



„ANIOŁY” - praca zbiorowa młodych artystów z kół plastycznych ODK Okrągłak przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego i Stowarzyszenia „Drukarnia Wyobraźni” w Zamościu wykonana pod kierunkiem Marii Śliczniak.

Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia:
wielu radosnych przeżyć, spokoju,
rodzinnego ciepła
oraz
wszelkiej pomyślności
w nadchodzącym roku

życzy
Andrzej Wnuk
Andrzej Wnuk
Prezydent Zamościa



BŁOGOSŁAWIONYCH
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA!
NIECH DZIECIĘ JEZUS
UMACNIA W SERCACH MIĘŁOŚĆ
I KRZEPI NADZIEJĘ, A CZUWAJĄCA U ŻŁÓBKA
MARYJA UPRASZA POTRZEBNE ŁASKI I MOCE
NA KAŻDY DZIEŃ 2022 ROKU

ŻYCZY

Sławomir Zawiślak

Sławomir Zawiślak
Poseł na Sejm RP

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy wszystkim naszym mieszkańcom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia i rodzinnego ciepła. Niech obfitość darów Nowonarodzonego Dzieciątka Jezus na stałe zagości w Państwa domach i towarzyszy Wam przez cały nadchodzący 2022 rok.

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



W imieniu zarządu osiedla Zamoyskiego z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia pomyślności. Świąt dających radość i odpoczynek, oraz nadziei by nowy rok był lepszy, niż ten, który właśnie minął.

Michał Malawski
Przewodniczący zarządu osiedla
Zamoyskiego w Zamościu.

Szanowni Państwo,

Kolejne już Święta Bożego Narodzenia będziemy przeżywać w czasie panującej pandemii. Ale tak naprawdę jak je przeżyjemy zależy tylko od nas samych.

Możemy całkowicie odizolować się od rodziny bliższej lub dalszej, sąsiadów, znajomych czy przyjaciół. Możemy jednakże z zachowaniem wszelkich zasad epidemicznych i obowiązujących obostrzeń być z nimi bardzo blisko, choćby poprzez niezbędną pomoc w zakupach, serdeczny telefon, przesłanie życzeń w dowolnej formie, wspólny czas spędzony na świeżym powietrzu. Być blisko kogoś to nie zawsze konieczność osobistego kontaktu czy dotyku, to czasem inny gest jakże potrzebny. Od kilku lat przygotowujemy paczki dla naszych samotnych

mieszkańców. Co roku niektórzy z nich dzwonią z ogromną radością i dziękują, że ktoś o nich pamięta. Ich radość mobilizuje nas do podejmowania tego działania kolejny raz. Także w tym roku udało nam się przygotować i przekazać ok. 25 paczek. Dziękujemy tym wszystkim którzy włączyli się w naszą akcję i przekazali produkty do przygotowania paczek. To dzięki Państwu obdarowani sąsiedzi choć przez chwilę nie czuli się tak samotni.....

Życzymy wszystkim naszym mieszkańcom aby zbliżające się Święta Bożego Narodzenia przyniosły autentyczną radość z ich przeżywania, by były pełne bliskości i mimo wszystko pełne spotkań w rodzinnych gronach, by dawały nadzieję na lepszy, zdrowszy i szczęśliwszy nadchodzący 2022 ROK.

Zarząd Spółdzielni

SPÓŁDZIELNIA UHOROWANA MEDALEM „ZASŁUŻONY DLA ZAMOŚCIA”

Jest nam niezwykle miło poinformować Państwa, że Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jana Zamoyskiego w dniu 25 października 2021 roku na sesji Rady Miasta otrzymała medal „Zasłużony dla Zamościa”. Medal został wręczony przez Prezydenta Miasta Zamościa Andrzeja Wnuka. Odznaczenie to stanowi podsumowanie 40 letniej działalności naszej Spółdzielni, jej współpracy i podejmowanych działań dla dobra miasta i jego mieszkańców. Poniżej zdjęcia z uroczystości wręczenia medalu.

Rada Nadzorcza i Zarząd Spółdzielni



ŚWIĄTECZNE CIEKAWOSTKI

W czasie świątecznych przygotowań często zastanawiamy się nad różnymi zwyczajami oraz tradycjami, których pochodzenie i znaczenie nie zawsze jest do końca jasne. W zakłopotanie często wpędzają nas najmłodszy, zadając mnóstwo pytań. Dlaczego ubieramy choinkę? Dlaczego ma być na stole 12 potraw?

Co symbolizuje jemiola? Dlaczego śpiewamy kolędy? Śpieszmy więc z pomocą! Oto ciekawostki idealne na długie rozmowy z dziećmi i wszystkimi gośćmi przy świątecznym stole!

1. Zwyczaj ubierania drzewka w okresie Bożego Narodzenia przywędrował do Polski z Niemiec na przełomie XVIII i XIX wieku. Ozdoby choinkowe miały wówczas swoje znaczenie. Mają je i teraz - słodkości to radość, pierniczki – pomyślność, jabłka zapewniają zdrowie, orzechy – dobrobyt, dzwonki odpędzają złe duchy i przynoszą dobre nowiny, łańcuch scala rodzinę, pomaga utrzymać więź między bliskimi, anioły chronią dom, światełka symbolizują Chrystusa, ich blask to znak dla błądzących. Pamiętajmy o tym ubierając drzewko!

