

# potyńmy pod prąd

*biuletyn*

POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA  
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr 5/2024

**Magia Zakopanego**

październik 2024

str. 10–14

**„Perspektywa na pracę” – „Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy”**

listopad 2024

str. 19–23



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych  
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

**Wydawca:**

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi  
92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, pok. 305A  
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptrs.org.pl

**Zespół redakcyjny:**

Monika Koza – redaktor prowadzący  
Jolanta Kurylak-Osińska – kierownik wydania  
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**WSTĘP**

Kończy się kolejny Rok naszych wspólnych spotkań, zajęć, rehabilitacji i zawiązywania przyjaźni w Stowarzyszeniu, czas podsumowań i planów na kolejny Rok 2025. W 2024 roku pierwszy raz od wielu lat w PTSR O/Łódź nie odbyła się nasza „wspólna wigilia”, ale członkowie, którzy chcieli się spotkać przy wspólnym stole, takie spotkania sobie organizowali. Okres przedświąteczny był dla nas bardzo intensywny i pracowity, po to, żeby poprawnie zakończyć rok 2024.

Jak zawsze w bieżącym numerze zawarte jest wiele różnych tematów. Najważniejszy artykuł, to dalsza wiedza o chorobie jaką jest SM i pozyskanie jak największej wiedzy na jej temat. O tym, co omawiano na Corocznym kongresie Europejskiego Komitetu Leczenia i Badań w Stwardnieniu Rozsianym (ECTRIMS), który w tym roku odbył się w dniach 18-20.09.2024 w Kopenhadze, zostało nam udostępnione dzięki dr n med. Małgorzacie Siger. Warto przeczytać ten artykuł, gdyż jest to pierwsza część relacji z kongresu.

Z czasem u każdego pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją, o czym pisze Małgorzata Zawadzka – logopeda.

Pierwszy raz pojawia się artykuł z poradą prawną, dotyczącą zakupu towaru niezgodnego z umową. Pisze o tym współpracujący ze Stowarzyszeniem Radca Prawny Krzysztof Kluczyński.

W ostatnim artykule zawarto porady żywieniowe dla osób ze stwardnieniem rozsianym.

Nie zabraknie wspomnień z warsztatów wyjazdowych do Zakopanego, które jak zawsze są bardzo miłym wspomnieniem.

**Życzymy Wszystkim Radosnego i Szczęśliwego  
Nowego Roku.**



## Nowe kryteria rozpoznania stwardnienia rozsianego. Najważniejsze doniesienia z kongresu ECTRIMS 2024

Za nami najważniejsze wydarzenie naukowe dotyczące stwardnienia rozsianego (SM) w tym roku – coroczny kongres Europejskiego Komitetu Leczenia i Badań w Stwardnieniu Rozsianym (ECTRIMS), który w tym roku odbył się w dniach 18–20.09.2024 w Kopenhadze. Było to pod wieloma względami wyjątkowe spotkanie. Nie tylko dlatego, że jubileuszowe – 40, ale głównie dlatego, że podczas tego spotkania zaprezentowano szereg doniesień, które można uznać za przełomowe. Oprócz wyników wielu nowych badań dotyczących leczenia chorych na SM i monitorowania skuteczności terapii, a także nowego podejścia do przyczyn choroby, przedstawiono propozycje nowych kryteriów rozpoznania SM. Jakkolwiek jest to na razie propozycja, to ponieważ zostały one zaprezentowane podczas pierwszej sesji naukowej (przez wielu lekarzy uznawanej za najważniejszą) można się spodziewać, że oficjalnie opublikowane nowe kryteria, zapowiadane na najbliższe miesiące nie będą się różniły od przedstawionych podczas kongresu.

Najważniejsze zmiany dotyczą możliwości bardzo wczesnego rozpoznania SM, nawet u chorych bez typowych dla SM objawów klinicznych, a jedynie na podstawie obrazu rezonansu magnetycznego (MRI) i obecności w tym badaniu pewnych specyficznych cech. Alternatywne do tych zmian jest wystąpienie nowych ognisk w badaniu MRI lub nieprawidłowy wynik badania płynu mózgowo-rdzeniowego. Należy podkreślić, że po raz pierwszy w historii diagnostyki SM pojawiła się możliwość rozpoznania SM zanim jeszcze wystąpią objawy kliniczne choroby, co być może w niedługim czasie pozwoli na rozpoczęcie leczenia już na etapie objawów prodromalnych.

Kolejną, bardzo ważną zmianą jest zalecenie, aby w trakcie diagnostyki SM wykonywać także badanie MRI nerwów wzrokowych. Obecność zmian w nerwach wzrokowych w tym badaniu została uznana jako dodatkowa, piąta, typowa lokalizacja zmian demielinizacyjnych. Alternatywą dla wykrycia zmian w nerwach wzrokowych w badaniu MRI ma być badanie wzrokowych potencjałów wywoła-

nych (WPW) lub badanie optycznej koherentnej tomografii siatkówki (OCT).

W propozycji nowelizacji kryteriów znalazły się także zmiany dotyczące badania płynu mózgowo-rdzeniowego. Jakkolwiek nadal w diagnostyce SM wskazane jest wykonanie tego badania i oznaczenie między innymi prążków oligoklonalnych immunoglobulin to zaproponowano możliwość zastąpienia tego parametru innym, pod wieloma względami łatwiejszym do oznaczenia to jest łańcuchami lekkimi kappa. Możliwość ta wzbudziła wiele kontrowersji głównie ze względu na konieczność zmian technik laboratoryjnych.

