



GWIAZDA BETLEJMSKA

Błaskiem rozpięta
pelerynę nocy,
śpiącym pasterzom
otworzyła oczy.
Nieziemskim
światłem
wyścieliła drogę.
Idą Trzej Królowie
na spotkanie
z Bogiem.
Świeci gwiazda,
świeci
przy stajni ubogiej,
a bezkresna Miłość
leży w zimnym
żłobie.

*Marian
Karczmarczyk*



**W tym szczególnym okresie Świąt Bożego Narodzenia
przyjmijcie Państwo najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, szczęścia i pomyślności.
Niech ten wyjątkowy, wigilijny wieczór upłynie Wam
w atmosferze wzajemnego szacunku i radości
zaś błogosławieństwo Bożej Dzieciny
towarzyszy przez cały, nadchodzący 2016 Rok.**

**Sławomir Zawiślak
Poseł na Sejm RP**



*Świąt pełnych radości, ciepła
i niepowtarzalnej, rodzinnej atmosfery,
a także pomyślności i samych sukcesów
w Nowym 2016 Roku*

życzą

Jan Wojciech Matwiejczuk
Jan Matwiejczuk
Przewodniczący Rady Miasta

Andrzej Wnuk
Andrzej Wnuk
Prezydent Zamościa

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy wszystkim naszym Mieszkańcom najlepsze życzenia radosnej rodzinnej atmosfery, szczęścia i pogody ducha. Niech się spełnią wszystkie świąteczne życzenia, a Nowy Rok niech będzie bardziej udany od poprzedniego.

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



Oprószonych śniegiem,
otulonych kołęd graniem,
dostatnich i smakowitych,
pełnych radości
i rodzinnego ciepła ŚWIĄT
BOŻEGO NARODZENIA
oraz wszelkiej pomyślności
w NOWYM
2016 ROKU
wszystkim Mieszkańcom

życzy Zarząd Osiedla
Zamoyskiego

PRESTIŻOWA NAGRODA DLA NASZEJ SPÓŁDZIELNIA

I miejsce w I Ogólnopolskim Konkursie „Inwestycja Roku” organizowanym przez Krajową Izbę Gospodarki Nieruchomościami w Katowicach – to miły, świąteczny prezent dla Zarządu, pracowników, projektantów, wykonawców i wszystkich mieszkańców Spółdzielni im. Jana Zamoyskiego.

Celem konkursu było wyłonienie i nagrodzenie inwestycji odznaczającej się szczególnymi walorami w takich obszarach jak: energooszczędność, użyteczność i funkcjonalność. Do konkursu zgłoszona została kompleksowa modernizacja 12 budynków (wieżowców)



osiedla Nowe Miasto III przy ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego. Prace remontowe zostały zakończone w październiku 2015 roku. Innowacyjność modernizacji Osiedla Nowe Miasto III została doceniona w skali ogólnopolskiej w kategorii „Inwestycja mieszkaniowa – nowe technologie”. Innowacja to zmiana, dzięki której w naszych budynkach, mieszkaniach żyje się bezpieczniej, łatwiej i bardzo często taniej, dzięki zastosowanym rozwiązaniom technicznym. Względy estetyczne budynków też nie są bez znaczenia. Innowacja to zmiana, dzięki której wytwarzamy wartości pozytywne tu i teraz. I to zostało docenione.

Jacek Szałuba



REFLEKSJE ŚWIĄTECZNE

Każdy przeżywa święta w sposób indywidualny i nadaje im wiele różnych znaczeń. Towarzyszą nam głęboko wpisane w serce wspomnienia radosne, ale często również wspomnienia smutne. Na Święta Bożego Narodzenia zazwyczaj czekamy z utęsknieniem, ale dla wielu stanowią one okres, gdy w sposób szczególny przeżywają swoją samotność.

Przynajmniej połowa z nas należy do tych, którzy wiele czasu (może zbyt wiele) spędzają przy komputerze, a za mało z najbliższymi. Mamy swoje konta na Facebooku, z których niemal codziennie korzystamy. A jest to miejsce szczególne, w którym wirtualnie łączą się ze sobą miliony ludzi. I trzeba przyznać, że nigdzie indziej na świecie, w żadnym innym miejscu, nie ma tylu ludzi samotnych, pragnących jednocześnie ukryć swą samotność przed innymi. Jakby się jej wstydzili, jakby chcieli od niej uciec. Jakby chcieli mierzyć sens swojego istnienia liczbą znajomych i lajków.

Samotność i izolacja są nieuchronnie wpisane w kondycję współczesnego człowieka. Rewolucja informacyjna nadała mu nowy, paradoksalny wymiar. I okazało się, że w świecie, w którym mamy wręcz nieograniczone możliwości kontaktowania się z wieloma osobami na duże odległości, jest coraz więcej obojętności na drugiego człowieka.

Równocześnie jest tak dużo chęci wypowiedzania się, eksponowania swojego ja, swoich poglądów, racji i przemyśleń, dzielenia się wizerunkiem, radościami i smutkami. Nie ma już miejsca na uważne słuchanie, próbę zrozumienia, na prawdziwą empatię. Jest monolog zamiast dialogu i obojętność zamiast tolerancji.

