

ROZTOCZAŃSKI GŁOS



Listopad 2024
Nr 11 [119]

ISSN 2392-2060

nakład: 7 000 egz.

kolportaż:

Dekanaty Diecezji
Zamojsko-Lubaczowskiej

Onkologiczne pytania
i odpowiedzi - Rak piersi

Charytatywny Koncert
Patriotyczny w Biłgoraju

Bł. Kard. Stefan Wyszyński
Droga do wolności



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

„Wrocław i Praga” śladami kultury, historii i wiary



Pielgrzymka to podróż podjęta z pobudek religijnych. Motywy podejmowanych pielgrzymek są różne. Pielgrzymujemy w intencjach bardzo osobistych, są to prośby o zdrowie, pomyślność, wdzięczność za odzyskane zdrowie, sprawność fizyczną, urodzenie dziecka i wiele innych. Pielgrzymowanie znane było już w starożytności. Pielgrzymowano wtedy do Ziemi Świętej, Sanktuariów, do grobu św. Jakuba i do grobów apostołów Piotra i Pawła w Rzymie.

W Polsce pielgrzymowano najczęściej do grobu św. Wojciecha w Gnieźnie. Najpopularniejsze pielgrzymki w Polsce to te do Częstochowy na Jasną Górę, Licheń, czy Łagiewnik w Krakowie.

I na jedną z nich wybrałam się w dniach 18-20 października z grupą pątników z parafii Chrystusa Króla w Złoczynie. Późną nocą 18 października wraz z księdzem proboszczem Sylwestrem Zwolakiem i Panią Dianą Babiak naszym opiekunem i pilotem wycieczki wsiedliśmy do autokaru, prowadzącego przez dwóch wspaniałych kierowców i ruszyliśmy w stronę Wrocławia.

Krótką modlitwą odmówioną przez pielgrzymów o szczęśliwą podróż i mogliśmy się spokojnie zdrzemnąć. Tak w radosnej atmosferze przepełnionej modlitwą dotarliśmy do Wrocławia,

który przywitał nas piękną, słoneczną pogodą. Jest to jedno z najstarszych i najbardziej malowniczych miast Polski, położone nad Odrą, znane z licznych mostów i wysp, co sprawia, że bywa nazywane „Polską Wenecją”.

Kościuszkowskiej jest upamiętnieniem zwycięstwa wojsk polskich pod Raławicami pod dowództwem generała Tadeusza Kościuszki nad wojskami rosyjskimi dowodzonymi przez generała Aleksandra Tomasowa.

jednym z największych w Europie. Kolorowe kamienice, majestatyczny Ratusz i urokliwe kawiarnie tworzą tutaj niepowtarzalny klimat.

Nie można było pominąć Ostrowa Tumskiego, najstarszej części miasta, pełnej zabytków



Uczestnicy pielgrzymko-wycieczki w Pradze (źródło: HeavenTour)

Pierwszym punktem na trasie naszej pielgrzymki było podziwianie monumentalnego obrazu „Panoramy Raławickiej”. Dzieło Jana Styki i Wojciecha Kossaka powstałe w 100. rocznicę Insurekcji

Pełni wrażeń opuściliśmy budynki panoramy i udaliśmy się z przewodnikiem na spacer, aby obejrzeć najciekawsze zabytki Wrocławia.

Główną atrakcją była oczywiście wizyta na Rynku Głównym,

sakralnych. Spacerując po tej dzielnicy, uczestnicy wycieczki mogli podziwiać Katedrę św. Jana Chrzyciela, której wieże górują nad miastem. O każdym z tych miejsc przewodnik opowiadał ciekawe historie. Wro-

DRUKARNIA
www.drukarniazamosc.pl
tel. 84 639 27 97
ZAMDRUK
ULOTKI FOLDERY GAZETKI
WIZYTÓWKI WYDRUKI

claw również słynie z figurek małych krasnali, które zostały rozsypane po całym mieście stając się symbolem jego wyjątkowego charakteru.

Kiedy mieliśmy już bardzo dużo przebytych kilometrów, po uczestnictwie we Mszy św. w kaplicy, udaliśmy się całą grupą do Domu Pielgrzyma na miejsce spoczynku.

Kolejny dzień naszej pielgrzymki rozpoczął się bardzo wcześnie szybkim śniadaniem przygotowanym przez siostry zakonne, następnie usadowiliśmy się w autokarze i odmówiliśmy krótką modlitwę przed podróżą. Z uśmiechem na twarzy udaliśmy się w stronę Pragi, stolicy Czech. Po drodze dołączył do nas przewodnik, który zapewnił nam spacer uliczkami starej Pragi.

To miasto pełne gotyckiej i barokowej architektury, zachwyca swoją atmosferą i majestatycznym położeniem nad Węltawą.

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

Dla Przyjaciół Katolickiego Radia Zamość

ciąg dalszy ze str. 1

Jednym z wielu punktów programu było zwiedzanie Zamku Praskiego, największego kompleksu zamkowego na świecie. Spacer po Hradczanach, podziwianie Katedry św. Wita i pięknych ogrodów zamkowych to wyjątkowe przeżycie dla każdego miłośnika historii. Następnie grupa przeszła słynnym Mostem Karola, który łączy dwie najważniejsze dzielnice miasta – Hradczany i Stare Miasto. Most otoczony barokowymi rzeźbami, oferuje wspaniałe widoki na panoramę Pragi. Nie mogło zabraknąć czasu na odpoczynek w jednej z praskich kawiarni, gdzie można było spróbować lokalnych specjałów, takich jak tradycyjny słodki wypiek – **trdelnik**.

Po całym dniu wędrówki uliczkami Pragi powróciliśmy do miejsca zakwaterowania i na obiadokolację w pensjonacie Pani Marii w Lewinie Kłodzkim. Trzeci dzień to niezapomniane spotkanie z naturą, która stworzyła w miejscowości Adrspach w Czechach niepowtarzalne miejsce – **Skalne Miasto**. Spacer po tym niesamowitym „mieście” trwał około trzech godzin. Spacerując wąskimi ścieżkami mieliśmy wrażenie,

że jesteśmy w innym świecie. Skalne Miasto to kompleks gigantycznych piaskowych formacji, które przez tysiące lat były kształtowane przez siły natury. Wysokie na kilkadziesiąt metrów kolumny, baszty i wieże, przywodzące na myśl zamki lub postacie ludzkie tworzą labirynty, korytarze i zaułki, po których można spacerować godzinami. To surrealistyczny krajobraz, który zachwyca turystów z całego świata. Wędrując po malowniczych ścieżkach tego miasta, można natknąć się na wiele skalnych formacji o ciekawych nazwach, nadanych im przez dawnych mieszkańców: „Kochankowie”, „Starosta i Starościna”, „Słoń”, „Mysia Dziura”, czy „Diabelski Most”. Każda z tych skał przyciąga wzrok swym nietypowym kształtem, a wiele z nich staje się popularnym celem wspinaczy. Na trasie znajduje się również malownicze jezioro, które powstało w dawnym kamieniołomie. Można po nim pływać łódkami, podziwiając skalne ściany i przeglądając się w krystalicznie czystej wodzie. Inną atrakcją są tu wodospady, których szum towarzyszy spacerującym turystom.

To miejsce z jednej strony zaprasza do zadumy nad potęgą natury, z drugiej zachęca do aktywnego odkrywania tajemnic tego unikatowego zakątka, tworząc niezapomnianą atmosferę, która pozostaje na długo w pamięci.



Ratusz Staromiejski w Pradze
(źródło: Heaven Tour)

Po kilku godzinach w Skalnym Mieście udaliśmy się w stronę Krakowa, do Łagiewnik by odwiedzić jedno z najważniejszych miejsc kultu religijnego

w Polsce - Sanktuarium Bożego Miłosierdzia. To miejsce przyciąga miliony wiernych z całego świata, którzy pragną zanurzyć się w modlitwie, refleksji i duchowej kontemplacji. Sanktuarium związane jest ściśle z życiem i posługą św. Faustyny Kowalskiej. To tutaj, w klasztorze Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia, święta mistyczka doznała objawień Jezusa Miłosiernego, który przekazał jej orędzie miłosierdzia. Obraz Chrystusa Miłosiernego i słowa „Jezu Ufam Tobie”, które stały się symbolem tego miejsca, towarzyszą pielgrzymom podczas modlitwy i refleksji. W czasie wizyty mieliśmy okazję zwiedzić główną bazylikę, która zachwyca swoją nowoczesną architekturą. Zbudowana w latach 90. XX wieku, mieści aż 5 tysięcy wiernych, a jej biała, spiralna wieża, wysoka na 77 metrów, stanowi charakterystyczny punkt na mapie Krakowa. Z wieży można podziwiać panoramę miasta.

Jednym z najważniejszych momentów pielgrzymki była modlitwa przy relikwiach św. Faustyny, które spoczywają w kaplicy klasztornej. To miejsce, w którym Faustyna otrzymała obja-

wienia i spędziła ostatnie lata swojego życia, jest szczególnie poruszające. Pielgrzymi z wielkim skupieniem i oddaniem zanurzyli się w modlitwie, prosząc o łaski i miłosierdzie dla siebie i swoich rodzin. Uczestniczyliśmy również we Mszy Świętej odprawionej w jednej z kaplic przez naszego duchownego. Po obiadokolacji udaliśmy się w kierunku domu. I tak szczęśliwie późną nocą dojechaliśmy do miejsca zamieszkania.

Piękne są takie wyprawy, połączone modlitwą i zwiedzaniem ciekawych zakątków. Ta pielgrzymko-wycieczka okazała się prawdziwą podróżą w czasie. Wszystkie te miasta, choć różne, oferują turystom unikalne doświadczenia, a ich bogata historia i architektura zachwycała nawet najbardziej wymagających podróżników. Spacer po wąskich uliczkach, podziwianie zabytków i smakowanie lokalnych specjałów pozostało uczestnikom wycieczki z niezapomnianymi wspomnieniami. Jeśli szukasz inspiracji na swoją podróż, to te miejsca zdecydowanie warto odwiedzić. Spotkajmy się na kolejnej pielgrzymce.

Barbara Bieganowska

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

TURCJA

Heaven tour



25.01-1.02. 2025 r. (8 dni)

POZNAJ

TURCJĘ: Kościół św. Mikołaja, starożytne miasto z grobowcami w skale, antyczne miasto, gdzie nauczał św. Paweł, przeprawa łodzią, Bazylika św. Jana Ewangelisty, Wzgórze Słowików z Sanktuarium Domu Matki Boskiej, zabytkowa chrześcijańska wioska Sirince, Wapienne tarasy

TRASA PIELGRZYMKI

Antalya, Demre-Myra, Fethiye, Dalyan, Kusadasi, Efez, Milet-Sirince, Pamukkale, Perge

GWARANTOWANE

Spacer po starożytnych miastach, piękne widoki, wspaniała architektura, opieka pilota i przewodnika, przejazd i lot samolotem, zakwaterowanie z wyżywieniem, ubezpieczenie

Cena 3900 zł + 450 euro
Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki

Zamość, ul. Zamoyskiego 1

507 185 686

heaventour@zamojskolubaczowska.pl

www.heaventour.pl

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
Diana Babiak
Barbara Bieganowska

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania niezamówionych tekstów, listów i informacji. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

Fundusze Europejskie

RAZEM wspieramy
ROZWÓJ

DOTACJE

MAGAZYNY ENERGII

USUWANIE AZBESTU

FINANSOWANIE 0.0%

ENERGIA Z OZE

FOTOWOLTAIKA

ŹRÓDŁA CIEPŁA

DO 300 000 PLN

DLA MIESZKAŃCÓW LUBELSZCZYZNY

 barr.org.pl



Dofinansowane przez
Unię Europejską



BIŁGORAJSKA AGENCJA
ROZWOJU REGIONALNEGO S.A.
1994-2024



30 lat doświadczenia

wsparcie:

- mieszkańców regionu
- przedsiębiorców M.Ś.P.
- pożyczki
- poręczenia
- szkolenia
- doradztwo

Ul. Kościuszki 65, 23-400 Biłgoraj

Biłgorajska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. podpisała z Bankiem Gospodarstwa Krajowego Umowę operacyjną na wdrażanie „Instrumentu Finansowego **Pożyczka OZE dla mieszkańców**” w ramach Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.

W ramach zawartej Umowy mieszkańcom województwa lubelskiego uruchomione zostały preferencyjne pożyczki unijne.

Głównym celem projektu jest ułatwienie mieszkańcom województwa lubelskiego dostępu do zewnętrznych źródeł finansowania przedsięwzięć w odnawialne źródła energii.

Pożyczka OZE dla mieszkańców jest udzielana ze środków Funduszu Powierniczego Województwa Lubelskiego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027, Działanie 4.7. Zwiększenie wykorzystania Odnawialnych Źródeł Energii.

#FunduszeEuropejskie #FunduszeUE

#FunduszeDlaLubelskiego #BGK @barrbilgoraj

Pożyczkę **OZE dla mieszkańców** można przeznaczyć na sfinansowanie:

→ budowy i rozbudowy instalacji odnawialnych źródeł energii w zakresie wytwarzania energii elektrycznej (również z magazynami energii działającymi na potrzeby danego źródła OZE oraz przyłączeniem do sieci), w tym z zapewnieniem możliwości usuwania wyrobów zawierających azbest przed dokonaniem montażu instalacji,

→ budowy i rozbudowy instalacji odnawialnych źródeł energii w zakresie wytwarzania ciepła (również z magazynami ciepła działającymi na potrzeby danego źródła OZE).

Onkologiczne pytania i odpowiedzi

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Rak piersi

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. W skali globalnej odnotowuje się ok. 1,5 miliona nowych przypadków zachorowań i ok. 400tys. zgonów rocznie z powodu raka piersi.

W Polsce według Krajowego Rejestru Nowotworów (KRN) w 2021r. zgłoszono ok. 21 tysięcy nowych zachorowań i ok. 6,4 tysiąca zgonów, przy czym prognozy na rok bieżący nie napawają optymizmem. Szacuje się, że liczba nowo wykrytych przypadków raka piersi sięgnie 23 tysięcy, a śmiertelność z tego powodu wyniesie ok. 7,5 tysiąca osób – głównie kobiet, ponieważ to kobiety są zdecydowanie bardziej narażone na zachorowanie.

Czynniki ryzyka

Poza wcześniej wspomnianym czynnikiem ryzyka jakim jest płeć żeńska, wiek jest równie często wymienianym czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia raka piersi. Ryzyko rośnie wraz z wiekiem – rak piersi najczęściej występuje u kobiet w przedziale wiekowym 55-65 lat.

Innym niekorzystnym czynnikiem jest obciążenie genetyczne. Około 5-10% nowotworów piersi ma charakter dziedziczny. W pozostałych przypadkach nowotwory złośliwe piersi powstają w wyniku spontanicznych mutacji w ciągu całego życia. Prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi wśród kobiet jest wyższe, jeżeli mają one w bliskiej rodzinie (matka, siostra, córka) kobiety, które zachorowały na raka piersi, szczególnie w młodym wieku. Z powstawaniem i dziedziczeniem nowotworów piersi związane są mutacje genów BRCA1 oraz BRCA2, które zwiększają ryzyko wystąpienia raka piersi nawet do 80%.

Kolejnym czynnikiem ryzyka jest wczesny wiek pierwszej i późny wiek ostatniej miesiączki, czyli czas oddziaływania żeńskich hormonów (progesteronu i estrogenu) na tkankę gruczołową piersi. Im dłuższy czas narażenia, tym większe ryzyko zachorowania.

Istotny jest również wiek, w jakim kobieta urodziła pierwsze dziecko, gdyż ma to wpływ na ostateczne ukształtowanie się tkanki gruczołowej piersi. Kobiety, które urodziły pierwsze dziecko po 30. roku życia mają większe ryzyko zachorowania,

niż te, które rodziły po raz pierwszy przed 20. rokiem życia.

Innymi czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na raka piersi jest stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej, szczególnie przez okres powyżej 8 lat oraz styl życia. Wyniki badań wskazują na związek nadmiernego spożywania tłuszczu oraz nadwagi ze wzrostem ryzyka zachorowania na raka piersi. Spożycie alkoholu i palenie papierosów, jako znane powszechnie kancerogeny, także zwiększa ryzyko raka piersi.

siączkujących powinien być to wybrany dzień po menstruacji, u pozostałych kobiet – dowolny dzień w miesiącu.

Leczenie

W leczeniu raka piersi wykorzystujemy miejscowe metody leczenia, jakimi są leczenie chirurgiczne i radioterapia oraz leczenie systemowe. Każda z tych metod jest dopasowywana do potrzeb pacjentki, jej stanu ogólnego, stopnia zaawansowania choroby nowotworowej.

Leczenie chirurgiczne jest stosowane przede wszystkim we wczesnych stopniach zaawanso-

lub kilka lat (np. hormonoterapia). W leczeniu systemowym stosowana jest chemioterapia, immunoterapia, terapie celowane, hormonoterapia. Dobór rodzaju i kombinacji leczenia systemowego jest dopasowywany indywidualnie dla każdej pacjentki w zależności od zaawansowania choroby i wyniku badania histopatologicznego, wydolności organizmu, preferencji chorej, tolerancji dotychczasowych terapii.

Radioterapia jest drugą metodą miejscowego leczenia stosowaną u chorych na raka piersi.



(źródło: freepik.com)

Profilaktyka

W przypadku raka piersi profilaktyka pierwotna ma niestety małe znaczenie, zasadnicza jest profilaktyka wtórna, czyli działania mające na celu wykrycie ewentualnej zmiany nowotworowej na jak najwcześniejszym etapie, gdy choroba jest w pełni wyleczalna. W Polsce kobiety w wieku 45-74 lat, które w ostatnich 2 latach nie wykonywały mammografii, mogą skorzystać z programu badań profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). U kobiet poniżej 45 r.ż. zalecane jest wykonywanie kontrolnych badań USG piersi.

Najważniejszą jednak metodą profilaktyki jest samobadanie piersi. Kobiety, począwszy od 20 r.ż., powinny raz w miesiącu badać piersi – u kobiet mie-

wania. Coraz częściej stosowane są metody mniej inwazyjne, dotyczące zarówno piersi, jak i węzłów chłonnych. W leczeniu pierwotnego guza stosuje się metodę oszczędzającą pierś (BCT, Breast-Conserving Therapy), składającą się z 2 etapów: usunięcia guza z odpowiednim marginesem oraz uzupełniającej radioterapii, którą pacjentki mogą otrzymać w ośrodku Nu-Med CDiTO w Zamościu. W odniesieniu do węzłów chłonnych stosuje się metodę usunięcia węzła chłonnego wartowniczego lub w przypadku obecności przerzutowych węzłów chłonnych - limfadenektomię pachową.

Leczenie systemowe może być stosowane przed i/lub po leczeniu operacyjnym, często trwa kilka miesięcy (np. chemioterapia)

W ośrodku Nu-Med CDiTO w Zamościu pacjentki mogą skorzystać z każdego rodzaju radioterapii, jaki obecnie jest wykorzystywany w leczeniu raka piersi. Radioterapia znajduje zastosowanie we wszystkich stopniach zaawansowania nowotworu, zarówno we wczesnych przypadkach, jak i w leczeniu przerzutów odległych. Jest stosowana jako stała składowa leczenia oszczędzającego pierś po zabiegu usunięcia guza. Po amputacji piersi radioterapia pooperacyjna zmniejsza częstość nawrotów miejscowych oraz zwiększa prawdopodobieństwo wieloletniego przeżycia. U chorych z przerzutami odległymi radioterapię stosuje się m.in. w leczeniu przerzutów do kości (w przypadku licznych



dr n.med. Natalia Samolyk-Kogaczewska
(fot. NU-MED)

zmian przerzutowych techniką HBI – napromieniania połowy układu kostnego) i mózgu (radioterapia stereotaktyczna). Radioterapia stosowana jest w postaci zewnętrznej wiązki promieniowania oraz w postaci radioterapii śródtkankowej (brachyterapii), jeżeli jest taka możliwość - najlepsze efekty przynosi połączenie obu metod radioterapii.

Brachyterapia to technika radioterapii polegająca na umieszczeniu źródła promieniowania w miejscu po usuniętym guzie, czyli w tzw. „łożu pooperacyjnej” lub w samym guzie. Brachyterapia HDR, którą stosujemy w Nu-Med CDiTO w Zamościu jest jedną z najnowocześniejszych technik leczenia raka piersi. Jest to sprawdzona i bezpieczna metoda radioterapii, pozwalająca na bardzo precyzyjne podanie wyższej niż standardowa dawki promieniowania z jednoczesną ochroną narządów sąsiadujących, w tym serca. Leczenie to jest w pełni bezbolesne, przeprowadzane jest w krótkotrwałym znieczuleniu dożylnym dla pełnego komfortu pacjentki. Metoda ta ma na celu zwiększenie prawdopodobieństwa wyleczenia pacjentki poprzez zminimalizowanie ryzyka wznowy miejscowej choroby nowotworowej.

dr n.med. Natalia Samolyk-Kogaczewska
Specjalista Radioterapii Onkologicznej

ZESPÓŁ FULL
POWER SPIRIT

MICHALINA
LIPIŃSKA

OLGA
SZOMAŃSKA

15/11/2024
GODZ. 19.00

KOŚCIÓŁ
PW. WNIEBOWZIĘCIA NMP
W BIŁGORAJU



CHARYTATYWNY
KONCERT
PATRIOTYCZNY

Ofiary zebrane podczas koncertu
zostaną przekazane na ratowanie
parafialnego kościoła w Dubie

WOLNOŚĆ JEST W NAS

Organizator:



Wydarzenie bierze udział w programie „Warto być Polakiem”,
którego organizatorem jest Samorząd Województwa Lubelskiego;

Patronat medialny:



Wydarzenie wspiera:



CELEM PROGRAMU JEST PIELĘGNOWANIE
POLSKOŚCI I WARTOŚCI PATRIOTYCZNYCH
www.lubelskie.pl



bilgoraj.com.pl
PORTAL NOWYCH MOŻLIWOŚCI

bilgorajska.pl

roztocze.net
REGIONALNY DZIENNIK INTERNETOWY

Z poradnika lubelskiego leśnika

Na grzyby

Polska jest liderem w Europie w pozyskiwaniu płodów runa leśnego. Samych grzybów Polacy zbierają ok. 100 tysięcy ton rocznie. Ich szacunkowa wartość rynkowa to 700 mln zł.

Od 6% do 9% wszystkich gospodarstw domowych w Polsce czerpie większe czy mniejsze korzyści ze zbierania runa leśnego, nie tylko grzybów, ale także jagód i innych owoców.

Przepisy dotyczące zbierania grzybów w polskich lasach wyraźnie zezwalają na to, by zbierać je bez ograniczeń. Jednak są pewne wyjątki. Nie wolno ich pozyskiwać tam, gdzie jest wyznaczony zakaz wstępu. Takimi miejscami są np. uprawy do 4 metrów wysokości, drzewostany nasienne czy ostoje zwierzyny. Nie wolno ich także pozyskiwać w rezerwatach i parkach narodowych. Dla własnego bezpieczeństwa nie powinniśmy też wchodzić tam, gdzie trwa planowa wycinka drzew. W kręgu naszych zainteresowań powinny być tylko gatunki nie znajdujące się pod całkowitą ochroną gatunkową.

Sezon zaczyna się od Czarki austriackiej

Wczesną wiosną w lasach pojawiają się grzyby z czerwonymi kielichami. To Czarka austriacka (*Sarcoscypha austriaca*), które były kiedyś pod ochroną gatunkową. Teraz możemy je śmiało zbierać. Można je jeść na surowo, mają smak podobny do rzodkiewki. Pięknie

wyglądają też jako dekoracja. Później pojawiają się smardze (*Morchella esculenta*). Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Środowiska w sprawie ochrony gatunkowej grzybów, możemy je zbierać wyłącznie na terenach parków, ogrodów i szkółek leśnych. Natomiast te, które rosną w lesie są dalej pod ochroną gatunkową. Należą do grzybów podziemnych. Często występują w lasach liściastych i mieszanych. Wiosną pojawiają się podgrzybki (*Imleria badia*), które najczęściej spotykamy pod sosnami i świerkami. Są uważane za jedne z cenniejszych grzybów. Lato obfituje w Borowiki szlachetne potocznie zwane prawdziwkami (*Boletus edulis* Bull.), czy koźlarze (*Leccinum Gray*).

Chętne zbierany jest Siedzuń sosnowy (*Sparassis crispa*) tzw. "szmaciak gałęzisty" albo "kozia broda", który także do 2014 roku był pod ochroną. Owocniki tego grzyba mogą być wielkości koszyka. Ma kalafiorowatą strukturę i dlatego ciężko go dobrze oczyścić – mówi leśnik Monika Biłobrzaska z Nadleśnictwa Mircze. Niektórzy polują na Czubajkę kanię (*Macrolepiota procera*), która dostarcza wyjątkowych doznań smakowych, jednak często jest mylona z Muchomorem sro-

motnikowym (*Amanita phalloides*). Czubajka kania dzięki intensywnemu aromатовi jest używana jako grzyb przyprawowy. Przyrządza się je w formie kotleta. W Polsce występuje dziewięć gatunków grzyba zwanego truflą, który wykształca swoje owocniki pod ziemią. Żeby ją zebrać musimy do tego zaangażować zwierzęta, które mają doskonały zmysł powonienia. Trufle biała i letnia są najbardziej poszukiwanymi i najdroższymi grzybami jadalnymi na świecie.

Jak zbierać grzyby

Grzyby które zbieramy w lesie, to grzyby mikoryzowe, czyli takie, które żyją w symbiozie z określonymi gatunkami drzew. Są też grzyby saprotroficzne, które rozkładają materię organiczną, dlatego wiemy że np. Borowiki szlachetne możemy znaleźć pod dębami, Koźlarze babki w drzewostanach z przewagą brzozy, a maślaki (*Suillus luteus*) w młodszych drzewostanach sosnowych.

Grzyby dzielą się na te, które możemy spożywać oraz niejadalne, trujące. Naszym obowiązkiem przed wybraniem się na grzybobranie jest zapoznanie się z gatunkami, które występują w polskich lasach, tak abyśmy przez przypadek nie zebrali gatunków, które są pod ścisłą ochroną.



Grzybów niejadalnych czy trujących nie powinniśmy niszczyć, gdyż stanowią pokarm dla zwierząt, które bez problemu mogą je spożywać. Pamiętajmy o zabraniu ze sobą atlasu grzybów. Korzystajmy też z aplikacji na telefon dla grzybiarzy.

Zasady, przepisy, dobre zwyczaje

Podczas wyprawy na grzyby musimy pamiętać o kilku zasadach. Nie zastawiamy wjazdów do lasu naszymi autami. Większość tamtejszych dróg to drogi wewnętrzzakładowe, miejsce pracy leśników, którzy wykonują tam czynności służbowe. W przypadku zagubienia grzybiarza w lesie taki wjazd w celu udzielenia mu pomocy musi być przejezdny. Na terenie Polski znajduje się około 4 tys. parkingów leśnych.

Pamiętajmy też, by nie pozostawiać w lasach śmieci. Grzybobranie może trwać od kilku do kilkudziesięciu minut, do kilku godzin. Niektórzy wybierają się na cały dzień, zabierając ze sobą kanapki i napoje w plastikowych opakowaniach. W pozostawione butelki mogą wejść owady, które tam giną.

Warto wziąć ze sobą naładowany telefon. Zdarzają się zagubienia. Na stronach internetowych nadleśnictw znajdziemy kontakty telefoniczne do leśniczych. W sytuacji utraty orientacji w terenie, na pewno uzyskamy od nich istotne informacje.

Na dłuższe wyprawy dobrze wziąć ze sobą prowiant. Pamiętajmy również o odpowiednim ubiorze adekwatnym do pogody, która także może się zmienić w ciągu dnia.

Musimy pamiętać, że wszystkie zwierzęta domowe mają w sobie coś ze zwierząt dzikich. Las jest pełen zapachów, sma-

ków. Pies spuszczone ze smyczy może się zgubić. Nasze czworonogi musimy prowadzić na smyczy i założonym kagańcu. Las jest domem dla wielu zwierząt i nie powinniśmy hałasować.

Jadalne czy nie

Nie wszystkie grzyby są jadalne. Jest dużo gatunków trujących. Nie wszystkie też nadjedzone przez ślimaki są gatunkami jadalnymi. Na zwierzęta nie działają te same toksyny, co na ludzi, dlatego nie może być to naszym wyznacznikiem czy grzyb jest jadalny, czy nie.

W przypadku wystąpienia po spożyciu grzybów nudności, bólów brzucha, biegunki, czy podwyższonej temperatury, należy zgłosić się do lekarza. Wcześniej można wywołać wymioty. W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym, po chwilowej poprawie stan chorego gwałtownie się pogarsza. Dlatego zbieramy grzyby, które znamy. Grzyby niepewnego pochodzenia lepiej pozostawić na miejscu.

Wiele nadleśnictw organizuje wspólne grzybobrania, jak np. Nadleśnictwo Janów Lubelski. Bezpłatnych porad na temat zebranych grzybów udzielają Powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne. Warto pamiętać, że jeden średni owocnik grzyba trującego to dawka śmiertelna dla człowieka.

Koszyk czy reklamówka

Nie zbieramy grzybów do siatek, reklamówek, woreczków. One w nich nie oddychają i od razu następuje proces psucia się. Grzyby są bardzo delikatne, mają kruchą strukturę, szybko się łamią. Ulegają zapażeniu. W trakcie procesu gnilnego spowodowanego złym przechowywaniem, grzyby wydzielają

ciąg dalszy na str. 7



toksyny szkodliwe dla człowieka. Dlatego kurki, podgrzybki czy borowiki mogą nam zaszkodzić, gdy będziemy je źle przetrywać. Najlepiej zbierać je do koszyków przewiewnych, wiklinowych.

Wykręcamy czy odcinamy
Specjaliści dopuszczają stosowanie obu sposobów. Trzeba je jednak stosować z rozsądkiem. Gdy wykręcamy grzyba, grzybnia pozostaje w glebie, natomiast my pozyskujemy tylko owocniki. Oczyszczamy je i wrzucamy do koszyczka. Ładne grzyby nadają się do pokrojenia, i do spożytkowania w odpowiedni sposób. Jeśli owocniki są większe możemy użyć małego nożyka, gdzie u nasady korzenia dokonujemy nacięcia, i w ten sposób ten owocnik pozyskujemy. Przy tym starajmy się nie niszczyć ściółki. Jest to element bardzo ważny

dla leśnego ekosystemu. Jak najmniej ingerujemy przy pozyskaniu grzybów w ich środowisko. Gdy wycinamy, to robmy to jak najniżej, odgarniając dokładnie ściółkę i uważając aby nie uszkodzić grzybni. Potem starannie przykryjmy to miejsce. Grzyby blaszkowe, takie jak Pieprznik jadalny zwany kurką (*Cantharellus cibarius*) czy rydz (*Lactarius deliciosus*) lepiej jest wykręcać. Pozostawiamy w nienaruszonym stanie grzyby niejadalne, nieznanne oraz osobniki stare.

Smaczne i zdrowe

Starajmy się nie spożywać grzybów na surowo. Musimy wiedzieć, że są produktem ciężkostrawnym i z tego względu nie są polecane osobom mającym schorzenia układu pokarmowego. Małe dzieci też nie powinny jeść grzybów. Po obróbce termicznej mamy większe

prawdopodobieństwo, że nasz organizm łatwiej je przyswoi. Są też gatunki, które nie możemy łączyć z alkoholem np. Czernidłaka pospolitego (*Coprinopsis atramentaria*). Gdy chcemy spożyć tego grzyba, to na dwie doby przed jego spożyciem i trzy doby po jego spożyciu nie pijmy alkoholu.

Grzyby powinniśmy przygotować niezwłocznie po powrocie z lasu do domu. Nie powinniśmy ich przetrzymywać w lodówkach, czy też w innych miejscach. Czernidlak kołpakowaty (*Coprinus comatus*) smakiem przypomina cielęcinę, jednak musimy pamiętać, że gdy go zostawimy na kilka dni w lodówce ulegnie rozplynięciu.

Potrawy

Grzyby nie mogą być podstawą diety, ale są jej smaczny i zdrowym składnikiem.


Dostarczają organizmowi wiele mikroelementów. Każdy z nas ma inne preferencje smakowe. Niektórzy uwielbiają kurki, inni borowiki, a jeszcze inni rydze. Możemy je przyrządzić na różne sposoby: od smażonych przez suszone, panierowane po marynaty. Często są dodatkami do dań mięsnych. Jest to niezwykle aromatyczne i ważne uzupełnienie.

W polskiej kuchni grzyby są używane w wielu potrawach. Nikt nie wyobraża sobie Wigilii bez pierogów, krokietów czy uszek z grzybami. Nie mówiąc już o czerwonym barszczu z suszonymi grzybami.


Do lasu w sezonie chodzę codziennie. Lubię grzyby. Lubię się nimi podzielić, lub zrobić coś, żeby kogoś poczęstować. Z przetworów robię marynaty, ale z małą ilością octu. Do rydza

trzeba troszeczkę dodać miodu, albo cukru bo polepsza jego smak. Do marynat dodają też czosnek, bo konserwuje zawartość i doskonalą smak - zdradza Barbara Gajewska, żona leśnika z Nadleśnictwa Mircze. Wielu moich domowników lubi sos grzybowy, dlatego muszą w nim być maślaki, kurki, podgrzdek i nie za wiele prawdziwków. Jak przyrządzić dobry sosik? Jedna marchewka, jedna cebulka. Podsmażamy na patelni na oleju. Do tego wrzucamy świeże grzyby. Niekoniecznie krojone. Wcześniej trzeba je oczyścić i opłukać. Wszystko dusimy ok. 15-20 minut. Do tego dodajemy śmietanę, sól, pieprz i mamy bardzo dobry sos do ziemniaków czy do kaszy – dodaje p. Gajewska.

Łukasz Kot




GRZYBY



WAŻNE

- ⚠ Zbieraj tylko zdrowe grzyby, które nie są nadgryzione, nasączone wodą, zaczerwienione albo nadpleśniale.
- ⚠ Zbieraj grzyby do wiklinowego koszyka lub tubianki, nigdy do reklamówki.
- ⚠ Uważaj na grzybnię. Jeśli jej nie uszkodzisz, wyrosną na niej kolejne grzyby, dlatego nie rozgarniaj ściółki.
- ⚠ Na grzyby wybierz się pieszo lub rowerem. Samochód pozostaw na najbliższym parkingu leśnym.
- ⚠ Grzyby, których nie chcesz zbierać, pozostaw nienaruszone. Są one pożywieniem dla zwierząt.

Należy zbierać wyłącznie grzyby, co do których mamy pewność, że są jadalne. Najlepiej swoje zbiory skonfrontować dodatkowo z atlasem grzybów lub pokazać innemu doświadczonemu grzybiarzowi. Grzyby należy wykręcać delikatnie, by nie uszkodzić grzybni. Odcinanie trzonu zamiast wykręcania niszczy grzybnię i uniemożliwia właściwe rozpoznanie gatunku.



w Polsce grzybów wielkoowocnikowych jest **ok. 3300** gatunków


TRUJĄCYCH
ok. 200 gatunków, w tym kilka śmiertelnie

JADALNYCH
ok. 1300 gatunków, w tym dopuszczonych do użytku przez Rozporządzenie Ministra Zdrowia **44** gatunki


117 gatunków grzybów wielkoowocnikowych w Polsce jest chronionych.
400 kg grzybów można znaleźć na 1 ha lasu (szacunki).
91% wszystkich gatunków grzybów występujących w Polsce to gatunki leśne.
do 300 m może sięgać zasięg grzybni w symbiozie z korzeniami drzew.

Czernidlak pospolity jest grzybem jadalnym, ale spożycie alkoholu do 3 dób po jego zjedzeniu, wywołuje silne zatrucie


MITY




To nieprawda, że wszystkie trujące grzyby surowe mają piekący, gorzki smak. Najsilniej trujący muchomor zielonawy (sromotnikowy) ma łagodny smak.




To nieprawda, że jeśli grzyb jest nadgryziony przez zwierzę, oznacza, że jest jadalny. Ślimaki z chęcią żerują na trujących muchomorach czerwonych.



To nieprawda, że wszystkie jadalne grzyby pod kapeluszem mają rurki, a niejadalne blaszki. Pieprznik jadalny (kurka) ma fałdy, a niejadalny goryczak żółciowy rurki.



To nieprawda, że grzyby trujące po kilkukrotnym obgotowaniu są bezpieczne do spożycia. Wielokrotne gotowanie nie pozbawi ich toksyn.



To nieprawda, że najlepsze na zatrucie grzybami jest mleko. Tłuszcz z mleka ułatwia wchłanianie toksyn z grzybów. Przy zatruciu powinno się wywołać wymioty, zabezpieczyć zymiotowaną treść, by móc pokazać ją lekarzowi i jak najszybciej udać się do najbliższego szpitala.

Opracowanie: Polska Grupa Infograficzna

Źródła:

Marta Wrzosek, Zbigniew Sierota, *Grzyby jakich nie znamy*, Warszawa 2012; *Bezpieczne grzybobranie*, Centrum Informacji Lasów Państwowych, Warszawa 2016; Patrycja Zarawska, Wiesław Kamiński, *Kieszonkowy atlas grzybów*, 2024; www.lasy.gov.pl; www.grzyby.pl; www.nagrzyby.pl.

Wielcy Polacy Lubelszczyzny

Wyszyński - Droga do wolności

Wydarzenie bierze udział w programie „Warto być Polakiem”, którego organizatorem jest Samorząd Województwa Lubelskiego

11 listopada 1918 r. spełnił się sen pokoleń Polaków - Państwo Polskie narodziło się na nowo. Po rozbiorach i 123 latach niewoli, rusyfikacji i germanizacji, po wielkich powstaniach, wolna Polska powróciła na mapę świata. Niniejszy artykuł przybliży postać zmarłego 28 maja 1981 r. prymasa Stefana Wyszyńskiego, orędownika pokoju, o którym Jan Paweł II dwa lata po jego śmierci powiedział: „*był człowiekiem wolnym i uczył nas, swoich rodaków, prawdziwej wolności*”. Dlatego też często mówi się o zmarłym Prymasie jako o „ojcu naszej wolności”.

Żyjemy w czasie pełnym napięć. Od przeszło trzech lat obok naszej wschodniej granicy toczy się wojna na Ukrainie, na Bliskim Wschodzie konflikt Izraela z Hamasem i Iranem, oprócz tego w różnych częściach świata toczą się wojny, o których nawet nie mamy pojęcia. A nie tylko na świecie odczuwamy brak pokoju, także w naszych środowiskach, w naszych rodzinach, a przede wszystkim w nas samych odczuwamy jego brak. Kard. Stefan Wyszyński mówił: „*Pokój światowy zaczyna się od pokoju naszego serca*”. To jest dewiza na brak pokoju w naszych czasach. Drogowskaz „*Prymas Tysiąclecia*” jest dzisiaj tak samo aktualny jak w czasach PRL, kiedy prowadził nas drogami od wolności duchowej do wolności politycznej.

Błogosławiony Stefan Kardynał Wyszyński należał do pokolenia, którego próg dojrzałości przypadł na początki niepodległej Polski. W 1918 r. jako 17-letni chłopak wstępował właśnie do niższego seminarium duchownego we Włocławku, by rozpocząć drogę ku kapłaństwu. Potem wkład w obronę i troskę o wolność, wyrażał jako kleryk i młody ksiądz. Do tych zadań przygotowywał się przez studia specjalistyczne w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w zakresie socjologii i nauki społecznej Kościoła. W czasie wojny przyszło mu przeżywać ten dramat w Warszawie i podwarszawskich Laskach, w tym jako kapelan Armii Krajowej i Powstania Warszawskiego. Po wojnie przyszedł czas posługi biskupiej i arcybiskupiej

w Lublinie, Warszawie i Gnieźnie jako Kardynał i Prymas Polski. Była to posługa ściśle religijna i kościelna, a zarazem mocno ukierunkowana na Ojczyznę, zwłaszcza w okresie komunizmu w Polsce. Tę obronę wolności Kościoła i Ojczyzny przypłacił trzyletnim internowaniem. Bł. Kardynał Stefan Wyszyński, świadectwem życia, ofiary i pracy budował zawsze pokój.

Posługa biskupia bł. Stefana Wyszyńskiego w Lublinie (1946 – 1948) oraz na prymasowskich stolicach w Gnieźnie i Warszawie (1948 – 1981) to niemal trzydzieści pięć lat przewodzenia Kościołowi w latach komunistycznej dyktatury. To prawie cały okres PRL-u, trudny czas przechodzenia narodu polskiego pod przewodnictwem Prymasa Tysiąclecia przez „*morze czerwone*”. Zasadniczy cel tej przeprawy był dla bł. kardynała Wyszyńskiego zawsze jasny – doprowadzenie powierzonych mu ludzi do zbawienia. Jednak ta droga, jak wielokrotnie powtarzał Prymas, wiedzie przez podstawowe „*rzeczywistości historyczne*”, wśród których na pierwszym miejscu były dwie: rodzina i naród. Nie można było przejść przez „*czerwone morze*”, jeśli rodzina i naród były zniewolone. Afirmacja wolności w wymiarze społecznym od początku biskupiego posługiwania Stefana Wyszyńskiego była bardzo wyraźnie zarysowana. Warto przypomnieć tu tzw. katolickie postulaty konstytucyjne z marca 1947 r., które w formie memoriału zostały przekazane przez polski Episkopat komunistycznemu premierowi Józefowi Cyrankiewiczowi.

Niespełna dwa miesiące wcześniej (styczeń 1947) komuniści sfałszowali wybory do Sejmu Ustawodawczego. Rozpoczęła się właśnie najokrutniejsza faza komunistycznej dyktatury w Polsce – stalinizm. W tym właśnie czasie, gdy komuniści przystępowali w naszym kraju do budowy państwa totalitarnego na wzór sowiecki, polscy biskupi, również ówczesny biskup lubelski Stefan Wyszyński, podkreślali w swoim memoriale, że „*państwo nie jest instytucją dla siebie, lecz dla człowieka. Przeto człowiek nie może wchodzić w organizm państwa jako jego niewolnik, ani jako przymuszony zwolennik grupy rządzącej. Nie wolno ujarzmić go na rzecz zbiorowości lub partii dzierżącej władzę. Niezdrowa jest państwowość, która gnębi moralnie obywatela przynagleniami sprzecznymi z jego przekonaniem i sumieniem*”. Niemal trzydzieści lat później w styczniu 1976 r. bł. Stefan Wyszyński jako Prymas Polski mówił w jednym ze swoich kazań świętokrzyskich: „*Polska jest krajem Polaków, to znaczy jest krajem narodowym. Ujmujemy to w sensie jak najbardziej pozytywnym, od strony społeczno-biologicznej służby Narodu. [...] Własne prawa Narodu przede wszystkim prawo do zachowania odrębności narodowej i terytorialnej. Wiemy, jak droga nas ona kosztuje. Jak wiele trudu i krwi poświęciliśmy w jej obronie. Całą naszą przeszłość dziejową powinniśmy otoczyć szacunkiem i odważnie przyznawać się do niej, z gorącym pragnieniem, by przyszłość Narodu układała się spokojniej, bez tylu cierpień i dramatów. Naród nasz ma prawo do zachowania*



Ks. Stefan Wyszyński student prawa kanonicznego na K.U.L. Lublin 1925-28.

Ks. Stefan Wyszyński (źródło: <https://edukacja.ipn.gov.pl/>)

własnej, rodzimej kultury i do samodzielnosci narodowej w granicach Ojczyzny, do własnego życia i bytu narodowego czy państwowego. Do własnych praw Narodu należy też prawo do wychowania w duchu kultury narodowej, mające istotne znaczenie dla kształtowania świadomości narodowej”.

Przytoczone słowa bł. kardynała Wyszyńskiego padły w samym środku tzw. stabilizacji gierkowskiej, peerelowskiego dobrobytu na kredyt, a jednocześnie kontynuacji służalczego wobec Związku Sowieckiego kursu ekipy Edwarda Gierka. Zacytowane słowa świętokrzyskiej homilii błogosławionego Prymasa można odnosić także do tej konkretnej rzeczywistości politycznej w środku gierkowskiej dekady: „*Jeszcze jeden postulat bardzo doniosły: społeczność polityczna – licząc się z rzeczywistością narodową, z kulturą własną Narodu, z jego suwerennością kulturalną i polityczną – nie może wchodzić w takie układy i przyjmować takich zobowiązań międzynarodowych, które byłyby krzywdą dla kultury narodowej i suwerenności gospodarczej*”.

Prymas Tysiąclecia formułował publicznie te postulaty, gdy jeszcze nie powstała tzw. opozycja demokratyczna organizująca się w reakcji na brutalne tłumienie przez władze komunistyczne protestów robotniczych w czerwcu 1976 r. w Radomiu i Ursusie. Po tych wydarzeniach zaczęto formułować żądania, powołując się na zapisy konstytucji PRL oraz aktu końcowego konferencji KBWE (Helsinki 1975) – respektowania przez władze PRL wolności słowa, stowarzyszania się i sumienia. Dwa lata wcześniej, publicznie uczynił to bł. Prymas Tysiąclecia w warszawskim kościele Świętego Krzyża, który wiele miejsca w swojej homilii poświęcił konieczności respektowania w życiu publicznym „*podstawowych wolności obywatelskich*”, poczynając od „*wolności sumienia i religii – wolności dla środowiska kultury katolickiej*”. Jednak kardynał Wyszyński widział tę kwestię znacznie szerszej, skoro podkreślał, że „*mądra organizacja społeczeństwa nie polega na tym, aby stosować wszędzie ten sam wąski schemat, tylko na tym, aby stworzyć możliwość wolnej*

i swobodnej pracy różnych warstw i grup społecznych według ich rozumnych i zdrowych upodobań. Łączy się z tym konieczność odważnej obrony wolności prawa koalicji, czyli zrzeszania się dla swoich celów, jak również prawo do wolności prasy, opinii publicznej, wydawnictw, dyskusji, rozważań i badań naukowych" (Warszawa, 27 stycznia 1974).

Pokolenie, które w 1980 r. stworzyło „Solidarność”, uczyło się Kościoła i polskości na szlakach Wielkiej Nowenny (1957 – 1966) i obchodów milenijnych 1966 r. Była to generacja, która urodziła się już po 1945 r. Nie pamiętała II Rzeczypospolitej. Nie znała smaku niepodległości. Tęsknotę za nią obudziły wielkie dzieła duszpasterskie błogosławionego Prymasa Tysiąclecia, który aplikował temu nowemu pokoleniu Polaków najbardziej twórczy antykomunizm, czyli drogę świętości rozumianej nie tylko jako wyznawanie wiary, ale życie nią na co dzień – w rodzinach, zakładach pracy, wobec najsłabszych, bo jeszcze nienarodzonych, choć już żyjących. Już w 1938 r. ks. dr Stefan Wyszyński pisał, że „najbardziej podatni na komunizm są ludzie pozbawieni zasad religijnych i moralnych”. Wniosek był prosty: im mocniejsze zasady, tym słabsze działanie komunistycznego „kwasu”. Do tej nauki nawiązywał bł. kardynał Wyszyński w ostatnich miesiącach swojego życia, gdy dynamicznie rozwijała się „Solidarność” tworzona przez ludzi pokolenia milenijnego. Pod koniec grudnia 1980 r. Prymas podkreślał, że „człowiek traci swą osobistą suwerenność już wtedy, gdy jest wewnętrznie rozłożony, gdy jest rozkład religijny, moralny, rodzinny, obyczajowy” (Warszawa, 28 grudnia 1980). Kilka dni później w warszawskiej archikatedrze Prymas wyjaśniał, że „prawie sumienie” rozstrzygające o suwerenności musi zaistnieć na trzech płaszczyznach: indywidualnej, rodzinnej oraz narodowej. Prawe sumienie indywidualne – mówił bł. kardynał Wyszyński 6 stycznia 1981 r. – „opiera się na rozumie szukającym pełni prawdy i na woli szukającej pełnego dobra”. Chodzi o to, aby „swoje serce zaślubić rozumowi i woli w duchu miłości”. Sumienie rodzinne nakazuje unikać „ułatwionego życia”, którego emanacją jest plaga rozwodów, antykonceptji i zabijania nienarodzonych. Natomiast sumienie narodowe realizuje się w wypełnianiu „nakazu moralnego obrony suwerenności Ojczyzny”. W tym kontekście

należy zaznaczyć, że suwerenność Prymas rozumiał nie tylko w kontekście czysto politycznym. Zwracał uwagę, że prawe sumienie narodowe po-

różnym rewolucyjnym ideologiom, które przebijają się w szaty teorii naukowych, jest niestety na porządku dziennym. W ten sposób tracimy suveren-

będziemy z wielkim trudem. [...] Najpierw musimy wyjść z niedoli duchowej, z klęski moralnej, jaką jest przede wszystkim nietrzeźwość, pijaństwo, kradzieże,

wszystko. W każdym człowieku buduje się ustrój moralny, społeczny i gospodarczy, i od każdego człowieka zależy jak ostatecznie będzie wyglądało życie w naszej Ojczyźnie”.