Podkreślaną przez wielu naukowców przełomową zmianą w propozycji nowelizacji kryteriów jest zalecenie oceny występowania dwóch, szczególnych cech zmian demielinizacyjnych w badaniu MRI, tj. zmian w objawem żyły centralnej (*Central Vein Sign, CVS*) i zmian z obrąbkem paramagnetycznym (*Paramagnetic Rim Lesion, PRL*). Obecność tych cech w pewnych sytuacjach klinicznych, tj. u chorych ze zmianami tylko w jednej lokalizacji w mózgu (a nie jak do tej pory wymaganych minimum dwóch) i z typowymi dla SM objawami neurologicznymi, pozwala na rozpoznanie SM.

Istotna zmiana ma także dotyczyć rozpoznania choroby u pacjentów w starszym wieku, tj. po 60 roku życia oraz u pacjentów poniżej 18 roku życia. Główne kryteria mają być takie same jak przy rozpoznaniu SM u chorych w typowym wieku (20–50 lat), ale dodatkowego, bardzo istotnego znaczenia nabierają parametry badania płynu mózgowo-rdzeniowego oraz zmiany z PRLs i CVS.

Propozycja nowelizacji kryteriów spotkała się już z bardzo żywymi komentarzami całego środowiska lekarzy zajmujących się stwardnieniem rozsianym. Wszyscy zgodnie podkreślają, że czekają nas przełomowe zmiany, które jeszcze bardziej wymagać będą kompleksowej współpracy lekarzy różnych specjalności, neurologów, radiologów, okulistów i diagnostów laboratoryjnych. Kolejne miesiące przyniosą nam na pewno wiele ciekawych informacji na temat zastosowania nowych kryteriów w praktyce klinicznej.

Piśmiennictwo u autorki.

Dr n med. Małgorzata Siger

## Zaburzenia poznawcze u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym

Z czasem u każdego pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją. Każdy z nas ma za sobą doświadczenie wracania się do domu, żeby sprawdzić czy żelazko jest na pewno wyłączone, okna domknięte albo czy zamknęliśmy drzwi wejściowe. Z wiekiem i natłokiem spraw coraz więcej „mamy na głowie”, wrażenie ilości czasu się kurczy, a rzeczy do zrobienia czy zapamiętania przybywa. Każdy z nas pamięta również sytuacje, w których brakuje nam słów, znika łatwość w komunikowaniu, pojawia się sławetne „przynieś to stamtąd” czy „podaj mi to... no to!”. Tego typu problemy są określane mianem zaburzeń poznawczych, na które mają wpływ takie czynniki jak stres, depresja, zaburzenia snu, zmęczenie, starzenie się, ale również stwardnienie rozsiane. Szacuje się, że zaburzenia tego typu występuje u 40-70% pacjentów. Pojawiają się na każdym etapie rozwoju choroby, ale dotyczą częściej postaci przewlekłe postępującej niż postaci przebiegającej rzutami. Zaburzenia poznawcze wiążą się z zanikiem struktur mózgowych, więc można założyć, że już na etapie diagnozowania SM, większość pacjentów już je posiada. Są one jednak często niewykrywalne ponieważ wymagałoby to poświęcenia pacjentowi dużo więcej uwagi i przeprowadzenia szeregu specjalistycznych testów, co jest dość czasochłonne.

Zaburzenia lub deficyty mogą dotyczyć percepcji (postrzegania świata), pamięci, myślenia, mówienia, pisania, czytania, rozumienia przetwarzanych treści, tworzenia lub wykonywania różnych czynności, uwagi (zdolność do koncentracji na wybranych bodźcach). Uszkodzenia osłonek mielinowych w mózgu i rdzeniu kręgowym mogą pojawiać się w różnych obszarach przez co u każdego pacjenta zaburzenia poznawcze mogą dotyczyć innej sfery funkcjonowania. Niestety dość często zdarza się, że pacjenci z SM mają choroby współistniejące, które nie są obojętne.

W codziennym życiu oprócz widocznych objawów charakterystycznych dla przebiegu stwardnienia rozsianego choroby muszą się mierzyć z:

- zaburzeniami uwagi i koncentracji, przez co trudno im wykonywać prace wymagające skupiania uwagi przez dłuższy czas
- zaburzenia kontroli impulsów, co wiąże się z podejmowaniem nietypowych decyzji lub nietypowymi zachowaniami
- zmniejszoną elastycznością poznawczą, przez co mogą mieć kłopot z dostosowaniem się do zmieniających się sytuacji
- trudnością do podejmowania decyzji
- zmniejszoną zdolnością do rozwiązywania problemów, co wpływa zarówno na życie rodzinne, zawodowe jak i społeczne

Aby jak najdłużej utrzymać sprawność umysłową należy rozpocząć trening. Zupełnie jak codzienna rehabilitacja dla wielu pacjentów staje się rutyną, tak samo rutyną powinny stać się ćwiczenia funkcji poznawczych. Można robić to samodzielnie, bez czekania na specjalistę.

Podstawowymi „pomocami” w takim treningu będą:

- rozwiązywanie łamigłówek, np. sudoku, krzyżówek, zagadek logicznych, układanie puzzli
- czytanie i omawianie tekstu, regularne czytanie książek wymaga skupienia uwagi, wzbogaca słownictwo, rozwija myślenie wielopłaszczyznowe
- nauka nowych umiejętności np.: nauka języków, gry na instrumencie, gier karcianych (brydż), szydełkowania, rysowania itp.
- ćwiczenia pamięciowe takie jak zapamiętywanie tekstów piosenek, wierszy, listy zakupów itp.

Tym, co może pomóc w utrzymaniu prawidłowej sprawności umysłowej jest:

- dieta, która powinna zawierać kwasy omega-3 oraz antyoksydanty wspomagające regenerację komórek nerwowych i poprawiają pamięć
- sen, który opowiada za koncentrację i pamięć; ważna jest nie tylko długość, ale i jakość snu.

