





**Zdrowych i wesółych
Świąt Wielkanocnych!
Niech Zmartwychwstały
zagości w naszych sercach,
napętniając je Bożą
radością i mocą.**

Sławomir Zawisłak
Poseł na Sejm RP



Wesołego Alleluja

**Zdrowych, pogodnych Świąt
Zmartwychwstania Pańskiego,
pełnych Łask Bożych,
nadziei i radości**

życzą

Andrzej Wnuk
Andrzej Wnuk
Prezydent Zamościa

Jan Wojciech Matwiejczuk
Jan Matwiejczuk
Przewodniczący Rady
Miasta Zamość

Radosnych i spokojnych Świąt Wielkanocnych, pogody ducha płynącej ze Zmartwychwstania Pańskiego, rodzinnej atmosfery przy świątecznym stole oraz zrozumienia, szacunku i miłości w otaczającym świecie wszystkim Mieszkańcom życzy Zarząd Osiedla im. Jana Zamoyskiego w Zamościu



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy Naszym Mieszkańcom wiosenne życzenia, aby w czas Święta Paschy w Waszych sercach, rodzinach i domach zagościła radość, spokój i wielka nadzieja odradzającego się życia.

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej
im. Jana Zamoyskiego



OBRADY VI KONGRESU SPÓŁDZIELCZOŚCI

W biuletynie Informacyjnym „GŁOS OSIEDLA” z 16.12.2016 r. obiecałem Państwu przedstawić informację o przebiegu obrad VI KONGRESU SPÓŁDZIELCZOŚCI. Przypomnę, że w 2016 roku mieliśmy 9 532 spółdzielni czynnie zorganizowanych w 15 branżach, w tym 3722 spółdzielni mieszkaniowych, co stanowiło 39,04%. W Kongresie miało uczestniczyć 600 delegatów wybranych na wojewódzkich zjazdach przedkongresowych. W obradach udział wzięło 531 delegatów. Dla spółdzielczości mieszkaniowej przypadło 217 miejsc mandatowych, spośród których wybrano 33 przedstawicieli do 100 osobowego Zgromadzenia Ogólnego Krajowej Rady Spółdzielczej.

Pierwszym głosowaniem Kongresu był wybór Przewodniczącego Kongresu. Został nim Prezes Spółdzielni Mieszkaniowej im. Waleriana Łukasińskiego w Zamościu Pan Jerzy Nizioł. Ponadto do Prezydium wybrano Zastępców Przewodniczącego, Sekretarza oraz Członków Prezydium, reprezentujących wszystkie branże spółdzielcze.

W obradach VI Kongresu Spółdzielczości uczestniczyli zaproszeni goście: Kazimierz Smoliński – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Infrastruktury i Budownictwa; Andrzej Klarkowski – doradca Marszałka Sejmu RP, Marka Kuchcińskiego, parlamentarzyści: Agnieszka Ścigaj (Kukiz 15); Krystyna Skowrońska (PO); Zbigniew Ajchler (PO); Zbigniew Gryglas (Nowoczesna); Mirosław Maliszewski (PSL) oraz przedstawiciele wielu organizacji gospodarczych i społecznych współpracujących ze środowiskiem spółdzielczym. Z Brukseli przybył prezydent europejskiej organizacji spółdzielczej Cooperatives Europe Dirk Lehnhoff. Specjalne wideoprzesłanie dla uczestników Kongresu przesłała Monique Leroux Prezydent Międzynarodowego Związku Spółdzielczego.

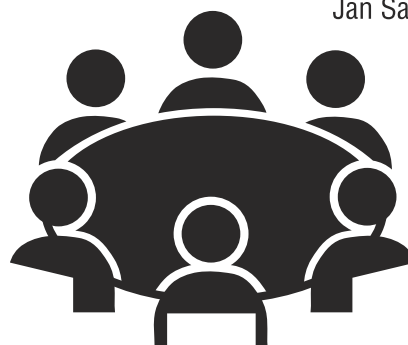
Przybyłych na obrady gości oraz delegatów powitał Jerzy Jankowski Przewodniczący Zgromadzenia Ogólnego Krajowej Rady Spółdzielczości. W swoim wystąpieniu nawiązał do upływającego wraz z 2016 rokiem Jubileuszu 200-lecia Spółdzielczości na ziemiach polskich (Towarzystwo Rolnicze Hrubieszowskie założone w 1816 roku przez Stanisława Staszica na ziemiach powiatu hrubieszowskiego).

Referat programowy wygłosił Prezes Zarządu Krajowej Rady Spółdzielczej Alfred Domagalski. Zwrócił w nim uwagę na najważniejsze uwarunkowania rozwoju spółdzielczości we współczesnych realiach gospodarki rynkowej zarówno po stronie spółdzielców i stronie sprawujących władzę. W następnej kolejności głos zabierali zaproszeni goście.

Delegaci wybrali stuosobowe Zgromadzenie Ogólne Krajowej Rady Spółdzielczej, w skład którego weszło 33 delegatów reprezentujących spółdzielczość mieszkaniową, w tym 2 delegatów z naszego województwa; Jan Gąbka – Prezes Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Lublinie; Ryszard Petkowicz – Prezes Pracowniczej Spółdzielni Mieszkaniowej Kolejarskiej w Lublinie. W dniu 10.01.2017 r. odbyło się pierwsze spotkanie Zgromadzenia Ogólnego KRS, które wybrało Przewodniczącego, Prezydium, Prezesa Zarządu i jego zastępców oraz członków Komisji Rewizyjnej. Przewodniczącym został Jerzy Jankowski ze spółdzielczości mieszkaniowej, Prezesem Zarządu Mieczysław Grodzki z banków spółdzielczych; zastępcy prezesa; Ryszard Jaśkowski – „Społem”; Tomasz Jórdeczka - spółdzielczość mieszkaniowa; Marek Kowalski – Samopomoc Chłopska; Zygmunt Paśnik – Rolnicze Spółdzielnie Produkcyjne. W miejsce Tomasza Jórdeczki do Zgromadzenia Ogólnego KRS wszedł jako trzeci przedstawiciel naszego województwa Jerzy Nizioł Prezes SM W. Łukasińskiego w Zamościu.