Te święta, jeśli zechcemy je dobrze przeżyć, pozwolą kolejny raz krytycznie spojrzeć na tę rzeczywistość. Rodzi się Bóg-Człowiek, który nie chce ofiar składanych przez ludzi z lęku przed karą i potępieniem. Rodzi się Bóg-Człowiek, który chce słuchać ludzi, okazywać im swoje miłosierdzie i dawać nadzieję na to, że zło zostanie ostatecznie pokonane... Tak czy inaczej - w wielu domach, Święta Bożego Narodzenia będą czasem, w którym niektórzy przemówią ludzkim głosem. To czas, w którym odezwą się do siebie najwięksi wrogowie, ale też, skłócenia lub oddaleni od siebie od dłuższego czasu, członkowie rodziny. I nie szkodzi, że potem może wszystko wróci do tzw. normy. Dla tych kilku chwil szczerości i uwolnionego dobra warto przeżyć kolejny rok... Świętom Bożego Narodzenia tradycyjnie towarzyszy atmosfera pokoju, jakiejś przenikającej serca ciszy i refleksji, które nie towarzyszą nam na co dzień. Warto zatem, zasiadając przy świątecznym stole wyłączyć telefony i telewizor i rozmawiać, i...słuchać.

krś

DLA KOGO I KIEDY DODATEK MIESZKANIOWY?

Masz niskie dochody? Nie starcza ci na zapłacenie rachunków za mieszkanie? Sprawdź, czy należy ci się dodatek mieszkaniowy, wypłacany przez MCPR w Zamościu (ul. Partyzantów 3, pok. 38). Żeby otrzymać dodatek mieszkaniowy, musisz spełniać trzy odpowiednie kryteria. Dochodowe, powierzchni lokalu w stosunku do liczby osób oraz posiadać tytuł do mieszkania (np. być najemcą, lokatorem, właścicielem). Dochód nie może przekroczyć w gospodarstwie domowym (liczącym dwie lub więcej osób) 125% najniższej emerytury, a gdy chodzi o osobę samotną – 175%. W pierwszym wypadku jest to kwota 1100,56 zł, a w drugim – 1540,78 zł (w bieżącym roku). Drugim warunkiem, uprawniającym do dopłat, jest powierzchnia zajmowanego mieszkania. W przypadku osoby samotnej jest to nie więcej niż 35 mkw. Kiedy mieszkanie zajmują dwie osoby – 40 mkw., trzy – 45 mkw., cztery – 55 mkw., pięć – 65 mkw. Dla każdej następnej osoby limit jest większy o 5 mkw. Dopuszczalne przekroczenie tego limitu to 30%. Przypominamy, że o dodatek mieszkaniowy mogą ubiegać się również osoby posiadające zadłużenie z tytułu opłat za mieszkanie, po wcześniejszym spisaniu ugody ze spółdzielnią mieszkaniową, dotyczącej sposobu spłaty zadłużenia. Jednocześnie informujemy, że osoby potrzebujące wsparcia mogą skorzystać z pomocy finansowej w formie zasiłków: okresowych, celowych lub stałych w MCPR Zamość (ul. Lwowska 57, tel. 84 677 56 30).

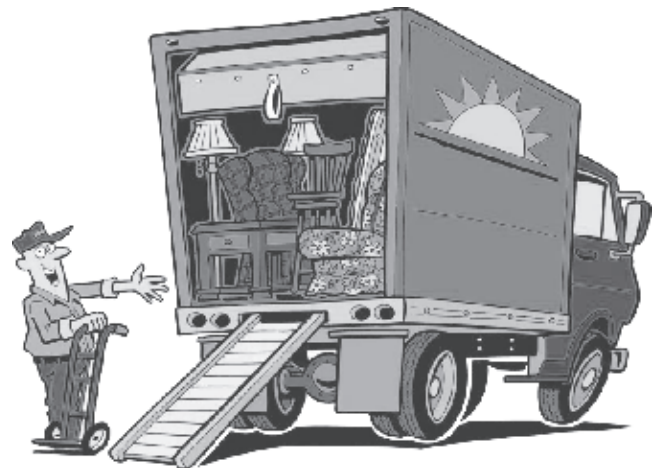
Anna Czelej

OBOWIĄZEK DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA

Spółdzielnia może odzyskać lokal dłużnika nawet jeśli jest jego własnością i zbyć go w drodze licytacji. Ci, którzy zalegają z opłatami, mogą być pewni, że zapuka do nich komornik, aby egzekwować dług z mieszkania. W naszej spółdzielni w ostatnich trzech latach przeprowadzono 17 eksmisji a 2 lokale własnościowe zostały sprzedane w drodze licytacji, następne 4 lokale czekają zaś w kolejce na wyznaczenie przez sąd terminu licytacji. Pozostało 12 wyroków eksmisyjnych do realizacji (chodzi o zabezpieczenie lokali socjalnych przez Urząd Miasta). Gdy zawodzi zwykła egzekucja długu, spółdzielnia ma prawo skorzystać z przymusowej sprzedaży, zwłaszcza, że – jak

dowodzi praktyka – spółdzielnia nie korzysta pochopnie z tego typu możliwości. Decyduje się na sprzedaż w drodze licytacji, jeśli egzekucja komornicza okazuje się bezskuteczna. Według Trybunału Konstytucyjnego (Wyrok TK z dnia 8 października 2015 r., sygn. akt SK 11/13) nie można tolerować długoletniego zalegania z opłatami, gdyż uderza to nie tylko w spółdzielnię, ale i w samych spółdzielców. Statut każdej spółdzielni mówi, że podstawowym obowiązkiem osoby uprawnionej do lokalu w zasobach spółdzielni jest wnoszenie opłat eksploatacyjnych, a uchylenie się od tego obowiązku może stanowić zagrożenie nie tylko dla stabilności finansów spółdzielni, ale także praw majątkowych innych spółdzielców. Zdaniem Trybunału Konstytucyjnego „Ustawodawca – ze względu na potrzebę ochrony praw majątkowych innych osób – był uprawniony do ustanowienia mechanizmu, który pozwoli uwolnić się Spółdzielni od stosunku prawnego z osobą, która zajmuje lokal bez ponoszenia kosztów jego eksploatacji i utrzymania. Przymusowa sprzedaż zadłużonego mieszkania jest swoistą sankcją organizacyjną za naruszenie obowiązków przez członka Spółdzielni, stosowaną w razie konieczności rozwiązania poważnego konfliktu interesów w ramach zbiorowości członków Spółdzielni oraz zapewnienia jej warunków normalnego, harmonijnego funkcjonowania. Cel ten jest uzasadniony także z uwagi na konstytucyjną powinność ochrony porządku publicznego”. Trybunał przypomniał ponadto, że „procedura ta może być stosowana przez Spółdzielnię również w przypadku osób uporczywie naruszających porządek domowy”. W naszej spółdzielni właściciele odrębnej własności oraz spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu zalegają z opłatami na kwotę 1 777 tys. zł. Spółdzielnia – w miarę posiadanych środków – nadal będzie wykupowała za długi te mieszkania, a następnie będzie je sprzedawała na wolnym rynku.