2. Dlaczego 12 potraw? Istnieją dwa wytłumaczenia tej liczby. Może to być nawiązanie do dwunastu Apostołów, albo do dwunastu miesięcy - każde danie na jeden miesiąc i każdego musimy spróbować, żeby w następnym roku niczego nam nie zabrakło.

3. Dlaczego jedną z potraw jest karp? Jedzenie karpia podczas Wigilii to zwyczaj, który narodził się w PRL i nie jest tradycją. Wokół niego narodziło jednak kilka mitów w tym ten, że jego łuska włożona do portmonetki zapewni nam pieniądze w nowym roku.

4. Dlaczego jemiola? Celtowie wierzyli, że poprawia płodność. Stąd wziął się angielski zwyczaj pocałunków pod rośliną. Dziś całusy pod jemiolą to tradycja. Pary wierzą, że roślina umocni ich miłość i zapewni trwałość związkowi. Zgodnie ze zwyczajem jemiolę należy zawiesić nad

drzwiami wejściowymi, kuchnią lub wigilijnym stołem. Po wieczerzy należy ją ususzyć i przechować do następnego roku. Roślina zapewni zdrowie, pomyślność oraz szczęście domowi na cały rok.

5. Słowo „kolęda” w rzeczywistości oznacza taniec lub pieśń uwielbienia i radości. W polskiej tradycji spisano około 500 kolęd i pastorałek! Najstarsza pochodzi z 1424 roku. Są to pieśni o charakterze religijnym nawiązujące do świąt Bożego Narodzenia.

6. Najpopularniejszą kolędą na świecie jest „Cicha Noc”. Po raz pierwszy została wykonana podczas pasterki w 1818 roku, w austriackim Oberndorf. Jej twórcy to Joseph Mohr (tekst) i Franz Xaver Gruber (muzyka). Została odśpiewana przy dźwiękach gitary, bo zardzewiałe kościelne organy odmówiły posłuszeństwa. Słowa jednej z wersji w języku polskim ułożył ok. 1930 roku Piotr Maszyński.

Oprócz kolęd są też popularne świąteczne piosenki. Najbardziej znane to: - "Jingle Bells", która została napisana w 1857 roku i White Christmas, powstała w roku 1941.

7. W Polsce prezenty roznosi nie tylko Święty Mikołaj. W Małopolsce robi to Aniołek, na Pomorzu Gwiazdor, a na Dolnym Śląsku Gwiazdka.

8. Wystawianie, tak popularnych w Polsce Jasełek nawiązuje do średniowiecznych misteriiw franciszkańskich.

9. Pierwsze komercyjne kartki bożonarodzeniowe zostały zamówione przez urzędnika Sir Henry'ego Cole'a w Londynie, w 1843 roku. Jedna z nich została sprzedana w 2014 roku za 8469 funtów!

10. Święta łączą – nawet wrogów. Podczas I wojny światowej doszło do nieoficjalnego rozejmu bożonarodzeniowego między wojskami brytyjskimi i niemieckimi. Rozejm rozpoczął się w Wigilię 1914 r., wystawiono dekoracje, śpiewano kolędy i wymieniano się prezentami. O tym wydarzeniu opowiada francuski film „Boże Narodzenie” z 2005 roku.

KRS

BOŻE NARODZENIE

Stanę przed Tobą w
stajence,
serce Ci otworzę.
Napełnij je łaskami
mój dobry Boże.

Uklękę przed Twym
żółbkim,
by hołd Ci złożyć, Panie.
Ludzie śpią dość wygodnie
a Ty na sianie.

Nie czuję przy Tobie
lęku wątpliwości.
Jesteś Miłością
niewyczerpalną,
chciej we mnie gościć.

Bóg się Narodził,
wielbię Go każdą chwilą.
Niech wszyscy na świecie
głowy przed Nim pochyłą.

Marian Karczmarczyk



NA ŚWIĘTA - W PREZENCIE OD MIASTA

PROGRAM PILOTAŻOWY - INTELIGENTNE GNIAZDA ŚMIETNIKOWE

Zamość jako jedno z pierwszych miast w Polsce wprowadza pilotażowy projekt, System Inteligentnych Gniazd Śmietnikowych. Jedno z nich zainstalowane zostało na terenie naszej Spółdzielni, na ul. Wyszyńskiego, osiedle „fioletowe”.

Inteligentne gniazda śmietnikowe funkcjonują od połowy grudnia i obsługują mieszkańców budynków nr 79, 81, 83,

85, 85A. Do skrzynek pocztowych w tych blokach rozdystrybuowano już tzw. pakiety startowe. Znajduje się w nich instrukcja prawidłowej segregacji śmieci i obsługi systemu, kody kreskowe niezbędne do jego obsługi oraz pismo z Wydziału Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Zamość.