Delegaci na VI Kongres podjęli 2 istotne Uchwały dotyczące działalności Spółdzielczości w Polsce: Nr 12 – w sprawie stanu polskiej spółdzielczości i kierunków rozwoju w latach 2016 – 2020; Nr 13 – w sprawie zasad finansowania działalności Krajowej Rady Spółdzielczej. Uchwały te są publikowane na stronie internetowej Krajowej Rady Spółdzielczej.

Z poważaniem
Jan Sadło - Prezes



Redakcja: ul. Wyszynskiego 28 A, 22-400 Zamość, tel. 84 62 73 775

e-mail: glos.osiedla@wp.pl

Wydawca: Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu.

e-mail: sekretariat@smjz.zamosc.pl

Redaktor naczelny: Tadeusz Białek.

Zespół redakcyjny: Dorota Nowosad, Roman Chachuła, Anna Krystyna Misztal.

Skład i łamanie: Drukarnia „Zamdruk”, ul. Ogrodnicza 34, Skokówka, 22-400 Zamość.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów.

Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

EFEKTY TERMOMODERNIZACJI OSIEDLA „MANHATTAN”

W związku z wieloma wątpliwościami, pytaniami i indywidualnej interpretacji dotyczącej ponoszonych kosztów za użytkowanie naszych mieszkań, oraz korzyści wynikających z przeprowadzonej termomodernizacji pragnę przedstawić mieszkańcom naszego osiedla niektóre dane, które pozostawiam do własnej analizy i wyciągnięcia wniosków.

Termomodernizacja polegała nie tylko na dociepleniu bloków. Wykonano też wiele innych prac dodatkowych, które wpłynęły na zmniejszenie kosztów energii cieplnej i przyniosły mieszkańcom wymierne efekty finansowe i wizualne, tj.

1. Na całym osiedlu wykonano sieć centralnego ogrzewania wysokich parametrów.
2. W każdym budynku został wykonany nowy dwufunkcyjny węzeł cieplny.
3. Na każdym budynku zostały zamontowane baterie kolektorów słonecznych służących do podgrzania ciepłej

Tab. 1

ADRES BUDYNKU	OPŁATY z 2009 r.				OPŁATY PO ZWIĘKSZONEJ CENIE CIEPŁA		
	FUNDUSZ REMONTOWY W 2009 ROKU	CENTRALNE OGRZEWANIE SEZON 2009/2010		RAZEM	F. REM.	CIEPŁO 32 %	RAZEM
		ZMIENNA	STAŁA				
Wyszyńskiego 28	1	2,52	1,14	4,66	1	4,83	5,83
Wyszyńskiego 30	1	3,13	1,06	5,19	1	5,53	6,53
Wyszyńskiego 34	1	3,32	1,15	5,47	1	5,90	6,90
Wyszyńskiego 36	1	2,74	1,14	4,88	1	5,12	6,12
Wyszyńskiego 38	1	3,48	1,08	5,56	1	6,02	7,02
Wyszyńskiego 40	1	2,15	1,05	4,20	1	4,22	5,22
Wyszyńskiego 42	1	2,94	1,14	5,08	1	5,39	6,39
Wyszyńskiego 44	1,3	2,99	1,16	5,45	1,3	5,48	6,78
Wyszyńskiego 46	0,9	2,67	1,14	4,71	0,9	5,03	5,93
Wyszyńskiego 48	0,9	2,87	1	4,77	0,9	5,11	6,01
			ŚREDNIA	4,99	1,01	5,26	6,27

Tab. 2

ADRES BUDYNKU	OPŁATY OBECNIE				RAZEM	RÓŻNICA
	FUNDUSZ REMONTOWY	CENTRALNE OGRZEWANIE				
		ZMIENNA	STAŁA			
Wyszyńskiego 28	3,6	1,47	0,59	5,66	- 0,17	
Wyszyńskiego 30	3,6	1,50	0,68	5,78	- 0,75	
Wyszyńskiego 34	3,1	1,70	0,65	5,45	- 1,45	
Wyszyńskiego 36	3,6	1,47	0,60	5,67	- 0,45	
Wyszyńskiego 38	3,6	1,13	0,65	5,38	- 1,64	
Wyszyńskiego 40	3,8	1,22	0,58	5,60	+ 0,38	
Wyszyńskiego 42	3,7	1,55	0,59	5,84	- 0,55	
Wyszyńskiego 44	2,8	1,72	0,71	5,23	- 1,55	
Wyszyńskiego 46	3,6	1,16	0,71	5,47	- 0,46	
Wyszyńskiego 48	2,8	1,60	0,63	5,03	- 0,98	
			ŚREDNIA	5,51	- 0,76	

wody użytkowej.

4. W każdym budynku zamontowano przygrzejnikowe zawory termostatyczne.

5. W każdym budynku przeprowadzono kompletny remont balkonów i słupów wsporczych.

6. W każdym budynku wymieniono instalację gazową.

Poniżej przedstawiam wysokość opłat, jakie wnosiliśmy przed wykonaniem w/w robót oraz wysokość opłat w przypadku nie wykonania w/w robót powiększonych o 32% wzrost energii cieplnej.

Następne zestawienie przedstawia wysokość wnoszonych opłat ze zwiększonym odpisem na fundusz remontowy związany ze spłatą kredytu termomodernizacyjnego zaciągniętego na sfinansowanie wykonanych robót oraz niższych opłat za zmniejszone zużycie energii cieplnej.