Na rynku pojawiło się wiele nowych pozycji książkowych, dzięki czemu można samodzielnie trenować kiedy tylko mamy na to czas.

Oto kilka ćwiczeń, które mogą pomóc w ćwiczeniu umiejętności poznawczych, ale i samodiagnozowaniu się:

1. Wymyśl nazwy 15 warzyw, owoców, ubrań.
2. Wymyśl po 10 rzeczy wykonanych z papieru, metalu, szkła, plastiku, drewna (nie mogą się powtarzać!)
3. Wymyśl 15 słów z liter słowa PRZEDSIĘWZIĘCIE/  
KULTUROZNAWSTWO.
4. Wstaw odpowiednią liczbę liter, żeby powstały nowe słowa:

W.....A	W.....A	W.....A
R.....R	R.....R	R.....R
W.....K	W.....K	W.....K
SZ.....A	SZ.....A	SZ.....A
K.....K	K.....K	K.....K
S.....K	S.....K	S.....K
M.....K	M.....K	M.....K
W.....O	W.....O	W.....O
P.....T	P.....T	P.....T
T.....K	T.....K	T.....K
Ż.....A	Ż.....A	Ż.....A

5. Wpisz dwa lub trzy skojarzenia ze słowem:

APETYCZNY –  
 AKSAMITNY –  
 BOTANICZNY –  
 WYSŁANA –  
 WIĄZANY –  
 ZAPIĘTY –  
 WYCIĄGNIĘTE –  
 BOLĄCY –

KOJĄCA –  
 HAFTOWANY –  
 ZATROSKANY –  
 SŁONA –  
 GORĄCE –  
 WOLNY –  
 LETNIA –  
 JEDYNA –  
 BAJECZNY –  
 DOMOWE –  
 SKOŚNOOKI –  
 LUBIANA –  
 MODNE –  
 KRZYWE –  
 LEKKI –  
 PECHOWY –  
 CIEPŁE –  
 WĄTLĘ –  
 CHUDY –

6. Wymyśl 10 słów, które mają na początku i na końcu literę „a”, np.: alejka.
7. Zabawa w „Państwa i miasta” na kategorie:
  - państwo,
  - miasto,
  - rzecz,
  - zwierzę,
  - roślina,
  - zawód,
  - potrawa,
  - rzeka.



## Magia Zakopanego

*„Mimo najszybszych samolotów,  
Do wczoraj nie ma już powrotu...”  
Jan Izydor Sztaudynger*

Niestety.

Ale dziś zacznę od końca. Zakopane ma nową Gaździnę. I to Naszą. W piątkowy wieczór, na pożegnalnej kolacji, zostali wybrani Gaździna i Gazda Roku 2024. Najbardziej piękną i śwarną dziewczyną została Majka. Co prawda z Wrocławia, ale Nasza. W konkursie na Gazdę brał udział Waldek, ale w zafałszowanym finale został pokonany. Przy dźwiękach góralskiej muzyki i przy suto zastawionym stole, wszyscy bawili się doskonale.

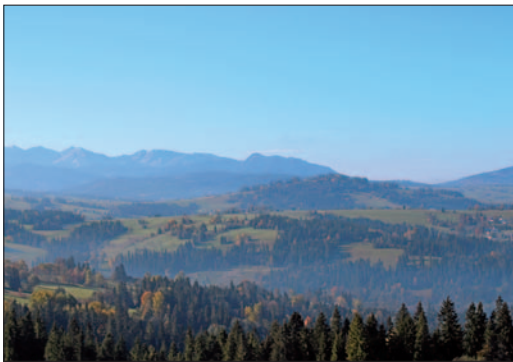
Wracając do początku, w słoneczną, październikową niedzielę, wyruszyliśmy do stolicy Tatr.



**Zakopane jest najwyżej położonym miastem Polski. W granicach administracyjnych miasta znajduje się część Tatr z najwyższym punktem, jakim jest wierzchołek Świnicy – 2301 m n.p.m. Usytuowane jest w Rowie Podtatrzańskim. Jak pisał Kornel Makuszyński: „z lewej Giewont, z prawej Gubałówka, a w środku leje”. Na szczęście nie jest to do końca prawda. Pierwszy znany oryginalny dokument, w którym występuje nazwa „Zakopane” pochodzi z 1615 r. i potwierdza własność polany zwanej Zakopane, należącej do rodziny o nazwisku Rubzdel (lub prawdopodobnie – była to rodzina Gąsieniców o przydomku Rubzdel).**







W XIX i XX w. intensywnie wydobywano rudę żelaza, głównie ze zboczy Doliny Jaworzynki oraz Doliny Kościeliskiej. Powstały Kuźnice – ówczesne centrum Zakopanego, gdzie stanął wielki piec hutniczy oraz dwór właścicieli huty – węgierskiej rodziny Homolacśów. Był to również czas wielkich odkrywców Tatr – naukowców, eksploratorów, turystów, taterników, poetów, romantycznych duchów.

Pod koniec XIX w. Zakopane staje się również uzdrowiskiem specjalizującym się w leczeniu gruźlicy, która zbierała wówczas śmiertelne żniwo. W Zakopanem i pobliskim Kościelisku wyrastały jak grzyby po deszczu sanatoria przeciwgruźlicze. Leżakowanie, górska dieta, tzw. *kuracja żętycowa*, sprawiały, że chętnych na leczenie wciąż przybywało, a wśród kuracjuszy byli wybitni pisarze, muzycy, artyści. Budowa kolei w 1899 r. stała się rewolucją. Pierwszy pociąg triumfalnie wjechał do Zakopanego, na nic zdały się protesty fiaków, którzy ponoć stanęli na torach wypinając na nadjeżdżającą lokomotywę cztery litery...

W latach 30. XX w. na trasie Kraków – Zakopane kursowała luksusowa i szybka kolej Luxtorpeda, która pokonywała trasę w 2 godziny i 18 minut. W 1933 r. Zakopane otrzymało prawa miejskie. Rafał Malczewski (1892–1965), wybitny malarz, pisarz i taternik, nazwał Zakopane okresu 20-lecia międzywojennego pępkiem świata.

Sprawili to przede wszystkim ludzie. Górale oraz przybysze – wybitni artyści, naukowcy, indywidualiści, którzy znaleźli tutaj natchnienie i dom. To za ich sprawą dziś Zakopane posiada tak wiele unikatowych miejsc, obiektów, zabytków składających się na jedyny w swoim rodzaju klimat. Dr Tytus Chałubiński, dr Andrzej Chramiec, Władysław hrabia Zamoyski, Oswald Balzer – bez tych dobroczyńców Zakopane być może miałoby dziś zupełnie inny charakter. Bywali tu, tworzyli, a często i mieszkali m.in. Seweryn Goszczyński, Henryk Sienkiewicz, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Jan Kasprowicz, Kornel Makuszyński, Karol Szymanowski, Helena Modrzejewska, Stanisław Ignacy Witkiewicz, Wisława Szymborska i wielu innych.

Nasza gromadka, rozlokowała się w pięknym pensjonacie Maria 5. Pierwsze dni pilnie oddawaliśmy się treningom, podnosząc naszą inteligencję i samoocenę z Martą, psycholożką z Warszawy. Dla osłody i wyciszenia, grał nam na misach tybetańskich i bębnił na ogromnym bębnie Jacek.

Wycieczka z niesamowitą przewodniczką tatrzańską, znaną nam z poprzednich wyjazdów, pokazała nam, jak zwykle, wiele ciekawych miejsc. Pojechaliśmy pod skocznie narciarskie, przejechaliśmy uliczkami Zakopanego, oglądając stare domy sławnych mieszkańców miasta. Wjechaliśmy też na Bachledówkę, by pomodlić się w pięknym kościele Ojców Paulinów pw. Matki Bożej Jasnogórskiej.



To miejsce wyjątkowe na Podhalu. Ze wszystkich stron rozciągają się z Bachledówki niepowtarzalne widoki górskich krajobrazów. Mieliśmy również pojechać do Sanktuarium Maryjnego w Ludźmierzu, ale gęsta mgła w nisko położonych miejscach, zmieniła plany naszej przewodniczki.

W czwartkowy wieczór, przy gorących rytmach, złamaliśmy wszystkie stereotypy o naszej chorobie. Jurorzy Tańca z Gwiazdami wystawiliby nam same dziesiątki.

Nie mogliśmy w tym roku wjechać na Gubałówkę z powodu konserwacji kolejki, ale spacer Krupówkami był wyśmienity. Nawet zgubiona Ania Sałata (porwana przez przystojnych arabów), szczęśliwie wróciła do pensjonatu

Jak zwykle wszystko co piękne szybko się kończy i w sobotę wróciliśmy do Łodzi. Wyjazd pod nienachalnym i opiekuńczym kierownictwem Krysi Podlasek skończył się entuzjastycznymi okrzykami, że BYŁO SUPER FAJNIE!!!

Bożena Bryła

## Zakupiony towar jest niezgodny z umową i co dalej?

W sytuacji, w której jako konsument (*osoba, która nabywa towar w celach niezwiązanych z działalnością gospodarczą*) nabyłaś/eś towar, który jest niezgodny z umową (*nie działa jak powinien; nie ma cech, o istnieniu których zapewniał sprzedawca; jest wadliwy; itp.*) masz prawo **zgłosić sprzedawcy reklamację**, czyli oświadczenie, w którym określisz swoje żądanie dotyczące sposobu doprowadzenia towaru do stanu zgodnego z umową, bądź w określonych wypadkach oświadczenie o odstąpieniu od umowy.

### Na czym polega reklamacja?

Zgłoszenie reklamacji powoduje, że jako konsument możesz zażądać od sprzedawcy:

1. w pierwszej kolejności **naprawy** lub **wymiany towaru** na towar wolny od wad, a w przypadku, gdy towar będzie dalej wadliwy, bądź sprzedawca nie uczyni zadość temu żądania
2. w dalszej kolejności możesz złożyć sprzedawcy oświadczenie o żądaniu **obniżeniu ceny**, którą zapłaciłaś/eś, alternatywnie oświadczenie o **odstąpieniu od umowy**.

### Czy na pewno wiesz co kiedy nabywasz „towar”?

Art. 2 pkt 4a ustawy o prawach konsumenta (*to ta ustawa określa twoje prawa jako nabywcy*) wskazuje, że „**towar**” to „*rzecz ruchoma, oraz woda, gaz i energia elektryczna, o ile są oferowane do sprzedaży w określonej objętości lub ilości.*”<sup>1</sup>

Tym samym towarem, który możesz reklamować w sposób opisany w tym artykule będzie zarówno samochód, telefon, sprzęt AGD czy RTV, jak i gaz bądź prąd dostarczany na podstawie umowy do Twojego domu czy mieszkania rozliczany w określonych jednostkach miary.

