

Powiatowy rzecznik konsumentów radzi

## Jak kupić ubranie i być zadowolonym z zakupu

Kończy się sezon letni i do większości sklepów z odzieżą wchodzi kolekcja jesienne. Ubrania letnie często można obecnie nabyć po niższej cenie. Znaną są szczególnie kobietom posezonalne obniżki cen. Lubimy korzystać z takich okazji, jednak by nie żałować z czasem dokonanych zakupów należy pamiętać o paru rzeczach.

### Zwrot zakupionego towaru

Warto dobrze przemyśleć każdy zakup, gdyż w świetle polskich przepisów dotyczących prawa konsumenta nie ma możliwości zwrotu niewadliwego towaru, nawet jeśli po krótkim czasie kupujący by się rozmyślił. Często przychodzi do mnie panie, które kupiły jakiś sweterek lub sukienkę, ale z tego zakupu chciały zrezygnować, bo okazało się, że w innym sklepie mogłyby zapłacić mniej. W sklepach na Zachodzie w większości przypadków bez problemu można zwrócić zakupiony wcześniej towar. W Polsce sprzedawca nie ma obowiązku przyjęcia od nas towaru bez wad, ale... można jednak uzgodnić tę kwestię ze sprzedawcą w momencie zakupu. Najlepiej poprosić go, aby na odwrocie paragonu zawarł odpowiednią adnotację, jeśli zgadza się na ewentualny zwrot niewadliwego towaru w określonym terminie. Gdy na paragonie znajdzie się oświadczenie woli sprzedawcy, klient nie będzie miał problemu z dochodzeniem wcześniejszych uzgodnień.

### Możliwość reklamacji towaru niezgodnego z umową

Jeżeli towar okaże się niezgodny z umową, zawsze można go reklamować. Sprzedawca odpowiada za niezgodność towaru do 2 lat od dnia zakupu i wszelkie informacje lub napisy w sklepie, że „po odejściu od kasy reklamacji nie uwzględnia się”,

są sprzeczne z obowiązującym stanem prawnym.

### Towar przeceniony z uwagi na konkretną wadę

Jeśli towar został przeceniony z powodu konkretnej wady, a sprzedawca przy zakupie poinformował nas o tym – nie możemy reklamować towaru z powodu tej wady. Wszelkie jednak inne niezgodności tego towaru z umową mogą być reklamowane.

### Żądanie zwrotu gotówki

Reklamując dany towar nie możemy od razu żądać odstąpienia od umowy i zwrotu gotówki. W pierwszej kolejności przysługują nam uprawnienie żądania wymiany na nowy towar lub nieodpłatnej naprawy. Odstąpienia od umowy lub obniżenia ceny możemy żądać w szczególnych przypadkach, a mianowicie gdy:

1. naprawa albo wymiana są niemożliwe lub wymagają nadmiernych kosztów (przy ocenie nadmierności kosztów uwzględnia się wartość towaru zgodnego z umową oraz rodzaj i stopień stwierdzonej niezgodności, a także bierze się pod uwagę niedo- godności, na jakie naraziłby kupującego taki sposób zaspokojenia),
2. sprzedawca nie zdoła naprawić albo wymienić rzeczy w odpowiednim czasie (przy określeniu odpowiedniego czasu naprawy lub wymiany uwzględnia się rodzaj towaru i cel jego nabycia),
3. naprawa albo wymiana narażała by kupującego na znaczne niedo- godności.

Namawiam do rozważnych zakupów i życzę, by były udane.

Małgorzata Plaszczyk

## KWAS FOLIOWY A ZDROWIE DZIECKA

Każda kobieta pragnie urodzić zdrowe i najpiękniejsze na świecie dziecko.

Często jednak nie zdaje sobie sprawy, że jego zdrowie zależy w znacznym stopniu od niej samej – jej zdrowia oraz warunków i stylu życia w okresie poprzedzającym zajście w ciążę. Jedną z bardzo ważnych, a zarazem bardzo prostych rzeczy, jakie może zrobić dla swego nienarodzonego jeszcze dziecka, jest codzienne przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,4 mg.

**Kwas foliowy** jest witaminą z grupy B, która ochrania rozwijający się płód przed powstaniem wrodzonych wad mózgu i rdzenia kręgowego, zwanych wadami cewy nerwowej. Należą one do najcięższych wad wrodzonych noworodków. Główne typy tych wad, to bezmózgowie i przepukliny mózgowo-rdzeniowe. Bezmózgowie zawsze jest przyczyną śmierci dziecka, natomiast przepuklina mózgowo-rdzeniowa zwykle powoduje paraliż dolnej części ciała, a niekiedy także znaczne upośledzenie umysłowe. Polska należy do krajów o największej częstotliwości występowania wad cewy nerwowej. Rocznie z takimi wadami rodzi się ok. 1500 dzieci. Ponad 90% z nich rodzi się zdrowym matkom i w rodzinach, w których nigdy wcześniej dziecko z taką wadą nie przyszło na świat.