Poniżej przedstawiamy jego treść.
Administracja



Szanowni Państwo,

W obliczu konieczności wprowadzenia zmian w odbiorze odpadów z zabudowy wielorodzinnej, proponujemy Państwu udział w unikalnym w skali kraju projekcie. System Indywidualnej Segregacji Odpadów (SISO) ma na celu usprawnienie odbioru, poprawienie jakości odbieranych śmieci, a przede wszystkim wygodniejsze wyrzucanie odpadów. Miasto Zamość jest czwartym samorządem w Polsce, który zastosował to rozwiązanie. Środki finansowe na realizację zadania pochodzą z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Mieszkańcy i Zarządcy nieruchomości nie poniosą żadnych kosztów związanych z instalacją, montażem i funkcjonowaniem Systemu.

Potrzeba zastosowania nowych działań w zakresie odbioru odpadów jest efektem licznych uwag mieszkańców. Skargi dotyczyły m.in. ciężkich i niefunkcyjnych kłap pojemników na bioodpady, a także wydobywających się nieprzyjemnych zapachów, zwłaszcza w okresie letnim. Dużym problemem jest także proceder

podrzucania śmieci przez mieszkańców spoza obszaru danej społeczności.

Dzięki SISO mają Państwo do dyspozycji nowoczesne i w pełni zautomatyzowane pojemniki. Otrzymacie Państwo od zarządców nieruchomości naklejki z kodami, które należy umieścić na worku z odpadami. Odpowiednio oznaczony pojemnik otworzy się po zeskanowaniu kodu. Co istotne, teren wokół pojemników jest monitorowany, co pozwoli wyeliminować zjawisko podrzucania śmieci.

Nowe rozwiązania oznaczają także lepszy recykling odpadów. Obecnie Miasto Zamość osiąga poziom 48% odzysku segregowanych śmieci, ale wynik ten wymaga dużego wsparcia segregacji już w sortowni. Znacznie lepsze efekty możemy uzyskać dzięki Państwa działaniom w Waszych gospodarstwach domowych.

Wymogi dotyczące recyklingu odpadów komunalnych, jakie Unia Europejska stawia państwom członkowskim są jasno sprecyzowane w dyrektywach. W 2025 r. poziom przygotowania do ponownego użycia

i recyklingu odpadów komunalnych powinien wynosić minimum 55%, natomiast w 2030 r. – 60%. Brak wypełnienia tych limitów będzie wiązał się z dodatkowymi opłatami, których wszyscy chcemy uniknąć.

Mamy przekonanie, że nadchodzące zmiany wpłyną na poprawę komfortu Państwa życia. Jesteście w wyjątkowej grupie 800 rodzin, które będą mogły jako pierwsze w mieście korzystać z Systemu Indywidualnej Segregacji Odpadów. Z doświadczeń innych samorządów wiemy, że nowe rozwiązania przyczynią się do poprawy dotychczas funkcjonujących zasad pozbywania się

i odbioru odpadów komunalnych. Mamy nadzieję, że nadchodzące zmiany będą korzystne nie tylko dla Państwa, Miasta Zamość, ale również dla środowiska.



Wydział Gospodarki Komunalnej
i Ochrony Środowiska
Urzędu Miasta Zamość



FRASZKI

WPADKA WŁADKA

Jak wieść gminna niesie
Władek ukradł jodełkę w lesie.
Lecz strażnicy byli niemili:
jodełkę zabrali, mandat wlepili.

Teraz klnie jego żona,
tym faktem zawstydzona.
Mówi, że mąż to popamięta,
bo ona jedzie do mamy, na święta.

MIŁOŚNICZKA KOŁĘD

Mąż chcąc zdobyć żony względy
w święta śpiewa jej kolędy.

MINIATURY

GWIAZDA BETLEJEMSKA

Błaskiem rozpięta peleryną nocy,
śpiącym pasterzom otworzyła oczy.
Nieziemskim światłem wyścieliła drogę,
idą Trzej Królowie na spotkanie z Bogiem.

BOŻE NARODZENIE

Dobra nowina przyszła z Betlejem,
w dusze człowiecze wlała nadzieję.
Fala radości serce kołysze,
płacz Dziecka w żłobie rozrywa ciszę.

ŚWIĘTA I POLITYKA

Gdzie się podziały tamte lata,
gdy w święta było dużo radości?
W dzień wigilijny uściskał brat brata,
a sąsiad sąsiada zapraszał w gości...

