



POWIAT TOMASZOWSKI

S E R C E R O Z T O C Z A



Laureaci XVIII Gali Srebrny Gryf Powiatu Tomaszowskiego



W TYM NUMERZE:

3

WYDARZENIA

Kalendarium

31

ŚRODOWISKO

Turysta poleca

11

SPOŁECZEŃSTWO

Aktywna szkoła

Najlepsi na rynku pracy

Powiatowy Dzień Edukacji
Narodowej

34

SPORT

Sportowe sukcesy naszych drużyn
i zawodników

14

SPORT

Dobry rok Tomaszowskiej Akademii
Sztuk Walki

36

SPOŁECZEŃSTWO

Kup teraz, zapłać później ? Sprawdź,
czy Cię stać!

KGW Maki

18

ZDROWIE

Ziołowe Skarby - Zima

41

WYDARZENIA

XVIII Gala Srebrny Gryf Powiatu
Tomaszowskiego

Kiermasz Bożonarodzeniowy, relacja
zdjęciowa

22

SPOŁECZEŃSTWO

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

11 Listopada

Bieg Niepodległości

Weekend seniora z kulturą

Nowa książka o zbiorach
archeologicznych Muzeum

Regionalna zagadka historyczna

30

HISTORIA

Rozbójnik częstochowski z Budynina



www.powiat-tomaszowski.com.pl

04/2024 (15)
Pismo Powiatu
Tomaszowskiego
Kwartalnik
nakład 3000 egz.
ISSN 2720-0175

Redaguje Zespół Wydziału Promocji
i Rozwoju
Zespół Redakcyjny: Ewelina
Michniak, Agnieszka Matwiejszyn,
Anna Trąd, Hanna Swatowska, Beata
Maj, Ewelina Kuma, Aneta Pisarczyk

Wydawca:
Wydział Promocji i Rozwoju
Starostwo Powiatowe w Tomaszowie
Lubelskim
ul. Lwowska 68
22-600 Tomaszów Lubelski
tel. 84 664 12 53
e-mail: redakcja@etomaszow.org.pl

KALENDARIUM

PAŹDZIERNIK

- 2 października 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim odbyła się konferencja prasowa poświęcona zwiększaniu świadomości na temat rejestrowania się w bazie dawców szpiku. Powodem tego spotkania była akcja poszukiwania dawcy dla mieszkanki naszego powiatu Wiktorii, której zdrowie zależy od tego, czy znajdziemy odpowiednią osobę.
- 2 października 2024 r. Starosta Tomaszowski wraz z Wicestarostą przekazali zestawy piłek drużynie TKS Tomasovia Tomaszów Lubelski.



- 8 października 2024 r. na zaproszenie Dyrekcji szpitala Starosta Tomaszowski – Henryk Karwan wspólnie z Wicestarostą - Jarosławem Korzeniem, Członkiem Zarządu – Dariuszem Czopem, Skarbnikiem Powiatu - Grażyną Murjas, Przewodniczącym Rady Powiatu Tomaszowskiego – Witoldem Piturą oraz członkami Rady Społecznej SPZOZ uczestniczyli w otwarciu nowych pracowni diagnostyki obrazowej. Najnowocześniejszy sprzęt, który trafił i działa pod dachem tomaszowskiego szpitala to nie tylko możliwości szybszej diagnostyki dla mieszkańców powiatu tomaszowskiego ale też usprawnienie pracy całej placówki. Zakup tak zaawansowanego sprzętu był możliwy dzięki pozyskanym dotacjom.
- 9 października 2024 r. w Ulowie dokonano odbioru zadania pn. „Budowa drogi dla pieszych przy drodze powiatowej nr

3285L w miejscowości Ulów”. Całkowita wartość inwestycji wyniosła: 1 889 910, 45 zł. Zadanie zostało zrealizowane dzięki 80% dofinansowaniu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, 10% wsparcia finansowego z Powiatu Tomaszowskiego oraz 10% wkładu Gminy Tomaszów Lubelski. W odbiorze zadania Powiat Tomaszowski reprezentowali: Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, Jarosław Korzeń - Wicestarosta, Piotr Kielar – Sekretarz Powiatu oraz Hubert Bartecki – Dyrektor Wydziału Komunikacji i Drogownictwa. Ponadto w odbiorze uczestniczyli : Andrzej Dmi-troca – Dyrektor ZDP w Tomaszowie Lub., Grzegorz Mazik – Zastępca Dyrektora ZDP w Tomaszowie Lub., Grzegorz Gałan – Skarbnik Urzędu Gminy Tomaszów Lub., oraz Łukasz Kur – Wykonawca.



- 11 października 2024 r. w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Tomaszowie Lubelskim odbyła się wyjątkowa uroczystość z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Uczniowie zaprezentowali piękną akademię, pełną wzruszeń i wdzięczności dla swoich nauczycieli oraz dyrekcji, za ich codzienną pracę i poświęcenie. Powiat Tomaszowski na uroczystości reprezentowali: Jarosław Korzeń – Wicestarosta i Dominika Janicka – Dyrektor Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej.
- 14 października 2024 r. w Kraśniku, Marszałek Województwa Lubelskiego - Jarosław Stawiarski przekazał organom założycielskim szkół zawodowych umowy na realizację projektów w ramach Funduszy

Europejskich dla Lubelskiego. Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski wraz z dyrektorami szkół zawodowych odebrali umowę na realizację Projektu pn. „Najlepsi na rynku pracy”.



- 15 października 2024 r. w I Liceum Ogólnokształcącym im. Bartosza Głowackiego w Tomaszowie Lubelskim odbyły się uroczyste obchody Powiatowego Dnia Edukacji Narodowej.



- 17 października 2024 r. odbyła się narada dotycząca projektu "e-Geodezja II - uzupełnienie cyfrowego zasobu geodezyjnego województwa lubelskiego". Z Powiatu Tomaszowskiego w naradzie uczestniczyli Pan Dariusz Czop - Członek Zarządu Powiatu Tomaszowskiego i Pani Elżbieta Piasiecka - Kierownik Powiatowego Ośrodka Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim.



- 20 października 2024 r. w Tomaszowskim Domu Kultury odbył się niezwykle koncert poezji śpiewanej - Stachuriada. Konkurs poświęcony pamięci wspaniałego poety Edwarda Stachury, który w latach 70-tych odwiedził Tomaszów Lubelski. Zwycięzcom nagrody wręczali: Jarosław Korzeń - Wicestarosta i Dominika Janicka - Dyrektor Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim.



- 20 października 2024 r. Wiesław Cielcia – Członek Zarządu Powiatu Tomaszowskiego w imieniu Henryka Karwana – Starosty Tomaszowskiego wziął udział w plenerowym wydarzeniu kulturalnym pn. „Wędrówka Romów – Dawniej i Dziś”, które odbyło się w Machnówku. Przedstawienie zostało zorganizowane przez Zespół Wokalno Taneczny „Tamburino” pod kierownictwem Jolanty Wiśniewskiej.



- 24 -25 października 2024 r. odbyła się Konferencja Klubu Europy Karpat pt. „Między informacją a dezinformacją. Czy cenzura wpływa na społeczeństwo?”.
- 25 października 2024 r. w imieniu Starosty Tomaszowskiego Anna Kijko - Radna Powiatu wzięła udział w uroczystości z okazji 10-lecia istnienia Muzeum Pożarnictwa w Oseredku. To wyjątkowe miejsce, które

przez dekadę stało się ważnym punktem na mapie turystycznej naszego powiatu.



- 26 października 2024 r. Wiesław Cielica - Członek Zarządu Powiatu Tomaszowskiego, reprezentując władze powiatu, odwiedził cmentarze po stronie ukraińskiej, gdzie spoczywają polegli Polacy. W ramach tej wizyty, składając hołd naszym rodakom, złożył wieniec na jednym z grobów upamiętniając tych, którzy oddali życie w obronie Ojczyzny.
- 31 października 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim została podpisana umowa na Wykonanie dokumentacji projektowej dot. operacji „Scalenie gruntów wsi Kryłów Kolonia, Prehoryły w gminie Mircze” objętego wnioskiem o przyznanie pomocy dla operacji typu „Scalenie gruntów” w ramach poddziałania „Wsparcie na inwestycje związane z rozwojem, modernizacją i dostosowaniem rolnictwa i leśnictwa”, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



LISTOPAD

- 5 listopada 2024 r. odbyło się posiedzenie Rady Społecznej Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim podczas którego omówione zostały zmiany organizacyjne w Statucie SP ZOZ oraz poprawki do planu naprawczego szpitala.



- 5 listopada 2024 r. w Urzędzie Wojewódzkim w Lublinie odbyło się uroczyste wręczenie dyplomów dla stypendystów Prezesa Rady Ministrów. Czworo uczniów z tomaszowskich szkół ponadpodstawowych otrzymało to prestiżowe wyróżnienie: Martyna Ujma - I LO w Tomaszowie Lubelskim, Julia Rawska - II Liceum Ogólnokształcące w Tomaszowie Lubelskim, Martyna Neć - Technikum nr 1 w Zespole Szkół Techniczno-Zawodowych im. Macieja Rataja w Tomaszowie Lubelskim, Konrad Bodys - Technikum nr 2 w Zespole Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych w Tomaszowie Lubelskim.



- 8 listopada 2024 r. odbył się wyjątkowy Bieg Niepodległości, który połączył sportowe emocje z chwilą refleksji nad naszą historią. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe przypinki, aby upamiętnić to wydarzenie i symbolicznie uczcić Święto Niepodległości.

- 8 listopada 2024 r. w II Liceum Ogólnokształcącym odbyły się I Zawody Strzeleckie o Puchar Starosty Tomaszowskiego z Okazji Dnia Niepodległości. Zawody zostały przeprowadzone na wirtualnej strzelnic, ich organizatorem był Uczniowski Klub Sportowy „II-LO SIKORSKI”. W zawodach rywalizowało 3 szkoły ponadpodstawowe z terenu powiatu.



- 11 listopada 2024 r. w Tomaszowie Lubelskim odbyły się uroczystości z okazji 106. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Obchody rozpoczęły się mszą świętą w intencji Ojczyzny, po zakończonej liturgii uczestnicy udali się pod pomnik Józefa Piłsudskiego, gdzie złożyli wieńce i znicze, oddając hołd tym, którzy walczyli o naszą wolność. W uroczystościach wzięli udział również przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim.



- 14 listopada 2024 r. odbył się VIII Powiatowo-Szkolny Przegląd Pieśni Patriotycznej. W konkursie wzięło udział aż 15 utalentowanych wokalistów i 4 zespoły. Wydarzenie uświetnił występ artystyczny przygotowany przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, upamiętniający 106. rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości. Powiat Tomaszowski reprezentowali: Henryk Karwan - Starosta

Tomaszowski, Jarosław Korzeń - Wicestarosta, Członkowie Zarządu Powiatu: Dariusz Czop, Wiesław Cielica, Piotr Kielar - Sekretarz Powiatu oraz Dominika Janicka - Dyrektor Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej.

- 15 listopada 2024 r. w Tyszowcach odbyły się obchody Dnia Pracownika Socjalnego, zorganizowane przez Dyрекcję Domu Pomocy Społecznej w Tyszowcach. Była to wyjątkowa okazja do podziękowań osobom, które każdego dnia z oddaniem niosą pomoc potrzebującym, okazując serce i zaangażowanie.
- 19 listopada 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim odbyło się Posiedzenie Powiatowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego. Podczas posiedzenia zostały przedstawione informacje o gotowości służb powiatowych i jednostek samorządu terytorialnego do działań podczas wystąpienia niekorzystnych zjawisk meteorologicznych w nadchodzącym okresie zimowym, ponadto omówiono możliwości współpracy Wojsk Obrony Terytorialnej z administracją samorządową. W posiedzeniu wzięł udział Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, Jarosław Korzeń - Wicestarosta, Dariusz Czop - Urzędujący Członek Zarządu, dyrektorzy i komendanci powiatowych jednostek oraz burmistrzowie i wójtowie z terenu powiatu tomaszowskiego.



- 22 listopada 2024 r. odbyły się obchody 60-lecia Szkoły Podstawowej nr 3 im. Doktora Janusza Petera w Tomaszowie Lu-

belskim. W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele Rady i Zarządu Powiatu: Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego i Jarosław Korzeń - Wicestarosta, który w swoim wystąpieniu podkreślił ogromne znaczenie tej szkoły w kształceniu kolejnych pokoleń oraz jej rolę w społeczności lokalnej.



- 24 listopada 2024 r. na hali I LO w Tomaszowie Lubelskim odbył się Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin o Puchar Starosty Tomaszowskiego. Wydarzenie zgromadziło zawodników z różnych zakątków Polski, którzy zaprezentowali swoje umiejętności, determinację i ducha sportowej rywalizacji. Puchary zwycięzcom, w imieniu Starosty Tomaszowskiego, wręczył Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego, podkreślając znaczenie takich wydarzeń dla promocji sportu i integracji społeczności lokalnej.



- 29 listopada 2024 r. odbyła się uroczysta gala wręczenia wyróżnień Srebrny Gryf Powiatu Tomaszowskiego. To coroczna nagroda przyznawana firmom, stowarzyszeniom oraz osobom, które poprzez swoją działalność promują powiat tomaszowski

poza jego granicami. W tym roku wyróżnienia trafiły do stowarzyszeń rekonstrukcyjnych, które z pasją i zaangażowaniem przypominają historię naszego regionu oraz pielęgnują jego tradycje.

- 30 listopada 2024 r. w Starostwie Powiatowym odbyły się zawody szachowe zorganizowane przez Tomaszowskie Towarzystwo Regionalne. Turniej został rozegrany w czterech kategoriach wiekowych, przyciągając licznych miłośników tej królewskiej gry. Na zakończenie zawodów nagrody – puchary i dyplomy – wręczyli Piotr Kielar - Sekretarz Powiatu Tomaszowskiego, reprezentujący Starostę, oraz Jarosław Joniec.

GRUDZIEŃ

- 5 grudnia 2024 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Jarczowie odbyły się rozgrywki Memoriału Jana Kostura w Tenisie Stołowym dla uczniów szkół podstawowych z Powiatu Tomaszowskiego. W wydarzeniu Powiat Tomaszowski reprezentowali: Dariusz Czop – Członek Zarządu Powiatu oraz Jarosław Korzeń – Wicestarosta.



- 9 grudnia 2024 r. Henryk Karwan – Starosta Tomaszowski oraz Dariusz Czop – Członek Zarządu Powiatu, podpisali porozumienie o współpracy z generałem brygady doktorem Rafałem Miernikiem, dowódcą 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej. Współpraca obejmuje kształtowanie postaw patriotycznych oraz promowanie wiedzy na temat Sił Zbrojnych RP. Zakłada również organizację wspólnych wydarzeń o charakterze patriotycznym, edukacyjnym i sportowym. Istotnym elementem będzie popularyzacja służby wojskowej wśród mieszkańców powiatu.



- 10 grudnia 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim odbyło się posiedzenie Komisji Bezpieczeństwa i Porządku, któremu przewodniczył Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski. Spotkanie było poświęcone przygotowaniom do zbliżającego się sezonu zimowego.



- 10 grudnia 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim odbyło się spotkanie opłatkowe Stowarzyszenia Zrzeszenie Sołtysów RP z siedzibą w Tomaszowie Lubelskim. Wydarzenie poprowadził Andrzej Adamek - Prezes Stowarzyszenia, który podsumował tegoroczne działania organizacji oraz zaprezentował plany na nadchodzący rok.
- 11 grudnia 2024 r. w Starostwie Powiatowym w Tomaszowie Lubelskim została rozegrana Wojewódzka Licealiada w Szachach Drużynowych. W zawodach wzięło udział 15 drużyn. Pierwsze miejsce wywalczyła drużyna I LO z Lublina, drugie I LO z Tomaszowa Lub., a trzecie I Społeczne LO z Zamościa.



- 12 grudnia 2024 r. Starosta Tomaszowski – Henryk Karwan wystąpił w roli Mikołaja i obdarował prezentami wszystkie dzieci, które wzięły udział w akcji pn. „Wybierz sobie Mikołaja” zorganizowanej przez Kronikę Tygodnia i napisały listy do wybranego przez siebie Mikołaja.



- 12 grudnia 2024 r. w KP PSP Tomaszów Lubelski odbyło się uroczyste posiedzenie Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Tomaszowie Lubelskim. Podczas spotkania podsumowano realizację zadań w mijającym roku oraz przyjęto plan działań na 2025 rok. W tym dniu, z okazji jubileuszu 25-lecia działalności Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Tomaszowie Lubelskim, zasłużeni strażacy zostali uhonorowani odznaczeniami pożarniczymi. Po oficjalnych obradach odbyło się spotkanie opłatkowe, które podkreśliło wyjątkowy charakter wydarzenia. Wśród zaproszonych gości znaleźli się Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Toma-

szowskiego oraz Dariusz Czop – Członek Zarządu Powiatu.

- 12 grudnia 2024 r. przed budynkiem Starostw Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim odbyły się Kiermasz Bożonarodzeniowy, podczas którego można było zakupić dekoracje i ozdoby świąteczne od twórców i rękodzielników z terenu powiatu tomaszowskiego.



- 12 grudnia 2024 r. w Centrum Aktywizacji Seniora w Tomaszowie Lubelskim odbyło się uroczyste wręczenie nagród i wyróżnień w konkursie literackim i plastycznym poświęconym postaci bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Konkurs został zorganizowany przez NSZZ „Solidarność” Oddział Tomaszów Lubelski, a swoim patronatem objęło Starosta Tomaszowski oraz Burmistrz Miasta Tomaszów Lubelski. Nagrody ufundowane przez Starostwo Powiatowe wyróżnionym i zwycięzcom wręczyli: Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego, Jarosław Korzeń – Wicestarosta i Dominika Janicka – Dyrektor Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej.



- 13 grudnia 2024 r. w Tomaszowie Lubelskim odbyły się uroczystości upamiętniające 43. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego. W obchodach wzięli udział m.in.: Tomasz Zieliński Poseł na Sejm RP, Witold

Pitura - Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego, Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, Jarosław Korzeń – Wicestarosta, Dariusz Czop – Członek Zarządu Powiatu Tomaszowskiego.



- 15 grudnia 2024 r. na Rynku Miejskim w Tomaszowie Lubelskim odbyło się spotkanie opłatkowe, które zgromadziło licznych mieszkańców. Była to wyjątkowa okazja do podzielenia się opłatkiem i złożenia życzeń świątecznych w ciepłej, serdecznej atmosferze. W wydarzeniu uczestniczyli Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego oraz Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski.
- 16 grudnia 2024 r. w miejscowości Grodyśławice w gminie Rachanie odbyło się otwarcie Dziennego Domu Seniora – miejsca, które od teraz będzie przestrzenią spotkań, wsparcia i aktywności dla Seniorów. Wydarzenie uświetniło Senioralne Spotkanie Wigilijne, które zgromadziło wielu mieszkańców. Wspólne kolędowanie, życzenia oraz ciepła, świąteczna atmosfera stworzyły wyjątkowy klimat tego dnia. Starostę Tomaszowskiego - Henryka Karwana podczas tego wydarzenia reprezentował Dariusz Czop - Członek Zarządu oraz Agata Niedziółka - Wiceprzewodnicząca Rady Powiatu.



- 18 grudnia 2024 r. w ciepłej, świątecznej atmosferze w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Tomaszowie Lubelskim odbyło się wyjątkowe spotkanie opłatkowe, które zgromadziło uczniów, nauczycieli oraz zaproszonych gości. W wydarzeniu uczestniczył również Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, który złożył wszystkim serdeczne życzenia świąteczne i noworoczne, podkreślając znaczenie wspólnoty i wzajemnego wsparcia w codziennym życiu.
- 19 grudnia 2024 r. na przejściu granicznym w Hrebennem harcerze z Tomaszowa Lubelskiego przekazali Betlejemskie Światło Pokoju druhom z Ukrainy. Ten symboliczny gest przypomina o znaczeniu nadziei, jedności i pokoju. Powiat Tomaszowski reprezentowali Wiesław Cielica - Członek Zarządu oraz Hubert Barteccki - Dyrektor Wydziału Komunikacji i Drogownictwa Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim.



- 22 grudnia 2024 r. na zaproszenie Wójty Gminy Bełżec - Mateusza Jarosza, Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski i Wiceprzewodnicząca Rady Powiatu - Aleksandra Wołoszyn-Banaś uczestniczyli w uroczystym spotkaniu opłatkowym mieszkańców Gminy Bełżec.



- 23 grudnia 2024 r. w Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Tomaszowie Lubelskim odbyło się spotkanie opłatkowe. Była to okazja do wspólnego świętowania, składania sobie życzeń oraz dzielenia się świąteczną atmosferą. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele Powiatu Tomaszowskiego: Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego, Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, Jarosław Korzeń - Wicestarosta, Dariusz Czop - Członek Zarządu. W spotkaniu wziął udział także Tomasz Zieliński Posel na Sejm RP.



- 28 grudnia 2024 r. w Bełżcu odbyła się wyjątkowa uroczystość – 50. Rocznica Ślubu. Ten piękny jubileusz obchodzili 18 par z terenu gminy Bełżec. Podczas uroczystości, jubilaci zostali uhonorowani medalami za długoletnie pożycie małżeńskie wręczonymi przez przedstawicieli władz gminnych. Serdeczne gratulacje jubilatów w imieniu Henryka Karwana - Starosty Tomaszowskiego, złożył Dariusz Czop - Członek Zarządu Powiatu.



AKTYWNA SZKOŁA

Realizacja zadania "Aktywna Szkoła"

Powiat Tomaszowski jest realizatorem zadania publicznego "Aktywna Szkoła".

"Aktywna Szkoła" to program **Ministerstwa Sportu i Turystyki** skierowany do dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Na realizację zadania „Aktywna szkoła – sprzęt sportowy dla szkół” przyznano dotację w kwocie 22 820,00 zł, w tym **wkład własny 6 000,00 zł**. Wartość projektu wynosi **28 820,00 zł**.

Termin realizacji zadania: 9.09-2024-18.12.2024 r.

Umowa nr 2024/2263/4000/UDot/DS/30/AR.

Sprzęt przeznaczony będzie dla Zespołu Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych im. Jarosława Dąbrowskiego w Tomaszowie Lubelskim.



NAJLEPSI NA RYNKU PRACY



Fundusze Europejskie

Dofinansowane przez Unię Europejską



Powiat Tomaszowski realizuje projekt „Najlepsi na rynku pracy”

Dofinansowanie projektu z UE:
4 658 834,50 zł



dla Lubelskiego.

Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski wraz z dyrektorami szkół zawodowych odebrali umowę na realizację Projektu pn. „Najlepsi na rynku pracy”.

Projekt realizowany będzie w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027, Priorytetu X Lepsza edukacja, Działania 10.4 Kształcenie zawodowe w okresie od 01.01.2025 r. do 31.12.2026 r. przez Zespół Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych im. Jarosława Dąbrowskiego w Tomaszowie Lubelskim oraz Zespół Szkół Techniczno-Zawodowych im. Macieja Rataja w Tomaszowie Lubelskim.

14 października 2024 r. w Kraśniku, Marszałek Województwa Lubelskiego - Jarosław Stawiarski przekazał organom założycielskim szkół zawodowych umowy na realizację projektów w ramach Funduszy Europejskich



Projekt skierowany jest do 310 osób, w tym 280 uczniów i 30 nauczycieli z Zespołu Szkół Techniczno-Motoryzacyjnych im. Jarosława Dąbrowskiego w Tomaszowie Lubelskim oraz Zespołu Szkół Techniczno-Zawodowych im. Macieja Rataja w Tomaszowie Lubelskim. Wartość projektu 5 176 483,50 zł. Dofinansowanie projektu z UE to kwota 4 658 834,50 zł.

Głównym celem projektu jest wsparcie równego dostępu do dobrej jakości, włączającego kształcenia i szkolenia poprzez wzrost jakości kształcenia oraz wsparcie potencjału dydaktycznego ww. szkół i wzrost kompetencji/kwalifikacji 252 uczniów i 27 nauczycieli do 31.12.2026 r.



SPOŁECZEŃSTWO

POWIATOWY DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



15 października 2024 r. w I Liceum Ogólnokształcącym im. Bartosza Głowackiego w Tomaszowie Lubelskim odbyły się uroczyste obchody Powiatowego Dnia Edukacji Narodowej.

Wydarzenie zgromadziło grono pedagogiczne i uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu tomaszowskiego.

Akademię z tej okazji przygotowali uczniowie I Liceum. Ich występ spotkał się z dużym uznaniem publiczności.

Podczas uroczystości wręczono również wyróżnienia dla nauczycieli, którzy zostali uhonorowani za swoje osiągnięcia dydaktyczne i zaangażowanie w wykonywaną pracę. Uczniowie, którzy wykazali się szczególnymi





osiągnięciami w nauce, zostali nagrodzeni stypendiami, co stanowiło ukoronowanie ich ciężkiej pracy i motywację do dalszych sukcesów.

Powiatowy Dzień Edukacji Narodowej był nie tylko okazją do podziękowań, ale także do refleksji nad rolą edukacji w kształtowaniu przyszłości. To ważne wydarzenie przypomniło, jak istotna jest współpraca na linii nauczyciel–uczeń oraz docenienie wysiłków każdej ze stron.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz Powiatu Tomaszowskiego: Witold Pitura Przewodniczący Rady Powiatu Tomaszowskiego, Henryk Karwan - Starosta Tomaszowski, Jarosław Korzeń - Wicestarosta, Dariusz Czop oraz Wiesław Cielica - Członkowie Zarządu Powiatu, Dominika Janicka - Dyrektorka Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim.

W uroczystości wzięł udział również Tomasz Zieliński Posel na Sejm RP, który swoją obec-



nością podkreślił wagę edukacji jako fundamentu rozwoju społecznego oraz docenił zaangażowanie zarówno nauczycieli, jak i uczniów w budowanie przyszłości lokalnej społeczności.



DOBRY ROK TOMASZOWSKIEJ AKADEMII SZTUK WALKI



Tomaszowska Akademia Sztuk Walki w 2024 roku osiągnęła wiele sukcesów na zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych. Podczas XXXV Mistrzostw Polski w Karate Tradycyjnym, które w tym roku odbyły się w Puławach w dniach 26 – 28 kwietnia zawodnicy tomaszowskiego klubu zdobyli dwa medale. Złoto w kategorii enbu wywalczyli Hanna Kuczma i Patryk Jankowski, natomiast srebrny medal w kata drużynowym zdobyły: Maria Lewko, Patrycja Malec i Tamara Rechul. Niespełna dwa miesiące później karatecy TASW przywieźli cztery kolejne medale z XXIV Ogólnopolskiego Pucharu Dzieci w Karate Tradycyjnym. Turniej odbył się w Poznaniu w dniach 14- 16 czerwca. Złoto w kategorii enbu zdobyli Nikola Kiszczyńska i Kamila Maryńczak oraz Paweł Machejko i Alan Rechul. Nikola i Alan wywalczyli także trzecie miejsca w kata indywidualnym. Jednak najważniejszym wydarzeniem sportowym 2024 roku w świecie karate były organizowane pod egidą World Tradicional Karate Do - Mistrzostwa Świata w Karate Tra-

dycyjnym i Puchar Świata Dzieci w Karate Tradycyjnym. Zawody odbyły się w Cambrils (Hiszpania) w dniach 24 – 27 października. Na mistrzostwach nie zabrakło oczywiście zawodników TASW. Swoją wysoką dyspozycję potwierdzili Hanna Kuczma i Patryk Jankowski, który po wygranej w krajowym championacie wywalczyli tytuł mistrzów świata w enbu - swojej koronnej konkurencji. Mistrzami świata zostali także Alan Rechul i Paweł Machejko, którzy nie dali szans rywalom i stanęli na najwyższym stopniu podium. Alan dołożył do swojej kolekcji jeszcze złoto w kata i brąz w kumite, a Paweł brąz w kata i brąz w kumite. Świtanie spisały się także dziewczyny – Kamila Maryńczak sięgnęła po złoto w kata a Julia Florczak po srebro w kumite.

Sukcesy w zawodach ogólnopolskich i światowych towarzyszą TASW od początku działalności. W br, klub obchodzi 25. lecie powstania. Od początku prezesem i głównym trenerem klubowym jest sensei Ryszard Skwarski a jego obecnym asystentem sensei Mariusz Pasiecznik. Dzięki pracy trenerów, wiceprezesa klubu Roberta Witkowskiego, członków zarządu i rodziców zawodników Tomaszowska Akademia Sztuk Walki od lat działa i promuje miasto Tomaszów Lubelski i powiat tomaszowski. Tylko z zawodów rangi ogólnopolskiej, europejskiej i światowej zawodnicy akademii przywieźli 351 medali: (Mistrzostwa Polski, Puchar Polski 87 złotych, 62 srebrnych i 62 brązowych), (Mistrzostwa Europy, Puchar Europy 33 złote, 23 srebrne 27 brązowych), (Mistrzostwa Świata. Puchar Świata 21 złotych, 17 srebrnych i 16 brązowych). Na turniejach rangi wojewódzkiej, ogólnopolskiej i europejskiej zawodnicy Ryszarda Skwarskiego zdobyli 751 medali.

Jednym z najważniejszych wydarzeń br, dla TASW było oddanie do użytku nowego dojo klubowego Akademii Aktywności. Obiekt znajdujący się na ul Brygady w Tomaszowie

Lubelskim jest jednym z najlepszych w kraju. Jego powierzchnia obejmuje ponad 600 metrów kwadratowych, dwie sale treningowe, siłownię, zaplecze sanitarne i szatnie. Z dojo korzystają także adepci innych dyscyplin: piłki nożnej, siatkówki, rolkarstwa, narciarstwa biegowego. Zawodnicy trenują pięć dni w tygodniu podzielni na pięć grup treningowych od dzieci najmłodszych (5- 6 lat) do najstarszych czyli grupy aki jujitsu (dorośli). Obecnie klub liczy ponad 120 karateków i oprócz zajęć w Tomaszowie Lubelskim ma swoje sekcje w Nabrożu i Narolu. Co roku klub organizuje podczas wakacji obóz sportowy – w 2024 roku odbył się nad Jeziorem Białym. Od lat Tomaszowska Akademia Sztuk Walki organizuje seminaria z mistrzami sztuk walki. Uczestniczyli w nich mistrzowie różnych sztuk walki: Czesław Stankiewicz, Jan Janssen, Hubert Leanem. Obecnie w skład kadry narodowej Polski wchodzi dwoje zawodników: Hanna Kuczma i Patryk Jankowski (aktualni mistrzowie świata).

Konkurencje rozgrywane podczas zawodów karate tradycyjnego:

Kata - układ skoordynowanych ruchów, które wykonuje się w ustalonej kolejności. Kata można wykonywać także drużynowo (w trzy osoby).

Kumite - walka z przeciwnikiem bez uzbrojenia.

Kihon - trening polegający na doskonaleniu techniki swoich ciosów, walce z wymyślonym przeciwnikiem.

Fukugo to dwubój polegający na naprzemiennym rozgrywaniu kata i kumite w ramach jednej konkurencji.

En-bu - walka choreograficznie ułożona. Czas trwania wynosi 55-60 s. Rozgrywana w parach: mężczyzna – mężczyzna, mężczyzna – kobieta. Oceniana systemem punktowym, podobnie jak kata.

Stopnie w karate tradycyjnym:

9 – 1 kyu – stopnie uczniowskie (pasy: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy)

1 – 10 dan – stopnie mistrzowskie (czarny)

Poniżej wybrane sukcesy TASW w latach 2023 – 2024:

2023

VIII MIĘDZYNARODOWY PUCHAR KRAKOWA

Hanna Kuczma – 2 miejsce kata
Patryk Jankowski – 3 miejsce kata
Jakub Dolanowski – 3 miejsce kara
Tamara Rechul – 1 miejsce kata
Alan Rechul – 1 miejsce kata
Karol Sołdaj – 1 miejsce kata
Nikoła Kiszczyńska – 2 miejsce kara

OGÓLNOPOLSKI TURNIEJ QI KARATE KLUB W BRZESKU

Patryk Jankowski – 3 miejsce kata, 3 kumite

MIĘDZYNARODOWY PUCHAR WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO W KARATE TRADYCYJNYM „SILESIA CUP 2023”

Hanna Kuczma – 3 miejsce kata
Patryk Jankowski – 3 miejsce kumite

MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO – ŚWIDNIK

Hanna Kuczma – 1 miejsce kata, 1 miejsce fuku – go
Patryk Jankowski – 1 miejsce kata, 1 miejsce kumite, 1 miejsce fuku-go
Jakub Krawczyk – 1 miejsce kata, 2 miejsce fuku – go
Jakub Malec – 2 miejsce kata
Maria Lewko – 1 miejsce kata
Ilona Żurawiecka 2 miejsce kata
Patrycja Malec – 3 miejsce kata
Julia Dobroć – 3 miejsce kata, 3 miejsce kumite
Jakub Dolanowski 2 miejsce kata, 3 miejsce fukugo
Jakub Bednarz 3 miejsce kumite
Antoni Seńko 2 miejsce kumite

XXXI PUCHAR MAŁYCH MISTRZÓW – LUBLIN

Alan Rechul, Nikoła Kiszczyńska, Didur Soffia,

Pizun Daria – 1 miejsce kata

Kamila Maryńczak, Moseychuk Daniel – 2 miejsce kata

Tamara Rechul, Paulina Piwko, Wiktoria Kudyba Tomasz Czubek, Paweł Machejko – 3 miejsce kata

MISTRZOSTWA POLSKI W KARATE TRADYCYJNYM – LUBLIN

Hanna Kuczma, Patryk Jankowski - 1 enbu

Tamara Rechul, Maria Lewko i Patrycja Malec – 2 miejsce kata drużynowe

Hanna Kuczma, Jakub Krawczyk, Patryk Jankowski – 3 miejsce fukugo

PUCHAR POLSKI DZIECI W KARATE TRADYCYJNYM – ŚWIDNIK

Karol Sołdaj, Paweł Machejko – 1 miejsce kata

Nikoła Kiszczyńska – 2 miejsce kata

Maria Lewko, Tamara Rechul i Patrycja Malec – 2 miejsce kata drużynowe

Tamara Rechul - 3 miejsce kata

Nikoła Kiszczyńska, Kamila Maryńczak i Wiktoria Kudyba – 3 miejsce kata drużynowe

MISTRZOSTWA EUROPY W KARATE TRADYCYJNYM - RIMINI

Hanna Kuczma i Patryk Jankowski – 1 miejsce enbu

Patryk Jankowski wraz z kolegami z kadry narodowej - 1 miejsce kata drużynowe

Hanna Kuczma wraz z koleżankami z kadry narodowej - 2 miejsce kata drużynowe

Hanna Kuczma – 3 miejsce fukugo

Patryk Jankowski – 3 miejsce fukugo

PUCHAR EUROPY DZIECI W KARATE TRADYCYJNYM – RIMINI

Kamila Maryńczak – 1 miejsce kata, 1 miejsce kumite

Alan Rechul – 1 miejsce kata

Karol Sołdaj – 1 miejsce kata

Tamara Rechul – 2 miejsce kumite

Nikoła Kiszczyńska – 2 miejsce kata, 2

miejsce kumite

Nikoła Kiszczyńska, Kamila Maryńczak i Wiktoria Kudyba – 2 miejsce kata drużynowe

Wiktoria Kudyba – 3 miejsce kumite

Karol Sołdaj – 3 miejsce kumite

Patrycja Malec – 4 miejsce kata

2024

IX MIĘDZYNARODOWY PUCHAR KRAKOWA W KARATE TRADYCYJNYM

Alan Rechul – 2 miejsce kata

Maja Kudyba – 3 miejsce kata

MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO – ŚWIDNIK

W konkurencji kata:

1 miejsce: Jakub Dolanowski, Hanna Kuczma, Jakub Krawczyk, Tamara Rechul

2 miejsce: Patryk Jankowski, Krzysztof Bednarz, Julia Dobroć

3 miejsce: Maria Lewko,

W konkurencji kumite

2 miejsce: Jakub Dolanowski

3 miejsce: Krzysztof Bednatz

W konkurencji fukugo

3 miejsce: Jakub Dolanowski

XXXV MISTRZOSTWA POLSKI W KARATE TRADYCYJNYM – PUŁAWY

Hanna Kuczma i Patryk Jankowski – 1 miejsce enbu

Maria Lewko, Patrycja Malec, Tamara Rechul – 2 miejsce kata drużynowe.

