardów w zakresie uzdrawisk.

Zespół ekspertów Izby, skupiający renomowanych fachowców, wykonuje odpłatnie operaty, prace studialne, ekspertyzy, biznesplany i inne w zakresie potrzeb uzdrawiskowych.

Izba zajmuje się organizacją kongresów, sympozjów i konferencji, wydaje co miesiąc „Biuletyn informacyjny” oraz materiały promocyjne o charakterze ogólnokrajowym.

**Serdecznie zapraszamy do wstąpienia w poczet naszych członków.**

zięki nowym ujęciom wierconym wykonanym w okresie powojennym, znacznie powiększyły się zasoby wód leczniczych.

Z ważniejszych należy wymienić dwie termy w Ciechocinku (nr 16 i 18), dwa ujęcia zuberowskie w Krynicy, termy w Łądku Zdroju i Cieplicach Śląskich Zdroju. Wykorzystano też głębokie odwierty wykonane przez Instytut Geologiczny w Polczynie Zdroju i Konstancinie, przystosowano kilka odwiertów ponaftowych w Iwoniczu Zdroju do eksploatacji wody mineralnej, a w każdym uzdrowisku powstały nowe ujęcia wiercone. Dzięki temu udokumentowane zasoby eksploatacyjne wód leczniczych we wszystkich uzdrowiskach wynoszą 1352,801 m<sup>3</sup>/h, z czego na solanki przypada 819,66 m<sup>3</sup>/h, na szcawy i wody wodorowęglanowe 202,845 m<sup>3</sup>/h, na wody siarczanowe i siarczkowe 122,346 m<sup>3</sup>/h, na wody słabozmianalizowane 207,95 m<sup>3</sup>/h.

Po odejściu dr. I. Potockiego na emeryturę w 1972 r., stanowisko głównego geologa resortu zdrowia w zjednoczeniu „Uzdrowiska Polskie” objął doświadczony w problematyce geologii uzdrowiskowej dr A. Sławiński.

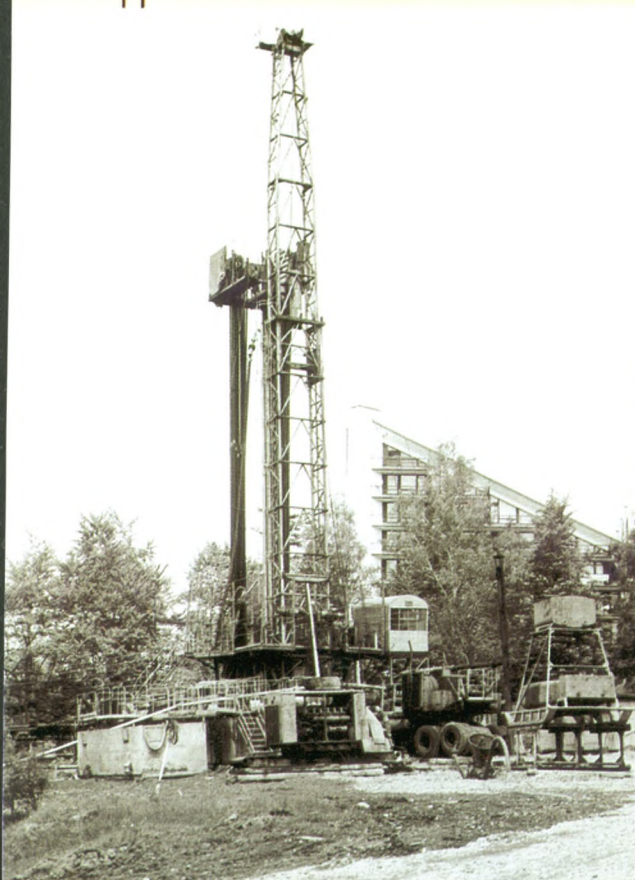
W 1979 r. głównym specjalistą do spraw geologii w naczelnym Inspektoracie Lecznictwa Uzdrowiskowego została M. Bielikowska, zasłużona w zakresie nadzoru i koordynacji całokształtu zagadnień związanych z gospodarką wód mineralnych i borowin w uzdrowiskach. Tu również należy wymienić J. Nehring, która wiele lat pracowała w zespole głównego geologa resortu zdrowia. Ich następcami po likwidacji Naczelnego Inspektoratu Lecznictwa Uzdrowiskowego zostali G. Rosińska-Wilczek i T. Stachowiak.

Staraniem prof. A. Madeyskiego w 1964 r. utworzono Zakład Balneotechniki Instytutu Balneoklimatycznego, gdzie prof. J. Dowgiałło zorganizował pracownię geologii uzdrowi-

stępowania wód mineralnych na większych obszarach kraju. Dzięki nim można stawiać prognozy co do dalszego rozwoju i wykorzystania wód mineralnych w lecznictwie uzdrowiskowym. Do instytucji tych należą: Państwowy Instytut Geologiczny, Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie, Polska Akademia Nauk, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet, Politechnika Wroclawska i in.

W Instytucie Geologicznym, na podstawie licznych głębokich wierceń, wykonano szereg opracowań regionalnych związanych z występowaniem i genezą wód mineralnych, w tym termalnych. Opracowano Mapę Wód Mineralnych Polski autorstwa prof. J. Dowgiałło, dr Z. Płochniewskiego i M. Szpakiewicza. Zagadnieniem wód mineralnych zajmuje się wielu pracowników naukowych, ale prof. C. Kolago i dr Z. Płochniewski mają na tym polu największe osiągnięcia.

# Rozwój geologii uzdrowiskowej (3)



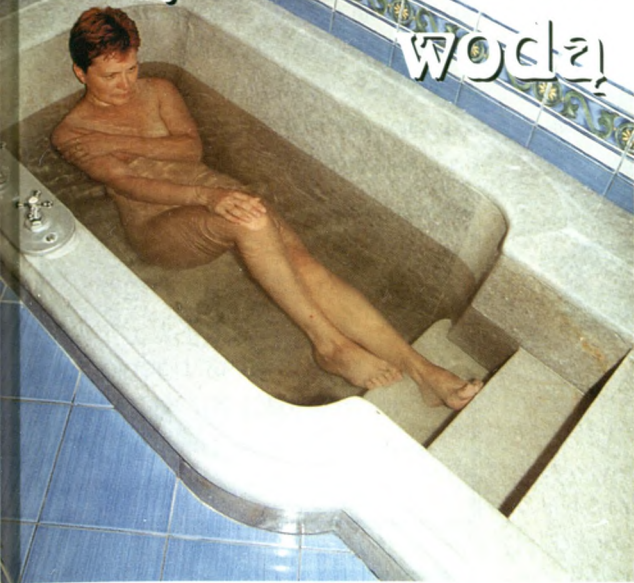
skowej. Tu od początku pracuje dr J. Kulikowska. W pracowni powstało szereg syntetycznych opracowań związanych z analizą długoletnich badań stacjonarnych w uzdrowiskach, a także opracowania związane z zagrożeniem złóż leczniczych przez działalność człowieka i wiele innych opracowań naukowych potrzebnych do prowadzenia poszukiwań nowych złóż i racjonalnej gospodarki wodami leczniczymi w uzdrowiskach. Również w Ośrodku Normalizacyjnym Zakładu powstało wiele norm i przepisów porządkujących zagadnienia związane z geologią uzdrowiskową.

Oprócz służby geologicznej, skupionej w resorcie zdrowia, geologią uzdrowiskową zajmuje się szereg instytucji naukowych, gdzie powstają opracowania warunków wy-

Od wielu lat służba geologiczna resortu zdrowia współpracuje z naukowcami ośrodka krakowskiego. Należy do nich przede wszystkim prof. H. Świdziński, autor aktualnej do dzisiaj monografii geologicznej Krynicy. Prof. W. Duliński od szeregu lat zajmuje się problematyką wód zgazowanych w Dolinie Popradu i Kotlinie Kłodzkiej. Prof. S. Wdowiarski związany był od lat z wodami mineralnymi Iwonicza Zdroju i Rymanowa Zdroju. Ponadto geologią uzdrowiskową zajmują się: prof. K. Birkenmajer, dr Chrzastowski, doc. S. Łaciak, prof. J. Michalik, dr D. Poprawa oraz doc. S. Węclawik. Wody mineralne Sudetów to od lat domena wielu geologów, wśród nich prof. W. Ciężkowski, dr J. Fistka, doc. J. Gierwielanica i prof. H. Teissera.

dr Mieczysław Kucharski

# Hydroterapia czyli leczenie wodą



Fot. Leszek Nowak

**Woda, niezbędna w życiu człowieka, jest najbardziej rozpowszechnionym związkim w przyrodzie. Stanowi ok. 60 procent ciężaru ludzkiego ciała, spełniając w organizmie wielorakie funkcje. Pod różnym ciśnieniem i o różnej temperaturze można ją wykorzystać do celów leczniczych.**

## Działanie termiczne

Temperatura wody 33–35°C odczuwana jest przez chorego jako obojętna. Powyżej lub poniżej jej chory odczuwa ciepło lub zimno. Działanie wody jest tym intensywniejsze, im wyższa lub niższa jest jej ciepłota w stosunku do temperatury obojętnej. Człowiek ma znacznie więcej receptorów zimna niż ciepła, dlatego zimno działa na niego znacznie intensywniej.

Do zabiegów stosuje się wodę chłodną 20–27°C, letnią 28–33°C i gorącą 38–42°C. Bodziec termiczny powoduje odczyn charakteryzujący się zaczerwienieniem lub zblednięciem skóry, co jest wynikiem oddziaływania na naczynia. Wystąpienie odczynu naczyniowego jest warunkiem uzyskania dobrych wyników leczenia zabiegami wodnymi. Działanie termiczne polega nie tylko na miejscowym wywołaniu odczynu. Stwierdzono, że w miejscach odległych, nie objętych bezpośrednim działaniem kąpieli, powstaje reakcja naczyniowa na skórze. Zmiany naczyniowe mogą powstawać również w narządach wewnętrznych i w mięśniach. Dzięki temu możliwe jest przemieszczanie dużych ilości krwi na obwód lub do narządów wewnętrznych.

Ciepłe zabiegi wodne powodują przyspieszenie pracy serca, obniżenie ciśnienia krwi, zwiększenie

wydzielania moczu i potu, rozluźnienie mięśni szkieletowych i gładkich, np. jelit. Działają uspokajająco, nasennie, zmniejszają na ogół apetyt. Zabiegi chłodne i zimne powodują zwężenie naczyń skóry, zwiększenie ciśnienia krwi, zwolnienie pracy serca, zmniejszenie wydalania potu i zwiększenie wydalania moczu, zwiększenie napięcia mięśniowego, zwiększenie apetytu. Układ nerwowy pobudzają i poprawiają samopoczucie zabiegi zimne. Wszystkie rodzaje kąpieli aktywizują procesy przemiany materii. Długotrwałe zabiegi gorące powodują znaczną (nawet do kilku litrów) utratę wody i chlorku sodu wydzielanych z potem.

W działaniu bodźcowym zabiegów wodnych ma znaczenie pora ich stosowania. Rytm biologiczny człowieka przebiega w dwóch fazach: między 3.00 a 15.00 przegrzewanie, między 15.00 a 3.00 ochładzanie. Zabiegi

Zabiegi wodolecznicze wykorzystuje się do leczenia, rehabilitacji i profilaktyki niektórych chorób układów krążenia, oddechowego, zaburzeń metabolicznych, chorób nerek, układu nerwowego i układu ruchu.

działają łagodniej, jeżeli stosuje się je zgodnie z fazą biologiczną, a intensywniej w przypadku stosowania przeciwnego do rytmu biologicznego, czyli chłodne lub zimne przed południem, a ciepłe po południu.

## Działanie hydrostatyczne i wypór wody

Po zanurzeniu ciała w wodzie, pod wpływem ciśnienia hydrostatycznego, zmniejsza się o kilka cm obwód brzucha i klatki piersiowej, co zwiększa opór naczyniowy i pracę serca. Ucisk słupa wody przesuwają krew z żył kończyn i narządów jamy brzusznej do serca, powodując przyspieszenie jego pracy. Działanie hydrostatyczne wody jest największe u człowieka stojącego, mniejsze w pozycji leżącej, kiedy prawie nie ma zwiększenia odpływu krwi z kończyn dolnych do serca. Jednak głębsze zanurzenie ciała w pozycji stojącej dużo bardziej obciąża układ oddechowy. Dlatego cierpiący na schorzenia dróg oddechowych ćwiczenia w basenie powinni wykonywać zanurzeni jedynie do pępka. Dotyczy to również osób z chorobą wieńcową.

Zdolność wyporu wody wykorzystuje się do wykonywanych w niej zabiegów kinezyterapii. W kąpielu chory może znacznie łatwiej ćwiczyć, wykonuje nawet te ruchy, których w środowisku powietrznym wykonać nie jest w stanie. Można więc w basenach uczyć chodzenia chorych po długim leżeniu z powodu urazów lub porażań, można wykonywać ćwiczenia indywidualne lub zespołowe u chorych z niedowładami, ograniczeniami zakresu ruchów w chorobach neurologicznych, reumatycznych i in.

## Działanie mechaniczne

Jest ono czynnikiem dominującym w niektórych zabiegach. W wyniku ciśnienia dynamicznego strumienia wody powstaje odczyn naczyniowy, czyli rozszerzenie drobnych naczyń skórnych. Przy umiejętnym kierowaniu strumieniem zwiększa się również odpływ krwi z części obwodowych ciała do serca. Właściwości te wykorzystuje się w natryskach, kąpielu wirowej, masażu podwodnym i polewaniach.

Prof. dr hab. Irena Ponikowska

*W następnym numerze  
pierwsza część rodzajów zabiegów wodnych*



Jan  
Olbrycht,  
Marszałek  
Wojewódz-  
twa  
Śląskiego

przede wszystkim jego położenie u podnóża bardzo atrakcyjnych terenów górzystych, budzących zainteresowanie turystów pieszych, narciarskich, a ostatnio i rowerowych.

Atrakcyjność miasta podniosła lokalizacja na jego terenie bazy uzdrowiskowo-leczniczej, czyniąca z Ustronia jedynego tego typu ośrodek w województwie śląskim, jeden z najważniejszych w skali kraju.

zwiększających szansę umiejętnego wykorzystania wszystkich możliwości.

Miasto Ustroń to turystyczno-uzdrowiskowo-kongresowa wizytówka województwa śląskiego i mam nadzieję, że oczekiwaniami jego mieszkańców, którzy decydują o kształtowaniu specyfiki swej miejscowości, jest nieustanne podnoszenie jakości oferty w okresie rosnącej konkurencji.

# Wizytówka Śląska

**N**ajlepszą odpowiedzią na pytanie o miejsce i znaczenie Ustronia w województwie śląskim jest sznur samochodów na drodze z Katowic, nie tylko w okresie tradycyjnie wypoczynkowym, ale w końcu każdego tygodnia roku. Popularność Ustronia jest faktem i wagi nabiera pytanie: jakie jest jej podłoże, czy ma charakter trwały i czy przekłada się na rozwój miasta, a tym samym na polepszenie jakości życia mieszkańców.

Z perspektywy osoby bezpośrednio odpowiedzialnej za zarządzanie województwem, a równocześnie z perspektywy mieszkańca Śląska Cieszyńskiego potwierdzić mogę, że Ustroń posiada znaczące atuty rozwojowe. W pracach nad strategią często używamy określenia „mocna strona”. Atutem miasta jest

Jeżeli prześledzimy statystyki określające ilość zjazdów, seminariów, konferencji czy kongresów odbywanych na terenie Ustronia, to okaże się, że ta forma turystyki, określana na świecie jako najbardziej stabilna i dochodowa, na dobre zagościła na tym terenie.

Zasygnalizowane walory miasta mogą być wykorzystane dzięki łatwemu dostępowi komunikacyjnemu, ze wszystkich właściwie części kraju i województwa śląskiego, a pamiętajmy, że liczy ono około pięciu milionów mieszkańców!

Ustroń ma nie tylko dobre warunki przyrodnicze, lokalowe i komunikacyjne, ale ze względu na swój charakter posiada znaczący potencjał ludzki, ludzi wykształconych,

Urząd Marszałkowski  
Województwa Śląskiego  
Biuro Informacji  
40-037 Katowice, ul. Ligonja 46  
tel./fax (032) 207-83-73  
e-mail: info@silesia-region.pl  
www.silesia-region.pl



**NAJNOWOCZEŚNIEJSZE ROZWIĄZANIA W ZAKRESIE  
OCZYSZCZANIA I ODKAŻANIA  
PRZY WYKORZYSTANIU OZONU.**



Wszystkie urządzenia posiadają atesty zgodne z wymogami Unii Europejskiej oraz ISO 14 000 i stosowane są w wielu krajach Europy.

Wysoka jakość urządzeń zapewnia skuteczną i trwałą eliminację bakterii, wirusów, roztocza itp.

Zastosowanie: szpitale, sanatoria, hotele, stołówki, laboratoria, sale operacyjne itp.

Szczegółowe informacje:  
Krystyna Guenther  
tel. kom. (0604) 209-329  
e-mail: plusfirma@post.pl

Urząd Miasta Ustron  
43-450 Ustron, Rynek 1  
tel. (033) 857-93-00,  
fax (033) 857-93-30  
e-mail: um-  
sekretariat@ustron.pl  
www.ustron.pl

Miejska Informacja  
Turystyczna  
43-450 Ustron, Rynek 2  
tel. (033) 854-26-53

# Miasto Uzdrowisko



Witam serdecznie w Ustroniu, turystycznym i uzdrowiskowym mieście o bardzo bogatych tradycjach. To niezwykle miasto posiada doskonałe warunki do leczenia, rehabilitacji i wypoczynku. O jego atrakcyjności stanowi dogodna komunikacja, sześć tysięcy miejsc noclegowych w ośrodkach sanatoryjnych, wczasowych, hotelach i pensjonatach, a także rozbudowana sieć gastronomiczna,

sportowo-rekreacyjna oraz interesujące obiekty kultury. Oprócz przepięknych krajobrazów tonących w słońcu i zieleni proponujemy Państwu bogatą ofertę milego spędzenia wolnego czasu. Poważny potencjał społeczno-gospodarczy tworzy niezwykle sprzyjające warunki do lokowania pieniędzy w intratnych inwestycjach na terenie miasta. Możemy zapewnić, że wszyscy goście oraz inwestorzy krajowi i zagraniczni spotkają się tu z gościnnością, życzliwym przyjęciem i wsparciem zarówno lokalnych władz, jak i mieszkańców.

Zapraszam więc do Ustronia, do miasta przyjaznego, pełnego słońca i życzliwości.

Burmistrz Miasta Ustron  
Ireneusz Szarzec



## NASZE MIASTO

*Choć na mapie Polski punkcik taki mały,  
To jednak nasz Ustron w całym kraju znany.  
Bo tu sanatoria stoją pod Równicą,  
Gdzie świetni lekarze w chorobie nas leczą.*

*Poza tym powietrze żywica pachnące,  
Zioła miododajne pod lasem na łące.  
Wyciąg krzeselkowy wciągnie nas na górę  
Tam, gdzie grzbiet Czantorii kryje się za chmurę.*

*Jest tor saneczkowy – to atrakcja miasta,  
Skąd widok wspaniały jak pejzaz z obrazka.  
Naprzeciw, wśród lasów, króluje Równica,  
Schronisko z parkingiem i chata zbójnicka.*

*Są kryte baseny w naszym uzdrowisku,  
Zabiegi lecznicze – dla zdrowia to wszystko.  
A kto woli latem wykąpać się w rzece  
Dobrze natłuść ciało, bo słońko cię spieczę.*

*Niedaleko karczma, regionalne danie  
„Taki, jako kiesz bywało podane”,  
Kapusta z krupniokym, nie żadne hot-dogi  
Gdy tym się posilisz, wnet ustanieś na nogi.*

*Gdy spocząć chcesz w ciszy, nasz gościu przemiły  
Przemierz szlak za miastem, przez Dobki dolinę.  
Tam lasy zaszumią pieśni twej młodości  
Siądziesz nad potokiem i pogubisz troski.*

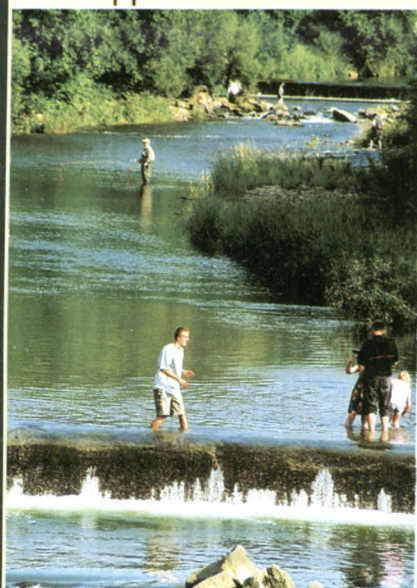
*Taka to jest nasza cieszyńska kraina,  
Kto przyłgnął doń sercem, ten nie zapomina.  
Już tacy jesteśmy, gościnni i szczerzy,  
Z jednegośmy kraju – życzliwi „partnerzy”.*

Wanda Mider



Jedyne uzdrowisko na Podbeskidziu

# Tutaj sezon trwa cały rok



Fot. Wojciech Suchta

Tam, gdzie Wisła wychodzi z Beskidu Śląskiego, pomiędzy zalesionymi kulminacjami Czantorii i Równicy, leży Ustroń. Osada wzmiankowana na początku XIV w., przed setkami lat uroczy, zagubiony w górskich dolinach zakątek, przerodziła się dzisiaj w jedno z najpiękniejszych miast województwa śląskiego. Jego symbolem stały się słynne „piramidy”. Panujący tu podgórski, umiarkowanie bodźcowy klimat, czystość powietrza, na którego skład wpływają kompleksy lasów bukowo-świerkowych, oraz walory krajoznawcze doceniano już w połowie XVIII w., kiedy to w Ustroniu pojawili się pierwsi letnicy i kuracjusze. Mimo że sława miejscowości rosta, przeżywała ona też swoje wzloty i upadki. Wielki boom, ponowne odkrywanie i wzrost zainteresowania Ustroniem nastąpiły w latach pięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Ale wcześniej...



## Od kuźni do piramid

Z imieniem księcia Albrechta Kazimierza, syna króla polskiego Augusta III Sasa, wiąże się wybudowanie w Ustroniu łaźni z zajazdem (1802 r.), które dały początek przyszłemu uzdrowisku. Praktykowane wówczas ciepłe kąpiele, w trakcie których wydzielala się siarka skuteczna w leczeniu reumatyzmu, przygotowywano bezpośrednio przed zabiegiem, wrzucając do wody gorący żużel. Kilka większych pożarów powstałych w trakcie sporządzania kąpiele, zwanych gierzymowymi, świadczyć może, że były one masowo stoso-



Zajęca: Wojciech Suchta




wane przez miejscową ludność także poza istniejącą łaźnią.

Używany do kąpiele leczniczych żużel wielkopieczowy pochodził z ustronńskiej huty żelaza, gdzie w 1772 r. dokonano pierwszego wytopu surówki z miejscowych niskoprocentowych rud. Hutę, a następnie kuźnię, odlewnię i walcownię założył wspomniany już książę Albrecht. Od tego czasu aż do końca XIX w., kiedy to nastąpił zmierzch ustronńskiego hutnictwa, datuje się równoległy rozwój miejscowości jako ośrodka przemysłowego i uzdrowiskowego.

Modne w tamtych czasach były kuracje żętycowe, czyli picie owczej serwatki przez osoby cierpiące na zaburzenia pokarmowe. W przypadkach coraz częściej występującej gruźlicy polecano mleko kozie. Walory letniskowe Ustronia musiały być znaczne, skoro w 1882 r. podniesiono go do rangi miejscowości kuracyjnej. Na przełomie XIX i XX w. wprowadzono do leczenia kąpiele i zawiązania borowinowe, w których wykorzystywano borowiny pochodzące z miejscowych złóż.

Wybuch drugiej wojny światowej przerwał przyspieszony rozwój gospodarczy Ustronia, zaś bezpośrednio po niej uszczuplona baza hotelowa nie pozwoliła na pełny rozwój uzdrowiska. Prawa miejskie otrzymał Ustronie w 1956 r., w 1967 r. zaliczony został do miejscowości uzdrowisko-



 wych i dopiero wówczas rozpoczął się niezwykle pomyślny dla niego okres: rozwinęło się budownictwo mieszkaniowe, uruchomiono nowe zakłady pracy, rozpoczęto gazyfikację, budowę wodociągów i kolektorów sanitarnych. W ramach rekompensaty przemysłu górniczego za uzdrowisko Jastrzębie, które utraciło rację bytu, w dzielnicy Ustronia Zawodzie powstało całkowicie nowe uzdrowisko, zaprojektowane z rozmachem architektonicznym i planistycznym. Jego charakterystycznym elementem są sanatoria i obiekty wczasowe w kształcie piramid. Z kolei dolina Jaszowiec zyskała nowoczesne ośrodki wczasowe, zwane gronowcami, liniowcami i wielotraktowcami. Przemysłowo-wczasowy Ustroń, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, przeistoczył się w miejscowość uzdrowskowo-wczasową.

