

ROZTOCZAŃSKI GŁOS



Październik 2024
Nr 10 [118]

ISSN 2392-2060

nakład: 7 000 egz.

kolportaż:

Dekanaty Diecezji

Zamojsko-Lubaczowskiej

Onkologiczne
pytania i odpowiedzi:
Nowotory narządu rodowego

"Główny Konstruktor"
i era Sputnika

Las to zdrowie

QUEEN Symfonicznie



POWIATY: ZAMOJSKI, KRASNOSTAWSKI, HRUBIESZOWSKI, BIŁGORAJSKI, TOMASZOWSKI, LUBACZOWSKI, NIŻAŃSKI



30 lat Parku Krajobrazowego „Podlaski Przełom Bugu”

25 sierpnia 1994 r. z najcenniejszych terenów Nadbużańskiego Obszaru Chronionego Krajobrazu utworzono Park Krajobrazowy „Podlaski Przełom Bugu”.

W chwili powołania leżał on w województwie białkopodlaskim, obecnie znajduje się w dwóch województwach: mazowieckim na północy i lubelskim w części południowej.

W województwie lubelskim swoim zasięgiem obejmuje część gmin: Terespol, Zalesie, Rokitno, Janów Podlaski i Konstantynów. Od 2009 r. Park Krajobrazowy „Podlaski Przełom Bugu” wchodzi w skład Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych i podlega Oddziałowi w Janowie Podlaskim.

Celem utworzenia parku była ochrona lewobrzeżnej doliny rzeki Bug, na odcinku 65 km z licznymi dopływami Bugu i starorzeczami oraz terenów przylegających do dzikiej, nieuregulowanej i ciągle meandrującej rzeki, od ujścia rzeki Krzyny do ujścia rzeki Tocznicy. Polodowcowe ukształtowanie terenu powstałe wskutek kilkunastokrotnych nawrotów i regresji lodowca w okresie dwóch ostatnich zlodowaceń – środ-

kowopolskiego i bałtyckiego pozostawiło sieć wąwozów i skarp nadrzecznych w Gnojnie i Neplach. W granicach parku Bug jest najpiękniejszy,

zaikę pól i łąk poprzepłatanych starorzeczami, stawami, łąkami nadrzecznymi, lasami i zadrzewieniami śródpolnymi.

przyrody, użytki ekologiczne, pomniki przyrody oraz stanowiska dokumentacyjne.

Bug będąc rzeką uroklivą ale i niebezpieczną, cechującą



Meandry Bugu (fot. A. Tabor)

głównie ze względu na różnicę wysokości między rzeką, a przyległymi terenami, która może sięgać do 50 m n.p.m. Park Krajobrazowy „Podlaski Przełom Bugu” stanowi mo-

Unikatowość tych terenów w nadbużańskim krajobrazie było inspiracją do utworzenia różnych form ochrony przyrody. Na najcenniejszych terenach utworzono 7 rezerwatów

się zmienną szerokością i głębokością koryta, zmiennym i szybkim nurtem oraz występowaniem częstych pływów i piaszczystych łąk z czasem przeradzających się w wyspy,



stworzył warunki do rozwoju różnorodnych siedlisk przyrodniczych, co ma wpływ na bogactwo flory i fauny na tym terenie.

Świat roślin reprezentuje 765 gatunków, w tym wiele chronionych i rzadkich, takich jak: widłaki, storczyki, mieczyk dachówkowaty, parzydło leśne, zimoziół północny, kosaciec syberyjski, wawrzynek wilczełyko, lilia złotogłów.

Świat zwierzęcy tego obszaru prezentuje się również bardzo bogato. W objętej granicami Parku części doliny Bugu żyje ponad 140 gatunków ptaków, co nadaje tym miejscom rangę uznanych za ostoję ptactwa wodnego i błotnego o znaczeniu europejskim.

Ponadto odnotowano występowanie 33 gatunków ssaków, 41 gatunków ryb, 10 gatunków płazów i 9 gatunków gadów, wśród których należy podkreślić obecność żółwia błotnego – gatunku należącego do zagrożonych wyginięciem.

Przez okres 15 lat na terenie Parku Krajobrazowego „Podlaski Przełom Bugu” prowadzone są coroczne liczenia gniazd bociana białego.

ciąg dalszy na str. 2

R E K L A M A

**KAMIENIARSTWO
GRANBUD**
inż. Waldemar Rycyk
CHYŻA 71 - ZAMOŚĆ
84 641 16 50 - BIURO
503 148 981 - PRODUKCJA
502 375 884

GRANIT • MARMUR • KWARCYT
KOMINKI SCHODY • PARAPETY
BLATY
KUCHENNE I ŁAZIENKOWE
www.granbud.net.pl

**NAGROBKI
GRANITOWE**
**PRODUKCJA
MONTAŻ**
RZEŻBY W KAMIENIU
LITERNICTWO NAGROBNE
Raty

Piękno Parków Krajobrazowych

ciąg dalszy ze str. 1

Teren parku to teren pogranicza. Wielowiekowe mieszanie się kultur i narodowości spowodowało przenikanie ze sobą żywych tradycji, obrzędów ludowych i języka.

Do dzisiaj obserwujemy ślady zabytkowych kościołów, cerkwi prawosławnych i unickich, w których obronie stawały całe miejscowości, cmentarze i kirkutów oraz pozostałości drewnianej zabudowy żydowskiej i kościelnej. Wielopokoleniowe przywiązanie do wiary przodków obfituje dużą ilością kapliczek i krzyży przydrożnych.

Bardzo ważną rolę w działalności parku stanowi edukacja społeczeństwa. Szczególną uwagę zwrócono na edukację najmłodszych dzieci. Od wielu lat w placówkach oświatowych różnego szczebla prowadzone są zajęcia informacyjno - edukacyjne, które owocują wycieczkami terenowymi i zajęciami edukacyjno-sprawnościowymi na ścieżkach edukacyjnych i działce parkowej

w Janowie Podlaskim. Cykliczne konkursy przyrodnicze organizowane przez naszą jednostkę dają możliwość aktywnego i czynnego udziału w podnoszeniu wiedzy i umiejętności plastycznych.

Aby przybliżyć turystom poznanie walorów przyrodniczych i dać możliwość zapoznania się z bogatą i zawiłą historią terenu, wyznaczone zostały szlaki turystyczne, trasy rowerowe i ścieżki przyrodnicze, tj.: „Szwajcaria Podlaska”, „Nadbużańskie Łęgi”, „Kalinik”.

Nagrano filmy o parku „Podlaski Przełom Bugu”, wydano mapę parku, informatory opisujące park i ścieżki przyrodnicze.

Przez Park prowadzi szlak czerwony, będący etapem Szlaku Nadbużańskiego z Wyszkowa do Hrubieszowa. Równoległe do tego szlaku jest wytyczona trasa rowerowa oraz Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo. Na Bugu i Krznie wytyczono ok. 150 km szlak kajakowy z 8 miejscami wodowania oraz

miejsce przeprawy promowej na drugą stronę Bugu w miejscowości Gnojno.

Piękno nadbużańskich terenów corocznie przyciąga uwagę ludzi kultury i sztuki. Dzikość oraz nietypowość tego terenu od XXVIII lat dokumentują artyści fotograficy. Przemierzając nadbużańskie wsie upamiętniają przemijający czas: ludzi, aspekty religijne, ginące zawody i krajobrazy. Coroczne fotograficzne wystawy poplenerowe pt. „Podlaski Przełom Bugu” owocują wspaniałą promocją naszego parku i terenów pogranicza na terenie całej Polski.

