SEKRETY Wsi...

Egzemplarz bezpłatny

Gazeta Regionalna - Gminy Sułów

Numer 2 (70), Luty 2019 www.sulow.pl

NATURALNIE GMINA SUŁÓW

W tym numerze

Gmina Sułów z „Perłą Biznesu”	str. 2
Historia medycyny starożytnej	str. 2
Turniej o Puchar Wójta Gminy Sułów	str. 7
Ludzie stąd	str. 8
Wieści gminne	str. 8
Wieści szkolne	str. 11
Olejek herbaciany	str. 14
Kącik kulinarny	str. 15
Humor	str. 16

„PERŁA BIZNESU” DLA GMINY SUŁÓW!

PERŁA BIZNESU DLA GMINY SUŁÓW

W sobotę 23-go lutego br. w pensjonacie Myka miała miejsce uroczysta gala podsumowująca II edycję plebiscytu „Perły Biznesu". Plebiscyt przeprowadzony przez „Kronikę Tygodnia" miał za zadanie wyłonić najlepszych w ośmiu wybranych kategoriach, m.in. małe i duże przedsiębiorstwo, darczyńca roku, debiut roku oraz najważniejsza z naszego punktu widzenia kategoria: Inwestor Roku 2018, w której gmina Sułów zdobyła I-wsze miejsce. Kolejne miejsce zajęło Miasto Zamość.

Gala zgromadziła liczną publiczność, wśród zaproszonych znaleźli się ludzie biznesu, przedstawiciele władz samorządowych oraz dziennikarze. Prowadzącym wydarzenie był redaktor naczelny „Kroniki Tygodnia" Piotr Pyrkosz, zaś gościem specjalnym gali pochodzący z Janowa Mateusz Łopaciuk – zwycięzca show „All together now".

Gratulujemy zwycięstwa!

Redakcja

HISTORIA MEDYCYNY STAROŻYTNEJ

Niedawno, sprawdzając jakie to ważne rocznice, czy też święta obchodzimy w lutym, dowiedziałam się, że 11 lutego został ustanowiony Światowym Dniem Chorych i to zainspirowało mnie do napisania tego artykułu, szczególnie, że medycyna to dziedzina wiedzy, która nas – ludzi- bardzo interesuje. Chcemy żyć dłużej, w dobrym zdrowiu. Być może czasami przesadzamy w tej trosce o siebie, wszak we wszystkim najlepszy jest umiar, lecz nie da się ukryć, że postępy nauk medycznych w XX i XXI wieku pozwalają na rozwiązywanie problemów zdrowotnych, które do tej pory oznaczały wyłącznie śmierć. Jednak nie możemy negować umiejętności naszych przodków. Doświadczenie i dziedzictwo pozostawione przez starożytną medycynę pozwalają dzisiaj na przeprowadzanie zabiegów chirurgicznych przy minimum zagrożenia dla zdrowia i życia współczesnego pacjenta. W każdym razie powinniśmy sobie uzmysłowić, że nasi przodkowie sprzed 2500-3000 tys. lat aż tak bardzo nie ustępowali nam swoją wiedzą i umiejętnościami. A kto wie, czy pod wieloma względami nas nie przewyższali…

W zasadzie, wraz z historią człowieka rozpoczęła się historia lecznictwa. Urazy i choroby towarzyszyły nam ludziom od zawsze. Oczywiście były one przeważnie przypisywane siłom nadprzyrodzonym, lecz nie znaczy to, że ludzie nie próbowali sobie z nimi radzić. Początki to przede wszystkim obserwacja i eksperymenty. Proces leczenia następował często dzięki przypadkowi. Mimowolne działania człowieka np. zastosowanie jakiejś silnie działającej rośliny wywoływały niespodziewane skutki, które zostawały zapamiętane i później wykorzystywane wielokrotnie w przyszłości. Leczenie odbywało się bez racjonalnych podstaw, najczęściej przez szamanów, kapłanów lub czarowników, którzy leczyli przez rytualne obrzędy: zaklęcia, taniec, śpiew, aromatyczny dym oraz rozliczne amulety.

Gdy mówimy o początkach medycyny, pogrążamy się w mrokach domysłów i przypuszczeń, polegając na naszej szczątkowej wiedzy, i zmuszeni jesteśmy szukać oparcia bardziej w hipotetycznych rekonstrukcjach niż w faktach. Nieliczne zachowane fragmenty ludzkich kości z wyraźnym śladem zrostów po złamaniach, czaszki poddane trepanacji, ryty i malunki naskalne, mikroskopijne ślady ziół leczniczych, znajdowane na stanowiskach archeologicznych, to z grubsza wszystko, co moglibyśmy jakoś powiązać z praktykami leczniczymi naszych paleolitycznych i neolitycznych antenatów. Nie jest tego wiele, sięgamy zatem do tradycyjnych kultur syberyjskich i afrykańskich, szukamy wskazówek we współczesnej etnografii, żeby odtworzyć, choćby tylko w zarysie, przeszłość.

Pewne jest, że główną rolę odgrywały instynkt i bezpośrednie doświadczenie . Potrafiono już z pewną wprawą opatrywać rany i złamania, raczkowało wówczas ziołolecznictwo.

Pewne wieści o metodach leczenia zyskujemy dopiero wraz z pojawieniem się pisma. W niniejszym artykule nie da się zapewne umieścić całej historii medycyny, zacznijmy więc od medycyny starożytnej, bo to ona dała podstawy medycyny współczesnej.

Medycyna w Mezopotamii

Nieliczne zabytki piśmiennictwa (tabliczki pokryte pi-

smem klinowym) mówią nam, że w Mezopotamii medycyna miała charakter silnie sakralny. Wszystkim schorzeniom przypisywano nadnaturalne pochodzenie. U podstaw medycyny stały astronomia i astrologia. Przyczyny chorób odczytywano z gwiazd, znaków dostrzeganych na niebie, kształtów i barwy wątroby zwierząt ofiarnych, z których rokowano o zdrowiu pacjenta, odwoływano się także do sennych majaków chorego. Oczywiście leczeniem zajmowali się kapłani, posługiwali się oni swoją wiedzą do przeprowadzania prymitywnych zabiegów. Te operacje były bardzo drogie, dlatego też niewielu obywateli mogło poddać się leczeniu. Poza tym, zawód lekarza w starożytnej Babilonii obarczony był ogromnym ryzykiem o czym świadczy zapis w kodeksie Hammurabiego: „Jeżeli lekarz wykona operację komuś nożem brązowym i go uleczy – należy zapłacić lekarzowi 10 sykli srebra. Jeżeli lekarz wykona operację komuś nożem brązowym i śmierć jego sprowadzi – należy ręce mu obciąć".

Medycyna w Egipcie

Medycyna egipska była ściśle powiązana z religią i magią, wierzono w bóstwa uzdrowicielskie jednak konkretne dolegliwości zmuszały do korzystania z porad lekarzy.

Teksty „medyczne", formuły magiczne i receptury z potwierdzeń ich mocy magicznej to swoista mieszanka, która pokazuje, jak trudno oddzielić medycynę od magii. Lekarze egipscy byli pod opieką bóstw , a szkoły medyczne były połączone ze świątyniami. Lekarze kształcili się także w przyświątynnych domach - swoistych centrach naukowo-dydaktycznych, których początek Egipcjanie łączyli z bogiem mądrości Totem, mistrzem pisma, wszelakiej wiedzy oraz magii. Lekarze egipscy byli przekonani, że serce „mówi" o zdrowiu – mierzenie pulsu zapoczątkowano już w epoce faraonów. „Jeśli położyć palce na głowie, na karku, na nogach, wszędzie spotyka się serce, ponieważ naczynia przechodzą przez wszystkie części ciała" . Jedna z inskrypcji (pochodząca z czasów XXII dynastii) głosiła: „Serce jest bogiem, a jego kaplicą żołądek", zatem przyczynę wszelkich objawów chorobowych upatrywano w niestrawności. Herodot w V wieku p.n.e. zanotował, że Egipcjanie leczą się środkami przeczyszczającymi i powodującymi wymioty oraz raz na miesiąc oczyszczają się przez trzy kolejne dni. Jedną z metod przeczyszczających była lewatywa.

W odczytanych papirusach wspomina się o ziołach oraz środkach leczniczych pochodzenia zwierzęcego i mineralnego podawanych chorym w postaci pigułek, czopków, maści, kropli, kadzideł czy kąpieli. Wiele z nich aplikowano doodbytniczo, inne rozpuszczano w wodzie, mleku, piwie czy winie. W celu zmniejszenia bólu używano przetworów maku oraz substancji spokrewnionych z mandragorą, m.in. atropiny i skopolaminy.

Przypadłości natury duchowej, do których zaliczano epilepsje, histerię oraz choroby nerwowe, będące według Egipcjan karą za grzechy, czy też złośliwością bogów, leczono je za pomocą tzw. snu sakralnego. Była to po prostu hipnoza i pomocna jej sugestia. Kolejną tajemnicą egipskiej medycyny sakralnej było zjawisko zwane dziś magnetyzmem. Magnetyzm polegał na lekkim dotykaniu, przykładaniu ręki, na ruchach obrotowych i dmuchaniu (tchnienie żywotne), tak żeby np. wywołać poty, wyleczyć z gorączek zakaźnych itp.

Egipcjanie znali już migreny, nazywali je „bólami połowy głowy". Jeśli chodzi o lekarstwa, to - prócz osobliwych specyfików w rodzaju: brudu spod paznokci, tłuszczu hipopotama, mleka kobiety, która powiła syna, dziecięcego moczu – używano głownie leków roślinnych, np. cebuli i czosnku. Inskrypcja wyryta na piramidzie w Gizie informowała, iż robotnicy zatrudnieni przy jej budowie mieli otrzymywać czosnek. Cebule uważano za roślinę świętą.

W chirurgii Egipcjanie używali skalpela z umiarem. Trepanacja czaszki, której wynalezienie im przypisywano, nie należała do zabiegów częstych, lecz czaszka poddana trepanacji w Egipcie goiła się za życia pacjenta! Całkiem zręcznie zestawiano złamania oraz pęknięcia kończyn, używając szyn z kory drzewnej i bandaża w postaci usztywnianej żywicą tkaniny. Często przypalano guzy i torbiele. Służył do tego świder ogniowy – rozgrzane ostro zakończone narzędzie.

Wynalazkiem związanym z balsamowaniem zwłok były lecznicze właściwości olejków eterycznych. Egipcjanie słusznie więc uchodzą za prekursorów aromaterapii.
Grek Herodot z Halikarnasu w Azji Mniejszej, około 450 r. p.n.e. dał pierwsze świadectwo o medycynie Egipcjan przekazane potomności. Twierdził on, że w Egipcie „jest dużo lekarzy, ponieważ są specjaliści od chorób oczu, od głowy, od zębów. Inni są od brzucha, a jeszcze inni od chorób głębiej ukrytych".

To zadziwiające stwierdzenie spotkało się początkowo ze sceptycyzmem historyków, przypisujących Herodotowi zbyt bujną wyobraźnię. A jednak miał rację. Badania archeologiczne potwierdziły, że w Egipcie istniał nie tylko stan lekarski, lecz byli już także specjaliści w różnych dziedzinach, m.in. ginekologii, co potwierdziły zapisy papirusu sprzed 2200 r. p.n.e Podano w nim wskazówki opisujące objawy typowych zaburzeń pęcherza, towarzyszących ciąży oraz opisy zmian chorobowych na nogach; możliwe, że dotyczyły one zakrzepowego zapalenia żył. Opisano również krwawienie, zaburzenia miesiączkowania, guzy, stany zapalne różnych narządów miednicy małej, sutka oraz wyraźne zmiany w ułożeniu macicy, o której mówiono: „Należy jej pozwolić wrócić na swoje miejsce". Pewne kontrowersje wywołała jedna ze wskazówek umożliwiająca lekarzom egipskim wczesne rozpoznanie ciąży u kobiety i odpowiedź na pytanie o płeć dziecka. „Musisz włożyć do płóciennego woreczka pszenicę i jęczmień. Kobieta ma na to codziennie oddać swój mocz [...] jeśli oba zboża kiełkują – będzie rodziła. Jeśli kiełkuje pszenica – urodzi chłopca, jeśli jęczmień kiełkuje – będzie córka. Jeśli żadne ziarno nie kiełkuje – nie będzie rodziła".W 1939 r., Niemiec Julius Manger z Instytutu Farmakologii w Würzburgu ku zdumieniu fachowców dowiódł, że mocz kobiet ciężarnych, które później rodziły chłopców, istotnie przyspieszał wzrost pszenicy, a mocz ciężarnej rodzącej później dziewczynki – jęczmienia.

Lekarze egipscy byli opłacani przez państwo i zorgani-

zowani w hierarchiczną strukturę: główny lekarz, następnie lekarze poszczególnych prowincji, miast, wsi itd. Lekarz egipski mógł odmówić leczenia przypadków uznanych przez niego za beznadziejne. Nie mógł za to badać dziewcząt pod nieobecność ojca, ani żony pod nieobecność męża. Badanie było bardzo drobiazgowe, obejmowało szeroki wywiad o chorym i jego rodzinie, dokładne badanie chorego oraz wydzielin jego ciała. Najlepsi lekarze służyli faraonom i ich otoczeniu, natomiast ogół ludności był leczony w przyświątynnych instytucjach, kierowanych przez kapłanów-lekarzy.

Również w Egipcie spotyka się pierwsze ośrodki o charakterze podobnym do późniejszych szpitali. Znajdowały się w nich oddziały porodowe (trudniły się tym kapłanki – akuszerki), medycyny paliatywnej oraz hospicja. Te pierwowzory ówczesnych klinik posiadały własne ambulanse. Armia egipska posiadała szpitale polowe oraz swoich sanitariuszy i medyków (ich symbolem był skorpion – zwierzę bogini Izydy). W starożytnym Egipcie prowadzono również ogrody botaniczne, gdzie hodowane były rośliny na leki. Wyższe warstwy społeczeństwa uznawały moc kadzidła, jako środka odstraszającego choroby. Przy jego spalaniu wydzielany jest się kwas karbolowy lub fenol, są to silne środki bakteriobójcze, które istotnie pomagają zwalczać choroby.

Medycyna w Grecji

Kolejny rozwój medycyny nastąpił w Grecji. W mitologii greckiej bogiem medycyny był Asklepios – syn Apollina. Początkowo w Grecji opieką medyczną zajmowali się kapłani w świątyniach Asklepiosa – tzw. „asklepiach". Były one pierwowzorem szpitali. Ze względu, na niedużą ich liczbę chorzy przybywali do nich często z bardzo oddalonych części kraju. Dlatego wprowadzono w nich udogodnienie – specjalnie wydzielone pomieszczenia, w których chorzy zamieszkiwali wracając do zdrowia. Po złożeniu ofiary, chorzy obmywali swoje ciało i oddawali się pod pieczę kapłanów. Przeprowadzano rozmaite kuracje m.in. leczono snem, ziołami, a także przeprowadzana proste operacje. Usługi kapłanów były darmowe, jednak każdy uzdrowiony fundował dla świątyni tablicę wotywną. Już od V w. p.n.e. rozwijała się medycyna świadczona przez świeckich. Lekarzem mógł zostać każdy, kto uczył się filozofii, matematyki, oraz odbył praktykę u innego lekarza. Anatomii uczono na świniach. Dokonywano też eksperymentów na zarodku kurzym. W Sparcie, Likurg nakazał aby zabierać lekarzy na wojnę.

Najsłynniejszym greckim lekarzem, którego imię jest znane jest do dziś był Hipokrates z Kos. Nie znane nam są dokładne daty z jego życia, wiemy jedynie, że żył w V w. p.n.e. Do jego największych osiągnięć należy wprowadzenie reguły, która zakładała badanie pacjenta w całości, a nie jedynie chorego organu. Uważał on, że dieta i higiena są istotne jako środki profilaktyczne, zapobiegające chorobom. Twierdził, że środowisko i klimat wpływają na stan zdrowia i kondycję człowieka. Wiele terminów wprowadzonych przez niego pozostaje do dziś w powszechnym użyciu, np. diagnosis (rozpoznanie), prognosis (rokowanie), therapia (leczenie). Hipokrates uważał, że wszelkie procesy życiowe wynikają z czterech cieczy – humorów. Cztery

Asklepiejon (Świątynia Asklepiosa) na wyspie Kos –to trzypoziomowy kompleks dawnych łaźni, szpitali i… szkoła medyczna założona przez Hipokratesa – jednego z prekursorów współczesnej medycyny.

ciecze Hipokratesa były to: krew, żółć, czarna żółć i flegma. Jeśli ciecze, twierdził uczony kosyjczyk, pozostają we właściwej względem siebie równowadze, mamy do czynienia z fizjologią, jeśli równowaga zostaje w znaczący sposób zaburzona, występuje patologia. Ten prosty w swej istocie schemat stanął u podstaw tego, co możemy nazwać medycyną racjonalną.