Maria Kamińska



PRZEKLEŃSTWO SZCZELNYCH MIESZKAŃ

Rozmowa z Tomaszem Trusewiczem, dyrektorem Stowarzyszenia Polska Wentylacja

Źle działająca wentylacja lub jej brak może być przyczyną kłopotów ze zdrowiem?

Tak. Wentylacja, czyli wymiana powietrza, jest konieczna, ponieważ powietrze, którym oddychamy będąc w budynkach, zanieczyszcza się. Wydychamy dwutlenek węgla, a z materiałów budowlanych i wykończeniowych, mebli i środków czystości ulatniają się gazy i opary chemiczne. Część z nich jest szkodliwa dla ludzi. Trzeba wiedzieć, że niektóre urządzenia biurowe, np. ksero – kopiarki i drukarki, również zanieczyszczają powietrze. Nadmiar szkodliwych substancji w powietrzu powoduje, że zaczynamy odczuwać dyskomfort. Wówczas pojawiają się m. in. zmęczenie, ból głowy, podrażnienie dróg oddechowych i oczu. Można też stwierdzić tzw. syndrom chorego budynku. Zła jakość powietrza w budynku jest spowodowana nieprawidłowym działaniem wentylacji, czyli za mało intensywną wymianą powietrza zanieczyszczonego na świeże. **Kiedy widać, że wentylacja źle działa?** Jeżeli mamy zaparowane szyby w oknach, zawilgocone lub zapleśniałe pomieszczenia, z kratki wentylacyjnych nawiewa powietrze (łatwo to stwierdzić zimą) lub przedostają się zapachy z innych mieszkań. Najczęstszą przyczyną złego działania systemu jest zbyt nieuszczelnienie budynku, zazwyczaj spowodowane zamontowaniem szczelnych okien, które odcinają dopływ świeżego powietrza aby to stwierdzić, trzeba sprawdzić, czy kanały wentylacyjne wyciągają powietrze z mieszkania, gdy okna są zamknięte. Wszystkie powinny wytwarzać podciśnienie jednocześnie. Wystarczy przyłożyć papierową serwetkę lub kartkę do kratki wentylacyjnej. Jeżeli przyklei się do kratki, to znak, że kanał działa poprawnie. Jeżeli kartka odpada, można posłużyć się zamiast niej kładziełkiem. Unoszący się z niego dym wskaże, w którą stronę płynie powietrze. Jeżeli wypływa z kanałów w stronę pomieszczenia, to źle. Następnie należy otworzyć szeroko jedno z okien w mieszkaniu i powtórzyć eksperyment. Najprawdopodobniej taki zabieg spowoduje poprawę ciągu w kanałach wentylacyjnych. Żeby trwale poprawić sytuację, wystarczy w oknach zamontować tzw. nawiewniki powietrza, które będą zapewniały jego stały dopływ. Najczęściej to wystarcza, jednak nie zawsze. Jeżeli kanały wentylacyjne są źle zbudowane, nadal mogą działać niepoprawnie. **Jak właściwie korzystać z wentylacji w domu?** Należy pamiętać, że nie wolno zasłaniać i zaklejać kratki wentylacyjnych. Nie wolno także montować szczelnych drzwi w pokojach, łazience i kuchni. Pod drzwiami w pokojach zostawiamy szczelinę wysokości 1cm, a w łazience i kuchni 2,5cm. Modelowy przepływ powietrza wentylacyjnego w mieszkaniu powinien się