### Spacerkiem po mieście

Już z daleka widać rozrzucone na górskich zboczach zabudowania uzdrowiska, zwłaszcza „piramidy” na Zawodziu. W centrum, przez które przebiega ruchliwa szosa do Wisły, panuje tłok, dlatego najlepiej jest zaparkować samochód w pobliżu ratusza i zwiedzać miasto na piechotę.

W Ustroniu Nierodzimiu znajduje się drewniany kościółek św. Anny z 1769 r. Zapach przesiąkniętego kadzidłem budulca doskonale współgra z panującą tu ciszą. Barokowej bryle świątyni smukłości przydaje zakończona kopułką wieża dobudowana w 1938 r. Wewnątrz godny uwagi jest obraz św. Anny Samotrzeciej. Do kościoła przylega starannie utrzymany 600-letni cmentarz. Ciekawą architekturę sakralną reprezentują też kościół rzymskokatolicki św. Klemensa (1788 r.), przed którym stoją figury świętych: Józefa z Dzieciątkiem oraz Jana Nepomucena – dłu-



Fot. Wojciech Suchnia

ta Wacława Donaya oraz kościół ewangelicko-augsburski Apostoła Jakuba (1835 r.) z pięknym ołtarzem projektu wiedeńskiego architekta Ruprechta. Z nielicznych zabytków budownictwa górskiego zwraca uwagę rekonstrukcja drewnianej zabudowy z drugiej połowy XVIII w. w centrum miasta.

Koniecznym jest wstąpić do Muzeum Hutnictwa i Kuźnictwa. Znajduje się ono w zabytkowym budynku dawnej dyrekcji huty Klemens. Na placu u wejścia stoi wilk, czyli niewytop wielkiego pieca. W muzeum można zapoznać się nie tylko z ustroniskim epizodem hutniczym. Salka na parterze mieści zbiory etnograficzne obrazujące życie mieszkańców okolic Ustronia. Obok jest Galeria Sztuki Współczesnej, gdzie można nabyć m.in. grafiki miejscowych twórców oraz obrazki na szkle malowane. Największe zainteresowanie budzą urządzenia kuźnicze, tworzące skansen techniczny na zewnątrz muzeum. Co prawda nie działają, ale dają

wyobrażenie o pracy w dawnej hucie. Tuż obok muzeum znajduje się staw, po którym latem można popływać wypożyczonym kajakiem, rowerem wodnym lub łódką. Dawniej służył on do spławiania drewna do pobliskich mierzwy, gdzie przerabiano je na węgiel drzewny.

Spośród zabytków przyrody szczególną uwagę zwraca dąb Sobieskiego, który – według legendy – zasadzili mieszkańcy Ustronia na pamiątkę przejścia oddziałów króla Jana Sobieskiego pod Wiedeń.

Beskid Śląski, czyli uroki pobliskich gór – przepięknych i dobrze zagospodarowanych – podnoszą walor uzdrowiska. Równica dla ustronian jest równie sławna, jak Mont Blanc dla mieszkańców Genewy, a Czantoria – jak Mount Everest. Podróżując samochodem warto odwiedzić Wisłę, można też podjechać do Czarnego z zameczkiem, rezydencją prezydenta Ignacego Mościckiego, a następnie wspiąć się do słynnego z koronek Koniakowa.





## W Ustroniu nikt nie może się nudzić!

Wypoczynek w Ustroniu to prawdziwa radość. Wędrówki po górach, kąpiele, jazda rowerowa, jazda konna, lotniarstwo, łowienie ryb, gra w tenisa i piłkę nożną – do wyboru, do koloru. Ci, którzy nie są zwolennikami długich wędrówek po górach, skorzystają z pewnością ze szlaków spacerowych, którymi można udać się do źródła Karola po dobrą wodę, bądź też na stok Skalicy, aby zobaczyć „ptasi zegar”.

Kto wybierze się wyciągiem krzesłkowym na Czantorię, musi ubrać się cieplej, bowiem temperatura na wysokości ponad 800 m npm jest zawsze niższa niż w Ustroniu. Z polany Stokłosicy, na której znajduje się górna sta-

cja kolejki, roztacza się wspaniały widok na pobliskie szczyty, no i oczywiście na Ustron. Można kupić pamiątki w kiosku, napić się kawy lub herbaty i udać się na półgodzinny spacer na szczyt. Prawdziwą gratką jest zejście z Wielkiej Czantorii na piwo do czeskiego schroniska (10 min.). Zbudowane przez niemiecką organizację turystyczną Beskidenverein na początku wieku, po wytyczeniu granicy w 1920 r. znalazło się na terenie Czech. Na Równicy, podobnie jak pod Czantorię, najwygodniej jest dotrzeć samochodem. Droga wiedzie rozległą, lysą halą po podszczytowej grani, toteż nic nie zasłania wspaniałego widoku. Niedaleko parkingu znajduje się tajemnicza koliba „Pod Czarcim Kopytem” oraz drewniana „Zbójnicka Chata”. Obydwie mają niezwykle nastrój i warto wybrać się tu wieczorem, aby przy dźwię-

kach góralskiej muzyki upiec na ogniu pstrąga i napić się grzańca.

Także czas zimy jest w Ustroniu czasem szczególnym. Słońce jest zdrowe, powietrze przejrzyste, a wszędzie tajemniczo i uroczo. Odczuwa się to jadąc saniami przez las, podczas zabawy na tafli lodowej, jak również podczas świątecznych zakupów. Śnieg czeka wszędzie. Zapraszają wyciągi narciarskie, urozmaicone trasy zjazdowe, z których wiele jest sztucznie naśnieżanych i oświetlonych na całej długości.

Z myślą o turystach i kuracuszach przyjeżdżających do Ustronia organizowanych jest wiele imprez artystycznych. Na uwagę zasługują te o charakterze ponadregionalnym oraz odbywające się cyklicznie od wielu lat w amfiteatrze lub Miejskim Domu Kultury „Prażakówka”: „Ustronkie Dożyn-





ki” w ramach Dni Ustronia, Międzynarodowa Wystawa Miss Wakacji „Dzieci – dzieciom”, „Dzieci – rodzicom”, Festiwal Chórów Śląskich. Nie bez znaczenia dla życia kulturalnego w miesiącu są rodzime zespoły artystyczne: Estrada Ludowa „Czantoria” i Dziecięca Estrada Regionalna „Równica” zachwycające widzów swoimi występami. Imprezy sportowo-rekreacyjne przyciągają zarówno tych, którzy uprawiają sport wyczynowo, jak i tych, którzy lubią swój wolny czas spędzać w ruchu i współzawodnictwie. Dzieci, młodzież i dorośli rywalizują w różnych dyscyplinach sportowych. Dużą popularnością cieszą się biegi i marszobiegi górskie, biegi narciarskie, wyścigi rowerów górskich, rodzinne rajdy rowerowe, festyny sportowe, wyścigi psich zaprzęgów oraz wszelkie turnieje.

Jednym słowem, każdy znajdzie tu coś dla siebie, niezależnie od kondycji i zasobności portfela, bowiem w Ustroniu nikt nie może się nudzić.

### KALENDARZ IMPREZ

- 1 maj – Puchar Polski w Zjeździe Nokia Cup
- 3 maj – Puchar Polski w Dualu MTB
- 5 maj – Mistrzostwa Ustronia w Skoku o Tycze
- 19 maj – VI Rodzinny Rajd Rowerowy
- 25 maj – Puchar Polski Strong Man

- 26 maj – VIII Marszobieg na Równicę
- 9 czerwiec – Impreza charytatywna „Dzieci Dzieciom, Dzieci Rodzicom”
- 23 czerwiec – Rodzinny Turniej Świętojański
- 29 czerwiec – Inauguracja sezonu artystycznego (Kabaret Mariana Makuli, „Śląskie Szwagry”)
- 30 czerwiec – XII Marszobieg Dookoła Doliny Wisły
- 6 lipiec – Muzyczny Kogel-Mogel („Cze-czel Band – Górale”, „Stone

- Band – Rock”, Indiański zespół folklorystyczny)
- 7 lipiec – XXVIII Beskidzka Wystawa Psów Rasowych
- 13-14 lipiec – Festiwal Dobrej Nowiny
- 14 lipiec – X Turniej Koszykówki na Asfalcie „Beton 2002”
- 18-28 lipiec – II Festiwal Filmowy „Nowe Horyzonty”
- 25-28 lipiec – Dni Jakubowe
- 3 sierpień – Dzień Arbuza
- 3 sierpień – Koncert z gwiazdami (Eleni, Wojciech Gąssowski)
- 8-9 sierpień – Międzynarodowy Wyścig Kolarski Juniorów „Beskidy Tour”
- 11 sierpień – Miss Wakacji
- 17 sierpień – Festyn Sportowy
- 17 sierpień – Biesiada Grecka
- 23-25 sierpień – Dni Ustronia
- 24 sierpień – XI Bieg Romantyczny Param
- 31 sierpień – Koncert Przebojów (salsa w przebojach Enrique Igle-siasa, demo w przebojach „Ich Troje”)
- 7 wrzesień – VIII Międzynarodowy Marszobieg na Czantorię Wielką
- 9 listopad – XIII Bieg Legionów
- 15 grudzień – Narciarski Bieg Dookoła Doliny Wisły





## OFERTY INWESTYCYJNE

### Lokalizacja – dzielnica Zawodzie

1. Kontynuacja realizacji rozpoczętej przed laty „piramidy” – domu wypoczynkowego. Obiekt zaprojektowany na terenie o pow. 1,3 ha, na 130 miejsc noclegowych. Dysponent terenu: Kuratorium Oświaty i Wychowania w Katowicach.

2. Realizacja inwestycji „Dom Zdrojowy” na terenie o pow. 1,9 ha. Dysponent terenu: Przedsiębiorstwo Uzdrawiskowe „Ustroń” S.A.

3. Dom wypoczynkowy piramida „Maciejka” na terenie o pow. ok. 6,0 ha. Obiekt wymaga generalnego remontu. Właściciel: „Selena” Sp. z o.o.

4. Teren o pow. ok. 6,5 ha stanowiący własność prywatną, przeznaczony zgodnie z planem pod budowę obiektów rehabilitacyjno-wypoczynkowych oraz usług związanych z funkcją tych obiektów. Forma zbycia praw: sprzedaż.

### Lokalizacja – dzielnica Polana

5. Teren o pow. ok. 5,0 ha stanowiący własność prywatną, zlokalizowany przy ośrodku jeździeckim, przeznaczony zgodnie z planem pod realizację ośrodka sportów konnych z urządzeniami towarzyszącymi oraz z wykorzystaniem istniejącej zieleni. Realizacja wymaga indywidualnej zgody na wyłączenie gruntów z użytkowania leśnego.

### Lokalizacja – ul. Katowicka - Fabryczna

6. Teren o pow. ok. 2,0 ha oraz przylegający do niego teren rolny o pow. ok. 1,5 ha, położony wzdłuż drogi szybkiego ruchu, uzbrojony, z dogodną komunikacją, przeznaczony zgodnie z planem pod realizację zespołu obiektów handlowo-usługowych, gastronomicznych, hotelarskich, motoryzacyjnych związanych z obsługą ruchu turystycznego oraz mieszkańców Ustronia. Forma zbycia praw: sprzedaż.

### Lokalizacja – ul. Katowicka

7. Teren o pow. ok. 0,8 ha, położony wzdłuż drogi szybkiego ruchu, przeznaczony zgodnie z planem pod realizację wielofunkcyjnego zespołu obiektów handlowo-usługowych, gastronomicznych, hotelarskich, motoryzacyjnych związanych z obsługą ruchu turystycznego oraz mieszkańców Ustronia. Właściciel terenu RSP „Jelenica”. Forma zbycia praw: sprzedaż.

### Lokalizacja – ul. Jelenica

8. Teren o pow. 2,2 ha z zabudowaniami o pow. ok. 2000 m<sup>2</sup> (składy celne), przeznaczony na działalność produkcyjno-usługową. Właściciel terenu RSP „Jelenica”. Forma zbycia praw: sprzedaż.

### Lokalizacja – ul. Cieszyńska

9. Teren o pow. ok. 5,0 ha z dogodną komunikacją, lecz podmokły, przeznaczony pod zabudowę jednorodziną w formie zwartej na działkach o pow. ok. 300 m<sup>2</sup>, w przypadku lokalizacji zabudowy o innym charakterze istnieje możliwość zmiany zapisu dotyczącego zagospodarowania w planie. Właściciel Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zacisze” – użytkowanie wieczyste.



Uzdrowisko stare, a zarazem jedno z najmłodszych. Choć znakomite tradycje lecznictwa uzdrowiskowego sięgają tutaj 200 lat, z czasem zaczęło być zapomniane. Ale i dla niego nadeszły lata „tłuste”. W przewidywaniu zaniku wód mineralnych i niepożądanego sąsiedztwa dużej aglomeracji miejskiej Jastrzębia Zdroju postanowiono zrehabilitować utratę tamtejszego zdrojowiska budową nowego. Nawiercenie wydajnych wód solankowych, na dodatek termalnych, przesądziło o wyborze Ustronia, a właściwie miejsca położonego w odległości półtora kilometra od istniejącego źródła. W roku 1986 oddano do użytku największe w kraju sanatorium uzdrowiskowe i olbrzymi, bodajże największy w Europie, zakład przyrodolecznicy. Wcześniej zbudowano 16 słynnych, niezwykle fotogenicznych z lotu ptaka, sanatoriów-piramid. Powstało uzdrowisko na wskroś nowoczesne. Uzdrowisko na miarę XXI wieku.

Dr n. med. Karol Grzybowski,  
prezes Zarządu  
Przedsiębiorstwa  
Uzdrowiskowego  
„Ustroń” S.A.



Status zdrojowiska został nadany Ustrońowi w 1967 r. Niespełna 20 lat później oddano do użytku Sanatorium „Równica”. Zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego statut zagwarantował wydzielenie dzielnicy leczniczo-rehabilitacyjnej Zawodzie. Jest to historyczna nazwa obszaru znajdującego się za wodą, czyli za rzeką Wisłą. Zarówno władze Ustronia, jak i podmioty gospodarcze tej dzielnicy są żywo zainteresowane zachowaniem unikalnej formy porządku przestrzennego i naturalnej estetyki przyrody.

Miasto Ustroń i jego osiedla trzymają się w dyscyplinowanej odległości od zdrojowiska, nie zagęszczają go swoimi rezydencjami. Ten rozmach, nowoczesny, przypominający wielki luksusowy transatlantyk gmach Sanatorium

Uzdrowiskowego oraz wiele wolnych zielonych przestrzeni dają zdrojowisku jedną z najwyższych lokat. Uroki Beskidu Śląskiego podnoszą walory zdrojowiska, a na ścieżkach i szlakach turystycznych jest zawsze okazja pozdrowić znajomych.

### Co i kogo leczymy?

Zajmujemy się przede wszystkim leczeniem chorób układu ruchu, czyli schorzeń reumatycznych, rehabilitacją po urazach układu kostno-stawowego oraz leczeniem procesów za-

palnych tego układu. Pomagamy pacjentom ze schorzeniami układu oddechowego, zarówno w zakresie chorób górnych dróg oddechowych, jak i chorób oskrzeli oraz płuc, zwłaszcza przewlekłych procesów zapalnych i pylicznych. Znakomite wyniki uzyskujemy w leczeniu choroby nadciśnieniowej, wieńcowej i niedokrwiennej mięśnia sercowego oraz różnych postaci przewlekłych chorób serca i naczyń krwionośnych. Istotnym przedmiotem naszej działalności jest rehabilitacja pacjentów po zawale serca i zabiegach kardiochirurgicznych.

Działający tu oddział angiologiczno-kardiologiczny Polsko-Amerykańskiej Kliniki Serca zapewnia diagnostykę i interwencję w dziedzinie chorób naczyń i serca, szczególnie ostrych przypadków.

Przyjmujemy kuracjuszy kierowanych na leczenie uzdrowiskowe przez Regionalne Kasy Chorych, podpisujemy też umowy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych na rehabilita-

cję pacjentów w ramach prewencji rentowej. Coraz liczniejsze grono kuracjuszy chętnie wraca do naszych zakładów. Wysoko cenimy sobie ich przywiązanie, traktując to jako dowód wielkiego do nas zaufania. Znaczną grupę (w ubiegłym roku 30%) stanowią kuracjusze prywatni zainteresowani zarówno warunkami leczenia, jak i otoczeniem przyjaznej przyrody oraz poznawaniem miejscowej kultury i historii. Jest to szczególna kategoria kuracjuszy, którzy przeważnie do nas wracają, mimo iż leczą się tu za własne pieniądze.

### Czym dysponujemy?

Największe i najbardziej znane ustronie Sanatorium Uzdrowskie „Równica”,

# Uzdrowskie XXI wieku

którego sylwetka z daleka rzuca się w oczy, usytuowane jest na południowym stoku góry o tej samej nazwie. Jedenastopiętrowy gmach ma optymalną strukturę pokoi 1:1, czyli jedynka na przemian z dwójką. Sześć wind w ciągu 10 minut ściąga na parter ponad 800 osób. Kuracjusze mogą na miejscu skorzystać z imprez organizowanych w sali widowiskowej, kina, restauracji, wieczorków tanecznych w kawiarniach, usług fryzjerskich i kosmetycznych oraz bogatego zaplecza usługowo-handlowego z pocztą i apteką. A na 11 piętrze kaplica ekumeniczna, pozwalająca na chwilę skupienia i modlitwy. W jednej z „piramid” mieści się Sanatorium Uzdrowskie „Kos” z 1, 2-osobowymi pokojami i apartamentami. Łącznie 1050 miejsc w świetnie wyposażonych pokojach z pełnymi węzłami sanitarnymi. Nowoczesne obiekty w pełni odpowiadają warunkom techniczno-budowlanym przewidzianym dla zakładów opieki zdrowotnej. Dzięki dosko-

nale zaprojektowanym podjazdom i rozwiązaniom urbanistycznym są przyjazne osobom niepełnosprawnym. Na jednego kuracjusza przypada 200 m<sup>3</sup> kubatury, 40 m<sup>2</sup> powierzchni oraz ok. 300 m<sup>2</sup> zieleni urządzonej i parkowej.

### Jak i czym leczymy?

Obiekty, którymi dysponuje Spółka, należą do najnowszych i najnowocześniejszych w Polsce. Szczycimy się naszym Uzdrowskim Zakładem Przyrodoleczniczym, gdzie do zabiegów wykorzystujemy własną solankę jodowo-bromową i wysokiej jakości borowinę. Przychodnia Uzdrowska grupuje Poradnię Zdrową, Poradnię Rehabilitacyjną, gabinety

conię ultrasonograficzną, zapewniającą diagnozowanie obrazowe i badania echokardiograficzne.

O powodzeniu naszego Sanatorium decyduje głównie poziom umiejętności personelu. W ciągu ostatnich kilkunastu lat wykształcił się i skonsolidował zespół lekarzy, pielęgniarek, magistrów i techników fizjoterapeutów o wysokich kwalifikacjach medycznych, oddanych swemu powołaniu. Kadra medyczna wspierana jest przez specjalistyczne zespoły zaplecza technicznego i gospodarczego.

### Pointa

Sanatoria PU „Ustronie” S.A. cieszą się bardzo dobrą opinią. Najlepiej niech świadczy o tym fakt, że średnio miejsca wykorzystane są w 94%, czyli przebywa tu rocznie ok. 18 tys. kuracjuszy. W ramach opłaconego pobytu zapewniona jest opieka lekarska i pielęgniarska, dwa zabiegi dziennie, całodzienne urozmaicone wyżywienie i zakwaterowanie. Kuracjusze mają do dyspozycji trasy widokowe i spacerowe po ogrodach o charakterze leśno-parkowym, górskie szlaki turystyczne dla zaawansowanych. Latem czynny jest basen kąpielowy, kąpieliska naturalne, plaża, korty tenisowe. Zimą można korzystać z tras narciarskich z urządzeniami wyciągowymi, krytych kortów tenisowych i maneżu do jazdy konnej. Ceny turnusów są naprawdę atrakcyjne, a pobyt w Uzdrowskim to także wspaniały wypoczynek połączony z profilaktyką.

konsultacyjne i poradnię osteoporozy z pracownią desyngnometrii. Doskonale wyposażone w sprzęt diagnostyczny są pracownia prób wysiłkowych, pracownia zaburzeń rytmu serca oraz laboratorium analityczne, które wykonuje szereg badań z zakresu hematologii, biochemii i bakteriologii, oraz czuwa nad odpowiednią jakością tworzyw naturalnych używanych w leczeniu. Ponadto posiadamy pra-





# Kombinat zdrowia

mgr Halina  
Wawrzyk-Uchrońska,  
kierownik  
Uzdrowiska  
Zakładu  
Przyrodoleczniczego



Centralnym obiektem dzielnicy uzdrowiskowej Ustronia jest supernowoczesny Zakład Przyrodoleczniczy, połączony z budynkiem Sanatorium zabudowanym przejściem. Wykonuje się tutaj ok. 5000 zabiegów dziennie pacjentom „Równicy” i „Kosa”, osobom kierowanym przez Poradnię Zdrojową oraz kuracjom z innych ustróńskich sanatoriów.

Chociaż zakład jest ogromny, a ilość wykonywanych zabiegów bardzo duża, blisko 100 osób personelu dokłada wszelkich starań, aby pacjent nie był anonimowy. Pacjent niepełnosprawny, z różnymi dolegliwościami traktowany jest indywidualnie. Kuracji zażywają tutaj różne grupy osób. Pierwszą z nich są kuracjusze korzystający z rekreacji i odnowy biologicznej, jeszcze zdrowi, lecz zagrożeni czynnikami ryzyka. Wykorzystują urlop nie tylko turystycznie, ale równocześnie regenerują swoje siły i wzmacniają organizm. Dla osób przybywających na leczenie sanatoryjne chorób przewlekłych i zwyrodnieniowych jest to alternatywa do ambulatoryjnego lub stacjonarnego leczenia farmakologicznego w miejscu zamieszkania. Kolejnymi są pacjenci skierowani na leczenie i wczesną rehabilitację po pobycie w szpitalu ogólnym lub specjalistycznym.

Z uwagi na profil uzdrowiska predysponowanego do leczenia chorób układu ruchu, układu krążenia i układu oddechowego podstawową formą kuracji w zakładzie jest kinezyterapia. Prowadzi się ją na ok. 160 stanowiskach w sześciu salach gimnastyki indywidualnej oraz w trzech salach zbiorowych o łącznej powierzchni ponad 1500 m<sup>2</sup>.

Współczesny człowiek prowadzący mało aktywny tryb życia słabo wykorzystuje układ mięśniowy. Następstwem jest zmniejszenie funkcji adaptacyjnych i kompensacyjnych organizmu, co sprzyja chorobom cywilizacyjnym: zespołom bólowym kręgosłupa, otyło-



ści, chorobie wieńcowej, miażdżycy, cukrzycy, nerwicom wegetatywnym i psychonerwicom. Metoda usprawniania ruchowego jest coraz bardziej doceniana, dlatego każdy pacjent powinien korzystać z kinezyterapii w dwóch cyklach dziennych. Ma to szczególne znaczenie w rehabilitacji pourazowej, neurologicznej, po przebytym zawale serca i po zabiegach kardiologicznych.

Przed rozpoczęciem zajęć na sali gimnastycznej pacjent jest badany, a następnie rozpoczyna ćwiczenia: wspomagające, czynne układu mięśniowo-szkieletowego, pod obciążeniem, ruchomości w stawach oraz gimnastykę przyrządową. Oprócz gimnastyki indywidualnej korzysta również z gimnastyki zbiorowej: dyskowej, oddechowej i ogólnokondycyjnej. Celem kinezyterapii

Na schorzenia narządu ruchu szczególnie pomaga borowina. Im bardziej rozłożona, tym lepsze stanowi tworzywo lecznicze. Im więcej w niej szczątków organicznych, tym większa wilgotność. Im więcej zawiera szczątków organicznych, tym lepiej. Doskonała borowina używana w Ustroniu pochodzi z 60-arowego złoża w nieodległym Zabłociu.

Borowina zatrzymuje ciepło, oddaje je na zewnątrz bardzo powoli. Tym wolniej, im więcej zawiera składników organicznych. Podczas zabiegu borowinowego wzrost temperatury ciała następuje łagodnie. W przeciwieństwie do kąpiei wodnych, silne nagrzanie organizmu uzyskuje się przy niewielkim odczuwaniu ciepła przez pacjenta.

