

ROZTOCZAŃSKI GŁOS



Czerwiec 2025
Nr 6 [126]

ISSN 2392-2060

nakład: 7 000 egz.

kolportaż:

Dekanaty Diecezji
Zamojsko-Lubaczowskiej

Dodatek
Miasta i Gminy
Szczepieszyn



Regeneracja i ochrona
stawów – jak olej rzepakowy
może pomóc?

R E K L A M A



R E K L A M A



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



Z Maryją przez Polskę Północno-Wschodnią

Wakacje to czas odpoczynku, ale także wyjątkowa okazja do pogłębienia swojej wiary, duchowego wzrostu oraz odkrywania piękna Polski i jej bogatego dziedzictwa religijnego. Wśród wakacyjnych propozycji naszego biura nie może zabraknąć wyjątkowej pielgrzymki do miejsc świętych i historycznych północno-wschodniej Polski. W tym roku zapraszamy do wspólnej drogi przez Zuzelę, Świętą Lipkę, Stoczek Klasztorny, Lidzbark Warmiński i Gietrzwałd – miejsca, w których wiara łączy się z historią, a modlitwa z pięknem polskiej ziemi. To nie tylko podróż do sanktuariów, ale przede wszystkim spotkanie z Bogiem, Maryją i historią Kościoła. Przemierzmy szlak pełen duchowej głębi, który może stać się czasem odnowy serca i pogłębienia relacji z Bogiem.

ZUZELA

Tam, gdzie wszystko się zaczęło
Naszą wędrówkę rozpoczynamy w Zuzeli – małej wsi na pograniczu Mazowsza i Podlasia nad Bugiem, która na zawsze wpisała się w historię Kościoła w Polsce. To właśnie tutaj, 3 sierpnia 1901 roku, urodził się kardynał Stefan Wyszyński – Prymas Tysiąclecia. Dziś znajduje się tam muzeum poświęcone jego życiu i dziedzictwu, urządzony w dawnym budynku

szkoły. Można w nim zobaczyć m.in. odtworzoną izbę mieszkalną rodziny Wyszyńskich, przedmioty codziennego użytku z tamtej epoki oraz pamiątki związane z życiem kardynała. Tuż obok stoi zabytkowy ko-

Przypomina o jego dzieciństwie, ale także inspiruje, by stawiać się „ludźmi sumienia”, jak nauczał Prymas. „Wszystko, co wielkie, jest wielkie przez serce” – te słowa Prymasa Tysiąclecia nabierają

ŚWIĘTA LIPKA

Perła baroku i modlitwy

Kolejnym przystankiem będzie Święta Lipka – jedno z najważniejszych sanktuariów maryjnych w Polsce Północnej, położone na Mazurach. Bazy-



Bazylika Najświętszego Narodzenia NMP w Gietrzwałdzie (Źródło: <https://mojemazury.pl>)

ściół parafialny pw. Przemienienia Pańskiego, w którym mały Stefan został ochrzczony. Świątynia ta do dziś przyciąga pielgrzymów, którzy pragną pomodlić się w miejscu, gdzie rozpoczęła się droga duchowa

szczególnego znaczenia właśnie tutaj, gdzie kształtowało się jego serce, pełne wiary i miłości do Polski. Zuzela to miejsce, które uczy pokory, prostoty i głębokiego zakorzenienia w rodzinie i wierze.

lika Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny to arcydzieło barokowej architektury i sztuki. Zbudowane przez jezuitów w XVII wieku i jej wnętrze zdobią imponujące freski, złoceńskie i rzeźby. Znana z cudownego

obrazu Matki Bożej Świętolipskiej oraz słynnych organów z ruchomymi figurkami, Święta Lipka przyciąga nie tylko pielgrzymów, ale i miłośników piękna. Według legendy, w miejscu dzisiejszego sanktuarium Matka Boża ukazała się skażącemu, który wyrzeźbił figurkę Maryi. Gdy modlący się przy niej ludzie zaczęli doznawać łask, w miejscu objawienia zbudowano kaplicę, a następnie wspaniałą świątynię. Przez wieki było to miejsce modlitwy, cudów i pojednania – dziś nadal bije tam serce duchowości Warmii i Mazur.

STOCZEK KLASZTORYN

Sanktuarium Pokoju i Wolności

Następnie udamy się do Stoczka Klasztornego, gdzie mieści się sanktuarium Matki Bożej Pokoju, prowadzone przez księży Marianów i głęboko poruszająca historia. To szczególne miejsce nabiera wyjątkowego znaczenia, gdy uświadomimy sobie, że to właśnie tu w latach 50. XX wieku przetrzymywano internowanego kard. Wyszyńskiego. Cella, w której mieszkał, dziś jest dostępna dla odwie-

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**
RZEZBY W KAMIENIU
LITERNICTWO NAGROBNE
Raty

Z HeavenTour na koniec świata

CIAĞ DALSZY ZE STR. 1

dzających. Modlitwa w tym miejscu ma głęboką wymowę – to tu wolność duchowa zwyciężała nad zniewoleniem. Stoczek to przestrzeń modlitwy o pokój w sercu, rodzinie, społeczeństwie i świecie.

dziękczynne za zakończenie wojny trzydziestoletniej. Otoczony malowniczym ogrodem i krużgankami, emanuje atmosferą ciszy i modlitwy. Wnętrze kościoła zdobi łaskami słynący obraz Matki Bożej.

za jeden z najpiękniejszych gotyckich zamków w Polsce, stanowi świadectwo potęgi Kościoła i kultury na tych terenach. Dziś mieści się tu muzeum, w którym można podziwiać dawne wnętrza, zbiory



Sanktuarium Maryjne – Święta Lipka (źródło: www.mazury.com.pl)

„Nie zazdrościłem nikomu. Miałem Matkę – Najświętszą Maryję. Czuję, że nie jestem sam” – pisał kard. Wyszyński w „Zapiskach więziennych”, wspominając swój czas w Stoczku. W centrum miejscowości znajduje się również klasztor i kościół Matki Bożej Królowej Pokoju, wzniesiony w XVII wieku jako wotum

LIDZBARK WARMIŃSKI
Śladami biskupów i świętych

Lidzbark Warmiński to nie tylko piękne miasteczko z malowniczymi uliczkami, ale też ważny punkt na mapie kościelnej historii Polski. Przez wieki był siedzibą biskupów warmińskich, w tym m.in. Ignacego Krasickiego. Zamek biskupi, uważany

za sztuki sakralnej i rękopisy. Warto zatrzymać się tutaj na chwilę refleksji – historia tego miejsca przypomina o odpowiedzialności Kościoła za naukę, kulturę i wychowanie kolejnych pokoleń. Tuż obok znajduje się kolegiata św. Piotra i Pawła, zbudowana w stylu barokowym, z pięknym ołtarzem głównym



Zamek biskupów warmińskich w Lidzbarku Warmińskim (źródło: www.ciekawyswiata.pl)



Muzeum Prymasa Stefana Wyszyńskiego w Żuzeli (źródło: www.zielonesiolo.pl)

i bogatym wystrojem wnętrza. To ważne miejsce kultu religijnego, a zarazem świadectwo dawnych dziejów Kościoła na tych ziemiach. W Lidzbarku zachwycają nie tylko zabytki, ale również atmosfera miasta, w którym historia spotyka się z żywą wiarą. Można tu doświadczyć piękna duchowego i kulturowego dziedzictwa Warmii.

w której znajduje się cudowny obraz Matki Bożej Gietrzwałdzkiej. W pobliżu znajduje się również źródło uzdrawiające, pobłogosławione przez Maryję, do którego pielgrzymi przybywają po wodę z wiarą w jej łaski. Każdego roku to miejsce odwiedzają tysiące pielgrzymów, a wielu z nich wraca stąd umocnionych i uzdrowionych.



Sanktuarium Matki Bożej Królowej Pokoju w Stoczku Klasztornym (źródło: www.stoczekklasztorny.pl)

GIETRZWAŁD
Polskie Lourdes

Kulminacyjnym punktem naszej pielgrzymki będzie Gietrzwałd – jedyne w Polsce miejsce objawień Matki Bożej, które zostały oficjalnie uznane przez Kościół. Znajduje się na Warmii, niedaleko Olsztyna, w malowniczej okolicy pełnej spokoju i duchowej głębi. W 1877 roku Maryja ukazała się tu dwóm dziewczynkom – Justynie i Barbarze – i przemówiła po polsku: „Nie smućcie się niczym, ja zawsze będę z wami”. W czasie zaborów był to znak szczególnej opieki nad narodem polskim i Kościołem. Przesłanie Gietrzwałdu jest proste, ale głęboko aktualne: modlitwa różańcowa, pokuta i zaufanie Bogu. Centralnym punktem sanktuarium jest bazylika Narodzenia Najświętszej Maryi Panny,

DLACZEGO WARTO JECHAĆ?

Pielgrzymka to nie tylko podróż geograficzna, ale przede wszystkim droga duchowa. Wspólna modlitwa, Eucharystia, śpiew, rozmowy, cisza i kontemplacja sprawiają, że każdy uczestnik wraca odmieniony. W tym roku zapraszamy wszystkich – młodzież, dorosłych, seniorów – do wyruszenia w drogę z Maryją przez piękne i święte miejsca naszej Ojczyzny. To okazja, by odpocząć inaczej. To czas, by odnaleźć na nowo sens, nadzieję i pokój serca. Niech ta pielgrzymka stanie się wspólną drogą ku Bogu i ludziom – w jedności, radości i wdzięczności za dziedzictwo wiary, jakie mamy jako Polacy i chrześcijanie. Niech naszą motywacją będą słowa błogosławionego Prymasa: „Czas to miłość”.

Diana Babiak

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
andrzej.rzemieniak@radiozamosc.pl
tel. kom. 515 167 756

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Diana Babiak,
Andrzej Rzemieniak

REKLAMA:

reklama@radiozamosc.pl
SKŁAD I ŁAMANIE:
reklama@radiozamosc.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

Maryjne Szlaki

Północno-wschodniej Polski

3-5 lipca 2025 r.



Heaven tour



POZNAJ

Miejsce urodzenia kard. Stefana Wyszyńskiego – Prymasa Tysiąclecia. Perłę baroku i jedno z najstłynniejszych sanktuariów maryjnych w Polsce. Sanktuarium Matki Bożej Pokoju, gdzie internowany był kard. Wyszyński – miejsce modlitwy o pokój i wolność. Dawną siedzibę biskupów warmińskich z imponującym zamkiem oraz jedyne w Polsce zatwierdzone przez Kościół objawienia Matki Bożej.

TRASA PIELGRZYMKI

Zuzela – Święta Lipka – Stoczek Klasztorny – Lidzbark Warmiński – Gietrzwałd

GWARANTOWANE

Opieka duszpasterza i pilota, usługi przewodnickie na trasie zwiedzania, transport autokarem, nocleg z wyżywieniem, bilety wstępu, ubezpieczenie turystyczne, składki na TFG oraz TFP, system audio.

Cena 1200 zł

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:

☎ 507 185 686 @ heaventour@zamojskolubaczowska.pl 🌐 www.heaventour.pl

Odkryj

3 - 6 LIPCA 2025 (4 dni)

SAKSONIĘ

Piękno Architektury i Przyrody



Heaven tour



Trasa

Drezno, Zgorzelec,
Stolpen, Bastei,
Konigstein, Żytawa,
Frydlant.