odbywać od pokoi w kierunku kratki wentylacyjnych. Zanieczyszczone powietrze przepływa w kierunku łazienki, kuchni i toalety, skąd jest usuwane. Często problemem jest montowanie w kuchniach wyciągów nad kuchenkami i podłączanie ich do kratki wentylacyjnych. Zaburza to lub wręcz uniemożliwia poprawną pracę kanałów wywiewnych. Dlaczego, jeśli w kuchni jest tylko jeden kanał wentylacyjny (jedna kratka), stosować tylko okapy, które po przefiltrowaniu powietrza wyrzucają je z powrotem do pomieszczenia należy też pamiętać o tym by okna zapewniały odpowiedni dopływ świeżego powietrza. Nie mogą być szczelne. Najlepiej, gdy będą w nim zamontowane specjalne nawiewniki powietrza. **Jaki typ wentylacji najczęściej stosują Polacy?** W Polsce najbardziej rozpowszechnionym typem wentylacji jest wentylacja naturalna, zwana także grawitacyjną. Jej zasada działania wykorzystuje siły natury, w głównej mierze różnicę gęstości powietrza na zewnątrz i wewnątrz budynku. Ale wentylacja może działać także w sposób mechaniczny. W przypadku wentylacji naturalnej, dzięki różnicy temperatury wewnątrz i na zewnątrz budynku oraz dzięki wiatrowi, powietrze dostaje się do wnętrza budynku przez nieszczelne okna, drzwi lub przez nawiewniki, a wydostaje się przez kratki i kanały wentylacyjne. Powietrze ulatuje z budynku w sposób naturalny tylko wtedy, gdy jego temperatura w pomieszczeniu jest wyższa niż na zewnątrz. Im większa jest różnica temperatury, tym kanały wentylacyjne odprowadzają więcej zużytego powietrza. Z kolei wentylacja mechaniczna polega na wymianie powietrza za pomocą wentylatorów. Najprostszym rozwiązaniem jest wentylacja wywiewna, która polega na zainstalowaniu wentylatorów w kanałach wentylacyjnych. Wówczas powietrze dostaje się do budynku przez nieszczelności okien i drzwi lub przez nawiewniki, podobnie jak w wentylacji naturalnej. Zaletą wentylacji mechanicznej jest możliwość dostosowania jej wydajności do faktycznych potrzeb mieszkańców, dzięki temu można stworzyć komfortowe warunki w pomieszczeniach. Lepszym rozwiązaniem jest wentylacja nawiewno – wywiewna, w której zarówno doprowadzanie, jak i usuwanie powietrza jest możliwe dzięki wentylatorom. Większość nowo wznoszonych budynków biurowych jest wyposażona w instalacje wentylacji mechanicznej i klimatyzację. Wentylacja zapewnia wymianę powietrza, a klimatyzacja pozwala zmieniać jego parametry, czyli chłodzi, podgrzewa, osusza lub nawilża. **Systemy wentylacyjne są unowocześniane, pojawiają się nowe urządzenia. Które są najskuteczniejsze?** Zastępuje się tradycyjną wentylację bardziej zaawansowanymi rozwiązaniami. Jednocześnie dąży się do racjonalnego ograniczania zużycia energii w budynku. Trzeba pamiętać, że wymiana powietrza wiąże się z tym, że zimą usuwa się z budynku podgrzane powietrze, a w jego miejsce dostaje się

powietrze chłodne, które musimy podgrzewać. Niemal połowa energii cieplnej zużywanej do ogrzania domu to energia potrzebna podgrzewania powietrza. Na pewno oszczędność energii nie może polegać na ograniczaniu intensywności wentylacji. Nowoczesne systemy wentylacji pozwalają na różne formy optymalizacji zużycia energii. Możliwe jest również odzyskiwanie ciepła z powietrza usuwanego z domu, czyli tzw. rekuperacja. Producenci wprowadzają na rynek energooszczędne wentylatory, które zużywają coraz mniej energii. Przykładem innowacji może być wentylacja hybrydowa, która działa w sposób naprzemienny, raz jak naturalna, raz jak mechaniczna, przy jednoczesnym bardzo małym zapotrzebowaniu na prąd. Jaka powinna być właściwa temperatura w pomieszczeniach? Latem komfortową można uznać tę w przedziale 20 – 26 stopni Celsjusza, natomiast zimą od 19 do 22 stopni Celsjusza. Jeśli chodzi o wilgotność, to zimą i latem powinna się mieścić w granicach 40-60 %.

Rozmawiała Agnieszka Usiarczyk
(przedruk z „Rzeczpospolitej” z dnia 25.03.2011)

LUSTRACJA SPÓŁDZIELNI

Niniejszym informuję, że spółdzielnia została poddana lustracji pełnej, ustawowej, obejmującej trzyletni okres działalności tj. od 1 stycznia 2012 roku do 31 grudnia 2014 roku. Lustrację przeprowadzili Lustratorzy Regionalnego Związku Rewizyjnego Spółdzielni Mieszkaniowych w Lublinie. Po zakończonej lustracji został sporządzony list polustracyjny z opracowanymi wnioskami do dalszej pracy. Działalność spółdzielni za okres ostatnich trzech lat została oceniona pozytywnie. Protokół lustracji oraz list polustracyjny z wnioskami są do wglądu członków spółdzielni w każdy wtorek w godzinach od 12.00 do 16.00 w biurze spółdzielni.

Prezes Jan Sadło



PRACOWNIA FOTOGRAFII NEGATYW
Zajęcia odbywają się w czwartki w godz. 16.00-19.00
ul. J.Zamoyskiego 18 (piwnica), tel. 502 449 649

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PRZY EKSPLOATACJI CENTRALNEGO OGRZEWANIA?

- 1) Aby uniknąć kłopotów w eksploatacji (przecieki, pęknięcia), zakupując grzejniki do wymiany w mieszkaniu należy zwracać uwagę nie tylko na ich wygląd, ale – przede wszystkim – sprawdzić, czy posiadają odpowiednie atesty i gwarancje (zwykle 5-6 lat) oraz wymagane parametry (moc, temperatura pracy oraz ciśnienie robocze – nie mniejsze niż 1,0 MPa).
- 2) Utrzymywanie zbyt niskich temperatur w mieszkaniu (poniżej 16°C), połączone z nieodpowiednią wentylacją, powoduje wzrost zawilgocenia i skraplanie się pary wodnej na najzimniejszych elementach (oka, naroża ścian i sufitów) oraz zagrzybianie ścian.
- 3) Grzejniki w mieszkaniach wyposażone są w zawory termostatyczne z odpowiednimi nastawami temperatur. Po osiągnięciu zadanej temperatury w mieszkaniu (około 20°C) zawór przemyka się i przepływ wody przez grzejnik zostaje zmniejszony (lub nawet zatrzymany) a jego temperatura spada. Świadczy to o prawidłowym działaniu instalacji centralnego ogrzewania. Nie należy więc kierować się odczuwalną temperaturą powierzchni grzejnika, lecz temperaturą powietrza w pomieszczeniu.