**By uchronić dziecko przed wadami układu nerwowego, poziom kwasu foliowego** w organizmie kobiety powinien być wystarczający, wówczas gdy rozwija się mózg i rdzeń kręgowy dziecka, a więc pomiędzy 2 – 4 tygodniem po zapłodnieniu, kiedy kobieta zwykle jeszcze nie wie, że jest w ciąży. Dlatego

przyjmowanie kwasu foliowego należy rozpocząć co najmniej 4 tygodnie przed zajściem w ciążę i kontynuować w pierwszym jej trymestrze.

**Uzupełnienie diety tym cennym mikroelementem zmniejsza o 75% ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej u noworodków.**

W celu uzyskania odpowiedniego poziomu kwasu foliowego w organizmie, przyszła mama powinna:

- spożywać większą ilość produktów naturalnie bogatych w kwas foliowy takich jak: brukselka, szpinak, brokuły, szparagi, kapusta, kalafior, sałata, fasola, groch, soja, pomarańcze, sok pomarańczowy, wątróbka, drożdże,
  - wybierać produkty spożywcze wzbogacane kwasem foliowym np. płatki śniadaniowe,
  - codziennie przyjmować 0,4 mg kwasu foliowego w postaci tabletki zawierającej wyłącznie kwas foliowy lub preparatu multiwitaminowego, w skład którego wchodzi odpowiednia dawka tej witaminy (co najmniej 0,4 mg).
- Dzienna dawka kwasu foliowego jest całkowicie bezpieczna. Jest on dobrze tolerowany przez organizm, nie wywołuje skutków ubocznych. Ponieważ witamina ta zapobiega również niedokrwistości i rozwojowi miażdżycy oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową i depresję, powinni pamiętać o niej również mężczyźni.

Zachęcamy wszystkich, a w szczególności kobiety, które mogą zająć w ciąży, aby codziennie w swojej diecie uwzględniały kwas foliowy w dawce 0,4 mg.

Patrycja Płoszaj  
PSSE w Strzelcach Op.

*Czy można wypić piwo i usiąść za kółkiem? Czy miętowa guma pomoże w czasie kontroli drogowej? Czy dobry obiad zmniejszy stężenie alkoholu we krwi? Na te i wiele innych pytań przyszli kierowcy znajdą odpowiedzi w czasie kursu na prawo jazdy, przynajmniej w powiecie strzeleckim. Zajęcia pomogą poznać i obalić wiele mitów związanych z piciem alkoholu. Pozwolą też zdecydować: pić, czy jechać?*

## Bezpiecznie dojedziesz - drogą wolną od używek

Taki jest tytuł zajęć profilaktycznych z zakresu problematyki alkoholowej – obowiązkowych! - dla uczestników kursów prawa jazdy w powiecie strzeleckim. Program realizowany jest w II półroczu 2005 roku dzięki współpracy i środkom finansowym Zarządu Województwa Opolskiego i Zarządu Powiatu Strzeleckiego.

Zajęcia te służą zwiększeniu bezpieczeństwa na drogach. A sankcje prawne, jak pokazują statystyki policyjne, nie odstrasza od jazdy "na dwóch gazach". Stąd propozycja edukacji przyszłych kierowców, aby biorąc kluczyki do samochodu mogli bardziej świadomie zdecydować o tym: **pić, czy jechać?**

Ważne jest również nauczenie się ROZSADNEGO korzystania z używek. W naszym powiecie dzięki współpracy z organizatorami kursów prawa jazdy, psychoterapeuta uzależnień przekazuje uczestnikom kursów podstawowe informacje na temat: \* wpływu alkoholu na funkcjonowanie kierowcy; \* błędnych przekonań związanych z piciem alkoholu przez użytkowników pojazdów; \* asertywnych zachowań abstynenckich dla kierowców i pasażerów; \* sygnałów ostrzegawczych ryzyka i objawów uzależnienia; \* wczesnej interwencji wobec osób nadużywających alkoholu

Uczestnicy zajęć mają także okazję zapoznać się z testami wykrywającymi sygnały ostrzegawcze picia ryzykownego i objawy ZZA (zespół uzależnienia alkoholowego). Zajęcia profilaktyczne są też okazją do zapoznania się z ulotkami i broszurą „Alkohol i kierowca”. Zostały one zakupione przez niektóre gminy komisje profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych (m.in. przez gminę Leśnica).

Przy okazji już pierwszych zajęć profilaktycznych okazało się, że w naszej społeczności wiedza związana z problemami alkoholowymi jest powierzchowna, istnieje dużo niejasności i wątpliwości, funkcjonuje także wiele mitów. Zapraszam więc "starych" kierowców i pasażerów do zweryfikowania swojej wiedzy.