Do klasycznych zabiegów borowinowych należą kąpiele, zawijania i fasony. Te ostatnie to kąpiele częściowe, polegające na zanurzeniu w małym zbiorniku rąk lub nóg. Kąpiel borowinową wykonuje się w Ustroniu w drewnianych wanienkach, sporządzanych dawniej z modrzewia. Dzisiaj do ich produkcji używa się drewna dębowego. W czasie zawijania pacjent kładzie się na drewnianej kozetce. Okładany jest papką borowinową o temperaturze 42°C, następnie owija się go prześcieradłem, ceratą, brezentem i kocem. Leży tak 20–30 minut, po czym sputkuje resztki torfu i odpoczywa jeszcze co najmniej godzinę.

Uzdrowski Zakład Przyrodolecznicy wykonuje 170–250 zabiegów borowinowych dziennie. Tak duży obiekt wymaga automatyzacji. W piwnicach specjalne urządzenia czyszczą i przesyłają borowinę do czterech ogromnych mieszalników o pojemności 2900 i 2500 dm<sup>3</sup>, w których podgrzewa się ją do temperatury ok. 47°C i nadaje odpowiednią konsystencję. Aby mogła służyć do kąpiei, należy ją wymieszać z wodą w stosunku 1:3, jeżeli zaś ma być wykorzystana przy zawijaniach, proporcja musi być odwrotna. Tak przygotowana borowina systemem pomp i rurociągów przesyłana jest na miejsca zabiegów.

jest wdrożenie nawyku życia w symbiozie z ruchem. Pacjent nie może powrócić do dawnego patogenicznego trybu życia, dlatego jednym z podstawowych zadań leczenia uzdrowskiego jest wychowanie zdrowotne kuracjuszy.

Kinezyterapię wspomagają zabiegi światło- i elektroczniczne. Dział fizykoterapii dysponuje 70 stanowiskami wyposażonymi w nowoczesną aparaturę. Zabiegi z tego zakresu zwalczają ból, co ma istotne znaczenie dla przebiegu procesu usprawniania i umożliwienia poprawności wykonywania ćwiczeń. Wykorzystuje się tu m.in. kojące właściwości anody (przy galwanizacjach), drogą jonoforezy wprowadzane są leki miejscowo znieczulające. Analogiczne właściwości mają niektóre prądy impulsowe, np. prądy diadynamiczne. Stosowanych jest też wiele dodatkowych prądów impulsowych ukierunkowanych na zwalczanie bólu, np. prądy Traberta, dające efekt przekrwienno i analgetyczny, a także masujące prądem impulsowym.

Znakomitym środkiem przygotowującym tkanki do ćwiczeń leczniczych są ultradźwięki wywołujące efekt cieplny, przekrwienno i przeciwbólowy. Kinezyterapię istotnie wspomaga również elektrostymulacja. Prądy impulsowe w niej wykorzystane mają za zadanie utrzymanie zdolności kurczenia się mięśnia




odnerwionego, zapobieganie zanikom mięśniowym oraz przywracanie siły i masy mięśniowej.

Zabiegi z zakresu ciepłolecznictwa mają bardzo istotne znaczenie w usprawnianiu pacjenta: przyspieszają regenerację uszkodzonych tkanek, powodują rozluźnienie i rozpulchnienie tkanek, co wpływa na zakres wykonywania ruchów oraz ich koordynację, poprawiają odżywienie tkanek.

Często stosowanym zabiegiem przygotowującym do różnych form kinezyterapii jest miejscowa krioterapia ciekłym azotem. W jej wyniku następuje zmniejszenie lub zniesienie bólu, obniżenie napięcia mięśniowego, zmniejszenie obrzęku lub wysięku, umożliwiające wykonywanie ćwiczeń zwiększających zakres ruchu w obrębie leczonego stawu.

Dział hydro- i peloidoterapii wykorzystuje cenne surowce balneologiczne: solankę i borowinę. Solanka używana jest do kąpiei wanny i basenowych. Podczas 24-dniowego pobytu kuracjuszowi co drugi dzień ordynowane są tego rodzaju zabiegi. Baseny solankowe cieszą się ogromną popularnością wśród pacjentów oraz dzieci z zaleconą gimnastyką korekcyjną. W ubiegłym roku wykonano 36,5 tys. gimnastyk w solance, a z pływalni skorzystało ok. 71 tys. osób. Ze względu na zawartość w solance jodu i bromu hala basenowa ma specyficzny mikroklimat leczniczy o ogromnym znaczeniu



 przy leczeniu chorób dróg oddechowych. Środowisko wodne rozlegle i korzystnie wpływa na organizm człowieka. Odbierane bodźce przenoszone są do ośrodkowego układu nerwowego, przez co działają na cały system. Gęstość solanki o stężeniu 3–4% wynosi ok. 1,03 kg/dm<sup>3</sup> i jest niemal równa średniej gęstości ciała ludzkiego. W takim środowisku ruch jest szczególnie ułatwiony. Dział hydroterapii dysponujący 60 wannami oferuje również zabiegi słodkowodne: kąpiele kwasowęglowe, wirowe, perelkowe, masáže podwodne oraz bicze szkockie.

Drugim tworzywem wykorzystywanym w zakładzie jest borowina. Dzięki dużej pojemności cieplnej oraz małemu przewodnictwu cieplnemu zabiegi borowinowe powodują równomierne, stopniowe, głębokie przegrzanie tkanek. Lecnicze stosowanie zabiegów borowinowych opiera się na kompleksowym działaniu biologicznym czynników ciepłych, mechanicznych i chemicznych. Zawijania i fasony wykonywane są na 16 stanowiskach, zaś do tradycyjnych kąpiei borowinowych służy osiem waniei.

Pacjent w miejscu zamieszkania często tylko wybiórczo korzysta z zabiegów, bez

Sporo osób przyjeżdża do Ustronia jedynie po to, aby rekreacyjnie skorzystać z basenów solankowych, będących atrakcją tej części Śląska. Ale kąpiele w nich są przede wszystkim jednym z ważniejszych elementów lecznictwa uzdrowskiego, szczególnie rehabilitacji ruchowej.

Ustrońskie solanki wydobywane z dwóch odwiertów w pobliżu Uzdrowskiego Zakładu Przyrodoleczniczego zalicza się do najlepszych w kraju. Ilość zawartych w nich związków czynnych: bromków (230–400 mg/dm<sup>3</sup>), jodków (11–14 mg/dm<sup>3</sup>) oraz kwasu metaborowego (20–50 mg/dm<sup>3</sup>) kilkakrotnie przekracza normę dla wód leczniczych. Stężenie eksploatowanych wód wynosi 12,7%, ale do zabiegów trafiają one w stanie rozcieńczonym.

Cztery baseny Zakładu Przyrodoleczniczego napełnione solanką o stężeniu 3–4% są miejscem ćwiczeń kinezyterapeutycznych prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów. Dwa większe mają pojemność 120 m<sup>3</sup>, mniejsze odpowiednio 19 i 24 m<sup>3</sup>. Temperatura dla osób ćwiczących wynosi 28°C, po południu solanka jest schładzana do 24°C. W basenie okrągłym zamontowane są dysze, a wypływająca z nich solanka daje efekt masażu podwodnego. Dodatkową atrakcją mniejszego basenu prostokątnego jest kąpiel perelkowa, do której specjalnymi otworami doprowadza się powietrze pod ciśnieniem 1 atm. Podczas kąpiei perelkowej pacjent powinien leżeć spokojnie, bez poruszania się. Pęcherzyki powietrza działają na skórę, pobudzają receptory, wpływają tonizująco i nasennie.

Kąpiele solankowe zmniejszają pobudliwość nerwów czuciowych i ruchowych, zwiększają ukrwienie skóry, normalizują ciśnienie krwi, polepszają regulację krążenia.

oczekiwanych efektów zdrowotnych. Bogactwo zabiegowe Uzdrowskiego Zakładu Przyrodoleczniczego daje mu możliwość kompleksowej rehabilitacji i odnowy biologicznej.

**Przedsiębiorstwo Uzdrowskie  
„Ustroń” S.A.  
Uzdrowski Zakład  
Przyrodoleczniczny  
43-450 Ustroń, ul. Sanatoryjna 7  
tel. (033) 854-35-34, 854-23-07**





sztuka jest terapią, terapeuta pełni jednocześnie rolę artysty i nauczyciela sztuki. Każdy pacjent przebywający w sanatorium może przyjść do pracowni. Nie jest ważne, czy miał wcześniej kontakt ze sztuką. Może spróbować swych sił w rysunku, malarstwie, małych formach rzeźby. Może aktywnie uczestniczyć w zajęciach lub tylko „pobyć” w pracowni artystycznej wśród pracujących twórczo. Jeśli tylko zapomni o swych kłopotach, zadanie terapeutyczne zostanie już spełnione. Jeśli zaś po powrocie do domu postara się o farby i pędzle, terapeutyczna moc sztuki będzie działać nadal.

Pracownię w Ustroniu prowadzi znany artysta malarz Dariusz Gierdal. Terapeutą jest artysta, który doskonale zdaje sobie sprawę z możliwości, jakie daje twórczość artystyczna lub tylko sam kontakt z nią. Pracownia arteterapii staje się czasem artystycznym studio,

# Artysta jako terapeuta

**P**racownia arteterapii w ustroniskim Sanatorium Uzdrowskim istnieje od 1988 r. Zorganizowanie wówczas pracowni plastycznej w szpitalu było inicjatywą pionierską, a obecność sztuki wśród ludzi chorych, sztuki, od której oczekuje się własności leczniczych, do tej pory nie jest w Polsce zjawiskiem powszechnym.

W nawiązaniu do psychoanalizy Freuda, arteterapia rozumiana może być jako proces,

podczas którego pacjent przez twórczość wyraża swe wewnętrzne problemy, a analiza prac plastycznych, dokonywana wspólnie z terapeutą, ma pomóc w rozwiązaniu problemów pacjenta.

Odmienny pogląd, na którym oparta jest działalność pracowni arteterapii w Ustroniu, polega na przypisywaniu samemu procesowi artystycznemu własności uzdrawiających. Kiedy

czasem niewielką salą wystawową lub tylko miejscem spędzania czasu między zabiegami. Zawsze jednak jest miejscem, gdzie ludzie, często poważnie chorzy, często w podeszłym wieku, często samotni – mogą zapomnieć o swoich kłopotach i cierpieniu. W aurze sztuki oferowane jest im wsparcie.

Joanna Winnicka-Gburek

**W**specjalnie zaaranżowanym, przytulnym wnętrzu Sanatorium Uzdrowskiego w Ustroniu, przy filiżance herbaty prowadzi zajęcia relaksacyjne Dorota Anna Rozmus – kompozytorka i wokalistka. Zagadnieniami wpływu dźwięku na leczenie stanów chorobowych, muzykoterapią, analizą i praktyką psychologii leczenia i pracy zajmuje się od kilkunastu lat.

Celem sesji jest wspomaganie leczenia i rekonwalescencji. Kuracjusze zapoznają się z różnymi formami relaksu: muzykoterapią, wizualizacją, aromaterapią. Podczas każdego spotkania odkrywają piękno otaczającego nas świata, mówią, myślą tylko pozytywnie, uczą się relaksacji oraz życzliwego nastawienia do otoczenia i samego siebie. Niepowta-

rzalny nastrój tworzy muzyka grana na żywo, a program daje szansę spędzenia kilkunastu minut z dala od zgiełku codzienności.

# RELAKS





## Sanatorium Uzdrowskowie „Róża”

43-450 Ustroń, ul. Szpitalna 1  
tel./fax (033) 854-33-73,  
854-28-46

[www.roza.com.pl](http://www.roza.com.pl)

**P**rawdziwą „Różę” odnaleźć można w najbardziej urokliwym zakątku czystej ekologicznie strefy uzdrowska Ustroń. Tak doskonale miejsce wypoczynku i regeneracji sił spotyka się rzadko. Goście z całego niemal świata chwalą sobie pobyt tutaj jako jeden z najlepszych w Polsce. Twierdzą, że „Róża” standardem w niczym nie ustępuje podobnym ośrodkom zagranicznym, a częstokroć nawet znacznie je przewyższa. Właściciele obiektu dołożyli wielu starań, aby stworzyć pełną życzliwości rodzinną atmosferę. Zadbali o bardzo smaczne i pożywne posiłki, zorganizowali świetne warunki do odnowy biologicznej i rehabilitacji: wyremontowali basen zabiegowy, wyposażyli siłownię i zatrudnili profesjonalną kadrę medyczno-terapeutyczną, która całą dobę troskliwą opieką otacza gości. Wszystkie elegancko i funkcjonalnie przygotowane pokoje i apartamenty posiadają łazienki. Ceny pobytu, wyżywienia oraz nieograniczonej (w miarę rozsądku) ilości zabiegów, jak na tego typu obiekt, są naprawdę bardzo konkurencyjne. A za oknami zmodernizowanej „piramidy”

piękna panorama szczytów Równicy i Czantorii...

Z czym Państwu kojarzy się odnowa biologiczna? Po pobycie w „Róży” wrażenia będą jednoznaczne. To rozluźnienie, wypoczynek i przyływ nowej energii. Doskonale przygotowany

personel każdemu dobierze ćwiczenia i zabiegi tak, aby odczuwalnie poprawić samopoczucie. Tylko poza zdrość nowoczesnego sprzętu w siłowni, kompletnie wyposażonej sauny i jacuzzi, basenu rehabilitacyjnego, solarium, specjalistycznych urządzeń



# Róża



do walki z cellulitem czy nadwagą. Kto chce, może również na miejscu wypożyczyć rowery, pograć w bilard, tenis stołowy lub rzutki, a także skorzystać z kortów tenisowych.

Ale „Róża” jest nie tylko typowym obiektem z programem odnowy biologicznej. Może tu przyjechać każdy, komu doskwierają bóle kręgosłupa, dokuczają bóle reumatyczne lub zmiany pourazowe w wyniku następstw stłuczeń, złamań czy zwichnięć. „Róża” specjalizuje się bowiem w rehabilitacji narządu ruchu. Program leczniczy realizuje profesjonalna kadra lekarzy różnych specjalno-

ści, wszystkie zabiegi odbywają się na miejscu, a podczas pobytu każdy gość i pacjent ma zapewnioną całodobową opiekę medyczną. Z listów nadchodzących do kierownictwa „Róży w piramidzie” wynika, że po skorzystaniu z tutajszych turnusów rehabilitacyjnych wszyscy odczuli zdecydowaną poprawę swojego stanu zdrowia.

Program rehabilitacji:

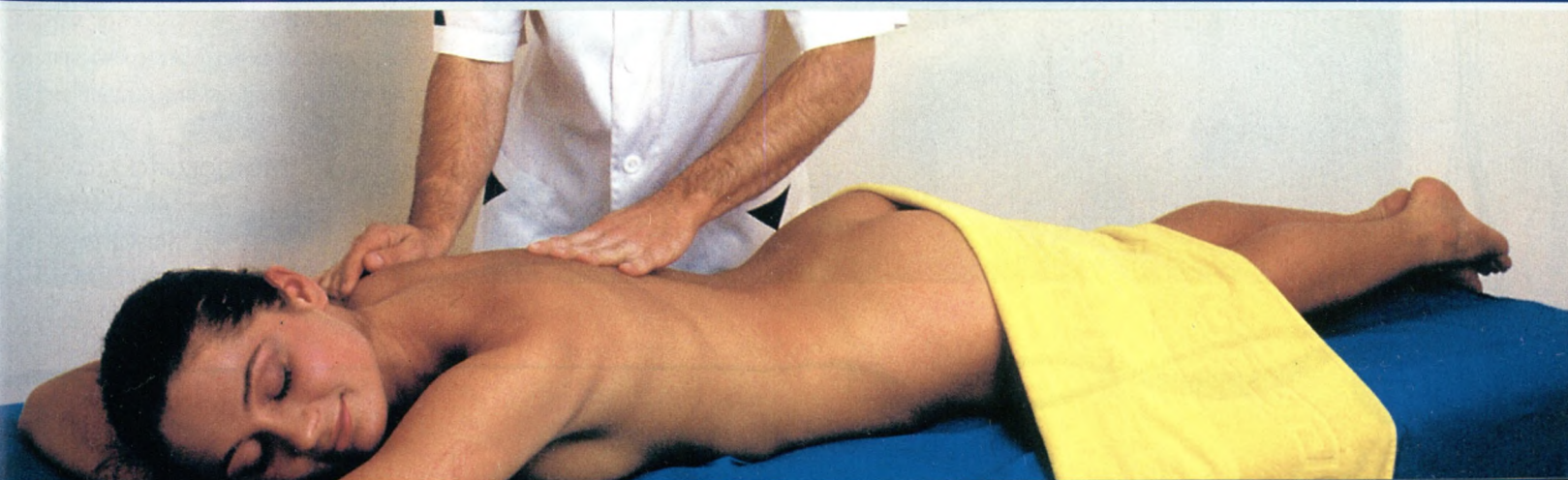
1. Szczegółowe badania lekarskie
2. Konsultacje lekarzy specjalistów
3. Profesjonalne zabiegi:

- masaże: lecznicze klasyczne, wi-bracyjne, podwodne i wirowe

- kąpiele: perłkowe, z masażami, solankowe, borowinowe, jacuzzi
- leczenie: prądem stałym, prądami małej, średniej i wysokiej częstotliwości, prądami dynamicznymi i interferencyjnymi, polem magnetycznym niskiej i wysokiej częstotliwości, laserem (punkt + skaner), promieniowaniem podczerwonym punktowym i w komorze, promieniowaniem ultrafioletowym i żółtym, ciepłem (okłady, sauna), zimnem (krioterapia)
- ćwiczenia: indywidualne, z przyrządami, krążeniowo-oddechowe, w basenie.



# w piramidzie



## Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca I Oddział Kardiologiczno-Angiologiczny American Heart of Poland Sp. z o.o.



Kolejna biała plama na mapie polskiej kardiologii inwazyjnej została zlikwidowana. Od 1 marca 2001 r. na Podbeskidziu, nie posiadającym dotąd pracowni hemodynamiki, funkcjonuje I Oddział Kardiologiczno-Angiologiczny w Ustroniu, wchodzący w skład sieci Polsko-Amerykańskich Klinik Serca. Walory Ustronia są znane wszystkim, którzy zetknęli się z tym miejscem, a specyficzny klimat tego uzdrowiska powoduje, że niemal każdy czuje się tu dobrze.

Choć ustronńska klinika posiada status placówki niepublicznej, świadczone usługi realizowane są w ramach kontraktów objętych umową z Ministerstwem Zdrowia i kasami chorych, a także na zasadzie prywatnej odpłatności. W ciągu roku działalności przyjęto tu i udzielono pomocy ok. 1800 pacjentom.

Głównym celem oddziału jest diagnostyka oraz leczenie chorób serca i naczyń nie chirurgicznymi technikami przeszskórnymi. Pozwalają one m.in. na wykrycie miażdżycowych zwężeń tętnic, a następnie na ich poszerzenie i przy-

wrócenie prawidłowego przepływu krwi w mięśniu sercowym, mózgu, nerkach i kończynach dolnych. Leczenie to zapobiega zawałom serca, udarom mózgowym, niedokrwieniu kończyn dolnych oraz niewydolności nerek. Chorym wykonuje się koronarografię i angiografię tętnic obwodowych, koronaroplastykę i angioplastykę tętnic obwodowych (szyjnych, nerkowych, biodrowych, udowych) z wykorzystaniem technik ateryktomii oraz implantację stentów.

Zabiegi ratujące ludzkie życie mogą być wykonywane przez całą dobę. Na oddziale intensywnej terapii kardiologicznej realizowany jest program leczenia świeżego zawału i niestabilnej choroby wieńcowej. Zgodnie z nowoczesnymi tendencjami wykonywane zabiegi nie wymagają długich hospitalizacji, pobyt pacjenta w klinice ogranicza się do jednego, dwóch dni. Oddział dysponuje jedno i dwuosobowymi salami chorych z własnymi węzłami sanitarnymi.

Na terenie kliniki działa poradnia profilaktyki i promocji zdrowia, w której wyko-

nuje się badania nieinwazyjne (EKG, UKG, Holter, test wysiłkowy) oraz przeprowadza specjalistyczne konsultacje kardiologiczne i kardiologiczne pacjentów ze schorzeniami układu krążenia. Szpital posiada nowoczesną karetkę kardiologiczno-reanimacyjną.

Klinika zatrudnia doświadczonych kardiologów interwencyjnych, wywodzących się z renomowanych ośrodków w Zabrzu i Katowicach. Zarówno lekarze, jak i zespoły pielęgniarsko-techniczne to profesjonalści, osoby o wysokich kwalifikacjach zawodowych, niezwykle mocno zaangażowane w wykonywaną pracę. Organizacją pracy w klinice zajmuje się ordynator oddziału kardiolog dr Bogdan Gorycki, działalność merytoryczną nadzoruje dr hab. Paweł Buszman, natomiast konsultacje kardiologiczne odbywają się pod kierunkiem prof. Andrzeja Bochenka.

Do celów statutowych Polsko-Amerykańskiej Kliniki Serca należy m.in. szkolenie lekarzy-kardiologów w zakresie wykonywania przeszskórnych zabiegów angioplastyki wieńcowej i obwodowej. Ośrodek jest otwarty na współpracę ze wszystkimi oddziałami internistycznymi i kardiologicznymi.

Pracownia hemodynamiki w Ustroniu jest jedyną na Podbeskidziu placówką, gdzie można kierować chorych z zawałem bądź ostrymi stanami przedzawałowymi. Zawał serca i jego następstwa są główną przyczyną zgonów w Polsce. Spośród miliona chorych na chorobę niedokrwinną serca, na zawał zapada każdego roku 10%. Mimo postępu diagnostyki i leczenia rocznie umiera z powodu zawału 45 tys. osób, z czego najwięcej w pierwszych godzinach od wystąpienia zawału, jeszcze przed przyjęciem do szpitala. Podstawowym czynnikiem zwiększającym przeżycie w świeżym zawałe jest ustalenie właściwego rozpoznania i jak najszybszy transport do szpitala, gdzie najkorzystniejszym postępowaniem jest pilne wykonanie przeszskórnej angioplastyki.



Małgorzata Krawczyk  
43-450 Ustroń  
ul. Sanatoryjna 7  
tel./fax (033) 854-58-59

**Śląski Szpital Reumatologiczny  
im. gen. Jerzego Ziętka**

43-450 Ustroń, ul. Szpitalna 11  
telefon (033) 854-26-40, fax (033) 854-35-99  
[www.szpreum.ustron.pl](http://www.szpreum.ustron.pl)



**zdrowie • nadzieja • sprawność**

**Śląski Szpital Reumatologiczno-Rehabilitacyjny w Ustroniu  
to ponad 25 lat tradycji  
i doświadczenia w leczeniu wszelkich chorób narządu ruchu.  
Szpital Reumatologiczny prowadzi kompleksową diagnostykę,  
leczenie zachowawcze  
i operacyjne w chorobach narządu ruchu (reumatyzm)**



**REUMATOLOGIA**



**ORTOPEDIA**



**REHABILITACJA**





# SANATORIUM UZDROWISKOWE



Specjalizujemy się  
w leczeniu chorób  
układu ruchu,  
układu oddechowego  
i naczyń obwodowych.



# MALWA

43-450 Ustroń  
ul. Szpitalna 45

tel. (033) 854-28-86, 854-29-67

e-mail: malwa@sanatoria.com.pl

www.malwa.sanatoria.com.pl

## OFERUJEMY:

- 24-dniowe turnusy sanatoryjne
- 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne
- 20-dniowy program rehabilitacyjno-edukacyjny dla osób po klasycznym leczeniu onkologicznym
- pobyty leczniczo-wypoczynkowe

## PROponujemy ZABIEGI:

- wodolecznicze
- światłolecznicze
- elektrolecznicze
- laseroterapię
- magnetoterapię
- inhalacje
- masaże lecznicze
- akupunkturę
- rehabilitację ruchową

Dysponujemy apartamentami oraz pokojami 1, 2, 3 i 4-osobowymi. Na miejscu: kawiarnia, sala spotkań, sale telewizyjne, bilard, siłownia, solarium, sala do tenisa stołowego, boisko do siatkówki, plac zabaw dla dzieci oraz mini-sklep.