Henryk Bujak

BUDŻET OBYWATELSKI

Budżet obywatelski jest formą konsultacji społecznych w sprawie przeznaczenia części wydatków z budżetu miasta Zamościa na dany rok kalendarzowy, wskazane przez mieszkańców propozycje zadań o zasięgu lokalnym. Mieszkańcy osiedla Zamoyskiego na 2016 rok złożyli 4 projekty inwestycyjne. Są to: 1) Budowa placu zabaw dla dzieci w wieku szkolnym młodszym przy Zespole Szkół nr 4 w Zamościu. 2) Miejsca parkingowe przy ul. Hrubieszowskiej na osiedlu Małym Cichym. 3) Wykonanie miejsc parkingowych dla samochodów osobowych na terenie osiedla Zamoyskiego przy ul. Wyszyńskiego. 4) Przystosowanie boiska piłkarskiego do gry w godzinach wieczornych przy Zespole Szkół nr 4. Po raz kolejny mieszkańcy (w głosowaniu tajnym) będą mieli okazję zdecydowania o wydatkowaniu środków na wybraną przez siebie inwestycję. Zebranie Mieszkańców odbędzie się 4 marca 2016 roku o godzinie 17 w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 przy ul. Zamoyskiego 62 (dawny elektryk). Prawo do głosowania ma każdy mieszkaniec osiedla, który w dniu głosowania ukończył 16. rok życia. Zarząd Osiedla zwraca się z serdeczną prośbą do Mieszkańców o liczny udział w zebraniu i dokonanie wyboru projektu inwestycyjnego.

Maria Stręciwilk-Gościcka



Lekarz rodzinny radzi...

POŚPIECH – EPIDEMIA NASZYCH CZASÓW...

Kończy się kolejny rok, zbliża się czas radosnego świętowania Bożego Narodzenia, podsumowywania mijającego roku i planowania nadchodzącego. Ze swojej strony życzę Państwu wszystkiego, co najlepsze: zdrowia, radości, doświadczania wzajemnej życzliwości, jak najmniej stresów i spełnienia wszystkich dobrych marzeń! Na ten właśnie czas chce się podzielić z Państwem przemyśleniami dotyczącymi choroby, która nazywa się POŚPIECH. Chyba była ona zawsze, ale teraz przybiera rozmiary epidemii. Na świecie problem został już zauważony, bo 25 lutego przypada Światowy Dzień Powolności (jako swoisty sygnał, że trzeba coś z tym zrobić). Choroba agresywna, wyniszczająca, ale dość łatwa w rozpoznaniu, bo diagnozę każdy może sobie postawić sam. Nie wymaga specjalistycznych badań – wystarczy zajrzeć do swego kalendarza, poczuć, co się dzieje w naszej głowie, myślach i szczerze zastanowić się nad sobą. A leczenie? Wcale nie jest łatwe i oby nie było zbyt późne. NIE MAM CZASU – to jedno z częstszych zdań, które słyszymy, wypowiadamy i to jest właśnie podstawowy objaw choroby. A jak często to „nie mam czasu” się pojawia? Czy codziennie? Ile razy dziennie? Od kiedy? Na co nie ma czasu? Czy na odpoczynek, czy na oglądanie telewizji, czy na rozmowę z bliskimi? Co czuję, gdy tak nie mam czasu? Radość czy złość? Jak inni czują się w moim towarzystwie – dobrze czy źle – wyciszają się czy ogarnia ich niepokój? Osobiście (z racji temperamentu czy czegoś tam innego) należę do ludzi szybkich, a z racji wieku i doświadczenia życiowego – odczuwam głęboką potrzebę „spowolnienia” wielu etapów własnej codzienności. Przez wiele lat, idąc do pracy, czytałam napis na murze jednego z budynków „zatrzymajcie świat – ja wysiadam”. I choć już dawno został zamalowany, w moim umyśle zagnieździło się to wołanie o ratunek. Tak, tak – o ratunek. Co się dzieje z nami w czasie stresu, w tym przypadku – ciągłego pośpiechu? W naszym organizmie uwalnia się adrenalina (kortyzol). A jak działa? Podnosi ciśnienie, przyspiesza czynność serca, zmusza do poszukiwania jedzenia (zajadanie stresu)... Jest to (z drugiej strony) hormon życia. Ile to jest dość, a ile jest go za dużo – niech każdy z nas odpowie za siebie. Jedni będą wolniejsi, inni szybsi. Każdy ma swoje tempo. Nie da się za bardzo zwolnić niektórych, bo zaczną się męczyć, żyjąc w tempie nieswoim, ale niech ci szybcy cieszą się, że mają

spowalniaczy, bo mogliby się rozbić, gdyby ich nie było. Niech ci wolni nie dąsają się, gdy ktoś ich trochę pogoni, bo może nigdy nie ruszyliby z miejsca. Każdy z nas jest inny i nie można go zmienić na siłę, bo ta próba się zemści. Nie będę się rozpisywała o patofizjologii stresu, czyli naszego pośpiechu, bo najważniejsze jest, abyśmy zwolnili trochę tempo naszego życia. Żebyśmy po prostu zaczęli bardziej świadomie przeżywać życie z naszymi bliskimi, a może w pierw – z samymi sobą. Warto wiedzieć, że im wolniej żyjemy, tym więcej dostrzegamy szczegółów, tym bardziej jesteśmy obecni TU i TERAZ. W spokoju człowiek się relaksuje, ciśnienie nie skacze, smaki są bardziej wyraziste, węch wysublimowany. Spacer niech stanie się codziennym zwyczajem – chwilą powolności. Idź wolno, rozejrzyj się dookoła, obserwuj drobiazgi, wdychaj zapachy, zauważ piękno otaczającego nas świata. Wtedy rok nie przeleci, tylko go przeżyjesz całym sobą. Ten zbliżający się okres Bożego Narodzenia, zimy, końca i początku nowego roku jest kolejną okazją do zmiany na lepsze, czego Państwu i sobie z całego serca życzę!

