

# SEKRETY

# Wsi...



Gazeta Regionalna - Gminy Sulów

Egzemplarz  
bezpłatny

Numer 3 (35), Marzec 2016

[www.sulow.pl](http://www.sulow.pl)



## W tym numerze

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Gminne inwestycje               | str. 2  |
| Ocaleni od zapomnienia          | str. 3  |
| Żołnierze niezłomni             | str. 4  |
| Baby, ach te baby               | str. 7  |
| GreenVelo                       | str. 8  |
| Wieści ze Szkół                 | str. 10 |
| Sport                           | str. 14 |
| Gminny konkurs plastyczny       | str. 18 |
| Spotkania w Radeczniczy         | str. 19 |
| Cudze chwalcie swego nie znacie | str. 20 |
| Zrozumieć alkohol               | str. 20 |
| Zadbaj o swój skarb             | str. 21 |

*Chrystus Zmartwychwstał Alleluja!*



## „Więcej słońca”



Wójt Gminy Sułów zaprasza Mieszkańców Gminy do udziału w projekcie „Więcej słońca”- wykorzystanie odnawialnych źródeł energii poprzez montaż instalacji solarnych i fotowoltaicznych dla gospodarstw domowych na terenie gminy Sułów.

Projekt będzie realizowany przez Gminę Sułów tylko i wyłącznie w przypadku otrzymania dofinansowania udzielanego w ramach konkursu ogłoszonego i realizowanego przez Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego w Lublinie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego 2014-2020, działanie 4.1. Wsparcie wykorzystania OZE.

Dofinansowanie wyniesie do 85% wartości wydatków kwalifikowalnych- bez podatku VAT. Wkład finansowy mieszkańców wyniesie 15% wydatków kwalifikowalnych plus podatek VAT oraz wydatki niekwalifikowane.

Mieszkańcy gminy Sułów mogą zawrzeć umowy w zakresie :

- dostawa i montaż kolektorów słonecznych, w którym szacunkowy koszt netto udziału mieszkańca wyniesie około 2500 zł,
- dostawa i montaż paneli fotowoltaicznych w systemie zamkniętym (bez odprowadzania nadmiaru wyprodukowanej energii do sieci dystrybucyjnej), w którym szacunkowy koszt netto mieszkańca wyniesie około 4500 zł).
- Do kosztów netto należy doliczyć podatek VAT w wysokości 8% lub 23% oraz inne koszty niekwalifikowane.

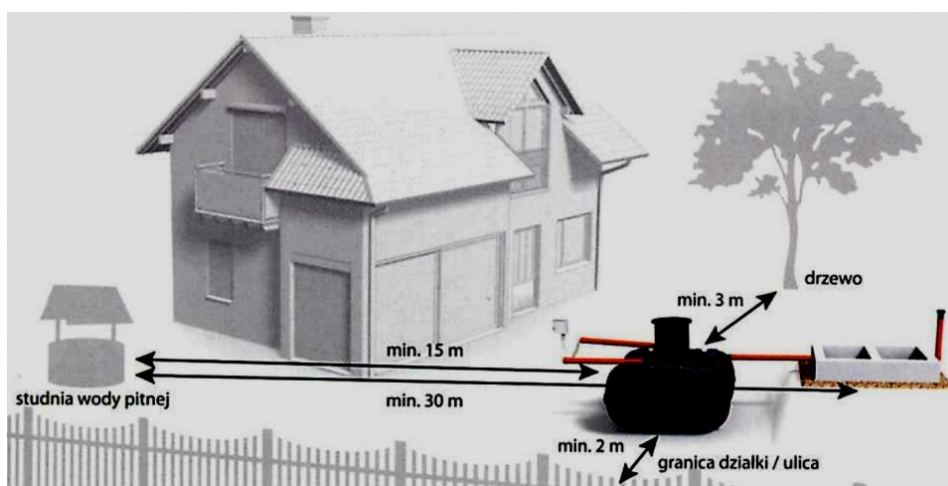
Osoby zainteresowane udziałem w wyżej wymienionym projekcie zapraszamy do pokoju nr 13 w budynku Urzędu Gminy w Sułowie celem podpisania umowy użyczenia nieruchomości.

Do projektu założony został dodatkowy rachunek bankowy nr 94 9632 0006 2003 2900 0345 0049.



## Przydomowe oczyszczalnie ścieków

Wójt Gminy Sułów informuje, że 29 lutego 2016 r. zakończony został nabór wniosków na projekt o nazwie „Budowa przydomowych oczyszczalni ścieków w Gminie Sułów”. Obecnie przystępujemy do jego realizacji.





## Ocaleni od zapomnienia

### STEFAN HUSKOWSKI



Stefan Jakub Huskowski urodził się w Lublinie 1.05.1920 w rodzinie ziemiańskiej. Jego ojciec Stanisław Huskowski był współwłaścicielem (wraz ze swoimi siostrami: Antoniną, Mieczysławą i Marią) majątku Sułowiec w powiecie zamojskim. Matka, Beata Huskowska z domu Zaremba pochodziła z rodziny prawników lubelskich.

Dzieciństwo spędził w majątku Czernięcin, który jego ojciec dzierżawił od rodziny Zamojskich. W 1938 roku ukończył gimnazjum im. Stefana Batorego (tzw. Szkoły Lubelskiej) w Lublinie. Następnie wstąpił do wojska. Od 1.10.1938 roku był w Mazowieckiej Szkole Podchorążych Artylerii Rezerwy w Zambrowie, a następnie od czerwca 1939 w 2-gim pułku Artylerii Ciężkiej w Chełmie Lubelskim. We wrześniu 1939 roku miał rozpocząć studia na wydziale Weterynarii Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, niestety wojna pokrzyżowała te plany.

We wrześniu 1939 roku razem z pułkiem znalazł się we Włodzimierzu Wołyńskim, gdzie dostał się do niewoli sowieckiej. Z obozu uciekł wraz ze swoimi dwoma kolegami (Józefem Wierzbickim i Sławomirem Lubeckiem) i wrócił do Czernięcina.

3 lipca 1940 roku Jego ojciec został rozstrzelany przez hitlerowców w Kumowej Dolinie pod Chełmem Lubelskim wraz grupą ziemian z powiatu krasnostawskiego. Po śmierci ojca przez kilka miesięcy administrował majątkiem Czernięcin.

17 września cała rodzina została eksmitowana z Czernięcina i przeniosła się do Sułowca, gdzie pozostała do 1944 roku. W tym czasie Stefan Huskowski zajmował się zarządzaniem majątkiem. Od 1942 roku działał równocześnie w konspiracji pod pseudonimem „Harley”. Był również kwatermistrzem pacówki 4 rejonu w Radecznicy „Radło”. W placówce tej działał pod pseudonimem „Hucul” w latach 1940-1944.

12 października 1944 został aresztowany przez milicję PPR-owską w związku z niestawieniem się do rejestracji byłych żołnierzy z 1939 roku, zwolniono go następnego

dnia. 27 października 1944 Stefan wraz z matką i siostrą zmuszeni sytuacją polityczną przenoszą się do Lublina. Tam jest ponownie aresztowany na podstawie fałszywych pomówień o udziale w zastrzeleniu działacza komunistycznego. Zwolniony dzięki pomocy swojej ciotki Gabrieli Zarembiny, wdowie po Romanie Zarembie - znanym adwokacie lubelskim.

Tak to opisał dr Zygmunt Klukowski w „dzienniku z lat okupacji”

*W późniejszym czasie 17 września 1940 roku Niemcy eksmitowali pozostałą rodzinę wdowę matkę i dwoje dorosłych dzieci. Stefana i Annę, którzy schronili się w Sułowcu we własnym majątku. Gdzie przebywali do 27 października 1944 roku.*

*2 maja 1944 roku oddział partyzancki por. Bolesława Ostrowskiego p.s. „Lanca” z okolic Krzeszowa do tej pory nie znany w tych okolicach dokonał napadu na folwark Stefana Huskowskiego w Sułowcu. Później oddział ten podporządkował się dowództwu inspektoratu AK Zamość.*

*29 czerwca 1944 roku u dr Zygmunta Klukowskiego w południe zjawili się „Komar” „Młot” „Cezary” Szamański „Siwek”, Suchodolski „Dniestr”, „Orlicz”, Stefan Huskowski „Harley”, którzy omawiali sytuację jaka panuje zamęt i dezorganizacja w szeregach konspiracji. Utracono kontakt z komendantem „Adamem” i nieznane jest miejsce postoju sztabu.*

*2 lipca 1944 roku Zygmunt Klukowski przebywał w Sułowcu u Stefana Huskowskiego p.s. „Harley” - syna Stanisława Huskowskiego, który po rozstrzelaniu ojca i eksmisji całej rodziny zamieszkiwał w Sułowcu. Zygmunt Klukowski spotkał się w jego domu z działaczami konspiracji byli to: Czestaw Bończa-Pióro p.s. „Colt” - nadleśniczy z Panasówki, kwatermistrz Inspektoratu AK Zamość, Mieczysław Skwarczyński p.s. „Leszcz” - cichociemny, dowódca plutonu łączności OP 9, podch. Ryszard Siwiński p.s. „Korcza” - dowódca plutonu w oddziale „Podkowy” (Tadusza Kuncewicza) i Jerzy Żochowski „Szczerba” też z oddziału „Podkowy”.*

*28 lipca 1944 roku duże wrażenie zrobiła wiadomość o ukonstytuowaniu się nowego Rządu Polskiego (Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego) o składzie zdecydowanie komunistycznym, który wydał manifest. Wśród oficerów i żołnierzy AK panuje nastrój przygnębienia z powodu tak niejasnej sytuacji.*

*9 sierpnia wybitniejsi oficerowie dywersji zaczęli się ukrywać obawiając się represji ze strony NKWD. 10 sierpnia próby ochotniczego zaciągu do wojska o charakterze berlingowskim nie dały dotychczas pożądanego przez bolszewików rezultatu. 12 sierpnia rozplakatowano „rozkaz” wzywający wszystkich byłych wojskowych, rezerwistów,*

emerytów itp. Do obowiązkowej rejestracji w terminie do 18 sierpnia. Wszyscy ci, którzy byli zmobilizowani w 1939 roku a uchyla się od rejestracji, będą traktowani jako dezercerzy podług praw wojennych. Rozkaz ten wywołał poruszenie.

14 sierpnia NKWD rozpoczyna aresztowania wśród żołnierzy AK.

12 października w godzinach rannych w Sułowcu milicja PPR-owska z Sułowa, która była znana w całej okolicy z tego że wiele złego ludziom uczynili, aresztowała wczoraj prof. Farleya, a kilka godzin Później Stefana Huskowskiego.

13 października wypuszczono ich z aresztu w południe.

O godz. 17 porucznik Stefan Huskowski był w szpitalu w Szczepieszynie i opowiedział szczegóły aresztowania i pobytu w areszcie.

W 26 października 1944 roku dochodzą wiadomości o nowych aresztowaniach, przez szpicłów i NKWD zwłaszcza w środowiskach tzw. dziedziców - właścicieli majątków ziemskich lub tylko dzierzawców. W dniu tym NKWD przychodziło po Stefana Huskowskiego do Sułowca.

27 października wieczorem przyszedł do dr Zygmunta Klukowskiego przyciśnięty koniecznością Stefan Huskowski ze swym wujem Skolimowskim, którzy byli bezdomni poprosili o nocleg i poszli spać do stajni. W dniu tym jego matka wraz z rzeczami jakie pozwolono jej zabrać, wyjechała z stamtąd.

25 listopada do szpitala do dra Zygmunta Klukowskiego przybył major NKWD w asyście 2 żołnierzy. Pytano go o jego stosunki z AK, i że ukrywa „bandytów” poszukiwanych przez władze bezpieczeństwa. Dra Zygmunt Klukowski zaprzeczył kategorycznie jako by miał należeć do AK lub ukrywać u siebie bandytów. W tym momencie Major Kowalski z NKWD wyciągnął fotografię Skolimowskiego, wuja Stefana Huskowskiego, dziedzica z Sułowca, który po odbiciu go z więzienia w Krasnymstawie rzeczywiście ukrywał się w szpitalu w Szczepieszynie. Klukowski zaprzeczył że go zna.

14 grudnia terror coraz większy. W Zamościu NKWD przy przesłuchaniach coraz częściej bije, czego przedtem nie robiono.

31 stycznia lasy zostały upaństwowione. Niektóre folwarki pozostaną jako ośrodki doświadczalne.

21 lutego ostatni dzień istnienia Ordynacji Zamoyskiej. Nastąpiło oficjalne przekazanie Ordynacji na rzecz państwa.

W 1945 roku w obawie o dalsze aresztowanie za działalność konspiracyjną Stefan Huskowski przeniósł się wraz z matką Beatą i siostrą Anną z Lublina do Warszawy. Jego własność ziemską w Sułowcu została utracona.

Po wojnie pracował kolejno w: prywatnej firmie handlowej „Hos-Tra”, w Zjednoczeniu Przemysłu Chłodniczego, w Przedsiębiorstwie Handlu Zagranicznego „Hortus” - późniejszy Rolimpex (gdzie w 1950 roku poznał swoją przyszłą żonę), w spółdzielni sztukatorskiej „Zdobnictwo”, w Zakładach Zadrzewień i Zieleni, a od 1966 do wcześniejszej emerytury na którą przeszedł w 1980 roku w spółce „Libella”.

W 1953 roku ożenił się z Ireną z Dębickich (ur. 21.11.1926 w Wilnie, córka Czesława Dębickiego i Haliny z Niekraszewiczów). W 1954 roku urodziła mu się córka Teresa (6.04), a w 1957 syn Piotr (29.06).