Naszą wiedzę o Hipokratesie i jego rozumieniu medycyny czerpiemy głównie z jednego źródła – Corpus Hippocraticum – spisanego po raz pierwszy w Aleksandrii. Trudno dzisiaj ustalić, jak długo powstawał ten zbiór i jak wiele włożyli weń pracy kopiści, oraz niezależni autorzy. Nie ulega bowiem już dziś wątpliwości, że, oprócz oryginalnych myśli Hipokratesa w dziele tym znalazły się także i te należące do jego uczniów i zwolenników. Corpus stał się podstawą dla całej szkoły medycznej, której dwóch przedstawicieli – Herofilos i Erasistratos, żyjących w Aleksandrii, wpłynęło w istotny sposób na dalszy rozwój medycyny. Sprzyjały im zarówno miejsce, jak i czas. Oto bowiem rządzący wówczas królestwem Egiptu Ptolemeusze zezwolili na wykonywanie sekcji zwłok skazańców. Była to sytuacja nowa i wyjątkowa, gdyż wcześniej autopsje ludzkiego ciała były obłożone kulturowym tabu i najczęściej również prawnym zakazem. Herofilos, mogąc po raz pierwszy bez przeszkód prowadzić regularne sekcje ludzkich zwłok, opisał mózg, jego komory, a także opony i zatoki. Nie bez przyczyny zlew zatok żylnych do dziś nazywany jest trocular Herophili. Grecki uczony wykazał, że nerwy wychodzą z rdzenia i wyraźnie odróżnił je od ścięgien. Potrafił już zróżnicować je na nerwy motoryczne i sensoryczne. Dość poprawnie opisał gałkę oczną i nerw wzrokowy. Wyodrębnił i opisał dwunastnicę, trzustkę oraz gruczoły ślinowe. Dokonał też odróżnienia żył od tętnic. Z praktycznej medycyny Herofilos interesował się tętnem i jego pomiarami. Podobnie jak Hipokrates, podkreślał rolę obserwacji i doświadczenia w stawianiu diagnozy.

Drugi z wielkich aleksandryjczyków – Erasistratos (ur. ok. 313 r. p.n.e.) był tym, który jako pierwszy starał się połączyć układy kostny, mięśniowy, krwionośny, nerwowy, trawienny i oddechowy w jeden spójny system ży-

cia. Dokonał anatomicznego rozróżnienia tchawicy od przełyku i dokładnie opisał jej położenie względem krtani. Poprawnie podał budowę wątroby oraz dróg żółciowych. Był odkrywcą zastawek w sercu, jakkolwiek nie potrafił poprawnie określić ich funkcji. Zjawiska fizjologiczne postrzegał głównie w kategoriach mechanicystycznych. Trawienie było dla niego niczym innym, jak rozcieraniem pokarmu i zachodziło w całości w żołądku.

Podsumowując można powiedzieć, że racjonaliści szkoły aleksandryjskiej uporządkowali i skodyfikowali wykład Hipokratesa o medycynie, a także dali początek szkole anatomicznej, opartej na sekcjach ludzkich zwłok.

Filinos z Kos (III w. p.n.e.), uczeń Herofilosa, dał początek nurtowi empirycznemu w szkole aleksandryjskiej, przeciwstawiając się drodze racjonalnej, jako oderwanej od istoty medycyny, czyli leczenia schorzeń. Empirycy poszukiwali „na ślepo" środków leczniczych, co często skutkowało fatalnymi dla pacjentów następstwami i wprowadzaniem do medycyny różnych dziwactw i niebezpiecznych praktyk. Jeden z empiryków, Serapion z Aleksandrii (III w. p.n.e.), jako skuteczny środek przeciwko padaczce zalecał mózg wielbłąda i kał krokodyla. Z drugiej jednak strony empirycy dali pierwsze, szczegółowe spisy lekarstw i metod leczenia, w których ujęto także trucizny i antidota. Dalekie źródła współczesnej farmakologii tkwią właśnie w empirycznej medycynie aleksandryjczyków. Nie mniejsze zasługi mieli na polu chirurgii, w szczególności w leczeniu złamań i zwichnięć. Podejmowali także próby leczenia przetok i przepuklin.
Szkoła aleksandryjska – zarówno racjonalna, jak i empiryczna – była swoistym podsumowaniem drogi, jaką przeszła wiedza lekarska od starożytnej Mezopotamii i Egiptu, aż do teorii medycyny Hipokratesa. Ukształtowała dwa główne nurty, które odtąd będą już na stałe obecne w dziejach medycyny – nurt racjonalny i empiryczny. Oparta na fundamencie antycznej filozofii wprowadziła medycynę w świat nauki, czyniąc zeń jedną z wykładni wiedzy ogólnej o człowieku i świecie. Nie pozbawiła jej jednak tradycyjnego, praktycznego wymiaru, jakim było leczenie chorych i kalekich.

Medycyna rzymska

Pierwszymi lekarzami byli często greccy niewolnicy. Rzymianinowi nie wypadało wykonywać tej profesji. Mnóstwo też było szarlatanów, niedouczonych znachorów i magików. Początkowo właściwie nie istniały żadne szkoły medyczne. Metodycy uważali nawet, iż półroczne kształcenie jest wystarczające. Poza tym lekarze dysponowali groźną wiedzą. Znali trucizny – jeden z najskuteczniejszych sposobów na sukcesję władzy. Przykładów otrucia cesarzy w historii Rzymu jest mnóstwo. Między innymi Klaudiuszowi zaszkodził sos z muchomorów, ciotce Nerona – zabójczy środek przeczyszczający, a Tytusowi – bliżej nieokreślona trucizna.

Wiemy, że wojsko posiadało własne szpitale i chirurgów, którzy nieraz leczyli lepiej niż ich odpowiednicy z miast. W Rzymie zasłynęło wielu wybitnych lekarzy: Asklepiades, Galen, Korneliusz Celsus. Korneliusz Celsus, był autorem encyklopedii medycznej, oraz traktatu o zabiegach medycznych. Co ciekawe okazuje się, że starożytni znali środki znieczulające i sposoby sterylizacji narzędzi. Ponadto warto wspomnieć, że lekarze nieraz zmuszeni byli do wykonywania operacji na ulicy, obawiając się, że pacjent może nie przeżyć transportu do szpitala.

Bańki rzymskie. Większe stawiano na dużych częściach ciała, takich jak plecy lub uda. Mniejsze stosowano na ręce.

Powoli lekarze rzymscy zdobywali uznanie (i pieniądze). Juliusz Cezar nadał im prawa obywatelskie, August zwolnił od podatków, a Hadrian – od służby wojskowej. Kronika rzymskiej medycyny wymienia wielu sławnych lekarzy: Dioskurides z Anabry (I wiek n.e.) – napisał najważniejszy antyczny podręcznik ziołolecznictwa z opisem ponad 600 roślin; a wspomniany Celsus zasłynął ośmioma księgami o medycynie. Opisuje on m.in. operacje plastyczne twarzy z przesunięciem płata skórnego. Antyllos, słynny chirurg, opisał tracheotomię, intubację krtani, techniki upustów krwi i operację zaćmy przez nakłucie igłą. Soranos z Efezu (93-138 n.e.), specjalista położnictwa i chorób kobiecych w swym dziele podaje zastosowanie krzesła porodowego, wziernika, wylicza zabiegi w trakcie porodu i choroby narządów rodnych.

W traktacie o medycynie z I wieku p.n.e. Celsus zalecał ćwiczenia fizyczne i racjonalną dietę, jako najpewniejszą drogę do zachowania dobrej kondycji.

Rzymianie rozumieli także znaczenie higieny, tudzież regularnych kąpieli w czystej, źródlanej wodzie. Latryny były spłukiwane zwykle wodą z łaźni. Jednak nadal powszechna była wiara, że choroby i rany szybciej się leczą, jeśli złoży się w ofierze bogom model chorej części ciała. Kiedy więc odwiedzali świątynię, modląc się o wyleczenie bólu ucha zostawiali w niej model ucha. Czasem składali też ofiarę dziękczynną, gdy ucho było już wyleczone.

Wiele kuracji przepisywanych przez lekarzy rzymskich opierało się na ziołach. Aptekarze, wedle poleceń lekarzy, sporządzali ziołowe mieszanki, których stosowanie miało nieść ulgę cierpiącym.

Nadzwyczaj popularnym składnikiem mieszanek leczniczych był czosnek, stosowany zarówno w leczeniu trądu, jak również na choroby umysłowe. Rozcieńczona sosem ogórkowym musztarda miała leczyć epilepsję, a złotogłów przynosił ulgę cierpiącym na wrzody i kurzajki. Aptekarze starożytnych Rzymian zajmowali się zbieraniem ziół i przekazywali je lekarzom do sporządzania mieszanek wedle ich własnych receptur.

Pierwsze szpitale z prawdziwego zdarzenia powstały w czasie panowania Oktawiana Augusta, przed 14 rokiem n.e. – dla legionistów. Tworzone były tam, gdzie lokalizowano największe zgrupowania wojsk rzymskich, na odległych rubieżach Imperium – w Germanii , nad Dunajem, w Afryce Północnej czy w dzisiejszej Szkocji. Ruiny rzymskich szpitali, jak też zachowane plany dowodzą, że były to niezwykle imponujące budowle, nawet oceniając z dzisiejszej perspektywy. Budowane były na planie kwadratu, z obszernym przedsionkiem i położonym centralnie dziedzińcem. Największe z nich składały się z około 60 pomieszczeń dla chorych – po 2-3 w jednej sali, warunki dla pacjentów były zatem komfortowe, nawet jak na dzisiejsze czasy. Równie wygodne były pomieszczenia do kąpieli – z gorącą, letnią i zimną wodą, a także kwatery licznego personelu. Bowiem w tych szpitalach pracowali nie tylko lekarze, ale również pisarze, inspektorzy, a nawet specjaliści od przygotowywania leków.

W starożytnym Rzymie na wysokim poziomie stała chirurgia. Ciągłe wojny, bitwy i upodobanie do walk gladiatorów sprawiało, że opatrywanie rannych było u Rzymian niemal na porządku dziennym. Najpełniejszy obraz pracy rzymskich chirurgów daje nam traktat autorstwa wspomnianego Korneliusza Celsusa, dotyczący zabiegów medycznych. Wedle porad starożytnego medyka chirurg powinien być młody, mieć silną, sprawną i pewną rękę i wyśmienity wzrok oraz nigdy nie powinien się poddawać. Musi współczuć swoim pacjentom, ale jednocześnie zachowywać dystans, który pozwoli mu uodpornić się na jęki. W przeciwnym razie mógłby ulec presji, by pracować szybciej, a co za tym idzie, mniej precyzyjnie lub nie ciąć wystarczająco głęboko. Rzymscy lekarze znali również środki znieczulające. Szczególnie zalecanymi ziołami były: lulek czarny i mak opiumowy. Niemniej jednak najważniejsze było jak najszybsze przeprowadzenie operacji, a nie uśmierzenie bólu pacjenta. Chirurg musiał mieć także dobrych i silnych asystentów, którzy mogli czasem być potrzebni, by przytrzymać wyrywającego się chorego. Celsus wymienia ponad sto różnych instrumentów, którymi posługiwali się starożytni lekarze. Ciekawe, że wiele spośród nich stosuje się we współczesnej medycynie, chociażby: skalpele, cewniki, sondy, szczypce, specjalne narzędzia zakończone haczykami używane do usuwania grotów, a także obcęgi do wyrywania zębów, a niektóre z nich np. cewnik i wziernik, przetrwały do dziś w niezmienionej postaci. Stosowano także haki do odsuwania ścięgien i naczyń krwionośnych w trakcie operacji. Narzędzia te projektowano z niezwykłą dbałością i przemyśleniem celu zastosowania – od usuwania katarakt po operowanie hemoroidów. Jako tworzywo do wykonywania instrumentów medycznych Galen zalecał stal, jednak często produkowano je również z brązu.

Dobrze rozwinięta była również stomatologia starożytnych Rzymian. Przedstawiciel medycyny starożytnego Rzymu, wspomniany Cornelius Aulus Celsus), zawarł w swoim dziele „De medicina libri octo", zalecenia jak należy usuwać zęby. Na początku trzeba było oskrobać je z dziąseł i poruszyć, powtarzając tę czynność dopóki ząb się nie obluzuje. Następnym krokiem było wyrwanie zęba ręką, a jeżeli nie udawało się to, wówczas należało użyć specjalnych cęgów. Pozostawienie korzenia w zębodole wymagało użycia kleszczy, którymi można było go usunąć. Za wskazania do usunięcia zębów przyjmował: gwałtowny ból, stan zapalny zębopochodny, przetokę dziąsłową, ropociek zębodołowy oraz ząb mleczny, który przeszkadzał w wyrzynaniu się zęba stałego. Przy ekstrakcji zębów z dużym ubytkiem próchnicowym, wypełniał je wcześniej ołowiem, aby nie nastąpiło rozkruszenie korony. Polecał też wkładać do ubytku ziarno pieprzu, jagodę bluszczu lub ałun, które miały ząb rozkruszyć. W tym samym calu stosował również okładanie zęba roztartą i rozprażoną ością ryby płaszczki zarobioną żywicą. Celsus uważał, podobnie jak Hipokrates, iż wyrywanie zębów mocno tkwiących w szczęce jest niebezpieczne. Współczesny Celsusowi, Pliniusz polecał żucie jaskra, co miało powodować pękanie korzeni zęba. Mimo zalecanego przez Celsusa odsuwania dziąsła od kości wyrostka zębodołowego, powstawała, w wyniku ekstrakcji kleszczami, duża rana, a części zmiażdżonej kości mogły dostać się do zębodołu, powodując jego długie gojenie się. Pliniusz polecał te kawałki kości odszukać przy pomocy zgłębnika i wydobyć z zębodołu, aby uniknąć ropienia.

Opracowała: Hanna Mrówczyńska

Źródła:

1. http://www.medycynapolska.eu/default_028.html
2. http://www.histurion.pl/historia/starozytnosc/egipt/medycyna_w_starozytnym_egipcie.html
3. http://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/7,137474,22297572,specjalistow-wymyslili-starozytni-egipcjanie-mieli-lekarzy.html
4. https://www.eldan.pl/blog/historia-starozytnej-medycyny/

VIII TURNIEJ O PUCHAR WÓJTA GMINY SUŁÓW

O tym, że sport ma wielką moc nikogo nie trzeba specjalnie przekonywać. Jest on nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, buduje charakter, motywuje i inspiruje, oraz uczy zasad zdrowej rywalizacji, dostarczając przy tym wielu emocji. Sport wychowuje i kształtuje – takie właśnie motto przyświecało organizatorom VIII już edycji Turnieju Sportowego o puchar Wójta Gminy Sułów, który odbywał się w dniach 21-22 lutego br.

Impreza ta organizowana jest tradycyjnie w drugim tygodniu ferii zimowych, zaś jej celem jest między innymi zaproponowanie dzieciom i młodzieży aktywnej formy wypoczynku, zachęcenie do sportowych zmagań, stawiania sobie wyzwań i zdrowego współzawodnictwa, a przy okazji do wspólnej dobrej zabawy.

Organizatorami turnieju byli: Gminna Biblioteka Publiczna im. Feliksy Poździk w Sułowie, GKRPA w Sułowie, OSP Sułów, SP w Sułowie, SP w Michalowie, SP w Tworyczowie.

Rozgrywki sportowe obejmowały cztery dyscypliny. Pierwszego dnia turnieju były to warcaby i bilard, zaś drugiego – tenis stołowy oraz piłkarzyki. Zawodnicy zostali przydzieleni do dwóch grup wiekowych: grupa młodsza obejmowała uczniów szkoły podstawowej od klasy I-VI, do grupy starszej tzw. open zaliczono uczniów gimnazjum i osoby dorosłe. Nad przebiegiem rozgrywek czuwała Komisja Sędziowska w składzie: Pani Teresa Nawrocka, Pan Mariusz Łoś i Pan Dariusz Latawiec.

Tak jak i w latach poprzednich – nie zabrakło chętnych do udziału w zawodach, oprócz samych graczy, pojawili się także kibice, zagrzewający do większych wysiłków kolegów i koleżanki. We wszystkich konkurencjach wzięło udział 50 osób. Dla wzmocnienia sił młodych sportowców przygotowano poczęstunek, w postaci kanapek, napojów oraz odrobiny „słodyczy".

Wyniki rozgrywek przedstawiają się następująco:

WARCABY

Dzieci:
I miejsce – Szymon Studziński
II miejsce – Mikołaj Łoś
III miejsce – Nikola Nawrocka

Młodzież i dorośli:
I miejsce – Ilona Szkołut
II miejsce – Szymon Kościk
III miejsce – Jakub Jastrzębski

BILARD

Dzieci:
I miejsce – Mikołaj Łoś
I miejsce – Nikola Nawrocka
II miejsce – Kacper Kruk
II miejsce – Szymon Studziński

Młodzież i dorośli:
I miejsce – Szymon Kościk
II miejsce – Bartłomiej Mazur
III miejsce – Michał Magdziarz

TENIS STOŁOWY

Dziewczęta:
I miejsce – Julia Kościk
II miejsce – Amelia Kurek
III miejsce – Nikola Nawrocka

Chłopcy:
I miejsce – Mikołaj Łoś
II miejsce – Jakub Brodaczewski
III miejsce – Szymon Studziński

Open mężczyźni:
I miejsce – Szymon Kowalczyk
II miejsce – Jakub Jastrzębski
III miejsce – Michał Śledź

Open kobiety:
I miejsce – Weronika Sak
II miejsce – Malwina Nawrocka
III miejsce – Wiktoria Tyszko

PIŁKARZYKI

Dzieci:
I miejsce – Kacper Kruk, Jakub Brodaczewski
II miejsce – Mikołaj Łoś, Jakub Bartoszczyk
III miejsce – Julia Kościk, Amelia Kurek

Młodzież i dorośli:
I miejsce – Szymon Kościk, Jakub Bartnik
II miejsce – Michał Magdziarz, Mateusz Poźniak
III miejsce – Wojciech Jezierski, Krystian Matwiej

Po zmaganiach przyszedł czas na uhonorowanie sportowych osiągnięć. Puchary, dyplomy oraz nagrody wręczał uczestnikom turnieju Wójt Gminy Sułów Leon Bulak, który gratulował młodym sportowcom sukcesów, zachęcając ich, by nie ustawali w wysiłkach rozwijając swoje pasje i zainteresowania. Dla wszystkich uczestników imprezy przygotowano także nagrody pocieszenia.