Lekarz rodzinny Krystyna Chudziak

Znalezione w Internecie: Warto przyswoić sobie sześć rad spokojnego życia:

- 1) Nie denerwuj się, stojąc w kolejce czy korku. Wyjedź zawsze wcześniej.
 - 2) Czas, który spędzasz w kolejce lub korku, wykorzystaj na przyjemną rozmowę (choćby przez telefon komórkowy).
 - 3) Wstań pięć minut wcześniej, by przygotować się bez pośpiechu i spokojnie zjeść śniadanie, pijąc kawę czy herbatę, i delektuj się każdym jej łykiem. Smakuj ją, oglądaj i wachaj. Niech picie kawy (herbaty) będzie rytuałem.
 - 4) Nie używaj w SMS-ach skrótów i symboli.
 - 5) Czytaj więcej gazet. Powoli delektuj się wiedzą.
 - 6) Oglądaj mniej telewizji – znajdź chwilę na spacer.
- A może dopiszesz kolejne rady?
Powodzenia!



BENEFIS STANISŁAWA PASIECZNEGO

Benefis Stanisława Pasiecznego, zgromadził w „Okrażlaku” wielu miłośników jego twórczości. Uroczystość została zorganizowana w związku z 50 – leciem pracy „naszego sąsiada z pasją”, o czym informowaliśmy w poprzednim numerze „Głosu Osiedla”. W scenariuszu imprezy znalazło się miejsce na „refleksje z życia”, prezentację dorobku artysty, a także na występ Marii Adamczyk z Klubu Seniora oraz poetyckie dedykacje panów Mariana Karczmarczyka i Eugeniusza Cybulskiego. Spotkanie zakończone wystąpieniem prezesa SM Jana Sadło oraz lampką szampana dostarczyło zebrany wielu miłych wrażeń.



PTAKI EGZOTYCZNE W „OKRAŻLAKU”

II Regionalny Konkurs Plastyczny „Ptaki Egzotyczne” jest już za nami. Kolorowy i intrygujący świat ptaków egzotycznych, czarujący pięknem barw oraz delikatnym i melodyjnym śpiewem, stał się inspiracją dla dzieci i młodzieży. Powstały piękne, kolorowe prace, które urzekają, zadziwiają i zaskakują. Na konkurs wpłynęło ich 445 z 30 placówek oraz jedna praca indywidualna. Komisja konkursowa przyznała autorom najlepszych z nich 2 nagrody specjalne, a do tego 28 nagród równorzędnych i 50 wyróżnień. Podsumowanie konkursu i otwarcie wystawy odbyło się 8 listopada w Zamojskiej Galerii Młodych „Okrażlak”. Prace konkursowe prezentowane były do 15 grudnia. Konkursowi towarzyszyła wystawa kanarków i ptaków egzotycznych, organizowana przez Polski Związek Hodowców Kanarków i Ptaków Egzotycznych (Oddział Zamość). Te żywe skrzydlate piękności można było oglądać w dniach 7-8 listopada.

Dorota Nowosad



ZAPROSZENIE

Zamojski Dom Kultury zaprasza:

- do wspólnego śpiewania kolęd i pastorałek.

Spotykamy się / już po raz dziewiąty / 3 stycznia 2016 r. o godz. 15.00 na Rynku Wielkim w Zamościu.

Jak co roku będziemy mogli się ogrzać przy ognisku rozpalonym przez myśliwych z Polskiego Związku Łowieckiego.

Kolędnicy /zespoły, osoby indywidualne/ mogą się zgłaszać do Zamojskiego Domu Kultury do 28 grudnia br.

Tel. 84 639 2021/22/, e-mail: artyst@zdk.zamosc.pl

Jeśli chłód i mrok styczniowego popołudnia Ci nie straszne – przyjdź kolędować z nami!



- na **Koncert Noworoczny** w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca „Zamojszczyzna” 23 stycznia 2016r. godz. 16.00 w sali widowiskowej ZDK.

Jak co roku w programie tańce, najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki oraz wiele innych noworocznych atrakcji.

Bilety w cenie 8 zł do nabycia po 5 stycznia 2016r.



NAGRODA SPECJALNA DLA NASZEJ MIESZKANKI

Solistka chóru seniora Maria Adamczyk (reprezentująca Osiedlowy Dom Kultury „Okrągłak” przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamojskiego w Zamościu) – otrzymała nagrodę specjalną za wszechstronność i twórczość własną w finale XVI Jesiennego Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów w Dęblinie w dniu 14 listopada 2015 roku. Nagrodę tę wyśpiewała swoją autorską piosenką „Ulica Marzeń” przy akompaniamencie Tadeusza Flora.

Dorota Nowosad

MARIANA KARCZMARCZYKA REFLEKSJE ŚWIĄTECZNE

CHCIAŁBYM

Chciałbym wejść
w łagodność
Twoich rączek,
Jezu malusieńki,
Żebym miał siłę uciec
od Heroda grzechu,
gdy już odejdę
od Twojej stajenki.

OPŁATEK

Gdy dzielimy się
białą prawdą,
krzewi się zieleń nadziei.
Bóg się narodzi,
będziemy Zbawieni.

W STAJENCE

Anieli śpiewali
wraz z pasterzami.
Jezus „dyrgował”
boskimi rączkami.

ANTYSEMITA

Odszedł od stołu,
gdy doszedł do wniosku,
że mu podano karpia
„po żydowski”.

DWULICOWY PAN

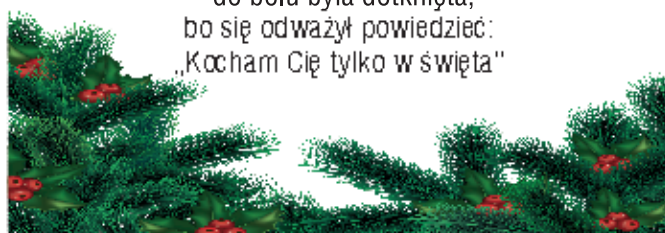
Na co dzień grzeszy,
a innym – wytyka błędy.
W święta idzie do kościoła
i śpiewa kolędy.