Córka ukończyła Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w 1978 i pracuje jako hodowca dla firmy Monsanto w Kanadzie i Polsce.

Syn Piotr skończył medycynę w 1982 roku i pracuje jako gastroenterolog w USA.

Stefan Huskowski zmarł nagle w Warszawie 8.05.2001 mając 81 lat.

Z. Klukowski, Zamojszczyzna, tom II 1944-1959, Warszawa 2008. Z. Klukowski, Dziennik z lat okupacji, Lublin 1959.

(Autor: PiSzczy)

## Żołnierze wyklęci, żołnierze niezłomni

**Bezdomni i Podziemni, jak w bajce szli widmowi.**

**Z niczyjego rozkazu, z własnego wyboru.**

**Już tylko na te próby męstwa i honoru.**

**Już tylko, by tych prochów nie oddać wrogowi.**

Marian Hemar

Kończy się II wojna światowa. Klęska Niemiec hitlerowskich jest już przesądzona. Zwycięska Armia Czerwona i Ludowe Wojsko Polskie coraz szerszym frontem wkraczają do Polski, kończy się okupacyjny terror, przeważająca część Polaków wita wyzwolicieli łzami radości, że wreszcie będzie można żyć bez ciągłego strachu o życie. Jednak są też Ci, którzy nie chcą pogodzić się z zajęciem Polski przez Rosjan i włączeniem połowy jej terytorium do ZSRR, nie godzą się na postanowienia konferencji jałtańskiej ustalającej wschodnią granicę nowej Polski i sowietyzację kraju.

Pokładając ciągle nadzieję, że przecież reszta świata nie może tak „sprzedać” ich ojczyzny, dziesiątki tysięcy żołnierzy podziemia (wg różnych źródeł pomiędzy 100 a 200 tysięcy osób) wywodzących się z Armii Krajowej i innych organizacji, nie złożyło broni i gotowi byli walczyć przeciwko narzuconej przez Związek Radziecki władzy wprowadzającej w Polsce komunizm.

Historycy oceniają, że w połowie 1945 r w oddziałach podziemia walczyło między 13 a 17 tys. żołnierzy w 341 oddziałach, w 1946 r między 6600 a 8700. Do tej grupy należy jeszcze doliczyć tysiące ludzi, którzy wprawdzie nie brali udziału w bezpośredniej walce ale dostarczali żywność i udzielali wszelkiej niezbędnej pomocy. Żołnierze „wyklęci” toczyli setki bitew i potyczek o znaczeniu lokalnym, przy ogromnej dysproporcji sił i obojętności „wolnego świata”.

Od stycznia 1946 do kwietnia 1947 r. doszło do niemal tysiąca wydarzeń raportowanych jako uderzenia "band zbrojnego podziemia" na jednostki milicji i bezpieczeństwa. W latach 1947-50 miało miejsce ok 250 takich przypadków, w latach 1950-1956 już tylko 60.

Trzeba pamiętać o tym, że oddziały te dysponowały niemal wyłącznie lekką bronią, a stawaly do walki z kilkusetk tysięczną Armią Czerwoną, Wojskami Wewnętrzными NKWD, „ludowemu”, WP, oddziałom KBW, UB, MO, ORMO, którzy dysponowali nieograniczonym arsenałem broni ciężkiej, włącznie z bronią pancerną i lotnictwem. (www.podziemiezbrojne.blox.pl)

O skali zbrojnego oporu wobec władzy świadczyć mogą siły skierowane do jego pacyfikacji. Ogółem wyznaczono do tego ok 150-180 tys żołnierzy i milicjantów oraz 100 tys funkcjonariuszy ORMO. Jednostki te wyposażone były w sprawdzony bojowo sprzęt z dopiero zakończonej wojny, wsparte zaangażowaniem służb, siłą milicyjnych przesłuchań oraz naciskiem ze strony sprawującej czujną obserwację nad przebiegiem operacji NKWD. Aresztowani dowódcy, o ile byli złapani żywi, poddawani byli bestialskim przesłuchaniom, podczas którym niejednokrotnie wymuszano na nich wygodne dla władz zeznania, np. świadczące o rzekomej współpracy z Niemcami. Jednak nawet błahe z punktu widzenia przesłuchiwanego informacje były istotne dla prowadzących śledztwo, ponieważ powiększały wiedzę aparatu na temat podziemnej organizacji.

Wśród najbardziej spektakularnych akcji „podziemnych” były takie jak uwolnienie 298 więźniów we wrześniu 1945 r. w Radomiu, czy rozbięcie więzienia w Rembertowie, w wyniku czego wypuszczono kilkuset przetrzymywanych, którzy wywiezieni mieli być na Daleki Wschód. Ostatnia duża akcja przeprowadzona została w maju 1946 r., kiedy to z obarczonego złą sławą więzienia zamojskiego uwolniono ponad 300 przetrzymywanych. (strona www.pulshistorii.pb.pl)

W ulotce skierowanej do żołnierzy LWP i funkcjonariuszy UB - żołnierze podziemia pisali:

*„My z wami walki nie chcemy. Walki te przynoszą śmierć dla wielu młodych, pełnych dzielności, patriotyzmu i prawa do życia, istnień - śmierć zupełnie niepotrzebną. [...] Nie obchodzi nas partie, lub te czy owe programy. My chcemy Polski suwerennej, Polski chrześcijańskiej, Polski - polskiej.”* (strona internetowa www.nspj.bydgoszcz.pl)

Na wiosnę 1947 roku ogłoszono amnestię, z której skorzystało około 80 tys. osób, wśród nich żołnierze antykomunistycznego podziemia. Niestety, amnestia okazała się kolejnym oszustwem, w większości przypadków ujawniający się byli szykanowani, mordowani oraz skazywani na wieloletnie więzienia i kary śmierci. Nawet ci, którym udało się uniknąć bezpośrednich kar, mieli trudności ze znalezieniem pracy, z prowadzeniem normalnego życia. Po amnestii na walkę zdecydowało się parę tysięcy żołnierzy, tych którzy nie uwierzyli, i słusznie, zapewnieniom władzy ludowej o bezkarności.



Ocenia się, że w 1948 r walczyło 1163 żołnierzy w 158 oddziałach i grupach partyzanckich. W 1949 r było to już tylko 765 osób, po roku 1950 walkę kontynuowało 250-400 osób, oddziały te zostały rozbite przed końcem 1953 roku. Nieliczni, którym udało się dotrzeć do 1956 roku, korzystając z przemian w kraju, wyszli z podziemia. Ale jeszcze 21 stycznia 1956 roku został ujęty działający w podziemiu Stefan Kobos „Wrzosa”, w marcu 1957 roku zginął w walce Stanisław Marchewka „Ryba”. Ostatni polski partyzant - Józef Franczak ps. „Lalek” z oddziału kpt. Zdzisława Brońskiego „Uskoka” zginął 21 października 1963 r w Majdanie Kozic Górnych koło Piask (woj. lubelskie). W latach 1944-1956 zginęło prawie 9 tysięcy partyzantów i niemal 10 tysięcy funkcjonariuszy organów władzy.

Różnorodnie przedstawiał się stosunek polskiej ludności do walczących zbrojnie oddziałów. Ludzie umęczeni latami wojny chcieli żyć spokojnie, chcieli pracować, wychowywać dzieci, odbudowywać domostwa. Zawitości polityczne, istnienie dwóch rządów: w Londynie i Warszawie, partyzantka leśna przeciw polskiej już administracji - były to sprawy skomplikowane dla osób wykształconych, a tym bardziej dla rzeszy pozbawionych informacji mieszkańców wyniszczonej wojną wsi.

Oddziały leśne oparte były na współpracy z włościanami, którzy żywili ich i dawali zimowe schronienie, z czasem jednak to poświęcenie zaczęło być traktowane jako przykra powinność narażająca na dotkliwe represje. Zdarzało się więc, że pomoc była wymuszana, co pozostało do dziś w pamięci mieszkańców niektórych regionów Polski. Do tej pory, gdy spyta się starszych mieszkańców o „leśnych”, słyszy się opinie, że to byli bandyci. Często było to prawda, wobec niechęci do współpracy, partyzanci siłą zabierali żywność, czy schronienie. W walkach z NKWD, LWP, MO i innych jednostek zbrojnych z partyzantką dalej ginęła ludność cywilna.

Historia podziemia antykomunistycznego wywołuje dziś wiele kontrowersji.

Niektórzy z działaczy podziemia antykomunistycznego byli też oskarżani o antysemityzm. Znane są przypadki mordowania Żydów, jednak wiele osób pochodzenia żydowskiego służyła w milicji i UB, dlatego trudno jednoznacznie określić motyw zabójstw.





Władza walczyła z podziemiem antykomunistycznym nie tylko za pomocą milicji i służb, ale też propagandy. Partyzanci byli określani w oficjalnych komunikatach, mediach i na plakatach jako „reakcjonisci”, „faszyści” i „bandyci”. Oskarżano ich o sympatyzowanie z nazistami i obarczano winą na przestępstwa. Powszechna była pogardliwa nazwa „zapluty karzeł reakcji” i „wróg ludu”. Silna sowietyzacja Polski, sowietyzacja młodzieży poprzez powszechny dostęp do nauki i kariery, byleby tylko być posłusznym nowej władzy ( starsi na pewno pamiętają plakaty „nie matura lecz chęć szczerą, zrobi z ciebie oficera”) . Oficjalna i wręcz nachalna propaganda ukazująca masową odbudowę miast, radosne zastępy ZMP pomagające rolnikom w żniwach, dziewczyny na traktorach, wesole piosenki, pochody pierwszomajowe, powojenne filmy ukazujące Polskę jako „kraj mlekiem i miodem płynący” zrobili swoje. Większość Polaków święcie uwierzyła, że żyjemy w wolnym, niepodległym kraju, że odtąd będzie już tylko lepiej. Tragedia tych niepokorzonych z obowiązującym porządkiem, tragedia rodzin torturowanych i mordowanych partyzantów została zepchnięta na margines. Nawet jeśli ktoś coś wiedział, to wołał o tym nie mówić, bo groziło za to oskarżenie o współpracę, tortury, więzienie. Zatrzymanych żołnierzy skazywano na ciężkie więzienie pod kłamliwymi zarzutami niosącymi największy ciężar w oczach społeczeństwa - współpracy z niedawnym okupantem niemieckim. Na karę śmierci skazano ok 5 tys osób, połowę z wyroków wykonano. Wyroki orzekane były z pogwałceniem wszelkich zasad prawa, często w niezgodzie z regulaminem sądowym, w samych celach skazańców, bez możliwości obrony.



Danuta Siedzikówna „Inka”

Pochówki zamordowanych odbywały się w tajemnicy a ich miejsca starannie ukrywano.

Przez lata pamięć o czynie zbrojnego oporu wobec narzucanej Polsce władzy była wymazywana bądź ograniczana do przypadków rabunków albo jednostkowo dokonywanych zbrodni. Utrwalało się przekonanie, że było to „pańskie wojsko”, a to na pewno nie sprzyjało pielęgnowaniu ich pamięci.

Partyzanci zostali wykluczeni, potępieni przez władzę i niestety przez ówczesne społeczeństwo, skazani na zapomnienie - stąd wzięta się nazwa „żołnierze wyklęci”, po raz pierwszy użyta w latach 90.

Od 2011 r. obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Jego data, wyznaczona na 1 marca, upamiętnia wyrok śmierci, wykonany tego dnia w 1951 r. na kierownictwie IV Komendy WiN. Wówczas w mokotowskim więzieniu zamordowano przywódców IV Zarządu Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość - Łukasza Cieplińskiego i jego najbliższych oficerów. Tworzyli oni ostatnie kierownictwo ogólnopolskiej konspiracji kontynuującej od 1945 roku dzieło Armii Krajowej.

Na pytanie: „Czy poświęcanie im szczególnego dnia w roku nie jest zbyt duże? „

Agnieszka Łuczak (IPN) odpowiedziała: „Nie, chociażby dlatego. że wciąż są ludzie, którzy nie chcą weryfikować tonu propagandy, który zapamiętali z okresu PRL. Po rozprawieniu się z podziemiem niepodległościowym ruszyła ogromna machina tworząca czarną propagandę tych żołnierzy. W książkach, komiksach i filmach przez dziesięciolecia oddziały partyzanckie nazywano bandami terrorystyczno-rabunkowymi..”

Zapamiętajmy i przekazmy naszym potomnym nazwiska żołnierzy nie tylko wyklętych ale i niezłomnych:

Rotmistrz Witold Pilecki „Witold”,  
August Emil Fieldorf „Nil” ,  
Danuta Siedzikówna „Inka” ,  
Józef Kuraś „Ogień”,  
Zygmunt Szendzielarz „Łupaszka”,  
Hieronim Dekutowski „Zapora” ,  
Franciszek Jaskulski „Zagończyk” ,  
Edward Taraszkiewicz „Żelazny”  
Leon Taraszkiewicz „Jastrząb”  
Stanisław Sojczyński „Warszyc” .

(Opracowała: Hanna Mrówczyńska)

Źródła:

strony internetowe przywołane w tekście,

„Żołnierze wyklęci. Antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 roku”, opracowanie zbiorowe, Wydawnictwo NTE.

