



## „Promocja dziedzictwa kulturowego, historycznego oraz naturalnego obszaru Doliny Zielawy”

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”.  
Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Publikacja opracowana przez Gminę Wisznice, współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2  
„Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020

# DOLINA ZIELAWY...

**C**...Czyste powietrze, cisza, żyzne gleby, ekologiczne tereny oraz wiedza i pracowitość mieszkańców sprawiają, że obszar Doliny Zielawy jest krainą w której po prostu dobrze się żyje...

**E**...Elementem łączącym te strony są: rzeka Zielawa oraz bogactwo i różnorodność występujących tu w warunkach naturalnych ziół, powszechnie znanych i stosowanych zarówno w kulinariach, kosmetyce jak i lecznictwie.

**D**...Dodatkowo malownicze wiejskie klimaty, współgrające idealnie ze środowiskiem naturalnym i walorami przyrodniczymi, na które składają się liczne skupiska roślinne i zwierzęce, coraz rzadziej występujące w innych częściach kraju czy Europy czynią to miejsce wyjątkowym.

**W** W skład Doliny Zielawy wchodzi następujące Gminy: Wisznice, Jabłoń, Rossosz, Podedwórze i Sosnówka. Do każdej z gmin przyporządkowane jest jedno zioło najbardziej charakterystyczne na danym obszarze, przyporządkowanie to nie jest przypadkowe, ponieważ poszczególne zioła występują na tych terenach nie tylko w postaci upraw rolniczych ale także w środowisku naturalnym, rosnąc dziko w lasach i na łąkach.

PODEDWÓRZE... RUMIANEK

JABŁOŃ... DZIURAWIEC

ROSSOSZ... MNISZEK LEKARSKI

WISZNICE... MIĘTA

SOSNÓWKA... BORÓWKA CZARNA



# DOLINA ZIELAWY...

## JABŁOŃ... DZIURAWIEC



Gmina Jabłoń jest terenem na którym przez 500 lat stykały się różne kultury i religie. Przenikały się wpływy polskie, ruskie, litewskie, wyznania prawosławnego, rzymsko-katolickie i unickie. Ich świadectwem jest stare,

charakterystyczne dla tej części Polski budownictwo wiejskie, obiekty sakralne, specyficzna gwara ludowa oraz wciąż żywa twórczość ludowa, tkactwo, plecionkarstwo, rzeźba, malarstwo.

Gmina Jabłoń leży w województwie lubelskim, na południowo-zachodnim krańcu Polesia Lubelskiego, w zlewisku rzeki Zielawy, na terenie północnej części powiatu parczewskiego przy drodze Parczew – Wisznice. Nizinny krajobraz urozmaicony jest

piaszczystymi pagórkami, lasami, łąkami. Przepływa tędy kanał Wieprz-Krzna. Odległość siedziby gminy od Lublina wynosi 88 km, a od Parczewa – 18 km. Gmina zajmuje powierzchnię 11045 ha. W jej skład wchodzi miejscowości: Dawidy, Gęś, Holendernia, Jabłoń, Kalinka, Kolano, Kolano – Kolonia, Kudry, Łubno, Paszenki, Puchowa Góra i Wantopol. Mieszka w nich łącznie około 4 tys. mieszkańców. Podstawowym źródłem utrzymania mieszkańców gminy jest rolnictwo.



## WALORY PRZYRODNICZE

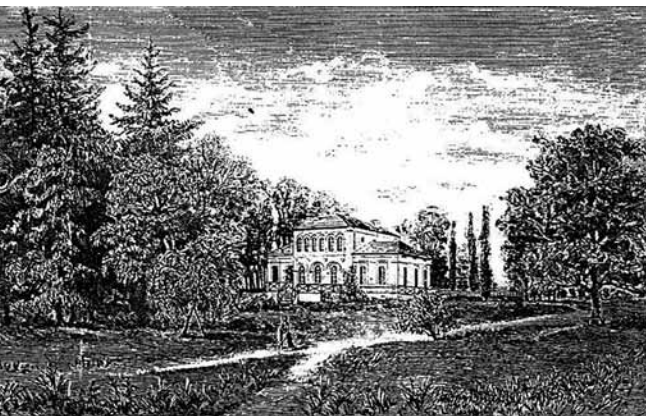
Atutem gminy jest naturalne środowisko przyrodnicze, nieskażone cywilizacją. Nizinny krajobraz gminy urozmaicają lasy, pagórki piaszczysto-żwirowe, łąki, kanał Wieprz-Krzna. Lasy stanowią 13,1% powierzchni gminy. Dominuje w nich drzewostan mieszany. Na piaszczystych gruntach występują wrzosowiska i zagajniki brzozowe. Lasy są bogate w zwierzynę (łoś, jeleń, sarna, dzik, wilk).