2 lutego 1981 r. w gnieźnieńskiej bazylice Prymas Tysiąclecia mówił „nie wiercie w to, że zagadnienie kryzysu współczesnego świata polega na kryzysie kultury, ekonomii i ustroju politycznego, takiego czy innego. Nieprawda, to są wszystko śmiecie i liście jesienne, które spadają z drzew; wichry je rozniosą po polach i śmietniskach. To są małe problemy! Współczesny problem i kulminacyjny punkt kryzysu światowego leży tu, gdzie spotykają się usta człowieka, który chce służyć swemu bratu, z jego stopami. Kto umie i chce to zrobić, ten zwycięża i kreśli plany rozwojowe ludzkości na przyszłość. Wszystko inne wiatr zniesie jak śmieć, bo ludziom nie tego potrzeba! Im nie tyle trzeba nowej kultury, nowej moralności, ekonomii, polityki i nowych ustrojów. Im potrzeba nowej miłości, nowego szacunku i nowej wolności”.

Listopad to wyjątkowy miesiąc w polskiej tradycji - miesiąc zadumy i skupienia oraz miesiąc pamięci narodowej. Pamiętamy o tych, których nie ma już wśród nas, odwiedzamy groby swoich bliskich. W tym wyjątkowym czasie wspominamy i oddajemy hołd wszystkim bohaterom wojen, powstań, zmagani z najeźdźcami, a także z wewnętrznymi wrogami narodowych wartości. Wszystkim tym, którzy ponieśli największe ofiary życia i zdrowia. Ze szczególną czcią wspominamy tych, którzy poprzez swoją inteligencję i talenty potrafili uczyć naród polski prawdy, miłości, sprawiedliwości, pokoju i solidarności, którzy przekazywali, z pokolenia na pokolenie, miłość do duchowo zawsze wolnej Ojczyzny. W tym znamienym gronie szczególnym sentymentem, uznaniem i wdzięcznością oddajemy hołd błogosławionemu księdzu kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu, który okazał się opatrnościowym mężem stanu w trudnych czasach zniewolenia narodu i Kościoła polskiego. Był nauczycielem narodu, obrońcą wolności i podstawowych praw obywatela. Odmową wagę przywiązywał do zachowania tożsamości narodu – jego kultury, historii, języka. Niniejszy artykuł jest hołdem złożonym tej wielkiej postaci Kościoła i Państwa Polskiego, Jego wielkich zasług oraz miłości do Boga i Ojczyzny.

opracował: Andrzej Rzemieniak

lega na właściwym stosunku do „dóbr odziedziczonych, takich jak ziemia czy kultura narodowa”. Ta pierwsza to nie tylko gleba, ale również „język, mowa, literatura, sztuka, kultura twórcza, kultura obyczajowa, kultura religijna”. Sumienie narodowe to wypełnianie „najważniejszego naszego obowiązku wobec Ojczyzny”, który polega na tym, aby „wytrwale żyć dla Ojczyzny”, nabrać zaufania do niej i gotowości oddania jej wszystkiego z siebie. „Potrzeba nam potężnej woli organizowania wszystkich sił rodzimych, ojczyńskich, by się nie oglądać na prawo i lewo, by nie poddawać się pokusie nowej Targowicy, skądkolwiek by ona miała przyjść” (Warszawa, 6 stycznia 1981).

Te ostatnie słowa bł. Prymasa Wyszyńskiego, są wezwaniem do budowy niepodległości Ojczyzny, zaczynając od jej najtrwalszego fundamentu – suwerenności kulturowej. Wydaje się, że zalecenie to jest w naszych czasach szczególnie aktualne, gdy w kulturze popularnej, ale również w świecie akademickim „ogłądanie się na prawo i lewo”, czyli uleganie

ność kulturową i jako wspólnota narodowa jesteśmy bezbronni wobec rozmaitych form „nowej Targowicy”. „Targowica” wtedy i dzisiaj to symbol chaosu pojęciowego, braku zgody wśród elit wspólnoty politycznej, co do znaczenia takich podstawowych słów jak „interes narodowy”, „suwerenność”, „polska racja stanu”. A przecież – jak uczył w marcu 1981 r. bł. Prymas Tysiąclecia – „Polska może żyć własnymi siłami, własnymi mocami, rodzimą kulturą, wzbogaconą przez Ewangelię Chrystusową i przez czujne, rozważne działania Kościoła. Polska może żyć tu, gdzie jest, ale musi mieć ku temu moc”. Jak ją zdobyć? Receptę kardynał Wyszyński podał miesiąc wcześniej w Gnieźnie. Wskazywał wówczas, na czym polega fatalne dziedzictwo komunizmu: „Może jeszcze łatwiej się będzie nam dźwignąć z niedoli gospodarczej, ale z tej straszliwej fali rozkładu moralnego, która nas ogarnęła, wydobywać się

nieuczciwość, brak sumienności w pracy, nadużycia, szczególnie natury społecznej i publicznej”. Świadomość konieczności podjęcia tego gigantycznego zadania uporania się z najgorszym dziedzictwem komunizmu miał św. Jan Paweł II. Uczył o tym trzydzieści lat temu w czasie swojej pielgrzymki do Ojczyzny, pierwszej po oficjalnym ogłoszeniu końca komunizmu. To właśnie wtedy zaczęła się pierwsza fala ataków na papieża, że „nie rozumiał polskiej demokracji”, że „nie cieszy się z naszej wolności”. Jednak Jan Paweł II powtarzając w czasie swoich kolejnych pielgrzymek słowa o tym, że „Polska czeka na ludzi sumienia”, nawiązywał do kilkanaście lat wcześniejszych słów bł. Prymasa Tysiąclecia, który we wrześniu 1980 r. podkreślał, że „nic nie pomogą najrozmaitsze zmiany ustrojowe, jeżeli się sumienia w Narodzie nie obudzą i jeżeli każdy człowiek nie zrozumie, że w nim właściwie buduje się

Źródła: „Obrona wolności Narodu Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego Prymasa Polski”. ks. Zdzisław Struzik. Instytut Papieża Jana Pawła II. Warszawa 2018. „Wolność. Jak ją rozumiał Prymas Tysiąclecia?”. Grzegorz Kucharczyk, <http://naszahistoria.pl/>; „Bł. Kardynał Stefan Wyszyński - Ojciec naszej wolności”. <http://stefwysz.blogspot.com/>; „Święto Niepodległości”. Mariusz Zielonka, <http://sp10polelub.pl/>; „Listopad miesiącem zadumy i pamięci narodowej”. <http://sppatrykow.szkolnastrona.pl/>; „Ojciec naszej wolności”. Maciej Górnicki. <https://lopoka.org.pl/>

To i owo o pogodzie

Pogoda listopadowa w Zamościu

„W listopadzie pusto w sadzie”, to przysłowie oddaje obraz i atmosferę tego miesiąca. Szary, smutny, wręcz ponury wygląd krajobrazu w tym miesiącu dopełnia pochmurna, mglista, deszczowa i zimna pogoda.

Obserwacje meteorologiczne i prognozy ostatnich lat dają jednak nadzieję, że taki smutny scenariusz pogodowy w tym roku może się nie sprawdzić, a nadchodzący listopad będzie cieplejszy od tych z lat poprzednich. Taką nadzieję daje obserwowany od lat osiemdziesiątych ubiegłego stulecia proces globalnego ocieplenia. W listopadzie w Zamościu Słońce góruje nad horyzontem od 9 godzin i 48 minut pierwszego dnia tego miesiąca do 8 godzin i 24 minut ostatniego dnia.