PUCHAR POLSKI DZIECI – POZNAŃ

Nikoła Kiszczyńska i Kamila Maryńczak – 1 miejsce enbu

Alan Rechul i Paweł Machejko – 1 miejsce enbu

Nikoła Kiszczyńska – 3 miejsce kata

Alan Rechul – 3 miejsce kata

XXXVI PUCHAR ROZTOCZA W KARATE TRADYCYJNYM – ZAMOŚĆ

Konkurencja kata:

1 miejsce: Nikola Kiszczyńska, Julia Florczak,
Paweł Drążek

2 miejsce: Paweł Nizioł, Agata Haczykowska

3 miejsce: Kamila Maryńczak, Maciej Koper,
Paweł Machejko, Mikołaj Ożóg, Honorata
Jaszczuk

MISTRZOSTWA ŚWIATA W KARATE TRADYCYJNYM - Cambrils HISZPANIA

Hanna Kuczma i Patryk Jankowski – 1 miejsce
enbu

PUCHAR ŚWIATA DZIECI W KARATE TRADYCYJNYM – Cambrils HISZPANIA

Alan Rechul Paweł Machejko – 1 miejsce
enbu

Alan Rechul – 1 miejsce kata, 3 miejsce
kumite

Paweł Machejko – 3 miejsce kata, 3 miejsce
kumite

Kamila Maryńczak – 1 miejsce kata

Julia Florczak – 2 miejsce kumite

Tekst: Tomaszowska Akademia Sztuk Walki



Zapisz się do Tomaszowskiej Akademii Sztuk Walki
9 BRYGADY 5A, Tomaszów Lubelski ☎ 600 921 984

Pon. i Czw. 16⁰⁰ grupa przedszkolna
16³⁰ grupa początkująca

Sr. i Pt. 17⁰⁰ grupa początkująca

ZIOŁOWE SKARBY - ZIMA

Nazywam się Edyta Kuźniarska i kocham zioła. Jestem właścicielką małej manufaktury pod nazwą Ziołowe Skarby RHD. Pasjonatka tańca, prowadzę zajęcia tańca ZUMBA jako instruktor.

Podczas zimy temperatury spadają, przyroda zamiera, odpoczywa. Lasy i pola otula pokrywa śnieżna lub pada zimny deszcz. Wydaje się, że nie jest to czas na zbiory roślin, ale nawet w najzimniejsze miesiące natura oferuje swoje lekarstwa. Niektóre surowce zielarskie zbiera się w okresie późnej jesieni i zimy. Po okresie wegetacji rośliny gromadzą w swych korzeniach, zarodkach, gałązkach i korze wystarczającą ilość soków niezbędnych by przezimować.



Rośliny pozyskiwane w czasie zimy mają dużą moc. Szczególnie cennym surowcem zielarskim są drzewa iglaste, które teraz mają najwyższe stężenie witamin i substancji czynnych. Zimowy spacer na łonie natury warto połączyć ze zbiorem ziół na bieżące potrzeby.

Jakie zioła zbieramy podczas zimy?

Jałowiec

Owoce jałowca zimą uzyskują pełną dojrzałość. Zbieramy je kiedy mają ciemnogrnatowe lub czarne owoce pokryte sinawym nalotem. Po wysuszeniu będą doskonałą przyprawą do mięs, marynat, kielbas, bigosu i cennym lekarstwem. Jagody jałowca można żuć. Ksiądz Kneipp polecał na osłabiony żołądek, zgagę, wzdęcia i nieprzyjemny zapach z ust. Napary z jałowca są dobre na trawienie i wątrobę. Igły i gałązki niegdyś służyły do

okadzania w czasie zarazy. Dziś wiemy, że jałowiec z dużą skutecznością niszczy różnego rodzaju drobnoustroje chorobotwórcze



Kuracja jałowcowa

Żucie wysuszonych owoców jałowca jest sprawdzonym sposobem na zgagę, wzdęcia i nieprzyjemny zapach z ust. Kurację polecał ksiądz Kneipp, pisząc „Znam wielu, których żołądek przepętniony gazami a wskutek tego osłabiony, został oczyszczony i wzmocniony tą pojedynczą kuracją”.

- Pierwszego dnia 4 ziarenka.
- Drugiego 5, codziennie zwiększając porcję o jedno
- Dochodzi do 15 i kolejno zmniejsza przeżuwaną porcję o jedno ziarenko.
- Ostatniego dnia kuracji powinno być 5 ziarenek.

Wino jałowcowe na pęcherz

2 garście rozgniecionych owoców jałowca zalać wodą powyżej surowca. Gotować na małym ogniu pół godziny. Do przecedzonego wywaru dodać 2 łyżki cukru i podgrzewać na małym ogniu, aż płyn zgęstnieje. Dolać litr czerwonego gronowego wina, wymieszać, przelać do butelek, odstawić na tydzień. Pije

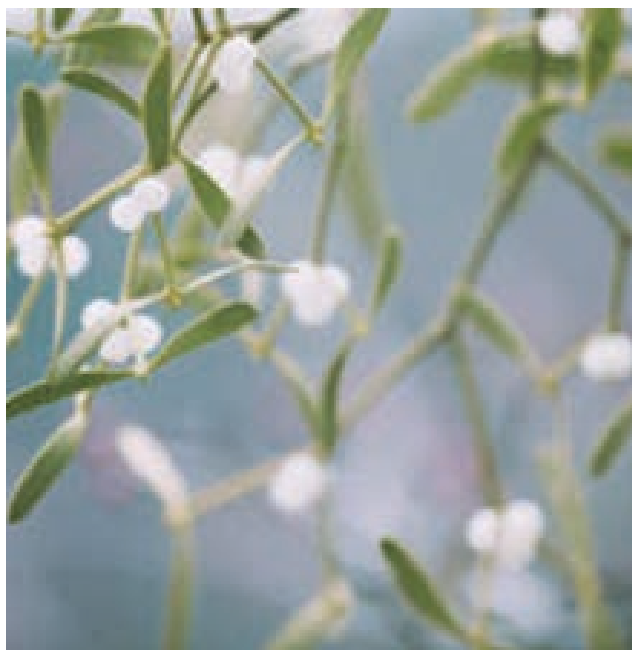
się codziennie rano kieliszek w infekcjach pęcherza i dróg moczowych.

Przeciwbólowy olejek jałowcowy

Wymieszany w stosunku 1:1 z olejem bazyliowym stosuje się do masażu. Pomaga w bólach stawów, korzonków, nerwobólach. W infekcjach górnych dróg oddechowych można wsmarować w klatkę piersiową. Do inhalacji zatok przy katarze dajemy 5-6 kropli na miskę gorącej wody. Doustnie na problemy trawienne: 4 krople na łyżeczce miodu lub dodane do szklanki soku.

Jemiola

Jemiola jest pasożytem i cenną rośliną leczniczą. Niezastąpiona przy leczeniu odmrożeń, zwłaszcza zastarzałych. W farmakologii wodne i alkoholowe wyciągi z jemioly stosuje się przy niewydolności krążenia, miażdżycy, cukrzycy, nadmiernym krwawieniu miesiączkowym, arytmii serca i nowotworach. Ma dobry wpływ na pracę trzustki. W wyniku systematycznego picia herbatki usuwana jest przyczyna cukrzycy. Ludzie cierpiący na przewlekłe choroby przemiany materii powinni raz spróbować pić regularnie co najmniej przez pół roku herbatkę z jemioly. Jemiola działa wspornie w przypadkach zakłócenia równowagi hormonalnej. Należy wtedy pić co najmniej 2 szklanki herbatki dziennie rano i wieczorem. To bardzo dobry środek przeciwko zwapnieniu tętnic. Jest wysoko ceniona i zaleca na przy udarze mózgu.
Źródło: Maria Treben Apteka Pana Boga



Herbatka z jemioly

Czubatą łyżkę ziela jemioly zalać szklanką przegotowanej, zimnej wody. Odstawić do naciągnięcia na 10-12 godzin, lekko podgrzać. Profilaktycznie pije się jedną szklankę dziennie, leczniczo trzy.

Maść na odmrożenia

Świeże białe owoce jemioly rozgnieść, wymieszać ze smalcem. Kilka razy dziennie smarować odmrożone miejsca. Maść świetnie nadaje się do leczenia wszelkich zmian skórnych i odcisków.

Zimowe owoce

Jeśli ptaki nie objadły gałązek, podczas zimy można zebrać trochę owoców z wielu krzewów rokitnika, tarniny, berberysu, głogu, dzikiej róży, kaliny. Dzikie owoce są dużo bardziej wartościowe niż jakiekolwiek hodowlane. Bogatsze w witaminy, minerały, przeciwutleniające, zawierają całe spektrum unikalnych substancji bioaktywnych.



Mają bardzo kwaśny, cierpki smak bo zawierają niewielkie ilości cukrów. Są dokładnie takie jak je stworzyła Matka Natura. Nikt ich nie hybridował ani modyfikował genetycznie. Nigdy nie były woskowane, traktowane pestycydami, herbicydami, fungicydami. Przemrożone owoce dodaje się witaminizujących, wzmacniających, rewitalizujących herbatki.

Drzewa iglaste

Cennym surowcem leczniczym są igły świerka, jodły, sosny i coraz częściej sadzonych cedrów. Można je wykorzystać do inhalacji, kąpiei, domowych maści i herbatki wzmacniających. Igły sosnowe w czasie zimy mają największe stężenie witaminy C. Herbatka

z sosnowych igiełek wzmacnia i działa przeciwzapalnie.

Z igieł jodły św. Hildegarda polecała maść dla wzmocnienia słabego serca, na przeziębienia i bóle głowy.

Maść jodłowa

- 100 g igliwia jodły
- 20 g liści szatwii
- 100 g kory jodły
- 150 g niesolonego masła
- ½ litra wody

Wykonanie:

- Szatwię, igliwie i korę jodły zalać wodą.
- Gotować 15 minut.
- Dodać masło, gotować dalej mieszając.
- Odcedzić zioła.
- Masę przelać do miseczki i mieszać w wodnej kąpieli do lekkiego stężenia.
- Po zebraniu wody ponownie zagotować i zastosować zimną kąpiel.
- Przełożyć do szklanego słoiczka, przechowywać w lodówce.



Maść jodłowa zastosowanie:

Niewydolność i osłabienie mięśnia sercowego – delikatnie wcierać 2 x dziennie w okolicy serca. Następnie żółądka lub śledziony – według słynnej mniszki żółądek i śledziona są związane z sercem.

Bóle głowy, chore zatoki, –nacierać okolice skroni i czoła

Infekcje, katar, oskrzela – wcierać w klatkę piersiową, plecy, okolice nosa

Świerzb – przemywać chore miejsca odwa-

rem sporządzonym z 20 g igieł jodły na 1 l wody. Po wysuszeniu smarować maścią.

Inne bóle i dolegliwości – nacierać obolące miejsca i okolice dotknięte chorobą. Substancje lecznicze dzięki swojej sile przenikną przez skórę.

Herbatka witaminowa z igieł sosnowych

Wierzchołki gałązek sosny (te w kolorze jasnozielonym) zanurzamy na chwilę we wrzątku by rozpuścić woskowy nalot. Igiełki siekamy, zalewamy wrzątkiem, gotujemy 10 minut. Przepędzamy. Możemy dodać suszone skórki cytryny, pomarańczy, kawałek imbiru i dosłodzić miodem. By poprawić funkcje serca, układu krążenia i przy nadciśnieniu dodaje się dziką różę. Herbatka z igieł sosnowych zebranych w lesie dostarcza mnóstwo witamin i mikroelementów, których pozbawione są rośliny z wyjąłowionych ziem na polach uprawnych. Działa jak biostymulator wzmacniający układ odpornościowy.