W tabeli nr 1, ostatnia kolumna przedstawia wysokość niezmienionego odpisu na fundusz remontowy i opłat za ciepło przy założeniu, że nie przeprowadzono prac termomodernizacyjnych i innych wyżej wymienionych a cena ciepła wzrosła o 32%.

W tabeli 2 mamy przedstawione aktualne, faktyczne koszty przeliczone również na 1 m², jakie ponosimy spłacając kredyty i opłaty za ciepło. Dla mnie sprawa jest jasna, tylko w 1 budynku opłaty są większe, przy ul. AW 40 o 0,38zł/1m². Wynika to z faktu, że w tym budynku przed wykonaniem robót były zamontowane podzielniki ciepła i już na tym etapie występowały oszczędności w zużyciu ciepła, w związku z tym po przeprowadzeniu prac termomodernizacyjnych wystąpiły mniejsze oszczędności. W pozostałych budynkach wysokość opłat jest niższa, mimo że spłacamy zwiększony odpis na fundusz remontowy.

Natomiast jeżeli oprócz kosztów, weźmiemy pod uwagę wygląd osiedla, jego kolorystykę, estetykę, warunki zdrowotne po zdjęciu płyt azbestowych, to pozostawiam to naszym mieszkańcom – jak wspomniałam wyżej – do własnej analizy i oceny.

Zaciągnięte przez Spółdzielnię kredyty na wykonane roboty systematycznie są spłacane, zgodnie z harmonogramem ustalonym przez bank, a opinia niezależnego biegłego rewidenta potwierdza, że Spółdzielnia znajduje się w dobrej sytuacji finansowej nie zagrażającej jej dalszemu funkcjonowaniu.

Z poważaniem
Członek Rady Nadzorczej
Grażyna Rudnicka

Steryлизację kotów bezdomnych finansuje samorząd. Wystarczy skontaktować się z osobą odpowiedzialną pod numerem telefonu 84 67 72 445



Mieszkańcy piszą

NIE MA DZIKICH PSÓW CZY KOTÓW. SĄ TYLKO PORZUCONE PRZEZ WŁAŚCICIELI!

Mając na względzie dobro naszego środowiska i otoczenia oraz nas wszystkich musimy sami o nie dbać. Szanowni mieszkańcy!

Posiadanie własnego pupila to niezwykłą przyjemność ale i odpowiedzialność. Aby ta odpowiedzialność istniała naprawdę zwracamy się do Państwa z wielką prośbą aby pamiętać, że właściciel zwierzęcia ma w stosunku do niego obowiązki. Zaczynając opiekować się kotami, oswajamy je, więc przyjmujemy za nie odpowiedzialność. Jeśli istnieje obawa, że samodzielnie nie będziemy w stanie zapewnić im należytej opieki, nie bierzmy zwierząt pod swój dach!

Większość mieszkańców dba o swoje czworonogi, ich potrzeby: chodzi do weterynarza, szczepi i pielęgnuje w chorobie. Są także mieszkańcy, którzy nie potrafią przejść obojętnie obok głodnych, zmarzniętych zwierząt. Takie osoby dostrzegają bardziej niż inni krzywdę zwierząt bezdomnych, porzuconych lub maltretowanych.

Nie każdy musi kochać zwierzęta. Niestety większość z nas ignoruje cierpienie zwierząt domowych. Ludzie bestialsko znęcają się nad nimi, głodzą je i porzucają, co powoduje, że czworonogi stają się bezdomne, słabsze i podatne na choroby.

Bądźmy wrażliwi na potrzeby i krzywdę zwierząt!

Prosimy mieszkańców naszych osiedli o dobre traktowanie zwierząt. Jednocześnie informujemy, że finansowo wspierana jest sterylizacja kotów wolno żyjących i dokarmianie ich w trudnym zimowym okresie. Jednak dla dobra czworonogów trzeba kontrolować ich rozmnażanie. Są jeszcze w naszym otoczeniu osoby nieprzekonane do sterylizacji, uważając, że robi się w ten sposób krzywdę zwierzętom. Tymczasem z tej ich miłości nic dobrego nie wynika, zwierzęta rozmnażają się na potęgę, a potem nie są w stanie ich utrzymać i nakarmić. W razie choroby nie stać ich na weterynarza i pozostawiają gromadki zwierząt na pastwę losu, porzucają czy uśmiercają. Apelujemy do mieszkańców Spółdzielni, aby poddawali sterylizacji swoje zwierzęta. Tylko poprzez sterylizację można zapobiec ich bezdomności i nadpopulacji. Apelujemy do Państwa o zmianę postawy na bardziej odpowiedzialną, humanitarną.

Jednocześnie dziękujemy właścicielom zwierząt, którzy dbają o stosowanie się do zasad i przestrzegają obowiązków jakie nakłada na nich fakt posiadania własnego pupila.

Mieszkancka Osiedla Zamoyskiego.



Mieszkańcy piszą

ZADBAJ O SWÓJ SYSTEM ODPORNOŚCIOWY.

System odpornościowy stoi na pierwszej linii frontu w walce przeciwko różnym patogenom, wirusom i bakteriom chorobotwórczym. „W marcu, jak w garncu, rano śnieżek prószy i dorosłym marzną uszy, po południu słońce świeci, bawią się na dworze dzieci.”