## Baby, ach te baby

W gminie Sułów ósmego marca dzień był szary i dżdżysty, zupełnie jakby pogoda kobiet nie lubiła, a zresztą pogoda też jest rodzaju żeńskiego więc może i nie lubi. Zresztą wcale nam na tym nie zależy, wystarczy, że mężczyźni nas lubią. A we wtorek, 8 marca udowodnili, że lubią i to bardzo. Wieść gminna niósła, że na godzinę 15.30 wszystkie kobiety z naszej gminy zaproszone są do świetlicy w remizie w Sułowie. Stawiliśmy się tłumnie, oczywiście wystrojone, umalowane, jakby trochę inne niż na co dzień (święto zobowiązuje), no i oczywiście bardzo ciekawe co też w tym roku nasi dżentelmeni przygotowali dla nas. Na stołach ciasta, kubeczki, czyli będzie jeszcze coś więcej. No i piękne bordowe róże, wręczane przez kwiat mężczyzn, radnych, sołtysów i strażaków.



tak dobrze wychodzi, odpoczniesz w „Dzień Kobiet” Może to było tylko wrażenie, może nie ale i tak was kochamy. Gdy nasi rycerze co nieco się zmęczyli, na salę wkroczyli mężczyźni w myśliwskich mundurach i kapelusikach. Zaszczycił nas chór „Knieja” reprezentujący zamojskie koła łowieckie, prowadzony przez Pana Józefa Magrytę, sławetnego rycerza z gminy Sułów. Śpiewali pieśni znane wszystkim, wpadające w ucho, stawiające naszą urodę. Konferansjerka prowadzona bardzo dowcipnie przez członka chóru ubawiła nas setnie. W międzyczasie częstowano nas kawą, napojami (tak winem też, żeby nie było wątpliwości), ciasteczkami, więc nic dziwnego, że potem rozochoczone też sobie pośpiewałyśmy.

Zaczął się bardzo ciekawie, Pan Ryszard Pietrykowski powitał nas w konwencji opowieści rycerskiej jako damy i księżniczki, oczywiście wyłącznie niezmierzonej piękności. Od razu jakby urosłyśmy z dumy ( w górę, w górę nie wszereż, gdyby co bardziej złośliwi mieli wątpliwości). A gdy na scenę weszła reprezentacja rycerstwa Ziemi Sułowskiej, to nawet szlachetne małżonki nie poznawały w przybyłych rycerzach swoich niby już dobrze znanych małżonków. Tacy byli godni. I rozpoczęły się popisy, śpiewali, mówili wiersze a wszystkie części łączył stosowną opowieścią o przygodach naszych rycerzy ich kronikarz Ryszard. Nie mogę pominąć złośliwego potraktowania ich przez Krzyżaków, wypuścili nam chłopów w jakiś dziwnych kolorach, włosy mieli długie, wiadomo w niewoli urosły, ale dlaczego pomarańczowe, zielone, różowe, fioletowe. Pewnie chcieli nam obrzydzić naszych mężczyzn i zająć ich miejsce u naszego boku, ale nic z tego, dla nas oni i tak są najprzystojniejsi. Zresztą już Wanda nie chciała Niemca.



Składamy wam panowie wielkie dzięki. Pięknie było. Dziękujemy Wójtowi Leonowi Bulakowi, Przewodniczącemu Rady Gminy Ryszardowi Pietrykowskiemu, wszystkim radnym, sołtysom, strażakom. Myślę, że teraz to już kobietom nie wypada nic innego jak tylko urządzić Dzień Mężczyzn.

(Autor: H.M)

Napisałam śpiewali, ale jak oni śpiewali. Sufit o mało się nie zawalił, gdy zgodnym chórem, co sił w płucach intonowali pieśni na cześć swoich dam. Głosy potężne i niebywale zgodne. Z takimi nie ma co się wdawać w kłótnie, za nic ich nie przekrzyczy. Wiersze, oczywiście o miłości do nas, mile łaskotały serce. Wprawdzie czasami miałam wrażenie, że niektóre z nich były odrobinę dwuznaczne - na zasadzie podziwiam cię jak ty jesteś zaradna, pracowita, jak ci się robota w rękach pali, więc nie przestawaj jak ci już



## GreenVelo - Szansa do wykorzystania

Oferta turystyczna gminy Sułów z roku na rok jest coraz bogatsza. Na jej terenie przybywa elementów infrastruktury turystycznej oraz gotowych produktów rekreacyjnych, których celem jest zachęcanie gości oraz zwiedzających do odpoczynku, regeneracji sił jak również odkrywania i poznawania bogactwa przyrodniczego czy historycznego gminy. W niniejszym artykule szczególnie skupię się na szlakach turystycznych, a zwłaszcza nad tym jednym jedynym. Ale o tym za chwilę.

Obecnie przez teren gminy Sułów przebiegają następujące szlaki turystyczne: Centralny Pieszy szlak Roztocza (oznakowany na niebiesko) przebiegający przez Rozłopy i Sasiadkę w kierunku Radecznicy oraz dwa rowerowe: Nad zalewem (poprowadzony wokół zbiornika wodnego) oraz Czarna Perła (przez Rozłopy, Żrebce i Sasiadkę z odnogą w kierunku Michalowa przez Sułów, Kolonię Rozłopy oraz Deszkowice Pierwsze i Drugie. Zapewne wielu mieszkańców nie wie, że przez naszą gminę przebiega również... samochodowy szlak Renesansu Lubelskiego. Jest to trasa poprowadzona niemal w całości po drodze wojewódzkiej 848 od Olszanki k. Turobina w kierunku Szczepieszyna. Podróżując tym szlakiem możemy podziwiać najstarsze i najciekawsze obiekty epoki odrodzenia.

Wyżej wspomniane trasy turystyczne przyczyniają się do wykreowania na odpowiednim poziomie oferty turystycznej gminy Sułów. W 2015 roku propozycję tą rozszerzono o jeszcze jedną trasę - tym razem jest to szlak turystyczny o znaczeniu ponadregionalnym - mianowicie Wschodni Szlak Rowerowy GreenVelo. Tak - przez naszą gminę przebiega fragment trasy GreenVelo. Zapewne część czytelników postawi sobie teraz pytanie: „Cóż to takiego jest?”

GreenVelo - potocznie ochrzczone określeniem „Autostrady rowerowej Polski Wschodniej” - unikatowy w skali krajowej i międzynarodowej produkt turystyczny w postaci szlaku rowerowego o długości ponad 2000 kilometrów poprowadzony przez obszar pięciu województw Polski Wschodniej. Trasa rozpoczyna swój bieg w województwie Warmińsko-Mazurskim i przebiega kolejno przez województwa: Podlaskie, Lubelskie, Podkarpackie oraz Świętokrzyskie. Całość poprowadzono przez najciekawsze i atrakcyjnie turystycznie obszary (m.in. miejsca cenne przyrodniczo, zabytki, istotne węzły komunikacyjne itp.). Przez całe województwo Lubelskie odcinek trasy ma długość 350 km. Warto dodać, że projekt ten współfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Tyle słowem wprowadzenia, czas na odrobinę statystyki.

Szlak rowerowy GreenVelo przebiega przez obszar 38



powiatów oraz 144 gmin. Trasę poprowadzono przez obszar 5 parków narodowych i 16 parków krajobrazowych. W ramach inwestycji wybudowano bądź zmodernizowano 444 km dróg rowerowych odseparowanych od ruchu samochodowego, 31 obiektów inżynierskich (mosty, kładki) oraz 230 tak zwanych MOR-ów czyli Miejsc Obsługi Rowerzystów, wyposażone w stojaki rowerowe, kosze na śmieci, ławki, altany oraz tablice informacyjne. Pozostałą część trasy poprowadzono po drogach utwardzonych o niewielkim natężeniu ruchu oraz w niewielkim stopniu, po drogach gruntowych. Trasa ta jest bardzo dobrze oznakowana znakami barwy pomarańczowej informujące o odległościach do najbliższych ważniejszych miejscowości oraz o spadkach procentowych wzniesień i podjazdów pod górę bądź zjazdów. Również bardzo czytelne tablice są na skrzyżowaniach, gdzie krzyżuje się kilka szlaków rowerowych. Pozwala to na wybór alternatywnej trasy podróży rowerowej. Na oznakowanie całej trasy przeznaczono łącznie 7 tys. znaków drogowych. Całkowita wartość projektu wynosi 274 miliony złotych.

Wśród wcześniej wspomnianych 144 gmin, przez które ta trasa przebiega jest również nasza Gmina Sułów. Co to oznacza? Raz, że na terenie gminy pojawił się unikatowy w skali krajowej produkt turystyczny (właściwie to jej fragment), dwa - z tym faktem wiąże się ogromna szansa na promocję turystyczną gminy, jakiej dotychczas jeszcze nie było. Występujący na terenie naszej gminy odcinek trasy GreenVelo ma długość 9,52 km i stanowi 0,46% całości trasy oraz ok. 2,63% odcinka w województwie Lubelskim. Prowadzi od Klemensowa przez Deszkowice Drugie, Deszkowice Pierwsze (Stara Wieś), Kulików, gdzie dalej prowadzi w kierunku Chełma i Włodawy. Na wyspie w Kulikowie utworzono jedno z Miejsc Obsługi Rowerzystów, na którym wybudowano altanę oraz ustawiono tablice informacyjne. W większości trasa ta pokrywa się ze szlakami rowerowymi „Wokół zalewu” oraz „Czarną



Pertą” i mają nawierzchnię asfaltową. Natomiast część trasy poprowadzono po drodze gruntowej, od mostu na rzece Wieprz (obok starej remizy) wzdłuż rzeki, gdzie następnie skręca w prawo do drogi asfaltowej łączącej Deszkowice „Czternastkę” oraz „Starowieś”. Należy w tym wypadku podkreślić słowo „poprowadzono”, bo poza wyrównaniem nawierzchni gruntu oraz podsypiania piasku nie podjęto konkretniejszych działań w celu odpowiedniego utwardzenia nawierzchni tego odcinka. Przypuszczać można że dzięki dofinansowaniu unijnemu istniała szansa na wykonanie nawierzchni co najmniej ulepszonej gruntowej albo nawet wykonania podbudowy nawierzchni drogi. Niestety szansy tej nie wykorzystano i ten odcinek jest po większym deszczu po prostu nieprzejezdny dla rowerzystów. Co prawda miejscowi mieszkańcy wiedzą że można ten odcinek ominąć objazdem, natomiast turysta podróżujący rowerem np. z innego województwa już niekoniecznie.

Z czym wiąże się wyżej wspomniana szansa promocji turystycznej gminy? Przy projektowaniu trasy założono, że z oferty skorzystają turyści jednodniowi, weekendowi bądź wielodniowi, zarówno krajowi jak i zagraniczni. Ideą utworzenia tego szlaku turystycznego było wykreowanie markowego produktu turystycznego czyli Trasy Rowerowej Polski Wschodniej, a tym samym promocja unikatowych walorów turystycznych występujących na jej obszarze. Wśród kolejnych ważnych aspektów wymienia się między innymi rozwój przedsiębiorczości wzdłuż trasy GreenVelo (m.in. usługi noclegowe, gastronomiczne - w tym sklepy, miejsca naprawy/serwisowania rowerów), propagowanie zdrowego, aktywnego stylu życia oraz ożywienie kulturalno-turystyczne

województw, przez które przebiega szlak. Przypuszcza się, że podróż całą trasą rowerową GreenVelo zajmuje ok. 37 dni. Oczywiście wartość ta, w zależności od predyspozycji fizycznych, czasowych jej użytkowników oraz ich upodobań co do wariantu podróży może ulec wydłużeniu. Nie zmienia to faktu, że jeżeli ktoś czuje się na siłach, by przemierzyć dziennie rowerem 50-100 km a nawet więcej, to warto na to zarezerwować swój czas bądź urlop i wybrać się w podróż tą trasą.

Kończąc powyższy artykuł warto dodać starań, by na stronie internetowej Urzędu Gminy Sułów pojawiła się choć skromna informacja o tym, że fragment tej trasy przebiega przez teren naszej gminy. Brak informacji o tym powoduje, iż niewiele osób być może o tym nawet wie, że fragment trasy w naszej gminie występuje, natomiast osoby szukające informacji o turystyce w gminie w ogóle nie dowiedzą się o tym fakcie. Skromna informacja na temat GreenVelo spowoduje wzrost zainteresowania gminą pod kątem turystycznym oraz jej walorów oraz szansę na planowanie pobytu w naszej gminie. Zwłaszcza, że oprócz zbiornika wodnego i rzek mamy u nas w gminie zróżnicowany krajobraz (część Roztocza Zachodniego), obszary Natura 2000 oraz obiekty historyczne (m.in. pałac w Klemensowie, grodzisko w Sasiadce, obiekty poordynackie w Michałowie). Warto również zauważyć, że poprowadzenie tej trasy przez naszą gminę Sułów a nie np. przez gminę Radecznicza czy przez miasto Zamość jest w pewnym sensie „ukłonem” ze strony jej projektantów i twórców. W związku z tym, gdy pojawia się szansa na dłuższy pobyt turysty w naszej gminie, warto to wykorzystać.

(Autor: Bartosz Misiarz)

## Przekaż 1%

Nazywam się **NORBERT KWIATKOWSKI**  
mam 34 lata. Mieszkam w Żrebcach koło Szczebrzeszyna.  
5 lutego 2014 r. uległem wypadkowi w Z T w Bodaczowie,  
w wyniku którego amputowano mi prawą kończynę dolną.

Jeżeli chcesz podzielić się ze mną

1% podatku

wpisz numer

KRS: 0000 106 416 z dopiskiem „na rehabilitację N. Kwiatkowskiego”

Fundacja Fuga Mumii ul. Hutnicza 20B 20-218 Lublin

Dziękuję Państwu za okazaną pomoc.