Wody płynące w gminie to kanał Wieprz-Krzna i rzeka Muława – dopływ Zielawy. Nie ma tu jezior i stawów, są za to zbiorniki retencyjne: duży w Opolu (o pow. 282 ha) oraz mniejsze w Jabłoni i Paszenkach, na których można z powodzeniem wędkować (karpie, topygi, szczupaki). Wody stojące otoczone szuwarami, stwarzają dobre warunki lęgowe dla ptactwa. Świat ptaków w gminie reprezentują m.in. orlik krzykliwy, puchacz, bocian biały i bocian czarny, kormoran czarny, gęś gegawa, żuraw. Występuje tu zróżnicowana i bogata szata roślinna. Na łąkach trzęślicowych i torfowiskach rosną cenne gatunki m.in. brzoza niska, rosiczka pośrednia i fiołek torfowy. Na terenie gminy znajduje się Ostoja Zwierzyny i teren „Natura 2000”.

Gmina ma 2 zabytkowe parki. Park krajobrazowy w Jabłoni założył w stylu angielskim płk Piotr Strzyżowski, a upiększali go kolejni właściciele Łubieńscy i Zamoyscy. Rośnie tu aż 2000 drzew należących do 33 gatunków. Półowę populacji stanowią: lipa, klon, olcha, jesion oraz grab. Rozciągające się poza parkiem łąki i lasy podkreślają urok tego miejsca. Park w Kolanie jest dziełem Łubieńskich. Ma powierzchnię ok. 2 ha. Rośnie w nim ok. 100 drzew kilkunastu gatunków, m.in. klony, lipy, jesiony i kasztanowce.



## HISTORIA MIEJSCOWOŚCI JABŁOŃ



Pierwsze wzmianki o Jabłoniu pochodzą z pierwszej połowy XV wieku i są one autorstwa, najwybitniejszego historyka polskiego Jana Długosza. Pierwsze historyczne zapiski o Jabłoniu pochodzą z 1503 roku. Mówią one, że król Jagiellończyk w tymże roku nadał ziemie na których leży Jabłoń księciu Wasylowi Połubińskiemu. Po śmierci księcia Wasyla w 1550 roku dziedzicem dóbr został jego syn Iwan i wnuczka Maria. Iwan krótko zarządzał majątkiem, ponieważ wcześniej zmarł. W 1558 roku do Jabłonia przenosi się jego żona – Raina. W 1571 roku wybudowała cerkiew, która funkcjonowała aż do 1854 roku. W następnym wieku dobra po księżętach Połubińskich kilkakrotnie zmieniają właścicieli. W XVII wieku przechodzą do magnackiej rodziny Firlejów z Dąbrowicy. W XVIII wieku córka Andrzeja Firleja Werenka wniosła ziemie w posagu hrabiemu Józefowi Scipio del Campo. W drugiej połowie XVIII wieku, w latach

osiemdziesiątych, zarządzający ziemią Sapiehowie z Kodnia wianują córkę Annę Teofilę, przekazując ziemie Sewerynowi Potockiemu. Hrabia Seweryn Potocki z kolei w 1810 roku obdarowuje majątkiem Jabłoń najstarszą córkę Emmę, która wyszła za mąż za pułkownika Wojsk Polskich Piotra Strzyżowskiego. Piotr Strzyżowski wstąpił się nie tylko walecznością jako uczestnik kampanii napoleońskiej ale też świetnym gospodarowaniem. Kiedy osiadł w Jabłoniu wraz z małżonką Emmą, z miejsca rozpoczął pracę w bardzo zaniedbanych dobrach, liczących przeszło 1600 ha. Około 1812 roku zbudował klasycystyczny pałacyk w Jabłoni, założył park w stylu angielskim, osuszył błotniste łąki. Jako komisarz budowy dróg w powiecie radzyńskim, budował nowe drogi i utwardzał stare, jednocześnie rozwijał hodowlę, wprowadzał płodozmiary. Zaprowadził pierwszy na szeroką skalę szkółkarstwo drzew. Jeszcze w końcu lat siedemdziesiątych XIX wieku, Aleje Jerozolimskie w Warszawie, były obsadzone włoskimi topolami z Jabłonia. W 1827 roku Jabłoń miała 78 domów i 515 mieszkańców.