Przy zmiennej marcowej pogodzie bardzo łatwo o obniżenie swojej odporności. W takim przejściowym okresie o złapanie jakieś infekcji nie jest trudno. Trzeba koniecznie wzmocnić swój system odpornościowy i wyposażyć go w odpowiednie instrumenty. Oto kilka sposobów na mocny system odpornościowy:

- Utrzymuj właściwą dietę. Jedz dużo warzyw i owoców, a ogranicz mięso i nawet całkowicie wyeliminuj słodycze. Jeżeli zaczniesz sezon na nowalijek, to nie żałuj sobie świeżej rzodkiewki czy sałaty. Do tego czasu korzystaj z zasobów swojej spiżarni. Jeżeli masz jeszcze domowy sok malinowy, dodawaj go do herbatki. Przypomni ci zapach lata, rozgrzeje i złagodzi przeziębienia, ponieważ zawiera naturalny kwas salicylowy podobnie jak aspiryna czy polopiryna;

- Właściwie nawadniaj organizm. Człowiek w większości składa się z wody. Dorosły człowiek powinien wypijać około 2 litrów płynów na dobę, może to być woda oraz świeże soki wyciśnięte z warzyw i owoców;

- Przestań pić kawę i palić papierosy, jeżeli palisz. Zamiast kawy spróbuj pić zieloną herbatę, zawiera ona prawie 3 razy więcej kofeiny jak kawa. Nie sięgaj po papierosy, tylko po orzechy i bakalie. Wywar z melisy doskonale uspokoi twoje nerwy i wyciszy;

- Pozwól swojemu organizmowi na porządny odpoczynek w nocy. Przed snem wywietrz sypialnię i zrelaksuje się, czytając np. dobrą książkę, aby zapewnić sobie spokojny długi sen;

- Więcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu, zwłaszcza kiedy świeci słońce. Pod wpływem światła słonecznego nasz organizm wytwarza Witaminę D, niezbędną dla zdrowych kości i odporności;

- Znajdź swoją ulubioną aktywność fizyczną. Niezbyt forsowny wysiłek fizyczny, bieganie, czy jazda na rowerze przyczynia się do wytwarzania przez organizm endorfin, hormonów szczęścia. Znacznie poprawisz swoje samopoczucie i zyskasz zdrowie;

- Staraj się nie przegrzewać i ubieraj się adekwatnie do pogody;

- Spróbuj hartować swój organizm stosując zimny natrysk od 2 do 3 sekund podczas brania ciepłego prysznica. Zabieg zawsze kończ wodą o temperaturze

pokojuwej;

- Staraj się ograniczyć stres i w spokoju rozwiązuć swoje problemy;

- Stosuj odpowiednie, naturalne suplementy diety. Dostępne pożywienie nie może w pełni zaspokoić potrzeb twojego organizmu na substancje odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego tak ważna jest odpowiednia suplementacja.

Aby uzupełnić braki w organizmie zapoznaj się z całkowicie naturalnym suplementem diety firmy Colway COLLAGENA. Uchronisz siebie i swoją rodzinę przed atakującymi grzybicami, bakteriami i wirusami. Dasz im i sobie naturalną alternatywę do powszechnie stosowanych antybiotyków. Odbudujesz florę bakteryjną układu pokarmowego. Prowadząc zdrowy tryb życia i stosując ten unikalny suplement diety, na pewno nie straszna będzie dla ciebie marcową, zmienną pogodą. Z radością i całkowicie zdrowa lub zdrowy powitasz wiosnę i lato.

Ewa Magryta

FRASZKI WIOSENNE MARIANA KARCZMARCZYKA

NA WIOSENNYM SPACERZE

Raz do wnuczki
powiedziałem,
że ma wierzba
kotki małe.
A wtedy ona
spytała mnie słodko:
- Czemu ta wierzba
nie nazywa się kotką?

OPTYZMIZM ŁYSEGO

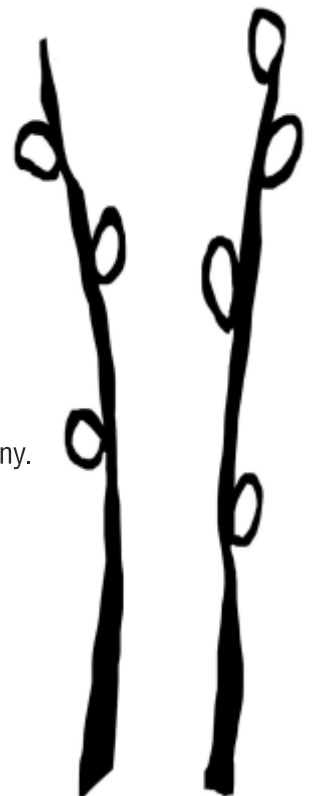
Z gołą głową
wyszedł z domu,
gdy deszcz padał, wiosną.
Miał nadzieję,
że mu włosy
dość szybko odrosną.

PEWIEN STARSZY PAN

Zieleń i kwiaty wpływają
na to, że jest rozkoszny.
Choć ma już jesień życia,
chce wejść w... „ramiona” wiosny.

DOMOWY LEKARZ RADZI

Dla zdrowia pani
oraz pana,
oziębłość na wiosnę
nie jest wskazana.





Lekarz rodzinny radzi...

PROFILAKTYKA CHOROÓB UKŁADU SERCOWO NACZYNIOWEGO.

Profilaktyka - słowo często rzucające w tematach „zdrowotnych”, że taka ważna, że trzeba, że i dlatego dziś chciałabym trochę zatrzymać się nad tym zagadnieniem, ze szczególnym uwzględnieniem celu, możliwości i znaczenia tego działu ochrony zdrowia.

Każdy z nas chciałby być zdrowy, młody, piękny i bogaty. Ja zajmę się tylko tym pierwszym pragnieniem, bo reszta leży poza zasięgiem moich kompetencji i zainteresowań. Co to jest profilaktyka chorób? To po prostu zapobieganie chorobom poprzez jak najwcześniejsze wykrywanie ZAGROŻEŃ (profilaktyka pierwotna), lub jak najwcześniejsze wykrywanie objawów (profilaktyka wtórna), a nawet możliwie jak najlepsze zmniejszanie objawów i postępów choroby gdy już ona wystąpi (profilaktyka trzeciorzędowa).

