

Zostań strażnikiem miejskim – trwa nabór na stanowisko aplikanta

Interesujesz się bezpieczeństwem publicznym? Chcesz pomagać lokalnej społeczności? Nie boisz się wymagającej i odpowiedzialnej pracy? Szukasz stabilnego zatrudnienia na podstawie umowy o pracę? Straż Miejska m.st. Warszawy prowadzi nabór na stanowisko aplikanta. Jako funkcjonariusz będziesz dbać o bezpieczeństwo warszawiaków i chronić porządek publiczny w stolicy.

Ochrona porządku publicznego, w tym m.in. działania patrołowo-interwencyjne, podejmowanie czynności w przypadku naruszeń przepisów prawa, ochrona mienia oraz życia i zdrowia mieszkańców, zabezpieczanie zgromadzeń i imprez publicznych – to główne zadania osoby zatrudnionej na stanowisku aplikanta.

Aplikantem straży miejskiej może zostać osoba, która spełnia następujące wymagania formalne: obywatelstwo polskie, wykształcenie co najmniej średnie, sprawność fizyczna

i psychiczna predysponująca do pracy w służbach. Kandydat musi mieć ukończone 21 lat, nienaganną opinię, nie może być skazany prawomocnym wyrokiem sądu za ścigane

z oskarżenia publicznego i umyślnie popełnione przestępstwo lub przestępstwo skarbowe, musi mieć również uregulowany stosunek do służby wojskowej.

Dodatkowo mile widziane będą m.in.: wykształcenie wyższe (na kierunku administracja, bezpieczeństwo publiczne, ochrona środowiska), a także doświadczenie w pracy na stanowisku związanym ze stosowaniem przepisów prawa, doświadczenie w pracy w firmach lub instytucjach zajmujących się utrzymaniem bezpieczeństwa i porządku publicznego, posiadanie uprawnień do

kierowania pojazdami uprzywilejowanymi, znajomość języków obcych, wiedza o działalności straży miejskiej i znajomość topografii Warszawy.



Co oferujemy?

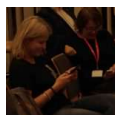
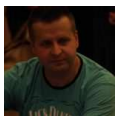
Straż Miejska m.st. Warszawy zapewnia:

- **stabilne zatrudnienie** na podstawie umowy o pracę,
- **wynagrodzenie zasadnicze** 2555 zł brutto (na początek), po pierwszym roku zatrudnienia – możliwość zawarcia umowy na czas nieokreślony i awansu na stanowisko młodszego strażnika z wynagrodzeniem zasadniczym 2870 zł brutto,
- **premię motywacyjną** po 3 miesiącach zatrudnienia oraz zdanym egzaminie – co najmniej 300 zł brutto (i więcej w dalszym okresie pracy),
- **dodatek stażowy,**
- **trzynastą pensję,**
- **możliwość dofinansowania nauki** na studiach,
- **świadczenia socjalne,**
- **opiekę medyczną,**
- preferencyjne **ubezpieczenia grupowe.**

Więcej informacji o naborze na stanowisko aplikanta: www.strazmiejska.bip.um.warszawa.pl (zakładka Rekrutacja) lub pod numerami telefonów:

Rekordowa kwota i powołanie zespołu ds. budżetu partycypacyjnego

W dniu 16 października br. odbył się w Dzielnicy Ursynów nabór do Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego na rok 2019. Zespół został formalnie powołany uchwałą nr 1246/2017 Zarządu Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy z dnia 18 października 2017 r. Pierwsze posiedzenie zespołu odbędzie się w poniedziałek 23 października 2017 r. o godz. 17.30 w ursynowskim ratuszu przy al. KEN 61 (metro Imielin) w sali J.U. Niemcewicza. Spotkanie zespołu jest otwarte dla mieszkańców. Znana jest już także kwota, przeznaczona na pomysły mieszkańców w ramach budżetu partycypacyjnego na 2019 rok – 6 500 000 zł. Jest to nie tylko najwyższa i rekordowa kwota, lecz tym samym Ursynów znalazł się na drugim miejscu wśród wszystkich dzielnic Warszawy, jeśli chodzi o wysokość środków finansowych przeznaczonych na budżet partycypacyjny.



Skład Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego na rok 2019 w

Dzielnicy Ursynów:

1) przedstawiciele mieszkańców Dzielnicy Ursynów:

- Gierwiało Aleksandra,
- Janowski Zbysław,
- Ligaszewska-Leśniak Kornelia,
- Majcher-Teleon Agnieszka,
- Marton Małgorzata,
- Olędzki Krzysztof,

2) przedstawiciele organizacji pozarządowych w Dzielnicy Ursynów:

- Jagiełło-Tacik Małgorzata – Stowarzyszenie „Otwarty Ursynów”,
- Kamińska Elżbieta – Fundacja Rodzice Szkole,
- Pańczak Jarosław – Fundacja Hipoterapii Rodzinnej Pańczak,
- Wesołowski Rafał – Polska Federacja Scrabble,
- Wójtowicz Grażyna – Towarzystwo Przyjaciół Warszawy,

3) pracownicy Urzędu Dzielnicy Ursynów:

- Bigoszewski Kazimierz,
- Czermiński Paweł,
- Kamiński Marcin,
- Nogowska-Bielejewska Grażyna,
- Słodka Magdalena,

4) przedstawiciele klubów działających w Radzie Dzielnicy Ursynów:

- Polarczyk Anna – Klub Radnych Platformy Obywatelskiej RP,
- Ryłska Barbara – Klub Radnych Prawa i Sprawiedliwości,

5) przedstawiciel radnych nieprzynależnych do żadnego z klubów działających w Radzie Dzielnicy Ursynów:

- Jurczyńska-Owczarek Teresa,

6) przedstawiciel organów uchwałodawczych jednostek niższego rzędu w Dzielnicy Ursynów:

- Piotrowska Elżbieta – wiceprzewodnicząca Rady „Osiedla Jeziorki”,

7) przedstawiciel dzielnicowej rady seniorów:

- Zieliński Wojciech – przedstawiciel Rady Seniorów Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy.

Koordynator – Magdalena Słodka z Wydziału Komunikacji Społecznej.

Zapraszamy do zapoznania się regulaminem przeprowadzania budżetu partycypacyjnego w m.st. Warszawie na rok 2019, załącznikiem do [Zarządzenia 1660/2017 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 18 października 2017 r.](#) w sprawie konsultacji społecznych z mieszkańcami m.st. Warszawy w zakresie budżetu partycypacyjnego na rok 2019.

źródło: materiały prasowe urzędu dzielnicy Ursynów

1 listopada – straż miejska ostrzega „nielegalnych handlarzy”

Straż miejska przypomina – handel kwiatami, wiązkami i zniczami w okresie świątecznym bez wymaganych zezwoleń jest wykroczeniem – i ostrzega: towar z nielegalnych stoisk zostanie zabezpieczony. Intensywne działania będą prowadzone już w przyszłym tygodniu.

Kwiaty, wiązanki, znicze – przed 1 listopada rośnie popyt na te artykuły i rośnie zainteresowanie sprzedawców możliwością ich sprzedaży. Nie zawsze jednak handel prowadzony jest legalnie. Straż miejska przypomina – okolicznościowy handel może być prowadzony tylko w wyznaczonych miejscach na podstawie wydanych przez zarządcę terenu decyzji. Łamiący przepisy sprzedawca musi liczyć się z konsekwencjami, w tym najbardziej dotkliwymi – zabezpieczeniem towaru z nielegalnego stoiska.