Park od wielu lat współpracuje z instytucjami związanymi z ochroną przyrody, Gminnymi Ośrodkami Kultury, szkołami, gospodarstwami agroturystycznymi, lokalnymi organizacjami, ekologami, biorąc aktywny udział w promocji terenu na festynach, akcjach ekologicznych i lokalnych.

Oddział w Janowie Podlaskim wchodząc w skład Zespołu Lubelskich Parków Krajobrazowych uczestniczy w wydarzeniach na terenie całego województwa.

W ciągu dziesięcioleci istnienia naszego parku zmieniło się położenie administracyjne Parku Krajobrazowego „Podlaski Przełom Bugu” na mapie Polski, podległość parku, pracujący w nim ludzie, siedziba, ale cel powołania parku pozostawał bez zmian. Ochrona walorów przyrodniczych, historycznych i kulturowych może być zacho-



Dolina rzeki Bug (fot. M. Żychowska)

wana i kontynuowana dzięki dbałości i wytrwałości ludzi związanych z ochroną przyrody tzw. ludzi z pasją: przyrodników, ekologów, ornitologów i pasjonatów, ceniących piękno dzikiej przyrody, którzy wło-

żyli wiele trudu by zachować i utrwalić jej unikatowość dla następnych pokoleń.

Zyta Chajkaluk
Zespół Lubelskich
Parków Krajobrazowych



Przydrożny krzyż (fot. Z. Chajkaluk)



Bazylika Mniejsza w Janowie Podlaskim (fot. archiwum ZLPK)

ADRES WYDAWCY I REDAKCJI:

Katolickie Radio Zamość
ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1, 22-400 Zamość
tel. 84 639 97 97, www.radiozamosc.pl
BANK PKO BP 15 1020 5356 0000 1202 0005 1912

REDAKTOR NACZELNY:

Andrzej Rzemieniak
redakcja@roztoczanski.glos.pl
tel. kom. 515-167-756

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Lukasz Kot
Paulina Zajac

REKLAMA:

reklama@radiozamosc.pl

SKŁAD I ŁAMANIE:

redakcja@roztoczanski.glos.pl

DRUK:

Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec
ul. Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec-Milowice
tel. +48 32 364 21 00, faks +48 32 364 21 03
e-mail: drukarnia.sos@pprint.pl



NIE TRACĆ ENERGII

Inwestycja w ciepło

Termomodernizacja, czyli kompleksowe działania mające na celu zwiększenie efektywności energetycznej budynków, zyskuje popularność wśród właścicieli nieruchomości, które lata świetności mają już za sobą. Przyczynia się ona do znacznej oszczędności energii, a co za tym idzie – pieniędzy, ale przede wszystkim podnosi komfort życia w domach, które budowane kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt lat temu, nie są dopasowane do potrzeb obecnych lokatorów. Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak przeprowadzić termomodernizację starego domu, aby stał się on prawdziwie energooszczędny? Wymiana okien i drzwi to tylko początek drogi do osiągnięcia tego celu. W artykule przedstawimy, jak przeprowadzić termomodernizację, aby cieszyć się nie tylko niższymi rachunkami za energię, ale także większym komfortem użytkowania swojego domu.

Termomodernizacja starego domu – od czego zacząć?

Termomodernizacja to proces, który ma na celu zwiększenie efektywności energetycznej budynku, co przekłada się na oszczędność związaną z jego ogrzaniem i utrzymaniem. Jest to szczególnie istotne w kontekście starych domów, które często są źle izolowane i mają nieefektywne systemy grzewcze. Pierwszym krokiem w procesie termomodernizacji jest wymiana starych okien i drzwi zewnętrznych na nowe, energooszczędne modele. To kluczowy element, który może znacznie zmniejszyć straty ciepła. Następnie warto zainwestować w docieplenie ścian, dachu i podłogi, a także modernizację systemu grzewczego. Termomodernizacja to jednak nie tylko wymiana okien i drzwi czy docieplenie budynku. To przede wszystkim proces, który wymaga planowania i inwestycji. Wymaga również czasu, ale przynosi długoterminowe korzyści. Dzięki termomodernizacji możemy znacznie obniżyć koszty ogrzewania, polepszyć funkcjonalność przestrzeni, zwiększyć wartość inwestycji, a także przyczynić się do ochrony środowiska w trosce o przyszłe pokolenia. Nawet jeśli na początku wydaje się to skomplikowane i kosztowne, to efekty końcowe z pewnością wynagrodzą wszelkie trudy.

Inwestycja w ciepło

W przypadku termomodernizacji starego domu oszczędzanie rozpoczyna się od zrozumienia, że tylko kompleksowe działania są w stanie przynieść satysfakcjonujące efekty. Kluczowymi elementami tego procesu jest wymiana okien i drzwi zewnętrznych na nowoczesne, energooszczędne modele. To one stanowią pierwszy krok w kierunku stworzenia domu energooszczędnego, który nie tylko pozwoli na znaczne obniżenie rachunków za ogrzewanie, ale także zwiększy swoją wartość. Wszystkie osoby, które zastanawiają się nad rozpoczęciem termomodernizacji swojego domu lub szukają pomocy podczas wyboru stolarki otworowej – okien, drzwi, bramy garażowej i osłon zewnętrznych, zapraszamy do Salonu KRISHOME - BLUE oraz do zapoznania się z dostępną w nich szeroką ofertą produktów.

Termomodernizacja – wyzwanie czy szansa?

Termomodernizacja starego domu to wyzwanie, które jednocześnie stanowi szansę na zwiększenie komfortu i wygody mieszkania. Jest to proces, który przynosi długoterminowe korzyści, zarówno finansowe, jak i ekologiczne. Wymiana starych okien i drzwi zewnętrznych na nowe, energooszczędne modele to kluczowy element tego procesu. Dzięki nim możemy znacznie zmniejszyć straty ciepła, co przekłada się na oszczędność energii i niższe rachunki za ogrzewanie. Jeśli jesteś na etapie wybierania stolarki otworowej do swojego nowego domu lub zdecydowałeś się na termomodernizację budynku, w którym mieszkasz od lat, a wybór stolarki wydaje Ci się skomplikowanym przedsięwzięciem, zapraszamy Cię do Salonu KRISHOME - BLUE, w którym specjaliści dokonają bezpłatnej konsultacji i posłużą fachowym doradztwem na każdym etapie realizacji projektu. W tym miejscu dowiesz się również o dostępnych formach wsparcia finansowego, m.in. o programie „Czyste Powietrze” czy uldze termomodernizacyjnej, które znacznie ułatwią sfinansowanie inwestycji. Warto więc rozważyć modernizację swojego domu, nawet jeśli na początku wydaje się to skomplikowane i wykraczające poza domowy budżet.

Onkologiczne pytania i odpowiedzi

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Nowotwory narządu rodniego

Nowotwory złośliwe w Polsce to druga najczęstsza przyczyna zgonów po chorobach krążenia.

Najnowszy raport Krajowego Rejestru Nowotworów, opublikowany w styczniu 2021 roku podaje, że rocznie diagnozuje się w Polsce blisko 170 tysięcy nowych zachorowań. Blisko 100 tysięcy pacjentów umiera z powodu choroby nowotworowej, a około milion żyje ze zdiagnozowanym rozpoznaniem nowotworu. Kobiety chorują najczęściej na raka piersi, nowotwory narządu rodniego, jelita grubego i płuc. Z raportu „Health at a Glance 2021” wynika, iż wskaźnik zachorowalności na nowotwory w Polsce wynosi średnio 267 osób na 100 tysięcy mieszkańców. Umieralność z powodu nowotworów w naszym kraju jest jedną z najczęstszych w krajach OECD i wynosi 228 zgonów na 100 tysięcy mieszkańców. W 2019 roku nowotwory stanowiły w Polsce blisko 24% wszystkich zgonów. Bardzo niepokojące są statystyki dotyczące przeżyć pięcioletnich w raku szyjki macicy. Niemal co druga chora w Polsce, nie przeżywa pięciu lat. Mimo wdrożenia programu badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka szyjki macicy, zgłaszalność do ośrodków profilaktycznych jest nadal bardzo niska. Polska pod względem przeżyć pięcioletnich u pacjentek z rozpoznaniem rakiem szyjki macicy, zajmuje przedostatnie miejsce wśród krajów OECD. Zarówno raporty Polskie, jak i światowe są nadal niepokojące, chociaż następuje stały rozwój nowoczesnych sposobów leczenia we wszystkich specjalnościach onkologicznych. Analizując wyżej przedstawione dane należy kolejny raz podkreślić znaczenie profilaktyki nowotworów. Profilaktyka pierwotna wydaje się być zupełnie zapomniana. Jej podstawą są wszelkie działania edukacyjne, wpływające na podwyższenie świadomości społecznej na temat chorób nowotworowych. Brak programów edukacyjnych w szkołach, uczelniach, organizacjach społecznych, nie poprawia sytuacji epidemiologicznej w Polsce. Działania onkologów, lekarzy rodzinnych i innych specjalności, dietetyków, pielęgniarek, oraz wszystkich innych zawodów medycznych, powinny być ukierunkowane na edukowanie.

Propagowanie prozdrowotnego trybu życia, aktywności fizycznej, znormalizowanej diety, edukacja na temat ryzykownych zachowań seksualnych, czy ryzyka choroby i zgonu z powodu nałógów wśród jak największej liczby odbiorców, to jeden z ważniejszych sposobów na podniesienie świadomości społecznej na temat chorób nowotworowych. Jednym z programów profilaktyki pierwotnej, zarejestrowanym również w Polsce są szczepienia przeciwko wirusowi HPV (wirus brodawczaka ludzkiego). Program obejmuje 11-12 latki, a jego założeniem jest wyszczepienie 80% tej populacji do roku 2028. Profilaktyka wtórna, to działania diagnostyczne, mające na celu wykrycie zmian przednowotworowych, lub wczesnych

Czynniki ryzyka występowania raka szyjki macicy:

- zakażenie wirusem HPV typ 16 i 18 (blisko 80% kobiet aktywnych seksualnie, ulega zakażeniu tym typem wirusa);
- wczesne rozpoczęcie życia płciowego;
- wielopartnerstwo;
- wieloletnie palenie tytoniu;
- śródnaślónkowa neoplazja szyjki (CIN) w wywiadzie;
- nieregularne krwawienia międzymiesiączkowe;
- krwawienie po odbytym stosunku płciowym;
- krwawienie po menopauzie;
- obfite upławy z pochwy;
- ból w podbrzuszu;
- ból podczas stosunku.

Dobrym przykładem działania profilaktyki wczesnego wykrywania raka szyjki macicy oraz

we ponad półtora raza częściej, niż młodsze kobiety, ale 3 razy rzadziej niż mężczyźni w tym samym wieku. W przełożeniu na polskie statystyki w 2010 roku stwierdzono 5125 przypadków nowych zachorowań na raka trzonu macicy, co stanowi 7% wszystkich nowotworów złośliwych u kobiet w Polsce. Statystycznie 1-2 kobiety na 100 zachoruje w swoim życiu na raka trzonu macicy. W 2020 roku liczba zgonów z powodu raka trzonu macicy wyniosła 1811 przypadków.

Wśród przyczyn zachorowania na nowotwór trzonu macicy należy wyróżnić:

- zaburzenia hormonalne;
- występowanie rodzinne raka trzonu macicy, raka jelita grubego lub raka piersi;



dr n. med. Krzysztof Patyra (fot. NU-MED)

wielodyscyplinarnym. Takie podejście do procesu diagnostyczno-leczniczego pozwoli zapewnić pacjentce najlepszy sposób leczenia. Przy rozpoznaniu wczesnych stopni zaawansowania raka trzonu i szyjki macicy, leczeniem z wyboru jest zabieg operacyjny. Wyższe stopnie zaawansowania wymagają leczenia łączącego radioterapię, chemioterapię i brachyterapię. Zarówno w raku trzonu macicy jak i szyjki macicy radioterapia z brachyterapią stanowią jedną z najważniejszych metod leczenia onkologicznego. Podwyższenie dawki leczenia w narządzie rodzimym u pacjentek leczonych radioterapią/radiochemioterapią lub w kikucie pochwy u pacjentek pooperacyjnych jest kluczowe w próbie zapewnienia radykalnego leczenia z zamiarem wyleczenia. Brachyterapia pozwala na taki sposób działania i jest kompleksową z radioterapią metodą postępowania terapeutycznego u tych pacjentek. NU-MED Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej w Zamościu jest ośrodkiem radioterapii zapewniającym pacjentkom z rozpoznaniem rakiem trzonu lub szyjki macicy kompleksowe, oparte na nowoczesnych technikach radioterapii i brachyterapii leczenie. Zapewnia również pełną dostępność do diagnostyki i badań kontrolnych, łącznie z PET/CT, co daje możliwość pełnej opieki nad pacjentami w trakcie i po leczeniu.

dr n. med. Krzysztof Patyra

Z-ca Dyrektora ds. medycznych
Kierownik Zakładu Radioterapii
Ordynator Oddziału Radioterapii



NU-MED Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej Zamość (fot. NU-MED)

nowotworowych. Testy stosowane w tym celu muszą być czułe i swoiste, mało inwazyjne, co pozwala na sprawne i szybkie zdiagnozowanie choroby. Nie wszystkie nowotwory spełniają kryteria badań przesiewowych, stąd tak ważną rolę profilaktyki pierwotnej. Profilaktyka wtórna dotyczy głównie nowotworów szyjki macicy, piersi czy jelita grubego. Informacje na temat harmonogramu i kalendarza badań profilaktycznych, można uzyskać na stronach ministerstwa zdrowia, oraz wojewódzkich oddziałów NFZ.

Profilaktyka raka szyjki macicy:

- badania ginekologiczne u każdej kobiety po inicjacji seksualnej, z wykonaniem cytologii, zwłaszcza u kobiet 25-59 lat, raz na 3 lata.

profilaktyki pierwotnej są kraje skandynawskie. Program wprowadzony w latach 70 XX wieku spowodował wzrost świadomości społecznej, co przełożyło się na zwiększoną liczbę rozpoznań we wczesnych stopniach zaawansowania, eliminując nadmierną liczbę zgonów z powodu tego nowotworu. Z ostatnich danych Krajowego Rejestru Nowotworów (styczeń 2021) wynika, iż tylko 1 kobieta na 16, w wieku 20-40 lat wykonała profilaktyczne badanie w kierunku wczesnego wykrywania chorób nowotworowych. Kobiety do 30 roku życia badają się znacznie rzadziej (około 5%), niż mężczyźni w tej samej grupie wiekowej (około 8%). Kobiety w wieku 50-60 lat, wykonują profilaktyczne badania nowotworo-

- wiek pomenopauzalny;
- wczesna pierwsza miesiączka oraz późny wiek ostatniej miesiączki;
- występowanie cykli bezowulacyjnych;
- zespół policystycznych jajników;
- cukrzyca, nadciśnienie oraz nadmierna masa ciała.