Poznaj

Plac Teatralny i Operę Drezdeńską
Pałac Zwinger, Most Augusta, Katedrę,
Pomnik Złotego Jeźdźca, Residenzschloss,
Stallhoff, Frauenkirche, Naumarkt, Stolpen,
Most Bastei, Twierdzę Konigstein,
Rynek, Ratusz i Kościół Św. Jana w Żytawie,
Zamek i Pałac Frydlant.

Gwarantowane

Opieka pilota, usługa przewodnika,
transport wygodnym autokarem,
zakwaterowanie z wyżywieniem HB,
ubezpieczenie turystyczne,
bilety wstępów i napiwki,
system Tour Guide.

Cena: 1150 zł + 70 euro

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:

☎ 507 185 686 @ heaventour@zamojskolubaczowska.pl 🌐 www.heaventour.pl

Regeneracja i ochrona stawów

JAK OLEJ RZEPAKOWY MOŻE POMÓC?

W czerwcu pola rzepaku potrafią wyglądać przepięknie – intensywnie żółte łany kwitnących roślin tworzą malowniczy krajobraz, zwłaszcza przy dobrej pogodzie i niebieskim niebie. Na Roztoczu, w tym w gminie Nielisz, pola rzepaku mogą już być po kwitnieniu, a ich żółte barwy ustępują miejsca dojrzewającym łanom. Warto dodać, że w maju w Nieliszu odbyła się kolejna, czwarta już edycja „Olejarskiej Dychy”, imprezy, której jednym z celów jest promowanie zdrowej, opartej na oleju rzepakowym diety, oraz generalnie zdrowego trybu życia. Malownicza trasa „Olejarskiej Dychy” prowadziła przez kwitnące pola rzepaku, oferując uczestnikom piękne widoki i promując korzyści płynące z włączenia oleju rzepakowego do diety sportowca-amatora.

A teraz do rzeczy

Nie będzie dla nikogo szczególnie doniosłym odkryciem stwierdzenie, że intensywny wysiłek fizyczny, niezależnie od dyscypliny sportowej, wiąże się z dużym obciążeniem dla stawów. Jak wiemy z doświadczenia własnego, sportowcy, zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, często borykają się z bólem stawów, stanami zapalnymi czy nawet poważniejszymi kontuzjami, które czasem mogą nas wyeliminować z treningów lub startów na długie miesiące. Jednym z czynników, które ograniczają ryzyko powstawania tego typu kontuzji oraz pomagają zmniejszyć stany zapalne ma odpowiednia dieta, która wspomaga regenerację i chroni układ ruchu. Jednym z niedocenianych, a niezwykle wartościowych składników takiej diety jest **olej rzepakowy**. Dzięki wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów, antyoksydantów i składników przeciwzapalnych może on odegrać istotną rolę w profilaktyce i leczeniu problemów ze stawami.

Dlaczego stawy sportowców wymagają szczególnej ochrony?

Podczas treningu stawy poddawane są dużym przeciążeniom, co prowadzi do mikrourazów i stopniowego zużywania

chrząstki stawowej. Sporty wytrzymałościowe, jak bieganie czy kolarstwo, powodują powtarzalne obciążenia, które mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych. Dotyczy to w szczególności biegów czy kolarstwa w wydaniu ultra, gdy przeciążenia i mikrourazy jakim poddawane są stawy kumulują się podczas długiego, wytężonego wysiłku. Z kolei trening siłowy, tak często włączany przez biegaczy do przygotowywania się do startów, zwiększa nacisk na stawy, co może skutkować ich przedwczesnym zużyciem.

do omega-6. Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza kwas alfa-linolenowy (ALA), wykazują silne działanie przeciwzapalne, co może pomóc w redukcji bólu stawów i poprawie ich ruchomości. Odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych w diecie są kluczowe dla zapobiegania przewlekłym stanom zapalnym, które mogą prowadzić do uszkodzeń chrząstki.

Witaminy o działaniu ochronnym

Olej rzepakowy jest bogatym źródłem **witaminy E**, silnego

świadczą stanów zapalnych wynikających z intensywnego treningu.

Wsparcie wchłaniania wapnia i zdrowych kości

Zdrowie stawów jest ściśle powiązane z kondycją kości. Olej rzepakowy wspomaga przyswajanie **wapnia i witaminy D**, które są kluczowe dla mocnych i odpornych na urazy kości. Odpowiednia podaż tych składników może zmniejszać ryzyko złamań i kontuzji, które często towarzyszą sportowcom.



(fot: materiał nadesłany)

Jak włączyć olej rzepakowy do diety sportowca?

Najlepszym sposobem na regularne spożywanie oleju rzepakowego jest jego dodawanie do codziennych posiłków, zwłaszcza na zimno. Świetnie sprawdza się jako składnik sałatek, sosów czy dressingów. Dzięki neutralnemu smakowi można go łatwo łączyć z różnymi składnikami, nie powodując, że zdominuje on smak potrawy.

W ramce po prawej podaje garść pomysłów jako inspirację, jednak nie ograniczajcie się i używajcie tego co macie pod ręką – olej rzepakowy można łączyć z wieloma produktami!



(fot: materiał nadesłany)

Salatka regeneracyjna z awokado i nasionami słonecznika

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 ogórka
- 2 garści rukoli
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- 1. Awokado obrać i pokroić w kostkę, paprykę i ogórka pokroić w cienkie paski.
- 2. Wszystkie składniki wymieszać w misce.
- 3. Posypać pestkami słonecznika.
- 4. Polać olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

Ta салатка jest bogata w zdrowe tłuszcze oraz witaminę E, które wspomagają regenerację stawów.

Salatka białkowa z ciecierzycą i olejem rzepakowym

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (można też użyć ciecierzycy z puszki)
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 pęczka pietruszki
- 1/2 pęczka kolendry
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- 1. Ciecierzycę odsączyć i przełożyć do miski.
- 2. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a zioła posiekać.
- 3. Wszystkie składniki wymieszać, dodać olej rzepakowy, sok z cytryny oraz przyprawy.

Ta салатка to świetne źródło białka roślinnego i przeciwzapalnych składników, które pomagają w regeneracji organizmu po intensywnym wysiłku.

Podsumowanie

Olej rzepakowy to jeden z najlepszych, naturalnych sprzymierzeńców sportowców w dbaniu o zdrowie stawów. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, antyoksydacyjnym i wspierającym regenerację, może znacząco poprawić kondycję układu ruchu. Regularne włączanie go do diety, np. w postaci sałatek, to prosty i skuteczny sposób na wspieranie regeneracji i ochrony stawów, co pozwala cieszyć się aktywnością fizyczną bez bólu i kontuzji.

- Materiał nadesłany -
#FunduszePromocji

Nie ma cudownych recept i tam, gdzie jest długi i intensywny wysiłek, trudna techniczna trasa czy trening siłowy tam będą mikrourazy, a często także mniejsze lub większe stany zapalne, ale można ryzyko ich wystąpienia ograniczyć, lub zmniejszyć intensywność objawów stosując dietę bogatą w składniki przeciwzapalne i wspomagające regenerację. Jednym z najlepszych źródeł takich składników jest właśnie **olej rzepakowy**.

Olej rzepakowy jako naturalne wsparcie dla stawów i doskonałe źródło zdrowych tłuszczów

Olej rzepakowy wyróżnia się **korzystnym stosunkiem kwasów tłuszczowych omega-3**

antyoksydantu, który chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Sportowcy są narażeni na wyższy poziom wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do degradacji stawów i przyspieszonego starzenia się tkanki chrzęstnej. Witamina E działa jako naturalna „tarcza” dla stawów, pomagając w regeneracji i zmniejszając ryzyko stanów zapalnych.

Fitosterole wspierające regenerację

Fitosterole, obecne w oleju rzepakowym, wykazują działanie przeciwzapalne i mogą pomagać w łagodzeniu objawów związanych z chorobami zwyrodnieniowymi stawów. Są one szczególnie ważne dla sportowców, którzy często do-

Dodatek Miasta i Gminy Szczepleszyn

Święto Strażaka w Kawęczynku

Z SZACUNKIEM I WDZIĘCZNOŚCIĄ

W niedzielę, 12 maja, w małowniczej miejscowości Kawęczynku odbyły się uroczyste obchody Święta Strażaka. Choć miały skromny charakter, zgromadziły licznie mieszkańców, druhów oraz przedstawicieli lokalnych władz i jednostek strażackich z okolicznych miejscowości. W centrum wydarzenia znalazła się wspólna modlitwa – msza święta odprawiona w intencji strażaków i ich rodzin, która zgromadziła strażaków w galowych mundurach, poczty sztandarowe, młodzieżową drużynę pożarniczą oraz lokalną społeczność.

Atmosfera spotkania była pełna wzruszeń i poczucia wspólnoty.

Tego dnia nie liczyła się forma – liczyła się pamięć, wdzięczność i szacunek. Jak podkreślali obecni, Święto Strażaka to nie tylko okazja do świętowania, ale przede wszystkim moment, w którym społeczność może wyrazić uznanie dla odwagi, poświęcenia i gotowości do niesienia pomocy, jakimi na co dzień wykazują się druhowie i druhny Ochotniczej Straży Pożarnej.

To wyjątkowe wydarzenie pokazało, że nawet skromne obchody mogą mieć wielką wartość, kiedy towarzyszy im szczere zaangażowanie i wspólne poczucie odpowiedzialności za tych, którzy czuwają nad naszym bezpieczeństwem.

- Materiał nadesłany -



Budowa otwartego zbiornika retencyjnego z przeznaczeniem do gromadzenia wody w rolnictwie

Gmina Szczepleszyn w ramach podpisanej umowy nr 00053-65021-UM0320047/24 realizuje projekt pn. „Budowa otwartego zbiornika retencyjnego z przeznaczeniem do gromadzenia wody w rolnictwie” który otrzymał dofinansowanie dla operacji typu „Zarządzanie zasobami wodnymi” w ramach poddziałania „Wsparcie na inwestycje związane z rozwojem, modernizacją i dostosowywaniem rolnictwa i leśnictwa” objęty Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.

Łączny kwalifikowalny koszt zadania wynosi: 500 000,00 zł (co stanowi 100% wartości dofinansowania).

Celem realizowanej inwestycji jest poprawa gospodarki wodnej poprzez budowę otwartego zbiornika retencyjnego z przeznaczeniem do gromadzenia wody w rolnictwie na działce nr 2314/2 obręb geodezyjny 0003 Przedmieście Błonie; powierzchnia lustra zbiornika (projektowana) – ok. 4800 m², średnia głębokość zbiornika: od 0,5 m do 2,9 m.

Nowo wybudowany zbiornik będzie istotnym elemen-

tem rozwoju infrastruktury. Będzie służyć gromadzeniu wody opadowej i w prawidłowy sposób nią zarządzać w Gminie Szczepleszyn, co zmniejszy zapotrzebowanie na wodę z innych źródeł. Wybudowany zbiornik pozwoli na zrównoważone zarządzanie gminnymi zasobami wodnymi, co jest kluczowe w obliczu zmieniających się warunków klimatycznych.

- Materiał nadesłany -



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

Dbamy o naszą planetę – akcja „Czysta Rzeka”

Gmina Szczepieszyn kolejny raz wzięła udział w Ogólnopolskiej Akcji Ekologicznej „Czysta Rzeka”. Głównym celem tego wydarzenia było posprzątanie brzegów rzek oraz pobliskich terenów ze śmieci, a także przypomnienie wszystkim, jak ważne jest dbanie o środowisko naturalne.

Wspólnymi siłami uczniów, nauczycieli i wolontariuszy udało się oczyścić znaczny obszar z odpadów. Podczas akcji rozmawialiśmy również o tym, jak codzienne nawyki mogą wpływać na stan naszej planety i co każdy z nas może zrobić, by ją chronić.

Udział w takich działaniach to nie tylko troska o czystość otoczenia, ale też lekcja odpowiedzialności i zaangażowania obywatelskiego.

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w tę inicjatywę!



Wędrówka z historią i naturą w tle

ŚCIEŻKA PRZYRODNICZO-HISTORYCZNA SZCZEPESZYN – KAWĘCZYNEK

W sercu malowniczego Roztocza, na terenie Szczepieszynskiego Parku Krajobrazowego, znajduje się jedna z ciekawszych tras turystycznych regionu – **Ścieżka Przyrodniczo-Historyczna Szczepieszyn – Kawęczyn**.

To wyjątkowe miejsce, które łączy przyrodnicze piękno z bogatą historią i lokalnym dziedzictwem kulturowym. Ścieżka liczy około 12 km długości i prowadzi z centrum Szczepieszyna, aż do niewielkiej wsi Kawęczyn. Przemierzając ją pieszo lub rowerem, turyści mają okazję poznać nie tylko urokliwe krajobrazy, ale też historię miejsc, które przez wieki odgrywały ważną rolę w regionie.

Na trasie znajduje się 16 przystanków edukacyjnych, wyposażonych w tablice informacyjne. Można tu dowiedzieć się m.in. o:

- **rzece Wieprz** i jej znaczeniu dla regionu,
 - **grodach czerwieńskich**, czyli wczesnośredniowiecznych osad warownych,
 - **tradycyjnych uprawach fasoli tycznej**, typowej dla Roztocza,
 - **wydarzeniach z czasów II wojny światowej**, w tym o wysiedleniach na Zamojszczyźnie,
 - a także o **faunie i florze** lokalnych lasów, wąwozów i dolin.
- Szczególnie warte uwagi są punkty widokowe, z których rozciąga się zapierający dech w piersiach pejzaż doliny Wie-

prza oraz wąwozów lessowych, tak charakterystycznych dla tego regionu. Trasa rozpoczyna się przy ul. Klukowskiego w Szczepieszynie, w pobliżu słynnego Pomnika Chrząszcza, i kończy się w Kawęczynie – miejscu idealnym na odpoczynek, ognisko i chwilę refleksji. Ścieżka jest dostępna przez cały rok i doskonale nadaje się zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i dla grup szkolnych oraz miłośników aktywnego wypoczynku. To także świetna propozycja na weekendową wycieczkę dla wszystkich, którzy chcą lepiej poznać Roztocze – jego przyrodę, historię i lokalną tożsamość.

- Materiał nadesłany -



Stolica Języka Polskiego

03-09.08.2025
Szczepieszyn i Zamość

Z przyjemnością informujemy, że program Festiwalu Stolica Języka Polskiego jest już dostępny!

Tegoroczna edycja zapowiada się wyjątkowo ciekawie – pełna spotkań autorskich, warsztatów, koncertów i wydarzeń literacko-artystycznych. Szczegółowy program znajdziecie na stronie:

www.stolicajezykapolskiego.pl

Zapraszamy do zapoznania się i wspólnego świętowania języka polskiego!

- Materiał nadesłany -



Festiwal
**Stolica
Języka
Polskiego**
3–9.08.2025
Szczepieszyn, Zamość

Dodatek Miasta i Gminy Szczepieszyn

Segreguj z głową - dla siebie i dla Szczepieszyna!

Nie wiesz, gdzie wrzucić butelkę, karton po mleku albo tłusty papier? Spokojnie! Z nami segregacja będzie prosta jak... Szczepieszyn z chrząszczem w trzcinie.

Zacznijmy od podstaw:

8 FRAKCJI ODPADÓW – KAŻDA MA SWÓJ POJEMNIK/WOREK:

- PAPIER – gazety, zeszyty, kartony
- TWORZYWA SZTUCZNE – butelki, folie, reklamówki
- METALE – puszki, kapsle
- OPAKOWANIA WIELOMATERIAŁOWE – kartony po mleku i sokach
- SZKŁO BEZBARWNE – słoiki i butelki przezroczyste
- SZKŁO KOLOROWE – zielone, brązowe i inne kolorowe szkło
- BIOODPADY – resztki jedzenia roślinnego, skórki, fusy
- ODPADY ZMIESZANE – to, czego nie da się posegregować (np. tłusty papier!).

! WAŻNE !

Co z odpadami problemowymi? Brudny papier? Do czarnego pojemnika! Paragon ze skle-

pu? Wyrzucamy do odpadów zmieszanych. Paragon to papier termiczny z dodatkiem chemikaliów – nie wrzucamy go do niebieskiego pojemnika! Zużyte buty i ubrania? Zawieź do PSZOK przy ul. Nadrzecznej 220. Opakowania po mleku i sokach? Do żółtego worka na opakowania wielomateriałowe. Słoik po przetworach – szkło kolorowe lub bezbarwne (zielony lub biały pojemnik). Pamiętaj, aby zdjąć metalową zakrętkę (ona trafia do żółtego pojemnika na metal). Zepsute lustro lub szyba okienna – PSZOK. To nie są opakowania szklane – nie wrzucamy ich do zielonego pojemnika. Dlaczego warto segregować? Zmniejszasz ilość śmieci trafiających na wysypisko. Oszczędzasz pieniądze (nieprawidłowa segregacja = wyższe opłaty!). Chronisz środowisko dla przyszłych pokoleń.

Zacznij już dziś – bo Szczepieszyn zasługuje na czyste jutro!

- Materiał nadesłany -



Wakacyjna Biblioteka Plenerowa

MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W SZCZEPESZYNIE

Już po raz czwarty wychodzimy w plener z wakacyjną ofertą biblioteczną, skierowaną do wszystkich grup wiekowych.

Nasza Biblioteka Plenerowa to wyjątkowa przestrzeń, w której każdy – niezależnie od wieku – znajdzie coś dla siebie.

Plenerowe spotkania cieszą się dużym uznaniem rodziców, dziadków, dzieci i młodzieży, dzięki bogatej i różnorodnej

ofercie, która łączy książki, zabawę i wspólne spędzanie czasu. Przyjdź, odpocznij, poczytaj i baw się z nami – w wakacyj-

nej atmosferze, blisko natury i kultury!

- Materiał nadesłany -

Apel Burmistrza Szczepieszyna

O ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI PODCZAS PRAC POLOWYCH

Szanowni Mieszkańcy, Zbliża się lato, a wraz z nim intensywny okres prac polowych, w tym koszenia traw, łąk i pól. W związku z tym **apeluję o zachowanie szczególnej ostrożności podczas wykonywania wszelkich prac rol-**

niczych i gospodarczych na terenach otwartych.

Proszę pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa, zarówno dla siebie, jak i dla innych użytkowników dróg i terenów sąsiednich. Zwracam się z prośbą o odpowiednie zabezpiecze-

nie maszyn, ostrożność przy obsłudze sprzętu oraz unikanie wypalania traw – jest to nie tylko niebezpieczne, ale również zabronione prawnie. Dbajmy wspólnie o nasze zdrowie, bezpieczeństwo oraz środowisko.

- Materiał nadesłany -



Dzień Rodziny w Szczepieszynie

Burmistrz Szczepieszyna serdecznie zaprasza na plenerowe spotkanie z okazji Dnia Rodziny, które odbędzie się w niedzielę, 8 czerwca 2025 roku, w godzinach 12:00–17:00 przy ul. Zamojskiej 29 w Szczepieszynie.

Wydarzenie skierowane jest do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów – wszystkich, którzy chcą wspólnie celebrować wartość rodziny, budować więzi i spędzić czas w przyjaznej atmosferze.

W programie przewidziano liczne atrakcje dla każdego pokolenia – zabawy, animacje, stoiska tematyczne oraz przestrzeń do rozmów i wspólnego świętowania!

- Materiał nadesłany -



„Rozśpiewany Chrzaszcz” po raz XXVII

FESTIWAL PIOSENKI W SZCZEPESZYNIE

11 i 12 czerwca 2025 roku w Miejskim Domu Kultury w Szczepieszynie (ul. Sądowa 3) odbędzie się XXVII edycja Festiwalu Piosenki „Rozśpiewany Chrzaszcz” – wydarzenie, które od lat promuje młode talenty muzyczne i integruje miłośników śpiewu z całego regionu.

Festiwal tradycyjnie skierowany jest do dzieci, młodzieży i dorosłych. Uczestnicy będą prezentować swoje umiejętności wokalne w różnych kategoriach wiekowych i stylistycznych. Jury oceni występy pod względem muzycznym, interpretacyjnym oraz scenicznej ekspresji.

To nie tylko konkurs, ale i święto muzyki, radości oraz lokalnej twórczości – wydarzenie o ugruntowanej renomie, które co roku przyciąga tłumy wykonawców i publiczności. Regulamin, oświadczenie oraz karta zgłoszenia dostępne są w siedzibie MDK oraz na stronie internetowej placówki.

- Materiał nadesłany -



Szczepieszyn zaprasza na wystawy

MALARSTWO I FOTOGRAFIA W PRZESTRZENI KULTURY

PIOTR KOŁODZIEJCZYK – MALARSTWO

W Miejskim Domu Kultury w Szczepieszynie (ul. Sądowa 3) do 30 czerwca można oglądać wystawę malarstwa Piotra Kołodziejczyka. Artysta w swoich pracach łączy ekspresję z subtelną refleksją nad światem natury i emocji. To malarstwo pełne koloru, faktury i wyrazu – zachęcające do indywidualnej interpretacji i wrażeniowego odbioru.



Piotr Kołodziejczyk (źródło: <https://pl-pl.facebook.com/people/Piotr-Kodziejczyk/>)



(źródło: <https://pl-pl.facebook.com/photo/?fbid=2484992311685411&set=ecnf.100005239982075>)

„KONIK POLSKI – DZIEDZICTWO POKOLEŃ” – FOTOGRAFIA PAWAŁA MARCZAKOWSKIEGO

W Centrum Muzealno-Edukacyjnym w Szczepieszynie (ul. Sądowa 13) do 7 lipca prezentowana jest wystawa fotografii Pawła Marczakowskiego, poświęcona konikowi polskiemu – unikalnej rasie koni i zarazem symbolowi dziedzictwa naturalnego. Autor, poprzez obiektyw aparatu, ukazuje piękno tych zwierząt, ich codzienne życie, a także znaczenie, jakie mają dla lokalnej kultury i historii.



Paweł Marczakowski (źródło: <https://www.facebook.com/photo/>)



(źródło: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=2766463207076661&set=pcb.2766464350409880>)

Obie wystawy są dostępne w godzinach otwarcia instytucji i bezpłatne dla zwiedzających. To doskonała propozycja dla miłośników sztuki, fotografii i przyrody.

- Materiał nadesłany -

To i owo o pogodzie

Pogoda w czerwcu

Po tegorocznym chłodnym maju liczymy na zdecydowaną poprawę pogody w czerwcu.

Liczymy na to, że w tym miesiącu powróci ciepło, czego zapowiedzią mogą być prognozy na pierwsze dni tego miesiąca. Według prognoz średnio i długoterminowych pogoda w czerwcu powinna wyraźnie się poprawić. Powinno być słonecznie i ciepło, chociaż czerwiec jest miesiącem, w którym pojawia się dość dużo opadów.

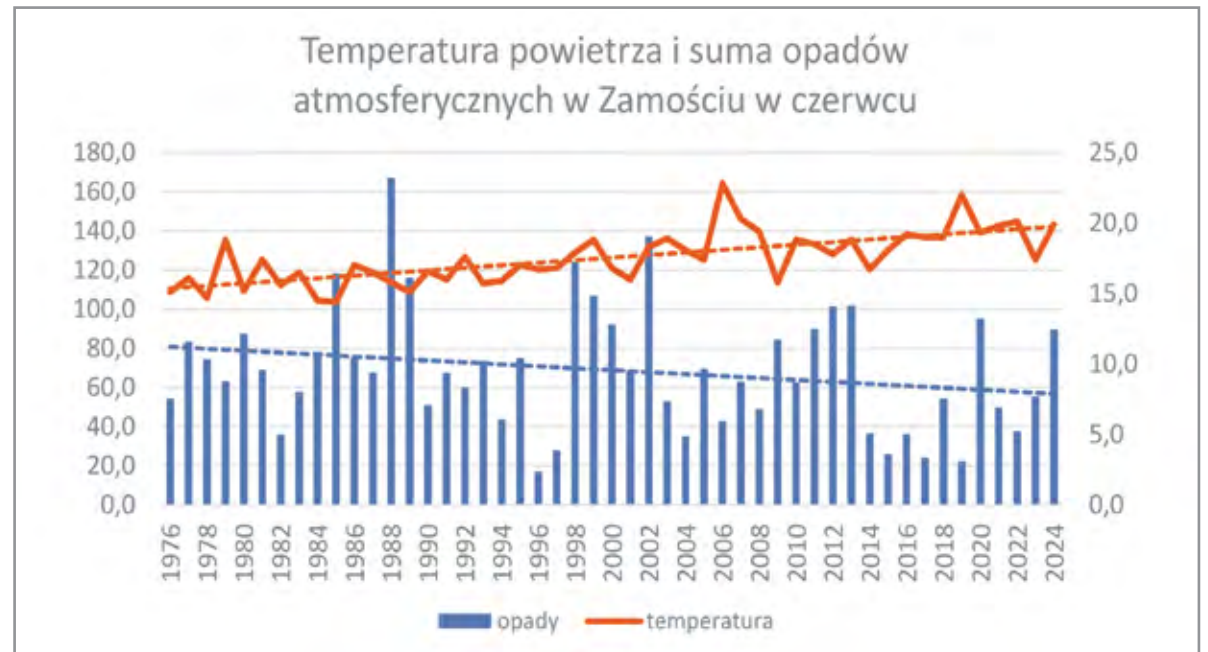
W czerwcu Słońce najdłużej w ciągu roku góruje nad horyzontem, a najdłuższy dzień w roku w Zamościu przypada zazwyczaj 22 czerwca i trwa 16 godzin i 30 minut.

Jest to miesiąc, w którym rozpoczynają się wakacje, a więc wszyscy jesteśmy gotowi do większych aktywności na wolnym powietrzu.

Średnia temperatura powietrza w czerwcu wynosi 17,5°C i na przestrzeni lat 1976-2024 zmieniała się w zakresie od 14,4°C w 1985 r. do 22,8°C w 2006 r.

Statystycznie w czerwcu w Zamościu występuje 15 dni z opadami, podczas których spada 68,8 mm deszczu. W prezentowanym okresie najbardziej zasobny w opady był czerwiec w 1988 r., kiedy to spadło 167,0 mm deszczu, a najuboższy 1996 r., w którym spadło tylko 17,0 mm.

Wyznaczone na rysunku linie trendu wskazujące przebieg i przewidywane zmiany temperatury powietrza i opadów atmosferycznych wskazują, że w naszym regionie w najbliższej przyszłości będzie pogłębiał się obserwowany od dłuższego czasu deficyt wody wywołany zmniejszającą się wielkością



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

sum opadów atmosferycznych i wzrastającym wraz ze wzrostem temperatury procesem parowania. Ocenia się, że wzrost temperatury powietrza o 1,0°C powoduje wzrost parowania o 5%. Czerwiec, to miesiąc, w którym występują zjawiska burzowe – średnio w tym miesiącu wystę-