Na łamach naszego dwutygodnika omówione zostaną podstawowe zagadnienia związane z tymi zagadnieniami. Intencją autora jest „odczarowanie alkoholu z jego cudownego znaczenia” w naszym życiu i ukazania jego prawdziwej natury.

### Wpływ alkoholu na funkcjonowanie kierowcy

Zawartość czystego alkoholu etylowego w napojach alkoholowych jest liczona w gramach i przeliczana na porcje standardowe.

Im więcej spożywamy napojów alkoholowych, tym bardziej rośnie jego stężenie we krwi, którego wiel-

kość określa się w promilach. Ilość promili oznacza ilość gramów alkoholu w jednym litrze krwi.

Alkohol nie wymaga trawienia. Zostaje bezpośrednio wchłonięty przez organizm i za pośrednictwem krwiobiegu trafia szybko do mózgu, gdzie dzięki specyficznym właściwościom chemicznym wywołuje odpowiednie efekty psychologiczne. **Alkohol etylowy jest usypiaczem i znieczulaczem.** Działa na mózg jak środek usypiający, chociaż początkowo powoduje przełamanie niektórych zahamowań, które przeżywamy jako stan ożywienia, pobudzenia, ekscytacji. Rozkładany jest w organizmie tylko przez wątrobę. Jego rozkład zależy od płci oraz sprawności procesu metabolizmu. U kobiet alkohol rozkłada się wolniej. Im więcej pijemy, tym wolniej są neutralizowane kolejne porcje alkoholu! **W ciągu jednej godziny wątroba "spala" tylko około 1 porcji standardowej.**

**W Polsce dopuszczalna zawartość alkoholu we krwi kierującego autem nie może przekroczyć 0,2 promila. W innych krajach Europy jest różnie!!!**

Gdy zawartość alkoholu we krwi prowadzi do stężenia od 0,2 do 0,5 promili – określa się to jako **stan po użyciu alkoholu**. Gdy stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5 promili wówczas jest to **stan nietrzeźwości**.

Przykład: *Po 1 godzinie od wypicia 1 porcji standardowej szacunkowe stężenie alkoholu we krwi u mężczyzny ważącego 70 kg wyniesie ok. 0,2 promila, czyli już jest to stan po użyciu alkoholu. U kobiety u tej samej wadze ta sama dawka alkoholu po godzinie wskaże 0,23 promila. Wypicie ok. 2 porcji przez kobietę i 3 przez mężczyznę może spowodować stan nietrzeźwości.*

*Mężczyzna o wadze 70 kg, który wypije wieczorem 250 g wódki 40%, czyli 10 porcji standardowych, będzie miał ponad 2 promile alkoholu we krwi. Na „spalenie” tej dawki zdrowa wątroba potrzebuje ok. 10 godzin. I jak tu jechać samochodem do pracy na 7 rano?! Nie wspominam o dotkliwych objawach zespołu abstynencyjnego! Br... to koszmar!!*

Prowadzenie pojazdu wymaga przede wszystkim świetnej koordynacji wzrokowo-ruchowej, ponieważ 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe. Te alkohol zaburza najszybciej.

**Każda ilość spożywanego alkoholu wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka.** Alkohol nie

jest środkiem poprawiającym sprawność psychofizyczną. Wykonane na niezmiernie czułej aparaturze badania psychometryczne wykazują, że nawet po niewielkich dawkach alkoholu (1g/kg ciężaru ciała) reakcje kierowców wydłużają się o 0,3-0,5 sek., podczas, gdy czas prawidłowej reakcji u pełnosprawnego kierowcy mieści się na ogół w granicach 0,5 sek.

**Zaburzenia powodowane przez alkohol w organizmie kierowcy 2-3 promile** zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się

**1-2 promile** zaburzenia koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, wahania nastroju (euforia, agresja)

**0,8 promila** błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji

**0,5 promila** zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła

**0,3 promila** drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze sportowanie kształtów w oddali

**0,2 promila** dłuższe spostrzeganie

**0,1 promila** rozproszona uwaga

**Picie alkoholu przez kierowcę uniemożliwia bezpieczną jazdę samochodem. Kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości jest przestępstwem.**

Sprawa nietrzeźwego kierowcy, na wniosek prokuratury, może trafić do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, która na mocy „Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi” musi zbadać czy osoba prowadząca pojazd po pijanemu, jest zagrożona alkoholizmem. Czeka ją badanie przez biegłego psychiatrę i psychologa. Osobom uzależnionym proponuje się leczenie dobrowolne lub po rozpatrzeniu sprawy przez sąd rodzinny leczenie przymusowe.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości mówi: osoby, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylają się od pracy albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny, kieruje się na badanie przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia i wskazania rodzaju zakładu leczniczego.[...]

Krystyna Kowalska

### Przelicz sobie...



=



=



=

1 porcja standardowa

200 g piwa 5% = 100 g wina 10% = 25 g wódki 40% = 10 g C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH