SEKRETY Wsi...

Egzemplarz bezpłatny

Gazeta Regionalna - Gminy Sułów

Numer 2 (34), Luty 2016 www.sulow.pl

NATURALNIE GMINA SUŁÓW

W tym numerze

Ocaleni od zapomnienia	str. 2
Sutiejsk	str. 4
Wizyta w gminie Ulhówek	str. 6
Rozważania o kulturze	str. 7
Recenzja książki „Drzewo życia”	str. 9
Wieści ze szkół	str. 11
Warsztat Terapii Zajęciowej	str. 14
Skarb	str. 16
Kącik kulinarny	str. 19

S U T I E J S K

Bolesław Śmiały

GRODY CZERWIEŃSKIE

Bolesław Krzywousty

NASZE DZIEDZICTWO

Ocaleni od zapomnienia

Józef Krukowski - profesor prawa kanonicznego, specjalista z zakresu prawa małżeńskiego, stosunków państwo-Kościół, prawa konkordatowego i wyznaniowego.

Syn Józefa i Katarzyny z d. Łukaszczyk, urodził się 4 stycznia 1936 r. w Sułowcu k/ Zamościa. Naukę rozpoczął w 4-ro klasowej wówczas szkole podstawowej, którą rozpoczął w Sułowcu a ukończył w 1949 r. w Radecznicy. W latach 1949-1953 kontynuował naukę w kilku liceach ogólnokształcących, rozpoczynając od Liceum Ogólnokształcącego oo. Bernardynów w Radecznicy (1949/50), poprzez Liceum Ogólnokształcące im. Hetmana Jana Zamoyskiego w Zamościu (1950/51) kończąc w Liceum Biskupim w Lublinie (1951-1953). W 1953 roku wstąpił do Wyższego Seminarium Duchownego w Lublinie, gdzie studiował na Wydziale Teologicznym Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, uzyskując tytuł magistra teologii w 1959 roku.

Prymicja – pierwsza msza święta odbyła się w dwóch kościołach parafialnych ze względu na fakt, iż rodzinna miejscowość Sułowiec podzielona była, w tamtym okresie, na dwie parafie tj. w Tworyczowie *p.w. Apostołów św. Piotra i Pawła* oraz w Mokrymlipiu *p.w. Znalezienia Krzyża Świętego*. Uroczystości te odbyły się w dwie kolejne niedziele, na których oprawę muzyczną zapewniła orkiestra dęta Jana Kulaszy z Sułowca.

Po przyjęciu święceń w 1959 roku, ks. Józef Krukowski podjął pracę duszpasterską w parafii Niedrzwica Kościelna a następnie w Szczebrzeszynie.

W latach 1961-1964 odbył studia stacjonarne na Wydziale Prawa Kanonicznego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, które uwieńczył stopniem licencjata prawa kanonicznego, w późniejszym czasie uzyskując także tytuł magistra. Po czym, został zatrudniony w charakterze asystenta na tymże wydziale a od roku 2009 pracownikiem naukowym Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

W latach 1964-2002 pracował w Sądzie Biskupim w Lublinie na stanowisku notariusza, a następnie sędziego Sądu Metropolitarnego.

W 1968 roku uzyskał, na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, stopień doktora nauk prawnych w zakresie prawa kanonicznego, na podstawie pracy „Wpływ bojaźni z szacunku na ważność umowy małżeńskiej"; w 1973 roku stopień naukowy doktora habilitowanego nauk prawnych, w zakresie prawa kanonicznego, na podstawie pracy „Wpływ intencji sprawcy na wartość umowy małżeńskiej w prawie kanonicznym"; w 1974 roku został mianowany docentem. Następnie, w 1978 roku uzyskał tytuł naukowy profesora nadzwyczajnego a w roku 1985 profesora zwyczajnego nauk prawnych.

Sprawował także funkcję kierownika Katedry Kościelnego Prawa Publicznego i Konstytucyjnego w okresie między 1980 a 2009 r. .

W latach 1978-1987 pełnił rolę dziekana Wydziału Prawa Kanonicznego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, który z Jego inicjatywy został przekształcony w Wydział Prawa, Prawa Kanonicznego i Administracji.

Był to dla Niego czas różnego rodzaju trudności, zarówno formalnych takich jak, na przykład, uzyskanie zgody władz państwowych na szczeblu centralnym czy personalnych, jak pozyskanie nowych pracowników naukowych ideologicznie niezależnych od PZPR. Doprowadził On do reaktywacji w 1981 roku sekcji Prawa. W związku z czym, w 1984 roku wydział przyjął nową nazwę – Wydział Prawa Kanonicznego i Nauk Prawnych.

W latach 1993 - 2009 pracował na Wydziale Prawa Kanonicznego Akademii Teologii Katolickiej. Od 1998 roku Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie a od 1 października 2009 r. pełnił funkcję kierownika Katedry Prawa Wyznaniowego i Konkordatowego na Wydziale Prawa Kanonicznego.

Ks. Prof. Józef Krukowski przez ponad 50 lat działalności dydaktycznej wypromował 204 magistrów oraz rekordową liczbę 46 doktorów nauk prawnych reprezentujących narodowość polską, niemiecką, ukraińską i słowacką. Żaden inny profesor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego czy Uniwersytetu Kardynała Stefana

Wyszyńskiego w Warszawie nie wypromował tylu doktorów.

Od 1964 roku, prowadził wykłady i seminaria na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II, a w latach 1993-2000 na Akademii Teologii Katolickiej na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Ponadto, w latach 1993-2003 prowadził wykłady na Uniwersytecie w Preszowie na Słowacji.

W 1991 roku, jako profesor wizytujący, wykładał gościnnie na kilku uniwersytetach amerykańskich i kanadyjskich takich jak na przykład St. Paol university w Ottawie w 1995 r.; Catholic University of America w Washingtonie D.C. w 1986 r.; w St. John University w Nowym Yorku; w St. Mary University w San Antonio w Texasie 1992 r.; Union University, Albany, N.Y. 1992 r.; a w roku 2003 wykładał także, gościnnie, w Akademii Teologicznej w Iwano-Frankowsku na Ukrainie.

Ks. Prof. Józef Krukowski jest autorem ponad 500 publikacji z zakresu prawa kanonicznego, kościelnego prawa publicznego oraz polskiego i europejskiego prawa wyznaniowego, w tym 11 monografii naukowych. Jest On także redaktorem i współautorem 40 zbiorowych publikacji książkowych.

Dzięki ogromnemu dorobkowi naukowemu w dziedzinie prawa kanonicznego zdobył uznanie nie tylko na arenie krajowej, ale i w skali międzynarodowej. W 1985 r. powołany został przez papieża Jana Pawła II w skład międzynarodowego zespołu konsultorów Papieskiej Rady ds. Tekstów Prawnych.

W latach 1975-81 był członkiem Komisji Prawnej Episkopatu Polski, przygotowującej projekt konwencji między Stolicą Apostolską i Polską, a w latach 1994-97 był ekspertem Komisji Nadzwyczajnej do rozpatrzenia projektu ustawy o ratyfikacji Konkordatu między Stolicą Apostolską a Rzeczypospolitą Polską. W latach 1993-1997 pełnił funkcję przedstawiciela Episkopatu Polski przy Komisji Konstytucyjnej Zgromadzenia Narodowego. Następnie przez trzy lata tj. od 1997 do 2000 roku był członkiem doradczego Komitetu Prawnego przy Ministrze Spraw Zagranicznych, którego zadaniem było opiniowanie wniosków dotyczących ratyfikacji przez Polskę umów międzynarodowych.

Za ogromny wkład w rozwój nauki oraz działalność publiczną Ksiądz Profesor Krukowski otrzymał wiele odznaczeń i nagród takich jak: Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski w 2000 r.; Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski w 2009 r.; Medal Komisji Edukacji Narodowej w 2006 r.; Złoty Medal Prezydenta RP za Długoletnią Służbę w 2009r.; Srebrny Medal od papieża Benedykta XVI (*Medaglia Pontificia*). Medal Prezydenta Miasta Lublina w 2011 roku . Natomiast Zarząd Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, w dowód uznania „za całokształt dorobku naukowego w duchu humanizmu chrześcijańskiego”, przyznał w roku 2011, Profesorowi nagrodę im. księdza Idziego Radziszewskiego - założyciela i pierwszego rektora Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

W latach 1980-1984 był członkiem Komitetu Nauk Prawnych Polskiej Akademii Nauk; a od 1990 do1993 roku Centralnego Komitetu ds. Tytułu i Stopni Naukowych przy Premierze Rady Ministrów w Warszawie; od 2003 roku był członkiem Polskiej Akademii Nauk oddziału w Lublinie a także zastępcą przewodniczącego Komisji Prawniczej tego oddziału; od 2002 roku pełnił funkcję współprzewodniczącego polsko-niemieckiej organizacji Stiftung Gesellschaft für Religion und Religionsfreiheit in EU z siedzibą w Rewirze, którą założył wraz z dr. Ottonem Theisenem (RFN). Ponadto współpracował z instytucjami naukowymi w różnych krajach.

Z Jego inicjatywy powstał Wydział Nauk Prawnych Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w 1990r., którego był przewodniczącym; był On także założycielem periodyku naukowego „Roczniki Nauk Prawnych” Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego a od 1990 r.; przewodniczącym Komitetu Redakcyjnego, natomiast od 2001 r. przewodniczącym Rady Naukowej Redakcji tegoż periodyku. W latach 1981-2000 był założycielem i redaktorem serii

wydawniczej pt. „Kościół i Prawo”; od 1995 roku, redaktorem działu prawniczego w „Encyklopedii Katolickiej” Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego oraz od 2013 roku, redaktorem działu prawa kanonicznego i prawa wyznaniowego w Redakcji „Wielkiej Encyklopedii Prawa” w Warszawie; był o także, od 1991 roku, założycielem i przewodniczącym Stowarzyszenia Kanonistów Polskich oraz Stowarzyszenia Absolwentów Wydziału Prawa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego od 2006 roku, oraz członkiem Lubelskiego Towarzystwa Naukowego od 2005 roku. Profesor pełnił rolę konsultora Papieskiej Rady Tekstów Prawnych w Watykanie. Od 1985 roku należy do znamienitych stowarzyszeń i organizacji naukowych o zasięgu krajowym i międzynarodowym.