## Więści ze Szkół

### XVIII Przegląd Teatrów Jasełkowych

W dniu 28 stycznia 2016 r. w Miejskim Domu Kultury w Szczepieszynie odbył się XVIII Przegląd Teatrów Jasełkowych. Udział wzięło 8 grup teatralnych (6 grup z gminy Szczepieszyna, 2 grupy z gminy Sułów). Naszą gminę reprezentowały grupy: z Zespołu Szkół w Sułowie spektakl pt. "OSZALELI ANIELI" z opiekunami: Maria Bartoszczyk, Beata Mazurek oraz grupa "MARZENIE" z Gminy Biblioteki Sułów - fili w Sąsiadce spektakl pt. "JASEŁKA BOŻONARODZENIOWE" opiekun: Maria Godzisz.

Naszą 24 osobową grupę jasełkową "MARZENIE" stworzyły dzieci z następujących miejscowości: Sąsiadka, Żrebce, Sułowiec, Mokrelipie, Czarnystok.

Po występach dyrektor MDK w Szczepieszynie wszystkim grupom teatralnym wręczył pamiątkowe dyplomy, nagrody i słodzycze - wykonano również wspólne zdjęcie.

Na zakończenie owocnego dnia dzieci z grupy teatralnej "Marzenie" z Sąsiadki zostały zaproszone na gorącą pizzę, napoje, cukierki do pizzerii "Piccolo". W ten sposób rodzice oraz organizatorzy pragnęli podziękować za promocję naszej gminy, piękną inicjatywę kultywowania świątecznych tradycji oraz



trud pracy jaki włożyły dzieci w przygotowania do przedstawienia

Z tego miejsca składam najserdeczniejsze życzenia i podziękowania dla: opiekuna grupy Pani Marii Godzisz, Magdy Łysy - za ekspozycję jasełkową, Damiana Kurka - transport OSP Sąsiadka, Barbary Kurek - organizacja, Doroty Gniewko-Bartnik, Domika Czop i wszystkim rodzicom dzieci za przygotowania strojów oraz całokształt ;-).

(Autor: Ferenc Krzysztof)

### Choinka w Tworyczowie

6 lutego 2016 r. w Szkole Podstawowej w Kol. Tworyczów odbyła się "Choinka Noworoczna". To coroczne spotkanie uczniów, ich rodziców, krewnych a także mieszkańców pobliskich wsi stało się tradycją szkoły, a nawet urosło do rangi wielkiego wydarzenia integrującego społeczność lokalną. Zabawa rozpoczęła się o godz. 14, a oprawę muzyczną zapewniał zespół muzyczny "Radius". Następnie p. Dyrektor Waldemar Pomarański zaprosił wszystkich do obejrzenia części artystycznej. Na scenie prezentowali się uczniowie Oddziału Przedszkolnego oraz klas 1-6 pod kierunkiem swoich Wychowawców. Po znakomitych występach dzieci udały się na kolację przygotowaną przez ich rodziców. Po poczęstunku wszyscy uczniowie kontynuowali zabawę ze swoimi nauczycielami i rodzicami. Zabawa choinkowa przebiegała w przyjaznej atmosferze i dostarczyła wszystkim obecnym wielu wspaniałych wrażeń. Serdeczne podziękowania należą się rodzicom, którzy jak zwykle stanęli na wysokości zadania i licznie się zaangażowali w przygotowanie zabawy. Gośćmi specjalnymi imprezy byli Sekretarz Gminy Sułów, p. Aleksandra Martyna, ks. Marek Gudź, proboszcz Parafii Tworyczów oraz Przewodniczący Rady Gminy Sułów, p. Ryszard



Pietrykowski. Wszyscy uczestnicy noworocznej zabawy zabrali ze sobą świetne humory i dali się ponieść wesołym rytmom tanecznej muzyki. Najbardziej oczekiwany momentem było oczywiście przybycie Mikołaja z workami pełnymi prezentów. Bogaty i ciekawy program "Choinki Szkolnej" sprawił, że z pewnością na długo zapadnie ona w pamięci wszystkich.

(Autor: SP Tworyczów)



## Bal w Tworyczowie

Karnawał to czas wspaniałej i radosnej zabawy. We wtorek 9 lutego 2016 r. w Szkole Podstawowej w Kol. Tworyczów odbył się karnawałowy bal przebierańców. Zabawa rozpoczęła się na pięknie przystrojonym korytarzu. Dzieci z Oddziału Przedszkolnego i klas 1-3 licznie przybyli w pięknych i pomysłowych strojach, wcielając się w bohaterów znanych bajek i filmów. Twarze niektórych uczniów ukryte były pod maskami, które sprawiły, że byli oni nie do poznania. Każdy z uczestników chciał jak najlepiej się zaprezentować. I udało się. Podczas zabawy dzieci brały także udział w konkursach Brawa dla tych rodziców, którzy towarzyszyli swoim pociechom. Udowodnili, że potrafią świetnie wspierać swoje dzieciaki. Mieszanka tańca, radości i fantazji jeszcze nikomu nie zaszkodziła. Zabawa karnawałowa była udana. Kolejna dopiero za rok.



(Autor: SP Tworyczów)

### *I KONKURS PIOSENKI DZIECIEŃCEJ I MŁODZIEŻOWEJ „ZŁOTA NUTKA”*

*I KONKURS PIOSENKI DZIECIEŃCEJ I MŁODZIEŻOWEJ „ZŁOTA NUTKA”  
ORGANIZOWANY PRZEZ ZEPÓŁ SZKÓŁ W SUŁOWIE POD PATRONATEM  
DYREKTORA ZS PANI MAŁGORZATY KUŹMY.*

Celem konkursu jest promowanie talentów artystycznych i wokalnych uczniów Zespołu Szkół w Sułowie. Konkurs zostanie przeprowadzony w kategoriach wiekowych: dzieci kl. I-III; uczniowie kl. IV-VI; młodzież gimnazjalna;

Repertuar konkursu obejmuje wyłącznie **polskie utwory lat 70tych.**

Każdy z uczestników prezentuje 2 utwory i do każdego z nich nagrywa podkład muzyczny, który dostarcza na dowolnym nośniku elektronicznym.

Kryteria oceny:

- znajomość tekstu piosenki;
- interpretacja prezentowanych utworów;
- muzykalność;
- aranżacja;
- ogólny wyraz artystyczny;

Do konkursu dopuszcza się tylko solistów, ewentualnie duety i tria.

Zgłoszenia do konkursu należy podać do **7 marca 2016r.** (uczniowie SP do p. Beaty Mazurek, uczniowie Gimn. do p. Marii Bartoszczyk).

Eliminacje konkursowe odbędą się dnia **14 marca 2016r.**

Koncert laureatów w dniu **21 marca 2016r.** podczas Dnia Talentów.

## Konkursy matematyczne

Etap szkolny Konkursu matematycznego „SZPAK” dla uczniów II etapu edukacyjnego szkoły podstawowej oraz „ZAGIMAK” dla uczniów gimnazjum już za nami. Konkurs organizowany jest przez LSCDN Oddział w Zamościu, w tym roku pod patronatem Wydziału Edukacji i Sportu Urzędu Miasta Zamość.

Eliminacje szkolne konkursów odbyły się 14 stycznia 2016r. Tradycyjnie już konkursy cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów klasy IV SP i I PG, ale uczniowie pozostałych klas też zmierzali się z zadaniami konkursowymi.

Uczniowie pracują pod kierunkiem nauczycieli uczących ich matematyki: w klasach SP i I PG Pani Lidia Kowalik, w klasie II i III PG Pani Mariola Wanat.

Do etapu szkolnego „SZPAKA” przystąpili uczniowie klasy IV: Mateusz Czerw, Wiktoria Godzisz, Natalia Krzyszczak, Krystian Matwiej, Julia Sobstyl, Beata Tomaszewska; uczniowie klasy V: Jakub Kijek, Wiktoria

Tyszko; uczennica klasy VI Malwina Nawrocka.

W „ZAGIMAKU” wzięli udział uczniowie klasy I: Jakub Bartnik, Konrad Brodaczewski, Michał Misiarz, Patrycja Romanowska, Michał Woźny; klasy II: Dominika Dumata, Dominik Gryba, Szymon Karolak, Magdalena Kobylas; klasy III: Kamil Bartnik, Kamil Kołodziejczyk.

Do II etapu zakwalifikowali się:

„SZPAK”: Natalia Krzyszczak kl.IV,  
Jakub Kijek kl.V.

„ZAGIMAK”: kl.I Patrycja Romanowska, Michał Woźny,  
kl.IIIa Kamil Kołodziejczyk

II etap konkursów odbędzie się w marcu.

Wszystkim uczestnikom konkursu gratulujemy wiedzy, życzymy dalszych sukcesów, zarówno tych matematycznych, jak i w innych dziedzinach.

(Autor: Lidia Kowalik)



## Choinka Noworoczna 2016

Dnia 30 stycznia 2016r. w Zespole Szkół w Michalowie odbyła się Choinka Noworoczna. Dzieci z klas młodszych bawiły się już od godz. 10-tej. O godz. 14<sup>00</sup> rozpoczęły się prezentacje części artystycznych przygotowanych przez poszczególne klasy wraz z opiekunami. Po występach do dzieci przyszedł Św. Mikołaj, który rozdał upragnione prezenty. Po godz. 15<sup>00</sup> bawili się uczniowie gimnazjum.

(Autor: ZSP Michalów)

## 100 lat naszym Babciom i Dziadkom

Dnia 4 lutego w Zespole Szkół w Michalowie odbyła się uroczystość związana z Dniem Babci i Dziadka. Święto Babci i Dziadka to dzień niezwykły, nie tylko dla dzieci, ale przede wszystkim dla babć i dziadków. To dzień pełen uśmiechów, wzruszeń, łez i radości. Na wstępie dyrektor szkoły, p. Joanna Pomarańska przywitała wszystkich gości ciepłymi słowami i złożyła serdeczne życzenia wszystkim babciom i dziadkom.

pięknie udekorowanej auli dzieci z klas "0" (grupa 4-latków, grupa 5-latków), I-III sp wraz z wychowawcami przygotowały piękny program artystyczny. Dzieci w formie wierszy złożyły

dziadkom i babciom życzenia, po czym zaprezentowały tańce oraz wykonały na instrumentach muzycznych utwór "Sto lat". Następnie dzieci obdarowały swoich ukochanych gości przygotowanymi własnoręcznie upominkami. Były to piękne laurki z życzeniami. W trakcie uroczystości babcie i dziadkowie mogli podziwiać swoje pociechy w różnych formach artystycznych. Mali artyści z przejęciem odtwarzali swoje role, a czcigodni goście ze wzruszeniem odbierali czute słowa kierowane pod ich adresem. Po części artystycznej zaproszono babcie i dziadków na stołki poczęstunek.

(Autor: ZSP Michalów)

## Karnawałowy bal przebierańców

Tłusty Czwartek, tj. 4 lutego br. dla najmłodszych w naszej szkole - dzieci przedszkolnych i uczniów klas I-III szkoły podstawowej zorganizowano Bal Przebierańców. Jak co roku, uczestnikom pomysłów na przebranie nie brakowało. W karnawałowej zabawie bawiły się między innymi księżniczki, wróżki, czarownice, królowe śniegu, piraci, kowboje, Indianie i Indianki, policjanci, ZORRO, motylki, elfy, aniołki,

biedronki, tygryski, kotki i inni.

Wychowawcy klas zorganizowali dla dzieci konkurs na najpiękniejsze i pomysłowe przebranie. Jury konkursowe miało wielki problem z wyborem tych najlepszych, więc aby nikogo nie pominąć wszyscy uczestnicy dostali nagrody pocieszenia. Była to wspaniała zabawa.

(Autor: M. Kuźma)



## Spotkanie z pracownikami OIK w Zwierzyńcu

Dnia 4 lutego 2016r. w Zespole Szkół w Michalowie zostały przeprowadzone warsztaty dla uczniów klas I-III gimnazjum o tematyce "Przeciwdziałanie i zażywanie substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy". Warsztaty zostały przeprowadzone przez pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Zwierzyńcu. Podczas zajęć uczniowie mogli dowiedzieć się o skutkach zażywania substancji psychoaktywnych. Wspólnie uczyli się, jak być asertywnym wobec zagrożeń, jakie niesie współczesny świat.

(Autor: ZSP Michalów)



## Wyjazd na lodowisko

Podczas ferii uczniowie klasy I Publicznego Gimnazjum w Michalowie mieli okazję uczestniczyć w wyjeździe do Zamościa na lodowisko. Wyjazd został zorganizowany przez wychowawcę klasy w dniu 17 lutego 2016r. Wzięło w nim udział 5 uczniów. Uczestnicy mieli okazję pojeździć na łyżwach, a po zmaganiach na lodowisku przyszedł czas na posilenie się pizzą i podzielenie wrażeniami z jazdy.

(Autor: ZSP Michalów)

## Wyjazd do CKF STYLOWY w Zamościu

Dnia 18. 02. 2015 r. podczas ferii zimowych w ramach innowacji pedagogicznej „W kręgu X muzy” uczniowie klasy II gimnazjum wybrali się do Centrum Kultury Filmowej „STYLOWY” w Zamościu na film pt. „Planeta singli”. Organizatorem wyjazdu była pani Dorota Gnieciak, zaś opiekunami: pani Bożena Chwiejczak i pani Anna Jaworska.

Film to typowa komedia romantyczna, którą wyreżyserował Mitja Okorn. Fabuła jest ciekawa i zabawna. Ania (Agnieszka Więdłocha) jest uroczą, romantyczną, ale niezbyt pewną siebie nauczycielką, poszukującą idealnego mężczyzny na internetowych portalach randkowych. Przypadkiem, w walentynkowy wieczór, spotyka showmana Tomka (Maciej Stuhr), który prowadzi najpopularniejszy i najbardziej kontrowersyjny program telewizyjny w kraju. Zachwycony niepoprawnym romantyzmem Ani proponuje jej, żeby została bohaterką jego show - ona

będzie umawiać się na randki przez internet, a on w swoim programie pokaże prawdziwą twarz facetów flirtujących w sieci i wyśmieje naiwność kobiet szukających tam ideału. Szalone randkowe przygody Ani szybko stają się wielkim przebojem. Jednak pewnego dnia Ania nieoczekiwanie spotyka... idealnego faceta - Antoniego (Michał Czernecki). Naciskany przez bezwzględna szefową stacji (Ewa Błaszczyk) Tomek musi ratować oglądalność programu.

Film bardzo przypadł do gustu młodzieży, a czas spędzony na jego oglądaniu okazał się dobrze wykorzystany. Uczniowie stwierdzili, że wyjazd na w/w film stworzył możliwość rozwoju własnych zainteresowań, integracji z grupą oraz stanowił wypełnienie wolnego czasu podczas ferii i był źródłem pozytywnych emocji.

(Autor: ZSP Michalów)

## Wycieczka do Zamojskiego Muzeum

19.02.2016r. została zorganizowana wycieczka do Muzeum Fortyfikacji i Broni Arsenał w Zamościu. Organizatorem wycieczki był ks. proboszcz, Ryszard Wróbel, zaś opiekunami - p. Marzena Hasiec oraz rodzice najmłodszych uczestników. Uczniowie, oglądając wystawę, uczestniczyli w żywej lekcji historii. Dzieci dowiedziały się, że historia to nie tylko daty i opisy, ale prawdziwe życie, niejednokrotnie ciekawsze niż współczesne. Lekcja w muzeum wzbudziła ich fascynację i zachęciła do pilniejszej nauki.

(Autor: ZSP Michalów)



## Turniej o Puchar Wójta Gminy Sułów

W dniach 25 i 26 lutego 2016 r. odbył się dwudniowy turniej o puchar Wójta Gminy Sułów w następujących dyscyplinach: warcaby, bilard, piłkarzyki i tenis stołowy zorganizowany przez klub Stara Remiza w Sułowie, Gminną Bibliotekę Publiczną w Sułowie,

W turnieju uczestniczyli mieszkańcy gminy Sułów oraz uczniowie ze Szkoły Podstawowej z Tworyczowa Kolonii, Zespołu szkół w Michalowie i Sułowie. Turnieje rozgrywane były w dwóch kategoriach, uczniowie szkół podstawowych (junior) i gimnazjów oraz starszych (open).

W pierwszym dniu turnieju rozegrano turniej warcabowy i bilarda.

W turnieju warcabowym w kategorii junior: pierwsze miejsce wywalczył Szymon Kościak, drugie miejsce zdobyła Julia Godzisz, a trzecie miejsce zajął Mateusz Poźniak.

W kategorii open: pierwsze miejsce wywalczył Bartłomiej Mazur, drugie miejsce zdobył Krzysztof Zawisłak, a trzecie miejsce zajęła Ilona Szkołut.

W turnieju bilarda w kategorii junior: pierwsze miejsce wywalczył Szymon Kościak, drugi był Jakub Pańczyk.

W kategorii open: pierwsze miejsce wywalczył Marcin Pawelczyk, drugi był Mateusz Pić a trzeci był Mieczysław Poźniak.

Podczas trwania zawodów w drugim dniu rozegrano turniej piłkarzyków i tenisa stołowego.

W turnieju piłkarzyków w kategorii junior: pierwsze miejsce zajęła drużyna w składzie: Aleksandra Pasięka i Julianna Godzisz, drugie miejsce zajęła drużyna w składzie: Wiktoria Godzisz i Mateusz Poźniak, drużyną która zajęła trzecie miejsce byli: Kamil Watrak i Miłosz Pańczyk.

W kategorii open: pierwsze miejsce zajęła drużyna w składzie: Mateusz Pić i Krzysztof Zawisłak, drugie miejsce zajęła drużyna w składzie: Mateusz Popielec i Jakub Pańczyk, drużyną która zajęła trzecie miejsce byli: Maciej Pomarański i Krzysztof Żuk.

W turnieju tenisa stołowego kategorii junior dziewcząt: pierwsze miejsce wywalczyła Kamila Koziej,



drugie miejsce zdobyła Wiktoria Godzisz a trzecie miejsce zajęła Aleksandra Pasięka.

W kategorii open dziewcząt: pierwsze miejsce wywalczyła Diana Lipska, drugie miejsce zdobyła Ilona Szkołut, a trzecie Anna Bis.

W kategorii junior chłopców: pierwsze miejsce zajął Miłosz Pańczyk, drugi był Kamil Watrak, trzeci był Szymon Kościak a czwarty Jakub Pańczyk.

W kategorii open chłopców: pierwsze miejsce zajął Szymon Kowalczyk, drugi był Maciej Pomarański, trzeci Łukasz Koziej.

Zwycięzcy w/w turniejów otrzymali puchary, zawodnicy z miejsc I-III otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe z rąk Wójta Leona Bulaka. Ponadto wśród uczestników zmagania sportowych wylosowano 7 nagród: 1 książkowa-Wiktoria Godzisz i 6 globusów-Maciej Pomarański, Julianna Godzisz, Diana Lipska, Ilona Szkołut, Anna Kawucha i Miłosz Pańczyk.

Sędziami na zawodach byli: Anna Godzisz, Piotr Szczurek, Dariusz Łatawiec i Mieczysław Poźniak.

W trakcie trwania zawodów pomocą służyli: Mateusz Pić, Ryszard Pietrykowski, Jolanta Kobylas, Anna Brodaczevska.

W całym turnieju wystąpiło 73 zawodników i zawodniczek.





## Turniej o Puchar Przewodniczącego Rady Gminy Sułów

4 marca 2016 r. w ZS w Sułowie odbył się Międzyszkolny Turniej w Halowej Piłce Nożnej drużyn mieszanych o Puchar Przewodniczącego rady Gminy w Sułowie. Turniej został zorganizowany dzięki wsparciu finansowemu Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Pani Dyrektor Małgorzaty Kuźma. Turniejowi przyświecała idea popularyzacji gry w halową piłkę nożną, integracji młodzieży szkolnej z terenu gminy Sułów, przeciwdziałanie zjawiskom patologicznym poprzez właściwą organizację czasu wolnego, umocnienie wiary we własne siły, kształtowanie postawy „fair play”.

Zawody uroczystie rozpoczęli Przewodniczący Rady Gminy w Sułowie Pan Ryszard Pietrykowski i Dyrektor Zespołu Szkół w Sułowie Pani Małgorzata Kuźma.

W zawodach uczestniczyły zespoły mieszane (2 dziewczynki + 3 chłopców - na boisku) ze wszystkich szkół podstawowych z terenu gminy Sułów - SP Tworyczów opiekun Pani Maria Godzisz, SP Michalów opiekun Pan Piotr Szczurek i SP Sułów opiekun Pan Dariusz Latawiec. Każdą ze szkół reprezentowały dwie drużyny.

Rozgrywki przebiegały w duchu uczciwej, sportowej

rywalizacji, przyczyniając się do nawiązania wielu przyjaznych relacji między uczestnikami, wzajemnym poznaniu się, akceptacji wygranych i porażek.

**Wyniki turnieju:**

**I miejsce i Puchar Przewodniczącego Rady Gminy w Sułowie zdobyła drużyna Sułów I,**

**II miejsce zajęła drużyna Sułów II,**

**III miejsce - Michalów I,**

**IV miejsce - Tworyczów II,**

**V miejsce - Tworyczów I,**

**VI miejsce - Michalów II**

Każda drużyna otrzymała puchar i dyplom. **Królem strzelców** został zawodnik drużyny Sułów I **Michał Magdziarz** zdobywając 10 bramek. **Najlepszym bramkarzem** turnieju został zawodnik drużyny Sułów I **Paweł Smutniak**. Zostały także przyznane nagrody „fair play”.

Po wręczeniu nagród Pani Dyrektor Małgorzata Kuźma i Pan Ryszard Pietrykowski serdecznie podziękowali zawodnikom za sportową i uczciwą rywalizację a opiekunom za

przygotowanie uczniów do zawodów, życząc dalszych sukcesów w pracy.

(Autor: Dariusz Latawiec)



## Pieszo przez Roztocze

W słoneczną niedzielę 14 lutego odbył się zorganizowany przez Wójta Gminy Radecznica Rajd Piesz. Start i meta rajdu została wyznaczona w miejscowości Trzęsiny - położonej na skraju Puszczy Solskiej na terenie Szczepreszyńskiego Parku Krajobrazowego. W Trzęsinach znajduje się drewniany Kościółek, niegdyś cerkiew prawosławna z początku XX w., p.w. Św. Jana Chrzyciela.

Liczna 37 osobowa grupa o godz. 1130 wyruszyła w drogę spod źródła, przy którym zachowała się osiemnastowieczna drewniana kapliczka Św. Antoniego. Przewodnikami byli miłośnicy historii i zapaleni sportowcy z naszej gminy - Pan Stanisław Paszko i Pan Marek Komornik, którzy podczas rajdu opowiadali uczestnikom o walorach i historii

przemieranej trasy.

Tego dnia pogoda dopisała. Na trasie o długości około 6 km wiodącej malowniczymi piaszczystymi ścieżkami leśnymi czekało kilka atrakcji, m.in. punkt z widokiem na Żelebsko w Gminie Biłgoraj. Przez kilkadziesiąt lat funkcjonowały tu kamieniołomy, po których dziś pozostały jedynie nieczynne wyrobiska. W wiosce produkowano wapno magnezowe, a do niedawna lokalne koło łowieckie prowadziło tu hodowlę danieli i muflonów. Po zakończonej trasie na uczestników rajdu czekało ognisko z kiełbaskami. Dotlenieni, wypoczęci, syty, i zadowoleni piechurzy z niecierpliwością czekają na następny rajd.

(Autor: UG Radecznica)

## Złota Iwona

W dniach 04-05.03.2016 roku w Siedlcach odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek, oraz Puchar Polski Juniorek Młodszych w zapasach w stylu wolnym. Podwójna impreza zgromadziła na siedleckich matach prawie dwieście zawodniczek z całego Kraju, w tym reprezentantki UKS WRESTLERA Sułów. Drużyna z Sułowa wystartowała w składzie: Maria Kościak, Natalia Mazur, Edyta Siemkowicz, Klaudia Polakowska, oraz Iwona Łyp. Najlepiej z tremą i zawodniczkami poradziła sobie Iwona Łyp, która została V-ce Mistrzynią Polski Juniorek, natomiast juniorki młodsze pomimo wielu wygranych walk nie zdołały się przebić do strefy medalowej (Edyta Siemkowicz i Klaudia Polakowska wygrały po trzy pojedynki) z racji na bardzo dużą liczbę startujących zawodniczek.

Na szczególne słowa uznania zasługuje oczywiście Iwona Łyp, która pomimo długiej przerwy w treningach powróciła w pięknym stylu i udowodniła, że kierunek w jakim podąża WRESTLER Sułów jest słuszny. Iwona jest najstarszą wychowanką klubu, która uczestniczy w treningach od samego początku powstania WRESTLERA i pokazała, że pomimo krótkiego jak na tę grupę wiekową stażu treningowego jest w stanie zostawić starsze oraz zdecydowanie bardziej utytułowane rywalki z tyłu. Należy wspomnieć, że Nikodem oraz Szymon Żuk tuż przed feriami zimowymi zdobyli medale z Mistrzostw Województwa Lubelskiego w zapasach w stylu klasycznym dzieci oraz młodzików, lecz z natłoku pracy szkoleniowej i wyjazdów na zgrupowania artykuł w/w imprezy się nie ukazał.



Nikodem wywalczył srebrny zaś Szymon brązowy medal.

Trener Mariusz Łoś jest bardzo dumny ze swoich podopiecznych zarówno z grupy dziewcząt jak i chłopców, jednak nie ukrywa faktu, że V-ce Mistrzostwo Polski w grupie Juniorek jest jak dotąd najwyższą ocenianą imprezą, gdzie na podium stała reprezentantka WRESTLERA Sułów i jest bardzo zadowolony z postawy swojej podopiecznej.

(Autor: Mariusz Łoś)

## Program Edukacyjny „Ratujemy i Uczymy Ratować” (RUR)

W Polsce Program prowadzony jest nieprzerwanie od kwietnia 2006 roku, a w naszej szkole zadania programowe realizowane są w klasach I-III szkoły podstawowej od 2010r.

Głównym celem Programu jest poznanie przez uczniów zasad pierwszej pomocy oraz doskonalenie umiejętności podejmowania przez nich, jako świadków zdarzenia działań ratujących życie.

Program RUR polega na wprowadzeniu zajęć z podstawowych czynności ratujących życie. Dzieci już w pierwszych klasach szkoły podstawowej oswajają się z tak ważnymi zagadnieniami, kształtowane są ich właściwe nawyki, a pierwsza pomoc staje się dla nich czymś naturalnym.

Szkoła Podstawowa w Sułowie przystąpiła do Programu

dobrowolnie, a Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy przekazała nam bezpłatnie fantomy do nauki resuscytacji podręczniki, filmy i inne niezbędne materiały dydaktyczne. Osobami przeszkolonymi, które mogą uczyć maluchów pierwszej pomocy są w naszej szkole Pani Maria Żur i Pani Małgorzata Kuźma. Uczniowie w edukacji wczesnoszkolnej, którzy brali udział w Programie Edukacyjnym „Ratujemy i Uczymy Ratować”, prowadzonym przez Fundację Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy mają ten fakt odnotowany na świadectwie szkolnym w „szczególnych osiągnięciach”. Więcej można przeczytać na <http://www.wosp.org.pl>.

(Autor: M. Kuźma)





## „Młodzież zapobiega Pożarom”

W dniu 9 marca 2016 roku w remizo-świetlicy w Sułowie odbyły się Eliminacje Gminne Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”. Turniej został zorganizowany przez Urząd Gminy Sułów. Eliminacje odbyły się w kategorii Szkół Podstawowych i Gimnazjum. Komisja sędziowska w składzie: Zbigniew Goleniak - Komendant Gminny oddziały Gminnego OSP RP w Sułowie, Irena Dudek sekretarz oddziału Gminnego OSP RP w Sułowie, Mieczysław Poźniak - naczelnik OSP Sułów, Wiesław Mazur - prezes OSP Sułów, Zdzisław Dudek - członek OSP Sułów, Tomasz Derylak - członek OSP Sułów, Adam Bazeli - prezes OSP Sułowiec, Andrzej Wdowiak - naczelnik OSP Tworyczów, Maria Godzisz - nauczyciel SP Kol. Tworyczów, Iza Wyrostkiewicz - nauczyciel ZS w Sułowie i Piotr Szczurek - nauczyciel w ZS w Michalowie.

Do eliminacji zgłosiło się 3 drużyny ze Szkół Podstawowych z Kol. Tworyczów, Sułowa i Michalowa oraz 2 drużyny z gimnazjum Sułów i Michalów z terenu gminy Sułów.

Celem turnieju było wyłonienie jednego zawodnika do eliminacji powiatowych. Każda ze szkół mogła wystawić 3 zawodników. Eliminacje przeprowadzono w formie pisemnej, w kategorii Szkół Podstawowych test składał się z 20 pytań, zaś w Gimnazjum też z 20 pytań. Po napisaniu testu nastąpiła prezentacja sprzętu przeciwpożarowego i przeciwpowodziowego przeprowadzonego przez druhów KSRG OSP w Sułowie.

Końcowa klasyfikacja:  
Szkoly Podstawowe:

|                     |           |           |
|---------------------|-----------|-----------|
| 1. Dawid Kijek      | Sułów     | 16 pkt.   |
| 2. Grzegorz Bąk     | Michalów  | 15 pkt.   |
| 3. Milena Kowalczyk | Michalów  | 14 pkt.   |
| 4. Zofia Gnieciak   | Michalów  | 13 pkt.   |
| 5. Michał Magdziarz | Sułów     | 12,5 pkt. |
| 6. Jakub Kijek      | Sułów     | 12 pkt.   |
| 7. Sylwia Kamińska  | Tworyczów | 11 pkt.   |
| 8. Dawid Budziło    | Tworyczów | 10,5 pkt. |
| 9. Adrian Wyłupek   | Tworyczów | 8,5 pkt.  |

Gimnazja:

|                        |          |           |
|------------------------|----------|-----------|
| 1. Damian Woszak       | Sułów    | 16,5 pkt. |
| 2. Karolina Żuk        | Michalów | 14 pkt.   |
| 3. Ilona Szkołut       | Sułów    | 12,5 pkt. |
| 4. Kamil Kołodziejczyk | Sułów    | 11,5 pkt. |
| 5. Piotr Godzisz       | Michalów | 9,5 pkt.  |
| 6. Adam Godzisz        | Michalów | 8,5 pkt.  |

Do Eliminacji Powiatowych awansowali zawodnicy, którzy zajęli w swoich kategoriach pierwsze miejsca. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe w postaci koszulek i czapek. Ponadto za zajęcie I miejsca uczestnicy otrzymali pamiątkowe statuetki zaś miejsca I-III dyplomy. Dla wszystkich uczestników zorganizowano poczęstunek. Nagrody ufundowała Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

(Autor: PiSzczy)



## KOMUNIKAT NR 16 DYREKTORA ZESPOŁU SZKÓŁ W SUŁOWIE

z dnia 18 lutego 2016r.

Działając na podstawie ustawy z 29 grudnia 2015 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. poz. 35) Informuję, że:

Do 31 marca 2016r. rodzice dzieci urodzonych w 2009 r., które w roku szkolnym 2015/2016 rozpoczęły naukę w klasie I szkoły podstawowej, jako sześciolatki **muszą** podjąć decyzję dotyczącą kontynuowania nauki przez ich dzieci w klasie I w roku szkolnym 2016/2017.

Decyzję swoją rodzice wyrażają wnioskiem złożonym do Dyrektora Zespołu Szkół w Sułowie w wymienionym wyżej terminie nie ma ustalonego wzoru wniosku, ale najważniejsze, żeby znalazła się na nim informacja, jaka jest decyzja rodziców wraz z ich podpisem.

Dziecko, którego rodzice złożyli wniosek, o którym mowa w pkt 2, w roku szkolnym 2015/2016 kontynuuje naukę w klasie I szkoły podstawowej z tym, że w tym roku szkolnym nie podlega ono klasyfikacji rocznej i promowaniu do klasy II szkoły podstawowej oraz nie otrzymuje świadectwa szkolnego promocyjnego.

Dzieci urodzone w I połowie 2008 r., które w roku szkolnym 2015/2016 uczęszczają do klasy II szkoły podstawowej, na wniosek rodziców, złożony w terminie do dnia 31 marca 2016 r., mogą w roku szkolnym 2016/2017 kontynuować naukę w klasie II szkoły podstawowej.

Wniosek, o którym mowa w pkt 4, składa się do Dyrektora Zespołu Szkół w Sułowie.

Dziecko, którego rodzice złożyli wniosek, o którym mowa w pkt 2, w roku szkolnym 2015/2016 kontynuuje naukę w klasie II szkoły podstawowej z tym, że w tym roku szkolnym nie podlega ono klasyfikacji rocznej i promowaniu do klasy III szkoły podstawowej oraz nie otrzymuje świadectwa szkolnego promocyjnego.

### Uwaga!

Jeżeli taka będzie wola rodziców, naukę w szkole podstawowej będzie mógł rozpocząć także sześciolatek, pod warunkiem jednak, że:

- odbył roczne przygotowanie przedszkolne lub
- uzyskał pozytywną opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej (w przypadku niekorzystania przez dziecko z przygotowania przedszkolnego).

Obowiązek rocznego przygotowania przedszkolnego obejmuje dzieci sześciolatnie.

Dzieci czteroletnie i pięcioletnie mają prawo do korzystania z wychowania przedszkolnego.

### Uwaga!

Do oddziału przedszkolnego i grupy 4-latków przyjmowane są dzieci zamieszkałe na obszarze naszej gminy po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego (wniosek w sekretariacie szkoły).

Jeśli będziemy dysponować wolnymi miejscami, dopuszczamy możliwość rekrutowania dzieci zamieszkałych poza obwodem naszej szkoły.

p.o. Dyrektora Zespołu Szkół  
w Sułowie  
mgr Małgorzata Kuźma

## Gminny konkurs plastyczny

### „Wczesnośredniowieczny gród Sutiejsk”



Gminna Biblioteka Publiczna w Sułowie pod patronatem Wójta Gminy Sułów ogłasza konkurs na wykonanie prac plastycznych w jednej z wybranych kategorii:

Konkurs skierowany jest do uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i osób dorosłych.

W kategorii plakat prace mogą być wykonane dowolną techniką plastyczną (np. ołówek kredka, pastele, farby plakatowe, wycinanka, collage) w formacie A3 lub A2.

Rozpoczęcie konkursu od połowy marca. Zakończenie konkursu planowane na połowę maja 2016 roku.

Szczegółowy regulamin konkursu można znaleźć:

- Na stronie internetowej Urzędu Gminy Sułów: <http://www.sulow.pl> ,
- W siedzibie Gminnej Biblioteki Publicznej w Sułowie
- W redakcji „Sekrety Wsi” pod numerem tel.: 605 494 500.

## „Zemsta jest słodka !”

Książka, którą mogę polecić wszystkim dziewczynom, nosi tytuł „Zemsta jest słodka!”. Napisana jest przez Core Gofferje. Sam tytuł przyciąga już uwagę czytelnika. Brzmi to słodko, ponieważ jest to opowieść o zemście na chłopaku, który złamał serce dziewczyny. Merle, główna bohaterka, oraz jej przyjaciółki pokazują męskiej części, gdzie raki zimuja. Nie znoszą facetów, którzy oszukują i zdradzają. Nie cofną się przed niczym, wprowadzają w życie rozmaite kary. Trwa to aż do dnia, kiedy Merle musi przyznać, że zemsta chyba wcale nie jest najlepszym sposobem na rozwiązanie problemów męsko-damskich. Główna bohaterka jest dziewczyną, która nigdy nie wybacza chłopakom i gdy coś nie idzie po jej myśli, działa, a nie załamuje się.

Podobał mi się pomysł z wyplnięciem w rejs łodzią i śledzenie przez Merle i Dawida kuzyna Rosali, gdzie były chłopak z nową dziewczyną byli obserwowani przez przyjaciół. Po tej przygodzie na

morzu główna bohaterka zrozumiała, że jest zawzięta i tak szybko nie odpuszcza. Merle pragnęła zemsty, nie podejrzewała wtedy jeszcze, że jest zakochana w zniechęconym chłopaku, który równocześnie strasznie ją denerwował. Zemsta na mężczyźnie, który cię porzucił, to pomysł niezły na wyrażenie gniewu, ale czy to najlepsze rozwiązanie.

Książka ta momentami doprowadzała mnie do śmiechu, a czasem wprowadzała w chwilę zadumy, gdzie zastanawiałam się, co ja w takiej sytuacji zrobiłabym.

Bardzo ją polecam, gdyż dzięki niej dużo zrozumiałam i nie żałuję, że sięgnęłam po tą „lekturę”. Mogę powiedzieć, że w osobie głównej bohaterki odnalazłam samą siebie.

*Dagmara Kłus  
uczennica klasy I  
Publicznego Gimnazjum  
w Michalowie.*

## Spotkań w bibliotece w Radecznicy ciąg dalszy

Biblioteka w Radecznicy nie ustaje w swoich staraniach o popularyzację liryki i epiki wśród swoich czytelników i mieszkańców naszego regionu.

5 lutego spotkaliśmy się liczną (znowu liczniejszą, niż poprzednio) grupą z Panią Regimą Smoter Grzeszkiewicz, która ani nie chce, ani chyba nie umie zapomnieć o swoich stronach rodzinnych. Tym razem na spotkanie (oprócz stałych uczestników) przybyła, wraz ze swoją nauczycielką, grupa uczniów z Czarnegostoku. Nie zawiódł też Pan Feliks Kuna - poeta i kpiarz z Radzięcina. Prezydencję sprawował, jak zwykle, niezawodny Pan Zygmunt Krasny.

Autorka, osoba niewielka wzrostem - choć niewątpliwie wielka duchem - skromna i wyciszona, zaproponowała tym razem fragment swojej twórczości pisanej prozą, opowiadanie „Michał”, wydane przez Stowarzyszenie Przyjaciół Szczepreszyna. Jest ono według słów Pani Reginy próbą odtworzenia historii jej rodziny, opowieścią o pradziadku Michale, który w XIX wieku przywędrował ze świata do małej, zagubionej w lasach wsi Czarnystok i tu już został, zauroczony urodą okolicy i niewątpliwie urodą miejscowych dziewcząt. Tak rozpoczęła się w Czarnymstoku historia rodziny o zupełnie obco brzmiącym nazwisku Smoter.

Opowiadanie nie jest długie, więc autorka przeczytała je całe i choć przedtem nic nie mówiono o jakiej miejscowości ono będzie, nikt ze słuchaczy nie miał wątpliwości, że opisany jest Czarnystok.

*„Wioska była tak zorganizowana, że po jednej i drugiej stronie drogi stały rządkiem zabudowania, z tym, że ta część po jego prawej ręce była lepiej zagospodarowana.*

*Za budynkami ciągnęły się jak okiem sięgnąć wstążki pól, wspinające się lekko pod górę i zapewne znikaty gdzieś tam za nią opadając w dół ...”*

Opowiedziana historia jest prosta i krótka, ale jak dużo w niej szczegółów, a to o wyposażeniu izby, a to o ówczesnym urzędzie gminy i wójcie. Od razu pojawia się refleksja, że w dzisiejszych

zbiurokratyzowanych czasach, prowadzenie spraw gminnych przez dwie osoby: wójta i sekretarza, nie byłoby możliwe. *Signum temporis* - znak czasów.

Pani Regina pisze o swoich przodkach (bez bezpośrednich odniesień, tj bez nazwisk) z sentymentem. Nie udaje nikogo, kim nie jest. Oczywiście, sama przyznaje, że w większości jest to fikcja literacka, bo tak naprawdę nigdy nie dotarła do korzeni swojej rodziny, choć starała się zgłębić pochodzenie swojego nazwiska. I to właśnie, ta bezpośredniość i prawda, stanowi o sile jej twórczości. Mimo, że opowiadanie pisane jest prozą, niemal w każdej linijce przejawia się poetycka natura autorki: *Na wschodzie różowiło się niebo, lekki wiaterek poruszał gałązki drzew w sadzie, który rósł tuż za stodołą”, „...po obydwu stronach drogi (kamienistej, zakurzonej latem, błotnistej, gdy padały deszcze) stały rządkiem chatupy kryte słomą, z której zimą ku uciesze dzieciarni zwisały grube sople lodu, latem okrywał dachy kurz, a podczas deszczu, który w tych stronach lubił często padać słoma tak bardzo nasiąkała wilgocią, że przemoknięte wróble uciekały z krzykiem spod strzech.”*

Na co dzień zazwyczaj inaczej widzimy rzeczywistość, mówimy „ale leje”, „czegóż te wróble tak się dra”, nie zauważamy różowiejącego nieba, ale gdyby tak chwilę się zastanowić?