Strażnicy miejscy kontrole legalności handlu ze szczególnym uwzględnieniem okolic cmentarzy będą prowadziły już w przyszłym tygodniu. Będą one szczegółowe, cykliczne i prowadzone o różnych porach dnia. Działania te mają nie tylko egzekwować przepisy dotyczące handlu, ale również nie dopuścić do sytuacji, kiedy nielegalne stoiska będą utrudniały ruch w pobliżu nekropolii. Z obserwacji służb wynika, że osoby trudniące się nielegalnym handlem, nie licząc się z bezpieczeństwem innych osób, samowolnie zajmują pod handel atrakcyjne (z ich punktu widzenia) miejsca, jak m.in. przejścia dla pieszych, przystanki komunikacji miejskiej, chodniki.

Intensywne działania kontrolne utrudnią próby ponownego wprowadzenia do sprzedaży towarów pochodzących z kradzieży.

Strażnicy sprawdzą również, czy prowadzący sprzedaż dbają o czystość i czy przed zakończeniem sprzedaży uporzędkują teren, który zajmowali.

Jak legalnie prowadzić handel okazjonalny w okresie Wszystkich Świętych?

Osoby planujące prowadzenie handlu okolicznościowego, w tym w rejonie stołecznych nekropolii, muszą uzyskać zgodę na zajęcie terenu i posiadać przy sobie stosowną decyzję. Stoiska handlowe mogą być rozstawiane tylko w miejscu wskazanym przez zarządcę, zgodnie z przewidzianym metrażem wyznaczonym pod

stoisko. Osoby prowadzące sprzedaż powinny również posiadać wpis do ewidencji działalności gospodarczej. Właściciele stoisk handlowych są odpowiedzialni także za stan czystości na zajmowanym terenie.

Kompleks oświatowy przy ul. Zaruby – znamy zwycięzcę

Już wiadomo jak będzie wyglądała szkoła podstawowa i przedszkole przy ul. Zaruby na Ursynowie. W środę, 18 października, ogłoszono wyniki konkursu architektoniczno-urbanistycznego na koncepcję tego kompleksu oświatowego. Zwyciężył projekt Pracowni Projektowej 00A Macieja Siudy.

– Konkurs to dłuższa procedura niż przetarg, jednak to jedyna szansa, by kryterium wyboru była jakość architektury – mówi Robert Kempa, burmistrz dzielnicy Ursynów

Ursynowskie szkoły od początku powstawania osiedla były projektowane innowacyjnie. Projekt wybrany w tym konkursie wpisuje się w ten trend.

– Budynek użyteczności publicznej powinny być wyłaniane w konkursach. Jest to dla mnie zaszczytna sytuacja, bo po raz pierwszy współpracaliśmy z dzielnicą przy organizacji konkursu architektonicznego dla szkoły. Jest to moment, kiedy wprowadzamy nową jakość w zamówieniach publicznych. Jesteśmy w trakcie przygotowywania zarządzenia, które wskaże tryb konkursowy jako podstawowy sposób wyboru projektów budynków użyteczności publicznej. Ważne jest to, że w tym trybie nie decyduje kryterium ceny, tylko jakość, która stanowi o wyborze wykonawcy dokumentacji projektowej – mówi Marlena Happach, architekt miasta, dyrektor Biura Architektury i Planowania

Przestrzennego i dodaje – *Wybrana w konkursie szkoła przy ul. Zaruby prezentuje podejście do edukacji bardzo mi bliskie – przestrzeń wspomaga edukację rozumianą także jako społeczność szkolną.*

Konkurs architektoniczno-urbanistyczny na wykonanie koncepcji kompleksu oświatowego przedszkolno-szkolnego przy ul. Zaruby został ogłoszony 30 czerwca br. Wpłynęły 24 prace konkursowe, które zostały ocenione przez sąd konkursowy w składzie: Jerzy Grochulski – architekt, przewodniczący Sądu Konkursowego, Bożena Głazewska – Biuro Edukacji, Ewa Kaźmierczak – Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego, Monika Komorowska – Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego, Maciej Lewandowski – architekt, sędzia Referent, Jan Sukiennik – architekt, sędzia SARP, Mateusz Świętorzecki – architekt, sędzia SARP, Robert Kempa – burmistrz dzielnicy Ursynów, Joanna Sienicka – koordynator Wydziału Oświaty i Wychowania w Urzędzie Dzielnicy Ursynów oraz Alicja Pacewicz – Centrum Edukacji Obywatelskiej.

W środę, 18 października, poznaliśmy zwycięzców. Sąd konkursowy przyznał następujące nagrody:

I nagroda (40 tys. zł) – Maciej Siuda Pracownia Projektowa 00A z Warszawy;

II nagroda (20 tys. zł) – M.O.C. Architekci Sp. z o.o. Sp.k. z Katowic;

III nagroda (10 tys. zł) – Jakub Heciak z Kielc;

Wyróżnienia I stopnia równorzędne (po 4 tys. zł):

- Staruń Wanik Architekci, Paulina Staruń z Warszawy;
- GAB Piotr Grabowski Architekt z Poznania;

Wyróżnienie II stopnia (2 tys. zł)

- Bartosz Dendura Pracownia Architektoniczna studio4SPACE z Krakowa;

Zwycięski projekt został nagrodzony za:

- zaproponowaną architekturę obiektu, użycie prostych form wyrazu, podkreślanych strukturą budynku i naturalnymi materiałami;
- umiejętne przełożenie założeń ideowych na rozwiązania architektoniczne, technologiczne i materiałowe;
- właściwą dyspozycję funkcjonalną i strefowanie;
- dobór zieleni wspierający bioróżnorodność i nawiązanie zielenią do charakteru Lasu Kabackiego;
- ekonomikę rozwiązań budowlanych, w szczególności konstrukcyjnych;
- stonowaną estetykę i prostą formę wynikającą z funkcji i przyjętych założeń technologicznych.

W myśl tej pracy konkursowej edukacja nie zamyka się tylko do nauczania w klasach. Architekci podkreślili, jak ważne są również przestrzenie wspólne, szczególnie te, które umożliwiają przebywanie na świeżym powietrzu. Zwycięski projekt proponuje wizję ogrodów szkolnych, bezpośredni kontakt uczniów z naturą.

Wizualizacje wszystkich nagrodzonych i wyróżnionych prac można pobrać ze strony:
<https://pliki.um.warszawa.pl/index.php/s/jNkCiC0zWayXZEC>

Zwycięzca konkursu oprócz nagrody pieniężnej w wysokości 40 tys. zł otrzyma także zaproszenie do negocjacji w trybie zamówienia z wolnej ręki.

Od 19 października do 7 listopada zapraszamy do Urzędu Dzielnicy Ursynów przy al. KEN 61 na wystawę pokonkursową. A we wtorek, 7 listopada, o godz. 18.00 w tym samym miejscu (sala im. J. U. Niemcewicza, I piętro) odbędzie się dyskusja pokonkursowa.

Co jest w życiu ważne? Odpowiedź na to pytanie nie dla wszystkich jest oczywista.

W najnowszym spocie Fundacji Hospicjum Onkologiczne Przemysław Bluszcz („Czas honoru”, „Drogówka”, „Konwój”) zadaje sobie i widzowi być może najważniejsze z ważnych pytań. Jaka jest odpowiedź?

„Co jest w życiu ważne?”-Przemysław Bluszcz w nowym spocie Fundacji Hospicjum Onkologiczne Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa wydała nowy spot promujący akcję „18,60”. Przemysław Bluszcz, Ambasador Fundacji, skłania widza do refleksji nad tym, co jest w życiu ważne. Najważniejsze pytanie „Co jest w życiu ważne?” Odpowiedź na to pytanie nie dla wszystkich jest oczywista.

W najnowszym spocie Fundacji Hospicjum Onkologiczne Przemysław Bluszcz („Czas honoru”, „Drogówka”, „Konwój”) zadaje sobie i widzowi być może najważniejsze z ważnych pytań. Jaka jest odpowiedź?

<https://www.facebook.com/fundacjahospicjumonkologiczne/videos/1963472330335366>

Skąd akcja „18,60 zł”?

Miesięcznie w Fundacji brakuje ok. 80 tys. zł i to mimo już podejmowanych działań (dane na 30 czerwca 2017 r.). W 2013 r. wyznaczyliśmy sobie cel, aby brakującą kwotę uzyskiwać ze stałych miesięcznych wpłat. Ówczesna luka finansowa podzielona przez naszą liczbę darczyńców dała właśnie kwotę 18,60 zł. Nie wszyscy jednak wspierają nas cyklicznie. Stąd działania zachęcające do regularnej pomocy. Jest to tylko jedna z wielu inicjatyw Fundacji, w których pracownicy, wolontariusze oraz aktorzy teatralni i telewizyjni pomagają w zbieraniu środków finansowych niezbędnych do tego,

aby hospicjum mogło nieprzerwanie świadczyć usługi na najwyższym poziomie.

Tu warto wspomnieć o takich akcjach jak Happening z aktorami czył%.

Fundacja Hospicjum Onkologiczne

Od 1990 r. niesiemy bezpłatną pomoc pacjentom zmagającym się z trudami choroby

onkologicznej. W skali roku 130-osobowy zespół otacza opieką 3 200 pacjentów (w ramach hospicjum stacjonarnego i domowego).

Jest to możliwe dzięki zaangażowaniu i wielkiemu sercu darczyńców oraz wolontariuszy.

Informacja prasowa FHO

Trwają zapisy na XII Ursynowskie Dyktando

W jubileuszowym roku 40-lecia Ursynowa zapraszamy wszystkich chętnych na XII Ursynowskie Dyktando im. Andrzeja Ibisa-Wróblewskiego. Zapisy rozpoczną się w poniedziałek, 16 października i potrwać do wyczerpania miejsc. Liczba miejsc ograniczona. Dyktando odbędzie się w niedzielę 19 listopada o godzinie 10.00, zwyczajowo w sali sportowej Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji przy ul. Dereniowej 48. Tradycyjnie uczestnicy zmierzą się z tekstem przygotowanym przez prof. dr hab. Jerzego Brałczyka oraz doc. dr Grażynę Majkowską.

Jak co roku zachęcam wszystkich mieszkańców do sprawdzenia znajomości swojej ortografii. Przypuszczam, że z okazji jubileuszu treść dyktanda będzie związana z Ursynowem. Wydarzenie odbywa się już po raz dwunasty i przez lata zyskało bez wątpienia rangę ogólnokrajową” – mówi Burmistrz Ursynowa Robert Kempa.

ZAPISY

Zapisy do udziału w Dyktandzie będą przyjmowane w terminie od 16 października do 15 listopada 2017 r. do wyczerpania limitu miejsc:

- pocztą elektroniczną na adres: dyktando@ursynow.pl,
- telefonicznie pod nr (22) 443 71 43 (w dni powszednie w godz. 8.00-16.00),
- osobiście w siedzibie Urzędu Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy przy al. KEN 61, pok. 238 (w dni powszednie w godz. 8.00-16.00).

0 Ursynowski Dyktandzie.

Przedsięwzięcie to od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem nie tylko mieszkańców Ursynowa. Co roku bierze w nim udział ponad 220 uczestników. Zapraszamy na nie wszystkich chętnych, bez względu na wiek, wykształcenie i wykonywany zawód, interesujących się piękną polszczyzną i jej prawidłową pisownią. Od 2012 r. nosi imię wybitnego mieszkańca Ursynowa Andrzeja Ibisa-Wróblewskiego. Od kilku lat współorganizatorem przedsięwzięcia jest Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji.

Wyłonieni w nim zostaną laureaci w czterech kategoriach: Open, Juniorzy, Młodziki , Ekspert:

- kategoria Open – uczestnicy Dyktanda, z wyłączeniem kategorii Ekspert
- kategoria Juniorzy – roczniki 1998-2003
- kategoria Młodziki – roczniki 2004 i młodsi
- kategoria Ekspert – osoby, które zawodowo zajmują/zajmowały się ortografią języka polskiego, w tym absolwenci filologii polskiej z tytułem magistra bądź licencjata, a także pracownicy naukowci z tego zakresu oraz wszyscy laureaci dzielnicowych, miejskich, powiatowych, wojewódzkich i ogólnopolskich Dyktand (z wyłączeniem laureatów Ursynowskich Dyktand w kat. Juniorzy i Młodziki).

Dodatkowe apteczki dla ursynowskich szkół

Zarząd Dzielnicy Ursynów przekazał placówkom edukacyjnym środki finansowe na zakup dodatkowych apteczek. Apteczki wyposażone są głównie w środki niezbędne do udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej. Pomocy takiej udziela, podczas wyjść poza teren szkoły, nauczyciel opiekujący się uczniami. Zakup apteczek pozwoli na zapewnienie bezpieczeństwa większej liczbie uczniów, zwłaszcza, kiedy ze szkoły w tym samym czasie wychodzi kilka klas równocześnie. Część apteczek już znajduje się w szkołach. Łącznie ze środków Urzędu Dzielnicy Ursynów zostanie zakupionych około 100 nowych apteczek.

„Środki, jakie przekazaliśmy pozwoliły na zakup apteczek w dziewiętnastu ursynowskich placówkach oświatowych – szkołach podstawowych i liceach. Cieszę się, że zwiększy się bezpieczeństwo dzieci – szczególnie wtedy, gdy przebywają one poza terenem szkoły” – informuje Burmistrz Dzielnicy Ursynów Robert Kempa.



informacja prasowa: Urząd Dzielnicy Ursynów

Kossuth bije rekord na „Największą lekcję resuscytacji krążeniowo-oddechowej”

Dzień 16 X został ogłoszony przez Europejską Radę Resuscytacji- " Europejskim Dniem Przywracania Czynności Serca".

Z tej okazji uczniowie LXIII LO im. L. Kossutha wraz z Fundacją WOSP po raz czwarty przystąpili do próby pobicia rekordu w największej lekcji resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomie. W próbie brało udział 50 uczniów, którym kibicowali zaproszeni goście: Burmistrz Dzielnicy Ursynów Rafał Miastowski oraz Naczelnik Wydziału Sportu i Rekreacji Zenon Dagiel.

Próba polegała na jednoczesnym prowadzeniu RKO na fantomie przez jak największą liczbę osób. Całe wydarzenie trwało pół godziny (12:00-12:30). Ubiegłe lata pokazały, że jest to fantastyczna zabawa i ciekawe przeżycie.

Cholesterol z jaj już nie straszy

Wielu konsumentów obawia się spożywania jaj z powodu zawartego w nich cholesterolu. Warto przypomnieć, że według aktualnych

badan naukowych jest to lek nieuzasadniony. Z uwagi na cenne skladniki odzywcze jajo jest doskonala zywnoscia funkcjonalna, z ktorej nie powinny rezygnowac nawet osoby z hipercholesterolemia czy wysokim ryzykiem zagrozenia chorobami ukkladu sercowo-naczyniowego.

Tendencja do ograniczania jaj w diecie ma swoje zrodlo w rekomendacji American Heart Association (AHA) wydanej w 1972 r. Uważano wówczas, że cholesterol zawarty w żywności wpływa na jego podwyższony poziom w osoczu krwi. Zgodnie z tym przekonaniem, jaja zawierające 200-215 mg cholesterolu trafiły na indeks produktów zakazanych jako zwiększające ryzyko chorób serca i układu naczyniowego. Według ówczesnej rekomendacji AHA nie powinno się spożywać więcej niż trzy jaja tygodniowo. Nowe badania naukowe wykazały jednak, że ten pogląd nie jest słuszny. Światowa Organizacja Zdrowia i Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne informują, że aktualne wyniki badań nie wykazują żadnego związku pomiędzy spożyciem jaj a stężeniem cholesterolu we krwi. Chociaż AHA nadal rekomenduje nieprzekraczanie w codziennej diecie zdrowego człowieka dawki 300 mg cholesterolu, to jednak w 2006 r. wycofała się z ograniczeń odnośnie liczby spożywanych jaj.

Co więcej, badania przeprowadzone w USA wykazały krótko- i długoterminowy wpływ kilkudziesięcioletniego ograniczania spożycia jaj na zdrowie ludzi. Ujawnił się on przede wszystkim w niedoborach choliny, substancji witaminopodobnej niezwykle potrzebnej do sprawnego funkcjonowania organizmu. Jej odpowiedni poziom m.in. zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji i raka piersi, a także zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mózgu, wątroby i układu nerwowego.

Jak to jest możliwe, że jajo, które zawiera w sobie 2/3 rekomendowanej dziennej dawki cholesterolu, może być spożywane niemal bez ograniczeń? Przede wszystkim żółtko poza cholesterolem, którego jest w nim 0,3%, jest źródłem 10-20% fosfolipidów, które zmniejszają jego odkładanie się w naczyniach krwionośnych. Poza tym każdy z nas codziennie

produkuje około 3 gramów cholesterolu, czyli równowartość 15 jaj. Wreszcie nie można zapominać, że cholesterol jest niezbędny do normalnego funkcjonowania organizmu – jest on prekursorem hormonów płciowych, kwasów żółciowych i witaminy D, a także składnikiem ścian komórkowych i osocza krwi. Problem niedrożności naczyń krwionośnych jest więc związany nie tyle z dietą, ile z naszym wewnętrznym metabolizmem.

O tym, że na cholesterol należy spojrzeć przychylniejszym okiem, wskazują doświadczenia związane z produkcją jaj o obniżonej zawartości tej substancji. Zastosowanie odpowiednich metod hodowli i żywienia kur umożliwia zmniejszenie zawartości cholesterolu w jajach. Badania wykazały jednak znacznie zmniejszenie wylęgowości tych jaj. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że cholesterol odgrywa niezwykle istotną rolę w rozwoju zarodka. Poprawiając naturę, być może zupełnie niepotrzebnie obniżamy wartość odżywczą, prozdrowotną i biologiczną jaja.

Anna Ziółkowska

Konsultacja merytoryczna: dr hab. Monika Michalczyk, Zakład Hodowli Drobiu, Wydział Nauk o Zwierzętach SGGW

W mazowieckim kobiecy

rzadziej umierają na raka piersi

Wśród kobiet nowotwory złośliwe odpowiadają za niemal co czwartą śmierć (23,7%) [1]. W wojewódzkie mazowieckim współczynnik umieralności z powodu raka piersi jest niższy niż średnia dla Polski [2]. Prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Zgony z powodu raka w grupach wiekowych 35-74 to już ponad 30 proc., a w przedziale 55-59 – aż 52,2 proc [3]. Polska Izba Ubezpieczeń z okazji Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi przypomina, jak ważna w pokonaniu choroby jest profilaktyka i wczesna diagnoza.

Krok 1. Profilaktyka

Według raportu Onkobarometr Fundacji Watch Health Care średnio na badanie diagnostyczne oczekuje się prawie 3 miesiące (ok. 11,2 tygodni) [4], przy czym zauważono stopniowy wzrost czasu oczekiwania. Dla przykładu kobieta w wieku dwudziestu kilku lat, u której na podstawie USG piersi stwierdzono obecność dwóch zmian w obrębie sutków, a wywiad rodzinny potwierdza zachorowania raka piersi wśród bliskich, na wizytę u chirurga onkologa musi czekać miesiąc [5]. Przeciążenie państwowego systemu ochrony zdrowia to jeden z powodów, dla którego coraz więcej ludzi kupuje dodatkowe ubezpieczenia zdrowotne (DUZ). Według najnowszych analiz Polskiej Izby Ubezpieczeń zdecydowało się na nie już ponad 2 miliony Polaków.

– Polacy zaczynają dostrzegać potrzebę, ale i konieczność zwiększania nakładów na prywatną opiekę medyczną, która dziś stanowi niezbędną alternatywę dla publicznego systemu. Dodatkowe ubezpieczenia zdrowotne stanowią odpowiedź na jego niedoskonałości, które wynikają z rosnących kolejek, czyli niską dostępność do lekarzy specjalistów i części procedur szpitalnych, zwłaszcza procedur zabiegowych – mówi Dorota M. Fał, ekspert ds. rynku ubezpieczeń zdrowotnych Polskiej

Izby Ubezpieczeń.

Należy je wybrać rozważnie, gdyż ubezpieczonego często obowiązuje karencja, a w standardowych pakietach polisa zdrowotna może mieć różne wyłączenia, wśród których mogą się znaleźć właśnie nowotwory.

Krok 2. Efektywna terapia

Od kilku lat ubezpieczyciele oferują szczególną formę ochrony. Onkopolisy, czyli ubezpieczenia na wypadek zachorowania na raka są już w ofercie coraz większej liczby firm. Najczęściej są to umowy dodatkowe, które funkcjonują jako rozszerzenie do innego ubezpieczenia, np. polisy na życie. Dzięki nim, pacjent w momencie zdiagnozowania objętej ubezpieczeniem choroby dostaje wypłatę świadczenia, często kontynuowaną później – w comiesięcznych ratach. Otrzymane wsparcie finansowe może okazać się nieocenione przy podjęciu kosztownej terapii.

*– Warto pamiętać, że w tak kryzysowym dla rodziny czasie, jak choroba nowotworowa jednego z jej członków, potrzebne są nie tylko środki na terapię. Kwoty wypłacane przez ubezpieczyciela mogą być wykorzystywane również na opiekunkę czy pomoc domową, która zajmie się obowiązkami, podczas gdy kobieta jest w szpitalu lub podczas rekonwalescencji po przebytej operacji – mówi **Dorota M. Fał**, ekspert Polskiej Izby Ubezpieczeń*

Aby dobrać odpowiedni pakiet ochronny, konieczne jest dokładne zapoznanie się w listą wyłączeń, zakresem i warunkami onkopolisy. Osoba, która chce kupić ubezpieczenie, musi odpowiedzieć na szereg pytań dotyczących jej zdrowia. **Dorota M. Fał** tłumaczy: *– Czasami z zakresu ochrony ubezpieczyciele wyłączają te nowotwory, które zdiagnozowane zostały na wczesnym etapie rozwoju lub które nie powodują przerzutów i mają bardzo dobre rokowania dla pacjentów. Do ubezpieczenia nie mogą także przystąpić osoby, u których zdiagnozowano już*

nowotwór. Przed zawarciem umowy trzeba dokładnie zapoznać się zakresem oraz określonymi sumami ubezpieczenia.

[1] NIZP-PZH, Sytuacja zdrowotna ludności w Polsce 2016, s. 68-69.

Źródło:

<http://www.pzh.gov.pl/stan-zdrowia-ludnosci/sytuacja-zdrowotna-ludnosci-w-polsce/>

[2] Ibidem, s. 92.

[3] Ibidem, s. 68-69.

[4] Fundacja WHC, *Onkobarometr*, s.41.

Źródło:

http://www.korektorzdrowia.pl/wp-content/uploads/barometrwhc_xvii_2017_fin.pdf

[5] Ibidem, s. 60.

Informacja prasowa: Polska Izba Ubezpieczeń

Konferencja „Organizacja życia rodziny w obliczu choroby otępiennej” [ZAPROSZENIE]

W świetle rosnącej liczby zachorowań na choroby otępienne istnieje potrzeba szerzenia wiedzy na ich temat. Konferencja

pt. „Organizacja życia rodziny w obliczu choroby otępiennej” wychodzi temu naprzeciw i ma na celu upowszechnienie wiedzy dotyczącej specyfiki chorób otępiennych, jak również dobrych praktyk w organizacji życia w obliczu choroby występującej w rodzinie.

Bezpłatna konferencja pt. „Organizacja życia rodziny w obliczu choroby otępiennej”, odbędzie się 9.11.2017 (czwartek), w Domu Towarowym [ul. Bracka 25 w Warszawie](#), Marzyciele i Rzemieślnicy III piętro Domu Towarowego Bracia Jabłkowscy.

Do wzięcia udziału w konferencji serdecznie zapraszamy opiekunów rodzinnych, instytucjonalnych, pracowników socjalnych, koordynatorów usług opiekuńczych, pielęgniarki środowiskowe, studentów kierunków takich jak: psychologia, pielęgniarstwo czy medycyna oraz osoby zainteresowane nabyciem wiedzy o chorobach otępiennych i metodach pomagania osobom dotkniętym tym schorzeniem.

Konferencja organizowana jest przez Fundację Projekt Starsi, w partnerstwie z Domem Dziennego Pobytu dla Osób z dysfunkcjami neurologicznymi Kanarkowa i finansowanej ze środków [m.st. Warszawy](#).

Zapisy mailowo na adres: fundacja@projektstarsi.pl lub telefonicznie: 691 754 672.

Więcej informacji i program konferencji [TU](#)

Tajemnice drewna sprzed wieków

Drewno wydaje się materiałem stosunkowo mało odpornym na zewnętrzne warunki: gnije, jest niszczone przez owady i mikroorganizmy. Dlaczego więc archeolodzy wciąż odkrywają nowe drewniane znaleziska? Jakim cudem coś zrobionego z drewna kilkuset, a nawet kilka tysięcy laty temu przetrwało do dziś w niemal nienaruszonym stanie?

Kluczową kwestią dla przetrwania drewnianego obiektu jest środowisko, w jakim przebywa. Jednym z nich jest słodka woda: tzw. mokry stan ochronny sprawia, że drewno nie jest atakowane przez większość zagrażających mu grzybów. Co najwyżej zmienia się jego kolor: garbniki zawarte w drewnie reagują ze związkami żelaza obecnymi w wodzie i zmieniają swoją barwę najpierw na szarą, a potem – czarną. Jeszcze inaczej sprawa ma się z węglami drzewnymi: zachowują one strukturę drewna, a przy tym przestają być jadalne dla grzybów i owadów. Dzięki temu zwęglone obiekty bez szwanku przetrwają w płytkich warstwach ziemi – w warunkach bardzo niekorzystnych dla samego drewna.

Właśnie tego typu obiekty badają nie tylko archeolodzy, lecz także specjaliści z [Wydziału Technologii Drewna SGGW w Warszawie](#). Dr hab. inż. Paweł Kozakiewicz, prof. SGGW i dr inż. Agnieszka Jankowska z Katedry Nauki o Drewnie i Ochrony Drewna przeprowadzili badania próbek drewna pochodzącego z broni znalezionej w jeziorze w Lubanowie. Próbki były niewielkie – miały odpowiednio 7 mm, 6 mm i 46 mm długości – i silnie zanieczyszczone, dlatego trzeba było je zidentyfikować, używając do tego specjalistycznego mikroskopu elektronowego.

Już na podstawie tak małych elementów specjaliści są w stanie wyciągnąć wiele wniosków. Badacze zbadali strukturę drewna – wielkość i ułożenie naczyń, szerokość oraz układ i szerokość przyrostów rocznych (czyli śladów po cyklicznym „poszerzaniu

się” pni drzew w ciągu roku) i ustalili, że do wyrobu broni użyto dębu i jesionu: drewno obu tych gatunków jest sprężyste i wytrzymałe, a wąskie przyrosty ułatwiają obróbkę. Dobór materiału, biorąc pod uwagę jego przeznaczenie, był więc bardzo trafny.

Ale to nie wszystko: z całych promieni strzał i oszczepów zachowały się tylko zwęglone fragmenty drewna zakute w grotach. „Próbki były dobrze zachowane, a drewno w środowisku słodkiej wody jest narażone na procesy, które po kilkuset latach doprowadziłyby do całkowitego rozkładu, tzw. szarego, a przynajmniej znacznego uszkodzenia struktury drewna” – tłumaczy Paweł Kozakiewicz. Oznacza to, że drewno prawdopodobnie uległo zwęgleniu już podczas wytwarzania broni: okuwania rozgrzanym metalem.

Uzyskane wyniki badań posłużą teraz innym specjalistom do odtworzenia szczegółów dotyczących dawnej kultury i kontaktów na szlakach handlowych. Każdy detal znaleziony na stanowisku archeologicznym jest przekazywany do specjalistów, którzy – tak jak pracownicy [WTD](#) – dokładnie go badają, a efekty tych badań stopniowo uzupełniają archeologiczno-etnograficzną układankę.

informacja prasowa

Ostatni miesiąc, aby zgłosić swoje zdjęcie na konkurs

fotograficzny!

Przypominamy, że z okazji 40-lecia Ursynowa Urząd Dzielnicy Ursynów organizuje konkurs, którego motywem przewodnim jest „Ursynów w obiektywie mieszkańców”. Prace można zgłosić do końca października. Tematem prac może być przyroda, architektura i ludzie, czyli niezwykle miejsca, różnorodność architektury i krajobrazu dzielnicy Ursynów. Zdjęcia będzie oceniać komisja konkursowa, która uwzględni: pomysłowość, jakość techniczną, kompozycję oraz zgodność z hasłem przewodnim tegorocznej edycji konkursu.

–Ursynów jest wyjątkowo fotogeniczny i piękny. Zatem nie dziwi to, że w naszej dzielnicy często można spotkać ludzi robiących zdjęcia. Zachęcam wszystkich fotografów do nadsyłania zgłoszeń na nasz konkurs. Poza nagrodami można zdobyć miejsce na kartach historii. Taki konkurs zdarza się raz na 40 lat! Nie warto czekać na ostatnią chwilę – na zgłoszenia czekamy już tylko do 30 października – informuje zastępca burmistrza Łukasz Ciołko.

Regulamin, karta zgłoszeniowa oraz plakat dostępne [TU](#)

Nabór do Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego

Jesteś działaczem organizacji pozarządowej albo mieszkańcem Ursynowa? Chcesz mieć wpływ na kształt budżetu partycypacyjnego w naszej dzielnicy? Zgłoś się do ursynowskiego Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego. Aby zgłosić się do Zespołu należy przyjść na spotkanie w poniedziałek 16 października o godz. 18.00 w sali J.U.

Niemcewicza ursynowskiego ratusza przy al. KEN 61 (metro Imielin).

„Zachęcam aktywnych mieszkańców i reprezentantów organizacji pozarządowych, aby 16 października przyszli na spotkanie dotyczące naboru. Praca w zespole, który ustali zasady budżetu partycypacyjnego to zobowiązanie do ciężkiej pracy, ale jednocześnie ogromne wyróżnienie. Wierzę, że zespół który zostanie wybrany przyczyni się do sukcesu kolejnej edycji budżetu partycypacyjnego w naszej dzielnicy, a także będzie aktywnie wspierał przyszłych projektodawców” – informuje burmistrz Ursynowa Robert Kempa.

Budżet partycypacyjny to proces, w trakcie którego mieszkańcy decydują o wydatkowaniu części budżetu Ursynowa: zgłaszając projekty, dyskutując o nich, a potem głosując. Zespół ma za zadanie wypracować zasady budżetu partycypacyjnego w dzielnicy na rok 2019 oraz monitorować i wspierać wdrożenie tego procesu na Ursynowie.

W skład zespołu wejdzie:

- 6 mieszkańców,
- 5 przedstawicieli organizacji pozarządowych,
- radni dzielnicowi (po 1 z każdego klubu),
- do 5 przedstawicieli jednostek niższego rzędu np. rad osiedli,
- 4-5 urzędników wskazanych przez burmistrza,
- 1 przedstawiciel radnych niezrzeszonych działających w Radzie Dzielnicy,
- 1 przedstawiciel młodzieżowej rady dzielnicy,
- 1 przedstawiciel dzielnicowej rady seniorów.

Prace zespołu potrwać najpóźniej do połowy września 2018 roku – będzie to, co najmniej 14 spotkań.

UWAGA! Członkowie zespołu nie będą mogli składać projektów na Ursynowie. Złamanie tego przepisu będzie skutkowało usunięciem członka z Zespołu.



**BUDŻET
PARTYCYPACYJNY**
WARSZAWA 2019



DZIELNICA
URSYNÓW
M.ST. WARSZAWA

BUDŻET PARTYCYPACYJNY STARTUJE NOWA EDYCJA!

Jesteś działaczem organizacji pozarządowej albo mieszkańcem Ursynowa? Chcesz mieć wpływ na kształt budżetu partycypacyjnego w naszej dzielnicy?

Zgłoś się do Zespołu
ds. budżetu partycypacyjnego.
Przyjdź na spotkanie.

16 października 2017 r., godz. 18.00

Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy
sala im. J.U. Niemcewicza (I piętro)
al. KEN 61 (metro Imielin)

UWAGA:

1. Członkowie Zespołu nie mogą składać projektów na Ursynowie.
 2. Kandydat z ramienia organizacji pozarządowej na spotkanie musi przynieść zaświadczenie potwierdzające fakt wydelegowania z ramienia danej organizacji.
-

www.twojbudzet.um.warszawa.pl lub www.ursynow.pl

INFORMACJE DLA PRZEDSTAWICIELI ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Jeżeli zgłosi się więcej niż 5 przedstawicieli organizacji pozarządowych, wybiorą one spośród siebie 5 przedstawicieli.

UWAGA: jedna organizacja może być reprezentowana przez jednego przedstawiciela, który nie jest radnym. Na spotkanie należy przynieść zaświadczenie potwierdzające fakt wydelegowania przedstawiciela z ramienia danej organizacji pozarządowej.

INFORMACJE DLA MIESZKAŃCÓW

Spośród zgłoszonych mieszkańców na otwartym spotkaniu wylosowanych zostanie 6 osób.

Jeśli zgłosi się 6 mieszkańców albo mniej niż 6, wszystkie osoby wchodzi w skład Zespołu. Osoby, które chcą reprezentować mieszkańców nie mogą być równocześnie radnymi lub osobami związanymi z organizacjami pozarządowymi wylosowanymi na spotkaniu dla organizacji pozarządowych.

źródło: urząd dzielnicy Ursynów

Październik miesiącem walki z rakiem piersi

Październik po raz kolejny będziemy obchodzić jako Miesiąc Walki z Rakiem Piersi. Z tej okazji chcemy przypomnieć, w jaki sposób można obniżyć ryzyko wystąpienia tej choroby, a także gdzie i kiedy można poddać się badaniom profilaktycznym.

Co to jest rak piersi?

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy kobiet, zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Najnowsze dane epidemiologiczne wskazują, że w Polsce w 2014 r. odnotowano ponad 17 tys. nowych przypadków zachorowań

na ten rodzaj nowotworu oraz blisko 6 tys. zgonów. Dodatkowo, rak piersi wśród chorób nowotworowych, jest drugą, po raku płuca, przyczyną umieralności kobiet w Polsce.

Jakie są przyczyny raka piersi?

Przyczyny raka piersi ciągle nie zostały do końca poznane. Została natomiast zidentyfikowana duża liczba czynników, które w znaczący sposób przyczyniają się do zwiększania ryzyka zachorowania na raka piersi. Do najważniejszych czynników przyczyniających się do zachorowania na raka piersi należą:

- **czynniki związane ze stylem życia**-dieta obfita w tłuszcze nasycone, palenie tytoniu,
- spożywanie alkoholu (nawet w niewielkich ilościach), niska aktywność fizyczna przyczyniają się do zwiększenia ryzyka zachorowania na raka piersi
- **nadwaga i otyłość**-kobiety z nadwagą i otyłością mają większe ryzyko zachorowania na raka piersi, w szczególności po menopauzie
- **czynniki hormonalne**-długotrwałe stosowanie hormonalnej terapii zastępczej-HTZ (terapii służącej łagodzeniu objawów menopauzy) może przyczynić się do rozwoju raka piersi
- **czynniki dziedziczne oraz obciążenie rodzinne**-mutacje genów BRCA1 i BRCA2 występują u około 3-5% kobiet i zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi nawet ponad 10-krotnie. Ryzyko wystąpienia choroby jest również podwyższone u kobiet, w których rodzinach występował rak piersi (matka, siostra, córka)
- **płeć oraz wiek**- rak piersi występuje najczęściej u kobiet w wieku od 50 do 69 lat, wśród mężczyzn jest chorobą rzadką (<1%)

Jak mogę chronić się przed rakiem piersi?

W ograniczaniu ryzyka wystąpienia raka piersi duże znaczenie ma zachowanie zdrowego stylu życia.

Co to oznacza?

- Utrzymuj odpowiednią aktywność fizyczną – nawet pół

godziny ruchu dziennie o umiarkowanym natężeniu obniża ryzyko raka piersi. Dowolne ćwiczenia wykonywane przez 90 minut dziennie mogą obniżyć ryzyko raka piersi nawet aż o 25%.

- Zachowuj odpowiednią wagę oraz zdrową dietę – unikaj przetworzonego mięsa, jedz dużo produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców,
- Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią – karmienie piersią oprócz korzyści zdrowotnych dla dziecka, powoduje obniżenie ryzyka zachorowania na raka piersi u matki,
- Nie pal papierosów,
- Zrezygnuj z alkoholu, lub ogranicz jego spożycie,
- Ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej – HTZ.