Sanatorium Uzdrowskowie  
43-450 Ustroń, ul. Zdrojowa 5  
tel./fax (033) 854-28-99, 854-30-25  
e-mail: elektron@sanatoria.com.pl

# Elektron

www.elektron-ustron.sanatoria.com.pl



- proponujemy miejsca w pokojach 2 i 3-osobowych oraz apartamenty i studia, wszystkie wyposażone w łazienkę, TV-Sat i telefon



- specjalizujemy się w leczeniu schorzeń narządu ruchu i reumatycznych oraz dróg oddechowych

- przygotowaliśmy niemal 30 różnych zabiegów leczniczych oraz kilka sposobów na relaks

- prowadzimy program edukacyjno-rehabilitacyjny dla osób z chorobą nowotworową „Szansa na życie”



Sanatorium Uzdrowskowie

# ZŁOCIEN

43-450 Ustroń  
ul. Szpitalna 31

tel. (033) 854-33-55 do 57

e-mail: dwzlocien@skg.pl

www.sanatoria.com.pl/ustron/zlocien

- 156 miejsc, pokoje 1, 2, 3-os. z łazienkami, telefonem, radiem oraz apartamenty
- wspaniała domowa kuchnia, możliwość indywidualnych godzin posiłków
- zabiegi odnowy biologicznej (sauna, masaż podwodny i klasyczny, kąpiel perełkowa, gimnastyka wyszczuplająca)
- zabiegi terapeutyczne (gimnastyka, masaże, wodolecznictwo, ciepłolecznictwo, światłolecznictwo, elektroterapia)
- na miejscu: kawiarnia, sala konferencyjna, boisko, parking, garaże



**N**aszą misją, podstawowym celem i pragnieniem naszego personelu jest przywrócić pacjentom radość życia po przebytej chorobie lub operacji. Zajmujemy się odrębnie każdym człowiekiem i jego problemami.

Posiadamy dwa Oddziały Rehabilitacji Kardiologicznej i Oddział Rehabilitacji Narządu Ruchu. Zajmujemy się przede wszystkim pacjentami po zawale serca, wszczępieniu bypaso-  
w i sztucznych zastawek serca, zabiegach poszerzania tętnic wieńcowych, a także po operacjach ortopedycznych i urazach narządu ruchu.

Dysponujemy pełnym zakresem ćwiczeń gimnastycznych i nowoczesnym systemem monitorowanego treningu kardiologicznego. Szeroki wybór zabiegów fizykoterapeutycznych obejmuje wiele form masażu, zabiegów przy użyciu prądu, zabiegów wodnych, lasero-  
magnetoterapię oraz światłolecznictwo. Program rehabilitacji znakomicie uzupełnia psycho- i muzykoterapia oraz spacerowanie trasami krajo-  
zabytkowymi.

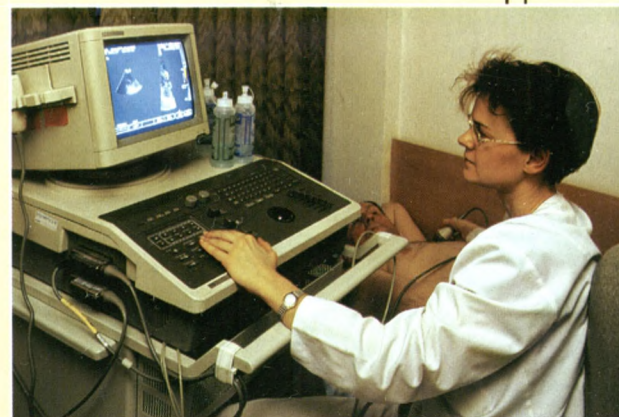
Dla każdego pacjenta opracowujemy indywidualny model rehabilitacji. Jego bezpieczne planowanie i kontrolę zapewnia nowoczesne zaplecze diagnostyczne. Szpital posiada także własną aptekę, laboratorium analityczne i salę intensywnego nadzoru.



- certyfikat jakości
- kontrakty z kasami chorych
- odpłatne turnusy rehabilitacyjne
- turnusy rehabilitacyjne PFRON
- Poradnia Rehabilitacyjna

Jesteśmy jednym z inicjatorów Europejskiej i Krajowej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie, działających pod egidą WHO.

**Śląskie Centrum  
Rehabilitacji**  
43-450 Ustroń, ul. Zdrojowa 6  
tel. (033) 854-16-32  
tel./fax (033) 854-41-77,  
854-25-86  
e-mail: scr@iq.net.pl  
www.scr-ustron.com.pl



# Szpital z sercem



# WYTWÓRNA NATURALNYCH WÓD MINERALNYCH NA ZDROWIE!

Wspaniały smak oraz niepowtarzalny, potwierdzony kompleksowymi badaniami, skład „Ustronianki” przynoszą jej uznanie konsumentów w całym kraju.

Bardzo mała zawartość kationu sodowego (5,2 mg/dm<sup>3</sup>) nadaje „Ustroniance” status wody niskosodowej spełniającej europejskie standardy zdrowotne odnośnie do wód dostępnych nawet dla niemowląt. To bardzo ważne, bowiem w Polsce konsumpcja chlorku sodu (soli kuchennej) jest stanowczo za wysoka, a wody mineralne dostępne na rynku z reguły zawierają go od kilkunastu do kilkuset mg w dm<sup>3</sup>.

Dietetycy twierdzą, że dorosły człowiek nie powinien spożywać więcej niż 2000 mg soli dziennie. Jej nadmierne ilości w połączeniu z wysokim ciśnieniem krwi, nadwagą, nadużywaniem alkoholu, brakiem ruchu wpływają na zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i układu moczowego. „Ustroniankę” może pić każdy bez żadnych ograniczeń.

Woda wydobywana jest z doskonałej jakości złóż trzecio- i czwartorzędu. Jakość gwarantują własne ujęcia głębinowe ołoczone strefami ochronnymi, a ciągłe badania wykonuje Śląska Akademia Medyczna w Katowicach.



# Powrót do źródeł

Wytwórnia Naturalnych Wód Mineralnych  
**niskosodowa**  
**Ustronianka**  
niegazowana  
Naturalna Woda Mineralna

Wytwórnia Naturalnych Wód Mineralnych  
**niskosodowa**  
**Ustronianka**  
gazowana  
Naturalna Woda Mineralna

Kolej Linowa „Czantoria” Sp. z o.o.  
43-450 Ustroń, ul. 3-Maja 130  
tel./fax (033) 854-22-50  
e-mail: czantor@czantoria.com.pl  
www.czantoria.com.pl



Położona na polsko-czeskiej granicy Czantoria (995 m n.p.m.) jest świetnym punktem widokowym. Rozciągają się z niej wspaniałe panoramy doliny Wisły i Ustronia, Pogórza i Beskidu Śląskiego, a przy dobrej widoczności można zobaczyć Tatry i Małą Fatrę. Na Czantorię prowadzi kolej linowa o długości 1640 m.

Jej dolna stacja znajduje się w Ustroniu-Polanie, skąd 198 dwuosobowych krzesełek w ciągu godziny wywozi na polanę Stokłosica blisko 850 osób.

Stąd blisko już do szczytu Czantorii i przejścia turystycznego na szlaku do Czech. Zimą czynne są tu wyciągi orczykowe oraz dwie trasy zjazdowe przygotowywane specjalnymi pojazdami śnieżnymi.

Na polanie Stokłosica zlokalizowany jest letni tor saneczkowy. Metalowa rynna długości 710 m przebiega przez polanę serpentynami dziewięciu zakrętów, pokonując 51 m różnicy wzniesień. Po torze może poruszać się jednocześnie 60 dwuosobowych saneczek z prędkością nie przekraczającą 30 km/h. Powrót saneczek z pasażerami na miejsce startu odbywa się przy pomocy wyciągu narciarskiego po torze wymuszonego prowadzenia długości 230 m.

Dojazd: PKP i PKS do stacji Ustroń-Polana; dojście do dolnej stacji kolei linowej ok. 70 m, tu również parking strzeżony dla samochodów osobowych i autokarów.



Rozmowa  
z dr Bohdanem  
Łasizem,  
prezesem Zarządu  
„Uzdrowisko  
Świeradów-Czerniawa”  
Sp. z o.o.



*Tematem wiodącym konferencji jest „Leczenie uzdrowiskowe chorób narządu ruchu”. Skąd ta problematyka?*

Po pierwsze dlatego, że pracuję w uzdrowisku, w którym jednym z profili leczniczych są schorzenia narządu ruchu. Ponadto lecznictwo uzdrowiskowe jest jednym z elementów „świętej trójki medycznej”: profilaktyka-rehabilitacja-kompensacja. Skala schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego, na które cierpi kilkadziesiąt milionów ludzi na świecie, jest olbrzymia. W 2000 r. podwoiła się liczba osób powyżej 50 roku życia, co pociągnęło za sobą bardzo znaczny przyrost populacji dotkniętej chorobami narządu ruchu. Schorzenia te są poważnym problemem społecznym, gospodarczym i ekonomicznym o zasięgu ogólnosięwiatowym. Światowa Organizacja Zdrowia uznała dziesięciolecie 2000–10 za „Dekadę kości i stawów”. Nasza konferencja będzie jednym z elementów obchodów tej dekady.

*Do kogo jest skierowana konferencja i jakie sławy naukowe będą w niej uczestniczyły?*

Głównie do lekarzy profesjonalnie zajmujących się schorzeniami układu ruchu, czyli reumatologów, ortopedów, balneologów, rehabilitantów, ale przede wszystkim do lekarzy pierwszego kontaktu. Wśród wykładowców od lat biorących udział w Dolnośląskich Spotkaniach Reumatologów wy-

mienić należy profesorów: Jacka Szechińskiego – specjalistę krajowego ds. reumatologii, Zygmunta Zdrojewicza, Wiesława Pruska, Gerarda Straburzyńskiego. Swoją rolę zapowiedzieli również koledzy z Niemiec, m.in. prof. dr hab. med. Johannes Breitenfelder.

*Jakie prace naukowe zaprezentuje Pańskie Uzdrowisko?*

Wspólnie z kolegami przedstawimy doniesienie mówiące o wpływie radonu na poziom hormonów męskich i żeńskich. Przedstawimy wyniki badań wskazujących na to, że po 21-dniowym pobycie w naszym uzdrowisku przy zastosowaniu kąpieli i inhalacji radonowych w sposób istotny wzrasta poziom estrogenów i testosteronu oraz ich pochodnych. Jak wiemy, są to hormony witalności, dlatego też Świeradów Zdrój nazywamy Doliną Młodości. Pragnę zaznaczyć iż Świeradów jest jednym z dwóch uzdrowisk radonowych w Polsce i jednym z niewielu tego typu w Europie. Dlatego też przy ścisłej współpracy z naukowcami Akademii Medycznej we Wro-

**XIII Dolnośląskie Spotkania  
Reumatologów  
V Polsko-Niemieckie  
24–25 maja 2002 r.  
– Świeradów Zdrój  
pod honorowym  
protectoratem  
prof. dr. hab. med.  
Leszka Paradowskiego,  
Rektora Akademii Medycznej  
we Wrocławiu**

dawiu będziemy kontynuowali badania nad wpływem radonu na organizm ludzki.

*Czy istnieją skuteczne metody zapobiegania chorobom układu ruchu?*

Tak, ale musimy działać szybko. Choroby stawów, osteoporoza, urazy kończyn, zespoły bólowe kręgosłupa stanowią ogromne obciążenie zarówno dla poszczególnych osób, jak i dla całego społeczeństwa. Jestem przekonany, że znakomite grono wykładowców przybliży w sposób oczywisty formy profilaktyki, rehabilitacji i leczenia chorób układu ruchu.

*Pełni Pan funkcję przewodniczącego Komitetu Organizacyjnego. Jakiej frekwencji spodziewa się Pan na spotkaniu?*

Zwyczajowo w poprzednich konferencjach liczba uczestników oscylowała w granicach 120–150 osób. Chciałbym tutaj serdecznie podziękować sponsorom, bez których nie mogłyby się odbywać kolejne spotkania. Przede wszystkim głęboki ukłon w stronę Przedsiębiorstwa Farmaceutycznego Jelfa S.A., Merc Sharp & Dohme Idea Inc. oraz GlaxoSmith-Kline Pharmaceuticals S.A. Zapraszam zatem serdecznie wszystkich zainteresowanych do wzięcia czynnego lub przynajmniej biernego udziału w Konferencji.

Zgłoszenia udziału w konferencji przyjmuje:

„Uzdrowisko

Świeradów-Czerniawa” Sp. z o.o.

Dział Marketingu

59-850 Świeradów Zdrój

ul. Konstytucji 3-Maja 1

tel. (075) 781-63-09

fax (075) 781-63-42

Zdjęcie: Marcin Oliva Soto

# Świeradów Zdrój dolina młodości

# KONGRES UZDROWISK POLSKICH



**K**rynica Zdrój w dniach 23-26 maja 2002 r. gościć będzie uczestników XI Kongresu Uzdrowisk Polskich. Jego organizatorami są: Izba Gospodarcza „Uzdrowiska Polskie”, Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP oraz Unia Uzdrowisk

Polskich. Tematem przewodnim kongresu jest „Rozwój uzdrowisk szansą dla przyszłości regionów”. Do uczestnictwa w kongresie zaproszeni zostali przedstawiciele Rządu, samorządu gminnego, spółek uzdrowiskowych, kas chorych, sana-

toriów i szpitali uzdrowiskowych, „przemysłu” uzdrowiskowego oraz liczne grono osób, którym leży na sercu problematyka uzdrowiskowa.

Podczas obrad poruszone zostaną m.in. zagadnienia aktywizacji społeczno-gospodarczej gmin uzdrowiskowych, stan obecny i perspektywy lecznictwa uzdrowiskowego, szanse i możliwości promocji gmin uzdrowiskowych, sytuacja ekonomiczna spółek uzdrowiskowych i innych podmiotów prowadzących działalność leczniczą w zakresie realizacji świadczeń uzdrowiskowych.

Kongresowi towarzyszyć będzie Wystawa Produktów Uzdrowiskowych, ze szczególnym uwzględnieniem wód mineralnych i leczniczych.

Centrum Profilaktyki Zdrowotnej  
33-380 Krynica Zdrój, ul. Leśna 15  
tel. (018) 471-28-66, fax (018) 471-56-65  
e-mail: [geovita.krynica@pgnig.com.pl](mailto:geovita.krynica@pgnig.com.pl)

# GeoVita

Prowadzimy leczenie sanatoryjne chorób:

- układu moczowego
- układu pokarmowego
- przemiany materii
- kobiecych
- nerwic.

Proponujemy zabiegi:

- bicze szkockie
- kąpiel perełkowa oraz wirowa rąk i nóg
- parafina, inhalacje, jonofereza
- laser biostymulujący
- masaż stóp
- japoński fotel prezydencki
- magnetotronik, solux, aquawibron, lampa biopton
- EKG, USG, najnowszej generacji amerykański mammograf.

Na miejscu kompleks odnowy biologicznej, obejmujący: basen leczniczy, saunę, salę gimnastyczną z wyposażeniem sportowym, masaż klasyczny i wodny. Do dyspozycji gości apartamenty i pokoje 1, 2, 3-osobowe wyposażone w lodówkę, radio, telefon, TV-Sat, leżaki, pełny węzeł sanitarny i balkon. Wspaniała kuchnia serwująca również posiłki dietetyczne i wegetariańskie. Centrum dysponuje salą klubową, biblioteką, salą do tenisa stołowego, bilardem, salami konferencyjnymi oraz nowoczesnym, monitorowanym parkingiem. Organizujemy kursy, konferencje i spotkania promocyjne dla firm.





Jan Golba,  
burmistrz  
Krynicy  
Zdroju,  
prezes Sto-  
warzyszenia  
Gmin Uzdro-  
wiskowych RP

## Bezbronne uzdrowiska

Uzdrowiska to nie tylko baza lecznicza, licząca ok. 40 tys. łóżek. Wybitne walory przyrodnicze i krajobrazowe predysponują je również do prowadzenia działalności turystycznej. Znajdująca się w nich ogromna (ok. 80 tys. miejsc) baza turystyczna stanowi ok. 18% potencjału kraju.

Pod względem swoich podstawowych funkcji miejscowości uzdrowiskowe są wyraźnie zróżnicowane. Nie zawsze dominuje w nich lecznictwo. Czasami uzupełnia ono turystykę lub inne gałęzie gospodarki. Taki układ rozwoju funkcjonalnego powoduje, że są to miejscowości gospodarczo jedno- lub dwufunkcyjne, o monokulturowym zatrudnieniu, wyjątkowo podatne na dekoniunkturę gospodarczą, upodobania i gusta klientów oraz wszelkie zmiany systemu polityki zdrowotnej. Pozostają bezbronne w zakresie możliwości szybkiego reagowania na negatywne skutki tych zjawisk, a ze względu na specyfikę dotychczasowej działalności nie są w stanie szybko jej przeprofilować. Jest to wynik wieloletniej polityki zmierzającej do stworzenia uzdrowisk jednofunkcyjnych, w których rozwój innych gałęzi gospodarczych był świadomie hamowany.

Placimy dziś za to wysoką cenę w postaci recesji gospodarczej uzdrowisk, wysokiego bezrobocia strukturalnego i braku perspektyw rozwoju. Miejscowości uzdrowiskowe nadal poddane są ograniczeniom rozwoju gospodarczego, wynikającym z przepisów i zmniejszających się nakładów na lecznictwo uzdrowiskowe. Ograniczenia wynikające z przepisów sanitarnych, budowlanych, architektonicznych, ochrony środowiska naturalnego oraz prawa geologicznego i górniczego są konieczne dla zachowania wybitnych walorów uzdrowiskowych. Natomiast brak jakiegokolwiek programu alternatywnego jest zupełnie niezrozumiały, tym bardziej że w uzdrowiskach drzemie olbrzymi potencjał mogący być

instrumentem w walce z bezrobociem i doskonałym czynnikiem rozwoju gospodarczego.

W usługach uzdrowiskowych i turystycznych zatrudnionych jest ok. 30 tys. osób, kolejne 100 tys. pracuje w usługach towarzyszących. Wykorzystanie bazy leczniczej i turystycznej wynosi dziś ok. 40%, więc łatwo można obliczyć, jak olbrzymie rezerwy tkwią w polskich uzdrowiskach zarówno w zakresie tworzenia nowych miejsc pracy, jak i w zakresie rozwoju gospodarczego.

Uzdrowiska leżą z reguły w regionach bez dużych aglomeracji miejskich, gdzie nie rozwinął się przemysł, a ludność utrzymuje się głównie z turystyki i lecznictwa uzdrowiskowego. Są to więc okolice bez perspektyw rozwoju poza turystyką, lecznictwem uzdrowiskowym i towarzyszącymi im usługami. To zawężenie może się jednak okazać wyjątkowo korzystne wobec pojawiających się tendencji w państwach europejskich, które w turystyce upatrują szansy rozwoju i tworzenia nowych miejsc pracy. Reorientacja zawodowa ludności wiejskiej i regionów restrukturyzowanych skierowana jest głównie na turystykę, gdzie zatrudnienie może znaleźć olbrzymia liczba osób, które utraciły pracę. Nie wymaga ona dużych nakładów finansowych, bowiem zagospodarowane w turystyce osoby mogą pracować w usługach pokrewnych bez zmiany zawodu lub tylko po przeszkoleniu. Doświadczenia Francji, Niemiec, Austrii, Włoch, Danii, Hiszpanii dowodzą, że jest to właściwy i trwały kierunek.

## Warunki rozwoju

Chociaż uzdrowiska same wymagają rewitalizacji, to z racji swego potencjału turystycznego są też wielkim rezerwuarem nowych miejsc pracy i potencjalnym nośnikiem rozwoju gospodarczego regionu. Aby tak się jednak stało, należy spełnić kilka warunków:

- w uzdrowiskach musi być zrealizowana infrastruktura ekologiczna, komunalna, uzdrowiskowa, turystyczna i rekreacyjno-sportowa, która stanowić będzie podstawę do lokowania tu inwestycji z zakresu turystyki i lecznictwa uzdrowiskowego, a w konsekwencji do tworzenia nowych miejsc pracy;

- nakłady na lecznictwo uzdrowiskowe muszą być ustabilizowane na poziomie 2% budżetu kas chorych, po to, aby:

- powstrzymać dekapitalizację majątku uzdrowiskowego,

- zahamować wzrost bezrobocia,

- zahamować zmniejszającą się gwałtownie liczbę miejsc sanatoryjnych,

- podmioty gospodarcze zajmujące się lecznictwem uzdrowiskowym muszą mieć zabezpieczone równorzędne z innymi zasady funkcjonowania, szczególnie w zakresie VAT;

- tworząc krajowy system komunikacyjny w projektach sieci drogowej, kolejowej i lotniczej koniecznie należy uwzględnić dojazd do uzdrowisk;

- lecznictwo uzdrowiskowe i jego pochodne muszą znaleźć swoje właściwe miejsce w systemie ochrony zdrowia, a także w systemie promocji turystyki;

- tworząc przyszły system podatkowy należy wziąć pod uwagę, że podmioty gospodarcze prowadzące działalność leczniczą i turystyczną w uzdrowiskach górskich ponoszą dużo większe koszty niż te, które funkcjonują w innych regionach kraju;

**Dekoniunktura i zwolnienie tempa rozwoju gospodarki wzrost bezrobocia, załamanie rynku inwestycji oraz nieudana reforma służby zdrowia dotknęły szczególnie miejscowości, których podstawą bytu jest turystyka i lecznictwo uzdrowiskowe. Bezrobocie wynosi w nich od 16% (Krynica Zdrój) do 36% (Jedlina Zdrój) i nadal rośnie. Przyczyną jest głównie drastyczny spadek nakładów na lecznictwo uzdrowiskowe, prowadzący do zmniejszenia ilości miejsc sanatoryjnych, i w konsekwencji redukcji zatrudnienia. W latach 1990–98 wydatki na ten cel zmalały tylko o ok. 20%. Jeszcze w 1997 r. na lecznictwo uzdrowiskowe przeznaczano 4% budżetu kas chorych, czyli 383 mln zł, ale już w 2000 r. było to 327 mln zł. Nakłady w 2001 r. obniżono do ok. 1% budżetu kas chorych.**

• gminy, mające na swoim terenie uzdrowiska, muszą pozyskać stałe dodatkowe dochody na spełnienie zaostrzonych norm ochrony środowiska naturalnego, a także na realizację inwestycji infrastrukturalnych służących bezpośrednio uzdrowisku (parki, ścieżki spacerowe, ogólnodostępne pijalnie, deptaki, ukwiecenie, zieleń, obiekty kulturalne). Środki te proponuje się pozyskać z:

- powszechnej taksy zdrojowej,
- wpływów z opłat eksploatacyjnych (wody lecznicze i mineralne),
- wpływów z opłat za gospodarce korzystanie ze środowiska naturalnego,
- opłat za gospodarce korzystanie z wód.

### **Konsekwencja i finanse**

Aktywizacja gospodarcza uzdrowisk wymaga przede wszystkim wielkiej konsekwencji i określonych nakładów finansowych. Do tej pory nie udało się ich zdobyć z powodu braku wspólnego programu aktywizacji gospodarczej i społecznej uzdrowisk. Tymczasem większość gmin uzdrowiskowych ma uchwalone strategie rozwo-

ju, a wiele z nich programy rozwoju poprzez turystykę i lecznictwo uzdrowiskowe.

Wielokrotnie wskazywano źródła finansowania budowy infrastruktury okolozdrowiskowej, turystycznej i rekreacyjno-sportowej, a także pozyskania środków na realizację szczególnych wymogów funkcjonowania uzdrowisk. Służyć temu miała m.in. komunalizacja, a następnie prywatyzacja uzdrowisk. Pozyskane środki z prywatyzacji miały być przeznaczone na budowę wspomnianej infrastruktury, a środki inwestorów na podwyższanie standardu obiektów. Służyć też miała temu ustawa o uzdrowiskach, lecznictwie uzdrowiskowym i gminach uzdrowiskowych, lecz żadnego z tych zamierzeń nie zrealizowano. Obecnie nie ma żadnego (poza ogólnym) źródła finansowania infrastruktury uzdrowiskowej, a uzdrowiska funkcjonują w oparciu o zdezaktualizowaną ustawę o uzdrowiskach i lecznictwie uzdrowiskowym z 1966 r.

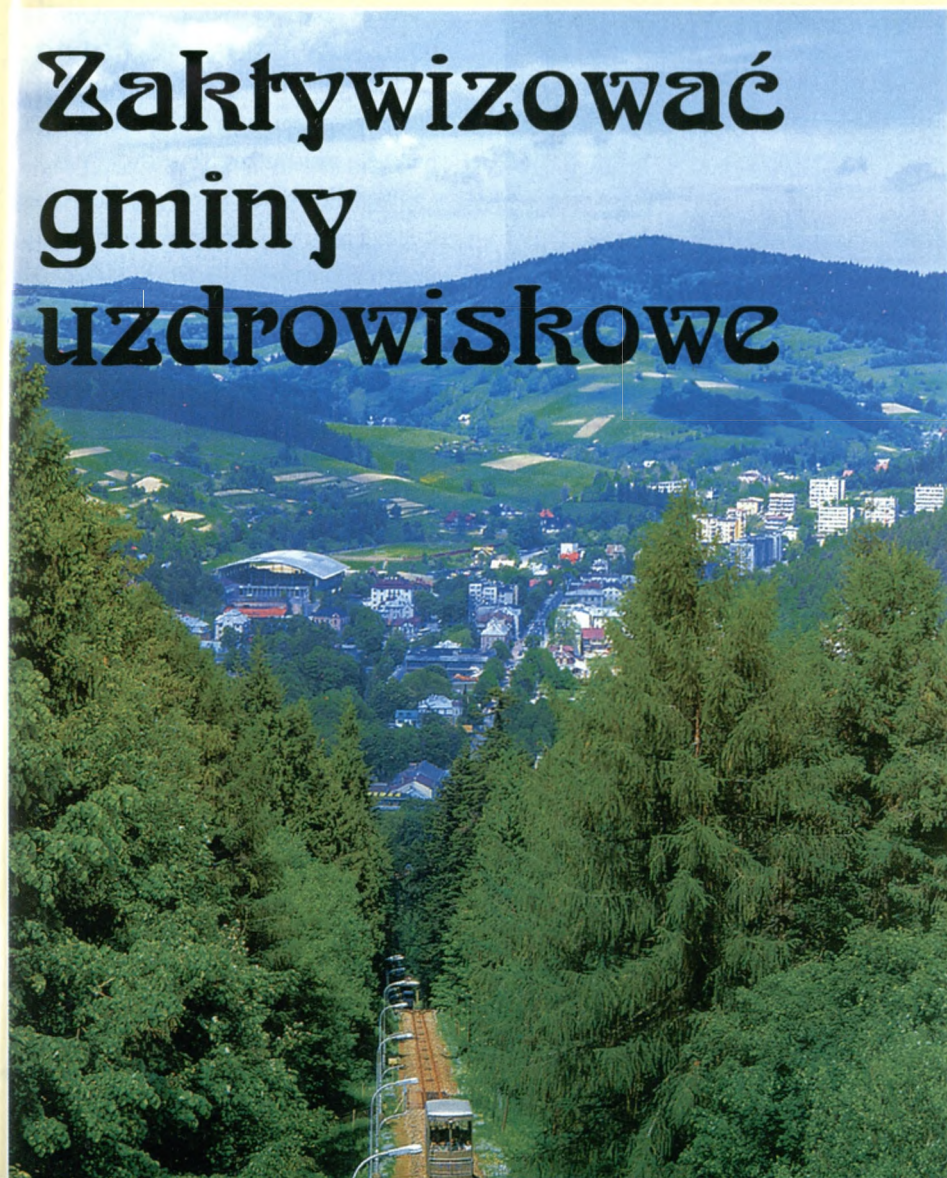
Z roku na rok coraz bardziej widoczny jest regres uzdrowisk, gdzie lawinowo rośnie bezrobocie, dekapitalizuje się majątek trwały spółek i innych podmiotów uzdrowiskowych. Część uzdrowisk

próbują ratować się sama, modernizując bazę za kredyty lub budując infrastrukturę towarzyszącą i poszerzając tym samym ofertę turystyczną. Są to jednak działania jednostkowe, chwilowo hamujące wzrost bezrobocia i chwilowo pobudzające koniunkturę gospodarczą. Nie są to działania systemowe i trwałe, które mogą przynieść rzeczywiste efekty w postaci ożywienia gospodarczego i likwidacji bezrobocia. Stąd też z wielką nadzieją pracownicy i zarządy spółek uzdrowiskowych, a także samorządy gminne, oczekują prywatyzacji państwowych spółek uzdrowiskowych. Oczekiwania te jednak mogą okazać się płonne, jeżeli nastąpi wyłącznie prywatyzacja spółek uzdrowiskowych, bez pozyskania przez miejscowości uzdrowiskowe środków na infrastrukturę.

Wobec permanentnego niedofinansowania realizacji infrastruktury w gminach uzdrowiskowych może okazać się, że przyszły inwestor bardziej będzie zainteresowany produkcją i sprzedażą wód mineralnych innym podmiotom na podstawie koncesji niż prowadzeniem działalności leczniczej. Aby tego zagrożenia uniknąć, a równocześnie pobudzić gospodarczo rejony uzdrowiskowe, zdecydowanie lepszym rozwiązaniem wydaje się być przeznaczenie środków pozyskanych z prywatyzacji na realizację infrastruktury uzdrowiskowej i okolozdrowiskowej, a środków pozyskanych od inwestora – na podwyższenie standardu obiektów spółek uzdrowiskowych. W ten sposób na teren działania gmin uzdrowiskowych wpłynąłby podwójny zastrzyk środków finansowych od inwestora:

- za akcje z przeznaczeniem na realizację infrastruktury,
- inwestycyjnych przeznaczonych na podwyższenie standardu bazy spółki uzdrowiskowej.

Funkcjonuje obecnie 26 uzdrowiskowych spółek akcyjnych Skarbu Państwa. Różna jest ich kondycja finansowa i różna wartość majątku, ale majątek wszystkich spółek uzdrowiskowych ocenia się na ok. 450 mln zł. Gdyby te środki, pozyskane w procesie prywatyzacji, przeznaczyć na realizację infrastruktury uzdrowiskowej, wyzwoliłyby one wraz ze środkami inwestorów dość znaczący rynek inwestycyjny, a co za tym idzie rynek pracy. Dałoby to miejsca pracy zarówno w czasie realizacji inwestycji, jak i po ich zakończeniu (obsługa) i wyzwoliło



# **Zaktywizować gminy uzdrowiskowe**





aktywność społeczno-gospodarczą miejscowej ludności.

Realizując infrastrukturę uzdrowską i oko-  
ło uzdrowską można z jednej strony przyczy-  
niać się do podwyższania standardu oraz reorien-  
towania uzdrowska jednofunkcyjnego na uzdro-  
wisko nowoczesne i wielofunkcyjne, a z drugiej –  
bezpośrednio likwidować bezrobocie struktural-  
ne. Budowanie infrastruktury wyzwała także ak-  
tywność społeczną i uruchamia ciąg zależnych  
zdarzeń gospodarczych, wpływających na rozwój  
gospodarczy nie tylko miejscowości uzdrowsko-  
wych, ale i całego regionu.

### Co można uzyskać?

Rozwój infrastruktury uzdrowskowej i oko-  
ło uzdrowskowej ma na celu:

- uzyskanie przez uzdrowska na rynku krajo-  
wym i zagranicznym pozycji najlepszego polskie-  
go produktu turystycznego; słowo „zdrój” doda-  
ne do nazwy miejscowości powinno oznaczać  
wysoką jakość usług i spełnianie ostrych wymo-  
gów ochrony środowiska naturalnego, a także  
bogatą ofertę usługową,
- wytworzenie i utrwalenie wśród potencjal-  
nych kuracjuszy i turystów przekonania o wybit-  
nych walorach leczniczych polskich uzdrowsk,
- propagowanie form turystyki przyjaznej dla  
środowiska naturalnego jako czynnika sprzyjają-  
cego rozwojowi uzdrowsk i wytworzenie prze-  
konania, że uzdrowska to oazy czystego powie-  
trza, wody i gleby,
- zaoferowanie kuracjuszom i turystom kom-  
pleksowej oferty uzdrowskowej oraz turystycz-  
nej i rekreacyjno-sportowej,
- stworzenie dobrze funkcjonującego rynku  
usług turystycznych i uzdrowskowych,
- likwidację bezrobocia strukturalnego  
w uzdrowskach,
- stworzenie na bazie uzdrowsk ośrodków  
inspirujących rozwój gospodarczy nie tylko  
miejscowości uzdrowskowych, ale też całego  
regionu,
- stworzenie w uzdrowskach rynku zbytu na  
towary i usługi związane nie tylko z lecznictwem  
uzdrowskowym i turystyką, ale też z innymi  
branżami gospodarczymi,
- wyzwolenie rodzimej produkcji wyrobów  
i towarów związanych z turystyką, lecznictwem  
uzdrowskowym, a także rekreacją i sportem.

Budując w uzdrowskach infrastrukturę  
uzdrowskową, turystyczną, rekreacyjną i sporto-  
wą, budujemy uzdrowska wielofunkcyjne o wy-  
sokim standardzie, zdolne nie tylko oprzeć się  
dekoniunkturze gospodarczej, ale też uzdrowska,  
które mogą konkurować z zachodnimi i być  
najlepszym polskim produktem eksportowym na  
„drapieżnym” rynku turystycznym.

Środki z prywatyzacji, przeznaczone na reali-  
zację infrastruktury w uzdrowskach, powinny  
być wsparte środkami rządowymi i pomocowy-  
mi, a także środkami z kontraktów wojewódz-  
kich.



Fot. Andrzej Klimkowski

W żadnym wypadku nie powinny być one  
kierowane na bieżące potrzeby konsumpcyjne  
czy też realizację infrastruktury niezwiązanej  
z turystyką i lecznictwem uzdrowskowym,  
a wyłącznie na realizację infrastruktury uzdro-  
wisk budowanych jako:

- centrum zdrowia posiadające nie tylko natu-  
ralne surowce lecznicze, ale też nieskażone środo-  
wisko naturalne, leczniczy klimat i właściwie wy-  
posażone zakłady lecznictwa uzdrowskowego,
- centrum turystyki i rekreacji wyposażone  
nie tylko w bazę hotelową i gastronomiczną, ale  
też w odpowiednią infrastrukturę rekreacyjną  
i turystyczną,
- centrum sportowe posiadające ogólnieostęp-  
ną infrastrukturę sportową i para sportową,
- centrum kulturalne wyposażone w obiekty  
i urzędzenia kultury, a także organizujące na wy-

sokim poziomie życie kulturalne w uzdrowskach.

Inwestycje infrastrukturalne zrealizowane ze  
środków pozyskanych na aktywizację społeczno-  
gospodarczą uzdrowsk, wsparte stabilną polity-  
ką Państwa w stosunku do uzdrowsk (nakłady  
na lecznictwo w wysokości 2% budżetu kas cho-  
rych) oraz wsparcie gmin stałymi dochodami  
z funduszy ochrony środowiska, stworzy nową  
jakościowo sytuację w zakresie rozwoju uzdro-  
wisk, a w konsekwencji doprowadzi do stworze-  
nia kilkunastu tysięcy miejsc pracy. Środki na rea-  
lizację programu aktywizacji społeczno-gospo-  
darczej powinny być wydatkowane wyłącznie  
w miejscowościach posiadających status gmin  
uzdrowskowych. Wielkość środków przyzna-  
nych danej gminie powinna być uzależniona od  
wielkości bazy sanatoryjnej.

### Wnioski

Dla zrealizowania omówionego projektu nie-  
zbędne jest:

1. Przeznaczenie środków z prywatyzacji pań-  
stwowych spółek uzdrowskowych na realizację  
infrastruktury uzdrowskowej i okołouzdro-  
wiskowej.
2. Pozyskanie środków pomocowych na  
wsparcie programu aktywizacji gospodarczej  
i społecznej gmin uzdrowskowych.
3. Wsparcie środków z prywatyzacji środkami  
z budżetu państwa, kontraktów regionalnych  
i budżetów gmin.
4. Ustabilizowanie nakładów na lecznictwo  
uzdrowskowe na poziomie 2% budżetu kas cho-  
rych i przeznaczenie ich wyłącznie na kontrakto-  
wanie usług w uzdrowskach statutowych.
5. Wprowadzenie możliwości rozliczenia VAT  
przez wszystkie podmioty uzdrowskowe.
6. Wprowadzenie powszechności pobierania  
taksty uzdrowskowej.
7. Zmiana kryteriów pozyskiwania dochodów  
z opłat eksploatacyjnych i opłat za gospodarcze  
korzystanie ze środowiska. Docelowo dochody te  
powinny być wyłącznie dochodami gmin uzdro-  
wiskowych.
8. Uwzględnienie w krajowym systemie ko-  
munikacji dojazdu do uzdrowsk.
9. Pilne podpisanie umów międzynarodowych  
o wzajemnej refundacji kosztów leczenia uzdro-  
wiskowego.

**Medycyna dowiodła, że osobowość człowieka i jego zachowania nierozłącznie związane są z funkcjonowaniem mózgu, będącym częścią układu nerwowego. Jednak źródłem motywów postępowania tych, którzy tego dowiedli – lekarzy – często szukać należy w sercu, którego wyjątkowość sprawia, że mimo wielu trudności i olbrzymiej odpowiedzialności poświęcają pracy całe swoje życie. O ich oddaniu wieczą zazwyczaj tylko najbliżsi. Tego, co przeżywają lekarze, nie pozna nikt oprócz nich. Nie można jednak zapominać, że to właśnie w ich rękach spoczywa najwyższa wartość – ludzkie życie.**

Aula Collegium Novum Akademii Medycznej w Lublinie była 13 marca 2002 r. miejscem uroczystego nadania prof. dr. med. hab. Stefanowi Malawskiemu tytułu doktora honoris causa. Doktorant godność tę otrzymał z rąk swego promotora, prof. dr. med. hab. Tomasza Karskiego. Ceremonię uświetnił chór, który odśpiewał *Gaudeamus* oraz *Gaude Mater Polonia*.

Prof. Stefan Malawski urodził się 26 grudnia 1920 r. Studia medyczne rozpoczął w 1938 r. na Uniwersytecie Stefana Batorego w Wilnie, by kontynuować je we Lwowie i na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie. Dyplom uzyskał w 1946 r. i podjął pracę w jednostkach wojskowych oraz w Klinice Ortopedii AM w Warszawie. Po obronie pracy „Złamania i zwichnięcia kręgosłupa lędźwiowego” w 1952 r. uzyskał stopień doktora medycyny. Rok później został ordynatorem Oddziału Urazowo-Ortopedycznego I Wojskowego

Szpitala Okręgowego w Warszawie. Rozprawa „Uszkodzenia kręgosłupa szyjnego” przyniosła mu w 1954 r. stanowisko docenta. W 1956 r. objął kierownictwo Oddziału Ortopedii Centralnego Szpitala MON, a w 1957 r. etat docenta w Instytucie Gruźlicy. Równocześnie delegowany był do Kliniki Ortopedii AM w Warszawie, gdzie organizował leczenie gruźlicy kostno-stawowej. Od 1962 r. pełnił funkcję zastępcy prof. Adama Grucy, kierownika Kliniki Ortopedii AM.

Dyrektorem Państwowego Sanatorium Gruźlicy Kostno-Stawowej w Otwocku i kierownikiem zespołu problemowego ds. gruźlicy kostno-stawowej Instytutu Gruźlicy został



Wielkie są zasługi prof. Stefana Malawskiego. Wiele Jego osiągnięć nie zostało nawet wspomnianych, bowiem konieczna byłaby obszerna księga, która i tak nie wyczerpałaby tematu. Wszystko to jednak nie jest tak ważne jak fakt, że w ciągu ostatniego półwiecza Profesor pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi, setek innych nauczył, jak pomagać chorym, a Jego odkrycia naukowe przyczyniły się do rozwoju medycyny.

## Profesor o wielkim sercu

w 1968 r. Po utworzeniu w 1980 r. Klinik CMKP objął kierownictwo Kliniki Ortopedii i stanowisko to piastował do chwili zakończenia pracy zawodowej w 1991 r.

W ciągu swej długoletniej działalności pełnił wiele odpowiedzialnych i prestiżowych funkcji: członka PAN, przewodniczącego Warszawskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego i Sekcji Spondyloortopedii, prezesa Zarządu Głównego PTOiT i Unii Polskich Towarzystw Chirurgicznych, wiceprezesa Stowarzyszenia Chirurgów Kręgosłupa i Spondyliatrów, był także ekspertem ds. ortopedii w MZiOS.

Opublikował 168 prac, kilka podręczników oraz dziesiątki rozdziałów w podręczni-

kach i monografiach. Brał udział w Kongresach SICOT i konferencjach naukowych na całym świecie. Wyszkolił wielu specjalistów, przeprowadził ponad 25 tys. operacji, w tym szereg według własnych oryginalnych metod, do dzisiaj stosowanych na świecie. Udzielił setek tysięcy porad lekarskich.

Za działalność naukową był wielokrotnie honorowany nagrodami państwowymi i resortowymi. W 2000 r. otrzymał prestiżowy „Złoty Skalpel”, przyznawany przez Międzynarodową Akademię Chirurgii Kręgosłupa działającą przy Światowej Federacji Spondylogów w Genewie. Został także Honorowym Członkiem Światowej Federacji Chirurgów, a tytuł ten do tej pory otrzymało jedynie siedmiu wybitnych naukowców na świecie.

Prof. Stefan Malawski ceniony jest w całym środowisku medycznym. Zawsze należał do pionierów nowoczesnej ortopedii. Był i jest autorytetem dla wielu pokoleń ortopedów w Polsce i zagranicą. Do dziś aktywny zawodowo, dalej realizuje swoje powołanie i z pewnością należy do ludzi o największym sercu.

„Jeżeli dochowam tej przysięgi i nie złamię jej, abym osiągnął pomyślność w życiu i pełnieniu tej sztuki, ciesząc się uznaniem ludzi po wszystkie czasy”  
(z przysięgi Hipokratesa)



# „Staropolanka Zdrój” – aqua domestica

Od dawna wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. I chociaż nie zawsze udaje się nam wyjechać do uzdrowiska, to dzięki dostarczonym przez źródła mineralnym wodom w butelkach zawsze możemy mieć uzdrowisko w domu.

Dawnymi czasy w Górach Stołowych pojawiło się źródło. Tryska z niego „Staropolanka Zdrój” – woda ze sławnej familiji, która miano *aquae domesticae* winna nosić. Gospodynie używać jej mogą w domowym obejściu do przygotowania jadła i napojów o wybornym smaku. Wszelakie zupy, polewki i smakowite sosy szlachetny walor dzięki „Staropolance Zdrój” zyskują. Dla zdrowia małych dzieci najbezpieczniej jest strawę na tej właśnie wodzie uwarzyć, bez obawy, że okaże się ona dla wrażliwych, młodszych organizmów nieodpowiednia. Próżne białogłowy, pragnące młodość i piękno do późnych lat zachować, stosują tę wodę do pielęgnacji skóry. Zaradne zasię gospodynie przyrządzają z niej kawę i herbatę o czystym smaku i wyjątkowym aromacie. W wielkich miastach, gdzie w wodociągach nie pierwszej czystości woda płynie, „Staropolanka Zdrój” chętnie jest używana w domowym obejściu.

Woda stanowi około 2/3 wagi ciała człowieka i ma znaczący udział w jego pożywieniu. W przypadku zwiększonego wydalania (zwłaszcza przy nadmiernym wysiłku fizycznym), niezbędne jest uzupełnienie braków wody i zawartych w niej składników mineralnych. Znaczne odwodnienie może niekorzystnie wpływać na ogólną sprawność organizmu i dobre samopoczucie. Dlatego też należy pić odpowiednie ilości wody czystej, w miarę twardej i chłodnej. Warunki te znakomicie spełnia „Staropolanka Zdrój”.

Naturalna woda źródłana „Staropolanka Zdrój”, pochodząca ze złóż na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych, to woda średniej twardości, nisko zmineralizowana (354,08 mg/dm<sup>3</sup>), o naturalnej czystości chemicznej i mikrobiologicznej. Cechy te (wymieniane w opiniach ekspertów Państwowego Zakładu Higieny w Poznaniu i Śląskiej



KATIONY	mg/dm <sup>3</sup>	ANIONY	mg/dm <sup>3</sup>
wapń Ca <sup>2+</sup>	65,90	wodorowęglany HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	214,10
magnez Mg <sup>2+</sup>	12,20	siarczany SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	30,90
sód Na <sup>+</sup>	3,30	chlorki Cl <sup>-</sup>	12,40
potas K <sup>+</sup>	1,70	fluorki F <sup>-</sup>	0,15

Akademii Medycznej w Katowicach) pozwalają na zaliczenie jej do wód stołowych powszechnego użycia.

„Staropolanka Zdrój” powinna być wykorzystywana do przyrządzania potraw i napojów, bowiem jej odczyn zapewnia ciekawy smak i aromat. Jest to również woda niasosodowa, zalecana do codziennego użytku osobom z nadciśnieniem, a także będącym na diecie z ograniczeniem sodu. Jego spożycie dziennie nie powinno przekraczać 2 g (w przeliczeniu na NaCl). Spośród ciekawych pierwiastków zawartych

w „Staropolance Zdroju” zwraca uwagę jon fluorkowy. Chociaż jest go niewiele, znacznie podwyższa on jej wartość zdrowotną.

Nasylenie wody naturalnym CO<sub>2</sub> sprawia, że znacznie wzrasta jej atrakcyjność konsumencka. Forma niegazowana z kolei znacznie rozszerza możliwości zastosowania. Ze względu na neutralne dla skóry pH 5,5 „Staropolanka Zdrój” może być używana jako kosmetyk nawilżający. Z powodzeniem zastąpi ona tonik do przemywania twarzy lub wodę nawilżającą do zraszania.



# Jesteśmy tym, co pijemy

Wody podziemne to największe bogactwo Kotliny Kłodzkiej. Ich geneza wiąże się z ruchami górotwórczymi okresu trzeciorzędu, w wyniku których powstały liczne uskoki i pęknięcia skorupy ziemskiej.

Wędrując szczelinami ku powierzchni ziemi woda przechodzi przez warstwy skalnym przez sito, wypłukując z nich i częściowo przyswajając składniki mineralne, nad wyraz dobrze wpływające na organizm ludzki. Swoją niepowtarzalny skład zawdzięcza skomplikowanej budowie ziemi regionu, gdzie tryskają źródła.

Szczeliny i warstwy, wśród których dominują utwory z okresu górnej kredy i czwartorzędu, podścielone są strukturami prekambryjskimi i osadami permu. Przez to właśnie sito z dolnych pokładów przesącza się woda, by trysnąć na powierzchni krystalicznym i uzdrawiającym źródłem. Przepływając przez kolejne warstwy geologiczne (skutecznie izolujące złożo od środowiska zewnętrznego), podlega równocześnie procesowi naturalnej filtracji. Dzięki temu zachowuje stały i czysty skład chemiczny oraz czystość mikrobiologiczną.

Zdrowy styl życia wymaga zdrowej wody. Już przed wiekami mówiono: *mens sana in corpore sano*, co znaczy: w zdrowym ciele – zdrowy duch. Po latach powracamy do dewizy zdrowego stylu życia w poszukiwaniu recepty na dobre samopoczucie. Jednym z cennych darów przyrody są wody mineralne „Staropolanka” – współczesne eliksiry życia, które, mam nadzieję, zyskają także Państwa uznanie.

Jerzy Szymańczyk,  
prezes Zarządu  
Zespołu Uzdrawisk Kłodzkich S.A.

*Jakie najczęściej bywają urazy mózgu?*

Uszkodzenia mózgu są najpoważniejszym powikłaniem przy urazach wielonarządowych oraz izolowanych urazach mózgu. To również najczęstsza przyczyna zgonów w tych przypadkach. Mózg może ulec uszkodzeniu w następstwie samego urazu (uszkodzenie pierwotne) i urazów innych narządów powodujących spadki ciśnienia tętniczego w wyniku krwotoku (wstrząs), obniżenia prężności tlenu we krwi tętniczej co prowadzi do wtórnego uszkodzenia mózgu.

Mimo olbrzymiego postępu medycyny śmiertelność lub trwale inwalidztwo w następstwie pourazowego uszkodzenia mózgu nadal są duże. Głównym problemem współczesnej neurotraumatologii jest organizacja opieki nad pacjentem, tak aby

nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu, zaburzenia rytmu serca, cukrzyca, palenie tytoniu. Udarom niedokrwiennym zapobiega przede wszystkim odpowiedni styl życia: aktywność fizyczna, unikanie palenia papierosów, okresowa kontrola ciśnienia tętniczego i leczenie w razie podwyższonych wartości. Stałe przyjmowanie aspiryny przez osoby po 40–50 roku życia zmniejsza ryzyko udaru i zawału serca.

Udar krwotoczny mózgu występuje znacznie rzadziej. Tutaj głównym czynnikiem ryzyka jest nadciśnienie tętnicze, zwłaszcza nieleczone lub nieodpowiednio leczone.

*Coraz częściej słyszymy o tętniakach mózgu. Co to takiego i jak możemy uchronić się przed nimi?*

zależnie od nas. Nikt nie wie, czy ma tętniaka czy też nie, a rutynowe badania inwazyjne (arteriografia mózgowa) nie mają uzasadnienia lekarskiego. Wydaje się jednak, że unikanie nadciśnienia tętniczego może zmniejszyć ryzyko powstania tętniaka.

*A naczyniaki? Czy też są tak groźne jak tętniaki?*

Naczyniaki mózgu występują znacznie rzadziej i w odróżnieniu od tętniaków są wrodzoną wadą układu naczyniowego mózgu, polegającą na powstaniu w życiu płodowym nieprawidłowego bezpośredniego połączenia naczyń tętniczych z żyłymi bez wykształcenia oporowej części układu naczyniowego. Najczęstszym objawem naczyniaków jest krwotok wewnątrzmożgowy lub napady padaczkowe. Ryzyko krwotoku z naczyniaków jest

# Opiekun mózgu

chory po urazie jak najszybciej znalazł się w odpowiednio przygotowanym szpitalu z fachową, wielospecjalistyczną opieką. Poważnym problemem są pieniądze. Leczenie chorych jest długotrwałe i bardzo kosztowne. Organizatorzy opieki zdrowotnej oraz kasy chorych muszą unikać tworzenia fikcji, bowiem tak z merytorycznego punktu widzenia należy oceniać niektóre decyzje tych organów.

*Udar mózgu zajmuje trzecią pozycję na liście przyczyn śmierci lub inwalidztwa. Z czego ta choroba wynika i jak możemy jej zapobiegać?*

Najczęstszy jest udar niedokrwienny spowodowany znacznym zwężeniem lub zamknięciem tętnic doprowadzających krew do mózgu. Podobnie jak w chorobie niedokrwiennej serca i zawału serca, podstawową przyczyną udarów niedokrwiennych jest miażdżycy. Czynniki ryzyka to m.in.

Tętniaki mózgowe są workowatymi uwypukleniami ściany tętnicy mózgowej, charakteryzującymi się brakiem pewnych elementów strukturalnych normalnej ściany tętnicy. Powoduje to, że ściana tętniaka jest mniej wytrzymała. Tętniaki powstają na tle wrodzonych defektów budowy ściany tętnicy w wyniku działania czynnika hemodynamicznego. Wskutek stałego działania prądu krwi, miejsce osłabienia stopniowo uwypukla się, aż przyjmie postać workowatego tętniaka. Pierwszym objawem tętniaka jest najczęściej krwotok podpajęczynówkowy o dramatycznym przebiegu i najczęściej występujący wśród pełnego zdrowia. Skuteczne jest tylko leczenie operacyjne, a w niektórych przypadkach można rozważyć przeznaczeniową embolizację tętniaka. Trudno mówić, jak się uchronić przed tętniakami, gdyż powstaje on nie-

Z prof.  
dr hab. n. med.  
Andrzejem  
Marchelem,  
kierownikiem  
Kliniki  
Neurochirurgii



Centralnego Szpitala  
Klinicznego w Warszawie  
rozmawia Krystyna Malawska

nico mniejsze niż z tętniaków, a naturalny przebieg choroby łagodniejszy. Niemniej jednak z neurochirurgicznego punktu widzenia leczenie naczyniaków stanowi problem poważniejszy. Obie patologie wciąż stanowią wyzwanie dla neurochirurgii.

*Jakie są nowoczesne metody leczenia choroby Parkinsona?*

Podstawowe w chorobie Parkinsona jest leczenie farmakologiczne. U chorych, którzy nie tolerują leczenia farmakologicznego lub u których występują objawy niepożądane, należy rozważyć leczenie operacyjne. Najczęściej stosuje się obecnie stereotaktyczne uszkodzenia w obrębie struktur nerwowych dla przerwania połączeń neuronalnych. Wykonuje się kilkumilimetrowe uszkodzenia w obrębie gałki bladej lub odpowiednich jąder wzgórza. Inną metodą leczenia operacyjnego jest stała stymulacja od-

powiednich struktur nerwowych układu pozapiramidowego poprzez wszczepienie specjalnego układu stymulującego do mózgu. Obie metody leczenia operacyjnego są wykonywane w Polsce.

*Wszyscy boimy się guzów mózgu. Często etiologia powstawania ich nie jest znana. Co powinno nas zaniepokoić, na co należy zwracać uwagę?*

Nowotwory mózgu stanowią ok. 9% wszystkich pierwotnych nowotworów naszego organizmu. Popularne określenie guz mózgu odnosi się zarówno do nowotworowych, jak i nienowotworowych patologii, które swoją masą stanowią guz. Ich etiologia, podobnie jak większości innych nowotworów, jest nieznaną. Częstość występowania guzów jest stosunkowo nieduża i nie ma powodu popadać w obsesję. Istnieją jednak objawy, które powinny skierować nasze kroki do lekarza. Należą do nich nie występujące wcześniej uporczywe, silne bóle głowy, zwłaszcza kiedy towarzyszą im nudności lub wymioty. Wystąpienie napadu padaczkowego u osoby dorosłej jest najczęściej pierwszym objawem guza mózgu i wówczas należy bezwzględnie zwrócić się do specjalisty. Pojawienie się objawów ogniskowego uszkodzenia mózgu, czyli niedowładu kończyn, zaburzeń widzenia stanowi podstawę dla podjęcia specjalistycznej diagnostyki celem wyjaśnienia ich przyczyny. Im szybciej podejmiemy się diagnostykę i postawi prawidłowe rozpoznanie, tym większe możliwości leczenia neurochirurgicznego są, a wyniki leczenia operacyjnego w połączeniu z metodami uzupełniającymi, jak np. specjalne formy kobaltoterapii, są coraz lepsze.

*Czy wodogłowie jest wadą wrodzoną czy chorobą nabytą?*

Wodogłowie może być zarówno wrodzone, jak i nabyte, czyli rozwijające się w następstwie innych chorób mózgu, np. krwotoków czy guzów. W każdym przypadku stwierdzenia wodogłowia, bez względu na przyczynę, należy rozważyć leczenie operacyjne. Rozwój techniki neuroendoskopowej znacznie rozszerzył te możliwości i zarówno wszczepianie układów zastawkowych, jak i techniki endoskopowe są powszechnie wykonywane w Polsce.

*Jak zmieniła się nowoczesna diagnostyka w dobie tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego?*

Wprowadzenie techniki tomografii komputerowej do diagnostyki neuroradiologicznej było bez wątpienia kamieniem milowym rozwoju nowoczesnej neurochirurgii. Badanie to zastąpiło całkowicie wcześniejszą diagnostykę operacyjną polegającą na wypełnianiu układu komorowego mózgu powietrzem lub środkiem kontrastowym i ocenie przemieszczeń struktur dla lokalizacji np. guza. Wprowadzenie rezonansu magnetycznego było kolejnym postępowaniem. Obecnie metodami nieinwazyjnymi jesteśmy w stanie wykryć, ocenić i zdefiniować wiele patologii, co stwarza większe możliwości leczenia operacyjnego zarówno w aspekcie wcześniejszego podejmowania leczenia operacyjnego, jak i leczenia patologii uznawanych dawniej za nieoperacyjne lub obciążone olbrzymim ryzykiem.

*Na czym polega stereotaksja?*

Od lat 50. stosowana w neurochirurgii metoda stereotaksji polega na bardzo precyzyjnej lokalizacji w układzie trójwymiarowym głęboko położonych struktur mózgu lub patologii wewnątrz-mózgowych. Nowoczesne aparaty stereotaktyczne stwarzają coraz większe możliwości. Metodę stereotaksji najczęściej wykorzystuje się w neurochirurgii czynnościowej, a więc w leczeniu choroby Parkinsona, niektórych postaci padaczki lekoopornej, wybranych przewlekłych zespołów bólowych i in. Kolejnym zastosowaniem stereotaksji jest biopsja głęboko położonych guzów mózgu dla oceny zmian i ewentualnego leczenia, np. stereotaktycznej kobaltoterapii. Oczywiście istnieją ściśle wskazania dla tej metody leczenia w określonych przypadkach. Stosowana jest stereotaksja dla wyznaczenia optymalnego dla danej patologii dostępu operacyjnego, aby neurochirurg mógł najbezpieczniej dla pacjenta usunąć np. guz mózgu.

*Czy leczenie sanatoryjne jest pomocne w chorobach neurochirurgicznych?*

Leczenie sanatoryjne stanowiło zawsze istotną część procesu terapeutycznego. Na przestrzeni lat jego istota ulegała zmianom, ale niezmiennie. Podobnie jak w innych specjalnościach, rekonwalescencja po operacjach neurochirurgicznych odgrywa bardzo dużą rolę i moim zdaniem w odpowiednich warunkach sanatoryjnych wpływa korzystnie na stan fizyczny i psychiczny pacjenta. Obawiam się tylko, czy obecny system leczenia sanatoryjnego spełnia oczekiwania pacjentów i lekarzy kierujących tam chorych. Ale to już chyba inny temat.

## „Uzdrowisko Horyniec” Sp. z o.o.

ul. Sanatoryjna 3

tel. (016) 631-30-88

fax (016) 631-33-55

e-mail:

biuro@uzdrowisko-horyniec.com.pl

www.uzdrowisko-horyniec.com.pl



- Skutecznie leczymy schorzenia narządu ruchu i reumatyczne.
- Stosujemy własne naturalne tworzywa lecznicze:
  - borowinę leczniczą ze złóż typu niskiego
  - wodę siarczkowo-siarkowodorową z odwiertów „Róża III” i „Róża IV”.
- Dysponujemy nowoczesną, dostosowaną dla osób niepełnosprawnych, bazą zabiegową w nowym zakładzie przyrodoleczniczym oraz sanatoryjną w obiektach: „Dom Zdrojowy”, „Jawor” i „Modrzew”.
- Oferujemy naturalną wodę mineralną „Hetmańska”.



**Aby zażywać leczniczych kąpeli, nie trzeba koniecznie jechać do sanatorium. Wymyślono urządzenie, za pomocą którego relaksującą i zdrową kąpiel perełkową możemy przygotować sobie w domu. Hydroterapia jest jedną z najstarszych metod leczniczych, akceptowaną zarówno przez medycynę tradycyjną, jak i alternatywną.**

System Idroform O<sub>3</sub> bazuje wyłącznie na naturalnych składnikach jak woda, ozonowane powietrze i czyste ekstrakty olejków roślinnych. Efekt hydromasażu jest nadzwyczaj skutecznie wspomagany obecnością nietrwałej trzyatomowej cząsteczki

## Domowe sanatorium

ozonu O<sub>3</sub>, która rozkłada się w wodzie z wydzieleniem dwuatomowej cząsteczki tlenu O<sub>2</sub>, z jednoczesnym uwolnieniem tlenu atomowego charakteryzującego się nadzwyczaj silną aktywnością chemiczną. Tlen ten z łatwością wnika przez skórę, która staje się chłodniejsza na skutek kontaktu z gorącą wodą i następuje intensywne dotlenienie tkanki łącznej. Uderzenia pęcherzyków powietrza na powierzchnię skóry potęgują działanie mechaniczno-stymulacyjne i biologiczne, powodując rozszerzenie naczyń włoskowatych i poprawę krążenia obwodowego. Zabieg ten, łącząc właściwości zablizniające, sterylizujące oraz odżywcze, jest pozytywnie oceniany przez lekarzy.

Terapia tego typu pozwala efektywnie przeciwdziałać, łagodzić i zwalczać:

- zaburzenia krążenia,
- skurcze i stwardnienia mięśni,

- artretyzm i bóle reumatyczne,
- zakłócenia układu oddechowego,
- cellulitis i zanieczyszczenia skóry,
- bezsenność i napięcie nerwowe,
- zaburzenia przemiany materii,
- dolegliwości ginekologiczne,
- zwyrodnienia kręgosłupa.

Błyskawiczna terapia ozonowa, wykonywana w Państwa wannie za pomocą urządzenia do hydromasażu Idroform O<sub>3</sub>, poprawia krążenie krwi, obniża napięcie mięśni i stawów, relaksuje i ułatwia zasypianie, wzmacnia procesy trawienia i oddychania, zmniejsza bóle reumatyczne mięśni i stawów, masuje skórę poprawiając jej regenerację, oczyszcza i dotlenia skórę z doskonałymi wynikami przeciwtrądzikowymi. Wspomaga również kurację odchudzającą, przeciwdziała powstawaniu cellulitis, daje poczucie ulgi w nogach

i zmęczonych stopach, usuwa zmęczenie fizyczne, przekazuje osobom starszym nowe zasoby sił życiowych, a u młodych zwiększa zdolność koncentracji, u sportowców wzmacnia siłę mięśni. Ponadto

powstający ozon, dzięki swym właściwościom dezynfekującym i przeciwzapalnym, jest idealnym środkiem prewencji przy dolegliwościach ginekologicznych.

*Urządzenie Idroform posiada świadectwo dopuszczenia do stosowania aparatury i sprzętu medycznego.*

**UWAGA: Superokazja dla Czytelników „Gazety Zdrojowej”!**

**Każdy, kto do 31 maja zadzwoni pod numer (022) 836-60-21 lub 0-601 311-876, 0-602 277-829, będzie mógł bezpłatnie wypróbować działanie urządzenia we własnej wannie. Decydujący się na zakup mogą liczyć na specjalne rabaty.**

**Importer:  
Ital-Net, Warszawa, ul. Nakielska 4  
www.italnet.pl e-mail:biuro@italnet.pl**



**SPA kojarzy się przeważnie z luksusowym hotelem lub studium urody, gdzie do masażu stosowane są olejki aromatyczne. Obecnie dzięki nowej japońskiej koncepcji z kąpeli parowych można korzystać w zaciszu domowym.**

Domowa sauna SPA dostarcza samych przyjemnych doznań. Używana nie tylko w łazience, ale też w salonie czy sypialni, daje jednocześnie możliwość oglądania telewizji, słuchania muzyki, czytania.

Do parowego aparatu można włożyć zioła, kwiaty, olejki eteryczne, owoce, płyny pielęgnacyjne lub sole kąpielowe, aby uzyskać jak najlepsze wyniki pielęgnacyjne i zdrowotne. Składniki odżywcze przenoszone przez parę wodną wnikają w organizm. Po dodaniu ulubionych ekstraktów roślinnych lub olejków aromatycznych ciało spłyna zapachem świeżych kwiatów. Kąpiel zapewni relaks i wyciszenie oraz uwalnia od stresu zmęczone i bolące mięśnie. Efekty są zarówno przyjemne, jak i lecznicze.

Słyszałyście Panie o sekrecie piękności Kleopatry? Kąpała się w mleku! Teraz i Wy możecie stosować taką kurację dodając do kąpeli mleko w proszku. Mleko jest bogate w składniki odżywcze, zatem bez wysiłku możecie sprawić, że skóra Wasza nabierze miękkości i delikatności. Sole kąpielowe, kulki do kąpeli, olejki zapachowe, plastry pomarańczy i cytryny można wykorzystać w ten sam sposób.

Olejki: lawendowy, z drzewa sandałowego czy jaśminowy działają uspokajająco i relaksująco. Podobnie herbaty owocowe, płatki kwiatów, chińskie zioła są doskonałe w parowej saunie SPA. Herbata Oolong ma właściwości liftingujące, herbata z kwiatu jaśminu uspokaja, natomiast kawa pobudza. Kąpiele kwiatowe lub z użyciem medykamentów chińskich i ziół wywołują różnorodne unikalne efekty. Jeśli dodamy płatki róży, będziemy mieć cudowny zabieg SPA harmonizujący ciało, umysł i duszę. Możemy także zastosować zioła pobudzające krążenie lub relaksujące mięśnie i więzadła. Zabieg SPA kształtuje figurę, zapewnia całkowite odprężenie, a skóra staje się miękka i elastyczna. Podczas sesji parowej pory skóry szybko się otwierają, momentalnie wchłaniając substancje odżywcze z używanych składników.

# Przenośna sauna domowa

Domowa sauna umożliwia również wykonanie kompleksowego zabiegu upiększającego skórę, włosy i twarz. Po nałożeniu odżywki na włosy należy zastosować „kaptur piękności”. Daje on niezwykle rezultaty – włosy stają się bardziej lśniąco i miękkie. Wskazany jest także zabieg kosmetyczny na twarz. Już po krótkiej chwili pory skóry otwierają się, aby wchłonąć składniki odżywcze z maseczki.

Nareszcie jest coś cudownego, co możesz zrobić dla swojego ciała. Po prostu skorzystaj z przenośnej sauny i pozwól gorącej parze działać swoją magią. Poczuj, jak odpywa napięcie, rozluźniają się zmęczone mięśnie, uspokajają nerwy, oczyszczają pory i stajesz się odprężony i relaksowany. Gorąca para stymuluje cyrkulację krwi, pomaga złagodzić bóle mięśniowe, powoduje i przyspiesza wyparowanie toksyn, pobudza skórę oraz pomaga zwalczać dolegliwości spowodowane przez zmiany pogody.

To urządzenie nie wymaga specjalnych podłączeń hydraulicznych, elektrycznych czy

też pochłaniających czas zabiegów konserwacyjnych. Rozkładasz je w ciągu kilku minut bez żadnych narzędzi. Później po prostu napełniasz pojemnik wodą, podłączasz do zwykłego gniazdka i za chwilę możesz wygrzewać się w swojej własnej saunie. To jest twój azyl przed stresem, napiętym harmonogramem spotkań i zmartwieniami zwykłego szarego dnia.

- Możliwość składania sauny, aby zajmowała mało miejsca i dawała się łatwo przechowywać.

- Możliwość łączenia kąpieli parowej z zabiegami kosmetycznymi poprzez zastosowanie emulsji nawilżających skórę, soli wyszczuplających, esencji aromatycznych, preparatów ziołowych.

- Możliwość czytania podczas zabiegów dzięki specjalnie zaprojektowanym rękawom (lub otworom na ręce).

- Silne pocenie umożliwia skuteczne oczyszczenie porów skóry z tłuszczu i zanieczyszczeń, pozostawiając skórę lśniąco i piękną.



- Przyspieszone krążenie krwi usuwa zmęczenie i redukuje napięcie, dając efekt kształtowania figury oraz redukcji tkanki tłuszczowej.

Specjalny wodoodporny materiał, którym wykończony jest namiot sauny, zapobiega utracie ciepła oraz zapewnia wygodę i bezpieczeństwo podczas używania.

**ITAL-NET, Warszawa, ul. Nakielska 4**  
tel. (022) 836-60-21, 836-08-79, [www.italnet.pl](http://www.italnet.pl)

## ZIÓŁOLECZNICTWO

Coraz bardziej wzrasta zainteresowanie leczeniem ziołami. Różnorodność herbatek ziołowych, dostępniejsza informacja o ich działaniu i zastosowaniu, łatwość przyrządzania sprawiły, że niektórzy całkowicie zrezygnowali z tradycyjnej herbaty. Na rynku pojawiły się też nalewki, wyciągi, drażetki, czopki, granulaty, maści oraz zioła sypkie.

Ziół można używać wewnętrznie lub zewnętrznie, trzeba jednak pamiętać, że każdą kurację należy skonsultować z lekarzem. Właściwe zastosowanie leku syntetycznego lub roślinnego zależy bowiem zarówno od rodzaju, jak i fazy schorzenia. Leki roślinne przyjmowane są pomocniczo, uzupełniająco, zapobiegawczo, a czasami jako środek wzmacniający działanie syntetycznego leku podstawowego.

Wielka rewolucja zachodzi w przemyśle kosmetycznym. Firmy prześcigają się w pomysłach na wykorzystanie ziół w swoich

recepturach. Stwierdzono, że hormony roślinne (fitohormony) dostarczane jako kosmetyk rewelacyjnie odmładzają skórę, gdyż uzupełniają niedobory hormonów naturalnych.

Również w kuchni coraz częściej używamy ziół sproszkowanych lub świeżych, dostępnych w każdym większym sklepie. Nowoczesne procedury dietetyczne traktują przyprawy ziołowe jako dodatki smakowe, jednak spełniają one w procesie przyswajania pożywienia bardzo ważną rolę. O ile zioła tradycyjne mają opinię środka leczącego, o tyle zioła trawienne są roślinami szybkiego działania.

Zioła w stanie naturalnym rosną w różnych siedliskach i niektóre z nich ciężko przystosować do hodowli przemysłowej. Dużą rolę odgrywa w tym Instytut Przemysłu Zielarskiego w Plewiskach k. Poznania, który przeprowadza dla nowo pobranych gatunków badania stosując selekcję, krzyżowanie, aby dla każdego opracować optymalne warunki uprawy.

Fitoterapia przeżywa renesans. Sądzę, że to dobrze. Przy tak dużym skażeniu środowiska każdy sposób na poprawienie samopoczucia jest dobry, byle był naturalny.

Rozpoczęliśmy nowy cykl „Zioła lecznicze i nie tylko”. W kolejnych odcinkach przybliżymy Państwu charakterystyki, zastosowanie i działanie poszczególnych z nich.

Krystyna Malawska



**W poprzednim numerze „Gazety Zdrojowej” przybliżyliśmy Państwu temat rent z tytułu niezdolności do pracy. Dzisiaj zajmiemy się emeryturami. Jest ich kilka wariantów i w skrócie omówimy każdy z nich.**

**Urodzeni przed 1 stycznia 1949 r.**

Osoby te nabywają prawo do emerytury na dotychczas obowiązujących warunkach, tj. po osiągnięciu przez kobiety 60, a mężczyzn 65 lat życia. Warunkiem jest udokumentowanie okresu składkowego i nieskładkowego, wynoszącego minimum 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn.

Dla tej grupy wiekowej ustawa przewidziała możliwość przejścia na emeryturę przy skróceniu stażu pracy o 5 lat, tj. odpowiednio 15 i 20 lat. Taka emerytura nie będzie podwyższona do kwoty najniższego świadczenia, jeżeli z wyliczenia okaże się, że jest niższa od najniższej emerytury.

Ustawa na podstawie odrębnych przepisów zagwarantowała również przechodzenie na emeryturę osobom w wieku niższym niż wyżej podany. Są nimi m.in. inwalidzi wojenni, wojskowi, pracownicy urzędów państwowych i samorządowych, osoby uprawnione do renty inwalidzkiej spowodowanej wypadkiem w drodze do lub z pracy, w pracy lub chorobą zawodową, ubezpieczeni z tytułu działalności twórczej lub artystycznej.

**Urodzeni po 31 grudnia 1948 r. a przed 1 stycznia 1969 r.**

W tej grupie dano pracownikom możliwość przejścia na emeryturę na dotychczasowych zasadach:

- kobiety – 55 lat życia i co najmniej 30-letni okres składkowy i nieskładkowy; 55 lat życia i co najmniej 20-letni okres składkowy i nieskładkowy oraz przyznana renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- mężczyźni – 60 lat i 25-letni okres składkowy i nieskładkowy oraz przyznane świadczenie rentowe z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Konieczne są jednak trzy warunki:

1. Pracownik nie przystąpił do otwartego funduszu emerytalnego.
2. Do 31 grudnia 2006 r. zostaną spełnione warunki do uzyskania emerytury.
3. Nastąpi rozwiązanie stosunku pracy (jeśli pracujemy).

Zasady te nie obejmują nauczycieli przechodzących na emeryturę bez względu na wiek.

**Urodzeni po 31 grudnia 1948 r.**

Osoby, które nie spełniają wyżej omówionych warunków, nabywają prawo do emerytury wg nowych zasad. Muszą osiągnąć minimalny wiek emerytalny, tj. 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Nie ma tutaj

Może to być:

- kolejne 10 lat kalendarzowych wybranych z ostatnich 20 lat poprzedzających rok, w którym zgłaszamy wniosek o emeryturę lub
- 20 lat kalendarzowych, które uważamy za najkorzystniejsze dla nas z całego okresu podlegania ubezpieczeniu.

Należy pamiętać, że okres nieskładkowy może z wyliczenia wynosić 1/3 okresu składkowego. Od 1991 r. tymczasowe niezdolności do pracy wliczane są do okresów nieskładkowych.

Do podstawy wymiaru emerytury zalicza się kwoty przysługujące ubezpieczonemu w danym roku kalendarzowym: zasiłki za czas choroby, urlopu macierzyńskiego, opiekuńczego, świadczenia rehabilitacyjnego, zas

# Emerytura

znaczenia przynależność do jednego z otwartych funduszy emerytalnych.

Postępowanie o przyznanie świadczenia emerytalnego rozpoczynamy od złożenia dokumentów do właściwego dla miejsca zamieszkania oddziału ZUS:

- wniosku na druku ZUS Rp-1,
- dowodu osobistego,
- kwestionariusza ZUS Rp-6,
- zaświadczenia pracodawców stwierdzającego okresy składkowe i nieskładkowe,
- zaświadczenia o wysokości wynagrodzeń z wybranych lat (druk RP-7),
- numer pobieranego świadczenia rentowego, jeśli otrzymanie świadczenia emerytalnego jest uzależnione od stwierdzonego świadczenia o niezdolności do pracy.

Wszystkie dokumenty dołączone do wniosku muszą być oryginałami. Możemy je złożyć osobiście, przez pełnomocnika lub przez ostatni zakład pracy. Sami natomiast decydujemy, który okres zatrudnienia chcemy przyjąć do wyliczeń podstawy wymiaru emerytury.

ku lub dodatku wyrównawczego dla bezrobotnych, szkoleniowe lub stypendia wypłacane z Funduszu Pracy.

O świadczenie emerytalne na podanych warunkach mogą się również starać:

- osoby zamieszkałe za granicą, jeśli Polska ma z danym krajem podpisaną umowę międzynarodową w zakresie ubezpieczeń społecznych. Wniosek należy złożyć do Departamentu Wyplat Świadczeń Zagranicznych w Warszawie, przy ul. Senatorskiej 10.
- osoby zamieszkałe za granicą w kraju, z którym Polska nie ma podpisanej umowy międzynarodowej powinny kompletne dokumenty wraz z wnioskiem ZUS złożyć do oddziału ZUS właściwego dla ostatniego miejsca zamieszkania.

Od każdej decyzji ZUS przysługuje nam prawo do wniesienia odwołania do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych właściwego dla miejsca zamieszkania.

Krystyna Malawska  
Konsultacja w sprawie rent zagranicznych  
„EMERENT – doradztwo emerytalno-rentowe”  
w Warszawie

TWOJEMU ZDROWIU NA DOBRE  
**magnetostymulacja**  
**VIOFOR JPS**

Profilaktyka i wspomaganie leczenia polem magnetycznym.  
Prezentacje – sprzedaż – wynajem

Informacje i kontakt:

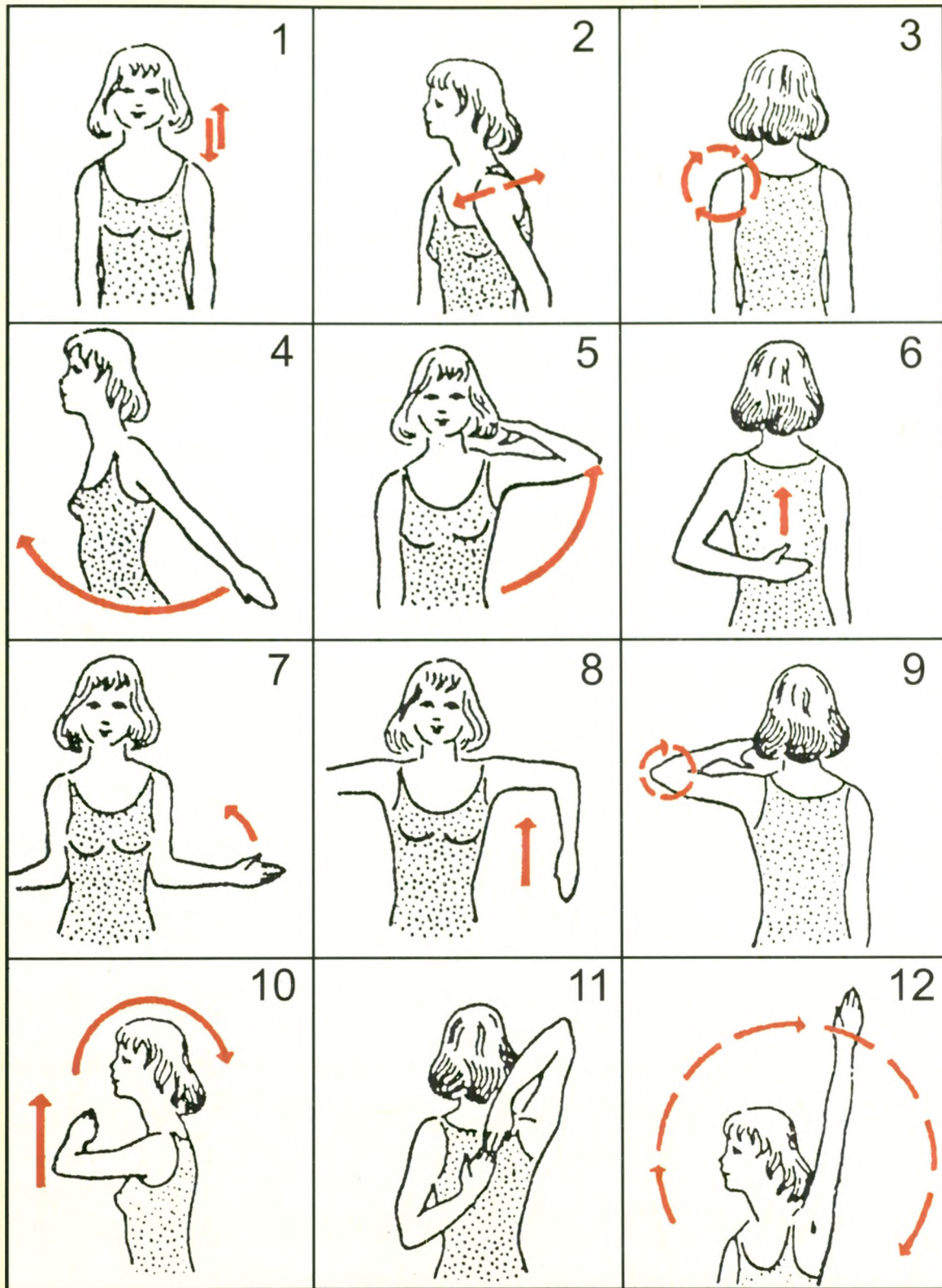
Hanna Gęczelewska, tel. kom. (0501) 030-130

Kooperant firmy „Med & Life”



# ĆWICZ Z RAMY

## ĆWICZENIA BARKÓW



# ĆWICZ Z RAMI

## ĆWICZENIA BARKÓW

1. Siad lub pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia: unoszenie barków w górę w kierunku uszu, następnie opuszczanie w dół.
2. Cofnięcie barków do tyłu z równoczesnym ściąganiem łopatek, następnie wysunięcie barków do przodu.
3. Ruchy okrężne barkami do przodu, a następnie do tyłu.
4. Tułów lekko pochylony do przodu: luźne ruchy wahadłowe ramion, w przód i w tył, początkowo z niewielką amplitudą, następnie w pełnym zakresie.
5. Ramiona zgięte w łokciu: unoszenie zgiętych w łokciu ramion do poziomu.
6. Ramię zgięte w łokciu, ręka oparta na plecach, dłonią zwrócona na zewnątrz: unoszenie ręki w górę wzdłuż kręgosłupa z równoczesnym zginaniem w łokciu.
7. Ramiona zgięte w łokciach pod kątem  $90^\circ$ , łokcie przy tułowiu: odchylanie przedramion na zewnątrz z równoczesnym ściąganiem łopatek, następnie powrót do pozycji wyjściowej.
8. Uniesienie ramion do poziomu z równoczesnym skrętem przedramienia do środka do położenia równoległego do tułowia (kątem  $90^\circ$  w stawach łokciowych).
9. Ramiona odwiedzone, zgięte w stawach łokciowych: krążenie ramion w stawach barkowych w przód i w tył.
10. Ramię zgięte w łokciu, przedramię ułożone w poprzek tułowia (oparte na brzuchu): unoszenie ramienia w górę za głowę i powrót do pozycji wyjściowej.
11. Łączenie rąk z tyłu za sobą, najpierw prawa ręka od góry i lewa od dołu, następnie odwrotnie.
12. Krążenie ramion przodem w górę, w tył, następnie tyłem w górę i w dół.

Z dr. Markiem  
Cybulą  
z Kliniki  
Medycyny  
Holistycznej  
w Warszawie  
rozmawia  
Andrzej S. Rodys



### Co to jest alergia i skąd się bierze?

Najogólniej mówiąc, alergia to reakcja obronna organizmu na substancję, które odczytuje on jako szkodliwe. Żeby wystąpiła reakcja alergiczna, najpierw musi dojść do uczulenia. To z kolei jest szeregiem reakcji układu odpornościowego, który reaguje nieadekwatnie do zagrożenia daną substancją, choć wcześniej reagował prawidłowo. Mechanizm ten nie jest jeszcze do końca poznany. Przyczyny alergii mogą być różne, jednak do najczęstszych należą zanieczyszczenie środowiska, upowszechnienie konserwantów w przemyśle spożywczym i leczenie antybiotykami. Ocenia się, że obecnie 40% populacji cierpi na różnego rodzaju alergie, czyli możemy mówić o epidemii tych dolegliwości.

*A więc postęp cywilizacji, a co za tym idzie w rosnące zanieczyszczenie środowiska, skazuje nas na alergie.*

Wydaje się, że za lawinowo rosnące zachorowania odpowiadają głównie antybiotyki. Zanieczyszczenie środowiska nie odgrywa tak ważnej roli, bo jak wytłumaczyć fakt, że w Skandynawii, gdzie panują wręcz sterylne warunki środowiskowe, zapadalność na alergie stale rośnie? Wzrost zachorowań rozpoczął się, kiedy wprowadzono antybiotyki, a nasilił – gdy zaczęto ich ewidentnie nadużywać.

*Dlaczego antybiotyki mogą mieć tak poważny wpływ na powstawanie alergii?*

Są to substancje zwalczające bakterie, ale nie tylko te, które powodują konkretne dolegliwości. Także takie, które stanowią fizjologiczną florę naszego przewodu pokarmowego. Zabijając je antybiotykami, powodujemy, że opuszczone przez nie miejsce zajmują grzyby. W takiej sytuacji nasz organizm traci orientację i kontrolę nad układem odpornościowym i błędnie rozpoznaje zagrożenia.

*Alergia to dolegliwość, z którą wiele osób nie umie sobie poradzić. Pomoc alergologów też nie zawsze daje rezultaty. Czy nie ma na nią skutecznego leku?*

Klasyczna terapia polega na podawaniu leków przeciwhistaminowych. Zapobiegają one objawom alergii, jednak jej nie leczą. To może być z kolei przyczyną wzmocnienia reakcji alergicznej. Stosując tradycyjne leczenie, możemy osiągnąć skutek odwrotny do zamierzonego. W dodatku organizm przyzwyczaja się do tych leków, więc po pewnym czasie przestają one skutkować. Co prawda, pojawiają się nowe generacje leków przeciwhistaminowych, które w doskonalszy sposób likwidują objawy dolegliwości, ale wciąż są to tylko półśrodki. Do tego schorzenia trzeba podchodzić w sposób kompleksowy: istotne jest nie tylko wyeliminowa-

dy możemy stwierdzić, czy reakcja alergiczna osłabła. W kolejnym sezonie jesienno-zimowym powtarzamy odczulanie. I tak do skutku.

*Czy w ten sposób można wyleczyć wszystkie rodzaje alergii?*

Jeśli mamy do czynienia z alergenami w postaci zwierzęcej sierści, pierza, wełny, to sprawa jest skomplikowana. Istnieją co prawda szczepionki odczulające, ale są one bardzo drogie, a ich skuteczność nie jest najlepsza. Stosujemy wówczas leczenie uodparniające. Dobry skutek daje podnoszenie odporności organizmu terapią homeopatyczną. Nie każdemu choremu trzeba też od razu aplikować odczulanie. Istnieją bowiem różne stopnie uczulenia. W słabszych również wystarczy terapia uodparniająca, którą można wspomóc lekami antyhistaminowymi. Na pewne rodzaje alergii w ogóle nie ma szcze-

# Uczuleniowa epidemia

40%  
spoleczeństwa  
to alergicy

nie utrudniających życie objawów alergii, ale przede wszystkim dotarcie do przyczyn i usunięcie ich.

*Czy istnieje wobec tego skuteczna terapia, skoro zdobyte nowoczesnej farmakologii są tak nieefektywne?*

Leki przeciwhistaminowe mogą być z powodzeniem stosowane jako środki wspomagające i łagodzące katar, kichanie, łzawienie. Właściwe leczenie polega jednak na odczulaniu organizmu. Jest ono długotrwałe i w przypadku niektórych alergii, jak pyłkowe, może trwać trzy lata, a nawet dłużej. Rozpoczyna się je od wykonania testu skórniego, by dowiedzieć się, na jakie substancje nasz organizm jest uczulony. Jeśli w grę wchodzi pyłki roślin i grzyby, to wówczas odczulanie najlepiej przeprowadzać w sezonie jesienno-zimowym. Stosuje się w tym celu specjalne szczepionki przeciwko poszczególnym alergenom. Po pewnym czasie, na przykład wiosną, odczulanie się przerywa. Wte-

pienek, a odczulanie jest bardzo trudne. Chodzi tu zwłaszcza o niektóre alergie pokarmowe. Próbuje się je leczyć poprzez podawanie szczepionek na tzw. uczulenia krzyżowe. Jeśli ktoś jest uczulony na jabłko, podaje mu się szczepionkę odczulającą na brzozę, bo te alergie występują razem. Uczulenie na seler odczula się szczepionką na bylicę, a uczulenie na krewetki i podobne skorupiaki – szczepionką na roztozcze. Pamiętać musimy jednak przede wszystkim o tym, że żadnej alergii nie wyleczymy bez usunięcia alergenu z otoczenia.

Klinika Medycyny Holistycznej  
Warszawa, ul. Kontuszcza 8  
tel. (022) 665-29-70  
Strona redagowana  
we współpracy z „Trybuną”

Na zdrowie  
trybuna

## Bóle pleców

W krajach trzeciego świata ból pleców jest prawie nieznanym. Z kolei w krajach wysoko uprzemysłowionych na schorzenia kręgosłupa oraz związane z nimi dolegliwości skarży się ponad jedna trzecia społeczeństwa, a liczba chorych poniżej 20 roku życia niepokojąco rośnie. Kręgosłup człowieka na odcinku lędźwiowym jest jednym z najsłabszych punktów jego konstrukcji. W pozycji stojącej pięć kręgów lędźwiowych utrzymuje ciężar całego korpusu za wyjątkiem nóg, przenosząc go na miednicę. Tutaj właśnie pojawia się największe niebezpieczeństwo zmian polegających na wypadaniu oraz miażdżeniu dysków międzykręgowych. Na ogół kiedy dowiadujemy się, że przyczyną bólu w obszarze lędźwiowym są zmiany w kręgosłupie, jest już za późno na zapobieganie metodami nieinwazyjnymi. Dużo mówi się o profilaktyce, zawsze jednak jest ona zalecana poniewczasie. Najczęściej też sami przyczyniamy się w sposób zasadniczy do powstawania uszkodzeń w nerwogennym punkcie naszej konstrukcji nośnej poprzez:

- słabe umięśnienie brzucha i pleców,
- niewłaściwą postawę całego korpusu ciała,
- nadwagę i palenie tytoniu,
- częste długie przebywanie w pozycji siedzącej,
- długotrwały stres i przeciążenia,
- nieprawidłowe odżywianie.

Mięśnie mało używane wiotczą i degenerują się. Ich występowanie w postaci nierozwiniętej jest w 80% przyczyną bólu pleców.

## Chód przeciw bólowi

Kręgosłup w trakcie chodu przyjmuje idealne położenie. Mięśnie w tym czasie są w ciągłym ruchu. Na dyski międzykręgowe działają przemienne siły ściskające i rozciągające, a dyski w momentach odciążania mogą same odbudowywać swoje własności amortyzacyjne. Podczas długotrwałego siedzenia dyski podlegają tylko ściskaniu i nie

mają możliwości regeneracji. Dowodem na takie zachowanie tkanki dysków jest pomiar wzrostu na zakończenie dnia. Wieczorem jesteśmy o 1–2 cm niżsi niż rano. Dopiero w nocy i w trakcie chodu następuje odżywienie, czyli odbudowanie własności elastycznych i amortyzacyjnych tkanki dysków. Bez dysków kręgosłup nie mógłby w ogóle spełniać swojej ważnej roli.

## Najważniejsze przykazania zdrowych pleców

- w każdej sytuacji dnia przyjmować taką pozycję ciała, która daje nam największą swobodę ruchów,
- unikać dźwigania dużych ciężarów,

# Chód (1) a medycyna

- unikać czynności nadmiernie i nieproporcjonalnie obciążających plecy w stosunku do innych części ciała,

• przywiązywać dużą wagę do zdrowego odżywiania, nie palić tytoniu i nie nadużywać alkoholu,

- unikać spania na brzuchu,
- śpiąc na boku wkładać poduszkę między kolana, a na znak pod zgięte kolana,
- podczas jazdy samochodem przyjmować optymalną pozycję siedzącą,
- uprawiać regularnie ruch oraz trening siłowy.

## Walking do serca

Serce, nasz najwierniejszy towarzysz, nieprzerwanie zaopatruje nasz organizm w niezbędny dla jego komórek tlen. Dzięki jego rytmicznym skurczom komórki otrzymują też

inne niezbędne substancje odżywcze niesione z krwią przemieszczaną przez tętnice i żyły. Największym wrogiem serca jest zawał, czyli częściowe lub całkowite ustanie pracy mięśni serca spowodowane niedokrwieniem naczyń wieńcowych.

Kolejnym wrogiem serca jest wysokie ciśnienie tętnicze, prowadzące do uszkodzeń ścianek naczyń krwionośnych. Tylko wczesne rozpoznanie choroby oraz regularne pomiary ciśnienia (najlepiej samemu w domu za pomocą powszechnie dostępnych urządzeń cyfrowych) umożliwiają prawidłowe rozpoczęcie leczenia.

Cholesterol LDL (Low-Density-Lipoprotein) odpowiedzialny jest za zmniejszanie się przekroju naszych naczyń krwionośnych, a o

za tym idzie – za wzrost ciśnienia tętniczego. Przyczyną wysokiego poziomu LDL może być spożywanie tłuszczów nasyconych, cukru, kawy, soli, środków smakowych i konserwantów dodawanych do gotowej żywności, a także mała ilość ruchu oraz wszechobecny stres. Cholesterol HDL (High-Density-Lipoprotein) jest przyjazny człowiekowi i może być podnoszony m.in. poprzez wysiłek fizyczny. Jego wysoki poziom zmniejsza ryzyko zawału.

Kardiologowie od dawna kładą nacisk na aktywność fizyczną w walce ze skutkami choroby wieńcowej. Szczególnie polecany jest walking jako program rehabilitacyjny gwarantujący powtarzalny kontrolowany wysiłek. Nawet pacjenci dużego ryzyka, po wprowadzeniu przez lekarza lub terapeutę, mogą samodzielnie i pod własną kontrolą (przy pomocy prostego naręcznego urządzenia

nia do pomiaru pulsu) prowadzić trening chodziarski, czyli walkować. Zawsze jednak do osiągnięcia postawionych przez lekarza realistycznych celów, jakimi mogą być: poprawne oddychanie, używanie większych grup mięśni oraz wzrost ich siły i powtarzalne obciążenie.

## Wzmocnić system immunologiczny

Nie wiem jak Państwo, ale kiedy rano wychodzę z domu na trening, odczuwam radość, że znów będę mogła powalczyć z własnymi słabościami i wzmocnić swoją odporność na choroby. Badania wykazują, że w grupie sportowców uprawiających walking umieralność na raka jest kilka razy niższa niż u sportowców poddawanych innemu bardzo intensywnemu treningowi. Fach fizyczny powoduje zwiększenie ilości komórek obronnych oraz ich aktywność. Inne badania dowiodły, że wieczór w milej atmosferze na dwa dni wzmacnia system obronny człowieka. Ten sam wieczór spędzony w stresie osłabia system immunolo-



giczny na jeden dzień. Do tego osłabienia przyczyniają się:

- spożywanie potraw i wypieków o wysokiej zawartości cukru rafinowanego,
- niedostosowany do warunków pogody oraz wysiłku ubiór,
- niewystarczająco długi sen,
- długotrwały stres oraz nacisk psychiczny otoczenia,
- używanie antybiotyków,
- używki oraz słodcyce.

Większość osób po biegu, pływaniu czy walkingu zauważa u siebie wzrost dobrego samopoczucia, a studia naukowe potwierdzają istnienie tego efektu psychologicznego. Ćwiczenia, zwane niegdyś cieleśnymi, prowadzą do poprawy nastroju człowieka, ponieważ podnoszą energię, zmniejszają napięcie oraz odpędzają senność i zmęczenie. Niektórzy naukowcy wierzą wręcz w to, że wytrwały trening chodziarski powoduje pozytywne zmiany w procesach chemicznych oraz przebiegu bioprądów w mózgu człowieka.

Podzielam te optymistyczne obserwacje –  
dr Agnieszka Świętecka-Urban  
(USA)

### Do tej pory ukazały się odcinki:

- Po co nam ruch? – Nr 7-8/2001
- Chód a stress – Nr 1/2002

### W cyklu ukazały się jeszcze:

- Chód a medycyna (układy oddechowy i krążenia)
- Dla każdego coś miłego, także dla seniorów (sześć rodzajów walkingu)
- Ten pierwszy raz oraz czy znajdę czas i miejsce?
- Kupujemy ubiór
- Chód po zdrowie do kuchni (Jan Kochanowski: „Jako smakujesz, tak się zepsujesz”)
- Chód – lek na odprężenie i harmonię
- W naszych uzdrowiskach
- Spotkanie z „Królem” Robertem (Korzeniowskim)
- Zapowiedź książki „Chód – cudowny lek” i filmu video pod tym samym tytułem

### Od redakcji

Zachęcamy zaawansowanych i początkujących walkerów do pisania o swoich osiągnięciach. Rezerwujemy dla Was miejsce, abyście mogli przedstawić też swoją ulubioną trasę treningową. Wystarczy przestać na adres [aleksandra@snafu.de](mailto:aleksandra@snafu.de) lub [waldemar.swiatecki@t-online.de](mailto:waldemar.swiatecki@t-online.de) dane wg wzoru z tabelki (w poprzednich numerach). Proszę nie zapomnieć o załączeniu zdjęcia z trasy (format jpeg lub tif).



**Często z powodu niewłaściwego trybu życia, pośpiechu, nieodpowiedniej diety, narastających napięć, wyczerpuje się nasza odporność nerwowa, zaczynamy chorować. Ale czy tak być musi?**

Jeżeli nie będziemy zwracać uwagi na to, co wkładamy do garnka, nie ma mowy o dobrym samopoczuciu. Prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu wiąże się z ciągłym dostarczaniem składników odżywczych w ilo-

chy słodyczami i „przechemizowaną” żywnością (chipsy, hamburgery, hot-dogi i inne pyszności z mikrofalówki). Eksperti z WHO postulują, aby dzienna racja pokarmowa zawierała 10–15% energii z białka, 15–30% z tłuszczów oraz 55–75% z węglowodanów.

W sposobie żywienia bardzo ważną rolę odgrywają tłuszcze jako główne źródło energii niezbędnej do funkcjonowania organizmu i rozpuszczalnik witamin. Ważna jest ilość i rodzaj tłuszczu zawartego w pożywieniu. Każda cząsteczka tłuszczu zbudowana jest z glicerolu i kwasów tłuszczowych. Kwasy tłuszczowe wchodzące w skład tłuszczów

stych gatunków mięs i wędlin, tłustego drożdżu, tłustego nabiału,

- unikaj produktów zawierających duże ilości cholesterolu: podrobów (wątróbka, mózg, nerki, płuca, serca), żółtek jaj,

- wzbogacaj swoją dietę w produkty dostarczające nienasyconych kwasów tłuszczowych: ryby (głównie morskie), owoce morza, dobrej jakości tłuszcze roślinne, które dobrze jest spożywać w postaci ziaren oleistych, pestek, nasion orzechów i migdałów. Bogatym źródłem tych kwasów jest również awokado (gruszka miłości). Polecane są oleje roślinne wyciskane na zimno: oliwa z oliwek, olej ar-

# Jedzmy zdrowo

ściach pokrywających w pełni ich dzienne zapotrzebowanie. Jedynym źródłem białka, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin jest nasze pożywienie.

Pamiętajmy, że odpowiednia dieta od pierwszych dni życia eliminuje lub ogranicza trzy czynniki ryzyka miażdżycy: otyłość, podwyższony poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze krwi. Niestety coraz więcej i to coraz młodszych ludzi cierpi na tę przypadłość. Zdarza się, że już małe dzieci mają zaawansowaną miażdżycę. Cóż, miażdżycy w dzieciństwie lub w wieku młodzieńczym to wina mamusi i babci przekarmiających swoje pocie-

zwierzęcych mają pojedyncze, czyli nasycone, wiązanie między cząsteczkami węgla. W skład tłuszczów roślinnych wchodzi kwas tłuszczowy o niektórych wiązaniach podwójnych, czyli nienasycone. Dzięki tym wiązaniom są one aktywne biologicznie.