Dnia 23 listopada 2009 roku z rąk kardynała Tarcisio Bertone, Sekretarza Stanu Stolicy Apostolskiej otrzymał Medal, przyznany mu przez papieża Benedykta XVI w IV roku pontyfikatu. W 2009 roku został odznaczony Medalem SURSUM CORDA Redaktora Naczelnego Tygodnika Katolickiego „Niedziela”.

Dzięki swym publikacjom, dotyczącym relacji Kościół-państwo, prof. Krukowski zdobył wysoki autorytet w kraju i za granicą. Uczestniczył w wielu międzynarodowych i krajowych kongresach oraz konferencjach naukowych, podczas których wygłaszał referaty i przewodniczył sesjom.

„26 stycznia 2015 roku w murach Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II świętowano 50-lecie pracy naukowej ks. prof. Józefa

Krukowskiego. Z tej okazji zorganizowana została Międzynarodowa Konferencja Naukowa "Reddite ergo quae sunt caesaris caesari et quae sunt Dei Deo". W geście wdzięczności Rada Wydziału Prawa, Prawa Kanonicznego i Administracji KUL wręczyła księdzu profesorowi "Księgę Jubileuszową". – Księgę tę przyjmuję jako wspaniałomyślny dar kolegów, przyjaciół i współpracowników – podkreślił ks. prof. Krukowski…..”

http://wiadomosci.onet.pl/lublin/kul-50-lecie-pracy-naukowej-ks-prof-jozefa-krukowskiego/r3lwt

Autor: PiSzcz

Sutiejsk, ciągle niedoceniany.

W pierwszym numerze gazety „Sekrety Wsi” w maju 2013 roku, zamieściliśmy artykuł pani Iwony Zwolak pod tytułem „Historia Grodu Sutiejsk”. Celem tej publikacji było przypomnienie jednego z „Grodów Czerwieńskich” znajdującego się na terenie naszej gminy, w miejscowości Sąsiadka.

Wspomniane grody, były nie tylko świadkiem wspólnej historii Polski i Rusi, ale stały się podwaliną pod powstające Państwo Polskie na wschodzie. Jako Polacy i mieszkańcy tych ziem powinniśmy być dumni z naszej bogatej i długiej historii, oraz otaczać pamięcią i szacunkiem takie miejsca jak grodzisko w Sąsiadce, ponieważ są naszym dziedzictwem narodowym.

Grodzisko, które w historii naszych ziem i całego Państwa odegrało tak ważną rolę, nie powinno pozostawać tylko pagórkiem porośniętym trawą i krzakami. Czas najwyższy spojrzeć na to o wiele szerzej, być może wtedy docenimy to co posiadamy.

Pierwszym i najważniejszym aspektem jest

wartość historyczna, która powinna kształtować świadomość narodową i patriotyczną.

Ziemie, na których znajduje się nasza gmina (dawniej terytorium Grodów Czerwieńskich), zamieszkiwane przez Lędzian (Lachów) prawdopodobnie znajdowało się w granicach państwa polskiego już za panowania Mieszka I. Terytorium grodów pod koniec X wieku zajął książe ruski Włodzimierz. W 1018 roku podczas drugiej wyprawy kijowskiej przyłączył je ponownie do Polski Bolesław Chrobry. Działo się to zaledwie 52 lata po przyjęciu przez Mieszka I chrześcijaństwa.

Według ruskich latopisów Jarosław Mądry - książe ruski, na miejscu osady Lędzian, zbudował gród warowny Sutiejsk. Dokonał tego w latach 1034 - 1039 dla obrony granicy z Polską. Pobyt Rusinów w Sutiejsku trwał jedynie 30 lat.

W roku 1069 Król Polski Bolesław Śmiały (potomek Bolesława Chrobrego) wracając z wojskami z wyprawy Kijowskiej, zdobył gród, niestety podczas szturmu fortyfikacja została zniszczona. Król nakazał odbudowę, wzmacniając jego zdolności obronne. Wiele wzmianek z XI i XII wieku mówi o zjazdach i układach polsko-ruskich zawieranych w Sutiejsku.

Sytuacja na pograniczu Polsko - Ruskim zmieniała się niezwykle dynamicznie. Pod koniec XI wieku Polacy w wyniku umowy oddali gród Rusinom. Jednak Grody Czerwieńskie, były w ciągłym zainteresowaniu Królów Polskich. Bratanek Bolesława Śmiałego, Bolesław Krzywousty w 1121roku po wyprawie interwencyjnej na Czerwień i Włodzimierz przyłączył ponownie Sutiejsk do Polski. Niestety gród znowu został zniszczony i ponownie odbudowany, po raz drugi i ostatni.

W 1217 roku Grody Czerwieńskie wraz z Sutiejskiem zajął książe Rusi Halicko-Włodzimierskiej Daniel. Definitywnego zniszczenia grodu dokonali Mongołowie. Na stałe przyłączył nasze ziemie do Polski ostatni z dynastii Piastów - Kazimierz Wielki.

Jest to bardzo skrócona historia jaka tworzyła się na naszych terenach. Pokazuje ona jednak, bardzo bliski związek władców z rodu Piastów z miejscem, gdzie żyjemy i rodzącą się Rzeczpospolitą. Stanowi, więc nie tylko powód, ale obowiązek, aby o tym mówić i przypominać. W późniejszych wiekach granice Polski przesunęły się na wschód, przez to Sutiejsk nie mógł dłużej pełnić strażnika polskich, wschodnich rubieży.

Drugim jest aspekt edukacyjny.

Poznawanie naszej historii ułatwia budowanie wspólnoty zarówno lokalnej jak i narodowej, tak bardzo nam Polakom dzisiaj potrzebnej. Pozwala kształtować postawy obywatelskie i patriotyczne, oraz odnosić się z szacunkiem do uniwersalnych wartości i współczesnych realiów. Ciągle trwająca reforma edukacyjna nie spełniła oczekiwań wobec nauki i przyswajania wiedzy historycznej, której poziom w społeczeństwie jest niewystarczający. Pewna część naszej ludności, bardziej orientuje się w historii Indian północnoamerykańskich i dziejach Harrego Pottera, niż naszych dziejach rodzimych. Uważam, że eksponowanie tego chlubnego okresu, jakim były w naszej historii Grody Czerwieńskie, może być doskonałym uzupełnieniem wiedzy szkolnej dla dzieci i młodzieży. Dorośli mogliby również na tym skorzystać.

Trzeci to aspekt promocyjno-gospodarczy.

Jednym z większych problemów dzisiejszej wsi jest niebezpieczne dla jej dalszej przyszłości wyludnianie się. W tej sytuacji niezwykle ważne staje się podnoszenie atrakcyjności terenów wiejskich. Budowa nowoczesnej infrastruktury i tworzenie lepszych warunków życia, które stają się priorytetami dla władz samorządowych i państwowych. Gmina Sułów obok wyżej wymienionych atrakcji, posiada dodatkowe atuty do tej pory nie wykorzystane. Są to Zbiornik Nielisz i grodzisko Sutiejsk. Mogą one znacząco wpłynąć na atrakcyjność gminy pod względem promocyjnym, turystycznym, i co za tym idzie, w przyszłości gospodarczym. Przebadana i udokumentowana historia niemal, że z przed tysiąca lat, może się stać czynnikiem dzięki, któremu gmina Sułów będzie bardziej rozpoznawalna w kraju jak i zagranicą. Musimy tylko przełamać marazm. Obchodzona w tym roku 1050 rocznica Chrztu Polski jest idealną okazją do tego, aby powrócić do naszych korzeni państwowych i tych lokalnych.

Autor: (Ryszard Pietrykowski)

Wizyta w Gminie Ulhówek

O tym, że podróże kształcą, wiadomo nie od dziś. Jeżeli zaś przypadają na okres karnawału, a celem jest zaprzyjaźniona Gmina Ulhówek, to mamy gwarancję pożytecznie i miło spędzonego czasu.

Właśnie w takich okolicznościach, w sobotę 30 stycznia, z Tworyczowa do tej przygranicznej gminy wyruszył autokar. Którego pasażerami byli członkowie stowarzyszenia „Pro Nobis" oraz troje radnych z gminy Sułów.

Podobna wizyta miała miejsce w ubiegłym roku i tak jak tym razem, jej organizatorem było stowarzyszenie „Pro Nobis". Mieliśmy wtedy okazję poznać znaczną część gminy, a wyjazd opisaliśmy w naszej gazecie.

Tym razem wyprawa ograniczyła się do odwiedzin jednej miejscowości – Budynina. Jest to niewielka wieś, licząca około 150 osób. Jest za to wielka, jeżeli weźmiemy pod uwagę takie cechy jej mieszkańców, jak otwartość, serdeczność, czy umiejętność organizowania się. Można powiedzieć o nich, że są to osoby „do tańca i do różańca". Takie odniosłem wrażenie podczas całej wizyty.

Spotkanie odbyło się w nowo wyremontowanym budynku, który dawniej służył jako szkoła, a obecnie pełni funkcję świetlicy wiejskiej. Tworzenie tej placówki było wspólnym wysiłkiem społeczności wiejskiej i władz gminnych. Efekt tej współpracy jest imponujący, zaś gospodarze zapewnili nas, że to jeszcze nie jest ich ostatnie słowo.