Dzisiaj słów kilka o profilaktyce chorób układu krążenia (CHUK) możliwych do realizacji u lekarza rodzinnego. W ramach umowy z NFZ lekarz rodzinny jest zobowiązany do realizacji programu profilaktyki CHUK 1 x na 5 lat u pacjentów w konkretnym wieku, którzy do tej pory nie leczyli się z powodów kardiologicznych ani z powodu cukrzycy. Jest to profilaktyka pierwotna, czyli skoncentrowana na wychwyceniu czynników ryzyka miażdżycy, lub wczesnym wykryciu zaburzeń, które nie dając na początku objawów mogą doprowadzić do chorób, które dopiero Wedy mobilizują nas do wizyty u lekarza.

Na badania zapraszane są osoby w 35, 40, 45, 50, 55, czyli osoby urodzone w 1982, 1977, 1972, 1967, 1962. Badanie profilaktyczne ma 3 etapy: I - wywiad dotyczący obciążeń rodzinnych występowania chorób krążenia, pomiary antropometryczne (waga, wzrost), mierzenie ciśnienia, tętna, i wydanie skierowania na badania laboratoryjne. II- etap to wykonanie badań laboratoryjnych – poziom glukozy na czczo i lipidogram i III etap – wizyta u lekarza podsumowująca wyniki poprzednich etapów i zalecenia na przyszłość.

A jakie elementy oceniamy? Generalnie oceniamy czynniki ryzyka chorób sercowo naczyniowych, które możemy podzielić na dwie grupy. Pierwsza to czynniki niemodyfikowalne, a więc takie na które nie mamy wpływu, min: wiek powyżej 55 lat u mężczyzn i powyżej 65 lat u kobiet, płeć męska, a także obciążenia rodzinne i genetyczne to znaczy choroby serca i naczyń które występowały w najbliższej rodzinie we wczesnym okresie.

Druga grupa- to czynniki modyfikowalne, czyli takie na które jak najbardziej mamy wpływ i które możemy wyeliminować własnym działaniem, będąc świadomym ich negatywnego wpływu na własne zdrowie. Te czynniki ryzyka to: mała aktywność fizyczna, palenie papierosów, picie alkoholu w modelu ryzykownym lub szkodliwym, otyłość, złe odżywianie, stres oraz podwyższone ciśnienie tętnicze, niewyrównana cukrzyca i zaburzenia lipidowe (wysoki cholesterol). Podsumowaniem i wskazówką do dalszego postępowania jest ocena ryzyka SCORE, która określa ryzyko nagłego zgonu z powodu chorób serca w okresie nadchodzących 10 lat. Zawsze jednak podchodzimy indywidualnie bo taka jest natura, że nie można zasufladkować nikogo z nas. Wizyta profilaktyczna pozwala na zastanowienie się nad tym czy i co można zmienić, pozwala też spotkać się choć 1 x na 5 lat ze swoim lekarzem rodzinnym i może nawet porozmawiać o innych niepokojach zdrowotnych u siebie lub bliskich.

A co z innymi badaniami profilaktycznymi? Profilaktyczne badania są realizowane głównie u dzieci- są to tzw bilanse zdrowia, do 18-19 rż, a potem to już zostaje nam, lekarzom rodzinnym, profilaktyka wtórna, czyli po zdiagnozowaniu choroby, czy tylko określonych zaburzeń, okresowe kontrolowanie, leczenie tych zaburzeń samodzielnie lub we współpracy z lekarzami specjalistami.

Są też odrębnie kontraktowane przez NFZ badania profilaktyczne kobiet: cytologia i mammografia dla określonych grup wiekowych, o czym często też przypominamy naszym pacjentkom.

I jeszcze jeden obszar badań profilaktycznych: medycyna pracy, czyli badania wstępne, okresowe i kontrolne opłacane przez pracodawcę, a lekarz wykonujący te badania jest nawet nazywany lekarzem profilaktykiem i on też może czasami wcześniej zauważyć nieprawidłowości funkcjonowania naszego organizmu i zmobilizować nas do działania.

Podsumowując, Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia realizowany przez lekarzy rodzinnych, to jedyne badanie profilaktyczne dla osób dorosłych, finansowane przez NFZ u lekarza rodzinnego i ważne jest dla nas aby Państwo korzystali z tych możliwości. W przyszłym roku będą badane osoby z kolejnych roczników i nie będzie środków finansowych dla roczników wymienionych wyżej. Jeśli jeszcze nie otrzymaliście Państwo zaproszenia ze swojej przychodni na badanie profilaktyki CHUK, to najlepiej jest samemu się zgłosić i zapytać o to.

To od naszego świadomego zaangażowania zależy w dużej mierze jakie będzie nasze zdrowie.

Justyna Banaszcuk – Dudek

Lekarz rezydent Medycyny Rodzinnej

DOBRY! ARTYSTYCZNY POCZĄTEK ROKU

Rok 2017 młodzi artyści kół plastycznych prowadzonych przez mgr Marię Ślicznik - nauczycielkę z doświadczeniem pedagogicznym, wiedzą o sztukach plastycznych i niezmiennie pasjonatką twórczości plastycznej dzieci i młodzieży, rozpoczęli nagrodami za pracę lat ubiegłych.

Nagrodą jest Stypendium Artystyczne w dziedzinie plastyki przyznawane przez Marszałka Województwa Lubelskiego.

Otrzymali je : JUDYTA KUDUK, ALICJA ŁASZKIEWICZ, EWA BURDZY, JUSTYNA KORNELUK, PAULA TETYCH z koła plastycznego „OKRĄGLAK” przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego.

ANIA JABŁOŃSKA, KORNELIA GAJEWSKA, EWA MISZTAL z koła plastycznego Stowarzyszenia „DRUKARNIA WYOBRAŹNI”.