Więcej informacji na temat obniżania ryzyka zachorowania na nowotwory

odnajdziesz w broszurze „12 sposobów na zdrowie” opracowanej na podstawie najnowszej edycji Europejskiego Kodeksu Walki z rakiem, pod adresem

www.12sposobownaздrowie.pl

Gdzie i kiedy można się zbadać?

Serdecznie zapraszamy na badania profilaktyczne do Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, do budynku **Centrum Profilaktyki Nowotworów** przy ulicy Roentgena 5.

Październik, jako miesiąc walki z rakiem piersi, pragniemy dedykować edukacji prozdrowotnej oraz promocji badań profilaktycznych ze szczególnym naciskiem na profilaktyczne badania mammograficzne.

Nieznany jest czynnik powodujący powstanie i rozwój raka piersi, dlatego tak ważne są

regularne badania profilaktyczne zdrowych kobiet. Mammografia nie uchroni przed zachorowaniem na raka piersi, ale umożliwia wykrycie zmiany we wczesnej fazie choroby, w której leczenie jest skuteczne!

Zapraszamy Panie w wieku od 50 do 69 lat, raz na 2 lata, na bezpłatne badania mammograficzne wykonywane w ramach Programu profilaktyki raka piersi.

Badania wykonywane są od poniedziałku do soboty w Poradni

Profilaktyki Chorób Piersi.

W poniedziałki i środy zapraszamy w godzinach 8: 15-17: 30, we wtorki, czwartki i piątki w godzinach 8: 15-14: 30 oraz w soboty w godzinach 9:15-13:30.

Telefon do rejestracji:

22 546 22 10; 22 546 32 88.

Idąc na badanie prosimy zabrać ze sobą dowód osobisty oraz wyniki i dokumentację zdjęciową poprzednich badań piersi (mammografii, USG, MR, biopsji).

Pamiętajmy, że zachowanie zdrowego stylu życia i regularnie wykonywane badania

profilaktyczne są najskuteczniejszymi formami walki z rakiem piersi.

Masz prawo do reklamacji – wybierz świadomie między rękojmią a gwarancją

Ruszyła trzecia edycja kampanii „Masz prawo”. Tym razem Miejski Rzecznik Konsumentów w Warszawie podpowiada, w jaki sposób dochodzić swoich praw, gdy nowo zakupiony towar psuje się albo ma wady, których w momencie zakupu nie było widać.

– *Ponad połowa spraw, z którymi zwracają się do nas konsumenci dotyczy zakupów rozmaitych towarów: butów, sprzętu gospodarstwa domowego, sprzęt elektronicznego, mebli, samochodów i innych – mówi Małgorzata Rothert, Miejski Rzecznik Konsumentów w Warszawie i dodaje – 3/4 spraw związanych z kupionymi towarami dotyczy reklamacji: konsumenci skarżą się, że sprzedawcy nie uznają ich zasadnych reklamacji albo uznają je, ale rozpatrują niezgodnie z oczekiwaniami konsumentów, a często też niezgodnie z prawem. Celem kampanii informacyjnej „Masz Prawo” jest uświadomienie konsumentom, że*

istnieją dwa niezależne tryby dochodzenia roszczeń w przypadku, gdy zakupiona rzecz okaże się wadliwa: gwarancja i rękojmia. Kampania skupia się na różnicach między nimi i podpowiada na co zwrócić uwagę dokonując wyboru między rękojmią a gwarancją. Rzecznik obserwuje, że częstym źródłem problemów jest brak wiedzy konsumentów czy też jej niedostateczność w zakresie przysługujących trybów reklamacyjnych – *Konsumenci po prostu nie wiedzą, że mają aż dwie ścieżki reklamacji wadliwego towaru i nierzadko godzą się na tryb zaproponowany przez przyjmującego reklamację. Nie zawsze jest to tryb najlepszy.*

Konsument powinien wiedzieć przede wszystkim, że:

- Na kupiony towar, który okazał się wadliwy, zawsze przysługuje mu rękojmia. Trwa ona przez 2 lata (przy rzeczach używanych okres rękojmi można skrócić umową, jednak nie może być on krótszy niż rok). Warunki rękojmi są określone w przepisach prawa, a **przedsiębiorca nie może ich zmieniać na niekorzyść konsumenta.**
- Paragon nie jest niezbędny do złożenia reklamacji, ale jako dowód zakupu ułatwia skorzystanie z rękojmi. Konsument, który go nie posiada, może w inny sposób wykazać kiedy, co i od kogo kupił (potwierdzeniem mogą być np. wydruki z karty płatniczej, e-maile).
- Gwarancja jest dodatkową, dobrowolną umową proponowaną przez gwaranta (może być nim producent, importer lub sprzedawca). Gwarant samodzielnie ustala jej warunki, a więc zakres swojej odpowiedzialności i zasady dochodzenia roszczeń. Karta gwarancyjna może więc zawierać np. informację, że gwarant nie odpowiada za szkody mechaniczne, jego działanie w przypadku usterki to naprawa towaru, bez możliwości wymiany na nowy model lub zwrotu pieniędzy.
- Konsument, który otrzymał kartę gwarancyjną na zakupiony towar, ma więc uprawnienia zarówno z rękojmi, jak i z

gwarancji. Może sam wybrać z której drogi chce korzystać. Przed dokonaniem wyboru warto zapoznać się z warunkami gwarancji.

- Warunki gwarancji mogą zatem być mniej korzystne od regulacji ustawowych związanych z rękojmią, ale może też dać konsumentowi dodatkowe korzyści, np. trwać dłużej niż rękojmia. Warto wybrać gwarancję jeżeli jest korzystniejsza niż rękojmia albo jeżeli upłynął już termin odpowiedzialności sprzedawcy wynikający z rękojmi a gwarancja nadal obowiązuje.
- Reklamację z rękojmi należy składać u sprzedawcy, a z gwarancji w miejscu wskazanym w warunkach gwarancji (najczęściej jest to punkt serwisowy lub sklep, w którym towar został sprzedany).
- Z treści reklamacji musi jasno wynikać jaką wadę ma towar, jakie jest żądanie konsumenta i z którego uprawnienia chce skorzystać. Konsument składający u sprzedawcy reklamację z rękojmi, powinien dopilnować, żeby sprzedawca korzystający z druku reklamacyjnego nie zaznaczył w nim opcji „gwarancja”. Taka adnotacja może bowiem, wbrew woli konsumenta, skierować reklamację na tryb gwarancyjny.

Trzecia odsłona kampanii „Masz prawo” potrwa do końca listopada. Będzie prowadzona za pośrednictwem citylights na przystankach autobusowych, billboardów na stacjach metra, spotów wyświetlanych w komunikacji miejskiej – tramwajach, autobusach, Szybkiej Kolei Miejskiej oraz w urzędach dzielnic. Materiały edukacyjne mieszkańcy znajdą również w ZOZach, szpitalach miejskich i OSiRach. Elementem kampanii będą też spotkania informacyjne prawników Miejskiego Rzecznika Konsumentów w centrach handlowych.

Na stronie internetowej rzecznika mieszkańcy mogą zapoznać się z bogatym materiałem na temat praw konsumentów w poszczególnych segmentach rynku.