Wizyta w Budyninie była doskonałą okazją do wymiany doświadczeń na płaszczyźnie zarówno pracy społecznej, jak i samorządowej. Ze strony gospodarzy, w spotkaniu uczestniczyły władze gminy w osobach Pana Wójta i Pani Przewodniczącej Rady Gminy, przewodniczącej sołtysów i radnego Budynina, zaś władze wiejskie reprezentowała Pani Sołtys oraz licznie przybyli mieszkańcy. Atmosfera, jaka towarzyszyła spotkaniu, wybiegała daleko poza oficjalne ramy, była radosna i przyjacielska. Zapewne wpływ na to miał czas karnawału, nie zabrakło więc wspólnego śpiewu i zabawy.

Mieliśmy okazję poznać historię i zabytki Budynina, duże zainteresowanie przybyłych wzbudziła zabytkowa świątynia. Jest to drewniana Cerkiew grekokatolicka pw. Niepokalanego Poczęcia NMP, obecnie służąca jako kościół filialny rzymskokatolicki pw. Opieki NMP, należący do parafii w Machnówku. Wzniesiona została w 1887 r., z zachowaniem tradycji dawnego budownictwa cerkiewnego, na miejscu drewnianej cerkwi, istniejącej już w roku 1774. jest to budowla duża, o trzech kopułach, z ozdobną galeryjką arkadową i wydatnymi wysokimi okapami. Wewnątrz znajduje się polichromia o tradycjach barokowych, wykonana w 1892 roku oraz częściowo zachowany ikonostas. W skład wyposażenia wchodzą m.in. ławki i stalle przeniesione z kościoła w Bełzie.

Inne interesujące obiekty to m.in. drewniana dzwonnica, wzniesiona jednocześnie z cerkwią, z jednym dzwonem, pochodząca zapewne z XVIII wieku oraz przydrożna figura kamienna z I poł. XIX wieku na cmentarzu przycerkiewnym. Na czworobocznym postumencie znajduje się rzeźba św. Floriana.

Człowiekiem, który zbliżył nasze odległe od siebie gminy jest ks. Marek Gudz, wcześniej proboszcz parafii Machnówek, obecnie proboszcz parafii Tworyczów. Można powiedzieć „nasz wspólny proboszcz".

Dziękuję wszystkim, którzy pomogli w organizacji wizyty. Każda inicjatywa łącząca ludzi, jest godna wsparcia i naśladowania.

Autor: Ryszard Pietrykowski

Rozważania o kulturze

Kultura, słowo powszechnie znane i używane, choć nie zawsze ze zrozumieniem, ma bardzo szerokie znaczenie.

Mówi się o kulturze jako tym, co w zachowaniu się ludzkim jest wyuczone — w odróżnieniu od tego, co biologicznie odziedziczone. W zastosowaniach pierwotnych, słowo *cultura* odnosiło się głównie do uprawy roli, dość wcześnie jednak zaczęło być stosowane metaforycznie do innych dziedzin, w których starania ludzkie prowadzą do poprawy stanu wyjściowego.

Termin kultura zyskał pewną popularność w XVIII w., kiedy był odnoszony do moralnego i umysłowego doskonalenia się człowieka; szeroko, choć jeszcze nie powszechnie, zaczął być stosowany w XIX w., oznaczano nim całokształt tak duchowego, jak i materialnego dorobku społeczeństwa. W XX w. upowszechniła się tendencja do ujmowania kultury przede wszystkim jako zespołu wzorów rozwiązywania problemów charakterystycznego dla danego społeczeństwa, wzorów postępowania itp.
Dla jednych badaczy kultura jest kategorią niezwykle szeroką, obejmującą np. całokształt duchowego i materialnego dorobku społeczeństwa, przekazywanych z pokolenia na pokolenie wierzeń i praktyk jego członków, przyjętych przez nich wzorów postępowania itd., podczas gdy dla innych kultura to jedynie wycinek owej całości (piśmiennictwo, teatr, muzyka itp.), do którego nie należą np. nauka czy technika. Rozległość problematyki kultury sprawiła, iż wielokrotnie podejmowano próby jej uszczegółowienia drogą wyodrębniania różnych typów kultury (tradycyjna, ludowa, nowoczesna, masowa itp.), różnych jej sfer, aspektów (np. materialna, duchowa, społeczna) czy takich jej względnie odrębnych dziedzin, jak kultura polityczna, ekonomiczna, prawna, literacka, artystyczna itd.
(Encyklopedia PWN)

Na pewno istnieje (a przynajmniej powinno istnieć), też coś takiego jak kultura osobista. Człowiek dobrze wychowany zawsze wie, jak się zachować, potrafi znaleźć odpowiednie słowa, które nie obrażają nikogo, a potrafią zdziałać cuda. Niestety z tym mamy w naszych czasach chyba największy problem. Liczą się ci, którzy potrafią rozpychać się łokciami, iść po trupach do celu, obrażać „grubym" słowem, niszczyć obmową. W ogólnym pojęciu ludzie kulturalni w zasadzie mają marne szanse w zetknięciu się z przedstawicielami tej grupy społeczeństwa, muszą przegrać już na starcie, gdyż zasób słów znajdujących się w ich języku takich jak: honor, przyzwoitość, uczciwość, poszanowanie słabszych, poszanowanie kultury poszczególnych środowisk i społeczeństw, nie zapewni dobrobytu czy stanowiska.

Tylko czy musimy się na to zgadzać i pozwalać wychowywać następne pokolenia w takim duchu? Na pewno skorzystają na tym materialnie i tylko tyle. Czy rzeczywiście za przechwalanie się, że „nigdy w życiu nie przeczytałem żadnej książki" powinno dawać się medale?
Oczywiście przekonanie, że człowiekiem kulturalnym jest ten, który chodzi do opery lub słucha muzyki poważnej jest moim zdaniem z gruntu fałszywe, jest to tylko i wyłącznie aspirowanie do tzw. „wyższych sfer". Biedny kandydat na człowieka kulturalnego męczy się, słuchając Bacha czy Pendereckiego, nic nie rozumie ze współczesnej poezji, a tak chętnie zanuciłby coś z disco polo lub piosenki biesiadnej. Proszę bardzo. Kultura popularna też jest kulturą. Po prostu mamy różny gust.
Co oczywiście nie znaczy, że możemy nie znać pozostałych dziedzin kultury. Podsumowując powinniśmy wiedzieć, a już lubić wcale nie musimy.
Na szczęście zawsze istnieli zapaleńcy mający za nic własne korzyści, którzy starali się uczyć, kształcić, kształtować młode charaktery.
W Polsce upowszechnianiu kultury służyły już od czasów zaborów biblioteki, często zwane towarzystwami czytelniczymi; nie tylko upowszechniały one czytelnictwo, ale też były ośrodkami szerzenia oświaty, wzmacniania patriotyzmu, rodzenia się idei narodowowyzwoleńczych. Tym ideom służyć miały, powstające w niektórych zaborach, domy ludowe i robotnicze.

Po odzyskaniu niepodległości, w okresie dwudziestolecia międzywojennego, nastąpił gwałtowny rozwój kultury polskiej, zarówno w dziedzinie oświaty, sztuki i literatury jak i kultury powszechnej. W miastach i na wsiach coraz częściej organizowano domy ludowe, towarzystwa śpiewa-

cze, orkiestry, koła gospodyń, punkty biblioteczne. Na wsiach często inicjatorami wydarzeń kulturalnych były masowo powstające jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej.

W roku 1909 Zofia Daszyńska- Golińska pisała tak: „Dorobek w zakresie domów ludowych i robotniczych na ziemiach polskich świadczy, że idziemy naprzód i że stwarzanie środowisk kulturalnych dla ludu na wsi i w mieście stało się żywotnym i postępuje równolegle z rozwojem naszej myśli demokratycznej.[ ] Ponieważ i tak z racji technicznych warunków dom ludowy zgromadzać może tylko pewną liczbę członków i gości, niechże się w nim gromadzą ludzie uczuciem i przekonaniami sobie najbliżsi, byleby ściany zbiorowych siedzib ludu nie patrzyły na pustkę lub bezmyślną zabawę, ale wypełniły się bogatą i użyteczną treścią."

Po drugiej wojnie światowej Polska wypełniła się masowo powstającymi bibliotekami i domami kultury. Kultura niemal całkowicie znalazła się we władzy państwa. Ośrodki kultury były finansowane przez państwo, otrzymały też wsparcie merytoryczne. Ich zadaniem były funkcje wychowawcze, integracyjne oraz upowszechnianie uczestnictwa w kulturze. Były to tłuste lata. Wiele współczesnych gwiazd pop kultury i wybitnych twórców narodziło się właśnie w domach kultury.

Lata przemian ustrojowych w Polsce zaowocowały niestety negatywnie w tej dziedzinie, działalność kulturalna została pozbawiona mecenatu państwa. Był to okres wiary w to, że do działalności domów kultury można zastosować takie same mechanizmy jak do produkcji dóbr materialnych, wszystko miał regulować rynek. To się oczywiście nie mogło udać. Aby utrzymać się na powierzchni zajmowano się prowadzeniem kursów prawa jazdy, wydawaniem obiadów, pojawiła się odpłatność za zajęcia, organizowanie odpłatnych imprez. A jednak ośrodki kultury przetrwały i działają nadal, oczywiście środki finansowe otrzymywane z samorządów i różnych projektów unijnych nie są wystarczające. Jak każdą firmą, ośrodkiem kultury musi zarządzać sprawny manager, potrafiący pozyskać sponsorów. Różne są motywacje tych mecenasów kultury: poczucie odpowiedzialności za rozwój kultury, potrzeba zademonstrowania własnej siły ekonomicznej, potrzeba świadczenia pomocy dla artystów, podziękowanie za własny dobrobyt. Dla nas odbiorców kultury osobiste motywacje nie są aż tak ważne, ważne jest to, że dzięki nim kultura istnieje, że dalej mogą być rozwijane zdolności, odkrywane talenty i po prostu zagospodarowywana przestrzeń wolnego czasu. Naprawdę seriale i internet nie są najlepszym rozwiązaniem, a popularyzowane przez nie style życia niewiele mają wspólnego z kulturą i życiem prawdziwym.