O miłości Pani Reginy do stron rodzinnych, o jej tęsknocie, mówi też jeden z jej wierszy:

**jak ptak wędrowny...**

*jak ptak wędrowny  
powracam do miejsc  
które pachną dzieciństwem  
księżyc taki młody  
i bardzo pyzaty  
bajki opowiadał  
na strychu babcia*



suszyła macierzankę  
w kominie płomieni  
rozpalał marzenia

wracam do rozmów  
co przed laty znaczyły tak wiele  
do szeptów nieśmiałych  
pod starym jaworem  
słońce tańczyło ze mną  
z nami

walca  
a zimą pierwszy śnieg  
radością najprostszą  
otumaniał serce

jak wędrowny ptak  
szukam swego domu

(Autor: Hanna Mrówczyńska)

## Cudze chwalicie swego nie znacie

Bardzo dużym wydarzeniem dla społeczności naszej szkoły był dzień 9 lutego br., mieliśmy wówczas zaszczyt spotkania się z Panią dr hab. Joanną Kalagą, uczestnicząc w profesjonalnym wykładzie, który w całości poświęcony był grodzisku w pobliskiej wsi Sąsiadce.

Pani dr przyjechała do nas z Warszawy, gdzie na co dzień pracuje w Instytucie Archeologii Uniwersytetu Warszawskiego, jako pracownik naukowo - dydaktyczny. Dla studentów prowadzi zajęcia z okresu wczesnego średniowiecza. Swój czas poświęca również zajęciom terenowo - powierzchniowym i wykopaliskowym. Zajmuję się także popularyzacją archeologii. Wygłasza prelekcje w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i licealnych, które poświęcone są istotnym pradziejowym i wczesnośredniowiecznym stanowiskom oraz zabytkom europejskim. Jest autorką lub współautorką 35 prac, w tym 30 opublikowanych i 5 złożonych do druku.

Pani dr J. Kalaga zabrała nas w fascynującą podróż, przenosząc w czasy wczesnego średniowiecza, gdzie w pobliskiej wsi istniał gród Sutiejsk, jeden z Grodów Czerwieńskich. Dzieci i młodzież dowiedziały się wówczas, że mieszka w pobliżu bardzo cennego pod względem historycznym obiektu zabytkowego, pochodzącego z dawnych czasów. Pani doktor ciekawie opowiadała nam o średniowiecznym grodzie, jego wyglądzie, zajęciach i życiu mieszkańców.

Sąsiadkę jako historyczny gród Sutiejsk i miejsce

układów polsko-ruskich wymienia zapis w latopisie ruskim pod datą 1096 roku, ale dotyczy on wydarzeń z 1076 roku. Kolejna wzmianka pochodzi z 1097 roku i mówi o zajęciu Sutiejska przez księcia włodzimierskiego Dawida Igorowicza. Ostatni zapis źródłowy pochodzi z 1205 roku, przy okazji wyprawy księcia włodzimierskiego Romana przeciwko księżętom polskim.

Obecnie w centralnej części wsi Sąsiadka znajduje się grodzisko i przylega od południa do zwartej części zabudowań wiejskich. Usytuowane jest na krawędzi doliny rzeki Por - lewego dopływu Wieprza, na lessowym wzgórzu pociętym od pn. - wsch. i pd. - zach. dwoma jarami. Od pn. - zach. otacza je bagnista dolina Poru. Grodzisko zajmuje powierzchnię 30 000m<sup>2</sup>. W jego obrębie wyróżnia się trzy zasadnicze części oddzielone od siebie wałami i fosami: gród właściwy, podgrodzie i dodatkowe umocnienia w postaci wału zaporowego.

Grodzisko w Sąsiadce objęte zostało ochroną konserwatorską na mocy wpisu do rejestru zabytków 20 października 1967 roku.

Na koniec spotkania Pani doktor wręczyła nam na ręce Pani dyrektor obszerną (391 stron) monografię pod jej redakcją, poświęconą grodzisku w Sąsiadce: „Sutiejsk gród pogranicza polsko - ruskiego w X-XIII wieku.

(Autor: Iga Niewiadomska- Kostrubiec)

## Zrozumieć alkohol

Alkohol jest wszędzie wokół nas. Większość ludzi pije umiarkowanie i sporadycznie. Niektórzy jednak sięgają po alkohol bez refleksji lub zbyt często. Właśnie te działania przyczyniają się w dużym stopniu do stworzenia klimatu sprzyjającego powstawaniu problemów alkoholowych.

-

### Kilka pytań o alkohol

Niebezpieczeństwo pojawienia się problemu alkoholowego może być czasem trudne do spostrzeżenia. Zastanów się zatem przez chwilę nad pytaniami:

- Czy jest w twoim życiu ktoś, dla kogo picie może być problemem?
- Czy są ludzie, których picie nieustannie budzi twoje obawy?
- Czy jest ktoś, kto bezustannie wyszukuje powody do picia?

Jak wiele działań świadomych albo nieświadomych podejmuje dana osoba, by ułatwić lub spowodować obecność alkoholu?

Pytania te zmierzają do ustalenia znaczenia alkoholu dla ciebie i otaczających cię osób. Jeżeli podczas rozważania tych pytań przyjdzie ci na myśl jakaś osoba, nie jest to równoznaczne z rozpoznaniem alkoholizmu. Postawienie takiej diagnozy należy do profesjonalistów. W rzeczywistości jest całkiem możliwe, że w danym przypadku nie ma żadnego problemu alkoholowego. Jednakże wymienione postawy mogą być podatnym gruntem do rozwoju nałogu.

### Jak objawia się choroba alkoholowa?

Choroba alkoholowa (alkoholizm) objawia się w dwojaki sposób - jest to zależność psychiczna lub fizyczna. Czym różnią się te zależności? Zależność fizyczna objawia się przede wszystkim zwiększoną tolerancją na alkohol - oznacza to potrzebę spożywania

coraz większych dawek alkoholu, aby uzyskać efekty, które wcześniej odczuwane były przy mniejszych ilościach. Innym rodzajem zależności jest zależność psychiczna - stan, kiedy alkohol staje się najważniejszym punktem działań i potrzeb uzależnionego. Alkohol bywa dla osoby uzależnionej czymś niezbędnym do funkcjonowania, a wszystkie działania są zorientowane na picie.

### Kiedy warto pomyśleć o kontroli spożywania alkoholu?

Problem nadużywania alkoholu zwiastują różne sygnały ostrzegawcze:

1. Zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu: mnożą się okazje do picia, picie bez okazji, wzrasta ilość alkoholu wypijana jednorazowo, tygodniowo.
2. Zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu: picie nie jest już tylko urozmaicheniem spotkań towarzyskich i uroczystości, ale staje się lekarstwem na problemy psychiczne: stres, smutek, samotność, lęk.
3. Nasilają się incydenty upojenia alkoholowego.
4. Rosną negatywne konsekwencje spożywania alkoholu:
  - zdrowotne: stany zatrucia, schorzenia wynikające z picia, wypadki;
  - społeczne: kłótnie z bliskimi, zaniedbywanie obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych,

- pogorszenie relacji, agresja;
- psychologiczne - obniżenie nastroju, stany napięcia, kłopoty z kontrolowaniem emocji.

### Gdzie zgłosić się po pomoc?

Jeśli jesteś zaniepokojony swoim pićm lub sięganiem po alkohol przez swoich najbliższych, zasięgnij porady. W naszej gminie działa punkt konsultacyjny prowadzony przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, której zadania obejmują przede wszystkim wszechstronną pomoc rodzinom z problemem alkoholowym.

Specjalistyczną pomoc możesz uzyskać także podczas rozmowy z psychologiem, który prowadzi bezpłatne konsultacje w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. od 15 tej do 17 tej

Rozmowa i wsparcie pomogą ci zrozumieć, jakie miejsce w twoim życiu zajmuje alkohol. Widoki na przyszłość są optymistyczne, jeśli ktoś szuka wsparcia i daje sobie szansę na pomoc.

Lidia Bartoszczyk

Tekst opracowano na podstawie książki: „Zrozumieć alkohol” J. Kinney. G. Leaton oraz publikacji :

„Jak kontrolować swoje picie” J. Fudała,  
„Środowisko pracy a alkohol” J. Fudała i K. Dąbrowska.

## Zadbaj o swój najcenniejszy skarb

Radość i uśmiech w codziennym życiu...

W poprzednim numerze starałam się wskazać sposoby radzenia sobie ze stresem i uświadomić, jaki wpływ ma stres na nasze życie. Bardzo istotne dla naszego zdrowia jest częste korzystanie z technik relaksacyjnych.

Myszę, że możemy sami wykonać sobie takie ćwiczenia, które na pewno nie zaszkodzą, a mogą też przynieść pożądane efekty w postaci odprężenia czy chociażby poprawy nastroju.

Techniki relaksacyjne polegają na wprowadzeniu ciała w stan głębokiego odprężenia, w którym mózg pracuje w częstotliwości alfa ( tzn. tak jak zaraz przed snem, po przebudzeniu lub przy wysokim skupieniu). Stan ten sprzyja wypoczynkowi całego organizmu i umysłu.

Czy warto korzystać z technik relaksacyjnych? Ależ tak...

**Dlaczego?** Postaram się krótko opisać zalety tych ćwiczeń.

**Obniżenie poziomu kortyzolu** (hormonu stresu) w Twoim organizmie i to nie tylko na krótki czas po ćwiczeniu. Regularne uprawianie tych ćwiczeń uodporni Cię na stres a skutki będziesz odczuwać każdego dnia. Po dłuższym czasie prawie nie ma po nim śladu! Relaksacja oczyści też Twój umysł z negatywnych myśli i zmartwień nagromadzonych w ciągu dnia.

**Lepsza koncentracja.** Podczas relaksacji będziesz skupiał się tylko i wyłącznie na jakimś obrazie stworzonym w głowie, co pozwoli Ci wyłączyć wszystkie inne myśli. Regularne ćwiczenia dadzą Ci kontrolę nad ciągle gadającym dialogiem wewnętrznym i nieokietznanymi myślami. Znacznie łatwiej będzie Ci się skoncentrować, zarówno w nauce jak i w pracy.

**Odpoczynek.** Stan głębokiego relaksu sprzyja naprawdę wartościowemu wypoczynkowi organizmu. Jeśli jesteś zmęczony po ciężkim dniu, takie 15 minutowe ćwiczenie da Ci duży zastrzyk energii. Poza tym stan ten jest niezwykle przyjemny- każdy mięsień w Twoim ciele jest rozluźniony.

**Radość życia.** Według przeprowadzonych przez naukowców badań ludzie, którzy stosują techniki relaksacyjne, znacznie bardziej cieszą się z życia, są częściej optymistycznie nastawieni i znacznie spokojniejsi. Poza tym lepiej sobie radzą z wyzwaniami, **dużo szybciej się uczą i łatwiej zapamiętują.**

Wszystkie te korzyści płyną z **regularnego uprawiania relaksacji.**

Poniżej opiszę przykład takiego ćwiczenia. Nie ma jednej najlepszej techniki relaksacyjnej, każdemu może odpowiadać coś innego. Możesz modyfikować poniższy przykład poprzez zmienianie kolejności wykonywanych czynności. Wypróbuj różne możliwości i trzymaj się tej, która Ci najbardziej pasuje.

1. **Usiądź wygodnie lub połóż się** (najlepiej na plecach) tak, aby żaden z mięśni w Twoim ciele nie musiał być napięty. Wybierz najbardziej dogodną dla Ciebie pozycję. Zadbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkodził. Ważne jest aby to było miejsce ciche a także takie, w którym dobrze się czujesz.

2. **Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.** Wyobraź sobie, że od stóp, idąc coraz wyżej, Twoje ciało ogarnia obłok (nadaj mu ulubiony kolor) sprawiający, że **każdy Twój mięsień się rozluźnia.** Poczuj, jak napięcie opuszcza każdą część

Twojego ciała. Skup się po kolei na stopach, łydkach, udach, brzuchu, ramionach, dłoniach, itp. Już samo zwrócenie Twojej uwagi na konkretny mięsień powoduje jego rozluźnienie.

3. **Gdy skończysz rozluźnianie ciała, zacznij odliczać od 20 wstecz.** Wizualizuj każdą liczbę na różne sposoby. Niech każda liczba wygląda inaczej, niech będzie zrobiona z czegoś innego. Angażuj każdy zmysł. Niech Twoje obrazy będą wyraziste i pełne kolorów. Na każdą liczbę poświęć od ok. 5 do 10 sekund.

4. **Podczas odliczania stosuj afirmację (zaakceptuj siebie).** Co parę liczb mów wewnętrznym głosem, że stajesz się coraz bardziej rozluźniony, bardziej zrelaksowany. Powtarzaj sobie, że wchodzisz coraz głębiej w stan relaksu. **Niech Twój głos będzie spokojny i zawsze w pełni ufaj temu, co mówisz.**

5. **Gdy skończysz odliczać będziesz w stanie głębokiego odprężenia.** Wybierz sobie jakiś przedmiot i wizualizuj go przez kilka minut. Zwróć uwagę na każdą jego cechę, cały czas bądź skupiony tylko na tym przedmiocie. Może to być na przykład jabłko. Poczuj jego zapach, wagę, dotyk skórki. Obierz go, poczuj smak. Gdy już nabierzesz wprawę możesz wybierać bardziej skomplikowane przedmioty.