Do objawów niepokojących należą nieprawidłowe krwawienie z dróg rodnych, ból w podbrzuszu i odcinku krzyżowym kręgosłupa, stany zapalne, osłabienie, nagła utrata masy ciała. Każda pacjentka z rozpoznaniem nowotworem w badaniu histopatologicznym oraz ustalonym stopniem zaawansowania procesu nowotworowego w badaniach obrazowych powinna być przedstawiona na konsylium

„Główny Konstruktor” i Era Sputnika

Pierwszy w historii sztuczny satelita Ziemi został wyniesiony na orbitę 4 października 1957 r. o godzinie 19:28 GMT z kosmodromu Bajkonur przez raketę nośną Sputnik 8K71PS zaprojektowaną przez Siergieja Korolowa. To właśnie od wystrzelenia pierwszego sputnika, dokładnie 67 lat temu, rozpoczął się wyścig kosmiczny pomiędzy ZSRR a USA.

We wczesnych latach 50-tych XX w. Stany Zjednoczone i Związek Radziecki ogłosiły plany wystrzelenia satelitów w trakcie Międzynarodowego Roku Geofizyki. MRG było wspólnym przedsięwzięciem naukowym, w trakcie którego uczeni z całego świata mieli przeprowadzać badania Ziemi, począwszy od lipca 1957 roku, aż do grudnia 1958 roku. Amerykańscy naukowcy pracowali pod publiczną presją, zaś sowiecki program kosmiczny na którego czele stał Siergiej Korolow, postępował w absolutnej tajemnicy.

Gdy na początku lat 30-tych w Leningradzkim Laboratorium Gazodynamiki (GDL) trwały prace przy pierwszym radzieckim silniku na paliwo ciekłe o nazwie ORMI, w Moskwie powstała Grupa Badawcza Napędu Odwrotnego (GIRD). Jej głównym inżynierem został Siergiej Pawłowicz Korolow (1906-1966), urodzony w Żytomierzu na Ukrainie pilot doświadczalny, konstruktor samolotów i szybowców, który do GIRD wstąpił w roku 1932.

Pierwszym sukcesem Korolowa była rakietą GIRD 9, przyszyły pocisk przeciwlotniczy, który w locie w dniu 17 sierpnia 1933 roku osiągnął wysokość nieco ponad 1,5 km. Wielkim osiągnięciem młodego konstruktora stała się rakietą GIRD 10 z silnikiem na paliwo ciekłe, która wystartowała 25 listopada 1933 roku wzbijając się na wysokość 4,9 km i tym samym zapisując się w historii jako pierwsza w ZSRR rakietą napędzana ciekłym paliwem.

W powstałym z połączenia GDL i GIRD Instytucie Badań Rakietowych (RNII) w roku 1939 skonstruowano pierwszą raketę dwustopniową. Prace nabrały rozmachu po tym, jak Armia Czerwona dowiedziona przez gen. Rokossowskiego zajęła Peenemünde przechwytyjąc personel i materiały

Kolejna rakietą, T-2 osiągająca wysokość 200 km z ładunkiem użytecznym 127 kg została radzieckim pociskiem balistycznym średniego zasięgu.

W 1955 roku Związek Radziecki ogłosił swój udział w MRG oraz że w jego ramach wysłę w górne warstwy atmosfery rakiety

i tym samym była zdolna przenieść ładunek jądrowy nad dowolny cel w Ameryce.

Amerykanie pospiesznie budowali swój ICBM, jednak wyraźnie pozostawali w tyle. Na domiar złego oficjalnie zlekceważyli radzieckie oświadczenie na temat planów wystrzelenia



Technik dokonuje ostatnich przygotowań Sputnika przed startem (źródło: www.nasa.gov/history)

związane z raketą V-2. Przez następne 2 lata Związek Radziecki wyprodukował więcej rakiet V-2 niż Niemcy.

Korolowowi polecono stworzenie rosyjskiej wersji rakiety V-2, której finalną wersję oznaczono symbolem T-1. Następnie powstała rakietą astrofizyczna zdolna wynieść zestaw instrumentów naukowych o masie 77 kg na wysokość 100 km.

z aparaturą naukową. W tym czasie Korolow już opracowywał konstrukcję pocisku T-3, przyszyłej rakiety nośnej dla satelity w nowej siedzibie rosyjskiego programu kosmicznego.

Na równinnych stepach Kazachstanu w miejscowości Tiuratom, z dala od cywilizacji, powstało centrum rakietowe, które ze światem łączyła jedynie linia kolejowa. Oficjalnie używano nazwy kosmodrom Bajkonur, choć rzeczywistość miejscowości Bajkonur znajduje się gdzie indziej. Pierwszy start T-3 przeprowadzono w 1956 roku, a po wykonaniu 50 prób (w tym 8 lotów na odległość 16.000 km) w okresie maj-sierpień 1957 roku Rosjanie poznali, że ich międzykontynentalny pocisk balistyczny (ICBM - Intercontinental Ballistic Missile) uzyskał zdolność operacyjną. T-3 mogła wynieść masę 2 ton na wysokość 209 km

przez nich satelity i spokojnie kontynuowali swoje przygotowania wyniesienia satelity Vanguard w czasie MRG. Miała temu służyć w pełni cywilna rakietą (nosząca również nazwę Vanguard), ponieważ uważano, że nie należy cywilnych i naukowych celów MRG realizować za pomocą rakietowej techniki wojskowej, gdyż może to wywołać negatywny oddźwięk społeczny. Zespół kierowany przez Wernhera von Brauna był niepokieszony. Ich pocisk o nazwie Redstone, zbudowany dla armii amerykańskiej był gotowy do wyniesienia amerykańskiego 2,5-kilogramowego satelity służącego do obserwacji górnych warstw atmosfery. Prezydent Eisenhower był nieugięty. On i jego doradcy chcieli, aby pierwszego satelity Ziemi wystrzelił na orbitę amerykański zespół naukowy, a nie grupa



Siergiej P. Korolow (fot: spadok.org.ua)

niemieckich weteranów spod znaku von Brauna.

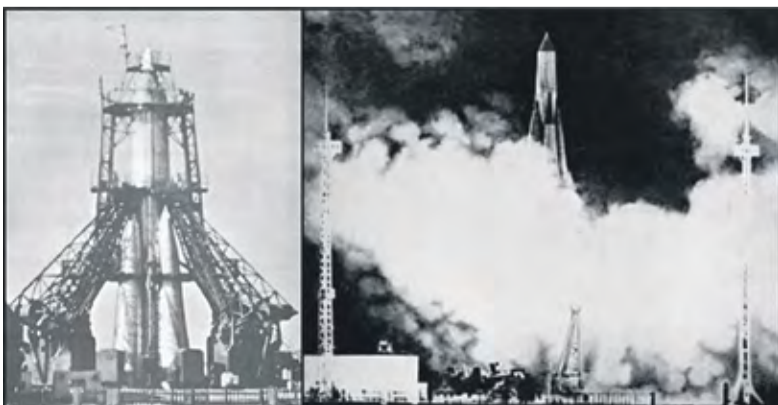
Kiedy von Braun poprosił o pozwolenie wystrzelenia satelity w Kosmos, Eisenhower nie zgodził się i pocisk pozostał w magazynie arsenału Redstone. Konsekwencje nie dały na siebie długo czekać. 4 października 1957 roku Korolow odpalił zmodyfikowaną wersję pocisku T-3 o nazwie R-7 ze Sputnikiem w części dziobowej. Ameryka przeżyła wstrząs. W ten sposób Waszyngton pozwolił Rosjanom poprowadzić świat ku przyszłości i osiągnąć przewagę w Kosmosie.

Pomysł Siergieja Korolowa na dwustopniową raketą R-7 był błyskotliwy. Wystarczyło zestawić pakiet złożony z 5 bloków rakietowych (4 zewnętrzne i 1 centralny), aby stworzyć raketą obdarzoną siłą ciągu wystarczającą do osiągnięcia orbity. Następnie całość przykryć stożkowym dziobem z niewielkim satelity wewnątrz i wystartować w przestrzeń kosmiczną. Sputnik (ros. „towarzysz podróży”) stał się faktem.