Marta Białek-Graczyk – prezeska Towarzystwa Inicjatyw Twórczych mówi, że:

„Jakkolwiek banalnie to zabrzmi, to przede wszystkim dom kultury jest dobrem wspólnym całej społeczności. To miejsce, które należy do mieszkańców okolicy. Jak już samo pojęcie wskazuje – jest to miejsce wspólne i dobre. Wspólne to znaczy, że mogą się tam spotkać różni ludzie, z różnych grup – czasem bardzo odległych. Młodzi ze starymi, bogaci i mniej bogaci, ci, którym się wiedzie lepiej i gorzej. A to, że jest to miejsce dobre, to znaczy, że czujemy się tam dobrze, bezpiecznie, że jest to miejsce, w którym nikt nas nie ocenia. Jest trochę takim domem, przyjazną przestrzenią. Dom kultury to przestrzeń twórczości, ale twórczości rozumianej jako zdolność każdego z nas do bycia kreatywnym, do interpretowania rzeczywistości na swój sposób. Takie rozumienie nie ogranicza się do zdolności artystycznych, ocenianych w formalnych kategoriach. Są domy kultury nastawione na kształtowanie umiejętności artystycznych, na wspieranie talentów, takie kuźnie talentów. Mi bliższa jest inna wizja – dom kultury stymulujący i wspierający twórczość, która jest cechą każdego z nas."

W zasadzie w Polsce mało jest przestrzeni publicznej (miejsc dostępnych powszechnie i nieodpłatnie). Głównie jest to szkoła, niestety do czasu, kościół czy parafia, ale one wiążą się ze strefą religii, czyli nie każdy może czuć się tam swobodnie i wreszcie przestrzenie komercyjne nastawione na konsumpcję, gdzie warunkiem wejścia i uczestnictwa są pieniądze.

Dlatego, że w Polsce jest mało miejsc gdzie możemy poczuć się twórczy, gdzie możemy ujawnić swoją kreatywność, która jest cechą każdego z nas, poczuć, że jesteśmy całkowicie u siebie, tak ważne jest istnienie w naszych środowiskach domów kultury.

Autor: Hanna Mrówczyńska

Donat Niewiadomski „Drzewo życia”

Antologia prozy ludowej Zamojszczyzny.

Wielokrotnie podkreślaliśmy, że „Sekrety Wsi” są poświęcone zarówno sprawom aktualnym naszego regionu jak i zachowaniu w pamięci jego historii. Temu służą przedstawiane w każdym numerze portrety ludzi zasłużonych dla tej ziemi, czy drukowane do niedawna opisy poszczególnych miejscowości. Chcemy zachować dla wspólnej pamięci wspomnienie dawnych obyczajów, codzienności dawnej wsi zamojskiej, wzorów i stylów życia. Nie jest to proste, gdyż proza ludowa Zamojszczyzny jest dość uboga, dlatego tak cenna jest opracowana przez Donata Niewiadomskiego antologia pisarzy chłopskich Zamojszczyzny. Przedstawione utwory zaczerpnięto głównie ze źródeł rękopiśmiennych, które powstały wprawdzie w latach 1994-1997 ale poprzez pamięć autorów lub ich „informatorów” sięgają nawet XIX wieku. Zachęcam się do zapoznania się z tą pozycją -dostępna jest w bibliotece w Radecznicy- poprzez opowieści naszych przodków bardziej zrozumiemy i zaakceptujemy niektóre nasze nawyki, zwyczaje, nasze życie w rytm przyrody i przekazywane następcom wartości. A oto opowieść Marii Kaliniak (z domu Nastaj), urodzonej i mieszkającej w miejscowości Przedmieście koło Turobina, o tym jak to się pranie robiło.

„Starodawne pranie”

Dawniej nie prało się jak teraz. Prano na każde święta, na żniwa, na kopanie. Prania było zwykle dużo. Nie znano proszków, tylko ług i szare mydło. Co było do prania zależało od rodziny. Najczęściej prano lnianą bieliznę, koszule męskie i damskie, kalesony i płachty konopne; prześcieradeł nie znano.

Pranie zaczynano od tego, że przynoszono balię (taką drewnianą miednicę), nalewano do niej ciepłej wody, wsypywano ług i moczono bieliznę , i inne rzeczy, przez całą noc. Rano wykręcano, wkładano pranie do płachty, płachtę zarzucano na plecy i z tym szło się do rzeki.

Tam już chłop przyszykował dwie sochy, które wbił w dno rzeki tuż przy brzegu. Następnie położył dwa grube drągi, jeden koniec na sochę, drugi na brzeg. Na tych drągach ułożył grubą deskę albo gnojowicę z wozu. I na tym prano.

Kobieta przynosiła bunduł szmat, kijankę i maćka, czyli gruby kij do wykręcania bielizny, długi na pół metra, o średnicy prawie trzech centymetrów. Klękała na końcu deski, nagarniała kijanką wodę na bieliznę i prała uderzając kijanką w pranie. Potem prze3wracała rzeczy na drugą stronę i znowu prała kijanką, aż z bielizny zaczęłą wypływać czysta woda. Do wyżymania potrzebne były dwie kobiety. Brały one płachtę za rogi, kładły na nią maćka i zawijały koniec płachty, żeby nie wypadł. W środek kładły koszulę i kręciły aż się zrobił gruby wał. Dopiero jak wszystka woda się wykręciła, to było uprane. Potem w domu zaczynała się druga czynność. Przynoszono trefusek, czyli małą beczułkę na trzech nogach z dziurą na dnie. W tę dziurkę wkładano garstkę słomy, po której ściekała woda do szaflika. Do trefuska wkładano bieliznę i koszule, które namydlano jeszcze szarym mydłem; zwłaszcza mankiety i przy szyi. Płachtę, w której noszono pranie, składano we czworo i kładziono na wierzch; tak że jej cztery końce zwisały na trefusku. Do środka płachty wsiewano popiół. Najlepiej gdy był on z osiki. Gdy trefusek był gotowy, palono na kominie, nastawiano wodę, a kiedy się zagotowała, wlewano ją przez ten popiół. Mówiono, że się w ten sposób zoli. A parzącą wodę lecącą z trefuska przez słomę nazywano zoła. Na drugi dzień gdy zoła już spadła, wysypywano popiół z płachty, a pranie wybierano z trefuska. Znowu wszystko wkładano w płachtę i niesiono do rzeki. Brano kijankę i maćka. Każda kobieta niosła przy tym swojego maćka, bo taki był zabobon. Prano ponownie dotąd, aż czysta woda spływała ze szmat. Potem znowu wykręcano maćkami.

Po powrocie do domu pranie roztrzepywano i wieszano na płocie lub powrozie, żeby wyschło. Później zanoszono je do chałupy i maglowano, bo lnianych koszul nie prasowano. Koszulę owijano na wałku i kładziono na ławie. Brano maglownicę, czyli kawałek grubej deski z wycięciami i tymi wycięciami popychano wałek. Takie pranie najgorsze było zimową porą, szmaty przymarzały do deski, a ręce marzły, bo przecież w rękawicach nikt nie prał. Później próbowano prać cepami, gdy w domu były starsze kobiety. A teraz pranie to zabawa.

PRELEKCJE DR HAB. JOANNY KALAGI

9 lutego 2016 r. odbędzie się cykl wykładów na temat wczesnośredniowiecznego grodu pogranicza polsko-ruskiego w X-XIII wieku „Sutiejsk" – obecnie wieś Sąsiadka.
Dr hab. **Joanna Kalaga** z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Warszawskiego – popularyzatorka archeologii zwłaszcza pradziejów i wczesnośredniowiecznych stanowisk oraz zabytków europejskich.

Harmonogram spotkań:

Lp.	Miejscowość	Miejsce	Godzina
1.	Sułów	sala gimnastyczna w Zespole Szkół w Sułowie	8^{30}
2.	Michalów	aula w Zespole Szkół w Michalowie	11^{15}
3.	Sąsiadka	remiza OSP	16^{00}

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych dziejami jednego z dawnych Grodów Czerwieńskich.

Kalendarz imprez w 2016 roku

LUTY
06.02.2016r. - Zabawa choinka w Tworyczowie
06.02.2016r. - Karnawałowy bal przebierańców w Sąsiadce
25-26.02.2016r. - Turniej o Puchar Wójta Gminy w Sułowie

MARZEC
04.03.2016 - Halowy turniej w piłce nożnej o puchar Przewodniczącego Rady Gminy Sułów w Sułowie
08.03.2016r. - Gminny Dzień kobiet w Sułowie
11.03.2016r. - Turniej wiedzy pożarniczej w Sułowie
Konkurs międzyszkolny z języka angielskiego TOPIC w Michalowie
Gimnazjalny turniej tenisa stołowego w Michalowie
18.03.2016r. - Międzyszkolny konkurs gramatyczno-ortograficzny

KWIECIEŃ
Dni otwarte szkoły w Michalowie
22.04.2016r. - Dni Ziemi (konkurs ekologiczny z „Przyrodą za Pan Brat") w Michalowie
29.04.2016r. - Majowe Święto w szkole w Sułowie

MAJ
Uroczystości św. Floriana
Gminne Zawody Strażackie
Konkurs języka angielskiego dla klas gimnazjalnych w Michalowie
Biegi przełajowe w Michalowie
16.05.2016 - Uroczystości patriotyczne w Kitowie
Gimnazjalne rozgrywki w piłce nożnej o puchar Wójta Gminy Sułów na orliku w Michalowie

CZERWIEC
01.06.2016r. - Dzień profilaktyki w Gminie Sułów
10.06.2016r. - Dzień rodziny - pikniki w szkołach
Rozgrywki w piłce nożnej o puchar Wójta Gminy Sułów na orliku w Michalowie dla szkół podstawowych
29.06.2016r. - Biesiada rodzinna w Tworyczowie

LIPIEC
10.07.2016r. - Dzień miejscowości Sąsiadka
17.07.2016r. - 90-lecie straży OSP Źrebce
24.07.2016r. - III spotkanie sąsiedzkie w Sułowie

SIERPIEŃ
28.08.2016r. - Dożynki gminno-parafialne w Sułowcu - piknik rodzinny

WRZESIEŃ
Sprzątanie świata w szkołach

PAŹDZIERNIK
Dzień Edukacji Narodowej w szkołach

LISTOPAD
11.11.2016r. - Gminne Święto Niepodległości
6.11.2016r. - Zawody strzeleckie w Sułowcu

GRUDZIEŃ
30.12.2016r. - Gminny Opłatek w Sułowie

Wieści ze szkół

DZIEŃ BABCI I DZIADKA

Zgodnie z tradycją naszej szkoły w dniu 22.01.2016 roku w budynku remizy OSP w Sułowie odbyła się szkolna uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka. Z naszego zaproszenia skorzystało ponad 100 osób. Wśród zaproszonych gości były, jak co roku Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Sułowie. W tym roku wyjątkowo uroczystość uświetnili swoim jasełkowym przedstawieniem uczniowie klas IV-VI pod kierownictwem Pani Beaty Mazurek. Przed swoimi dziadkami i babciami występowały dzieci z oddziału przedszkolnego i uczniowie z klas I-III pod kierownictwem swoich wychowawczyń: Pani Henryki Jóźwiak, Pani Ewy Latawiec, w zastępstwie za Panią M. Żur Pani Małgorzaty Kuźmy i Pani R. Duda. Było mnóstwo ciepłych słów i życzeń. „Niech nam żyją wszystkie babcie i dziadkowie też" - śpiewały dzieci i ich nauczyciele w finałowej piosence. Z wielkim wzruszeniem babcie i dziadkowie przyjęli od swoich wnucząt własnoręcznie zrobione upominki.

Rodzice dzieci zorganizowali dla gości słodki poczęstunek. Był to kolejny wspaniały dzień w naszej szkole, bo znowu udało się zobaczyć w oczach babć i dziadków łezki szczęścia.

M. Kuźma

BABCIU, DZIADZIU, BARDZO WAS KOCHAMY - pod tym hasłem 25 stycznia 2016 r. odbyła się w naszej szkole wyjątkowa uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka, na którą zaproszeni zostali babcie i dziadkowie uczniów klas 0-3.

Goście nie zawiedli i przybyli bardzo licznie. Na wstępie Dyrektor, Waldemar Pomarański przywitał wszystkich gości ciepłymi, serdecznymi słowami. Następnie zaprosił wszystkich obecnych do wysłuchania życzeń oraz wyrazów miłości i wdzięczności w postaci wierszy, piosenek i inscenizacji skierowanych do kochanych Babć i Dziadków.

Podczas prezentowanego programu słowno-muzycznego nie obyło się bez braw, uśmiechów i ukradkiem ocieranych łez. Część artystyczna zakończyła się pięknym krakowiakiem w wykonaniu dzieci z Oddziału Przedszkolnego.

Na zakończenie wnuczęta wręczyły Babciom i Dziadkom laurki oraz drobne upominki. W dalszej części uroczystości goście zostali zaproszeni na słodki poczęstunek przygotowany przez zaangażowane mamy. Nie zabrakło też okazji do wspólnego śpiewania kolęd.

Spotkanie upłynęło w miłej i serdecznej atmosferze. Zaproszeni gości opuszczali naszą szkołę ze wzruszeniem, dziękując za miło spędzone chwile. Dlatego też dziękujemy wszystkim Babciom i Dziadkom za ich bezgraniczną miłość, dobroć, ciepło i jeszcze raz życzymy im dużo, dużo zdrowia, długich lat życia i tego, aby zawsze byli dumni ze swych wnuków.

SP Tworyczów

"Hej kolęda, kolęda..."

14 stycznia o godzinie 10.00 w Miejskim Domu Kultury w Szczebrzeszynie odbyły się przesłuchania konkursowe XVI Przeglądu kolęd i pastorałek "Hej kolęda, kolęda..."

Celem konkursu było:
- rozbudzanie zamiłowania do indywidualnego i zespołowego śpiewania,
- rozbudzanie i rozwijanie wrażliwości artystycznej,
- kształtowanie właściwej postawy wobec własnej kultury i tożsamości narodowej,
- propagowanie dorobku artystycznego.

Na scenie zaprezentowali się soliści i zespoły ze szkół: ze Szczebrzeszyna, z Wielączy, z Bodaczowa, z Wywłoczki, ze Zwierzyńca, z Michalowa w pięciu kategoriach.

Naszą szkołę reprezentowały uczennice:

- w kategorii II (kl. I, II, III szkoły podstawowej) - **Aleksandra Misiarz z klasy I, która zajęła I miejsce**. Do konkursu uczennicę przygotowywała **p. Joanna Popielec**.

- W kategorii III (kl. IV, V, VI szkoły podstawowej) **Karolina Jaworska z klasy VI, która zajęła II miejsce**. Do konkursu uczennicę przygotowywała **p. Anna Jaworska.**

W kategorii IV (gimnazjum) – **Karolina Roczeń z klasy II gimnazjum, która zajęła II miejsce**. Do konkursu uczennicę przygotowywała **p. Anna Jaworska.**

Solistki i opiekunowie byli dumni z otrzymanych osiągnięć, gdyż poziom prezentujących się artystów był bardzo wysoki.

II Dekanalny konkurs kolęd i pastorałek

27 stycznia o godzinie 10.00 w Zespole Szkół nr 2 im. dr Z. Klukowskiego w Szczebrzeszynie odbyły się przesłuchania konkursowe II Dekanalnego konkursu kolęd i pastorałek.

Celem konkursu było:
- rozwijanie umiejętności wokalnych i artystycznych,

- pogłębianie wiedzy na temat tradycji i zwyczajów świątecznych na przykładzie tekstów kolęd i pastorałek,
- rozmiłowanie umiejętności świadomego promowania swojego miejsca zamieszkania oraz placówki rozwijającej umiejętności artystyczne,
- wymiana doświadczeń artystycznych i integracja młodzieży.

Na scenie zaprezentowali się soliści i zespoły ze szkół: ze Szczebrzeszyna, ze Złojca, ze Średniego Dużego, z Nielisza oraz z Michalowa, w II kategoriach.

Naszą szkołę reprezentowały uczennice:
w kategorii I (kl. IV, V, VI szkoły podstawowej) – **Karolina Jaworska z klasy VI, która zajęła III miejsce**. Do konkursu, uczennicę przygotowywała **p. Anna Jaworska,**
w kategorii II (gimnazjum) – **Karolina Roczeń z klasy II gimnazjum, która zajęła I miejsce**. Do konkursu, uczennicę przygotowywała **p. Anna Jaworska**.

„XVIII PREZENTACJE TEATRÓW JASEŁKOWYCH”

W dniu 27 stycznia 2016r. uczniowie naszej szkoły po raz kolejny mieli możliwość zaprezentowania swoich zdolności artystycznych na „dużej scenie”, wystawiając jasełka bożonarodzeniowe pt.”Oszaleli anieli” podczas „XVIII Prezentacji Teatrów Jasełkowych” organizowanych przez MDK w Szczebrzeszynie.

Publiczność zgromadzona na sali widowiskowej kolejny raz mogła przeżyć historię Marii i Józefa. Scenki z życia Nowonarodzonego Dzieciątka, aniołów, pasterzy, mędrców, Heroda i diabła przeplatane były kolędami i pastorałkami w wykonaniu grupy wokalnej uczniów z Zespołu Szkół w Sułowie, w składzie: SP: Malwina Nawrocka, Marlena Mazur, Gabriela Skawińska, Agata Krawczyk, Zuzanna Kurdziel, Wiktoria Tyszko, Weronika Sak, Iwona Pomarańska, Aleksandra Pasieka, Beata Tomaszewska, Mateusz Czerw; Gim: Patrycja Hadaj, Kinga Koziej, Edyta Kurzak, Agnieszka Złomańczuk, Aneta Pasieka, Maria Kościk, Dominika Pasieka, Katarzyna Jóźwiak, Dominika Dumała, Karol Poździk.

W rolę postaci biblijnych wcielili się: Maryja - Julianna Godzisz, uczennica kl. IV, Józef - Szymon Kościk uczeń kl. VI. Aniołki, uczennice kl. IV - Wiktoria Godzisz, Julia Sobstyl, Natalia Krzyszczak. Pasterze, uczniowie kl. V - Dawid Kijek, Szymon Berdak i Michał Magdziarz. Królowie, uczniowie kl. IV - Krystian Matwiej, Mateusz Lipski i Mateusz Poźniak. Hetman, uczeń kl. VI - Michał Bartnik, Jagna uczennica kl. IV - Milena Rak. Szczególne uznanie za interpretację ról - postaci Heroda należą się Jakubowi Kuźmie uczniowi kl. IV i postaci diabła - Jakubowi Kijkowi uczniowi kl. V.

Przedstawienie nie mogłoby się odbyć bez zaangażowania rodziców, którzy przygotowali dzieciom stroje. Gra młodych aktorów wywarła na słuchaczach duże wrażenie.

Brawurowa gra Jakuba Kuźmy jako Króla Heroda zyskała uznanie widzów. Całość przedsięwzięcia pozwoliła uczniom przeżyć kolejny raz magię minionych świąt oraz powitać ponownie Boże Dzieciątko w swoim sercu.

Uczestniczenie w prezentacjach umożliwiło pokazanie wielu zdolności artystycznych i wokalnych naszych uczniów.

Beata Mazurek

Choinka Noworoczna w Michalowie

Dnia 30 stycznia 2016 r. w Zespole Szkół w Michalowie odbyła się Choinka Noworoczna. Dzieci z klas młodszych bawiły się już od godz. 10-tej. O godz. 14^{00} 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^{00} bawili się uczniowie gimnazjum.

,,Złóż serca dla Hospicjum"

W dniach 4 - 29 stycznia 2016 r. uczniowie koła plastycznego pod opieką p. Bożeny Chwiejczak oraz wolontariusze pod opieką p. Doroty Gnieciak uczestniczyli w akcji ,,Złóż serca dla Hospicjum". Inicjatywa organizowana jest przez Małopolskie Hospicjum Dziecięce w Krakowie, a patronują jej grupy propagujące origami: portal OrigamiArt oraz Polskie Towarzystwo Origami. Celem jest wsparcie hospicjum w akcjach charytatywnych.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Rozłopach

Warsztat Terapii Zajęciowej w Rozłopach rozpoczął działalność **1 grudnia 2004 r.** Organem prowadzącym jest Urząd Gminy w Sułowie. Jest to ośrodek pobytu dziennego. Terapią objętych jest 38 osób niepełnosprawnych głównie z terenu gminy Sułów oraz z gmin ościennych.

Warsztat Terapii Zajęciowej realizuje zadania w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej mającej na celu ogólny rozwój i poprawę sprawności każdego uczestnika, niezbędny do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia w środowisku.

Rehabilitacja zawodowa realizowana jest w pracowniach terapii zajęciowej poprzez wykształcenie u uczestników umiejętności i postaw niezbędnych do podjęcia i wykonania pracy. Poprzez zastosowanie różnych technik terapii zajęciowej, zgodnie z indywidualnym programem rehabilitacji dla każdego uczestnika, wyrabiana jest u podopiecznych zaradność osobista i pobudzana aktywność społeczna. Wytwarzając różne produkty w poszczególnych pracowniach uczestnicy nabierają doświadczeń związanych z pracą, uczą się współpracy, odpowiedzialności za powierzony materiał i narzędzia pracy, przyswajają sobie zasady punktualności, obowiązkowości, systematyczności, stosowania się do reguł, proszenia o pomoc oraz odzyskują lub nabywają wiarę w siebie. Duże znaczenie ma też, rozwijanie w trakcie zajęć umiejętności komunikowania się, dokonywania wyborów, planowania i decydowania o swoich sprawach. Cele działalności rewalidacyjnej prowadzonej w WTZ realizowane są podczas zajęć w następujących pracowniach: ceramicznej, krawiecko - dziewiarskiej, plastycznej, ogrodniczej, poligrafii, gospodarstwa domowego oraz stolarsko - wikliniarskiej.

W **pracowni ceramicznej** zajęcia nastawione są głównie na wyrób ceramiki artystycznej. Uczestnicy rozwijają tu umiejętności manualne, uczą się cierpliwości i dokładności, poznają podstawowe techniki wyrobu glinianych naczyń i przedmiotów. Zapoznają się także ze sposobem ich zdobienia i szkliwienia. Celem prowadzonych zajęć jest zapoznanie uczestników z poszczególnymi etapami tworzenia wyrobów ceramicznych począwszy od surowego materiału (glina) aż po gotowy produkt. W pracowni wykonywane są wyroby o charakterze użytkowym z gliny np. kubki, miski, wazony, doniczki itp. oraz dekoracyjne, okolicznościowe (anioły, pisanki, biżuteria itp.).

W **pracowni plastycznej** uczestnicy rozwijają zdolności manualne, kreatywność, poczucie estetyki. Podczas zajęć uczestnicy wykonują przedmioty artystyczne np. obrazy, rysunki użytkowe: stroiki okolicznościowe, biżuterię, przedmioty wyposażenia wnętrz, wykorzystując techniki takie jak: rysunek, malarstwo, witraż w technice Tiffaniego, malowany i naklejany, filcowanie na mokro i sucho, decoupage i wiele innych.

Uczestnicy **pracowni poligrafii** uczą się obsługi urządzeń biurowych takich jak: laminarka, bindownica, docinarka. Nabywają umiejętności obsługi komputera i wykorzystania go w praktycznym działaniu. Opanowują podstawowe umiejętności niezbędne do pisania tekstów, obróbki graficznej zdjęć, sprawnego poruszania się w internecie. Poznają popularne urządzenia do kopiowania i drukowania. Nabywają umiejętności tworzenia prezentacji za pomocą programu Power Point. Uczestnicy tej pracowni wykonują zaproszenia, kartki okolicznościowe, dyplomy, wizytówki itp. Podczas zajęć wpajane są nawyki poszanowania sprzętu technicznego oraz podstawowe zasady jego konserwacji. Grupa uczy się też obsługi aparatu cyfrowego oraz edytowania strony internetowej WTZ .

Uczestnicy **pracowni stolarsko - wikliniarskiej** zapoznają się z obróbką drewna. Uczą się wycinania w drewnie, piłowania, szlifowania powierzchni, lakierowania, wbijania gwoździ. Wykonują ramki do obrazów, kompozycje ścienne i stojące z elementami drewna i wikliny oraz wyroby na użytek warsztatu - szafki, półki,

stoły. Wyplatając wyroby z wikliny, poznają sploty stosowane w wikliniarstwie.

W **pracowni krawiecko - dziewiarskiej** uczestnicy zdobywają wiadomości dotyczące technik szycia ręcznego i na maszynie, cerowania, fastrygowania, obrębiania, przyszywania guzików, wykonywania aplikacji na różne wyroby, łączenia materiałów różnymi metodami, haftowania artystycznego różnymi ściegami (krzyżykowym, gobelinowym, łańcuszkowym, sznureczkiem, supełkowym, fastrygowym). Podopieczni nabywają umiejętności przydatne w codziennym funkcjonowaniu (np. prasowanie, przyszywanie guzików) oraz uczą się praktycznego wykorzystywania przyrządów dziewiarskich i tkackich.

Uczestnicy **pracowni ogrodniczej** dbają o estetyczny i urozmaicony wygląd terenu zielonego wokół budynku warsztatu. Pielęgnują i przygotowują rozsady kwiatów doniczkowych zdobiących naszą placówkę. Z własnej uprawy w foli dostarczają nowalijek i warzyw wykorzystywanych w pracowni gospodarstwa domowego, nabywają przy tym praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi. Grupa wykonuje też wiele wyrobów użytkowych, które powstają przy użyciu technik: wyszywania, wyklejania i filcowania na mokro i sucho.

W **pracowni gospodarstwa domowego** uczestnicy przygotowywani są do samodzielności w życiu codziennym poprzez naukę przyrządzania posiłków, bezpiecznego posługiwania się sprzętem i przyborami kuchennymi, dokonywania prostych zakupów, naukę czynności przydatnych w domu tj. prania, prasowania, sprzątania, a także poprzez naukę zasad higieny ogólnej. W ramach prowadzonej terapii zajęciowej uczestnicy tej pracowni wykonują też prace plastyczne z naturalnych materiałów (np.: z ziaren, przypraw, makaronu, szyszek, nasion) a także masy solnej.

Rehabilitacja społeczna realizowana w placówce ma na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym. Dzięki treningom społecznym jakie odbywają się przy okazji wspólnej pracy w pracowniach, wspólnym wyjazdom na wycieczki i różne imprezy integracyjne oraz kina czy teatru, uczestnicy nabywają szereg umiejętności z zakresu kontaktów interpersonalnych: porozumiewania się, otwartości, inicjowania kontaktów ale również umiejętności zachowania się w miejscach publicznych bardzo często nowych i nieznanych oraz pokonywania barier.

W Warsztacie Terapii Zajęciowej w Rozłopach prowadzona jest też **rehabilitacja psychologiczna,** której przedmiotem są zmiany, jakie powinny zajść w strukturze osobowości, by umożliwić dalszy rozwój uczestnika. Niepełnosprawność jest przyczyną problemów natury psychicznej, dlatego rehabilitacja psychologiczna obejmuje: rozwój realnej samooceny, akceptację siebie, umiejętność rozwiązywania konfliktów, sytuacje kryzysowe, problemy w codziennym współżyciu.

Kolejnym elementem oddziaływań terapeutycznych jest prowadzona w WTZ w Rozłopach **rehabilitacja ruchowa**, która realizowana jest przez zabiegi fizjoterapeutyczne. Osoby nie wymagające intensywnych ćwiczeń rehabilitacyjnych uczestniczą w gimnastyce ogólnorozwojowej.

W WTZ prowadzone są też zajęcia z **muzykoterapii**. Jest to forma zajęć lubiana przez większość uczestników, spełniająca funkcję leczniczą, poznawczą, integrującą i zabawową. Umożliwia naukę relaksacji, odreagowywanie napięć i emocji, integrację grupy we wspólnym muzykowaniu. **Podczas tych zajęć uczestnicy przygotowywani są do występów zespołowych i indywidualnych uświetniających wiele uroczystości organizowanych w WTZ jak i poza nim np.,10 – leciu WTZ w Rozłopach czy organizowanej co rocznie wigilii, Gminnym Opłatku w Sułowie, dożynkach itd. Przygotowują się także do występów w różnego rodzaju przeglądach czy konkursach dla osób niepełnosprawnych jak np.: Przegląd Pieśni Religijnej Osób Niepełnosprawnych w Komarowie, Przegląd Piosenki Żołnierskiej, Partyzanckiej i Patriotycznej w Zamościu, Biłgorajski Przegląd Twórczości Muzyczno - Teatralnej Osób Niepełnosprawnych i wielu, wielu innych. Udział w uroczystościach, konkursach i przeglądach powoduje u uczestników wzrost samooceny i wzmacnia poczucie własnej wartości.**

Zadbaj o swój najcenniejszy skarb…

Jak radzić sobie ze stresem?