Redakcja

LUDZIE STĄD... - JAN MAZUREK

Po umieszczeniu historii rodziny Jakuba i Marianny Mazurek ze Źrebiec w lutowym numerze „Sekrety Wsi" otrzymałem wiele telefonów od znajomych. Byli oni zdziwieni faktem pominięcia w tekście ich piątego syna Jana urodzonego w 1937 roku, który to doświadczył najwięcej zła w okresie II wojny światowej. Znajomi pragnęli, aby te jego tragiczne wojenne doświadczenie było opisane na łamach lokalnej gazety.

Otóż mój brat w okresie jej trwania był mały chłopcem. Na przełomie zimy 1943/1944 roku, kiedy działania partyzantów zmusiły tzw. „czarnych" - nasiedlonych przez niemieckiego okupanta, do odwrotu i opuszczenia gospodarstw i spowodowały powrót prawowitych właścicieli do swoich ojcowizn, rozpoczęło się nękanie przez tzw. 'bandy'. Byli oni nazywani „pseudo żołnierzami przelewającymi świńską krew", tak ich nazywa do dziś miejscowe społeczeństwo. Z opowiadań mego ojca Jakuba wynika iż co najmniej trzykrotnie napadali na nasz dom, żądając wydania świni czy miodu /*ojciec miał pasiekę 50 uli*/. Najście bandytów wiązało się z biciem mego ojca, bo nie chciał on dobrowolnie oddać tych dóbr. Za pierwszym razem zabrano świnię, za drugim razem beczkę miodu a za trzecim razem jak już nie było co wziąć to ojca pobito. Za każdym razem grożono, że go zabiją. Te bandyckie napady powodowały u mego 6-cio letniego brata Janka wiele stresu. Tak bardzo je przeżywał, że zachorował na chorobę zwaną epilepsją. Powstała ona z silnego strachu, gdy podczas kolejnego napadu ojca siłą zaciągnięto za zabudowania gospodarcze i oddano strzał z broni palnej, sugerując rodzinie, że go zabito. Leczył się całe swoje krótkie życie i zmarł w roku 1983 mając jedynie 46 lat.

Jan Mazurek

Ojciec twierdził, że znał z widzenia niektórych tych, którzy wtedy napadali na nasz dom i na domy wielu mieszkańców okolicznych miejscowości, podawał nam ich nazwiska. Ale bojaźń ich ujawnienia a w konsekwencji możliwości spalenia gospodarstwa z uwagi na drewnianą zabudowę oraz troska o rodzinę była taka, że wszyscy milczeli. Pamięć o tych czasach jeszcze nie umarła tak jak wielu tych pokrzywdzonych i krzywdzicieli. Zastanawiam się ilu takich „ludzi" w skali całego kraju przyczepia się do patriotycznych obchodów i udaje, że nic się nie stało. Dla sprawiedliwości dziejowej trzeba o takich historiach pisać i mówić, aby następne pokolenia były świadome tego, że w przeszłości polak stawał przeciw polakowi i sąsiad przeciw sąsiadowi.

Mieczysław Mazurek

Wieści gminne

SPOTKANIE Z HODOWCAMI TRZODY CHLEWNEJ

W czwartek 21-go lutego br. w budynku „Starej Remizy" odbyło się szkolenie skierowane do hodowców trzody chlewnej, zorganizowane przez Lubelski Urząd Wojewódzki. Celem szkolenia było przekazanie niezbędnych informacji, dotyczących epidemii ASF – zakaźnej choroby wirusowej, dotykającej również hodowane w gospodarstwach domowych świnie.

W spotkaniu uczestniczyli: wicewojewoda lubelski Robert Gmitruczuk, przedstawiciele Państwowej Inspekcji Weterynaryjnej z Zamościa, przedstawiciele PZDR w Zamościu, ARiMR w Zamościu oraz zainteresowani hodowcy z terenu naszej gminy. Na spotkanie przybyło około 20 osób.

Redakcja

SZYMON ŻUK MISTRZEM!

W sobotę w Potoczku koło Janowa Lubelskiego odbyły się Mistrzostwa Województwa Lubelskiego w zapasach w grupie wiekowej młodzików, kadetów oraz juniorów. Oprócz Województwa Lubelskiego na zawodach startowała Kadra Województwa Mazowieckiego mająca aktualnie zgrupowanie w Janowie Lubelskim, która znacząco podniosła poziom zawodów.

Uczniowski Klub Sportowy WRESTLER Sułów był reprezentowany przez czterech zawodników we wszystkich trzech kategoriach wiekowych. Najlepsze zawody rozegrał Szymon Żuk, który nie dał szans rywalom i stanął na najwyższym stopniu podium w kategorii wagowej do 55 kilogramów (grupa wiekowa kadet), natomiast jego młodszy brat Nikodem Żuk (obrońca złotego medalu z zeszłego roku) musiał się zadowolić brązowym medalem w kategorii wagowej do 48 kilogramów (grupa wiekowa młodzik). Jacek Polakowski reprezentujący kategorie wagową do 70 kilogramów oraz Szymon Karolak startujący w kategorii wagowej do 75 kilogramów również zakończyli zawody na trzecich miejscach rywalizując w najstarszej grupie juniorów.

Szymon Żuk

Trener Mariusz Łoś podsumowując zawody może stwierdzić, że jego zawodnicy na tle rywali wypadli bardzo dobrze, prezentując świetne wyszkolenie techniczne. Tym razem na najwyższe słowa uznania zasłużył Szymon Żuk, który wygrał całe zawody i wszystkie swoje walki przez przewagę techniczną kładąc swoich przeciwników na łopatki.

Mariusz Łoś

NOWY SAMOCHÓD DLA OSP SUŁÓW

Po kilkuletnich staraniach druhowie strażacy otrzymali bezpłatnie w użyczenie samochód średni ratowniczo-gaśniczy marki STAR, typ: M69/12157LC, o numerze rejestracyjnym LZ 09496, GBA 2,5/16. Użyczającym jest Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie oraz Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Zamościu.

Należy przypomnieć, że jednostka OSP Sułów jako jedyna w naszej gminie jest częścią Krajowego Systemu Ratowniczo – Gaśniczego, co oznacza, iż powinna być dyspozycyjna na każde wezwanie z centrali w Zamościu.

Strażacy z Sułowa do tej pory dysponowali samochodem bojowym marki STAR, który przekroczył już 36 lat i w związku z tym stał się bardzo awaryjny. Powodowało to znaczne utrudnienia podczas wyjazdu na kolejne akcje. Dzięki pomocy wielu osób, między innymi z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Zamościu, a

także wielokrotnych starań podejmowanych przez władze naszej gminy, mieszkańcy mogą się czuć bezpieczni.

Redakcja

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ W RADECZNICY

W ostatnią niedzielę 24-go lutego br. w gminie Radecznica odbywały się organizowane już po raz XIII Mistrzostwa w Halowej Piłce Nożnej. Jak co roku, impreza ta cieszyła się bardzo dużą frekwencją.

Wśród zawodników, znaleźli się także piłkarze pochodzący z terenu gminy Sułów, w liczbie kilkunastu sportowców, którzy mogli uczestniczyć w rozgrywkach dzięki uprzejmości władz gminy Radecznica oraz Klubu Sportowego „Relax Radecznica”. W turnieju wzięło udział dziesięć drużyn. Do półfinału udało się awansować jednej z naszych drużyn. Był to zespół "Ruska Mafia" w składzie Jarosław Zając (c) Mateusz Lachowicz (br), Mikołaj Zając, Robert Pasieka oraz Konrad Pupiec. Ostatecznie zajęli IV miejsce, nieznacznie ulegając w meczach finałowych.

Arkadiusz Socha

„RELACJE MUZYCZNO – PLASTYCZNE”

W celu lepszego zrozumienia wzajemnych relacji muzyczno – plastycznych, członkinie stowarzyszenia „Grodzisko Sąsiadka Dawny Sutiejsk” uczestniczyły w warsztatach artystycznych pod nazwą „Inspiracje muzyczne w plastyce”.

Organizatorem warsztatów była Biblioteka Publiczna w Radecznicy. Dzień 21 stycznia 2019 r. dla uczestników warsztatów był to pokaz wolności w wyrażaniu emocji muzyczno – plastycznych.

Wykład, prezentacja muzyczna na saksofonie poszczególnych stylów muzyki jazzowej, w wykonaniu Pana Marka Batorskiego, jak również prowadzone warsztaty dla uczestników to lekcja, jakiej dotychczas nie było.

Lekcja dlatego, że uczestnikami spotkania byli także uczniowie VI klasy Szkoły Podstawowej w Radecznicy, wraz z opiekunką Panią Krystyną Fronc oraz katecheta Ojciec Polikarp z Sanktuarium Św. Antoniego w Radecznicy.