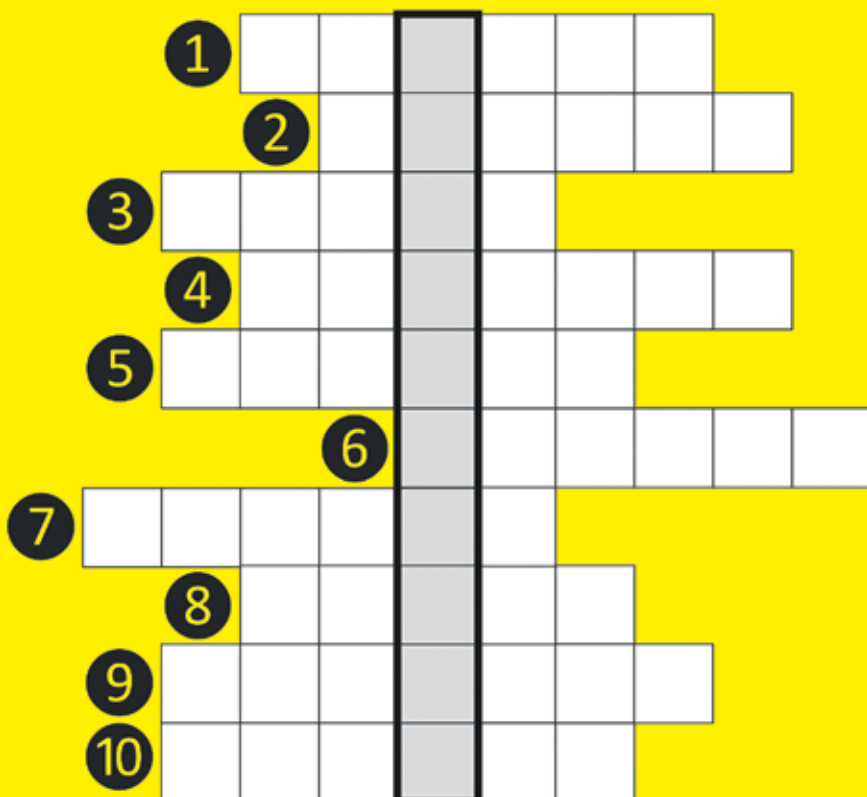
puje 6 dni z burzą i 3 dni z opadem, którego wielkość często przekracza 10 mm. Czynnikiem zwiększającym wilgotność w przygruntowej warstwie gleby, podnoszącym jej zasoby wodne i zapewniającym roślinom odpowiednią ilość wilgoci jest rosa. W czerwcu

rosa jest dość częstym zjawiskiem atmosferycznym, bowiem pojawia się zarówno w godzinach rannych jak i wieczorem przeciętnie przez około 22 dni.

Dr hab. Andrzej Samborski
prof. A.Z.



KRZYŻÓWKA NR 67



- 1 Sceptyczny apostoł
- 2 Matka z Kalkuty
- 3 Wyznanie wiary
- 4 Nazwisko polskiego papieża Jana Pawła II
- 5 Skrucha za popełnione grzechy
- 6 Do wyznania w konfesjonale
- 7 Ostatnim był Jan Chrzciciel
- 8 Ukochana pieśń Jana Pawła II
- 9 Jezus Chrystus - namaszczony przez Boga
- 10 Właściwe imię Św. Faustyny

Laureatem KRZYŻÓWKI Nr 66 z poprzedniego wydania jest **Pani Wiesława Walczak z Zamościa**. Gratulujemy. Nagrodę należy odebrać do dnia 20 czerwca 2025 r. w Sekretariacie Katolickiego Radia Zamość, ul. Hetmana Jana Zamoyskiego 1 w Zamościu.

Premium SMS obsługuje firma Bild Presse

Weź udział w konkursie i wyślij SMS na nr 7248 o treści: **krzyzowki.(tu podaj hasło - rozwiązanie krzyżówki)**. Koszt 2,46 zł z VAT. Każdy SMS bierze udział w konkursie, w którym nagrodą jest:

ROWER DAMSKI STORM 26 MARATHON 1.0 LADY TREKKING.

Na odpowiedzi SMS z rozwiązaniem krzyżówki czekamy do **30.06.2025 r.**

WILNO**21-24 sierpnia 2025 (4 dni)**

Z Matką Bożą ku Chrystusowi



Heaven tour
**POZNAJ**

Jedyne miejsce w Polsce, gdzie objawienia Maryi zostały uznane przez Kościół; Miasto Bożego Miłosierdzia, Ostrej Bramy i śladów św. Faustyny; Historię w malowniczej scenerii zamku nad jeziorem; Duchowe serce Litwy z majestatyczną Katedrą; Miejsce współczesnego Cudu Eucharystycznego.

TRASA PIELGRZYMKI

Gietrzwałd – Wilno – Troki – Kowno – Sokółka

GWARANTOWANE

Opieka duszpasterza i pilota, usługi przewodnickie na trasie zwiedzania, transport autokarem, nocleg z wyżywieniem, bilety wstępu, ubezpieczenie turystyczne, składki na TFG oraz TFP, system audio.

Cena 740 zł + 250 euro

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:

☎ **507 185 686** @ heaventour@zamojskolubaczowska.pl 🌐 www.heaventour.pl

Rumunia

25-30 września 2025 r.



POZNAJ

Kościół Św. Michała; Ogród Botaniczny; Plac Unirii z pomnikiem króla Macieja Korwina; Monumentalną Fortecę – Twierdza Alba Carolina; Zamek Drakuli; Plac Wielki w centrum Sibiu; Most Kłamców; Pozostałości średniowiecznych fortyfikacji; Pałac Parlamentu w Bukareszcie; Calea Victoriei – Główną Arterią Bukaresztu; Pałac Królewski; Stare Miasto; Ateneum Rumuńskie; Zamek Peles; Czarny Kościół; Plac Rady; Kopalnię Soli w Turdzie.

TRASA PIELGRZYMKI

Kluż – Napoka, Alba Iulia, Bran, Sibiu, Bukareszt, Sinaia, Braşów, Turda.

GWARANTOWANE

Opieka pilota; Usługa przewodnika; Transport wygodnym autokarem; Zakwaterowanie z wyżywieniem HB; Ubezpieczenie turystyczne; Bilety wstępów i napiwki; System Tour Guide.

Cena 2800 zł

Skontaktuj się z nami i poznaj szczegóły pielgrzymki:

☎ 507 185 686 @ heaventour@zamojskolubaczowska.pl 🌐 www.heaventour.pl