Nie da się ukryć, że nieodzownym towarzyszem naszego codziennego życia jest stres, który często staje się przyczyną wielu problemów zdrowotnych. Ważna jest postawa i świadomość, że można **go skutecznie wyeliminować ze swojego życia. Nieważne, jak się objawia, czy zmagamy się z nim codziennie, czy tylko w poszczególnych sytuacjach. Często możemy sobie sami pomóc i sprawić, aby zniknął raz na zawsze.**

Tylko od nas zależy, czy jutro lub pojutrze pozwolimy sobie na bycie pod wpływem stresu. Postaram się przedstawić wiele sposobów radzenia sobie z tym stanem a nawet eliminowania go, co pozwoli nam na odprężenie i kontrolowanie trudnych i nerwowych sytuacji. Należy pamiętać, że stres jest w naszym życiu zupełnie bezużytecznym uczuciem. Utrudnia nam funkcjonowanie w bardzo wielu sytuacjach np. rozmowa o pracę, ciągłe życie w biegu, wyzwania, którym boimy się stawić czoła.

Ważne jest, więc wyrobienie nawyków, które pozwolą nam lepiej wykorzystać siły obronne naszego organizmu.

Przytoczę wiele sposobów ułatwiających nam radzenie sobie ze stresem, a nawet eliminowania go, co pozwoli nam na inne spojrzenie na nasze problemy i radzenie sobie z nimi.

1. Pamiętaj, aby często się uśmiechać… Dlaczego?

Śmiech uwalnia ciało od napięć, rozluźnia cały organizm. Nikt nie jest w stanie szczerze się śmiać i jednocześnie odczuwać stres. Nawet sztuczny uśmiech powoduje uwalnianie się hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, dlatego śmiej się jak najczęściej!

2. Poświęć 10 minut na zastanowienie się, co najbardziej Cię stresuje w ciągu dnia. W jakim celu?

Wypisz wszystko, co Ci przychodzi do głowy. Mogą być to ludzie, czynności, przedmioty, itp. Cokolwiek, co wywołuje w Tobie stres. Teraz, patrząc na każdy stresor z osobna, zastanów się, czy możesz go wyeliminować. Jeśli jest taka możliwość, wyrzuć go ze swojego życia natychmiast. Pomyśl też, jak możesz zapobiegać niektórym sytuacjom.

3. Jeśli na liście wciąż zostały Ci jakieś elementy i są to rzeczy, których nie możesz się pozbyć, zmień swoje podejście. W jaki sposób?

Przede wszystkim weź odpowiedzialność za Twój stres. To nie te rzeczy Cię stresują, ale **Ty się nimi stresujesz!** A to robi ogromną różnicę. Jeśli czujesz się zestresowany, to znaczy, że pozwoliłeś na to, aby coś Cię zdenerwowało. Jesteś za to całkowicie odpowiedzialny. Powiedz sobie: **nie będę na tyle głupi, żeby stresować się czymś, na co i tak nie mam wpływu**. Pamiętaj więc, że jeśli się stresujesz, to na to pozwalasz. Możesz jednak to zmienić, biorąc odpowiedzialność za swój stan emocjonalny.

4. Poświęć swój czas medytacji. Czy to pomoże?

Medytacja i ćwiczenia relaksacyjne to zdecydowanie najlepszy sposób na to, aby w dłuższej perspektywie zmniejszyć poziom stresu w naszym życiu do minimum. Praktykowanie takich ćwiczeń trzy razy w tygodniu sprawi, że po dwóch miesiącach będziemy już odporniejsi na stres. Jest nawet naukowo potwierdzone, że regularna medytacja lub ćwiczenia relaksacyjne po jakimś czasie znacznie obniżają średni poziom kortyzolu (hormonu stresu) w organizmie. Takie ćwiczenia mają również bardzo wiele innych korzyści, jak poprawa pamięci czy lepsza koncentracja. (ćwiczenia relaksacyjne- w następnym numerze)

5. Pozbądź się negatywnych myśli. Dlaczego?

Bardzo często odczuwamy omawiany stan emocjonalny nawet wtedy, gdy nie znajdujemy się w jakiejś typowo stresującej sytuacji. Dzieje się tak dlatego, że sami się nakręcamy- mówimy do siebie w nerwowy sposób, mamy same czarne i nieprzyjemne myśli. **Twoje myśli są ściśle sprzężone z Twoją fizjologią** i gdy myślisz o rzeczach stresujących, Twoje ciało wywołuje ów stan. Mięśnie zaczynają Ci się napinać, czoło się marszczy, wydziela się kortyzol. Dzięki zmianie strategii myślenia możesz pozbyć się tych negatywnych myśli i zamienić je w pozytywne. Twoje ciało będzie odpowiadało na takie myśli odprężeniem i wyluzowaniem. Np.:

Zawsze, gdy przytrafi Ci się coś, co negatywnie

na Ciebie wpływa i wywoła w Tobie nieprzyjemne emocje, staraj się szukać w tym jakichś pozytywnych aspektów. Zmień znaczenie tego wydarzenia na pozytywne. Przykładowo, gdy spóźnisz się na autobus, pomyśl sobie, że spacer na świeżym powietrzu dobrze Ci zrobi, po drodze wpadniesz do sklepu i kupisz sobie coś do jedzenia, a poza tym i tak nie miałeś biletu. Taki sposób myślenia pozwoli Ci, wyeliminować negatywny wpływ danego wydarzenia na Twoje emocje. Autobus pojedzie, a Ty nadal będziesz się czuć świetnie.

6. Zastosuj pogromcę zmartwień. Na czym polega ta metoda?

Jest to metoda opisana przez Briana Tracy'ego w jego książce „Maksimum Osiągnięć". Polega na tym, że najpierw na kartce opisujesz jak najbardziej jasno sytuację, która Cię martwi. Następnie masz za zadanie określić najgorszy możliwy rezultat, najgorszy scenariusz przebiegu tej stresującej sytuacji. Często już sam fakt zdefiniowania tego czarnego scenariuszu zmniejsza zmartwienie. Trzeci krok to akceptacja tego najgorszego rezultatu. **Zdecyduj się, że jeśli tak by się stało, zaakceptujesz to.** Ta akceptacja to najważniejszy krok! Ostatnie, co musisz zrobić, to podjęcie natychmiastowego działania, dzięki któremu unikniesz tego najgorszego scenariusza. Zastanów się, co dokładnie możesz zrobić, aby zminimalizować straty, i zrób to. Dzięki tej technice stres znika jak ręką odjął.

7. Zadbaj o swoje otoczenie. Dlaczego?

Wszędzie, czy w pracy, czy w domu â bałagan zawsze potrafi zestresować. Nie wiemy, co gdzie jest; szukamy dokumentów, gdy są nam potrzebne natychmiast; gubimy najważniejsze rzeczy. Nawet jeśli akurat nic nie zgubiliśmy, sam widok bałaganu wywołuje chaos w głowie. **Dlatego dbaj o porządek.** Jak tylko widzisz, że Twoje biurko lub szafka tego wymaga, poukładaj wszystko na swoje miejsce. Zorganizuj przestrzeń, w której pracujesz lub odpoczywasz. Twój umysł będzie mógł się wtedy z łatwością odprężyć.

8. „Rób sobie drzemki". Po co?

Tak jak medytacja, regularne drzemki obniżają poziom kortyzolu w organizmie. Często stres wynika ze zbyt małej ilości snu. Możesz ten sen nadrobić w ciągu dnia, wystarczy nawet 15 minut.

9. Wykonuj tylko jedną rzecz naraz. Dlaczego?

Pamiętam, że kiedyś miałam zwyczaj robić kilka czynności jednocześnie, ale nie jest to dobry zwyczaj, gdyż może produkować bardzo wiele stresu w życiu. **Dlatego zawsze zajmuj się jedną rzeczą naraz.** Brak stresu to jest tylko jedna z zalet takiego podejścia. Gdy wykonujesz jedną rzecz naraz, to jej poświęcisz najwięcej uwagi i zrobisz ją szybciej i lepiej.

10. Uprawiaj ruch fizyczny. Czy to jest konieczne?

Absolutna konieczność, jeśli często się stresujesz. Ćwiczenia sprawią, że będziesz czuł się dużo, dużo lepiej. Ruch powoduje wydzielanie się w mózgu endorfin, hormonów szczęścia. Poza tym sprawia, że jesteś zdrowy. A choroby też potrafią być wielkim źródłem stresu, warto więc im zapobiegać.

Nawet jeśli jesteś osobą, która stresuje się tylko raz na jakiś czas, bardzo polecam wypróbowanie powyższych sposobów. Każdy z nich pozwala czuć się lepiej i zamienia jakiekolwiek zdenerwowanie w **całkowity luz i odprężenie.** Bycie zrelaksowanym i opanowanym w wyjątkowo stresującej sytuacji to znakomite osiągnięcie i świetne uczucie. A co najważniejsze, pozwala Ci działać skutecznie i pomaga korzystać z wszystkich Twoich zasobów i możliwości.

Mikstura dla ochrony naszego serca, poprawy krążenia i odporności…

Warto zadbać również o profilaktykę w zakresie ochrony naszego serca, poprawy krążenia i odporności …

Ważne jest, jak już wspomniałam, aby zażywać dużo ruchu na świeżym powietrzu, relaksu i zabawy wśród życzliwych ludzi.

Proponuję również zrobienie mikstury z naturalnych, bardzo smacznych produktów, które wszyscy znamy i na pewno wykorzystujemy w codziennej diecie. Są to: czosnek, imbir, cytryna, ocet jabłkowy i miód. O właściwościach leczniczych tych składników nie muszę już chyba zapewniać, ale myślę, że warto jeszcze o nich przypomnieć.