<sup>1</sup> Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 2759 z późn. zm.) – art. 2 ust. 4a



### Kiedy towar zgodny jest z umową, a kiedy nie?

Towar zgodny z umową musi spełniać określone przepisami prawa cechy, które zostały uregulowane w art. 43b ustawy o prawach konsumenta. Zgodnie z tym przepisem, „*towar jest zgodny z umową, jeżeli zgodne z umową pozostają w szczególności jego:*

- *opis, rodzaj, ilość, jakość, kompletność i funkcjonalność, a w odniesieniu do towarów z elementami cyfrowymi – również kompatybilność, interoperacyjność i dostępność aktualizacji;*
- *przydatność do szczególnego celu, do którego jest potrzebny konsumentowi, o którym konsument powiadomił przedsiębiorcę najpóźniej w chwili zawarcia umowy i który przedsiębiorca zaakceptował.*

Ponadto, aby towar był zgodny z umową musi on:

- *nadawać się do celów, do których zazwyczaj używa się towaru tego rodzaju, z uwzględnieniem obowiązujących przepisów prawa, norm technicznych lub dobrych praktyk;*
- *występować w takiej ilości i mieć takie cechy, w tym trwałość i bezpieczeństwo, a w odniesieniu do towarów z elementami cyfrowymi - również funkcjonalność i kompatybilność, jakie są typowe dla towaru tego rodzaju i których konsument może rozsądnie oczekiwać, biorąc pod uwagę charakter towaru oraz publiczne zapewnienie złożone przez przedsiębiorcę, jego poprzedników prawnych lub osoby działające w ich imieniu, w szczególności w reklamie lub na etykiecie, chyba że przedsiębiorca wykaże, że:
 
  - » *nie wiedział o danym publicznym zapewnieniu i oceniając rozsądnie, nie mógł o nim wiedzieć,*
  - » *przed zawarciem umowy publiczne zapewnienie zostało sprostowane z zachowaniem warunków i formy, w jakich publiczne zapewnienie zostało złożone, lub w porównywalny sposób,*
  - » *publiczne zapewnienie nie miało wpływu na decyzję konsumenta o zawarciu umowy;**
- *być dostarczany z opakowaniem, akcesoriami i instrukcjami, których dostarczenia konsument może rozsądnie oczekiwać;*
- *być takiej samej jakości jak próbka lub wzór, które przedsię-*

*biorca udostępnił konsumentowi przed zawarciem umowy, i odpowiadać opisowi takiej próbki lub takiego wzoru.”<sup>2</sup>*

Przepisy zatem nie definiują towaru niezgodnego z umową tylko określają jakie cechy towar musi posiadać, by można go było za towar zgodny z umową uznać. Jeśli cech tych towar nie posiada, wówczas masz prawo towar ten zareklamować.

### Czego możesz oczekiwać od sprzedawcy, jeśli towar jest niezgodny z umową?

W sytuacji, w której wystąpi brak zgodności towaru z umową jako konsument możesz złożyć sprzedawcy (przedsiębiorcy, który sprzedał Tobie towar) reklamację (stosowne oświadczenie o twoim żądaniu) Reklamację możesz złożyć w dowolnej formie (ustnie, SMSem, pismem) jednak dla celów dowodowych najlepiej uczynić to w formie pisemnej (np. pisząc pismo własnoręcznie podpisane, albo wysyłając maila), ważne jednak by tego dokonać niezwłocznie po tym jak wykryjesz, że towar jest niezgodny z umową.

W reklamacji konsument musi precyzyjnie określić czego żąda od przedsiębiorcy. Ponadto warto wskazać dokładny zakres zauważonego braku zgodności towaru z umową. Do składanej reklamacji powinno się także załączyć podstawę nabycia towaru np. paragon fiskalny czy fakturę VAT. Jednak nie jest to wymóg konieczny, jeśli zgubiłeś paragon możesz załączyć wydruki z karty płatniczej/kredytowej, e-mail z zamówieniem towaru.

Wraz ze składanym oświadczeniem (reklamacją) musisz udostępnić przedsiębiorcy towar, który podlega naprawie lub wymianie. To przedsiębiorca ponosi koszty odebrania od konsumenta towaru, a jeśli jest on zamontowany to koszty demontażu również obciążają przedsiębiorcę.

Sprzedawca powinien udzielić odpowiedzi na reklamację w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania, a jeśli to nie nastąpi **uważa się, że reklamacja została uznana.**

*Ciąg dalszy na stronie 24.*

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 2759 z późn. zm.) – art. 43b ust. 1 i 2

## Cisza ja i czas

„Kocham ten stan. Cudowne sam na sam. Kawa i ja. Papierosy kawa ja”. Chyba każdy z nas zna i lubi stan, o którym śpiewała kiedyś Kasia Nosowska. Stan chwilowego zatrzymania się w codziennych obowiązkach, refleksji, wzięcia oddechu.

Cisza jest w ostatnich latach dobrem deficytowym. Ciągłe dostarczamy sobie nowych bodźców, czy to w postaci obowiązków jakie mamy do wykonania czy to przez dodatkowe informacje jakie sobie aplikujemy w postaci włączonego telewizora, radia, podcastów, muzyki czy scrollowania social mediów. Ale dlaczego właściwie często sami poszukujemy tych bodźców? Czy tak trudno nam wytrzymać w ciszy własnego umysłu? Często odpowiedzią będzie nuda, potrzeba rozrywki, odpoczynku lub nagrody za wykonane obowiązki. Pytanie czy rzeczywiście owe dodatkowe bodźce spełniają rolę, którą im przypisujemy? Czy po oglądaniu przez kolejną godzinę serialu czy rolek na Facebooku czujemy się wypoczęci lub nagrodzeni?