Na przestrzeni lat średnia wieloletnia temperatura w listopadzie wyniosła 3,3°C.

Najcieplejszy był listopad w roku 2000, kiedy to średnia temperatura powietrza wzrosła do 7,0°C, a najchłodniejszy w roku 1993, wówczas średnia temperatura wynosiła -3,9°C.

Z przebiegu średnich wartości temperatury powietrza w tym miesiącu wynika, że w XXI wieku w listopadzie nie zanotowano wartości ujemnych średniej temperatury powietrza, która wzrasta według równania: $y=0,0694x+1,713$.

W listopadzie zmniejsza się systematycznie miesięczna suma opadów atmosferycznych, mimo tego, że w przebiegu wieloletnim tego elementu meteorologicznego obserwujemy swego rodzaju cykliczność i co pewien czas (co 3-4 lata), pojawia się listopad z większą sumą opadów. Zjawisko to prezentuje wykres z wyznaczoną linią i równaniem trendu: $y=-0,27x+38,22$.

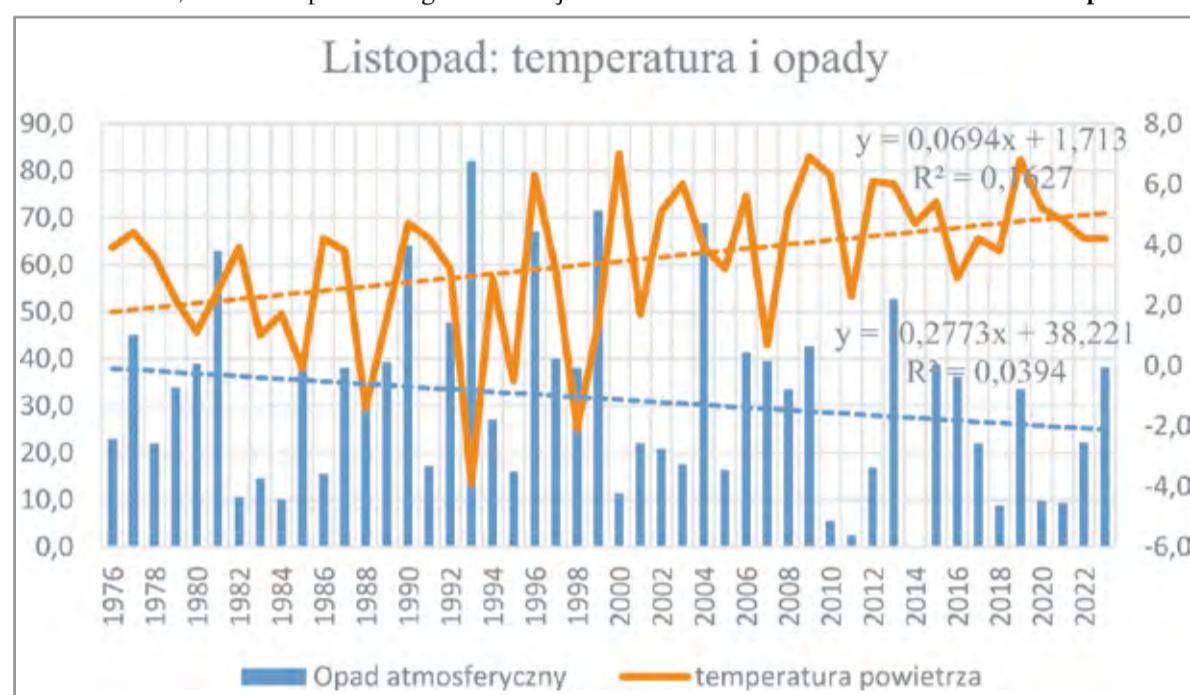
W Zamościu średnia suma opadów w listopadzie wyno-

si 34,3 mm. Najwięcej opadów zanotowano w 1993 roku. Było to 82,0 mm, a najmniej w roku 2014, tylko 0,2 mm. W Zamościu, w listopadzie

występuje przeciętnie 14 dni z deszczem, 5 dni z mgłą i 4 dni z rosą. W listopadzie pojawiają się też dni z opadem śniegu średnio jest ich 6 i z rzadka

(przeciętnie przez 3 dni) zalega pokrywa śnieżna.

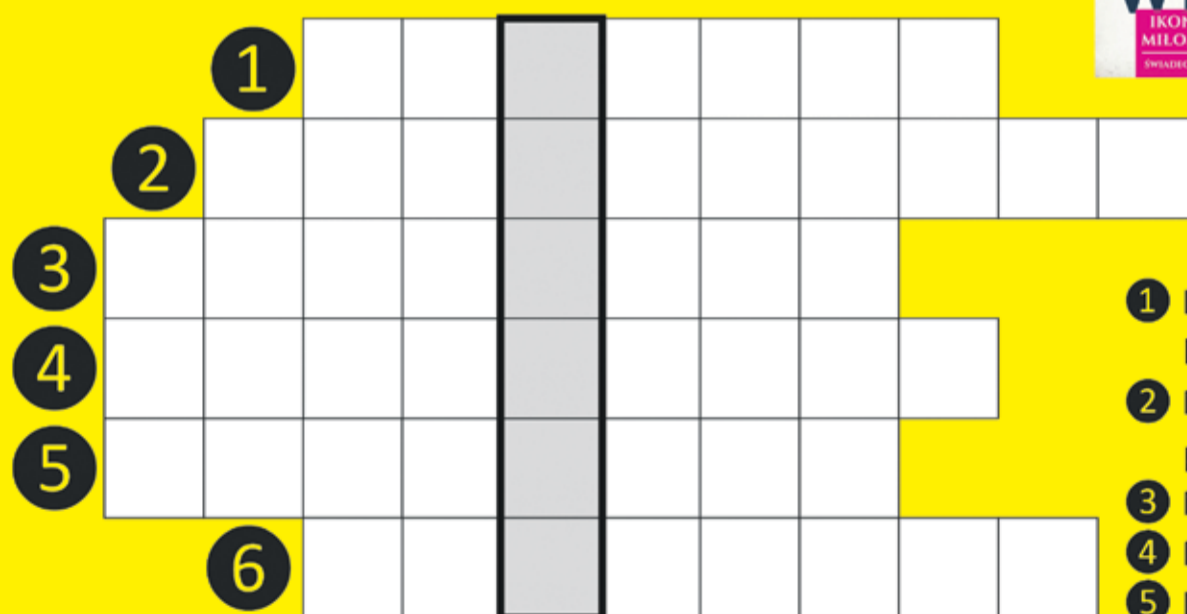
Dr hab. Andrzej Samborski
prof. A.Z.



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



KRZYŻÓWKA NR 60



- 1 Duchowny posługujący w szpitalu, więzieniu lub w wojsku
- 2 Miejscowość, w której bł. ks. Stefan Wyszyński przyjął sakrament bierzmowania
- 3 Najwyższa po papieżu godność kościelna
- 4 Modlitwy za dusze zmarłych
- 5 Imię matki bł. ks. Stefana Wyszyńskiego
- 6 W rękę biskupa, opata i infułata

Laureatem KRZYŻÓWKI Nr 59 z poprzedniego wydania jest Pan Lucjan Cimek z Krasnegostawu. Gratulujemy. Nagrodę należy odebrać do dnia 30 listopada br. w Sekretariacie Katolickiego Radia Zamość, ul. Hetmana Jana Zamojskiego 1 w Zamościu.

Premium SMS obsługuje firma Bild Presse

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: „GALICJA”, „ULMOWIE”, „SKRADZIONA TOŻSAMOŚĆ” i „O KULTURĘ FILOZOFII”
Na odpowiedzi SMS z rozwiązaniem krzyżówki czekamy do 30.11.2024 r.

BRICO **MARCHÉ**

Z pasją do domu i ogrodu

OPERTA SPECJALNA

**DLA
SENIORA**

W KAŻDY WTOREK - 10%*



22-400 Zamość, ul. Szczepieszka 35A

godz. pracy pn-sb 8:00-20:00 niedziela 10:00-18:00

*Oferta zgodnie z regulaminem dostępnym w sklepie. Ważna do 30.06.2025 r.



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