„Tri..., Dwa..., Odin... Zażyganije!” – zagrział głos Korolowa i rakietą R-7 wzbija się w niebo osiągając na wysokości 215 km prędkość 7,99 km/s. Kolejne człony rakiety odłączały się, a kiedy ostatni silnik zamilkł osłona satelity odpadła i z górnego stopnia rakiety oddzieliła się srebrna kula o średnicy 60 cm i masie 83 kg zaopatrzona w cztery anteny długości 3 m.

Komunikat Radia Moskwa oznajmiający wystrzelenie Sputnika 1 zaszokował cały świat. Dwa nadajniki umieszczone na pokładzie satelity nieustannie wysyłały sygnały: „biip... biip... biip...” które zadreślały Amerykę. Dziewięćdziesiąt minut po starcie satelita przeleciał nad stygnącą wyrzutnią w Bajkonurze. Świadkowie startu zaczęli wiwatować. Korolow zwrócił się do zebranych wypowiadając znamienne słowa: „**Dzisiaj marzenia pokoleń ludzkości spełniły się. Rozpoczęto podbój Kosmosu!**”

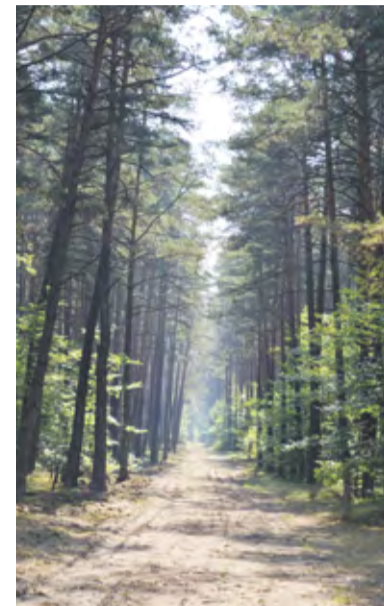
Andrzej Rzemieniak



Kosmodrom Bajkonur. 4.10.1957 r. Przygotowania i start rakiety R-7 (www.nasaimages.org)

Las to zdrowie

Korzystamy z jego dobrodziejstwa. Dzięki niemu możemy poprawić własną kondycję i parametry biologiczne. Ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. To oczywiście las. Przebywanie w naturze uwalnia naszą kreatywność. Łatwiej też rozwiązujemy problemy. Z dotychczasowych ustaleń badaczy wynika, że 10 minutowy pobyt w lesie obniża ciśnienie krwi, 20 minutowy - poprawia nastrój i zmniejsza ilość kortyzonu w organizmie, który odpowiedzialny jest za stres, 60 minutowy - wyostrza uwagę. Ponadto lasy dostarczają bogatą w składniki odżywcze żywność tzw. dziczyznę, składniki do produkcji leków, czystą wodę i przestrzeń do rekreacji. Las to naturalny „antydepresant”. To też potężna fabryka tlenu.



Las (fot. Łukasz Kot)

Las a zmysły

Las działa na wszystkie ludzkie zmysły. Na wzrok wpływają odcienie zieleni, które uspokajają i odprężają człowieka. Gdy obserwujemy ptaki poprawia się samopoczucie i redukuje stres. Dlatego na tej bazie powstała terapia zwana ormitoterapią.

Las wzmacnia proces zdrowienia. Udowodnili to Amerykanie którzy zauważyli, że pacjenci patrzący przez okno na zieleń drzew i krzewów szybciej przechodzili rekonwalescencję niż pacjenci, którzy mieli widok przez okno na blokowiska. Na nasz zmysł słuchu pozytywnie wpływa cisza, szum drzew, a wiosenny świergot ptaków o poranku lub wieczorem ukaża. Las tłumi cywilizacyjny czy też komunikacyjny hałas. Na węch działają olejki eteryczne produkowane przez drzewa. W lecie pięknie żywicą pachnie sosna, wiosną kwitnące kwiaty, a jesienią spadające liście i pojawiające się grzyby. Koją nerwy i zwalczają w naszych organizmach wirusy i bakterie. Rośliny posiadają związki o nazwie fitoncydy, które mają działanie przeciwdziałalne, zmniejszają ilość bakterii, wirusów i grzybów w wdychanym leśnym powietrzu. Zalecane są spacerować w lesie, by dzięki temu mogła wzrosnąć ilość komórek odpornościowych w naszym organizmie. Drzewa i krzewy oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń. Wdychanie olejków eterycznych odpowiada za 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Bakterie szczęścia

Geosmina jest związkiem wytworzonym przez wspomniane bakterie, odpowiedzialnym za przyjemny zapach wilgotnej

ziemi. Bakterie tlenowe znajdujące się w glebie pomagają w leczeniu takich schorzeń jak depresja czy nowotwory. Zmniejszają też poziom stresu. Gdy je włączymy uwalnia się w naszym organizmie serotonina. Stajemy się wtedy szczęśliwsi i bardziej zadowoleni.

„Człowiek przez wieki korzystał na różny sposób z dobrodziejstwa lasów. Lasy dawały schronienie i żywiły go. Ludzie do tej pory chętnie lubią posiedzieć przy ogniu. Ogień daje ciepło. Zachęcam do odwiedzenia lasu o różnych porach roku, bo za każdym razem jest on inny. Inaczej pachnie. Jeśli cichutko zachowujemy się w lesie i spokojnie chodzimy po nim, można naprawdę dużo zobaczyć” – mówi Zbigniew Szkołut emerytowany leśnik z Nadleśnictwa Krasnystaw. Nie trzeba koniecznie trzymać się szlaków, ścieżek. Można wszędzie wchodzić ale warto mieć nawigację, by się nie zgubić. Można pójść w takie miejsca, gdzie naprawdę nikt nie zagląda i cały dzień „włóczyć” się po lesie. To jest bardzo przyjemne. Jest też sporo infrastruktury leśnej, która zachęca do skorzystania z aktywnego wypoczynku. Do dyspozycji są ścieżki rowerowe, szlaki piesze i konne. Mnóstwo ludzi z tego korzysta. Ludzie oczekują pozytywnych skutków działania tzw. „bakterii szczęścia” – dodaje.

Jonizacja

Współczesny człowiek prowadzi bardzo szybki tryb życia. Coraz więcej elektroniki nas otacza i dlatego dużo toksyn odkłada się w naszych organizmach. Z drugiej strony coraz rzadziej bywamy w lesie, najczęściej z powodu braku czasu, zmęczenia, apatii organizmu. Trzeba wiedzieć, że drzewa

wytwarzają jony ujemne, które niwelują jon dodatni powstały w czasie choroby. Sprzęty elektroniczne (komputery, telewizory, tablety, smartfony) wytwarzają dużo jonów dodatnich. Do drzew i krzewów, które ujemnie jonizują powietrze, należą m.in.: brzoza brodawkowata, wierzba biała, sosna pospolita, modrzew europejski, lipa drobnolistna, buk pospolity, jarzębina pospolita, klon pospolity i inne. Przebywanie w ich pobliżu uspokaja i poprawia funkcjonowanie układów wewnętrznych w organizmie człowieka. Jonizacja powietrza w lesie jest największa zwłaszcza rano, po deszczu. Jony działające ujemnie pobudzają i orzeźwiają organizm.