Nasz mózg przyjmuje i przetwarza wszystkie bodźce jakie do niego docierają. Mogą one mieć postać informacji sensorycznych jak dźwięk i obraz. Nadmiar takich informacji lub ich duża intensywność prowadzi do przebodźcowania, czyli stanu, w którym nasz mózg jest zbyt obciążony i staje się mniej efektywny, przez co nasze funkcjonowanie się pogarsza. Stajemy się bardziej zmęczeni, zestresowani, mamy problemy z koncentracją uwagi, zwiększoną wrażliwość na bodźce sensoryczne. Dodatkowo stajemy się uzależnieni od dodatkowych wyrzutów dopaminy podczas dostarczania sobie przyjemnych bodźców, co generuje większy ich głód, a to z kolei tworzy błędne koło uzależnienia od stymulacji ekranami.

Czym właściwie jest w takim razie odpoczynek i czego potrzebuje nasz mózg w momentach przeciążenia? Pozbawienie się bodźców do zera jest w zasadzie nie możliwe, bo mózg ciągle rejestruje sygnały płynące z naszego ciała, na które nie mamy bezpośredniego wpływu. To na co możemy oddziaływać to dostarczanie bodźców z zewnątrz. Odpoczynek może, ale nie musi oznaczać totalnego nicnierobienia. Owszem, możemy usiąść/położyć się, zamknąć oczy, pooddychać i poddać się autorelaksacji. Odpoczynkiem dla naszego

układu nerwowego będzie też aktywność, która nie wymaga dużego zaangażowania, najlepiej zautomatyzowana, powtarzalna, spokojna np. spacer, jazda na rowerze, prace ręczne, spokojna muzyka.

Kiedy uda nam się już znaleźć w ciągu dnia ten moment ciszy, warto mu się dokładnie przyjrzeć, a szczególnie własnym myślom, które nam wtedy towarzyszą. Czy dotyczą one planowania dnia lub jego podsumowania? A może dotyczą naszych relacji z innymi – dokonujemy przeglądu tego co powiedzieliśmy lub usłyszeliśmy od naszych najbliższych? A może nasze myśli koncentrują się wokół tego co nas w danym momencie otacza – deszcz za oknem? Porządek/bałagan w pokoju? Ciepło i smak kawy? Może skupiamy się na swoim ciele – bólu lub napięciu mięśni? Pozwolenie sobie na swobodne bycie w ciszy sprawia, że dochodzą do nas sygnały bardziej subtelne do tej pory zagłuszane. Nasza uwaga wyłapie na początku brzęczącą lodówkę i grę światła na ścianie, a dalej usłyszymy swoje myśli, które ułożą się w refleksje. Te z kolei mogą doprowadzić nas do lepszego poznania samych siebie i świata.

*Joanna Jaworska-Rusek psycholog*

## Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy



W dniach od 14 do 22 listopada br. w ramach naszych działań dotyczących aktywizacji zawodowej odbyła się kolejna część projektu: „Perspektywa na pracę” współfinansowanego ze środków PFRON, „Warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy”. Warsztaty prowadziła Mirosława Liszewska – pedagog, doradca zawodowy, socjoterapeuta.

W scenariuszu zajęć znalazła się tematyka związana nie tylko z przygotowaniem do aktywnego poszukiwania pracy, ale przede wszystkim poznawanie siebie, swoich możliwości oraz odkrycie nowych, z których uczestnicy nie zdawali sobie sprawy.

Poznawanie siebie to trudny aspekt naszego życia, zdecydowanie łatwiej jest nam określić kogoś – jego wady, zalety czy też kompetencje.





W treningu poznawania siebie prowadząca uwzględniła tematykę wiedzy zachowań asertywnych, integracji, nie przekraczania wytyczonych granic będących bardzo istotnych podczas wykonywania pracy.

Kluczowym tematem była gotowość do zmian, do wytyczenia swojego celu działań i oczywiście praca nad lękiem, lękiem związanym z podjęciem pracy i odnalezieniem się w nowym środowisku oraz pojawiającym się w trakcie przeróżnych barier związanych z codziennością. Zajęcia prowadzone były w klimacie socjotechnik, burzy mózgu, a podsumowywane na zasadzie refleksji nad sobą oraz integracyjnie – grupą. Warsztat poszukiwania pracy to wyjątkowe wydarzenie, które wspiera uczestników w skutecznym odnalezieniu się na rynku pracy. Przekazywana jest wiedza na temat właściwych i prostych metod znalezienia pracy np. jak korzystać z portali rekrutacyjnych, jak rozpoznać ogłoszenia o pracę odpowiednie do swoich możliwości i kwalifikacji oraz jak skutecznie aplikować na wybrane stanowiska.







Nieodłącznym elementem warsztatów poszukiwania pracy są również stymulacje rozmów kwalifikacyjnych. Uczestnicy mają okazję przećwiczyć odpowiedzi na trudne pytania, dowiedzieć się jak się zaprezentować i jakie zachowania mogą zwiększyć ich szansę na zatrudnienie. Ogromne znaczenie ma budowanie pewności siebie i radzeniem sobie ze stresem związanym z procesem rekrutacyjnym i podjęciem pracy.

Warsztaty pomagają nie tylko zdobyć praktyczne umiejętności, ale także motywują uczestników do aktywnego działania i podejmowania wyzwań na rynku pracy.



Należy pamiętać i skorzystać z tej okazji związanej z rozwojem, szczególnie osoby, które nie mają doświadczenia w odnalezieniu zatrudnienia lub chcą zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.

Nasze warsztaty wniosły nie tylko możliwość poznania rynku pracy, ale dały szansę na poznanie swoich mocnych i słabych stron, wad i zalet, kompetencji, możliwości i innego spojrzenia na przyszłość. Spojrzenia pełnego nadziei i wiary na lepsze.



## Zakupiony towar jest niezgodny z umową i co dalej?

W złożonym do sprzedawcy oświadczeniu (reklamacji) powinienś szczegółowo określić swoje żądanie, a co najważniejsze zgodnie z ustawą o prawach konsumenta możesz zażądać:

- naprawy towaru,
- wymiany towaru.