Pan Marek Batorski ur. w 1967 roku w Szczebrzeszynie. Studiował w Instytucie Sztuki Akademii Pedagogicznej w Krakowie, gdzie w roku 1995 uzyskał dyplom, zaś w roku 2008 doktorat w zakresie sztuk pięknych. Od roku 1998 jest Członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków. Pan Batorski jest autorem licznych wystaw i koncertów, będących połączeniem malarstwa i muzyki w jedną całość: „Kolor – Forma-Dźwięk”, „Impresje Jazzowe” oraz „Transkrypcje”. Artysta jest również autorem publikacji pt: „Muzyka w malarstwie” wydanej w ramach Międzynarodowego Sympozjum „Proces twórczy – teoretyczne aspekty eksperymentu estetycznego”, oraz uczestnikiem wystaw zbiorowych, m.in. Ogólnopolskiej Wystawy „Muzyka w malarstwie” – Tychy (1998 r.,2000 r., 2002., 2004.,), salonów Sztuki, Międzynarodowego Biennale Pasteli – Nowy Sącz (2004 r., 2006 r., 2008 r.,). Pan Marek Batorski jest autorem kilkudziesięciu wystaw indywidualnych w Krakowie, Tarnowie, Gorlicach, Zakopanem oraz w Norymberdze i Ołomuńcu. Jest też laureatem licznych nagród i wyróżnień, m.in. w roku 2005 – Nagrody Ministra Edukacji Narodowej – Tarnów, w roku 2007 – Grand Prix „Grafika Miesiąca” – Kraków, czy też wyróżnienia w kategorii „Grafika Miesiąca” w latach: 2007 i 2009 r.

Marek Batorski

Dziękujemy!

Stowarzyszenie
Grodzisko Sąsiadka Dawny Sutiejsk

ZAPROSZENIE DO KLUBU TWÓRCÓW

Osoby zainteresowane kultywowaniem ludowej twórczości i tradycji: hafty, wyszywanki, wycinanki, malarstwo, rzeźbiarstwo, garncarstwo, kowalstwo, poezja, bajki i inne. Proszone są o kontakt ze stowarzyszeniem „Grodzisko Sąsiadka Dawny Sutiejsk".W ramach działalności przystępujemy do utworzenia „ Klubu Twórców". Inspiracją utworzenia takiego klubu jest świadomość, że w każdej miejscowości naszej gminy mieszkają i pracują twórcy ludowi. Z wieloma osobami spotykaliśmy się podczas organizowanego Dnia Kobiety Wiejskiej w październiku 2017 i 2018 roku. Bycie członkiem klubu to pokazanie swoich możliwości twórczych, wymiana doświadczeń, uczestniczenie w różnych spotkaniach, warsztatach oraz miłe spędzenie czasu. Ograniczenie wiekowe nie obowiązuje. Każda osoba zainteresowana działalnością klubu będzie mile przyjęta.

tel. kontaktowy 517984395

Andrzej Popielec
Prezes Stowarzyszenia
Grodzisko Sąsiadka Dawny Sutiejsk

MOŻESZ POMÓC

Nazywam się **NORBERT KWIATKOWSKI,** mam 37 lat. Mieszkam w Źrebcach koło Szczebrzeszyna.

Po wypadku w ZT Bodaczów, amputowano mi prawą kończynę dolną. Aby zgromadzić pieniądze niezbędne do funkcjonowania na protezie oraz na dojazdy do Zakładów Ortopedycznych zapisałem się do Fundacji i dlatego bardzo proszę o pomoc dla mnie.

Jeśli chcesz podzielić się ze mną

1% podatku,

wpisz numer

KRS: 0000 106 416

z dopiskiem

„na rehabilitację N. Kwiatkowskiego”

Fundacja Fuga Mundi ul. Hutnicza 20B 20-218 Lublin
Dziękuję państwu za okazaną pomoc.

Wieści szkolne

PODSUMOWANIE AKCJI „KARTKA DLA MARIKI”

Po raz kolejny uczniowie naszej szkoły pokazali, że mają wielkie serca i wyróżniają się wyjątkową empatią wobec ludzi chorych i potrzebujących.

Pokazali to włączając się w akcję „Kartka dla Mariki”, która polegała na zrobieniu kartki urodzinowej i napisaniu życzeń dla 6-letniejdziewczynki, która właśnie teraz walczy z chorobą. Nasi uczniowie przygotowali 35 kartek urodzinowych, które zostały zawiezione przez panią Edytę Jakubczak do Czernięcina skąd zostały wysłane do jubilatki.

Szkolne Koło Wolontariat dziękuje wszystkim uczniom, rodzicom i nauczycielom za tak duże zaangażowanie w akcję. Dzięki wam na buzi Mariki na pewno pojawił się uśmiech.

http://www.spczerniecin.szkolnastrona.pl/a,965,podziekowania

Szkolne Koło Wolontariat
SP w Sułowie

DZIEŃ BABCI I DZIADKA

„KOCHAMY WAS CAŁYM SERCEM”

Pod takim hasłem w Szkole Podstawowej w Sułowie odbyła się uroczysta akademia z okazji Dnia Babci i Dziadka zorganizowana przez uczniów klas I-III i dzieci z grup przedszkolnych.

W pięknie udekorowanej sali gimnastycznej mali artyści przedstawili program artystyczny. Były to okolicznościowe wiersze i piosenki a także przygotowane z tej okazji tańce. Wnuczęta z przejęciem odtwarzały swoje role, a goście ze wzruszeniem odbierali czułe słowa, kierowane pod ich adresem. W dalszej części uroczystości mili goście zostali podjęci słodkim poczęstunkiem, przygotowanym przez mamy.

Kochanym Babciom i drogim Dziadkom jeszcze raz życzymy samych pięknych chwil w życiu i tego, aby zawsze byli dumni ze swych wnuków.

SP w Sułowie

„HEJ, KOLĘDA, KOLĘDA!”

Mateusz Czerw

W czwartek 17 stycznia 2019 r. w Miejskim Domu Kultury w Szczebrzeszynie odbył się **XIX Konkurs Kolęd i Pastorałek „Hej, kolęda, kolęda!"**, którego celem było kształtowanie właściwej postawy wobec własnej kultury i tożsamości narodowej oraz propagowanie dziecięcej twórczości artystycznej.

Do konkursu w pięciu kategoriach wiekowych przystąpiło ponad czterdzieścioro uczestników. Wśród nich soliści i zespoły.

Szkołę naszą w konkursie reprezentował **Mateusz Czerw**-uczeń kl. VII, który za interpretację muzyczną, oryginalność aranżacji i ogólne wrażenie artystyczne w eliminacjach konkursowych otrzymał wyróżnienie.

Mateuszowi życzymy kolejnych sukcesów!

Beata Mazurek
SP w Sułowie

„XXI PREZENTACJE TEATRÓW JASEŁKOWYCH”

Dnia 29 stycznia 2019 r. uczniowie naszej szkoły po raz kolejny mieli możliwość zaprezentowania swoich zdolności artystycznych na „dużej scenie” wystawiając jasełka bożonarodzeniowe pt. „Prosimy Cię, przyjdź, aby zwyciężyła Twoja miłość” podczas „XXI 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 diabłów przeplatane były kolędami i pastorałkami w wykonaniu grupy wokalnej uczniów w składzie: Malwina Nawrocka, Marlena Mazur, Mateusz Czerw, Kinga Zawiślak, Izabela Kozioł, Anna Łyp, Anna Szczerba, Marta Kuźma, Julia Krukowska, Dominika Kołodziejczyk.

W rolę postaci biblijnych wcielili się: Maryja: Wiktoria Godzisz, Józef: Krystian Matwiej. Aniołki: Milena Rak, Martyna Kniaziowska, Natalia Krzyszczak. Pasterze: Bartłomiej Pić, Mateusz Lipski, Kacper Krukowski. Trzej Królowie: Mateusz Poźniak, Wojciech Jezierski, Hubert Kołcon. Diabeł: Marcel Momot, diablica: Julia Sobstyl. Śmierć: Beata Tomaszewska. Herod: Jakub Kuźma. Królowie Polscy: Mieszko-Jakub Kijek, Jagiełło-Dawid Kijek, Sobieski-Michał Magdziarz. Słudzy: Szymon Berdak, Wojciech Momot, Iwona Pomarańska, Roksana Braszko, Weronika Sak, Wiktoria Tyszko.

Widowisko nie mogłoby się odbyć bez zaangażowania rodziców, którzy służyli pomocą w przygotowaniu strojów dla artystów. Gra młodych aktorów wywarła na słuchaczach duże wrażenie.

Całość przedsięwzięcia pozwoliła uczniom przeżyć kolejny raz magię minionych świąt oraz powitać ponownie Boże Dzieciątko w swoim sercu.

Udział w prezentacjach stworzył okazję i warunki do prezentacji zdolności artystycznych i wokalnych naszych uczniów.

Beata Mazurek i Zenobia Wdowiak
SP w Sułowie

PODSUMOWANIE AKCJI „ZŁÓŻ SERCA DLA HOSPICJUM”

Już po raz kolejny uczniowie Szkoły Podstawowej w Sułowie przyłączyli się do akcji „Złóż serca dla hospicjum”. Akcja ma na celu pozyskanie darczyńców na rzecz Małopolskiego Hospicjum Dziecięcego. W ramach tego przedsięwzięcia należało przygotować kolorowe serduszka wykonane metodą orgiami. Serca zostały przeliczone, spakowane i przekazane do Krakowa, a następnie wolontariusze w dniu 14 lutego będą rozdawać je na ulicach miasta wraz z dołączoną informacją o hospicjum.