Grzyby, jagody, maliny

Las stwarza okazję aby pójść do niego na spacer w celu zbierania grzybów (borowiki, podgrzybki, rydze, maślaki, prawdziwki, kurki), jagód (borówka czarna, żurawina, czernica), ziół (konwalia majowa, mącznica lekarska, widłak goździsty, pierwiosnek lekarski, mięta, jałowiec, czosnek niedźwiedzi, macierzanka), czy też zielonych gałązek krzewów i kwiaty. Te dwa ostatnie składniki wykorzystywane są do tworzenia kompozycji dekoracyjnych.

Lasy dębowe w średniowieczu były sadzone nie dla drewna, tylko dla żołędzi, które służyły do karmienia świń. Płody rolne były zbyt cenne i drogie żeby karmić nimi trzodę. Zarezerwowane były tylko dla ludzi. Istniał nawet specjalny przelicznik „wyceny lasu”. Wartość lasu nie wyliczano ilością drewna, tylko tym, ile świń można byłoby wykarmić. Okazało się, że by świnię wyhodować, trzeba było

mieć dwadzieścia pięć dorodnych dębów. Teraz pośrednio wraca się do tego. Luksusowe wędliny produkuje się na bazie pokarmowej, którą są żołędzie.

Ziola

Sporo jest osób, które interesują się ziołarstwem. Czytają na ten temat, szkolą się na specjalnych warsztatach. Potrafią rozpoznać wiele, nawet niepozornych roślin i wiedzą, jakie posiadają właściwości zdrowotne. Jedną z moich znajomych zbierała m.in. nostrzyk działający przeciwnaczepowo i antyrakowo, podbiał mający właściwości przeciwdziałające i przeciwbakteryjne, piołun doskonale wpływający na układ pokarmowy, centurię poprawiającą trawienie i apetyt, i mnóstwo innych roślin, na które nikt nie zwraca uwagi. Miała ona w swoich zbiorach kilkakrotnie większy zasób tych roślin niż ten asortyment, który obecnie możemy dostać w sklepach. Na dużo więcej dolegliwości te rośliny działały, niż w tej chwili – mówi leśnik Szkołut. W ostatnich latach zauważalny jest renesans zbierania ziół i powrotu do ich wykorzystywania w postaci naparów, herbatek czy też maści. Nie tylko chodzi o zdrowie ale i o urodę. Jest silna tendencja na produkty ekologiczne oraz na powrót do natury. Podczas prac leśnych spotykałem swego czasu starsze babcie z workami, które chodziły po lesie i zbierały ziółka. Można było z nimi porozmawiać i dowiedzieć się czegoś ciekawego. W tej chwili przemysł farmaceutyczny i kosmetyczny bazuje na plantacjach ziół – dodaje.

Dziczyzna

Mięso zwierząt łownych od wieków gości na polskich stołach. Współcześnie przechodzi szcze-

gółowe badania, zanim zostanie dopuszczone do obrotu. Jest dość elitarne. Nie każdy ma szansę spróbować tego mięsa i kupić sobie w pierwszym lepszym sklepie. Nie jest to też produkt tani, ale warto go spróbować i włączyć do domowego menu. Niegdyś wszyscy takim mięsem się żywili, zarówno chłopci, szlachta, mieszczaństwo jak i dwór królewski. Mężczyźni polowali i przynosili zwierzyńnię do domu. W tej chwili takie mięso jest rarytasem. Dziczyznę cechują przede wszystkim wyjątkowe walory zdrowotne i odżywcze. Mięso takie posiada wysoką zawartość białka i niską tłuszczu. Obfite jest w witaminy (tiamina - ma wpływ na pracę układu nerwowego i sercowo-naczyniowego, ryboflawina - wspomaga pracę błon śluzowych, dróg oddechowych, śluzówki przewodu pokarmowego, pirydoksyna - ułatwia wchłanianie magnezu z przewodu pokarmowego, kobalamina - wpływa na właściwe funkcjonowanie układu nerwowego) oraz składniki mineralne (sód, potas, wapień, fosfor i cynk). Mięso zwierząt łownych wyróżnia specyficzny, niepowtarzalny smak. Zwierzyna leśna żywi się naturalnie, a jej pożywienie nie zawiera pasz.

Kąpiel w lesie, leśna terapia

Powołując się na badania przeprowadzone w latach 80. XX w. w Japonii okazało się, że dzięki spacerom w lesie w organizmie człowieka o 1,4% spada ciśnienie krwi (las zimą i las liściasty jesienią obniżają ciśnienie krwi), o 5,8% puls, o 12,4% poziom kortyzolu (hormonu stresu). Stwierdzono, że las zmniejsza zmęczenie, pod-

ciąg dalszy na str. 7

nerwowanie i złość, a także obniża dolegliwości sercowe i metaboliczne. Japończycy stworzyli metodę terapii zwaną *shirin-yoku* („wdychanie leśnej atmosfery” lub „kąpiel w lesie”). Stosowanie tej terapii przyjęło się w Korei Południowej, Tajwanie, Finlandii, Francji, Luksemburgu i Szwecji. Leśne kąpiele obniżają poziom hormonów stresu. Natura nas wycisza, odpręża i uspokaja. Kąpiele leśne zmniejszają uczucie gniewu, agresji. Dzięki temu poprawia się nastrój. Kąpiel leśna powinna trwać co najmniej 20 minut. Warto poruszać się po lesie powoli i głęboko oddychać, wyciszyć się i wsłuchiwać w szum

drzew, śpiew ptaków. Należy ograniczyć rozmowy do minimum.

Zielone ćwiczenia

Osoby uprawiające ćwiczenia w lesie otrzymują więcej korzyści zdrowotnych niż te, które ćwiczą w przestrzeni miejskiej. Zmniejsza się u nich ciśnienie krwi, wzrasta samoocena i lepszy nastrój. Ćwiczenia uprawiane na dworze męczą nas mniej. Sprawiają więcej przyjemności. Zielone ćwiczenia to każda aktywność fizyczna lub trening, który odbywa się na zewnątrz. Może być to lokalny park, plaża, las, a nawet podwórko. Typowe przykłady zielonych ćwiczeń obejmują: przejażdżki rowerem, spędza-

nie czasu w ogrodzie na pracach ogrodniczych, spacer w różnym tempie, medytacje i gry zespołowe m.in. piłka nożna, koszykówka, siatkówka i inne. Takie ćwiczenia na wolnym powietrzu poprawiają nasze zdrowie psychiczne, łagodzą objawy lęku, depresji i stresu. Sprzyjają relaksowi, poprawiają nastrój i wzmacniają funkcje poznawcze.

Sylwoterapia

Sylwoterapia, inaczej zwana drzewoterapią, drzewolecnictwem lub lasoterapią. Ma na celu wprowadzenie równowagi w naszych ciałach i umysłach i powrót do harmonii z naturą. Można przytulać się do drzewa (są odpowiednie metody

służące do tego) lub chodzić boszo po mchach, trawach itp. Poprawia to ukrwienie stóp, pobudza receptory nerwowe, wpływa na elastyczność mięśni i ścięgien. W przypadku osób chorych obecność drzew i krzewów pobudza organizm do samoleczenia, choć nie jest to potwierdzone naukowo. Różne drzewa, mają odmienne właściwości. Ryzyko wystąpienia działań niepożądanych jest niskie, a zwiększenie aktywności na świeżym powietrzu często bywa wskazane.

Sylwoterapia jest zaliczana do metod naturoterapeutycznych wraz z hortiterapią (praca wykonywana w ogrodzie), terapią naturalną wg Kneippa

(hydroterapia, dbanie o czystość, higienę m.in. codzienne mycie, kąpiele itp.) czy terapią oceaniczną (przebywanie na pokładzie statków lub nad brzegiem mórz/oceanów). Przebywając w lesie mniej narażamy się na czynniki chorobotwórcze takie jak smog, hałas, stres. Do pozytywnych elementów możemy zaliczyć większe natlenienie oraz większą wilgotność powietrza. Elementem istotnym są również czynniki redukujące objawy stresu, takie jak oddziaływania estetyczne, szum drzew czy obecność w powietrzu lotnych związków aromatycznych.