Dziś więzi rodzinne rozluźnione:
kłócą się siostry, brat brata unika.
Skąd takie właśnie, co ich poróżniło?
Odpowiedź jest prosta: POLITYKA

Marian Karczmarczyk



PROJEKT RPO ZAKOŃCZONY

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego w Zamościu informuje, że została zakończona realizacja projektu dofinansowanego z Funduszy Europejskich pn. „Termomodernizacja budynków mieszkalnych wielorodzinnych położonych w Zamościu przy ul. Hetmana Jana Zamoyskiego nr 28, 32, 34, 36, 38, 48, 50, 52, 56, 58, 60” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020, Osi Priorytetowej 5 **EFEKTYWNOŚĆ ENERGETYCZNA I GOSPODARKA NISKOemisyjna**, działanie 5.3 **Efektywność energetyczna sektora mieszkaniowego**. Projekt realizowany był w okresie od 07.01.2019 r do 31.08.2021 r. Celem Projektu było zwiększenie efektywności wykorzystania energii cieplnej w budynkach mieszkalnych poprzez kompleksową termomodernizację, zwiększenie komfortu zamieszkiwania oraz obniżenie kosztów związanych z ogrzewaniem budynków. W ramach termomodernizacji wykonane zostały następujące prace: docieplenie ścian zewnętrznych, cokołu i stropodachu, dostosowanie balkonów do ocieplonych ścian, montaż ocieplonych systemowych nasad kominowych, modernizacja systemu grzewczego (montaż indywidualnych dwufunkcyjnych węzłów ciepłych). Działania te przyczynią się do zmniejszenia zapotrzebowania na

energię cieplną o ok. 25% - 35%, a oszczędności energetyczne spowodują obniżenie opłat za centralne ogrzewanie i ciepłą wodę. W konsekwencji przyczyni się to również do ochrony powietrza i poprawy środowiska naturalnego. Nastąpi również poprawa jakości powietrza atmosferycznego, poprzez zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych.

Całkowita wartość Projektu wyniosła 14 920 507,87 złotych, (w tym wydatki kwalifikowalne 10 822 591,57 złotych.) Kwota dofinansowania 6 048 153,47 złotych.

W ramach Projektu, termomodernizacji poddano 11 budynków mieszkalnych, w których znajduje się 366 gospodarstw domowych z lepszą klasą zużycia energii, o powierzchni 23 434,15m², tym samym osiągnięty został wskaźnik produktu.

W wyniku zakończonych prac związanych z Projektem został osiągnięty również wskaźnik rezultatu – szacowany roczny spadek emisji gazów cieplarnianych w wysokości 623,00 tony równoważnika CO₂. Po upływie 12 miesięcy od zakończenia okresu realizacji projektu weryfikacji podlegać będzie wskaźnik rezultatu dotyczący ilości zaoszczędzonej energii cieplnej. Planowana w Projekcie wartość docelowa tego wskaźnika wyniesie 6 564,00 GJ/rok.

Anna Mielnicka



FRASZKI - ŻYCIE W ATMOSFERZE COVID-U

RADOŚĆ ZASZCZEPIONEGO

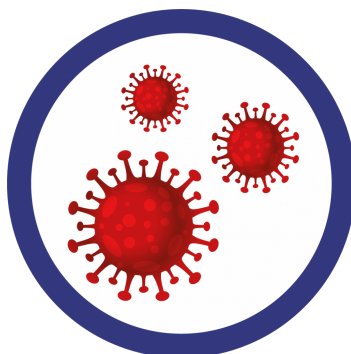
Wirus atakuje,
a on kolęduje.

W CZASIE PANDEMII

Wzrosło spożycie trunków,
lecz spadła ilość pocałunków.

ZŁODZIEJ ANTYMASKOWIEC

Tylko wtedy maskę zakłada,
gdy sklep okrada.



O PEWNEJ

Pewna wyniosła pani
ma tupet niesamowity:
nadal zadziera nosa,
choć nos maską zakryty.

O SOBIE

Choć na twarzy maskę czuję,
to się wcale nie maskuję.

Marian Karczmarczyk

ZARZĄD OSIEDLA JANA ZAMOYSKIEGO DO MIESZKAŃCÓW

Informujemy mieszkańców, że posiadamy karmę dla kotów, w ramach akcji dokarmiania zwierząt bezdomnych. Zainteresowanych prosimy o kontakt pod nr tel. 538080400 oraz śledzenie naszego profilu na FB.

UWAGA – przeliczenie opłat za odpady komunalne

Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jana Zamoyskiego w Zamościu informuje, że w styczniu 2022 roku otrzymają Państwo nowy wymiar opłat wynikający z ponownego przeliczenia opłat z tytułu gospodarowania odpadami komunalnymi. Podstawą do przeliczenia będzie średniomiesięczne zużycie wody z 2021 roku. Jednocześnie informujemy, że wysokość stawek ustalonych przez Radę Miasta Zamość pozostaje w dotychczasowej wysokości tj. pełna stawka 7,00 zł za 1m³ zużytej wody a w przypadku gospodarstwa posiadającego kartę Dużej Rodziny stawka obniżona w wysokości 5,30 zł za 1m³ zużytej wody.

Izabela Adamczuk

WYTNIJ I ZACHOWAJ !!!

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA (centrala)

84 62 73 601, 84 62 73 606,
84 62 73 607

ADMINISTRACJA OSIEDLA

84 62 73 915

ZAKŁAD REMONTOWO KONSERWACYJNY (zgłaszanie usterek 7-15)

84 638 94 90

DYŻURNY HYDRAULIK (po godz.15 oraz w soboty, niedziele i święta)

668 383 522

ZARZĄD OSIEDLA im. J. ZAMOYSKIEGO (przewodniczący)

534 080 400

POGOTOWIE ENERGETYCZNE

991

POGOTOWIE GAZOWE

992

POGOTOWIE DŹWIGOWE (całodobowa naprawa wind)

508 533 929

POLICJA

Tel. ALARMOWY 997 lub 84 62 70 947

STRAŻ POŻARNA

Tel. ALARMOWY 998 lub 84 638 60 01

STRAŻ MIEJSKA

Tel. ALARMOWY 986 lub 84 639 93 41

OSIEDLOWY DOM KULTURY „OKRAGLAK”

84 62 73 775



Już niebawem Święta Bożego Narodzenia.