Czosnek często jest nazywany naturalnym antybiotykiem. Poza tym obniża ciśnienie, chroni

przed zatorem naczyń krwionośnych, obniża poziom cukru we krwi oraz poziom złego cholesterolu, działa przeciwbakteryjnie, wspomaga leczenie chorób układu oddechowego, przyczynia się także do redukcji wagi.

Imbir posiada właściwości rozgrzewające, zapobiega chorobom serca, poprawia krążenie, dodaje energii.

Cytryna nie tylko odkwasza nasz organizm, uodparnia na wszelkiego rodzaje infekcje i przeziębienia, ale również korzystnie wpływa na pracę serca, reguluje tętno, wspomaga redukcję wagi.

Ocet jabłkowy często nazywany jest „złotym eliksirem", który ma mnóstwo leczniczych właściwości, usuwa toksyny z organizmu, dostarcza potasu, witamin i enzymów niezbędnych dla jego prawidłowego funkcjonowania oraz wiele, wiele innych (w następnym numerze).

Miód jest cennym, naturalnym lekiem na wiele dolegliwości, zmniejsza poziom złego cholesterolu, działa przeciwbakteryjnie, ogranicza ryzyko chorób serca i nowotworów.

Wykonanie mikstury jest bardzo proste, wystarczy trochę chęci….

Potrzebujemy:
1 szklankę soku otrzymanego z korzenia imbiru
1 szklankę puree z czosnku
1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1 szklanka octu jabłkowego
3 szklanki prawdziwego miodu
(możemy zrobić połowę porcji, czy też czwartą część)

Wykonanie:
Wyciśnij sok z kilku cytryn.
Będziesz potrzebować 1 szklankę tego soku.
Przecedź go.
Duży korzeń imbiru obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Za pomocą blendera rozdrobnij go na puree. Jeśli istnieje taka potrzeba, dodaj do puree wody. Przecedź je przez drobne sitko. Odmierz 1 szklankę tak otrzymanego soku z imbiru.
Wlej sok z imbiru do soku z cytryny. Wymieszaj.
Teraz umieść w pojemniku kilka główek obranego i podzielonego na ząbki czosnku. Zmiksuj go na puree. Odmierz 1 szklankę i dodaj do soku z imbiru i cytryny.
Dokładnie wymieszaj całość.
Następnie przecedź wszystko przez drobne sitko i wlej do rondelka.
Dodaj 1 szklankę octu jabłkowego. Wymieszaj.
Podgrzewaj całość na małym ogniu przez 25-30 minut.
Pozostaw miksturę do ostygnięcia.
Gdy będzie zimna (lub letnia) dodaj do niej 3 szklanki prawdziwego miodu.
Dobrze wymieszaj całość. Gotowy preparat przelej do słoika.

Stosowanie i przechowywanie

Przyjmuj 1 łyżkę stołową preparatu codziennie rano na czczo. Taką samą dawkę możesz spożyć również po południu i przed pójściem spać.

Przechowuj lek w lodówce. Zachowa swoje właściwości przez 1-2 miesiące.

Smacznego i na zdrowie…

Więcej informacji znajdziesz na: lub po prostu
Źrodła:
https://www.facebook.com/nowapsychologia/
http://michalpasterski.pl/2009/01/10-sposobw-na-pozbycie-sie-stresu/
https://www.facebook.com/Tipypl/

Nieruchomość do sprzedania

Wójt Gminy Sułów podaje do publicznej wiadomości, że dnia 03 lutego 2016 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych w miejscowości Sąsiadka przeznaczonych do sprzedaży.
Informacje dotyczące nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Gminy Sułów, pokój nr 13 – parter lub pod nr tel. 084 682 68 46.

Kącik kulinarny

Wraz z lutym, drugim miesiącem roku, od środy popielcowej karnawał przemienia się w okres Wielkiego Postu, czas przygotowania się do Wielkanocy. Po radosnym okresie karnawału przychodzi czas wyciszenia, przemyślenia własnych zachowań i przygotowania do odmiany z hulaki na pokutnika. W tym okresie zmienia się nie tylko nasze zachowanie, ale też upodobania kulinarne, poniekąd z tradycji, z obyczajów, ale też „dla zdrowotności", żeby po okresie tłustych dań wrócić do smukłej sylwetki. Oto kilka przepisów odpowiednich na karnawał, ale też na Wielki Post:

RYBA z przyprawą curry

1kg ryby-filet np. z mintaja, usmażyć w cieście.

Ciasto: 4 jajka,4 łyżeczki mąki ziemniaczanej,4 łyżki mąki pszennej,1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, wymieszać.

Sos: 5 marchewek zetrzeć na tarce, dodać 6 rozgniecionych ząbków czosnku, poddusić na oleju /1-2 łyżki/, dodać 1 puszkę ananasa pokrojonego w drobne paski, dodać litrowy słoik papryki konserwowej pokrojonej w paski, dodać 3 łyżeczki przyprawy curry, 12 łyżeczek cukru,5 łyżek octu winnego,6 łyżeczek sosu sojowego razem poddusić na koniec dodać 1 łyżkę mąki ziemniaczanej rozmieszaną w niewielkiej ilości soku z ananasa. Przestudzić sos, następnie przekładać warstwami, sos, ryba itd. odstawić do lodówki. Najlepiej smakuje na drugi dzień.

SAŁATKA ŚLEDZIOWA

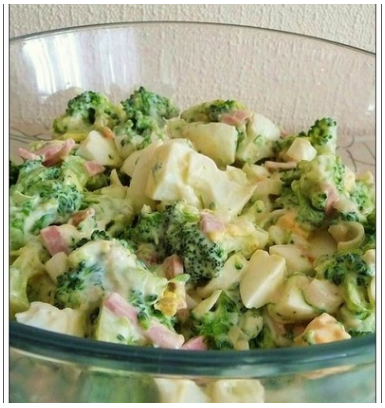
4 płaty śledziowe matias,1cebula /może być czerwona lub por/,1 jabłko winne. mały jogurt naturalny, 2 łyżki majonezu.

Śledzie wymoczyć w wodzie z octem, pokroić w paski, cebulę lub por pokroić w kostkę, lekko posolić i skropić sokiem z cytryny, jabłko skropić sokiem z cytryny .Wszystkie składniki wymieszać dodać jogurt i majonez.

SAŁATKA BROKUŁOWA

1 brokuł, 4 pomidory, 6 jaj, 2-3 ogórki kiszone,1-3 ząbki czosnku, mały jogurt naturalny,2 łyżki majonezu.

Brokuł lekko obgotować, ułożyć różyczki w wysokim naczyniu szklanym, poprzekładać ćwiartkami jaj i pomidorów. ogórki zetrzeć na tarce jarzynowej, obsypać po wierzchu, zalać majonezem wymieszanym z jogurtem i rozgniecionym czosnkiem.



Smacznego!
Przygotowała A. Martyna

Drodzy Czytelnicy

Mając na względzie dobro czytelników naszej gazety i naszej gminy, Fundacja „Z Dziedzictwem w Przyszłość" postanowiła przekazać prawa do wydawania miesięcznika „Sekrety Wsi" Urzędowi Gminy Sułów. Porozumienie zostało zawarte w połowie listopada. Mimo zmiany wydawcy, ludzie pracujący wcześniej dla gazety, pozostali w składzie zespołu redakcyjnego. Zmiana wydawcy pozwoli na rozszerzenie zespołu redakcyjno-doradczego, co zapewni szerszą reprezentację naszej społeczności w gazecie. Pozwoli to na lepszą komunikację pomiędzy samorządem i społeczeństwem, a także lepszą współpracę pomiędzy nimi.
W związku z tym 30 listopada w Urzędzie Gminy Sułów odbyło się spotkanie organizacyjne zespołu doradczego wspierającego gazetę „Sekrety Wsi". Zebrali się na nim przedstawiciele Urzędu Gminy oraz innych jednostek, analizie poddano dotychczasową rolę i wizerunek gazety w życiu gminy i regionu oraz wypracowano nowe zasady, według których ma się w przyszłości ukazywać gazeta. W spotkaniu udział wzięli: Ryszard Pietrykowski - przedstawiciel redakcji, Aleksandra Martyna – sekretarz urzędu, Waldemar Pomarański – dyrektor Szkoły Podstawowej w Kolonii Tworyczów, Dorota Gnieciak reprezentowała Zespół Szkół w Michalowie, Anna Godzisz i Renata Duda występowały w imieniu Zespołu Szkół w Sułowie. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej reprezentowały: pani kierownik Henryka Poździk i pani Anna Brodaczewska oraz Grzegorz Wiącek – informatyk urzędu.
Dobra informacja dla czytelników: w ciągu kilku miesięcy gazeta będzie bezpłatna.

Redakcja

Pies szuka domu

Rubin ma ok. 4 lata, całe dotychczasowe życie spędził na łańcuchu, uwielbia biega i bawić się. Bardzo potrzebuję kontaktu z człowiekiem. Czeka na kochającego opiekuna.
Tel: 605 998 518

Simuś ma ok. 2 lata, jest troszkę nieufny do ludzi, gdyż został skrzywdzony przez człowieka, dlatego szuka niezwykle kochającego opiekuna.
Tel: 605 998 518

Sonia ma ok. 2 lata, jest niezwykle przyjazna aczkolwiek czasami płochliwa, gdyż wiele przeszła w swoim krótkim życiu. Sunia czeka na kochającego opiekuna.
Tel: 605 998 518

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 Brodaczewska

Redakcja:
Redaktor naczelny:
Ryszard Pietrykowski (Sułów) 605 494 500,
Piotr Szczurek (Sułowiec)
Hanna Mrówczyńska (Sułowiec)
Anna Bojarska (Deszkowice Pierwsze)
Skład: Grzegorz Wiącek (Michalów)

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,