Łukasz Kot

LAS TO ZDROWIE DLA NASZEGO UMYSŁU

FUNKCJA
PRZYRODNICZA

FUNKCJA
SPOŁECZNA

FUNKCJA
GOSPODARCZA

20 minut przebywania w naturze wystarczy, aby znacząco **obniżyć poziom kortyzolu**, zwanego hormonem stresu.

Wdychanie olejków eterycznych pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Działanie olejków odpowiada za ok. 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Pacjenci szpitala, **którzy za oknem widzą drzewa, szybciej dochodzą do zdrowia** w porównaniu do tych, którzy za oknem widzą np. ścianę sąsiedniego budynku.

Ornitoterapia, czyli terapeutyczny wpływ obserwacji ptaków. Szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem stwierdził, że „ptaki dostarczają ludziom niemonetarnych wartości, takich jak poprawa samopoczucia i redukcja stresu”.

30-minutowy energiczny spacer pięć razy w tygodniu **może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję.**

Spędzanie czasu na łonie natury może **zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50%**. Używamy wtedy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku, więc nasz umysł odpoczywa.

Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obszary leśne o różnych porach roku **mogą być skuteczne przy regeneracji sił mentalnych.** Las zimny i las liściasty jesienią m.in. obniżają ciśnienie krwi.

Jony ujemne znajdujące się w leśnym powietrzu **działają orzeźwiająco i pobudzająco**, zapewniają dobre samopoczucie.

(źródło: Centrum Informacyjne Lasów Państwowych)

Źródła:

Katarzyna Simonienko, *Terapia lasem w badaniach i praktyce*, Wyd. Silva Rerum 2021. Katarzyna Simonienko, *Lasoterapia*, Wyd. Dragon 2021.

To i owo o pogodzie

Październikowa
pogoda w Zamościu

Pierwszego października w Zamościu Słońce góruje nad horyzontem 11 godzin i 41 minut, a ostatniego tylko 9 godzin i 51 minut.

Jedno ze staropolskich przysłów głosi: *gdy październik ciepło trzyma zwykle mroźna bywa zima*, a inne uzupełnia: *kiedy w październiku lato, mroźny luty bywa za to*.

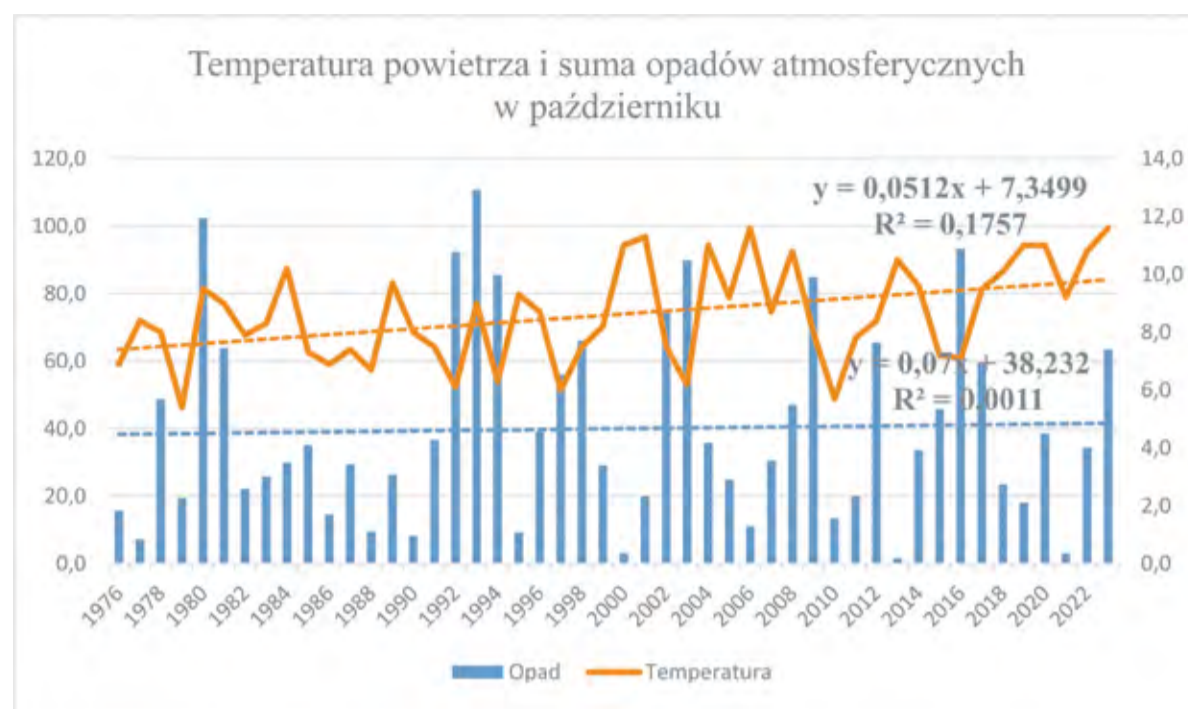
W XXI wieku obserwujemy, że zarówno w październiku, jak i w lutym temperatury powietrza są znacznie wyższe od średnich wieloletnich wartości temperatury w tych miesiącach. Tak więc trudno, by w najbliższym okresie to przysłowie się sprawdziło.

W tym roku październik również zapowiada się dość ciepło. Świadczą o tym wartości temperatury powietrza obserwowane na przestrzeni 48 lat

i wyznaczona na tej podstawie linia trendu wskazująca, że średnio w październiku temperatura powietrza wzrasta o około 0,05°C na rok.

W październiku obserwujemy zazwyczaj dość dynamiczną pogodę, która charakteryzuje się dużą zmiennością średnich wartości temperatury powietrza w poszczególnych latach i pewną cyklicznością w rozkładzie sum opadów atmosferycznych.

Średnia temperatura powietrza w Zamościu, w październiku w analizowanym okresie od 1976 do 2023 roku wynosiła 8,6°C. W pierwszej połowie tego miesiąca dni bywają jeszcze dość ciepłe, chociaż w XX wieku w październiku często pojawiały się już pierwsze opady śniegu, a temperatura nawet w ciągu dnia była poniżej 0°C.



(rys. A. Samborski profesor A.Z.)

Najcieplejszy był październik w 2006 i 2023 r., kiedy to średnia temperatura powietrza wynosiła 11,6°C, zaś najchłodniejszy w 1979 r., wówczas średnia temperatura wynosiła tylko 5,4°C.

Średnia suma opadów w Zamościu, w październiku wynosiła 39,9 mm. Najwięcej opa-

dów notowano w 1993 r. - było to 110,7 mm, a najmniej w roku 2013 - tylko 1,7 mm.

O ile wyznaczona na podstawie średnich miesięcznych wartości temperatura powietrza z roku na rok wzrasta, to sumy opadów, mimo wyraźnej cykliczności, utrzymują się na tym samym poziomie około 40 mm.

W Zamościu, w październiku najczęściej występuje 15 dni z deszczem, 1 dzień z burzą, 6 dni z mgłą i 14 dni z rosą. W październiku mogą również pojawić się pierwsze opady śniegu.

Dr hab. Andrzej Samborski
prof. A.Z.