Ustawa zastrzega w art. 43d ust. 2, że przedsiębiorca ma prawo odmówić naprawy bądź wymiany towaru, jeśli okazało by się to niemożliwe lub wymagałoby od przedsiębiorcy nadmiernych kosztów. Artykuł 43d ust. 3 określa też, że oceniając nadmierne koszty przedsiębiorcy trzeba uwzględnić wszystkie okoliczności sprawy w szczególności:

- znaczenie braku zgodności towaru z umową,
- wartość towaru zgodnego z umową oraz nadmierne niedogodności dla konsumenta powstałe wskutek zmiany sposobu doprowadzenia towaru do zgodności z umową.

### Kiedy odstąpienie od umowy lub żądanie obniżenia ceny towaru?

Musisz wiedzieć, że jeśli przedsiębiorca:

- odmówił naprawy lub wymiany towaru,
- nie naprawił lub nie wymienił towaru,
- próbował naprawić lub wymienić towar, ale ten nadal jest niezgodny z umową,
- oświadczył, że nie naprawi towaru lub nie wymieni towaru w rozsądnym czasie lub bez nadmiernych niedogodności dla Ciebie,

masz prawo żądania od sprzedawcy obniżenia ceny lub w przypadku istotnej niezgodności towaru z umową – odstąpienia od umowy. Pamiętaj, że jeśli niezgodność towaru z umową nie jest istotna nie możesz jako konsument odstąpić od umowy.

Jeśli zdecydujesz się na obniżenie ceny lub odstąpienie od umowy musisz złożyć przedsiębiorcy stosowne oświadczenie.

Przedsiębiorca jest zobowiązany zwrócić niezwłocznie kwoty należne konsumentowi z tytułu skorzystania z prawa obniżenia ceny.

Zgodnie z ustawą przedsiębiorca musi zrobić to niezwłocznie jednak nie później niż 14 dni od dnia otrzymania oświadczenia.

Dodatkowo ustawa obliguje, że obniżona cena musi pozostać w takiej proporcji do ceny wynikającej z umowy, w jakiej wartość towaru niezgodnego z umową pozostaje do wartości towaru zgodnego z umową.

Odstąpienie od umowy powoduje, że konsument musi niezwłocznie zwrócić towar przedsiębiorcy. Warto więc zdać sobie sprawę, że w nie można zatrzymać takiego towaru. Zwrotu dokonuje się na koszt przedsiębiorcy.

Przedsiębiorca po otrzymaniu zwróconego towaru lub dowodu jego odesłania niezwłocznie nie później jednak niż w terminie 14 dni zwraca konsumentowi pobraną kwotę przy wykorzystaniu takiego samego sposobu w jaki otrzymał zapłatę, chyba, że wyraziłeś zgodę na zwrot środków w innej formie.

### Jak długo przedsiębiorstwa jest odpowiedzialny za zgodność towaru z umową?

Pamiętaj, że przedsiębiorca jest odpowiedzialny z tytułu niezgodności towaru z umową przez **2 lata od dnia wydania towaru**, chyba że termin przydatności towaru do użycia, określony przez przedsiębiorcę, jego poprzedników prawnych lub osoby działające w ich imieniu, jest dłuższy.

**Jeżeli po lekturze powyższego artykułu nadal masz pytania dotyczące kwestii reklamacji towarów, zapraszamy do skorzystania z bezpłatnej pomocy prawnej udzielanej w PTSR Oddział w Łodzi.**

## Kącik dietetyczny

### Grillowany łosoś z warzywami i sosem jogurtowo-cytrynowym

#### Składniki (2 porcje):

- 2 filety z łososia (ok. 150 g każdy)
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- Sól, pieprz, suszone oregano

#### Sos jogurtowy:

- 100 g jogurtu naturalnego
- Sok z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku (posiekany)
- 1 łyżka posiekanej mięty

#### Przygotowanie:

1. Filety z łososia skropić oliwą, posypać solą, pieprzem i oregano.
2. Cukinię, paprykę i cebulę pokroić na kawałki, skropić oliwą i oprószyć solą.
3. Grillować łososia i warzywa po ok. 4–5 min z każdej strony.
4. Wymieszać jogurt z sokiem z cytryny, czosnkiem i miętą.
5. Podawać łososia z grillowanymi warzywami i sosem jogurtowym.

### Salatka z ciecierzycy, awokado i pomidorów z oliwą z oliwek

#### Składniki (2 porcje):

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki)
- 1 dojrzałe awokado
- 2 pomidory
- 1/2 czerwonej cebuli
- Garść świeżej kolendry lub pietruszki
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
- Sok z połowy cytryny
- Szczypta soli i pieprzu

#### Przygotowanie:

1. Ciecierzycę przepłukać i osuszyć.
2. Awokado, pomidory i cebulę pokroić w kostkę.

3. Wymieszać wszystkie składniki, dodać oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
4. Posypać świeżą kolendrą lub pietruszką.

### Zupa krem z brokułów i szpinaku z pestkami dyni

#### Składniki (2 porcje):

- 1 brokuł (ok. 300 g)
- 2 garści świeżego szpinaku
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- Garść pestek dyni
- Sól, pieprz, szczypta kurkumy

#### Przygotowanie:

1. Na oliwie podsmażyć cebulę i czosnek.
2. Dodać różyczki brokuła, bulion i gotować 8–10 minut.
3. Wrzucić szpinak i gotować jeszcze 2–3 minuty.
4. Zmiksować zupę na gładki krem, doprawić solą, pieprzem i kurkumą.
5. Podawać posypaną pestkami dyni.