W tym roku złożyliśmy 2112 serc!

Nad przebiegiem akcji czuwali uczniowie ze Szkolnego Koła Wolontariat i koła zainteresowań „Matematyczne origami”. Uczniowie wykonywali serca indywidualnie oraz grupowo.
Kl. I-wykonała 50 serduszek
Kl. II-wykonała 55 serduszek
Kl. III-wykonała 65 serduszek
Kl. IV- Paulina Krzyszczak, Jakub Krukowski, Anna Kozioł oraz inni uczniowie- wykonali 557 serc
Kl. V Jagoda Zakrzewska, Natalia Łysy, Gabriel Mazur oraz inni uczniowie wykonali 98 serc
Kl.VI Izabela Kozioł, Marta Kuźma i inni uczniowie wykonali166 serc
Kl. VII Milen Rak i inni uczniowie wykonali 96serc

Kl. VIII Roksana Braszko, Iwona Pomarańska, Karolina Kuźma, Patrycja Dyk, Wiktoria Tyszko, Weronika Sak oraz inni uczniowie wykonali 950 serc
Kl. III gimnazjum- Gabriela Skawińska i inni uczniowie wykonali 75 serc

Wszystkim uczniom serdecznie dziękujemy. Po raz kolejny pokazaliście swoje wielkie serca.

Szkolne Koło Wolontariat
SP w Sułowie

WYJAZDY NA LODOWISKO W ZAMOŚCIU

W dniach 5 i 7 lutego 2019 r. odbyły się wyjazdy na lodowisko w Zamościu. Brało w nim udział 50 uczniów naszej szkoły.

Celem wyjazdów było: wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej; propagowanie łyżwiarstwa jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego; nauka i doskonalenie indywidualnych umiejętności jazdy na łyżwach poprzez gry, zabawy oraz ćwiczenia; rozwijanie indywidualnych zainteresowań i zamiłowań; pokonywanie własnych słabości i lęków; rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu; hartowanie i uodpornienie organizmu; utrwalenie właściwych postaw opartych na współpracy w grupie i szacunku dla partnera czy przeciwnika; utrwalenie podstawowych zasad bezpieczeństwa obowiązujących na lodowisku. Cele wyjazdu zostały zrealizowane.

Uczniowie aktywnie uczestniczyli w realizacji programu, chętnie poddali się łyżwiarskim szaleństwom, z ogromną determinacją starali się wygrać z grawitacją na lodowisku. Wszyscy bawili się znakomicie. Zmęczeni,

ale wielce szczęśliwi, zrelaksowani i odprężeni wrócili do szkoły.

Dariusz Latawiec
SP w Sułowie

WYJAZD NA NARTY—SZOPOWE

W dniach 31 stycznia i 6 lutego 2019r. odbyły się wyjazdy młodzieży ze Szkoły Podstawowej w Sułowie na stok narciarski Szopowe .W wyjazdach uczestniczyło około 40 uczniów naszej szkoły. To już można powiedzieć cykliczna impreza, bo w poprzednich latach również sprawdzaliśmy w/w stok. Wyjazd jak co roku organizowała szkoła aby zapewnić dzieciom nie tylko naukę w szkole lecz także trochę rozrywki. Młodzież bawiła się wyśmienicie szkoląc swoje umiejętności narciarskie. Po kilku godzinach spędzonych na stoku zdecydowana większość bardzo dobrze przyswoiła sobie technikę jazdy i czerpała z tego masę frajdy.

Mariusz Łoś
SP w Sułowie

BAL KARNAWAŁOWY W ŚWIETLICY

Karnawał to miła , szalona i pełna wrażeń tradycja. Bal karnawałowy jest atrakcją bardzo lubianą przez dorosłych i dzieci, dostarcza im wielu przeżyć i radości. Tak też było w naszej świetlicy szkolnej w dn. 9 stycznia 2019 roku. Uczniowie klas I – III tańczyli wesoło przy utworach znanych wykonawców. Były kółeczka, pociągi i tańce w parach. Atrakcją był nie tylko taniec, ale też zabawy i konkurencje jak dmuchanie balonów na czas, taniec z balonami, taniec na gazetach, czyj to głos i inne. Pląsy na parkiecie i wspólne zabawy wyczerpały siły tancerzy. W czasie przerwy w zabawie uczniowie z apetytem zjedli przygotowane dla nich przekąski. Choć wszyscy uczestnicy wspaniale się bawili i tańcom nie było końca, to czas dobrej zabawy upływał szybko. Uczniowie z niecierpliwością czekają na kolejny bal.

Barbara Kukiełka
SP w Michalowie

OLEJEK HERBACIANY

Ból gardła, zatok, katar, kaszel, przeziębienie, gorączka, dreszcze, to typowe objawy które mogą teraz wraz z końcem zimy dotknąć każdego z nas. Marna pogoda, zimno, wilgoć w powietrzu, silne wiatry sprzyjają rozwojowi i rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów. Dodatkowo brak słońca, smog i przebywanie głównie w pomieszczeniach powodują, że właśnie teraz nasz organizm jest szczególnie osłabiony i najbardziej podatny na przeróżne infekcje. Jeśli mamy dopiero pierwsze, słabe jeszcze objawy chorobowe, to najczęściej możemy im zaradzić we własnym zakresie stosując stare, sprawdzone, domowe metody kuracji.

Olejek z drzewa herbacianego

Olejek z drzewa herbacianego jest stosowany od wieków w leczeniu różnych dolegliwości i posiada on wiele praktycznych zastosowań w codziennym życiu. Ma on działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dlatego też inhalacje z wykorzystaniem tego olejku polecane są przy zapaleniu zatok, chorobach gardła, czy też uciążliwym kaszlu. Oprócz infekcji sezonowych za pomocą olejku wyleczymy wiele problemów skórnych, w tym trądzik, grzybicę czy łupież.

Olejek herbaciany sprawdzi się także w pielęgnacji stóp z tendencją do nadmiernego pocenia oraz pękających pięt. Wspomaga także profilaktykę oraz leczenie grzybicy stóp i grzybicy paznokci. Pomaga leczyć uciążliwy łupież oraz dolegliwości związanych z łojotokowym zapaleniem skóry. Niweluje swędzenie skalpu oraz normalizuje nadmierne wydzielanie sebum i przetłuszczanie włosów. Wyleczy również opryszczkę oraz zajady. Może być także stosowany do płukania ust, gdyż zwalcza nieświeży oddech, kamień nazębny oraz infekcje jamy ustnej. Ze względu na działanie bakteriobójcze oraz przeciwzapalne olejek z drzewa herbacianego jest bardzo pomocny w leczeniu oraz pielęgnacji skóry trądzikowej (należy nakładać olejek na zmiany skórne miejscowo rano i wieczorem. Nie spłukiwać).

Olejek drzewa herbacianego - zastosowanie w domu:

1. Jako płyn do mycia powierzchni – warto użyć spryskiwacza jak do kwiatów lub po płynie do mycia szyb. Należy napełnić pojemnik wodą i dodać kilkanaście kropli olejku, około 10-15. Rewelacyjny i naturalny produkt do przemywania blatów, mebli, powierzchni szafek i kafelków w kuchni. Usuwa bakterie, naturalnie dezynfekuje.

2. Płyn do mycia naczyń z olejkiem herbacianym – na rynku są już dostępne produkty tego typu. W domu wystarczy do ulubionego płynu dodać 5-8 kropli olejku, aby samodzielnie zrobić antybakteryjny płyn do naczyń. Stosowanie zapobiega rozwojowi szkodliwych mikroorganizmów. Neutralizuje zapachy z noży i desek do krojenia.

3. Do przemycia lodówki – olejek zapobiega rozwojowi bakterii, niszczy zarodniki pleśni, dezynfekuje przemywane powierzchnie. Pomaga zneutralizować nieprzyjemny zapach w lodówce - przemycie gąbką do mycia naczyń nasączoną kilkoma kroplami olejku rozwiąże problem. Jest to ciekawa alternatywa dla osób nie mających lodówki z powierzchnią antybakteryjną.

4. Przeciwko powstawaniu pleśni w na ścianach – jeśli zauważysz oznaki nadmiaru wilgoci w pomieszczeniu, szczególnie jesienią i zima w narożnikach okien, przemywaj te miejsca stężonym olejkiem herbacianym co kilka dni. Bardzo silne działanie przeciwgrzybiczne olejku herbacianego hamuje rozwój pleśni i całkowicie zapobiega powstawaniu nowych zarodników. Ta metoda jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia Twojej rodziny, w przeciwieństwie do agresywnych środków chemicznych.

5. Do sprzątania toalet – nie rozcieńczony olejek drzewa herbacianego niszczy bakterie z rodzaju Salmonella oraz Escherichia coli. Można stężonym przemywać toaletę w celu dezynfekcji lub dodać sporą ilość do płyny do toalet. Dobrze jest stosować równolegle rozcieńczony wodą olejek do sprzątania całej łazienki. Koniecznością jest uważne mycie klamek – tam według badań znajduje się najwięcej groźnych mikroorganizmów.