R E K L A M A

ZAMDRUK
— D R U K A R N I A —

Skokówka, ul. Ogrodnicza 34 📍

22-400 Zamość

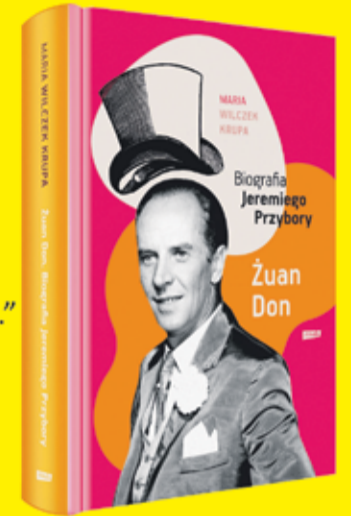
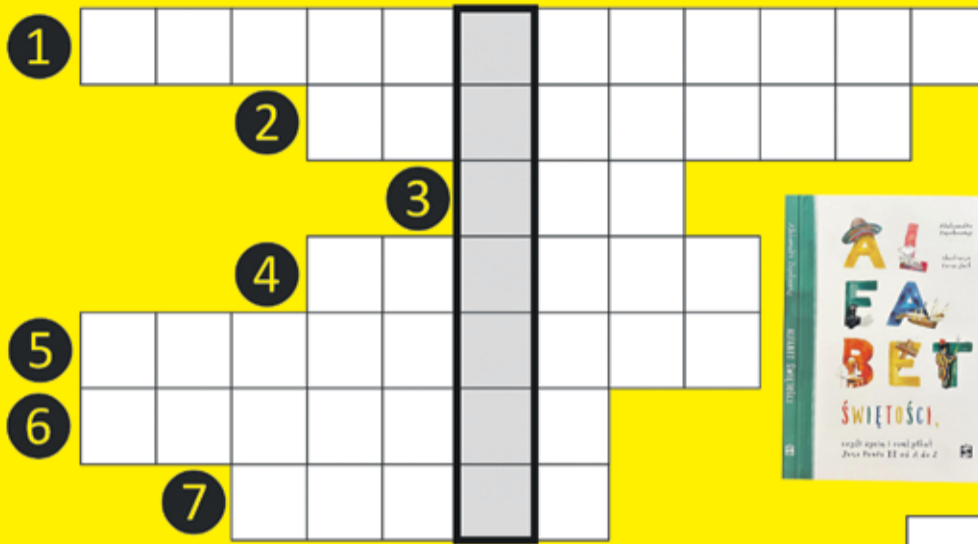
84 639 27 97 📞

zamdruk@op.pl 📧

www.zamdruk.pl 🌐



KRZYŻÓWKA NR 59



- 1 Pierwszy Polak w kosmosie
- 2 „Wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię ...”
- 3 Niezidentyfikowany obiekt latający
- 4 Nazwa rakiety, która wyniosła astronautów na Księżyc
- 5 Kosmiczny ubiór astronauty
- 6 Pierwszy człowiek w kosmosie
- 7 Pierwsze zwierzę w kosmosie

Laureatem KRZYŻÓWKI Nr 58 z poprzedniego wydania jest Pani Martyna Tytek z miejscowości Obsza. Gratulujemy. Nagrodę należy odebrać do dnia 15 października br. w Sekretariacie Katolickiego Radia Zamość, ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1 w Zamościu.

Weź udział w konkursie i wyślij SMS na nr 7248 o treści: krzyżowki.(tu podaj hasło - rozwiązanie krzyżówki). Koszt 2,46 zł z VAT. Każdy SMS bierze udział w konkursie, w którym nagrodą są książki: „Żuan Don”, „Dzieci Sybiru”, „Alfabet Świętości” i „Tajlandia” Na odpowiedzi SMS z rozwiązaniem krzyżówki czekamy do 31.10.2024 r.

Premium SMS obsługuje firma Bild Presse



Jeśli chcesz, by na grobach Twoich najbliższych stanęły przepiękne kwiaty, znicze i flakony, odwiedź Hurtownię KINGA w Zamościu na Spadku 18A.

W naszej ofercie sprzedaż hurtowa i detaliczna zniczy i flakonów oraz kompozycji kwiatowych w doskonałych cenach!

Przy zakupie zniczy i wkładów atrakcyjne rabaty!

ZAPRASZAMY



WYTNIJ KUPON I OKAŻ W HURTOWNI

KINGA

Hurtownia KINGA 🌿 Zamość, ul. Spadek 18A
tel. 84/638 61 79 🌿 www.hurtowniakinga.pl

Katolickie biuro podróży, które oferuje szeroki wachlarz wyjazdów dla osób wierzących i niewierzących w każdym wieku!

PRAGA



Heaven tour

18-20 PAŹDZIERNIKA 2024

POZNAJ

Wrocław i Pragę: Panorama Raclawicka, Ostrów Tymski, Katedra św. Jana Chrzciciela, Rynek Staromiejski, Zamek Praski z Katedrą św. Wita, Bazylika św. Jerzego, Most Karola

TRASA PIELGRZYMKI

Wrocław, Praga, Lewin Kłodzki, Adrspach - Skalne Miasto, Łagiewniki

GWARANTOWANE

Spacer po Skalnym Mieście, zapierające dech widoki, niesamowita architektura i cudowna atmosfera historycznego miasta, opieka pilota, posługa duszpasterska doświadczony przewodnik, przejazd, ubezpieczenie, wyżywienie, zakwaterowanie

Cena 600 zł + 150 euro

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki

Zamość, ul. Zamoyskiego 1

507 185 686

heaventour@zamojskolubaczowska.pl

www.heaventour.pl

PROMEDICA24

PRACA W OPIECE NIEMCY • POLSKA



ZADZWOŃ! ZAMOŚĆ
TEL. 789 218 013



FAM

Chcesz zadbać o bezpieczeństwo swoich pracowników oraz utrzymać czystość w miejscu pracy?

W naszym sklepie znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz!!!

Firma Handlowo-Usługowa FAM z Zamościa zajmuje się dystrybucją wysokiej jakości środków ochrony indywidualnej, artykułów BHP oraz profesjonalnych środków czystości!

ZAPOZNAJ SIĘ Z NASZĄ OFERTĄ:

ODZIEŻ OCHRONNA

Kurtki, spodnie, kombinezony, kamizelki odblaskowe i inne produkty spełniające najwyższe standardy bezpieczeństwa

SPRZĘT OCHRONNY

Hełmy gogle, rękawice, obuwie ochronne i inne niezbędne artykuły zapewniające ochronę w miejscu pracy

PROFESJONALNE ŚRODKI CZYSTOŚCI

Detergenty, środki do czyszczenia powierzchni, mydła, płyny do dezynfekcji oraz inne produkty niezbędne do utrzymania czystości i higieny

ODZIEŻ NA WOLNY CZAS

ROWER, TREKKING itp.

5% rabatu!!!

UWAGA! Na hasło Katolickie Radio Zamość:



FAM UL. POWIATOWA 49C, 22-400 ZAMOŚĆ

Godziny otwarcia:

Poniedziałek - Piątek 8:00-17:00

Sobota 9:00-12:00

tel. (+48) 790 703 868

e-mail: biuro@mariuszwojtas.com

www.mariuszwojtas.com



PATRONAT HONOROWY
PREZYDENTA MIASTA ZAMOŚĆ

muzyka zespołu

QUEEN

SYMFONICZNIE

OGÓLNOPOLSKA TRASA KONCERTOWA



Sebastian
Machalski
jako
**FREDDIE
MERCURY**



w wykonaniu: chóru i orkiestry Alla Vienna
kierownictwo artystyczne: **JAN NIEDŹWIECKI**

Bilety: www.edmaart.pl, bilety zbiorowe: mail: biuro@edmaart.pl, tel. 506553937

12.10.2024 r. **godz. 19:00**
Hala OSiR Zamość

edma art
impresariat