Sukcesy uczestników grupy plastycznej „OKRĄGLAK” przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego:

Wojewódzki Konkurs Plastyczny „Moje Boże Narodzenie”

- nagroda - Julia Burda, wyróżnienie - Weronika Zamojtel, wyróżnienie wystawą - Marcelina Chachuła

Ogólnopolski Konkurs plastyczny „Anioły - muśnięcie skrzydeł”

- nagroda - Miłosz Lenard

XI Konkurs Plastyczny „Anioły, Aniołki, Aniołeczki”

- nagroda - Weronika Zamojtel, Judytka Kuduk, Justyna Korneluk, Marcelina Chachuła

X Ogólnopolskie biennale „Rok Polski w tradycji i obyczajach”

- nagroda - Judytka Kuduk

II Wojewódzki Konkurs Plastyczny „Przystanek Aniołowo – Anioły w zimowej szacie”

- nagroda - Weronika Zamojtel

Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Anioł 2017”

- wyróżnienie - Miłosz Lenard

Międzynarodowy Konkurs Plastyczny „Mój świat 2017 – Pejzaż”

- wyróżnienie - Julka Burda, Judytka Kuduk

Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Kotki w kropki”

- wyróżnienie - Judytka Kuduk

FAI Young Artists Contest „Ponad chmurami” - etap rejonowy

- nagroda - Bartek Burda, Julia Burda, Weronika Zamojtel, Madzia Borowiec, Justyna Korneluk

FAI Young Artists Contest „Ponad chmurami” - etap ogólnopolski

- nagroda - Justyna Korneluk

V Ogólnopolski Konkurs plastyczny „Szlakiem Orlich Gniazd”

- nagroda - Julia Burda

VII Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Podwórko - Bajkowe podwórko”

- wyróżnienie wystawą - Julia Burda

Sukcesy uczestników grupy plastycznej Stowarzyszenia „DRUKARNIA WYOBRAŹNI”:

Wojewódzki Konkurs Plastyczny „Moje Boże Narodzenie”

- nagroda - Oskar Wróbel, wyróżnienie - Kinga Mazur, wyróżnienie wystawą - Lena Wołoch, Ania Jabłońska

XI Konkurs Plastyczny „Anioły, Aniołki, Aniołeczki”

- nagroda - Wiktoria Madej, Natalia Misztal, Kinga Mazur

X Ogólnopolskie biennale „Rok Polski w tradycji i obyczajach”

- nagroda - Ania Jabłońska

Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Anioł 2017”

- wyróżnienie - Miłosz Lenard

Międzynarodowy Konkurs Plastyczny „Mój świat 2017 - Pejzaż”

- wyróżnienie wystawą - Natalia Misztal

XIV Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Świat w oczach najmłodszych – kwitnący ogród”

- wyróżnienie - Ania Jabłońska

FAI Young Artists Contest „Ponad chmurami” - etap rejonowy

- nagroda - Gaja Kondrat, Kornelia Typek, Ania Jabłońska, Oskar Wróbel

FAI Young Artists Contest „Ponad chmurami” - etap ogólnopolski

- wyróżnienie - Ania Jabłońska

V Ogólnopolski Konkurs plastyczny „Szlakiem Orlich Gniazd”

- nagroda - Kornelia Gajewska, wyróżnienie - Lena Wołoch

VII Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Podwórko - Bajkowe podwórko”

- nagroda - Ewa Misztal, wyróżnienie wystawą - Ania Jabłońska

Ogólnopolski Konkurs plastyczny „Przełajem przez Ziemię Jeleniogórską”

- nagroda - Kornelia Typek

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Koordynator działalności społeczno-kulturalnej
Dorota Nowosad





NOWE PROJEKTY STOWARZYSZENIA „DRUKARNIA WYOBRAŹNI”.

„SZTUKA POZYTYWNIEM UZALEŻNIA”.

Realizacja środowiskowych programów alternatywnych wobec uzależnień, adresowanych do dzieci i młodzieży, promujących życie bez alkoholu i innych środków psychoaktywnych, to projekt, którego celem jest min. organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży, rozwój zainteresowań artystycznych, wzmacnianie postaw asertywnych i rozwój osobowości, nabycie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w grupie rówieśniczej, poprawa umiejętności komunikacji interpersonalnej. W ramach działań projektu zapraszamy dzieci i młodzież na warsztaty:

- teatralne i muzyczne, w poniedziałki i czwartki w godz. 16.00 - 17.30, ODK Okrągłak
- tkanina artystyczna, w soboty, w pracowni przy ul. Konopnickiej 6,
- grafiki artystycznej, w soboty, w pracowni przy ul. Konopnickiej 6.

„AKADEMIA WALKI Z RAKIEM 2017”

to projekt, którego zadaniem jest pomoc psychologiczna osobom chorym onkologicznie, mieszkańcom miasta Zamość. Z uwagi na ogromną rolę jaką w procesie zdrowienia odgrywa samopoczucie pacjenta głównym celem projektu jest wzmocnienie kondycji psychicznej uczestników, pomoc w walce z lękiem oraz dążenie do zminimalizowania stresu związanego z trudami procesu leczenia. Wielowymiarowe wsparcie tych osób prowadzone będzie poprzez: terapeutyczne warsztaty psychoedukacyjne: stacjonarne i wyjazdowe, indywidualne ćwiczenia z urządzeniem do Biofeedback oraz warsztaty terapii śmiechem. Zainteresowanych udziałem w projekcie zapraszamy na pierwsze spotkanie, które odbędzie się dnia 25 kwietnia 2017 r. o godz. 17.00 w ODK „Okrągłak”.

Dla zainteresowanych udziałem w projektach podajemy kontakt tel. 84 62 73 775 lub 794 600 226.



Projekty współfinansowane ze środków Miasta Zamość oraz Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego.

WYTNIJ I ZACHOWAJ !!!