W najbliższych dniach wiele osób wybierze się na przedświąteczne zakupy. Uważajmy na kieszonkowców, którzy stosują wiele metod by odwrócić uwagę potencjalnej ofiary. Najczęściej wykorzystują zamieszanie i tłok, często sami go wywołują, aby ułatwić sobie działanie. Miejsca ich największej aktywności to centra handlowe, kolejki do kas, bazy, świąteczne jarmarki i zatłoczone autobusy. Jak ustrzec się przed niebezpieczeństwem z ich strony i nie stwarzać warunków sprzyjających przestępcom?

- Podczas zakupów nie eksponujemy zawartości portfela, a cenne przedmioty przechowujemy w wewnętrznych kieszeniach ubrania. Torebkę lub plecak należy trzymać z przodu, zamknięciem do siebie.
- Mając przy sobie większą kwotę pieniędzy, nie należy trzymać jej w jednym miejscu. Rozdzielając ją i umieszczając w różnych miejscach zmniejszamy ryzyko ewentualnej utraty całej posiadanej gotówki.
- Podczas zakupów, oglądania towaru, czy przymierzania ubrań, nawet na chwilę nie należy odkładać torebki poza zasięg wzroku i pozostawiać jej bez nadzoru.
- Nie nośmy kluczy do mieszkania w tym samym portfelu, co dokumenty z adresem zamieszkania. W przypadku kradzieży możemy narazić się na dodatkowe straty, ponieważ złodziej może okraść również mieszkanie.
- Nie przechowujemy razem z kartą płatniczą poufnego kodu PIN. To duża nieroztropność, która może kosztować utratę zgromadzonych na rachunku oszczędności.



Zasada ostrożności obowiązuje także podczas zakupów przez Internet. Uważajmy na super okazje i bardzo duże promocje. Za każdym razem należy sprawdzić wiarygodność sprzedawcy, jego poprzednie aukcje oraz opinie kupujących na jego temat. Starajmy się dokonywać zakupów za pobraniem, płacąc po otrzymaniu zamówionego towaru. Dokładnie czytamy smsy z linkiem o konieczności dopłaty do przesyłki. Na tego typu wiadomości dają się nabrać zwłaszcza osoby, które czekają na zakupiony przez Internet towar. Dla nich taki sms nie wzbudza żadnych podejrzeń. Jednak w rzeczywistości stanowi poważne zagrożenie dla

zgromadzonych na rachunku potencjalnej ofiary oszczędności. Informacja o konieczności dopłaty kilku złotych może kosztować utratę pieniędzy z konta bankowego. Po kliknięciu w treść przesłanego linku następuje przekierowanie na stronę bankową. Realizując przelew na wskazaną kwotę udostępniamy oszustom swoje poufne dane i jednocześnie możliwość realizacji innych transakcji. W kilka minut z konta mogą zniknąć wszystkie oszczędności.

W ferworze świątecznych przygotowań warto odpocząć. Chwilę relaksu zapewni wieczorny spacer. Nie



zapominajmy zapewnić sobie bezpieczeństwa na drodze. Załóżmy odbłask stając się widocznym dla innych uczestników ruchu. Taki mały gadżet niejednokrotnie już uratował życie pieszemu. Innym elementem bezpieczeństwa

pieszych jest ostrożne przechodzenie przez jezdnię i tylko w miejscach do tego wyznaczonych. Zawsze należy zwracać uwagę na nadjeżdżające samochody. Nawet, jeśli mamy pierwszeństwo warto czasami poczekać. Ponieważ w przypadku zderzenia z pojazdem, nawet, jeśli wypadek będzie z winy kierującego, to pieszy ponosi najtragiczniejsze konsekwencje – w wypadku traci zdrowie, a nawet życie. Kierowcy także zobowiązani są przed przejściami dla pieszych zwolnić i zachować szczególną ostrożność. Tych zasad należy przestrzegać zawsze, ale w sposób szczególny zimą porą, kiedy na ulicach jest ślisko, a droga hamowania wydłuża się.

W okresie Świąt wiele osób zdecyduje się wyruszyć w dalszą podróż. Trzeba jednak wcześniej



przygotować samochód. Należy sprawdzić akumulator, płyn chłodniczy, wycieraczki, układ zapłonowy, oświetlenie pojazdu i hamulce oraz koniecznie założyć zimowe opony. Należy zabrać ze sobą

narzędzia do usuwania śniegu, apteczkę pierwszej pomocy, niezbędne leki, śpiwór lub koc, torby plastikowe do celów sanitarnych, zapalki, łopatkę, przewody do rozruchu silnika i utrzymywać, co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa. Podróżując należy słuchać komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych i korzystać z głównych dróg unikając dróg pobocznych i skrótów.