### Makaron pełnoziarnisty z pesto z jarmużu i orzechów włoskich

#### Składniki (2 porcje):

- 150 g makaronu pełnoziarnistego
- 2 garści jarmużu (liście bez twardych łodyg)
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki tartego parmezanu
- Sól, pieprz

#### Przygotowanie:

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją.
2. Jarmuż sparzyć wrzątkiem, a następnie zmiksować z orzechami, czosnkiem, oliwą, sokiem z cytryny i parmezanem.
3. Wymieszać pesto z ugotowanym makaronem.
4. Doprawić solą i pieprzem, podawać na ciepło.



## Sposób na relaks i odnalezienie spokoju

Nazywam się Małgorzata Dunajczyk, jestem absolwentką ASP w Łodzi. Ukończyłam również Szkołę Wizażu i Makijażu.

Z zamiłowania od lat zajmuję się również pracą indywidualną z osobami potrzebującymi wsparcia, wykorzystując swoje umiejętności i doświadczenie zdobyte przez lata pracy, w oparciu o system Reiki.

Posiadam dyplom III stopnia w tej właśnie dziedzinie, a wrodzona empatia ułatwia mi kontakt z osobami potrzebującymi.

Od wielu lat współpracuję ze Stowarzyszeniami osób niepełnosprawnych i prowadzę swoje autorskie zajęcia relaksacyjne, zawierające wiele różnych technik oddziałujących na stan psychofizyczny i emocjonalny.

Są to różnorodne elementy ćwiczeń wykonywanych na krzesłach i matach polegający na uwalnianiu napięć w ciele, blokad wynikających nie tylko ze stanów chorobowych, ale także stresu związanego z życiem codziennym. Łączę metody relaksacji mięśni, likwidacji napięć poprzez rozciąganie, napinanie i rozluźnianie ciała. Stosuję techniki oddechowe oraz medytacyjne, a także praktykę Reiki.

Ta ostatnia to łagodne stymulowanie przepływu energii przez całe ciało z wykorzystaniem metody przykładania rąk w poszczególnych pozycjach, w celu usunięcia napięć czy bólu.

Podczas sesji wykorzystuję również kamertony.

Ich działanie polega na tym, że wypływający z nich dźwięki i przystawienie ich do ciała, w określonych punktach dociera wprost do rozstrojonego organu i przywraca w nim równowagę.

Podczas sesji towarzyszą nam dźwięki relaksacyjne, zapach kadzidełek czy olejków zapachowych, co dodatkowo wspomaga efekt powyższych działań.

Wszystkie stosowane techniki stanowią istotne wsparcie w procesie dochodzenia do sprawności psychofizycznej i napotykania na bardzo pozytywny ich odbiór.

*Małgorzata Dunajczyk*

**Zapraszam do udziału w zajęciach!!!**

## Co nowego w naszym mieście?

W Łodzi od 30 listopada do 23 grudnia 2024 r. na Jarmarku Bożonarodzeniowym atmosfera świąt bez wątpienia udziela się wszystkim mieszkańcom oraz przyjeźdnym. Ubrane w kolorowe światełka drewniane domki zachęcają, by zapoznać się z magią świątecznego klimatu jaki kryje się w ich wnętrzach.

To idealne miejsce na relaks dla każdego. W towarzystwie wspólnie śpiewanych kolęd, ciekawych konkursów, wspaniałych koncertów i pokazów można podziwiać wyjątkowe dekoracje świąteczne.

Na stoiskach, jak co roku znajdują się wyśmienite przysmaki. Do spróbowania grzanego wina, oscypków, chleba, wędlin, serów, miodów, ciast, pierników i innych potraw, zarówno na słodko, jak i na słono, nie trzeba nikogo namawiać.

Nowością dla smakoszy na tegorocznym jarmarku są między innymi pieczone kasztany. Do spróbowania zachęcają także stoiska z kuchnią kaukaską, węgierską oraz gruzińską. Różne ciepłe pierogi i naleśniki, bigosy i kiełbasy bez problemu rozgrzeją nawet najbardziej zmarznięte serca.

Nie brakuje atrakcji, także dla najmłodszych! Dzieci i młodzież przywita wenecka karuzela, zjeżdżalnie oraz domek świętego Mikołaja! W słodkim towarzystwie zapowiada się naprawdę dobrą zabawą!

Na Placu Wolności stoi przepiękna miejska Bożonarodzeniowa choinka. Idealne miejsce na pamiątkowe zdjęcie z Łodzi. Kolorowe świąteczne prezenty, kreatywne zabawki, nietuzinkowa biżuteria wykonana m.in. z kamieni półszlachetnych, srebra i bursztynu przyciągają wzrok spacerowiczów najdłuższego łódzkiego deptaka.

Jarmark Bożonarodzeniowy to wyjątkowe chwile, w których pojedynczo czy też z całą rodziną spędzimy miło czas. Niezwykłe rękodzieła zainteresują każdego.

Ze względu na ogrom wyjątkowych artykułów oraz atrakcji przewidzianych w czasie jarmarku nie może Cię tam zabraknąć! Wspaniałe wspomnienia i świąteczna atmosfera gwarantowane!

*Redakcja*

## Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00, 92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D pok. 305A, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, [lodz@ptsr.org.pl](mailto:lodz@ptsr.org.pl), [www.lodz.ptsr.org.pl](http://www.lodz.ptsr.org.pl)

### OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00 – 16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na warsztaty malarskie, **zajęcia języka angielskiego, jogi**, warsztaty emocjonalno-społeczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w restauracji „Satyna” przy ul. Plac Komuny Paryskiej 5a.

### WAŻNE ADRESY:

#### MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi  
 Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a  
 tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

#### PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych  
 Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

#### NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ  
 90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56  
 tel. 42 194 88; 42 275 40 30



Zakopane