Kora drzew

Zima to najlepsza pora na pozyskiwanie kory drzew. Zbiera się korę kruszyny, kaliny, kasztanowca, jesionu, brzozy, wierzby białej. Z 2-3 letnich gałązek wierzby białej, odcina się boczne gałązki. Zdejmuje korę przez nacinanie obrączek i ściąganie rurek. Działa tak samo jak aspiryna, bez działań ubocznych.

Herbatka na przeziębienie i grypę

Wymieszać w równych ilościach korę wierzby, rumianek, kwiat lipy i bzu czarnego, liść jeżyny i owoc dzikiej róży. 6 łyżek mieszanki zalać 1/2 litra wrzątku. Gotować na małym ogniu 10 minut. Odcedzić, przelać do termosu. Pije się po kilka łyków cały dzień. Można stosować profilaktycznie na wzmocnienie i by zapobiec infekcjom.

Mieszanka na migrenę

Wymieszać w równych ilościach korę wierzby, melisę, dziurawiec, lawendę, szyszki chmielu i kozłek lekarski. Łyżeczkę mieszanki zaparzać 20 minut w szklance wrzątku. Pije się dwa razy dziennie.

Mieszanka o. Klimuszki na zapalenie stawów
W równych proporcjach: kora wierzby, ziele skrzypu, fiołka trójbarwnego, nawłoci,

krwawnika, kwiat bzu czarnego, liść pokrzywy, melisy i czarnej porzeczki. Zioła wymieszać, łyżkę stołową zalać szklanką wrzątku. Odstawić pod przykryciem na 3 godziny. Przecedzić, lekko podgrzać. Pije się 3 razy dziennie szklankę 20 minut przed posiłkiem.

Kora brzozy zawiera betulinę. Odwary z kory brzozy stosujemy na infekcje i gorączkę. Dym brzozy leczy gronkowca opornego na antybiotyki. Rozpalamy ognisko z wilgotnych polan i gałązek. Siedzimy w dymie do czasu aż oczy zapieką. Po kilku seansach po gronkowcu nie pozostanie ślad.

Pączki, zawiązki pędów

W środku i pod koniec zimy zależnie od pogody zbieramy pączki brzozy, buka, czarnej porzeczki, sosny i czarnej topoli. Te ostatnie są skuteczne w leczeniu chorób oskrzeli i płuc, przeziębień, grypy, reumatyzmu. Po wysuszeniu stosujemy je do herbatek. Surowiec do nalewek, wyciągów i maści. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, odkażające, przeciw pasożytnicze i przeciwgorączkowe.

Korzenie i kłącza

W okresie późnej jesieni i zimy największą wartość mają korzenie glistnika, chrzanu, tataraku, mniszka lekarskiego, łopianu i kłącze pięciornika.

Zimowe zioła

Podczas zimy w miejscach nie przykrytych śniegiem można znaleźć niektóre zioła.



- Królowa zimy – gwiazdnica pospolita jest dostępna cały rok. Pędy gwiazdnicy moż-

na znaleźć pod śniegiem, czasami kwitnie w ciepłe zimy. To bardzo cenne zioło, szczególnie na wątrobę, pomaga nawet przy wirusowym zapaleniu typu B.

- Borówka brusznica potrafi utrzymać owoce i listki nawet do końca stycznia.
- Pod zeschniętą trawą można znaleźć świeże pędy przytulii pospolitej – najlepszej na choroby układu limfatycznego, oczyszczenie nerek, trzustki, wątroby i śledziony.

Organem przypisanym zimie są nerki, które magazynują naszą energię. Teraz należy o nie szczególnie się zatroszczyć i wzmocnić ziołami. Nerki nie lubią wychłodzenia. Trzeba zadbać o ciepłą bieliznę, dłuższe kurtki okrywające miednicę tak by nerki nie traciły ciepła. Jeść pokarmy rozgrzewające, unikać wychładzających.

Źródła:

1. Mateusz Emmanuel Senderski „Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie” Podkowa Leśna 2017r.
2. Ruta Kowalska „O czym szumią zioła” Wydanie II, zmienione. Grabowo 2021r.
3. Łukasz Łuczaj „Dzikie rośliny Jadalne” Wydanie II, poszerzone. Chemigrafia 2004r.
4. Patrycja Machątek „Magia polskich ziół” Znak Koncept Kraków 2022r.
5. ALEKSANDER Ożarowski, Wacław Jaroniewski „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie” Wydanie II, IWZZ Warszawa 1989.

Tekst: Edyta Kuźniarska Ziołowe Skarby.

Absolwent SGGW na kierunku „Rośliny i surowce roślinne dla zdrowia właściwości i zastosowanie w Warszawie.

Uczestnik kursu Zielarz-Fitoterapeuta w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych w Warszawie

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ



Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) w Tomaszowie Lubelskim jest instytucją, której głównym celem jest udzielanie wsparcia osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych. Działania Ośrodka obejmują szeroki wachlarz usług, dostosowanych do indywidualnych potrzeb beneficjentów. W ramach



kadry pracują wykwalifikowani specjaliści: psychologowie, prawnicy oraz pracownik socjalny, co zapewnia kompleksową pomoc w rozwiązywaniu problemów.

Pomoc dla każdego

Z pomocy Ośrodka może skorzystać każda osoba potrzebująca wsparcia, niezależnie od wieku, sytuacji materialnej czy rodzinnej. Nie są wymagane żadne skierowania – wystarczy

umówić się osobiście, telefonicznie lub drogą mailową. Jest to niezwykle ważne, ponieważ umożliwia szybkie i bezpośrednie skorzystanie z pomocy w kryzysowych sytuacjach.

Działalność edukacyjna i warsztatowa

W odpowiedzi na narastający problem przemocy w środowiskach szkolnych oraz w Internecie, Ośrodek organizuje szkolenia dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodsta-



wowych z zakresu cyberprzemocy oraz warsztaty poświęcone przemocy rówieśniczej. Warsztaty dla osób doznających przemocy to kolejne działanie, które ma na celu nie tylko wsparcie, ale również budowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Ośrodek jest realizatorem Programu wsparcia rodzin dotkniętych i zagrożonych przemocą w rodzinie na lata 2021-2025 oraz Programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie w powie-





cie tomaszowskim na lata 2021-2025.

W 2025 roku planowana jest realizacja Programów Edukacyjno-Korekcyjnego oraz Psychologiczno-Terapeutycznego, skierowanych do sprawców przemocy. Inicjatywy te mają na celu redukcję zachowań agresywnych oraz pomoc w zmianie destrukcyjnych wzorców postępowania.

Konkurs kadrujeMY przeciw CYBERprzemocy

Jednym z flagowych projektów OIK jest konkurs „kadrujeMY przeciw CYBERprzemocy”, który angażuje młodzież w tworzenie kreatywnych materiałów promujących bezpieczne korzystanie z Internetu. To świetna okazja do rozwijania świadomości na temat zagrożeń w sieci i przeciwdziałania przemocy wirtualnej.

Plany na przyszłość

OIK stale rozwija swoje działania, dostosowując ofertę do zmieniających się potrzeb społeczeństwa. W 2025 roku planowane jest nagrywanie tematycznych podcastów, które będą poruszać zagadnienia związane z przeciwdziałaniem przemocy, wsparciem kryzysowym oraz zdrowiem psychicznym.

Aktualnie w budynku Ośrodka trwają prace remontowe, mające na celu podniesienie standardu świadczonych usług. Remont łazienek oraz pokoju psychologa to pierwszy etap modernizacji. W 2025 roku planowane są dalsze prace adaptacyjne, dzięki którym OIK będzie jeszcze lepiej odpowiadał na potrzeby swoich klientów.

Kontakt i wsparcie

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim jest otwarty na każdego, kto potrzebuje pomocy. Warto skorzystać z tej

możliwości i zgłosić się, by otrzymać profesjonalne wsparcie i zrozumienie. Więcej informacji można uzyskać, kontaktując się telefonicznie, mailowo lub osobiście. Razem możemy przeciwdziałać przemocy i budować bezpieczniejszą przyszłość!

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
w Tomaszowie Lubelskim

ul. Żwirki i Wigury 2

22-600 Tomaszów Lubelski

Tel 84 663 42 98

Email: osrodek@oiktomaszow.pl



11 LISTOPADA



11 listopada w Tomaszowie Lubelskim odbyły się uroczystości z okazji 106. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Obchody rozpoczęły się mszą świętą w intencji Ojczyzny, przed którą młodzież ze Szkoły Podstawowej nr 3 przygotowała wzruszający montaż słowno-muzyczny, przypominający o walce i poświęceniu naszych przodków.



Po zakończonej liturgii uczestnicy udali się pod pomnik Józefa Piłsudskiego, gdzie złożyli wieńce i znicze, oddając hołd tym, którzy walczyli o naszą wolność. W uroczystościach wzięli udział również przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim, składając symboliczne kwiaty.



BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

Data 11 listopada 1918 r. upamiętniała moment przekazania przez Radę Regencyjną pełni władzy wojskowej Józefowi Piłsudskiemu. Także tego dnia Niemcy zawarły rozejm z państwami ententy we francuskim Compiègne, który de facto kończył I wojnę światową.

Rocznice tamtych wydarzeń obchodzono w Polsce co prawda już od 1919 r., niemniej jednak miały one charakter czysto wojskowy.





Sytuacja uległa zmianie po przewrocie majowym 1926 r. Piłsudski – piastujący wówczas urząd premiera RP – ustanowił 11 listopada dniem wolnym od pracy w administracji rządowej; kilka lat później stał się także dniem wolnym w nauce.

Odtąd w całym kraju odprawiano nabożeństwa w intencji ojczyzny, organizowano akademie i wieczornice oraz uroczyste parady wojskowe.

8 listopada 2024 r. młodzież z powiatu tomaszowskiego uczciła 106. rocznicę odzyskania przez Polskę Niepodległości w wyjątkowy sposób – biorąc udział w Biegu Niepodległości. W ten sposób sportowe emocje zostały połączone z refleksją nad naszą historią.

Młodzi biegacze ruszyli, aby oddać hołd bohaterom, którzy walczyli o wolność naszego kraju. Trasa biegu prowadziła ulicami miasta

Tomaszów Lubelski oraz przez malownicze okolice Siwej Doliny, gdzie na uczestników czekało ognisko przy którym mogli się ogrzać, wypić gorącą herbatę i upiec kielbaski a także posłuchać lekcji historii o pobycie Marszałka Józefa Piłsudskiego w naszym mieście oraz jego roli w walce o niepodległość Polski przygotowaną przez pracowników i Dyrektora Muzeum Regionalnego – Roberta Czyża.





SPOŁECZEŃSTWO

WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ

Akcja zainicjowana przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, której celem jest zachęcenie seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym, gdyż ono nie zna ograniczeń wiekowych. Już po raz kolejny w ogólnopolską akcją włączyło się Muzeum Regionalne, zapraszając do siebie w pierwszy październikowy weekend seniorów i nie tylko. Tym razem oferta była ukierunkowana na poznanie nie tylko historii swojej okolicy, ale i spędzenie czasu między pokoleniowo. W sobotę odbyły się warsztaty międzypokoleniowe. „Nasza mapa wspomnień”, czyli tworzenie wyjątkowych miejsc w Tomaszowie. Było



to bardzo ciekawe doświadczenie polegające na wzajemnym uczeniu się młodzieży i osób starszych, które na co dzień nie mają wspólnej płaszczyzny kontaktu. Ideą przewodnią warsztatów było „Poznanie miejsc wyjątkowych, które z reguły wydają nam się nie istotne, a w rzeczywistości mają fascynujące osobiste historie”. Warsztaty prowadzone przez Katarzynę Warmińską Mazurek były idealnym przykładem współpracy młodszego pokolenia ze starszym. Zaangażowanie młodzieży w sobotnie popołudnie było możliwe dzięki zaangażowaniu się Pani Dominiki Janickiej Dyrektorki Wydziału Oświaty Kultury i Kultury Fizycznej Starostwa Powiatowego.



Bardzo dużym zainteresowaniem cieszył się drugi dzień. Cykl niedzielnych imprez rozpoczął „Poranek w muzeum” w czasie którego Karol Piskor ubrany w replikę munduru żołnierza II RP pokazał zebrany, nie tylko umundurowanie, ale i wyposażenia żołnierza polskiego we wrześniu 1939 r., wszystko opatrzone bogatym komentarzem. Największe zainteresowanie wzbudził karabin ppanc. UR, będący jednym z nielicznych eksponatów zachowanym w takim stanie w Polsce. Ta część zakończona została prezentacją multimedialną „Tomaszów Lubelski w 1939 r. w obiektywie żołnierzy niemieckich”. Następnie Pani Joanna Dziura zaprosiła na pogadankę „Dwudziestolecie nie takie piękne” połączone z oprowadzaniem kuratorskim po nowej wystawie numizmatycznej „Historia złotego polskiego”, na której można było zobaczyć m.in. kolekcję monet i banknotów będących na co dzień własnością Zamku Królewskiego w Warszawie.



Podsumowaniem Weekendu Seniora z Kulturą w Muzeum Regionalnym było otwarcie wystawy połączone ze spotkaniem z autorem „Piękno ikon pogranicza” w pracach Jerzego Garbacza. Towarzyszyła mu jednodniowa prezentacja najcenniejszych ikon w zasobach tomaszowskiego muzeum. Był to prawdziwy strzał w dziesiątkę”, bo zgromadziło ono blisko 200 uczestników.

W działaniach Muzeum dało się zauważyć integrację międzypokoleniową, dzięki działaniom skierowanym zarówno do seniorów, jak i przedstawicieli młodego pokolenia. Budowanie pomostu między pokoleniami jest jednym ze sposobów przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i w dalszym ciągu będzie w Muzeum Regionalnym realizowane.

Tekst: Robert Czyż

SPOŁECZEŃSTWO

NOWA KSIĄŻKA O ZBIORACH ARCHEOLOGICZNYCH MUZEUM

W latach 2024 - 2025 Muzeum Regionalne im. dr. Janusza Petera w Tomaszowie Lub. realizuje projekt Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego z serii Czermno/Czerwień – złote jabłko polskiej archeologii, którego celem jest publikacja najważniejszych zabytków

archeologicznych z dawnej stolicy Grodów Czerwieńskich. W grudniu 2024 r. ukazał się drugi tom pt. „Ogniem i mieczem. Uzbrojenie pogranicza polsko-ruskiego w świetle znalezisk z Czermna”. W projekcie uczestniczyli: Instytut Archeologii UMCS, Instytut Archeologii

UR oraz Instytut Historii i Kultury Wschodniej w Lipsku.

Czermno to jeden z najważniejszych kompleksów osadniczych w średniowiecznej Polsce, uważany z dawną stolicą Grodów Czerwieńskich. W skład tego kompleksu wchodziło duże, wybudowane w połowie X wieku – pod polskim panowaniem – grodzisko o widocznych do dziś 6 metrowych wałach. Miało ono strzec polskie pogranicze przed najazdami z Rusi, ale było także ważnym ośrodkiem handlowym.

Archeolodzy po raz pierwszy zainteresowali się nim w 1952 r. kiedy prowadzono badania pod kierunkiem łódzkiego archeologa prof. Konrada Jażdżewskiego, a potem (w latach 1974 - 1979) pod kierunkiem wieloletniego kierownika katedry Archeologii UMCS dr Jana Gurby (1929 – 2021). Obok grodziska (zwanego też „zameczkiem”) funkcjonowało rozległe, obwałowane podgrodzie oraz kilka otwartych osad. Były one połączone groblami i solidnymi, drewnianymi pomostami. Historycy są zgodni, że gród Czerwień został opuszczony nagle, uważa się, że w 1240 r. zniszczyli go Mongołowie pod wodzą Batu-Chana. Zrównane z ziemią grodzisko nigdy nie zostało odbudowane. Jego polityczno-administracyjną funkcję przejął Bełz, a potem pobliskie Tyszowce i Hrubieszów. O tym co się tam niegdyś działo dowiadujemy się z badań archeologicznych, które na nowo na początku XXI w. zainicjował dr hab. Marcin Wołoszyn z Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Pokłosiem działalności archeologów jest publikacja drugiego już tomu najcenniejszych zabytków archeologicznych, tym razem o uzbrojeniu i wynikach prac badawczych w Czermnie. W jego realizację najbardziej zaangażowani byli: dr Tomasz Dzieńkowski (UMCS), dr hab. Marcin

Wołoszyn (UR, GWZO), dr Piotr Kotowicz (Muzeum Historyczne w Sanoku) oraz Jolanta Bağińska i Katarzyna Warمیńska Mazurek (Muzeum Regionalne).

W dniu 6 grudnia 2024 r. odbyła się promocja katalogu podczas której licznie zebrana publiczność, nie tylko otrzymała bezpłatny katalog, miała okazję wysłuchać dwóch wykładów: „Czermno-Czerwień. Badania wału grodziska” dr. T. Dzieńkowskiego i dr. hab. M. Wołoszyna oraz „Mężowie skryci za żelazem. O militariach wczesnośredniowiecznych na pograniczu polsko-ruskim” dr. P. Kotowicza.

W wydarzeniu Starostwo Powiatowe reprezentowali wicestarosta Jarosław Korzeń będący jednocześnie wiceprzewodniczącym Rady Muzeum oraz Dominika Janicka dyrektor Wydziału Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej. W ramach promocji Muzeum nakręciło 30 minutowy film edukacyjny o wczesnośredniowiecznym uzbrojeniu autorstwa Daniela Knapa.

Projekt był możliwy dzięki wsparciu finansowemu Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lub.

Tekst: Robert Czyż



REGIONALNA ZAGADKA HISTORYCZNA



Zdjęcie wykonane w 1931 r. przedstawia budynek użyteczności publicznej.
Podaj pełną nazwę tego miejsca:

Materiały pomocnicze:

Tekst oryginalny

Otwarcie wystawy [...] 28 czerwca 1931 roku. Uczestnicy uroczystego otwarcia wystawy zgromadzili się na wewnętrznym, półotwartym dziedzińcu [...]. Goście zasiedli w ławkach, zajęli krzesła i taborety. Zdjęcie zostało wykonane od strony elewacji tylnej [...]. Mównica została skonstruowana z katedry ustawionej na taboretach. Trwa przemowa, ale symboliczny akt otwarcia wystawy jeszcze nie nastąpił: wstęga nie została przecięta, na poduszce trzymanej przez dziewczynkę w stroju ludowym nadal spoczywają nożyczki. Przed publicznością (w centrum kadru) stoi fotograf z aparatem fotograficznym na statywie.

Zdjęcie pomocnicze:



Dla pierwszych 5 osób które nadeślą prawidłową odpowiedź na adres muzeum3@o2.pl nagrody książkowe „Ogniem i mieczem. Uzbrojenie pogranicza polsko-ruskiego w świetle znalezisk z Czerмна”.

ROZBÓJNIK CZĘSTOCHOWSKI Z BUDYNINA

Rogała Wyszel z Kozolina, dziedzic Budynina jest właściwie nieznany, chociaż niemal wszyscy w swoich domach przechowujemy niechlubną pamiątkę po tym XV - wiecznym rycerzu. Tą „pamiątką” są blizny zdołające wizerunek największej świętości dla każdego wierzącego Polaka, jaką jest ikona Matki Bożej Częstochowskiej. Zazwyczaj zwracamy uwagę na dwie rysy, widoczne na prawym policzku Maryi, ale tak naprawdę na całym obrazie jest ich 10 w tym 6 na szyi. Część blizn przesłaniają ozdobne sukienki, którymi przystrojone jest płótno, dlatego nie o wszystkich wiemy.

12 marca 1433 r. książęta mazowieccy Siemowit V, Kazimierz II i Władysław I, nadali wieś Budynin w ziemi bętskiej, mazowieckiemu rycerzowi Rogali Wyszłowi. Ten zaś wykupił to nadanie za 75 kup groszy, co odpowiadało równowartością 15 koni lub stada 150 wołów. Jednak za to co uczynił trzy lata wcześniej, ten niemający wówczas grosza przy duszy, zadłużony rycerz, powinien raczej sponać na stosie lub skończyć żywot w ciemnym lochu, a nie otrzymać książęcego nadania. Tylko Antoniemu z Florencji, żupnikowi wielecko - bocheńskiemu, winien był 30 grzywien (6 kg srebra), a za szkody Mikołaj Nieszporek, krawiec krakowski domagał się przed sądem od Rogali i jego dwóch towarzyszy 3 grzywien.

Była piękna, wiosenna Niedziela Wielkanocna 16 kwietnia 1430 r., banda rozbójników

złożona z Polaków (wśród których znajdował się przyszły właściciel Budynina), Czechów, Niemców, Rusinów, napadła na klasztor Paulinów na Jasnej Górze. Rabusie udający husytów zamordowali kilku zakonników, rzucili się na poszukiwanie kosztowności. Atak rycerzy - rozbójników okazał się jednak nie-

powodzeniem, ponieważ nie znaleźli zbyt wielkich skarbów. Rzucili się więc na naczynia liturgiczne, kielichy, krzyże, ornaty. W przypiływie furii zabrali się za cudowny obraz Czarnej Madonny. Powyrywali złote elementy, perły. Ale i to im nie wystarczyło, więc łamią ramy, tną święty Wizerunek mieczami. Obraz rozpadł się na trzy części (deski). Napastnicy działali według przemyślanego planu i zaatakowali klasztor Jasnogórski od strony Górnego Śląska, gdzie w tym czasie trwała ofensywa husycka i to



na nich miało spaść podejrzenie o napad. Po części sprytny plan się powiódł, bo nawet współcześnie, po niespełna 600 latach, istnieje wśród nas powszechna opinia, iż Obraz Matki Boskiej Częstochowskiej nosi na sobie ślady napadu husytów. Nikt nie podejrzewa o to, byłego właściciela Budynina, w obecnej gm. Ułhówek. Wiadomość o wydarzeniu na Jasnej Górze, szybko dotarła do króla Władysława Jagiełły, który gościł w tym czasie w Kaliszu. Prawdziwi sprawcy też zostali wykryci, a wśród nich „nasz” Rogala Wyszel. Co ciekawe, Rogala był związany z dworem królewskim, od co najmniej 1424 r. Być może, przynajmniej częściowo, tłumaczy to niską

karę, jaka go spotkała za tak wielkie świętokradztwo. Rogala osadzony został razem z kompanami w wieży zamku królewskiego, ale już 26 maja 1430 r. wszyscy uzyskali wolność za poręczeniem kilku dworzan królewskich, iż pod karą 1000 grzywien, staną przed obliczem króla po jego przybyciu do Krakowa, Nowego Miasta Korczyna lub tam gdzie król przybędzie na zjazd ze szlachtą. Za Rogalę poręczyli Krzesław z Grzybowa, Jan z Mokrska i Żegota z Grzegorzowic. Król Władysław Jagiełło wrócił z Kujaw i Wielkopolski pod koniec sierpnia i prawdopodobnie zajął się osądzeniem rycerzy rabusiów. Nie otrzymali oni jednak znacznych kar i niedługo po królewskim sądzie powrócili do życia publicznego. Kronikarz Jan Długosz, jak zwykle skłonny do przesady i fantazji, pisze że: „(...) niemal wszyscy którzy się splamili tym świętokradztwem, w ciągu roku haniebnie zginęli”. Prawda była jednak zupełnie inna. Trzy lata później Rogala Wyszel cieszył się znakomitym zdrowiem i sporym zapasem gotówki, który pozwolił mu wykupić nadanie Budynina. Jednak cztery lata później w 1437 r. zamienił Budynin z Piotrem z Dziektarzowa na wieś Dziektarzów w ziemi płockiej. Piotr dopłacił Rogali za Budynin 150 kup groszy

(9000 gr), więc „rozbójnik częstochowski” zrobił bardzo dobry interes. Rogala ożenił się z Małgorzatą z którą miał dwóch synów: Mikołaja i Pawła i żył spokojnie i w dostatku, jeszcze blisko 40 lat po napadzie.

Źródła:

A. Janeczek „Osadnictwo pogranicza polsko - ruskiego. Województwo bełskie od schyłku XIV do początku XVII w”, Warszawa 1993.

S. Litkowiec „Świętokradca z Budynina”, *Przestrzeń Pogranicza*, Nr 10/Marzec 2024.

A. Sochacka „Jeńcy krzyżacy u Jana Kuropaty w łańcuchowie 1435 r”, *Studia Łęczyckie*, Tom I, Łęczna 2009.

J. Sperka „Nieznane fakty dotyczące napadu na klasztor Paulinów w Częstochowie w 1430 roku”, *Średniowiecze Polskie i Powszechne* 1(5), 2009.