Wyjeżdżając na Święta nie zapominajmy także o właściwym zabezpieczeniu domów i mieszkań. Dokładnie należy zamknąć drzwi i okna. Planując dłuższy wyjazd warto powiedzieć o tym zaufanemu sąsiadowi. Poprosić go, aby zaopiekował się mieszkaniem, wieczorem zapalił światło i zwracał uwagę na obce osoby kręcące się po klatce schodowej. Sąsiedzi zaangażowani we wspólne dbanie o bezpieczeństwo najlepiej potrafią zapobiec włamaniom.

O każdej niepokojącej sytuacji należy alarmować służby.

Zimą występuje jeszcze inne bardzo istotne, dla życia i zdrowia osób, zagrożenie – możliwość wychłodzenia organizmu. Spadek temperatury poniżej zera jest szczególnie niebezpieczny dla osób pozbawionych ciepłej odzieży, które przez dłuższy czas narażone będą na jej działanie. W tej grupie ludzi są nie tylko bezdomni i pijani, ale także dzieci albo osoby starsze lub chore, zagubione i pozbawione właściwej opieki. Wyziębienie organizmu, jeżeli nawet nie spowoduje śmierci, to może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych. Zapobiegając tragedii zainteresujemy się osobami, o których wiemy, że nie mają stałego miejsca zamieszkania, przebywającymi w opuszczonych, niezamieszkałych budynkach, leżącymi na ziemi, śpiącymi na ławkach oraz osobami sprawiającymi



wrażenie chorych, zdeorientowanych, czy zagubionych. Wiedząc, że ktoś jest samotny, schorowany i prawdopodobnie sam nie zdoła bezpiecznie przetrwać do wiosny – alarmujemy służby. Wystarczy zadzwonić na nr alarmowy 112. Nie bądźmy obojętni na los drugiego

człowieka. Pamiętajmy, że taki telefon może uratować komuś życie.

Zgłoszenia o niepokojących sytuacjach negatywnie wpływających na poczucie bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania można również zgłaszać za pośrednictwem

Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Mapa od kilku już lat skutecznie wspiera policyjne działania. Użytkownik może wybrać kategorię zgłoszenia, wskazać miejsce jego występowania i zgłosić zagrożenie. Naniesione na Mapę zgłoszenia są przez policjantów weryfikowane, a następnie mundurowi podejmują czynności ukierunkowane na jego wyeliminowanie. O osiedlowych problemach związanych z bezpieczeństwem mieszkańców można także informować dzielnicowego.

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia wszystkim mieszkańcom Spółdzielni Mieszkaniowej im. Jana Zamoyskiego oraz ich bliskim życzymy dużo zdrowia i radości. Życzymy Świąt magicznych i spokojnych, spędzonych w gronie bliskich, wielu wzruszających chwil i wytchnienia od codziennych obowiązków. W nadchodzącym Nowym Roku życzymy Państwu optymizmu, wiary w lepsze jutro, spełnienia wszystkich planów i zamierzeń oraz dużo zdrowia.

Policjantki i policjanci
Komendy Miejskiej Policji
w Zamościu



Zasłużona dla Kultury Polskiej

Podczas Uroczystej Gali - Podsumowanie Roku Kulturalnego Miasta Zamość w dniu 10.12.2021r. Marzena Edyta Miśkiewicz otrzymała odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej” – jest to polskie odznaczenie ministerialne przyznawane osobom wyróżniającym się w tworzeniu, upowszechnianiu i ochronie kultury. Marzena Miśkiewicz jest artystką malarką, członkiem Związku Polskich Artystów Malarzy i Grafików. Wystawia swoje prace w Polsce i za granicą. Jest prezesem Stowarzyszenia „Art Avanti” i od wielu lat współpracuje ze Spółdzielnią Mieszkaniową im. Jana Zamoyskiego w Zamościu. Jest pomysłodawczynią i realizatorką wielu projektów artystycznych adresowanych do młodzieży i seniorów.

Gratulujemy, życzymy zdrowia i energii do dalszej pracy.

DN





LEKARZ RODZINNY

Dziesiątka na zdrowie.

ż
Kończy się kolejny rok kalendarzowy a i kolejny rok naszego życia nam przybył . Czy to czas na refleksję podsumowującą, czy czas na planowanie tego co przed nami ? A może czas na życie tym co TU i TERAZ .

A TU i TERAZ w naszej działce „medycznej” nadal koronawirus – na pierwszym miejscu, dużo zamieszania, oczekiwania kiedy „to się skończy”, a inne problemy zdrowotne spychane są na dalszy plan. W życiu każdego z nas czasami pojawia się woła przebadania się, a czasami zadbania o swoje zdrowie przy okazji postanowień noworocznych. Zawsze jednak w świadomości naszej dość mocno akcentujemy wartość ZDROWIA jako dobra najwyższego.