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI (sekretariat)
SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA (centrala)

84 62 73 575
84 62 73 606
84 62 73 607 Fax. 222

ADMINISTRACJA OSIEDLA
ZAKŁAD REMONTOWO KONSERWACYJNY (zgłaszanie usterek 7-15)
DYŻURNY HYDRAULIK (po godz. 15 oraz w soboty, niedziele i święta)
ZARZĄD OSIEDLA im. J. ZAMOYSKIEGO (przewodnicząca)

84 62 73 915
84 638 94 90
668 383 522
696 919 025

POGOTOWIE ENERGETYCZNE
POGOTOWIE GAZOWE
POGOTOWIE DŹWIGOWE (całodobowa naprawa wind)

991
992
508 533 929

POLICJA
STRAŻ POŻARNA
STRAŻ MIEJSKA

Tel. ALARMOWY 997 lub 84 62 70 947
Tel. ALARMOWY 998 lub 84 638 60 01
Tel. ALARMOWY 986 lub 84 639 93 41

POGOTOWIE KOMPUTEROWE
OSIEDLOWY DOM KULTURY „OKRAGLAK”

601 321 615
84 62 73 775

PO ZEBRANIU !

Dnia 10 marca 2017 r. odbyło się Zebranie Mieszkańców Osiedla Zamoyskiego, w którym uczestniczyli również zaproszeni goście: Pani Magdalena Dołgan - Zastępca Prezydenta Miasta, Radni okręgu nr 3, Dyrektorzy Wydziałów, Prezesi Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego, przedstawiciele policji i Straży Miejskiej. Głównym tematem było głosowanie nad projektem Budżetu Obywatelskiego na 2017r. Ponieważ zgłoszony został tylko jeden wniosek – „Wykonanie miejsc parkingowych dla samochodów osobowych przy ul. Wyszyńskiego”, głosowanie przeprowadzono w sposób jawny. W dalszej części zebrania Przewodnicząca Zarządu Osiedla złożyła obszernie sprawozdanie z działalności za 2016 r. Zapoznała obecnych z inwestycjami, które zostały wykonane na terenie Osiedla w ubiegłym roku. Były to zadania niejednokrotnie długo oczekiwane przez Mieszkańców: remont chodnika przy ul. Gminnej, dokończenie budowy ścieżki rowerowej przy ul. Zamoyskiego, wyremontowanie schodów kładki przy ul. Zamoyskiego. Dobra atmosfera i rzeczowa dyskusja wyrażająca troskę o Osiedle zaowocowała merytorycznymi wnioskami, które wraz z protokołem z zebrania zostaną przekazane do Biura Rady Miasta. **Wszystkich Mieszkańców, którzy mają pytania dotyczące Osiedla, działalności Zarządu prosimy o kontakt telefoniczny nr 696919025 lub osobisty. Siedziba Zarządu mieści się przy ul. Wyszyńskiego 42, dyżur: każdy pierwszy wtorek miesiąca w godz. 16.30 - 18.30.**

Szanowni Mieszkańcy! Zarząd Osiedla oferuje wszelką pomoc przy konstruowaniu wniosków na zadania do Budżetu Obywatelskiego na 2018rok, które należy składać w nieprzekraczalnym terminie do 15 lipca 2017r. w Wydziale Inwestycji Miejskich i Zamówień Publicznych.

Maria Stręciwiłk Gościcka
Przewodnicząca Zarządu Osiedla



NIE RYZYKUJMY ZDROWIEM ani FORSĄ

Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jana Zamoyskiego w Zamościu przypomina o Regulaminie Spółdzielni § 96 pkt. 1, który mówi: „Przestrzeganie porządku domowego obowiązuje w równym stopniu wszystkich zamieszkujących w zasobach Spółdzielni” oraz § 96 pkt. 15 „W częściach wspólnych budynku (korytarzach, windach, klatkach schodowych, piwnicach) zabrania się zażywania środków odurzających, spożywania alkoholu, palenia tytoniu oraz używania otwartego ognia”. W związku z wejściem w życie Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych z dnia 8 kwietnia 2010 r., której art. 5 ust 1. zabrania się palenia tytoniu w pomieszczeniach ogólnodostępnych.

Spółdzielnia informuje, że w przypadku zgłoszeń naszych mieszkańców o paleniu tytoniu na klatkach schodowych zmuszeni będziemy powiadomić o w/w fakcie Policję lub Straż Miejską, co wiąże się z konsekwencją mandatu w wysokości **500 zł**. Jednocześnie informujemy, że na klatkach schodowych umieszczone są napisy zabraniające palenia tytoniu.

Danuta Domańska

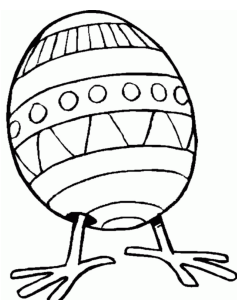
FRASZKI ŚWIĄTECZNE MARIANA KARCZMARCZYKA

WIELKANOC

Żeby nie zgaśł urok świąt,
w piękne dni kwietniowe,
trzeba się podzielić jajkiem
oraz...dobrym słowem.

NIEZNOŚNA

Wiadomo, że „kura domowa”
jajek nie znosi,
zbędna to dysputa. Ale czasami,
kurzymi jajkami
obrzuca swego „koguta”.



PEWIEN SKAPIEC

Zaprosił na święta
całą rodzinkę
Lecz prosił, by wzięli
alkohol i szynkę.

PRZYJAZNY GEST

Tuż przed Wielkanocą,
nikt się tym nie zbłaźni,
gdy wręczy komuś pisankę,
w dowód swojej przyjaźni.

ŚWIĘTA

Na stole pisanki,
baranek malutki...
Przy stole radość,
a w kącie idą smutki.



CZTERY POKOLENIA NA SCENIE "OKRĄGLAKA"

W styczniowy wieczór odbyło się tradycyjne spotkanie noworoczne dla podopiecznych Senioralnej Stacji Socjalnej, wolontariuszy i sympatyków Zamojskiego Centrum Wolontariatu.