6. **Gdy zdecydujesz się na zakończenie ćwiczenia, zacznij odliczać od 1 do 20.** To odliczanie może być znacznie szybsze od poprzedniego. Tutaj również stosuj afirmację- mów sobie, że powoli się wybudzasz, a gdy dojdiesz do 20 będziesz całkowicie wypoczęty.

Ta technika została przygotowana, abyśmy mogli pomóc sobie nie tylko w trudnych chwilach, ale też umilić sobie życie. Sprawdź jak działa u Ciebie i w razie potrzeby zmodyfikuj ją jak tylko chcesz.

Takie ćwiczenia na początku mogą okazać się trudne, dlatego zwróć uwagę na rzeczy, o których warto pamiętać:

1. Niech ćwiczenie trwa **od 15 do 20 minut**. Jeśli masz mniej czasu, może to być również 10 minut. Dłuższa relaksacja może sprawić, że zaśniesz. Ćwiczenie na początku może nie być takie łatwe (zwłaszcza ciągłe skupienie na jednej rzeczy), dlatego może Ci się zdarzyć, że zaśniesz szybciej albo po prostu myśli będą Ci ciągle uciekać. To jest normalne i wymaga jedynie regularnego ćwiczenia. Po jakimś czasie będziesz potrafił przez kilkanaście minut być skupionym tylko i wyłącznie na jednej rzeczy.

2. Jeśli zdarzy się, że zaczniesz myśleć o czymś innym, nie rezygnuj. Gdy się na tym przyłapiesz, spokojnie wróć do tego, o czym myślałeś wcześniej.

3. Dbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkodził. Nawet mały hałas może wytrącić Cię ze stanu głębokiego relaksu. Jeśli nie masz możliwości odpoczynku w całkowitej ciszy, wykorzystaj **muzykę relaksacyjną**, która bardzo ułatwia wchodzenie w stan odprężenia.

4. **Ćwicz regularnie**, na przykład zawsze co drugi dzień. Dzięki temu bardzo szybko zauważysz zmiany i zachęcony nimi będziesz chciał ćwiczyć dalej.

**Niechciane emocje mogą zniknąć, a ich miejsce mogą zastąpić radość i uśmiech.**

#### Rosół na zdrowie...

Tegoroczna aura szczególnie sprzyja częstym przeziębieniom, wirusówkom czy grypom, dlatego

warto wzmacniać nasz organizm stosując właściwą dietę, bogatą w witaminy (oczywiście te pochodzące z warzyw, a nie pastylek).

Wiele osób nie wyobraża sobie niedzielnego spotkania w życzliwym gronie przy rosółku, oczywiście przygotowanym w odpowiedni sposób i zdrowych składników (najlepiej z własnego ogrodu). I słusznie... Dlaczego? Ponieważ może być naturalnym lekarstwem na wiele dolegliwości. Postaram się to krótko opisać.

Pani Gurbacka- promotor zdrowego żywienia, wskazuje wiele korzyści, jakie daje nam spożywanie prawdziwego rosółku:

Prawdziwy rosół jest doskonały przy rekonwalescencji po chorobie i **przyspieszenia gojenie ran**.

Jest idealny przy katarze, grypie, zatkanym nosie. To dzięki zawartości naturalnej cysteiny, która **rozrzedza gęstą wydzielinę z gardła, płuc i nosa**, dzięki czemu łatwiej ją usunąć.

Idealny przy **chorobach stawów i „strzykających” kolanach**. Dlaczego? Zawiera on minerały, które łatwo się wchłaniają jak wapń, także magnez, fosfor, krzem, siarkę oraz inne mikroelementy. Dzięki temu, że rosół gotujemy na kościach, zawiera elementy chrząstek i ścięgien, bogatych w siarczan chondroityny i glukozaminy. Te suplementy są sprzedawane jako drogie tabletki na stawy. Po co je kupować, skoro możesz zjeść pyszny rosół!

Rosół „**uszczelnia” jelita**. Jest lekkostrawny, pomaga leczyć błony śluzowe jelit i zawiera cenne składniki odżywcze, które wspierają zdrowie całego układu pokarmowego.

Dzięki glicynie ma działanie **uspokajające, ułatwia zasypianie i zapewnia dobry sen**. Dzięki żelatynie poprawia wzrost i wygląd włosów i paznokci.

Jest idealnym, naturalnym lekiem na **zgagę, refluks i w chorobie wrzodowej**. Badania naukowe wykazały, że rosół ma bardzo korzystne działanie dla osób z chorobą wrzodową, przy refluksie i zgadze. Zawiera prolinę, która wpływa na tworzenie się kolagenu, a duża zawartość kolagenu i żelatyny sprawia, że świetnie działa na błonę śluzową żołądka. Rosół z kości zawiera też **glutaminę**, która ma zdolność „naprawy” uszkodzonych komórek przewodu pokarmowego.

Dzięki zawartości wielu cennych aminokwasów min. glicynie, prolinie i argininie, ma działanie przeciwzapalne i jest idealny przy **przeziębieniach, grypie i wszystkich wirusówkach**.

Żelatyna, która znajduje się w rosółku przyciąga i zatrzymuje płyny, w tym soki trawienne, co zapewnia prawidłowe trawienie.

**Ziołowy rosół z perliczki wg. przepisu P. Gurbackiej.**

#### Składniki:

1 perliczka (dwa razy chudsza od kurczaka, najlepszy domowy)

4 średniej wielkości marchewki

2 duże korzenie pietruszki



1/2 małego selera 10 cm kawałek pora  
1/2 dużej białej cebuli

#### Zioła:

2 czubate łyżki pokrzywy (może być suszona)  
1 łyżeczka kurkumy  
1 czubata łyżka suszonej macierzanki  
2 łyżeczki pieprzu ziołowego (odkwaszającego organizm)  
1 łyżka soli ziołowej (odkwaszającej organizm)  
1 duży liść laurowy  
3 ziarenka ziela angielskiego

#### WYKONANIE

Perliczkę oczyścić. Przekroić na mniejsze kawałki, aby mięso i kości dobrze się wygotowało. Do dużego garnka wlać około 5 litrów wody, włożyć mięso, warzywa, ziele

angielskie i liść laurowy. Nastawić i zagotować. Kiedy zacznie „bulgotać”, zmniejszyć ogień tak, aby tylko lekko się gotował, a na powierzchni rosół pojawiały się małe bąbelki. Kiedy zmniejszy ogień należy dodać wszystkie przyprawy. Gotować na bardzo małym ogniu około 4 godzin. Po tym czasie rosół jest już gotowy. Możesz doprawić go solą. Jest bardzo delikatny, a dzięki marchewce i przyprawom lekko słodki. Aromat jaki wydziela się podczas gotowania jest oszałamiający! No i mnóstwo korzyści... polecam... na zdrowie...

<http://gurbacka.pl/tag/korzysci-z-jedzenia-rosolu/>  
<http://michalpasterski.pl/2008/06/pozbadz-sie-negatywnych-emocji>

(Autor: A.B.)

## Kącik kulinarny

Środa popielcowa rozpoczęła czterdziestodniowy post, okres oczyszczenia i przygotowania do Świąt Zmartwychwstania Pańskiego. Nasi przodkowie przez okres całego postu nie gotowali tłustych potraw, potrawy gotowano lekkie, skromne, jadano nie do syta, a na stołach królowały kasze, ziemniaki, groch i kapusta, oczywiście w postnych postaciach.

Pokarmom, które i tak nie były bogate, odbierano zawsze trochę dodatków uznawanych za wystawne i świąteczne. Podaj Państwu kilka wybranych przepisów postnych, codziennych potraw, przypomnijmy sobie już dawno zapomniane smaki i spróbujmy przyrządzić którąś z nich:

#### PROZIAKI

**Ciasto:** 10 dkg sera białego, 2 łyżeczki sody, 1 jajko, 3 łyżki cukru, 1/2 łyżeczki sody, 1/2 l mleka zsiadłego, ok 1/2 kg mąki .

Wykonanie: ser utrzeć z jajkiem dodać sól, cukier, sodę i dalej ucierać, dodać mleko zsiadłe wymieszać, zagnieść tym placki, wolne ciasto i pozostawić chwilę aby ruszyło, wałkować formować placki /kwadraty, trójkąty, kółka/smażyć na oleju, na wolnym ogniu.



#### KULASZA

1 kg ziemniaków, 1, 5 szklanki mąki, słonina lub boczek.

Wykonanie: ziemniaki ugotować w osolonej wodzie/ woda ma przykryć ziemniaki/, gdy będą miękkie ugnieść tłuczkiem razem z wodą, dodać mąkę i prażyć na ogniu stale mieszając, aby się nie przypaliło. Prażymy kilka minut, mieszając, aż będzie jednolita masa bez zapachu mąki. Polewamy po wierzchu stopioną słoniną lub boczkiem, podajemy zsiadłym mlekiem.

#### ZUPA DZIADÓWKA

4 l wody, pietruszka, marchewka, 2 ziemniaki ziele angielskie, liść laurowy, słonina, cebula czosnek 2 ząbki.

Wykonanie: do osolonej wody dodać warzywa razem z ziemniakami pokrojonymi w kostkę, ziele, liść, można dodać suszonego grzybka, liść lubczyku do smaku. Gotować do miękkości. Dodać kluski wiejskie : 2 szklanki mąki, 2 jajka, ok.1/2 szklanki wody zagnieść, rozwałkować, pokroić kluski, rzucić na gotującą się zupę, gotować. Na talerz dodać zieloną pietruszkę, koperek połączyć skwarkami z cebulą.

Po okresie postu nadejdzie Wielkanoc największe święto chrześcijańskie, będziemy w naszych domach szycować pyszności: pachnące kietbasy, przysmaki jajeczne, biały barszcz ze święconką, ćwikłę, chrzan i inne smakowitości na wielkanocny stół. By po niedzielnej rezurekcji zasiąść w gronie rodzinnym i cieszyć się ze Zmartwychwstania Pańskiego. Oto przepis na tradycyjne ciasto wielkanocne:

#### MAZUREK Z WIŚNIAMI

**Ciasto:** 25 dkg margaryny, 3 szklanki mąki, 4 żółtka, 1 szklanka śmietany, 2 łyżeczki proszku do pieczenia - zagnieść ciasto, schłodzić, podzielić na 6 części.

**Przełożenie:** 4 białka, 1 szklanka cukru pudru, kisiel wiśniowy lub truskawkowy - białek ubić z cukrem na sztywno dodać kisiel, podzielić na 3 części.

Wałkujemy placek z jednej części ciasta, układamy na blachę kładziemy jedną część piany, układamy drelowane wiśnie przykrywamy drugim plackiem i pieczemy ok 40 min i tak trzy razy. Upieczone części przekładamy masą.

**Masa:** 1/2 l mleka, 1 szklanka cukru, 2 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, masło, sok z 1/2 cytryny - utrzeć masło z sokiem z cytryny ugotować budyn z w/w składników, ukręcić z masłem, przekładać placki.

Smacznego!

(Przygotowała A.Martyna)

*Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,  
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.  
Radosnego, wiosennego nastroju,  
serdecznych spotkań w gronie rodziny i wśród przyjaciół  
oraz wesołego "Alleluja".*

*Życzą:*

*Przewodniczący Rady Gminy:  
Ryszard Pietrykowski*

*Wójt Gminy:  
Leon Bulak*

## Humor

Przychodzi zając do sklepu i pyta:

- jest kakao?

Sprzedawca odpowiada:

- nie ma.

Przychodzi zając drugiego dnia i pyta:

- jest kakao?

Sprzedawca zdenerwowany mówi:

- nie ma, ale jak przyjdiesz tu trzeciego dnia i zapytasz o kakao, to ci gwoździ mi uszy do lady przybiję.

Przychodzi zając trzeciego dnia i pyta:

- są gwoździe?

- nie ma

- to może jest kakao?

Przychodzi zając do sklepu misia.

- jest heroina?

- nie sprzedaję narkotyków.

Na drugi dzień znów.

- jest heroina?

- już mówiłem: nie sprzedaję narkotyków!

Sytuacja powtarzała się dobry tydzień.

W końcu miś, żeby mieć spokój, sprowadził heroinę.

Na drugi dzień zajączek wchodzi do sklepu i pyta:

- jest heroina?

Zadowolony miś odpowiada:

- jest!

- no miś doigrzałeś się. FBI.

### Sekrety Wsi..." - Gazeta Regionalna - Gminy Sułów

#### **Wydawca:**

Urząd Gminy Sułów

Sułów 63, 22-448 Sułów

Strona internetowa: <http://www.sulow.pl/>

tel. +48 84 6826202

fax: +48 84 682 62 27

#### **Rada programowa:**

Aleksandra Martyna

Waldemar Pomarański

Dorota Gnieciak

Anna Godzisz

Renata Duda

Henryka Poździk

Anna Brodaczevska

#### **Redakcja:**

Redaktor naczelny:

Ryszard Pietrykowski (Sułów) 605 494 500,

Piotr Szczurek (Sułowiec)

Hanna Mrówczyńska (Sułowiec)

Anna Bojarska (Deszkowice Pierwsze)

Skład: Mateusz Pić (Sułów),

Bartosz Misiarz (Deszkowice Pierwsze)

Nakład 200 egz.

Materiały i artykuły do następnego numeru prosimy nadsyłać na adres Redakcji „Sekrety Wsi” do 20 dnia każdego miesiąca ;-).

Adres: Sułów 63, 22-448, Powiat Zamojski

E-mail: [sekretywsi@wp.pl](mailto:sekretywsi@wp.pl),