ZDANIEM SMAKOSZA

Wybrednym gościom,
nie będą smakowały,
zbyt słone śledzie
i ...słone kawały.

ODWAŻNY MĄŻ

Zaskoczył żonę odwagą,
po męsku się zachował:
ona wydała rozkaz,
on – karpia zamordował.
Ale jej radość zgasła,
do bólu była dotknięta,
bo się odważył powiedzieć:
„Kocham Cię tylko w święta”



ZNÓW MIĘDZYNARODOWO W „OKRĄGLAKU”

Tym razem za sprawą projektu „Fix fix fix - Project mechanics In garage” - na który przyjechały osoby pracujące z młodzieżą i realizujące międzynarodowe programy z Bułgarii, Czech, Cypru, Grecji, Litwy, Łotwy, Rumunii, Węgier i Włoch.

Podwaliny pod projekt powstały w październiku 2014 roku w cypryjskiej Larnace, gdzie odbywał się międzynarodowy kurs szkoleniowy dla trenerów edukacji pozaformalnej. Uczestnicy kursu dzielili się doświadczeniami, dobrymi praktykami, ale i problemami z którymi zetknęli się w trakcie realizacji programów. Właśnie te problemy wynikające głównie z różnic kulturowych, mentalności oraz sposoby ich rozwiązywania stały się kanwą projektu realizowanego przez Zamojskie Centrum Wolontariatu w ramach europejskiego programu ERASMUS+. Efektem finalnym projektu będzie napisana wspólnie profesjonalna publikacja, która na pewno pomoże młodym koordynatorom prowadzić sprawnie działania projektowe.

krs



ZAPROSZENIE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

Pracownia modelarstwa lotniczego przy SM im. J.Z zaprasza na zajęcia w każdy poniedziałek i środę tygodnia w godz. 17.15 - 18.15. Pracownia znajduje się przy ulicy Zamoyskiego 50 (piwnica).

W trakcie zajęć wykonujemy modele: latawce, balony na ogrzane powietrze, szybowce swobodnie latające "jaskółki", modele zdalnie sterowane. W sezonie letnim uczymy pilotażu modeli zdalnie sterowanych.

Udział w zajęciach jest bezpłatny. Zapisy telefonicznie pod nr 601321615 lub osobiście podczas zajęć.

Roman Bikowski – instruktor modelarstwa

W PAŹDZIERNIKU WANDALE ZNISZCZYLI KILKA RZEŹB Z NASZEJ, OSIEDLOWEJ „GALERII POD CHMURKĄ”.

GŁUPOTA I BEZMYŚLNOŚĆ, CZY PERFIDNY WANDALIZM?

Już trzy razy „Galeria pod chmurką” była dewastowana, a 5 rzeźb zniszczonych. Nie wszyscy wiedzą, że te eksponowane na naszym osiedlu rzeźby powstają podczas zajęć z dziećmi i młodzieżą, które prowadzone są w świetlicy na ul. Konopnickiej 6. Zajęcia odbywają się w ramach środowiskowych programów alternatywnych wobec uzależnień, współfinansowanych przez Urząd Miasta Zamość. Wykonanie jednej rzeźby to kilka miesięcy ciężkiej, żmudnej pracy utalentowanych, młodych ludzi. Efekt końcowy i wyeksponowanie pracy w „Galerii pod Chmurką” daje młodym wiele satysfakcji, a mieszkańcom dostarcza wrażeń estetycznych wzbogacając surową przestrzeń osiedla. Niestety, jak się okazuje, nie wszyscy to doceniają. Są mieszkańcy, których poczucie estetyki odbiega daleko od normy, którzy bezmyślnie dewastują i niszczą to, co inni tworzą dla dobra wspólnego.

Naprawa i przywrócenie rzeźbom właściwego wyglądu generują koszty, z naszej, mieszkańców „wspólnej kieszeni”. Nie może tak dalej być. Musimy wspólnie zacząć na wandalizm reagować i pomóc policji znaleźć sprawców. Odpowiednia kara może będzie dla sprawców przestrożą. Oni nie mogą czuć się bezkarni, a ukaranie ich powinno być naszą, wspólną sprawą.



NASI HONOROWI DAWCY

Dni Honorowego Krwiodawstwa co roku obchodzone są 22-26 listopada. W tym roku dla naszego Klubu Honorowych Dawców Krwi „Osiedlowy” były to dni szczególnie. Jubileusz 15-lecia istnienia klubu był okazją do licznych podziękowań i odznaczeń za akt dobrej woli, wkład w ratowanie zdrowia i życia ludzkiego. Osiedlowy Klub HDK przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamojskiego w Zamościu powstał w 2000 r. z inicjatywy naszych mieszkańców – Zbigniewa Hałasy, Mieczysława Tomaszewskiego i Marka Sobonia. Na początku klub liczył 23 członków. Obecnie skupia 87 honorowych dawców krwi z terenu naszej spółdzielni oraz całego miasta. Klub prowadzi szeroką działalność promującą honorowe oddawanie krwi, pozyskiwanie młodych dawców krwi, organizuje otwarte akcje poboru krwi, a także działania pomocowe kierowane do osób ubogich. Przez cały okres działalności