Biorąc to pod uwagę, lekarze wspólnie ze środowiskiem pacjentów opracowali „dziesięć zasad dla zdrowia”, czyli jak zadbać o swoje zdrowie. Na pewno dla wielu osób będzie to „stara śpiewka”, żeby nie powiedzieć kolęda, ale przez powtarzanie jest szansa na utrwalenie efektu.

A oto co niezbędne dla zdrowia, czyli 10 najważniejszych zasad:

1. Dbaj o zdrowie – zdrowie jest najważniejsze.
2. Bądź aktywny fizycznie i zdrowo się odżywiaj.
3. Nie pal papierosów, nie zażywaj narkotyków oraz dopalaczy, nie nadużywaj alkoholu.
4. Korzystaj ze szczepień ochronnych i badań profilaktycznych.
5. Dbaj o higienę osobistą.
6. Nie lekceważ niepokojących objawów, przedstaw lekarzowi dokładnie swój problem. Niczego nie ukrywaj.
7. Poinformuj koniecznie lekarza o zażywanych lekach, suplementach diety i innych produktach. Jeśli czegoś nie wiesz lub masz wątpliwości – śmiało zadawaj pytania.
8. Stosuj się do zaleceń lekarza. Miej cierpliwość w oczekiwaniu na efekt leczenia.
9. Nie żyj złudzeniami – reklama i „doktor Goolge” nie leczą.
10. Informuj lekarza o braku możliwości przyjscia na umówioną wizytę, dasz szansę innym na szybszą pomoc.

Każdy z tych punktów można omawiać, rozszerzać, a nawet kwestionować, ale warto choć trochę przemyśleć, która wskazówka jest szczególnie istotna dla mnie.

Ja, na przykład bym dodała jeszcze jeden punkt, a może motto - „BĄDŹ DOBRY- dla siebie i dla innych”, bo wydaje mi się, że tego nam coraz bardziej potrzeba. Ale jak to zrobić? Co jest tym DOBREM, a co jego namiastką A tu już trzeba być MAŁDRYM, żeby dobro odróżnić od zła. I tego się trzeba całe życie uczyć.

Tymczasem pozwolę sobie, na nadchodzący czas Świąt Bożego Narodzenia, przesłać Państwu życzenia RADOŚCI, MIŁOŚCI i wszelkiej POMYŚLNOŚCI, a w nadchodzącym 2022 roku -samych DOBRYCH dni.

Krystyna Chudziak z personelem Poradni Lekarza Rodzinnego.



Podstawowa opieka zdrowotna jest na granicy wydolności. W poradniach lekarze przyjmują średnio 50 proc. pacjentów więcej niż jeszcze dwa miesiące temu. Obowiązków im przybywa, ale sfrustrowanych, czasem niebezpiecznych pacjentów także. Jakby tego było mało - kontrole policji, Rzecznika Praw Pacjenta czy sanitarne zajmują czas, którego tak brakuje dla chorych pacjentów i zabierają resztki sił.

O trudnej sytuacji w poradniach już wielokrotnie pisaliśmy. Określenia - armagedon i masakra najlepiej oddają to, co teraz tam się dzieje.

- Zrzuca się na nas maksymalnie dużo obowiązków. Wszystko co się da - szczepimy, testujemy, jak w szpitalu chodzimy w "kosmicznych" kombinezonach. Do tego zachęcamy do badań i szczepień, edukujemy, leczymy przewlekle chorych, jeździmy na domowe wizyty. Nasze kadry topnieją w oczach, jest nas za mało, lekarze są coraz starsi. Zapowiedzi kolejnych "dociążeń" POZ nie poprawiają sytuacji. Lekarze są zmęczeni - mówi Wojciech Pacholicki, wiceprezes Federacji Porozumienie Zielonogórskie.

Ale to nie koniec problemów. Pacjenci też są zmęczeni tą dla wszystkich niekomfortową sytuacją. Czekają dłużej w kolejkach. Z powodu pandemii zaleca im się umawianie do lekarzy na konkretne godziny. Nie powinni tłoczyć się przed gabinetami, bo to nie jest bezpieczne - tam mogą się zarazić. Jest im trudniej dostać się do lekarza. Do tego muszą przestrzegać zasad sanitarnych, przede wszystkim nosić maseczkę. Lekarz zleca wykonanie testu, kieruje na kwarantannę. To u wielu pacjentów powoduje niezadowolenie, u niektórych nawet agresję.

- Miewam w poradni "krewkich" pacjentów. Bywa nie tylko niemiło, ale i niebezpiecznie. Zdarzyło mi się do takiego pacjenta wezwać policję. Ale też miałam sytuację, gdy ja wezwałam policję i sfrustrowany pacjent też. Nie było miło.

To nerwy, dodatkowy stres i strata czasu! Czasu, którego tak brakuje dla chorych pacjentów - wspomina dr Agata Sławin, ekspert PZ, wiceprezes Dolnośląskiego Związku Lekarzy Rodzinnych - Pracodawców.