Tekst: Sławomir Litkowiec

ŚRODOWISKO

TURYSTA POLECA

Krzysztof Malec – długoletni leśnik, pracownik terenowej służby leśnej w Nadleśnictwie Józefów. Mieszka w Rybnicy, koło Suśca – w sercu Roztocza.

Miłośnik i pasjonat jazdy rowerem, najlepiej czuje się na szlakach Roztocza. Jazda rowerem jest dla niego sposobem na poznawanie i zwiedzanie, formą aktywnego wypoczynku i okazją do spotkania innych pasjonatów dwóch kółek. „Hobbit z lubelskiego”.

Tym razem proponuję troszkę trudniejszą trasę po naszym pięknym Roztoczu.

Wyruszamy z Parku im. Sylwestra Chęcińskiego w Suścu. W parku znajdują się figury Kargula i Pawlaka, bo to właśnie tutaj w Suś-

cu, w 1930 roku urodził się przyszły reżyser sagi rodu Kargulów i Pawlaków – Sylwester Chęciński.

Kierujemy się na południe, drogą oznakowaną szlakami turystycznymi. Po chwili skręcamy w lewo, kierując się „zielonym” szlakiem pieszym. Przekraczamy tory kolejowe i kontynuujemy jazdę w kierunku północnym. Po przejechaniu wzgórza, w dolinie skręcamy w prawo i po kilkuset metrach skręcamy w lewo. Kontynuujemy jazdę w kierunku północ – północny zachód. Wzgórza i doliny na tym odcinku zwane są „Rowami”. Skręcamy w prawo ciągle posiłkując się „zielonym” szlakiem. Dojeżdżamy do drogi asfaltowej we wsi Kunki. Skręcamy w prawo i jedziemy



drogą asfaltową. Na skrzyżowaniu z drogą wojewódzką (DW 853) jedziemy prosto i wjeżdżamy do Ułowa. Przy skrzyżowaniu z DW 853 znajduje się symboliczny cmentarz poświęcony żołnierzom września 1939 roku.

Ulów – wieś założona w XVII w. w 1743 roku we wsi znajdowały się winnice i karczmy. W 2002 roku odkryto tutaj dwie osady i cmentarzysko utożsamiane z ludem germańskich Herulów. Za remizo-



Droga w kierunku miejscowości Kunki.

-świetlicą skręcamy w lewo w oznakowaną ścieżkę edukacyjno – przyrodniczą i kierujemy się w stronę widocznego już wzgórza Wapielnia.

Wapielnia – najwyższe wzgórze Roztocza Środkowego (386,2 m n.p.m.). Wzgórze jest pomnikiem przyrody. Nazwa wzgórza pochodzi od wapieni nadających się do wypalania wapna. Warto zatrzymać się tutaj na dłużej i pospacerować po szczycie wzgórza, oglądając wyrobiska i skały. Ze wzgórza jedziemy w kierunku północnym i po chwili skręcamy w lewo w kierunku widocznej już wsi Łuszczacz.



Droga w kierunku miejscowości Kunki

Łuszczacz- wieś powstała w XVIII w. Nazwa pochodzi od czynności łuszczenia drewna jodłowego na gont.

Skręcamy w prawo i na skrzyżowaniu w lewo, w kierunku wsi Róża. Róża – wieś powstała ok. XIV w. Wieś bardzo okrutnie doświadczona podczas II wojny światowej. Asfalt kończy się na skraju wsi i jedziemy dalej gruntową drogą leśną. Przejeżdżamy przez las sosnowo – jodłowy wspomagając się „niebieskim” szlakiem. Dojeżdżamy do wsi Husiny – wieś figuruje w spisie z 1827 r. Na drodze asfaltowej skręcamy w lewo. Po chwili, na ostrym zakręcie widoczny jest krzyż i tutaj skręcamy w lewo i przy ścianie lasu, po prawej stronie znajdują się źródła rzeki Sopot. Źródła są pomnikiem przyrody nieożywionej.



Droga w kierunku miejscowości Łuszczacz

Od źródeł wjeżdżamy w las (szlak niebieski), na rozjazdach w prawo i wjeżdżamy w malowniczą dolinę rzeki Sopot. Warto tutaj zrobić odpoczynek. Za mostkiem na rzece skręcamy w lewo (czarny szlak) i dojeżdżamy do wsi Ciotusza Stara. Przy drodze asfaltowej, po prawej stronie znajduje się skansen „Bocianie Gniazdo”. Skręcamy w lewo i na najbliższym skrzyżowaniu w prawo w kierunku Majdanu Sopotkiego. W Majdanie Sopotkim mijamy zalew utworzony na rzece Sopot. Zalew ma ponad 1 km długości i ok. 19 ha powierzchni. Na końcu wsi skręcamy w lewo i pod górę jedziemy do wsi Grabowica. Za Grabowicą, na skrzyżowaniu w prawo w kierunku – Susiec. Przejedźmy przez „Małe Bieszczady”. Na szczycie „Góry Grabowickiej” (310m n.p.m.) znajduje się wieża widokowa, skąd rozciąga się piękna panorama na Puszcze Solską i Susiec. Zjeżdżamy z góry, za przejazdem kolejowym w lewo w ulicę Długą i docieramy do miejsca startu.

Trasa bardzo urozmaicona i ciekawa. Prowadzi przez pola i lasy z pięknymi widokami.

Różne rodzaje nawierzchni: drogi gruntowe, szuter, asfalt. Długość trasy – ok. 40 km. Stopień trudności trasy – średni. Sugerowany typ roweru – MTB.

*Polecam i zapraszam
Krzysztof Malec*



Widok na wieś Kunki



Pomnik poświęcony pomordowanym mieszkańcom wsi Róża w okresie II wojny Siwatowej



Rozjazd w dolinie rzeki Sopot



Symboliczny cmentarz poświęcony żołnierzom września '39



Widok na wzgórze Wapielnia



Wieża widokowa na górze Grabowickiej



Zalew w Majdanie Sopotkim

SPORTOWE SUKCESY NASZYCH DRUŻYN I ZAWODNIKÓW

Sportowe sukcesy naszych drużyn i zawodników!

Ostatnie miesiące 2024 roku były niezwykle owocne dla naszych sportowców. Zarówno w piłce nożnej, siatkówce jak i lekkoatletyce, osiągnęliśmy imponujące wyniki. Oto podsumowanie ich osiągnięć:

Piłka nożna

- **Seniorzy:** Zakończyli rundę jesienną na 3 miejscu w grupie, co daje im szansę na walkę o baraże do III ligi.
- **Trampkarze młodszy:** Zostali powołani do kadry Lubelszczyzny.
- **Trampkarze starsi oraz młodzicy młodsi:** Wywalczyli awans z II do I ligi wojewódzkiej i będą rywalizować na wyższym poziomie wiosną.
- **Drużyna TKS Tomasovia Tomaszów Lubelski (rocznik 2018/2019):** Zajęła 1 miejsce w prestiżowym turnieju zorganizowanym przez Football Academy Biłgoraj.
- **Piłkarze Tomasovii rocznik 2016** wzięli udział w trzydniowym turnieju w Zakopanem, Foto: Międzynarodowe Turnieje Api Cup Zakopane.
- **Młodzicy Starsi Tomasovii**, którzy w Woli Chorzelowskiej rozgrywali był turniej piłkarski okazali się najlepsi ze wszystkich biorących udział drużyn.
- **Młodzicy starsi Tomasovii** udanie zaprezentowali się podczas halowego turnieju piłkarskiego w Biłgoraju, gdzie zajęli 2 miejsce.

Lekkoatletyka

- Zawodniczki TKS Tomasovia osiągnęły historyczne wyniki:

- **Sztafeta 4x100m:** Joanna Fus, Wiktoria Gajosz, Julia Kawątek i Małgorzata Pojęta pobiły Rekord Polski z czasem 45,12 sekundy.

Mistrzostwa Polski U20:

1. **Złoty medal** w sztafecie 4x400m (Joanna Fus, Małgorzata Pojęta, Julia Kawątek, Wiktoria Gajosz).
2. **Srebrny medal** dla Małgorzaty Pojętej w biegu na 200m.

Gratulujemy wszystkim sportowcom oraz trenerom i życzymy dalszych sukcesów!

Siatkówka

- **Mini siatkówka:** Nasze drużyny zdobyły I i III miejsce w rejonowych zawodach minisiatkówki w kategorii „trójki”.
- **Młodziczki:** Uczestniczyły w zawodach wojewódzkich, zajmując V miejsce w rozgrywkach i V miejsce w Mistrzostwach Województwa. Karolina Krawczyk otrzymała powołanie do kadry województwa i wzięła udział w Ogólnopolskim Turnieju Nadziei Olimpijskich.
- **Kadetki:** Zajęły V miejsce w Mistrzostwach Województwa, a obecnie plasują się na 3 miejscu w rozgrywkach ligowych.
- **Seniorki:** Rywalizują na szczycie II ligi kobiet. W ubiegłym sezonie zakończyły rozgrywki na II miejscu.

Tekst: TKS Tomasovia





200m K U20-Bieg 4		0.6 m
1	Wiktoria GAJOSZ	24.20
2	Inga KANICKA	24.37
3	Joanna FUS	24.42
4	Małgorzata POJĘTA	24.87
5	Klaudia OSIPIUK	25.38
DNS	Wiktoria GADAJSKA	



KUP TERAZ, ZAPŁAĆ PÓŹNIEJ ? SPRAWDŹ, CZY CIĘ STAĆ!

Black Friday, Black Week, Cyber Monday... – szal świątecznych zakupów. Kupujemy i nawet nie musimy mieć za co, możemy przecież zapłacić później...

Uważaj! „Kup teraz, zapłać później” to kredyt! Może prowadzić do nadmiernego zadłużenia i wpłynąć na Twoją zdolność kredytową.

W najnowszej kampanii „Sprawdź, czy Cię stać!” Prezes UOKiK ostrzega konsumentów przed finansowymi konsekwencjami zakupów z odroczonej płatnością.

Świąteczne zakupowe szaleństwo ruszyło pełną parą. Prezes UOKiK regularnie apeluje do konsumentów, by w ten szal nie wpaść. Nie jest łatwo – pokus jest coraz więcej, chwyt marketingowe są coraz bardziej wyrafinowane, a do tego nowe rozwiązania e-commerce powodują, że zakupy nie wymagają nawet pieniędzy na koncie. Usługa „kup teraz, zapłać później” sprawia, że brak środków czy karty kredytowej w wielu sklepach nie jest już przeszkodą.

- Uważajmy! Zakupy z odroczoną płatnością mogą prowadzić do nadmiernego zadłużenia i wpłynąć na zdolność kredytową

O co chodzi w odroczonej płatnościach

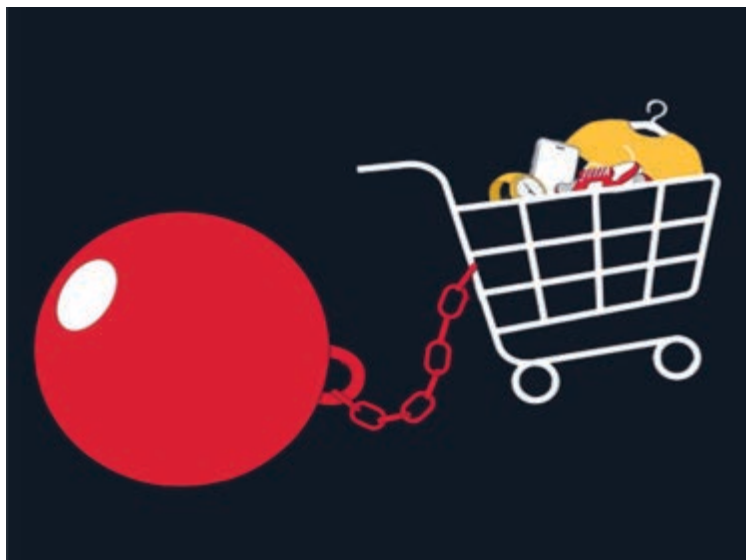
Odroczone płatności, znane pod nazwą „kup teraz, zapłać później”, polegają na tym, że sprzedający, samodzielnie lub za pośrednictwem operatorów płatności, oferują klientom możliwość późniejszej zapłaty za zakupy (zwykle po 30 lub 45 dniach). Również z opcją rozłożenia zobowiązania na raty.