Niewątpliwą atrakcją imprezy była świąteczna, inscenizacja w której wystąpili nestorzy i seniorzy ze Stacji oraz dzieci i młodzież z kół teatralnych działających przy "Okrągłaku". Spektakl przygotowali: Pani Janina Lachowska (scenariusz, reżyseria, kostiumy), Pan Tadeusz Flor (oprawa muzyczna i akompaniament) oraz Pani Marzena Miśkiewicz (scenografia, wystrój sali). Pomagali – wolontariusze: Ania, Kamila, Patryk i Daniel. Po spektaklu, który dostarczył widzom wiele wzruszeń, był także czas na rozmowy i integracyjny podwieczorek.

KRS



Nasi sąsiedzi z pasją...

PAULINA KORNELUK – „WŁAŚCICIELKA WIELU TALENTÓW, UMIEJĘTNOŚCI I PASJI”

„-Bardzo zdolna, utalentowana, pracowita i wciąż zaskakująca swoimi nowymi zainteresowaniami” - tak mówi o swojej byłej uczennicy **Maria Śliczniak**, nauczycielka i opiekunka Koła Plastycznego „Okraślak”, która przez 9 lat, najpierw w szkole podstawowej, później na zajęciach „szlifowała jej talent”. Wielką nagrodą dla obydwu były liczne sukcesy w wielu krajowych i międzynarodowych konkursach, wyjazdy na zgrupowania, wernisaże i plenery.

Tą opinią Maria sprowokowała mnie do rozmowy z Pauliną i rzeczywiście, pasje tej młodej osoby warte są zaprezentowania. A zaczęło się wszystko od „rysunków”...

„ - Byłam w czwartej klasie, kiedy zapisałam się na kółko. Pamiętam, że na pierwszych zajęciach namalowałam pastelami dwie prace, które zostały wysłane na konkurs do Lublina i od razu dostałam nagrodę i wyróżnienie. To był dobry znak, bo przez te dziewięć lat zdobyłam ponad 120 nagród i wyróżnień!” - mówi „nasza sąsiadka z pasją”. Z ogromnym sentymentem wspomina ten czas i swoją mistrzynię.

„ - Pani Maria nauczyła mnie przede wszystkim wyczucia kolorystycznego i estetyki. Niezwykłe jest to, że dzieci uczęszczające na jej zajęcia potrafią tak genialnie operować zawężoną gamą barw. Nauczyć tego - to wielka sztuka, bo dzieci „myślą kolorem” zupełnie inaczej niż dorośli. Jest im trudniej zrozumieć, że niebo nie musi być błękitne, że może być szare, fioletowe lub kremowe, a cała praca utrzymana w jednej kolorystyce też będzie piękna. To kolorystyczne wyczucie i brak strachu przed barwą mają wszyscy uczniowie Pani Marii. Dzięki niej i ja potrafię inaczej patrzeć na rzeczywistość, przetwarzać ją w głowie i malować, czy opisywać tak, jak ja widzę. To trochę jak „Teoria Widzenia” Strzemińskiego, tylko wyłożona mi jako dziecku, dużo wcześniej i prostymi słowami.”

Paulina aktualnie maluje mało, za to dużo pisze, studiuje i tak spełnia się twórczo. To też dzięki dobrym pedagogom do których, jak sama mówi, miała szczęście. „ - Dzięki nim robię to, co kocham”. Nauczycielki, którym wiele zawdzięcza to panie Anna Grodzka z Gimnazjum Nr 4 oraz Małgorzata Antosiak i Izabela Winiewicz-Cybulska z II LO. Pierwsza i druga, zaraziły ją miłością do literatury, a trzecia, do historii sztuki. Już w szkole pisała wiersze, prozę i dramaty. Trzy razy brała udział w konkursie „Szukamy Polskiego Szekspira”, a dwa razy, w 2013 i 2015 roku ten konkurs wygrała. Jej sztuka pt „Sprawa półprzypadkowej Weroniki” przygotowana przez grupę teatralną „Glosa” z Zamojskiego Domu Kultury, była wystawiona podczas Zamojskiego Lata Teatralnego.

To wszystko było, a co jest? W 2016 roku ukończona filologia ukraińska na Uniwersytecie Wrocławskim oraz zdobyty tytuł licencjata historii sztuki. A od października – studia magisterskie II stopnia z historii sztuki. I... chyba tęsknota za rodzinnym miastem, bo wszystko jakoś wokół Zamościa krąży...

„-Zamość jest moim domem, chociaż na co dzień mieszkam i studiuje we Wrocławiu. Jest też przedmiotem moich zainteresowań i naukowych badań. Moja praca licencjacka na historii sztuki dotyczyła Zamościa, teraz kontynuuję ją jako pracę magisterską. Interesuje mnie międzywojenny Zamość i jego losy urbanistyczne, architektoniczne, konserwatorskie na tle historii Polski. Bardzo bym chciała kontynuować swoją pracę naukową, może dalej badać Zamość? Z perspektywy Wrocławia nasze miasto wygląda zupełnie inaczej, ale dzięki temu mogę spojrzeć na nie pod innym kątem. Jest tu wiele ciekawych miejsc do przebadania, a jedno z nich to fenomen Osiedla Jana Zamoyskiego, który był eksperymentem społecznym i architektonicznym lat 70. i 80. Niewiele osób wie, że nasze popularne „pomarańczowe”, „niebieskie”, „zielone”, „brązowe”, „żółte” i „fioletowe” osiedla odwiedzają historycy sztuki i architekci z całej Polski, a nawet Europy. To jest nasz powód do dumy, o którym kompletnie nie mamy pojęcia”. Teraz mamy, dzięki Paulinie, której trzeba tylko życzyć wytrwałości w dążeniu do celu i sukcesu, na który zasługuje.

Krystyna Rybińska-Smyk



Paulina odbiera nagrodę za I miejsce w konkursie "Szukamy polskiego Szekspira"(2015r)