A to dopiero początek historii. Sprawę skierowano do sądu, a po 2 dniach o wyjaśnienia poprosił też Rzecznik Praw Pacjenta. I znowu - wyjaśnienie takiej sytuacji, znalezienie i wysłanie potrzebnych danych - to godziny stracone. Bo można by je przeznaczyć na diagnozowanie, testowanie, szczepienie i leczenie! Lekarze nie mają narzędzi by od takich decyzji odwoływać się.

- Coraz częściej jesteśmy narażeni na ataki pacjentów, nie tylko słowne. Nie tylko w mediach społecznościowych, ale też bezpośrednio w poradni - mówi Joanna Zabielska-Cieciuch, ekspert Porozumienia Zielonogórskiego,

wiceprezes Podlaskiego Związku Lekarzy Pracodawców Porozumienie Zielonogórskie.

Niektórzy pacjenci nie chcą poddać się testowi, pytają o podstawy prawne. Inni nie chcą poddać się kwarantannie. Są zdenerwowani, rozżaleni, sfrustrowani. Mają dość tej sytuacji.

- My też. Pracujemy w ciężkich warunkach, wyczerpujących emocjonalnie, czasem niebezpiecznych. Na nas skupia się złość pacjentów. Jesteśmy fizycznie i psychicznie zmęczeni, wręcz wyczerpani - dodaje Agata Sławin.

Na razie nawet nie wiadomo, czy szczyt czwartej fali jest nadal przed nami, nie mówiąc już o pytaniach dotyczących wsparcia lekarzy POZ.

Zabawa z nagrodami zakończona.

Spośród nadesłanych kuponów z prawidłowymi odpowiedziami zostały wylosowane 3. Autorzy odpowiedzi otrzymali nagrody rzeczowe:

Tadeusz Zabciel

Roman Bikowski

Grzegorz Szczepanik

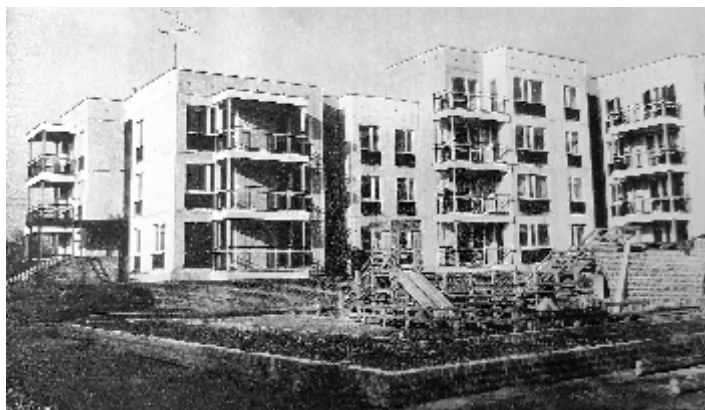
Gratulujemy w imieniu Zarządu SM i Redakcji GO.

Poniżej przedstawiamy rozwiązanie zagadki w zestawieniu fotograficznym, które wykonał Pan Roman Bikowski.

1. ul. Infulacka 15, dawniej ul. Gwardii Ludowej



2. ul. Marii Konopnickiej 6



3. ul. Bohaterów Monte Cassino PSS „Społem” sklep nr 30



4. ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 28A, ODK „Okraglak”, dawniej Aleje Lenina



5. ul. Bohaterów Monte Cassino, wieżowiec nr 8



WYSTAWY MALARSTWA MŁODYCH TWÓRCÓW.

Prace plastyczne uczestników kół plastycznych Osiedlowego Domu Kultury „Okrągłak” przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego w Zamościu oraz Stowarzyszenia „Drukarnia Wyobraźni” w Zamościu można oglądać na dwu wystawach:

- „**Z NIEBA POSYPIĄ SIĘ ANIOŁY**”, do końca stycznia 2022 r. w Osiedlowym Domu Kultury – prace powstałe pod kierunkiem Małgorzaty Magryta i Marii Ślicznik,
- „**ANIOŁY**”, do końca stycznia w NU-MED Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej w Zamościu – prace powstałe pod kierunkiem Marii Ślicznik.



1

2



3



4



5



6



1. Maja Bazan I.10
2. Aleksandra Cichosz I.12
3. Anna Jabłońska I. 14
4. Emma Romaszko I.6
5. Gaja Kondrat I.11
6. Magdalena Wołoch I.9

MATERIAL
MARKETINGOWY

Tak się składa, że otworzyliśmy biuro

Zapraszamy do naszej nowej placówki.
Czeka na Ciebie nowoczesne i komfortowe wnętrze,
zaprojektowane z myślą o Twojej wygodzie.

Umów się z agentem PZU

Krzysztof Poździk
ul. Wyszyńskiego 37a/1, 22-400 Zamość
tel. kom. 692 851 074
krpozdzik@agentpzu.pl





Nadchodzą Święta,
a wraz z nimi radosne chwile w gronie najbliższych.
Niech ten czas będzie wyjątkowy i pełen uśmiechu,
a nadchodzący Nowy Rok niech przyniesie szczęście
i spełnienie marzeń.

Wesołych Świąt
życzy Mariola Sowińska
Dyrektor Regionalny UNIQA dla Mieszkalnictwa
oraz Pracownicy Biur w Lublinie i Rzeszowie