6. Do prania w pralce – należy wlać 12-15 kropli olejku herbacianego do pojemnika na płyn do płukania tkanin, dolać 1/3 szklanki wody, aby pralka łatwiej wypłukała olejek z pojemnika. Po wyjęciu z bębna pranie pachnie lekko ziołowo. Nuta zapachowa szybko traci intensywność. Olejek niszczy roztocza – jest idealny do prania pościeli i ręczników, delikatnych ubranek dziecięcych oraz ściereczek kuchennych.

7. Do odkurzaczy – zamiast pastylki zapachowej do odkurzacza workowego zasysamy kawałek chusteczki higienicznej lub ręcznika papierowego nasączonego olejkiem herbacianym. Drzewo herbaciane skutecznie zabija roztocza. Rozwiązanie do odkurzaczy workowych.

8. Do oczyszczenia powietrza – olejek herbaciany ma działanie oczyszczające i odświeżające pomieszczenia. Naturalnie wzmacnia odporność i jest skuteczny, gdy chcemy zapobiec wzajemnemu zarażaniu się od siebie członków rodziny.

9. Dodany do zmywarki – wystarczy kilka kropli do podajnika. Dezynfekuje naczynia.

10. Na komary – olejek eteryczny stosowany w kominkach zapachowych z wodą skutecznie odstrasza owady.

11. Po ukąszeniach owadów - jako jeden z nielicznych olejków, olejek z drzewa herbacianego, może być stosowany bezpośrednio na skórę bez konieczności rozcieńczenia. Naniesiona na ukąszenie odrobina olejku zapobiega powstawaniu opuchlizny o ułatwia gojenie się, zmniejsza swędzenie.

Ze względu na jego silne działanie nie powinny go jednak stosować kobiety w ciąży.

Michalina Kobylarz

Kącik kulinarny

PĄCZUSIE Z BAKALIOWYM NADZIENIEM

60 dag maki, 15 dag cukru, 15 dag masła, 6 jajek, 1 szklanka mleka, 5 dag drożdży, mały kieliszek rumu lub olejek rumowy, gęste powidła śliwkowe lub inne, cukier waniliowy, 1 kg smalcu, 5 dag posiekanych orzechów włoskich, mieszanka kandyzowanych owoców do dekoracji.

Drożdże utrzeć z letnim mlekiem i 20 dag mąki. Gdy rozczyn podrośnie, dodać jajka, resztę mąki, cukier, rum i stopione, przestudzone masło. Wyrobić ciasto. Pozostawić do wyrośnięcia. Po ok. 40 min. ciasto rozwałkować. Wykrawać z niego krążki. Na każdym ułożyć nadzienie z powideł wymieszanych z orzechami i doprawionych zapachem rumowym. Zwijać brzegi, formować kulki. Znów zostawić do wyrośnięcia. Następnie smażyć na złoty kolor na rozgrzanym tłuszczu. Przestudzić, polukrować, udekorować kandyzowanymi owocami.

OBWARZANKI SEROWE

50 dag sera półtłustego, 50 dag mąki pszennej, 1/2 szkl. cukru, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 3 jajka, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka octu, niecała szklanka kwaśnej śmietany.

Ser przecisnąć przez praskę. Mąkę wysypać na blat, dodać ser, cukry, jajka, sodę, ocet i śmietanę. Zagnieść ciasto. Gotowe oprószyć mąką i rozwałkować na posypanym mąką blacie na grubość ok. 1-1,5cm. Z ciasta wykrawać szklanką kółka. Kolejno na środku wykroić małą dziurkę kieliszkiem lub zakrętką. Kulki powstałe po wycięciu kieliszkiem można ponownie zagnieść i od nowa wyciąć oponki lub je po prostu usmażyć. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu (z dodatkiem spirytusu) w dużym garnku z obu stron, na złoty kolor. Obwarzanki układać na ręcznikach papierowych, aby tłuszcz ociekł. Lekko ciepłe posypać cukrem pudrem. Najsmaczniejsze są świeże, od razu po usmażeniu.

WIEDEŃSKIE GNIAZDA Z CIASTA PARZONEGO

20 dag mąki, 10 dag masła, 4 jajka, szczypta soli, 1 szkl. wody, olej do smażenia, kilka kropel olejku waniliowego. Na lukier: ok. 1 szkl. cukru pudru, 2 łyżki soku cytrynowego.

Zagotować 1 szkl. wody z masłem i szczyptą soli. Wsypać przesianą mąkę. Mieszać ciasto, aż będzie gładkie i zacznie odstawać od ścianek garnka. Ostudzić. Ciasto zmiksować z wbijanymi kolejno jajkami. Przełożyć do szprycy cukierniczej. W rondlu rozgrzać olej. Bezpośrednio do niego wyciskać porcje ciasta, formując gniazda. Smażyć po 4 min. z każdej strony. Przekładać na bibułę, aby usunąć nadmiar tłuszczu. Zrobić lukier: cukier puder utrzeć z sokiem z cytryny. Udekorować przestudzone gniazda. Ewentualnie można je posypać posiekanymi orzechami lub wiórkami, albo zrobić esyfloresy rozpuszczoną czekoladą.

Smacznego!
Przygotowała: Maria Godzisz

HUMOR

Dzwoni znajomy z Moskwy do kolegi w Nowosybirsku i pyta:
- Ile u was mrozu?
- No jakieś 25 stopni poniżej zera.
- Tak? A w radiu podawali 40.
- To chyba na dworze.

• • •

Po roku od wyborów do ukraińskiego deputowanego dzwonią z księgowości:
- Nie podaliście jeszcze numeru rachunku bankowego do przelewu diet i wynagrodzenia.
- A to mnie się jeszcze dieta i wynagrodzenie należą? Myślałem, że daliście przycisk do głosowania, a dalej radź sobie, jak potrafisz.

• • •

Jasio do taty policjanta:
- Tato gdzie leży Afryka?
Ojciec długo myśli, w końcu mówi:
- Chyba niedaleko, bo u nas na komendzie pracuje murzyn i dojeżdża do pracy na rowerze.

• • •

Lekarz i Turek kupują dwa takie same, ostatnie domy na osiedlu. Mieszkają obok siebie jakiś czas. W końcu Turek przychodzi do lekarza i mówi:
- Mój dom jest więcej wart niż twój.
- Dlaczego? Przecież są takie same.
- Tak, ale ja mieszkam koło lekarza, a ty koło Turka.

• • •

Dobra zmiana w sądach. Młody sędzia ma pierwszą sprawę. Postanowił skonsultować się z doświadczonym kolegą przez telefon:
- Mam tutaj bimbrownika. Jak myślisz, ile mu dać?
- Dwadzieścia złotych za litr, ani grosza więcej!

Lekcja języka polskiego.
Pani pyta się dzieci, gdzie pracowali ich dziadkowie w czasie II wojny światowej.
Zgłasza się Staś i mówi:
- Mój dziadek pracował w Grupie Ludowej.
Pani odpowiada:
- Stasiu, dostajesz jedynkę!!
W tym momencie zgłasza się oczywiście Jasiu i mówi:
- Mój dziadek w czasie wojny pracował w AK.
Pani:
- Bardzo dobrze Jasiu, dostajesz 5. Prosiłabym Cię jeszcze, żebyś wytłumaczył nam ten skrót, gdzie pracował Twój dziadek.
Jasiu odpowiada:
- AK - Auschwitz Komando.

• • •

Jasio miał już 5 lat, a jeszcze nic nie mówił.
Pewnego dnia mama podaje mu obiad, a Jasiu wrzeszczy:
- A gdzie kompot?!
Mama zdziwiona:
- Jasiu, to ty umiesz mówić.
- Umiem
- To dlaczego dotąd nic nie mówiłeś?
- Bo zawsze był kompot!

• • •

Wyniosłem śmieci, wyprowadziłem psa, ugotowałem obiad, posprzątałem. Wszystko na próżno! Dziś boli ją głowa.

• • •

Spotyka się dwóch facetów:
- Ten twój kolega to ma szczęście! Dwie żony już pochował, bo struły się grzybami, a teraz trzeci raz owdowiał.
- No, ale tym razem to był uraz czaszki.
- Tak słyszałem. Ponoć nie chciała jeść grzybów.

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

Wydawca:
Urząd Gminy Sułów
Sułów 63, 22-448 Sułów
Strona internetowa: http://www.sulow.pl/
tel. +48 84 682 62 02
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
Hanna Mrówczyńska (Sułowiec)
Marta Radzik (Sułów)
Piotr Szczurek (Sułowiec)
Maria Godzisz (Kulików)
Michalina Kobylarz (Deszkowice Pierwsze)
Skład: Arkadiusz Socha (Tworyczów)

Nakład 300 egz.
Materiały i artykuły do następnego numeru prosimy nadsyłać na adres Redakcji „Sekrety Wsi“ do **10 dnia każdego miesiąca ;-).**
Adres: Sułów 63, 22-448 Sułów, powiat zamojski
E-mail: sekretywsi@wp.pl,