W czym problem?

Skorzystanie z propozycji „kup teraz, zapłać później” może być atrakcyjne. Jednak niesie ze sobą ryzyko. Im więcej zakupów zrobionych w ten sposób i dłuższe terminy odroczenia, tym bardziej prawdopodobne, że o nich zapomnimy. Możemy zaciągnąć wiele nowych zobowiązań i nie zauważyć, kiedy przekroczymy czerwoną linię spirali zadłużenia. Za 30 czy 45 dni, na ile sprzedawcy odroczyli nam płatności, może się okazać, że mamy zbyt wiele zobowiązań do spłaty w krótkim terminie.

Trzeba też mieć świadomość, że odroczonej płatności to w rzeczywistości kredyt. Jeśli nie zapłacimy w terminie, to poniesiemy dodatkowe koszty, w tym związane z jego oprocentowaniem. Podobnie jak w przypadku karty kredytowej czy limitu przyznanego na koncie bankowym. Finansowe konsekwencje mogą być jednak o wiele poważniejsze i długoterminowe. Jedną z nich jest obniżenie, a w przypadku zakłóceń w spłacie, nawet utrata zdolności kredytowej czy zgłoszenie do rejestru dłużników.

*Powiatowy Rzecznik Konsumentów
w Tomaszowie Lubelskim*



KGW MAKI

Nazwa KGW:

„Maki” z Podlodowa

Rok założenia:

8 marca 2015 r. Koło powstało z inicjatywy Anny Koprowskiej.

Skład osobowy:

Mariola Krasoń, Małgorzata Waliwender, Małgorzata Perec, Wioleta Knap, Małgorzata Adamczuk, Sabina Kawka, Danuta Adamczuk, Weronika Waliwender, Alfreda Taranowicz, Krystian Waliwender, Marian Adamczuk

Cel działania:

promowanie naszej miejscowości, gminy i powiatu oraz regionu, przybliżanie młodszemu pokoleniu tradycji i zwyczajów ludowych, dbanie o rozwój kultury, przygotowywanie tradycyjnych regionalnych potraw

Najważniejsze osiągnięcia:

KGW „Maki” z Podlodowa może poszczycić się wieloma osiągnięciami: w swym dorobku posiadamy 45 dyplomów, 4 statuetki, 1 medal.

1. w powiatowym konkursie na palmę wielkanocną w kategorii palmy średnie współczesne zajęliśmy:
 - I miejsce rok 2015,
 - I miejsce rok 2023,
 - III miejsce rok 2024.
2. wieńce dożynkowe:
 - I miejsce podczas Dożynek w gminie Łaszczów oraz wyróżnienie za wieniec współczesny podczas Dożynek w Suścu,
 - II miejsce za najładniejszy wieniec dożynkowy podczas Dożynek w Zimnie,
 - II miejsce za wieniec tradycyjny podczas Dożynek w Hopkiem,
 - II miejsce w etapie regionalnym Ogólno-

polskiego Konkursu na wieniec dożynkowy pn. „Zbierzcie kłosa na wieniec”

3. w konkursie organizowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego – półfinał:
 - I miejsce w kategorii – Kobieta Gospodarna Wyjątkowa „Malowane na drewnie”,
 - II miejsce w kategorii KGW „ Ziołowe skarby kulinarne”
 - II miejsce w konkursie „Kulinarne tradycje Zamojszczyzny”,
4. medal za czynny udział ramach pomocy uchodźcom z Ukrainy.

Pozostałe dyplomy są za uczestnictwo w kiermaszach bożonarodzeniowych, wielkanocnych. Posiadamy również dyplomy uznania i podziękowania za współpracę.

Dodatkowe informacje:

KGW „Maki” z Podlodowa zajmuje się pieczeniem ciast, przygotowywaniem potraw, wiciem wieńców dożynkowych – nasz wieniec dożynkowy został wybrany przez Wydawnictwo Duszpasterstwa Rolników we Włocławku, do kalendarza pn. „Wieńce Dożynkowe 2019”. Bierzymy udział w kolędowaniu, w kiermaszach, zajmujemy się również rękodzielstwem, wykonujemy kwiaty z bibuły, stroiki, dekoracje także do miejscowego kościoła.

Byłyśmy inicjatorkami kolędowania (wraz z innym KGW i przy pomocy parafian), zakupiłyśmy haftowane chorągwie i żyrandol do Kościoła Parafialnego pod wezwaniem św. Anny w Gródku. Uczestniczymy w dożynkach parafialnych, gminnych, diecezjalnych w Krasnobrodzie i ogólnopolskich w Częstochowie (14 razy), byłyśmy wraz z wicestarostą Jarosławem Korzeniem na audyencji u Metropolity Częstochowskiego biskupa Wacława Depo. Wraz z wicestarostą byłyśmy w Częstochowie, Licheniu, Toruniu, Łagiewnikach oraz w Katolickim radiu Zamość



modląc się za władze powiatu i jego mieszkańców i za Ojczyznę. Współpracujemy ze Stowarzyszeniem „Feniks” z Łaszczowa, wspólnie zorganizowaliśmy „dzień dziecka”, wieczór poetycki z poetami z gminy i powiatu, „Dzień Wojska Polskiego”.



Współpracujemy też z Ochotniczą Strażą Pożarną w Podlodowie, z GOK Łaszczów i GOK Bełzec gdzie byłyśmy zaproszone na „Święto pieczonego ziemniaka”, współpracujemy też ze Stowarzyszeniem „Ocalić od zapomnienia” Brzeziny, gdzie przygotowałyśmy poczęstunek przy okazji obchodów „75 rocznicy obrony Brzezin”, uczestniczyłyśmy również we wspólnej wigilii ze Światowym Związkiem Żołnierzy Armii Krajowej – Okręg Zamość – Rejon Tomaszów Lub. Współpracujemy też z innymi KGW i mieszkańcami z wioski i poza nią zapraszając na wycieczki, pielgrzymki. Dzięki uprzejmości Starostów jesteśmy zapraszane co roku na „Dzień Kobiet”.



W 2024 roku zaproszono nas też do Warszawy na „Wianeczki nad Wisłą” gdzie nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem.

Podczas Dożynek Wojewódzkich w Końskowoli przygotowywałyśmy poczęstunek dla ponad 500 osób, co było ogromnym wyzwaniem.



Koło rozwija się bardzo aktywnie, obchodziło już I i V rocznicę powstania, obecnie przygotowujemy się do X rocznicy. 12 stycznia 2025 roku wraz z Wicestarostą Jarosławem Korzeniem weźmiemy udział we wspólnej modlitwie różańcowej i kolędowaniu na antenie Katolickiego Radia Zamość, a w marcu odbędzie się msza święta w intencji naszej i powiatu tomaszowskiego w rozgłośni Radia Maryja z Torunia.



MIELONE Z PIECZARKAMI

Składniki:

- 400 g pieczarek,
- przyprawa do mięsa mielonego,
- 1 bułka,
- 1 jajko,
- 500 g mięsa mielonego,
- 50 g pikantnej bułki tartej,
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Pieczarki oczyścić i zetrzeć na tarce, podsmażyć na oleju i doprawić przyprawą do mięsa mielonego. Zdjąć z palnika, przestudzić. Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć i dodać do mięsa mielonego, następnie dodać jajko i całość wyrobić na jednolitą masę, doprawić przyprawą.

Z masy mięsnej robić placuszki, na każdy nakładać farsz z pieczarek i formować kotlety. Następnie delikatnie obtoczyć je w bułce. Na patelni rozgrzać olej i smażyć kotlety do uzyskania złotego koloru.

CIASTO Z MAKIEM

Składniki:

Ciasto:

- 1 margaryna,
- 6 jaj,
- 1 ½ szkl. cukru,
- 4 łyżki oliwy,
- 2 szkl. mąki,
- 2 łyżeczki pr. do piecz.,
- 1/3 szkl. suchego maku,
- 1-2 łyżeczki kakao

Przygotowanie:

Białka ubić z cukrem, następnie dodać żółtka i dalej ubijać, dodać mąkę, proszek do pieczenia, roztopioną letnią margarynę i olej.

Podzielić na 3 części:

- 1 – do jednej części dodać 1 łyżkę mąki,
- 2 – do drugiej części dodać 1 łyżkę kakao,
- 3 - do trzeciej części dodać 1/3 szkl. maku.

Wykładać po kolei 1 część, 2 część i 3 część ciasta. Piec 45-50 min w 180°C, po wystudzeniu przekroić na pół i przelożyć masą.

Składniki:

Masa:

- 1 szkl. śmietany – ubić,
- 1 galaretka cytrynowa – rozpuścić w 1/3 szkl. przegotowanej gorącej wody.

Przygotowanie:

Chłodną, tężejącą galaretkę połączyć ze śmietaną, chwilę ubić i wstawić na chwilę do lodówki. Górę ciasta poleć polewą.

GWIAZDA MAKOWA

Składniki:

- 4 szkl. mąki,
- 1 szkl. ciepłego mleka,
- 6 żółtek,
- 50 g świeżych drożdży,
- ½ kostki masła,
- 1/3 szkl. cukru
- szczypta soli,
- puszka masy makowej

Przygotowanie:

Zacznij: 50 g drożdży, 1 łyżka cukru i 3 łyżki mąki – połączyć i odstawić na 10 minut. Następnie dodać żółtka, roztopione, letnie masło, 1 szkl ciepłego mleka, 1/3 szkl cukru oraz szczyptę soli. Wyrabiać ciasto przez 5 minut. Ciasto ma być klejące. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia ok 1 godzinę. Po tym czasie ciasto wyrobić na stolnicy, podzielić na 3 części. 1 placek ma mieć ok. 30 cm średnicy, rozwałkować i smarować masą makową na przemian kładąc placki na siebie (masy makowej nie smarować 2 cm od brzegu ciasta). Następnie lekko zaznaczyć za pomocą szklanki środek koła i od środka pokroić na równych 16 części, skręcać 2 części ciasta ze sobą tworząc ramiona gwiazdy. Każde ramię gwiazdy wyciąć przy brzegu. Ciasto wyłożyć na blachę z papierem do pieczenia, przykryć ściereczką do wyrośnięcia, przed wstawieniem do piekarnika posmarować

ciasto białkiem. Piec 35 minut w 180°C. Po upieczeniu posmarować miodem lub lukrem i posypać migdałami.

Uwaga: masę makovą po wyjęciu z puszki należy dobrze wyrobić łyżką, tak by była miękka.

*(3 warstwy ciasta, 2 warstwy masy makowej)

KGW Maki



WYDARZENIA

XVIII GALA SREBRNY GRYF POWIATU TOMASZOWSKIEGO

29 listopada 2024 r. odbyła się uroczysta gala wręczenia wyróżnień Srebrny Gryf Powiatu Tomaszowskiego. Jest to coroczna nagroda przyznawana firmom, stowarzyszeniom oraz osobom, które poprzez swoją działalność promują nasz powiat poza jego granicami.

W tym roku wyróżnienia trafiły do stowarzyszeń rekonstrukcyjnych, które z pasją i zaangażowaniem przypominają historię naszego regionu oraz pielęgnują jego tradycje. Ich działalność to żywe lekcje historii i najlepsza promocja naszego powiatu.

Wyróżnienia otrzymali:

- Grupa Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej Tomaszów Lubelski,
- Tomaszowski Szwadron im.1-go Pułku Kawalerii Korpusu Ochrony Pogranicza,
- Stowarzyszenie Moje Nowosiółki,
- Związek Piłsudczyków RP Oddział Tomaszów Lubelski.

Serdecznie dziękujemy za dotychczasową działalność i wkład w budowanie pozytywnego wizerunku Powiatu Tomaszowskiego. Życzymy dalszych sukcesów, inspiracji i wytrwałości w rozwijaniu Waszej wyjątkowej misji.





WYDARZENIA

KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY, RELACJA ZDJĘCIOWA