klubu jego członkowie oddali 540,97 litrów krwi. Rekordziści to: Mieczysław Tomaszewski (120,2 l), Stanisław Świst (77 l), Zbigniew Gajewski (69 l), Stanisław Waśko (65 l), Marek Laszczak (58 l), Ryszard Rypulak (57 l), Andrzej Ścibak (56,5 l), Paweł Lizun (54 l), Zenon Rajtar (51 l), Jacek Zwierzchowski (43,72 l), Jacek Czuchaj (42,9 l), Marek Bortnik (38,5 l) oraz Justyna Laszczak (17,2 l). Za swoje dokonania członkowie klubu „Osiedlowy” byli honorowani odznaczeniami państwowymi (33 Krzyże Zasługi, 8 odznaczeń Zasłużony

dla Zdrowia Narodu, 6 odznak honorowych Polskiego Czerwonego Krzyża, 2 Kryształowe Serca, 94 odznaczeń Zasłużony Honorowy Dawca Krwi) oraz licznymi dyplomami, nagrodami i podziękowaniami od Prezydenta Miasta Zamościa, Starosty Powiatu Zamojskiego, Wójta Gminy Zamość czy Prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamojskiego. Z okazji jubileuszu dziękujemy im za humanitarne oddawanie cząsteczki siebie dla ratowania innego człowieka, za poświęcenie, za dobrowolny i bezinteresowny gest o wysokiej wartości moralnej i obywatelskiej. Jednocześnie życzymy zdrowia, miłości, szczęścia w życiu osobistym oraz zadowolenia i sukcesów zawodowych!

Dorota Nowosad



Nasi sąsiedzi z pasją...

JANINA LACHOWSKA
- „NASZA PANI OD TEATRU I LALEK”

Wprawdzie nie jest naszą sąsiadką sensu stricto, bo nie mieszka w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamojskiego, tylko „spółdzielni matki”, ale częściej widuje się ją tu, niż tam. Od prawie trzydziestu lat jest zatrudniana przez kolejne zarządy Spółdzielni, jako instruktorka zajęć – wcześniej plastycznych, później teatralnych.



Zaczynała w świetlicy przy ul. M. Konopnickiej, a teraz w „Okrągłaku” prowadzi dla dzieci: teatr „żywego planu” i teatr „lalek żyworękich”. Dzięki Stowarzyszeniom Art Avanti i Centrum Wolontariatu może się też wykazywać w pracy z seniorami, co wychodzi jej znakomicie.

Jest rodowitą zamościanką. Dzieciństwo spędziła na Nowym Mieście, gdzie zna każdy kąt... Tu chodziła do Szkoły Podstawowej Nr 2. I właśnie w tej szkole, po raz pierwszy w życiu zobaczyła prawdziwy, profesjonalny teatrzyk kukielkowy, który urzekł ją bez reszty. Do dziś pamięta tytuł spektaklu: „ O piesku, co połknął mydło”. Już wtedy postanowiła, że będzie prowadzi taki teatrzyk, albo chociaż robić lalki. Na spełnienie marzenia czekała dość długo, ale ważne, że się doczekała.

W Liceum Plastycznym, które wybrała po szkole podstawowej, okazało się, że potrafi nie tylko malować. Ówczesny dyrektor szkoły, pan Zbigniew Koźmiński, odkrył w niej znakomitą recytatorkę! Były więc występy, sukcesy, a największy w 1965 roku - wyróżnienie w ogólnopolskich eliminacjach Konkursu Recytatorskiego. Ośmielona sukcesem wstąpiła do Teatru Młodych Waldemara Zakrzewskiego.

Po ukończeniu „plastyka” podjęła pracę kierownika świetlicy w Wojskowych Zakładach Motoryzacyjnych.

Opowiada o tych latach z ogromnym sentymentem: - „Tu miałam pierwszą dziecięcą grupę teatralną, prowadziłam koło recytatorskie dla młodych pracowników i zespół cygański, który założyliśmy z Krzysztofem Obstem. Projektowałam też stroje dla zespołu, które potem szyła „Delia”.

Zespół wspominają do dzisiaj, zwłaszcza zamojscy Romowie, którzy tam występowali.

Start w dorosłość – jak widać – miała ciekawy, a później? Jak to kobieta: małżeństwo, czwórka dzieci (Monika, Michał, Marcin i Diana) i pięć lat przerwy w zawodowym życiorysie... Wróciła do pracy, ale już nie do WZMot, tylko do Młodzieżowego Domu Kultury. Zrobiła kurs pedagogiczny i szkolenia teatralne organizowane przez Zamojski i Lubelski Dom Kultury. I wreszcie, w pracowni teatralnej zaczęła spełniać swoje dziecięce pragnienia: projektantki lalek, lalkarki, scenografki i reżysera teatru lalkowego.... Spełniała je jako kobieta pracująca i spełnia dalej, jako emerytka. - „Praca zawsze dla mnie była radością, a nigdy balastem” - mówi.

Za takie podejście do obowiązków były więc nagrody: Ministra Oświaty, Kuratora, „Fotel Reżysera” (w przenośni i dosłownie) oraz te, dla niej najważniejsze, nagrody dla dzieci w przeglądach i konkursach teatralnych. Radość i duma małych artystów, którzy oglądają swoje zdjęcia w prasie, albo relacje w radiu, czy telewizji, jest bowiem nie do odtworzenia.

Nagrody pieniężne, które dostawała w konkursach, zawsze przeznaczala na wyjazdy integracyjne dla dzieci.

Ma znakomite podejście do najmłodszych. Jest ciepła, wyrozumiała i cierpliwa. Uważa, że każde dziecko powinno mieć szansę: to bardziej zdolne i to mniej.

A jej lalki!? Cudo! Trzeba przyjść do „Okrągłaka” i zobaczyć!

A osobowość? Jest zodiakalą wagą, bezkonfliktową, ufną i utalentowaną.

W koleżeńskich układach – zawsze szczerą, zawsze życzliwą.

Taka jest – nasza Jasia, od teatru i lalek.

Krystyna Rybińska-Smyk