Pamiętajmy, że tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, bogate źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, podnoszą kaloryczność diety i podwyższają poziom cholesterolu. Tłuszcze roślinne i tłuszcz ryb obfitujące w nienasycone kwasy tłuszczowe mają zgoła inne działanie. Korzystnie wpływają na układ krążenia, oczyszczają naczynia krwionośne ze złogów

chidowy, sezamowy, z pestek winogron, z pestek dyni, rzepakowy, lniany, słonecznikowy sojowy, kukurydziany.

Zastanówmy się jeszcze nad odwiecznym pytaniem: masło czy margaryna? Na pewno masło! Wystarczy uświadomić sobie, jaki proces technologiczny musi przejść olej naturalny, ile po drodze trzeba do niego dodać substancji chemicznych, sztucznie produkowanego kwasu mlekowego, utrwalaczy i barwników, aby otrzymać końcowy produkt – kostkę pachnącej, żółtej margaryny.

Nie zapominajmy, że zapotrzebowanie organizmu ludzkiego na tłuszcze zależy od wielkości dziennego wydatku energetycznego. Nadmierne spożywanie tłuszczów może doprowadzić do otyłości oraz niektórych chorób wątroby i układu krążenia.

Violetta Malarczyk

**Oliwki** – bogate źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz flawonidów i fenoli. Chronią przed zmianami nowotworowymi i miażdżycą.

**Pasta z oliwek**

Czarne oliwki bez pestek zmiksuj z łyżką pasty anchois, łyżką oliwy z oliwek dwiema łyżkami soku z cytryny i ząbkiem czosnku. Posmaruj nią cienkie plasterki pieczywa.

**Salatka z ziaren pszenicy i oliwek**

Filiżankę ziaren pszenicy zalej czterema filiżankami zimnej wody, ugotuj do miękkości, odcedź. Dodaj pół filiżanki żurawin (lub dżemu), łyżkę oliwy z oliwek, sok z jednej pomarańczy i połowy cytryny, ćwierć filiżanki posiekanych oliwek. Wymieszaj i posól do smaku.

**Orzechy** – bogate źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i magnezu. Mają korzystny wpływ na układ nerwowy.

**Salatka z orzechami**

Pokrój w kostkę dwa jabłka, dwie łydki selera naciowego, przybierz majonezem (light) i posyp grubo posiekanymi orzechami włoskimi lub brazylijskimi.

w przypadku miażdżycy. Nie ma zdrowej diety bez tłuszczów roślinnych i ryb.

Jeśli chcesz być zdrowy:

- unikaj produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, czyli w tłuszcze zwierzęce: tu-



**Pylek kwiatowy to bogate źródło aminokwasów, mikroelementów i witamin, lekkostrawne białko roślinne. Produkowany jest przez rośliny jako komórki męskie niezbędne do zapylania. Każdy gatunek rośliny posiada własny, charakterystyczny pod względem kształtu, wielkości i koloru pyłek. Po przeprowadzeniu jego analizy można określić pochodzenie i rodzaj miodu.**

Pszczoły odwiedzając kwiaty obierają się pyłkiem. Przy pomocy grzebienia pyłkowego sesują go ze swojego ciała (włosków), formując ważące 12–20 mg grudki, tzw. obnoża, aby umieścić je w koszykach na trzeciej parze nóg. Wnoszą go następnie do ula i magazynują w komórkach pszczelich. Pyłek mocno ubijany jest główkami w plastrach, zalewany lekko miodem i przechodzi fermentację mlekową, w wyniku której powstaje pierzga, zwana chlebem pszczelim. Rodzina pszczela w ciągu roku zużywa ok. 25 kg pyłku kwiatowego. Potrzebny jest on do karmienia larw, wytwarzania mleczka pszczelego i wosku oraz do budowy tkanki tłuszczowej, co ważne jest dla pszczół przygotowujących się do zimy. Pszczelarz przy pomocy poławiacza pyłku może bez szkody dla pszczół pozyskać ok. 10% tego produktu.

Pylek kwiatowy może być wykorzystany w odżywianiu i leczeniu. Już po kilku dniach jego spożycia obserwuje się lepsze samopoczucie oraz poprawę obrazu krwi. Wpływa pozytywnie na skład krwi, normalizuje czynności jelit, obniża ciśnienie, działa leczniczo na system nerwowy, reguluje przemianę materii, polecany jest przy zmianach chorobowych gruczołu krokowego (prostaty) i anemii. Ludzie starsi zażywając go „odmładzają” się, powracają do sił fizycznych i psychicznych. Pylek kwiatowy ogranicza i hamuje procesy starzenia, posiada właściwości detoksykacyj-



# Pylek kwiatowy

ne, dlatego też polecany jest przy schorzeniach wątroby. Stosowany w chorobach nowotworowych (białaczką) uśmierza ataki bólu, poprawia samopoczucie, czasami powstrzymuje gwałtowny przebieg choroby.

#### Zastosowanie pyłku kwiatowego w chorobach:

- Zmiany chorobowe gruczołu krokowego (prostaty): codziennie 15 g, szczególnie mężczyźni po 40. roku życia.
- Cukrzyca: codziennie 30 g przez dwa tygodnie.
- Anemia: codziennie 40 g przez dwa tygodnie.
- Nadciśnienie: mieszanka pyłku z miodem (1:5) codziennie 2–3 łyżeczki przez 1–3 miesiące.
- Choroby nowotworowe i popromienne: codziennie 20 g pyłku z miodem.

#### Zastosowanie pyłku kwiatowego w kosmetyce:

- Przeciw zmarszczkom i łuszczeniu skóry: łyżeczkę zmielonego pyłku wymieszać ze świeżym żółtkiem. Masować twarz i szyję, pozostawić na 30 minut.
- Maseczka wzmacniająca skórę i upiększająca cerę: wymieszać dwie łyżki miodu, żółtko, łyżkę twarogu i dwie łyżki pyłku. Nałożyć na oczyszczoną twarz i po 25 minutach zmyć letnią wodą.

Skuteczność działania pyłku kwiatowego zależy od sposobu jego pozyskania, przechowywania i podawania. Poławiany pyłek należy wysuszyć w pomieszczeniach (suszarkach) bez dostępu światła i temperaturze nie większej niż 40°C. Przechowywany powinien być w szczelnym naczyniu, w suchym i chłodnym miejscu. Łatwiej wchłania się pyłek mielony. Aby obnoży pyłkowych nie przegrzewać, mieli się je w specjalnych młynkach. Najkorzystniejszą formą przechowywania pyłku jest jego mieszanka z miodem.

Łącząc 1 część pyłku z 5 częściami miodu otrzymujemy 20% ciasto, które podajemy w ilości 2–3 łyżeczek dziennie. Pyłek suszony (1–2 łyżeczki) można zalać ciepłą, przegotowaną wodą (1/3 szklanki), dodać soku i zostawić na kilkanaście minut do kilku godzin, a następnie wypić. Można też używać go jako dodatku do past serowych, rybnych itp.

Pierzga jest pyłkiem kwiatowym poddanym fermentacji mlekowej, wzbogaconym dodanym przez pszczoły inhibinami, enzymami trawiennymi, kwasami organicznymi oraz witaminami B, K i E. Najlepszą pierzgę, bardziej wartościową niż sam pyłek kwiatowy, pozyskuje się ręcznie, czyli po prostu wydłubując z plastrów pszczelich.

Jacek Nowak

– pszczelarz  
(pasieka „Barć” w Kamiannej)



W numerze styczniowo-lutowym „Gazety Zdrojowej” pojawiła się niecisłość, którą pragniemy sprostować.

Dr Janusz Grądalski pisze na str. 20: „tylko w Krynicy i w Kudowie Zdroju wykonywane są suche kąpiele kwasowęglowe”. Otóż tego rodzaju kąpiele stosowane są również od 1995 r. w Uzdrawisku Goczałkowice Zdrój. Wykonuje się tu również od 30 lat insuflacje dwutlenkiem węgla.

*Dr n. med. Janina Miodońska,  
Sekretarz PTL o/Goczałkowice*

*Uzdrawisko Goczałkowice Zdrój i stosowane w nim procedury lecznicze omówimy szerzej w jednym z kolejnych numerów „Gazety Zdrojowej”.*

Z „Gazetą Zdrojową” zetknęłam się w trakcie leczenia w Szpitalu Reumatologicznym w Ustroniu. Bardzo polubiłam tę gazetę, w której znalazłam wiele bardzo interesujących artykułów z zakresu medycyny fizykalnej i profilaktyki leczniczej. Mieszkam z dużą, bo siedmioosobową rodziną, której członkowie korzystać będą z ciekawej, dobrze redagowanej lektury.



*Zofia Szary, Katowice*

Z dużą radością i przyjemnością odebrałam egzemplarz „Gazety Zdrojowej”. Wielce dla mnie mile, że choćby w minimalnym stopniu mogłam przyczynić się do ubarwienia wydawnictwa. Jest ciekawe, potrzebne i mam nadzieję, że spełni swoją rolę propagatorską, informacyjną i każdą inną związaną ze zdrowiem i miłym spędzeniem czasu. Życie jest piękne!

*Dr nauk przyrodniczych Danuta Chrostowska,  
Krynica Zdrój*

*Zdjęcia Pani Danuty Chrostowskiej zamieszczone zostały w nr. 1/2002 „Gazety Zdrojowej” prezentującej uzdrawisko Krynica Zdrój. Dziękujemy!*

Interesują mnie wszystkie uzdrawiska, dlatego też bardzo spodobała mi się ich prezentacja (leksykon polskich kurortów). Czy nie warto byłoby przy prezentacji poszczególnych uzdrawisk podawać informacji o „infrastrukturze rozrywkowej”? Ja np. szukam miejsc, w których nie ma dyskotek oraz kawiarni lub restauracji z muzyką. Pragnę ciszy i myślę, że jest wiele takich osób.

*Bronisław Krzaczkowski, Warszawa*

## Zaprosili nas

• 15 lutego – „Ad Novum” Sp. z o.o. w Warszawie, wydawca „Trybuny”, na uroczystość jubileuszową z okazji 12 rocznicy ukazania się pierwszego numeru dziennika.

• 16 lutego – Marek Jankowski, gospodarz „Jeleniej Strugi” w Kowarach, na otwarciu jedynej w Polsce Podziemnego Inhalatorium Radonowego i II Międzynarodowy Zjazd Saniami Rogatymi.

• 18 lutego – Zespół Uzdrawisk Kłodzkich S.A. zs. w Polanicy Zdroju na spotkanie „Prywatyzacja Spółek Uzdrawiskowych Skarbu Państwa – szanse i zagrożenia” z udziałem Marka Dyducha, Sekretarza Stanu w MSP.

• 23 lutego – właściciele hotelu „Mir-Jan” w Łądku Zdroju, na prezentację kajakarstwa ekstremalnego z pokazami mistrzów Polski w rodeo kajakowym i kajak-polo.

• 20 marca – Zarząd Oddziału Krakowskiego Polskiego Zrzeszenia Inżynierów i Techników Sanitarnych na Seminarium Balneotechniczne.

• 20–22 marca – CEE Międzynarodowe Targi Warszawskie na VII Międzynarodowe Targi Artykułów Biurowych, Szkolnych i Papierniczych „Meeting Premiera 2002”.

• 22 marca – Halina, Bartłomiej i Kacper Kuźniccy do Muzeum Wikliniarstwa w Nowym Tomysłu na wernisaż wystawy „Twórczość wikliną przeplatana”.

• 4 kwietnia – Urszula Potęga, prezes Zarządu MT Polska, na konferencję prasową w związku z VII Targami Turystyki i Wypoczynku „Lato 2002”.

## BIŁY NUMER

Do psychiatry przychodzi kobieta i mówi:

– Panie doktorze, z moim mężem dzieje się coś dziwnego. Jak wypije kawę, wpada w szal i zjada filiżankę. Zostawia tylko uszko.

– To rzeczywiście dziwne. Przecież uszko jest najlepsze.

Przed operacją:

– Panie ordynatorze, czy będzie mnie pan operował osobiście?

– Tak, lubię raz w roku sprawdzić, czy jeszcze coś pamiętam.

Profesor do początkującego lekarza:

– Nie rozumiem, dlaczego jest pan zdenerwowany? Przecież pański pierwszy pacjent wyzdrowiał.

– Bo nie mam pojęcia, co mu pomogło.

Anestezjolog do pacjenta przed operacją:

– Dzisiaj usypiamy za darmo... , ale budzimy za pieniądze.

Do lekarza przychodzi mężczyzna z trzęsącymi się rękoma.

Lekarz pyta:

– Czy dużo pan pije?

– Nie za bardzo. Większość mi się wylewa.



# Zdrowe Życie

**Ośrodek Odnowy Biologicznej  
KARPACZ POBIEROWO**  
Bożena Pest



*Naturalna  
kompleksowa kuracja  
przywracająca zdrowie  
i kształtująca  
sylwetkę*

- \* diety lecznicze \* medytacja
- \* bioenergoterapia oczyszczająca \* masaże
- \* joga lecznicza \* NLP i wizualizacja \* basen
- \* siłownia \* sauna \* wodolecznictwo
- \* gimnastyka \* relaksacja
- \* odmłodzenie organizmu
- \* zwiększenie odporności
- \* głębokie oczyszczenie z toksyn i leków
- \* prawidłowe dotlenienie komórek
- \* regulacja gospodarki hormonalnej
- \* polepszenie przemiany materii
- \* regeneracja układu nerwowego
- \* odbudowanie naturalnej osłony energetycznej

**Usuwamy otyłość  
bez efektu „JOJO”!!!**

Turnusy 9- i 14-dniowe  
w malowniczo położonym pensjonacie  
w Karpaczu i Pobierowie.  
Pokoje 2- i 3-osobowe z łazienkami i TV.  
Posiadamy własny parking.



Tel. 0606-128-894, 0600-821-732  
Dieta – Post leczniczy – Rehabilitacja  
<http://www.pestzdrowie.gos.pl> e-mail:  
[pestzdrowie@gos.pl](mailto:pestzdrowie@gos.pl)



POTWIERDZENIE  
DLA WPLACAJĄCEGO      zł ..... gr.....

SŁOWNIE  
ZŁOTYCH

NR ODBIORCY

NAZWA FIRMY .....

NAZWISKO .....

IMIĘ ..... TEL. ....

ADRES .....  
ulica, nr domu i mieszkania

..... - .....  
KOD POCZTOWY      MIEJSCOWOŚĆ

Prenumerata „Gazety Zdrojowej”  
57-320 Polanica Zdrój, ul. Spółdzielców 2/4  
BS Kłodzko o/Polanica Zdrój  
Nr 95230001-207685-27003

datownik      OPLATA      ZL .....

PRENUMERATA PRASY

ODCINEK DLA POSIADACZA  
RACHUNKU      zł ..... gr.....

SŁOWNIE  
ZŁOTYCH

NR ODBIORCY

NAZWA FIRMY .....

NAZWISKO .....

IMIĘ ..... TEL. ....

ADRES .....  
ulica, nr domu i mieszkania

..... - .....  
KOD POCZTOWY      MIEJSCOWOŚĆ

Prenumerata „Gazety Zdrojowej”  
57-320 Polanica Zdrój, ul. Spółdzielców 2/4  
BS Kłodzko o/Polanica Zdrój  
Nr 95230001-207685-27003

datownik      OPLATA      ZL .....

PRENUMERATA PRASY

ODCINEK DLA BANKU      zł ..... gr.....

SŁOWNIE  
ZŁOTYCH

NR ODBIORCY

NAZWA FIRMY .....

NAZWISKO .....

IMIĘ ..... TEL. ....

ADRES .....  
ulica, nr domu i mieszkania

..... - .....  
KOD POCZTOWY      MIEJSCOWOŚĆ

Prenumerata „Gazety Zdrojowej”  
57-320 Polanica Zdrój, ul. Spółdzielców 2/4  
BS Kłodzko o/Polanica Zdrój  
Nr 95230001-207685-27003

datownik      OPLATA      ZL .....

PRENUMERATA PRASY

ODCINEK DLA POCZTY      zł ..... gr.....

SŁOWNIE  
ZŁOTYCH

NR ODBIORCY

NAZWA FIRMY .....

NAZWISKO .....

IMIĘ ..... TEL. ....

ADRES .....  
ulica, nr domu i mieszkania

..... - .....  
KOD POCZTOWY      MIEJSCOWOŚĆ

Prenumerata „Gazety Zdrojowej”  
57-320 Polanica Zdrój, ul. Spółdzielców 2/4  
BS Kłodzko o/Polanica Zdrój  
Nr 95230001-207685-27003

datownik      OPLATA      ZL .....

PRENUMERATA PRASY

# Gazeta Zdrojowa

promująca  
zdrowie  
i uzdrowiska

Nr 2(10) • marzec/kwiecień 2002

WYDAWCA:

PRESS-FORUM, Polanica Zdrój, e-mail: [pressforum@wp.pl](mailto:pressforum@wp.pl)  
we współpracy z Izbą Gospodarczą „Uzdrowiska Polskie” i Unią Uzdrowisk Polskich

REDAKCJA:

ul. Spółdzielców 2/4, 57-320 Polanica Zdrój, tel./fax (074) 868-20-30,  
tel. kom. (0601) 166-545, e-mail: [gazetazdrojowa@wp.pl](mailto:gazetazdrojowa@wp.pl)

REDAKTOR NACZELNY:

Zbigniew Franczukowski

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:

Krystyna Malawska, tel. kom. (0604) 608-738, e-mail: [k.malawska@wp.pl](mailto:k.malawska@wp.pl)

DYREKTOR ARTYSTYCZNY:

Bartłomiej Kuźnicki

DYREKTOR ds. REKLAMY:

Aleksandra Świrska, tel. kom. (0604) 608-738

KIEROWNIK BIURA:

Janina Szypulka

STALE WSPÓŁPRACUJĄ:

Klaudia Fraus, Agata Gościńska, Jarosław Jakowczuk, Bolesław Jaśkiewicz,  
dr Mieczysław Kucharski, Halina Kuźnicka, Violetta Malarczyk, Jacek Nowak,  
Jan Paweł Piotrowski, dr med. Anna Straburzyńska-Lupa,  
Cezary Szejgis, Jerzy Wygoda

KONSULTACJE:

Adam Olkowicz, prof. dr hab. med. Gerard Straburzyński,  
dr hab. med. Zygmunt Zdrojewicz

RADA PROGRAMOWA:

dr med. Ignacy Einhorn (wiceprzewodniczący), Stanisław Gulaj, Janusz Hyjek,  
prof. dr hab. Zdzisław Krasieński, prof. dr inż. Andrzej Madeyski,  
prof. dr hab. Irena Ponikowska, lek. med. Jadwiga Wielogórska-Gola  
(przewodnicząca), Jerzy Więcek

PRZEDSTAWICIELSTWA:

Andrzej Ćwiek, Krakowska Agencja Marketingu i Promocji KRAMP  
ul. Królewska 57 pok. 233a, 30-081 Kraków  
tel./fax (012) 429-35-44, tel. (012) 431-02-37, e-mail: [kramp@go2.pl](mailto:kramp@go2.pl)

dr Lech Piotrowski, ul. Filarecka 3/6, 61-502 Poznań, tel. (061) 833-70-62,  
tel. kom. (0601) 740-554, e-mail: [lech.piotrowski@interia.pl](mailto:lech.piotrowski@interia.pl)

Agata Adamek-Lewandowski, LEWPRESS

Morsestr. 3, 10587 Berlin (Niemcy), tel. (+49 30) 39-24-700,  
fax (+49 30) 39-908-308, e-mail: [lewpres@lewpres.de](mailto:lewpres@lewpres.de)

Waldemar Świątecki, Arnold-Zweig-Str. 12, 13189 Berlin (Niemcy)  
tel. (+49 30) 47-21-631, fax (+49 30) 47-11-567

e-mail: [waldemar.swiatecki@t-online.de](mailto:waldemar.swiatecki@t-online.de)

DTP:

Pracownia Poligraficzna FOTOSKŁAD, ul. Czardasza 16/18, 02-169 Warszawa

DRUK:

CLASSICS s.c. Warszawa

ISSN 1641-8034

INDEKS 36438X

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo  
skrótów i redakcyjnych opracowań tekstów. Za treść reklam redakcja nie odpowiada

Copyright © PRESS-FORUM

Wszelkie prawa zastrzeżone

OKŁADKA: Ustroń z lotu ptaka, fot. Janusz Szczotka

**Gazeta Zdrojowa**

Wydawca „Press-Forum”  
ul. Spółdzielców 2/4  
57-320 Polanica Zdrój

Zamawiam prenumeratę:

Półroczną	<input type="checkbox"/>
Roczną	<input type="checkbox"/>
Egzemplarze	
Ilość prenumerat	
Począwszy od numeru	
<b>Cennik</b>	
Pojedynczy egzemplarz	10,50 zł
Prenumerata półroczna	31,50 zł
Prenumerata roczna	63,00 zł
Koszt prenumeraty zawiera dodatkowo cenę przesyłki	

Jestem płatnikiem VAT i upoważniam firmę „Press-Forum” do wystawienia faktury VAT bez mojego podpisu. Mój numer NIP ..... Proszę o wystawienie rachunku uproszczonego.

**Gazeta Zdrojowa**

Wydawca „Press-Forum”  
ul. Spółdzielców 2/4  
57-320 Polanica Zdrój

Zamawiam prenumeratę:

Półroczną	<input type="checkbox"/>
Roczną	<input type="checkbox"/>
Egzemplarze	
Ilość prenumerat	
Począwszy od numeru	
<b>Cennik</b>	
Pojedynczy egzemplarz	10,50 zł
Prenumerata półroczna	31,50 zł
Prenumerata roczna	63,00 zł
Koszt prenumeraty zawiera dodatkowo cenę przesyłki	

Jestem płatnikiem VAT i upoważniam firmę „Press-Forum” do wystawienia faktury VAT bez mojego podpisu. Mój numer NIP ..... Proszę o wystawienie rachunku uproszczonego.

**Gazeta Zdrojowa**

Wydawca „Press-Forum”  
ul. Spółdzielców 2/4  
57-320 Polanica Zdrój

Zamawiam prenumeratę:

Półroczną	<input type="checkbox"/>
Roczną	<input type="checkbox"/>
Egzemplarze	
Ilość prenumerat	
Począwszy od numeru	
<b>Cennik</b>	
Pojedynczy egzemplarz	10,50 zł
Prenumerata półroczna	31,50 zł
Prenumerata roczna	63,00 zł
Koszt prenumeraty zawiera dodatkowo cenę przesyłki	

Jestem płatnikiem VAT i upoważniam firmę „Press-Forum” do wystawienia faktury VAT bez mojego podpisu. Mój numer NIP ..... Proszę o wystawienie rachunku uproszczonego.

**Gazeta Zdrojowa**

Wydawca „Press-Forum”  
ul. Spółdzielców 2/4  
57-320 Polanica Zdrój

Zamawiam prenumeratę:

Półroczną	<input type="checkbox"/>
Roczną	<input type="checkbox"/>
Egzemplarze	
Ilość prenumerat	
Począwszy od numeru	
<b>Cennik</b>	
Pojedynczy egzemplarz	10,50 zł
Prenumerata półroczna	31,50 zł
Prenumerata roczna	63,00 zł
Koszt prenumeraty zawiera dodatkowo cenę przesyłki	

Jestem płatnikiem VAT i upoważniam firmę „Press-Forum” do wystawienia faktury VAT bez mojego podpisu. Mój numer NIP ..... Proszę o wystawienie rachunku uproszczonego.

# Staropolanka®

naturalne  
wody  
mineralne



TERAZ POLSKA



Zespół Uzdrowisk Kłodzkich S.A., ul. Zdrojowa 39, 57-320 Polanica Zdrój

Dział Handlowy: tel. (074) 868 03 50-1, tel./fax (074) 868 15 16

infolinia: 0801 173 522, e-mail: staropolanka@staropolanka.pl, www.staropolanka.pl



- konsultacje kardiologiczne i kardiologiczne
- badania nieinwazyjne: EKG, UKG, Holter, test wysiłkowy
- diagnostyka i terapia z zakresu kardiologii i radiologii inwazyjnej:
  - koronarografia i angiografia tętnic obwodowych
  - koronaroplastyka i angioplastyka tętnic obwodowych (szyjnych, nerkowych, biodrowych, udowych) z wykorzystaniem technik aterektomii oraz implantacji stentów
- leczenie ostrych stanów wieńcowych na oddziale intensywnej terapii kardiologicznej (zawał serca, niestabilna choroba wieńcowa)



Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca  
I Oddział Kardiologiczno-Angiologiczny  
American Heart of Poland, Sp. z o.o.  
43-450 Ustroń, ul. Sanatoryjna 7  
tel./fax (033) 854-58-59