Laboratorium Metabolomiki w SGGW

W Katedrze Nauk Fizjologicznych Wydziału Medycyny Weterynaryjnej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego powstało pierwsze w Polsce Laboratorium Metabolomiki Weterynaryjnej. Naukowcy uzyskali możliwość wykonywania zaawansowanych badań z wykorzystaniem najnowocześniejszej technologii spektrometrii masowej. Inwestycja o wartości niemal 5 mln zł została sfinansowana ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Przeprowadzane w wiodących światowych ośrodkach naukowych badania z zakresu metabolomiki mają przełożenie na diagnostykę medyczną, przede wszystkim chorób nowotworowych, dietozależnych i zwyrodnieniowych, znajdują także zastosowanie w genomice funkcjonalnej, nutrigenomice i badaniach związanych z bezpieczeństwem żywności. Dzięki badaniom składników metabolomu jesteśmy w stanie odkryć, jaki wpływ na organizm mają konkretne czynniki genetyczne i środowiskowe, w zupełnie nieinwazyjny sposób z próbki moczu lub krwi diagnozować różnego rodzaju stany patologiczne, a nawet monitorować przebieg choroby i badać skuteczność farmakoterapii oraz postępowania dietetycznego. Analiza składników metabolicznych jest przydatna także w przypadku wykrywania toksyczności lub biodostępności związków biologicznie czynnych zawartych w produktach spożywczych – powiedział [dr inż. Jacek Wilczak, kierownik Zakładu Dietetyki, Katedry Nauk Fizjologicznych WMW SGGW](#).

Metabolomika stwarza olbrzymie możliwości w wielu obszarach nauki. Potrzeba jednak jeszcze wielu badań, by stosowanie jej

w praktyce wzrosło. „Trzeba mieć świadomość, że metabolitów jest kilkaset tysięcy. Dla porównania genów jest 25-30 tys. Przed naukowcami na całym świecie stoi więc wielkie wyzwanie, aby odkryć znaczenie poszczególnych metabolitów i relacji między nimi, a zdobytą wiedzę wykorzystać w praktyce. Dzięki utworzonemu laboratorium będziemy mogli w SGGW prowadzić badania w tym zakresie na światowym poziomie” – powiedział [prof. dr. hab. Tomasz Motyl, Kierownik Katedry Nauk Fizjologicznych WMW SGGW](#).

Prace prowadzone w SGGW będą w znacznym stopniu dotyczyły medycyny weterynaryjnej, ale nie tylko. „Będziemy prowadzić między innymi badania próbek krwi zwierząt w celu zbadania ich profilu metabolicznego pod kątem oddziaływania na organizm czynników takich jak różnego rodzaju stany chorobowe czy zmiany diety. Liczymy na to, że uda nam się odkryć markery ściśle związane z konkretną zmianą w organizmie badanego zwierzęcia. Wyniki naszych badań będą miały także zastosowanie praktyczne – będą mogły być wykorzystywane w diagnostyce weterynaryjnej. Chcemy także pracować nad mapowaniem markerów umożliwiających np. dobranie takiego programu żywieniowego zwierząt, który zapobiegałby u nich niewydolności nerek czy wątroby. Z dotychczasowych badań z zakresu metabolomiki wynika, że badania prowadzone na zwierzętach laboratoryjnych mają przełożenie na naszą wiedzę o metabolomie człowieka – mówił [dr Piotr Tarnowski, adiunkt w Katedrze Nauk Fizjologicznych WMW SGGW](#).

informacja prasowaSGGW

Petycja ws. pozostawienia nazwy ul. ZWM

W czerwcu tego roku w Domu Kultury Stokłosa odbyły się konsultacje społeczne organizowane przez miasto w sprawie zmiany nazw ursynowskich ulic: ZWM i Ciszewskiego. Mieszkańcy biorący udział w konsultacjach miejskich w sprawie dekomunizacji warszawskich ulic w 60% opowiedzieli się za pozostawieniem dotychczasowej nazwy ulicy ZWM.

1 października br. Otwarty Ursynów i Społeczny Komitet Obrony Nazwy ul. ZWM skierowali petycję do Wojewody Mazowieckiego ws. pozostawienia nazwy ul. Związku Walki Młodych na Ursynowie. Wszyscy, którzy chcą zachować dotychczasową nazwę mają możliwość podpisania [PETYCJI](#)

Poniżej komentarz radnego Pawła Lenarczyka

Rok temu przygotowałem [stanowisko Rady Dzielnicy Ursynów](#) sprzeciwiające się zmianie nazwy ul. Związku Walki Młodych. Spółdzielnia przeprowadziła [ankietę](#), gdzie 92% mieszkańców biorących udział w tej ankiecie było przeciwnych zmianom nazwy ulicy, [spotkaliśmy się z szefową komisji nazewniczej](#) i byłem pewny, że nazwa ul. ZWM nie zostanie zmieniona. Dlaczego? Ponieważ całą strategię opierałem o jeden z zapisów w tzw. [ustawie dekomunizacyjnej](#), który uzależniał zmianę nazwy drogi wewnętrznej – a taki status ma ul. ZWM – przez wojewodę, od wydania zgody na taką zmianę nazwy ulicy przez właściciela terenu tj. m. st. Warszawa.

Nie chcę Państwu opisywać, jaka była moją złość, gdy przypadkowo odkryłem, że jedna z najkrótszych ustaw, została [znowelizowana](#). Znowelizowana ustawa między innymi wykreśla ustęp o potrzebie konsultacji przy zmianie nazwy drogi wewnętrznej z właścicielem drogi. Tym samym główny oręż walki z tą ustawą został wytracony nam z rąk. Jeśli ktoś uważa, że takie zmiany przechodzą tylko przy wsparciu „dobrej zmiany”,

to nic bardziej mylnego. Z PO i PiS poparli tę nowelizację wszyscy posłowie biorący udział w głosowaniu i w sumie [za tą nowelizacją głosowało w sumie 408 posłów](#). Czyli zmiana nazwy ZWM na Ursynowie została przesądzona ponad politycznymi podziałami. Pamiętajmy o tym przy wyborach do parlamentu.

Jestem o tyle „wściekły” na tę nowelizację, bo parlament zajmuje się nowelizacją dwustronicowej ustawy, o nikłym znaczeniu ustrojowym, ale już nie ma czasu, aby pochylić się nad tzw. ustawą warszawską, która od lat jest mocno krytykowana przez różne środowiska. Szkoda, że posłowie nie mieli czasu, aby choć w niewielkim stopniu naprawić ustrój Warszawy i oddać pełną kontrolę nad budżetami dzielnic tym jednostkom, wprowadzić możliwość zaskarżania uchwał samorządu do sądów administracyjnych i powierzania pełnomocnictw kadrowych burmistrzom dzielnic – jednym słowem, zdecentralizować ustrój m. st. Warszawy. Zamiast więc zmienić ustrój miasta, pomajstrowano przy ustawie, która nie ma już żadnych mechanizmów konsultacji społecznych.

Co to powoduje? Tylko tyle, że teraz wojewoda może zrobić wszystko z naszą nazwą ulicy ZWM. Na dniach wystartujemy jako [Otwarty Ursynów](#) z petycją do Wojewody, aby nie zmieniał nazwy ulicy ZWM. Niestety, po tej nowelizacji ustawy nasze szanse na obronienie status quo spadły, ale nie znaczy, że nie mamy w ogóle szans. Jestem przygotowany na długi marsz w obronie tej nazwy i liczę, że się Państwo do niego dołączycie. Rozmawiam z różnymi podmiotami i osobami, które mogą nas wesprzeć i liczę na to, że nowa nazwa ulicy nie zostanie nam narzucona siłą.

fot. Paweł Lenarczyk