### Pałacyk Strzyżowskich

Po śmierci Strzyżowskich dobra Jabłoń przechodzą drogą spadku na własność Amelii hr. Łubieńskiej, wdowy po Sewerynie, siostrzeńcu Strzyżowskiej. Następne trzydzieści lat, to czas rządów Jabłoniem przez rodzinę Łubieńskich. W pierwszych latach rozwój majątku był jeszcze bardziej dynamiczny, jak poprzednio. W 1867 roku Jabłoń był stolicą gminy w powiecie radzyńskim, guberni siedleckiej. Amelia z wielką energią rozwijała działalność oświatową. Jej staraniem powsta-

ło w Jabłoni i okolicy pięć szkół wiejskich. W okresie Powstania Styczniowego dwory w Jabłoni i Kolanie stanowiły schronienie i oparcie dla partii powstańczych. Carat po zdławieniu powstania, koncentrował swoją uwagę na likwidacji Unitów Kościoła greckokatolickiego (unickiego). Trwała walka Unitów z siłą narzucanym im prawosławiem. Za wspieranie Unitów łubieńscy zmuszeni są do opuszczenia Jabłonia. W 1884 dobra Jabłoń nabył dla swojego syna Tomasza ożenionego z Ludmiłą z domu Zamoyską (z linii węgierskiej), August, hr. Zamoyski z Różanki. Od tego czasu losy Jabłonia przez okres sześćdziesięciu lat związane były z Zamoyskimi. Majątek liczył 1385 mórg, zaś wieś Jabłoń miała 97 domów i 780 mieszkańców. Tomasz Zamoyski wybudował w roku 1891 nowy niewielki pałacyk sytuując go na południowy wschód od pałacu zbudowanego przez Strzyżowskiego. W latach 1904-1905 w miejscu po rozebranym pałacu Łubieńskich Tomasz hr. Zamoyski wybudował nowy neogotycki pałac, wzorowany na angielskich rezydencjach z czasów późnego gotyku i początków renesansu. Nowy pałac został połączony, z powstałym wcześniej pałacykiem ćwierćkolistym łącznikiem. W łączniku usytuowano niewielką kaplicę pałacową. Razem z pałacem wybudowano kordegardę i bramę wjazdową. W okresie budowy pałacu rozszerzono znacznie dawny park angielski oraz postawiono szereg budynków gospodarczych. W roku 1912 zakończono budowę kościoła parafialnego, nawiązującego do architektury pałacu jabłońskiego. Lata do wybuchu I wojny światowej były latami świetności tej rezydencji. Odbywały się tu liczne zjazdy rodzinne, bale przyjęcia i

polowania. Wraz z wybuchem wojny pałac opustoszał, a lewe jego skrzydło pełniło rolę szpitala polowego. Zamoyscy zostali wysiedleni z Jabłonia, dokąd wrócili dopiero w 1921 roku. Majątek wskutek rabunkowych działań wojsk bolszewickich i niemieckich znacznie podupadł. W 1928 roku zmarła Ludmiła zaś w 1935 roku umiera Tomasz hr. Zamoyski. Zadłużony majątek przejmuje jego syn znany już wówczas artysta, rzeźbiarz August hr. Zamoyski i gospodaruje na nim z powodzeniem do września 1939 roku. Na początku października 1939 r. do Jabłonia wkroczyli Niemcy. Oddział kawalerii SS stacjonujący w majątku utworzył obóz pracy dla Żydów, a w 1941 r. obóz dla jeńców sowieckich. Hitlerowcy zamordowali w 7 egzekucjach 48 mieszkańców Jabłonia oraz wszystkich Żydów. Mimo terroru mieszkańcy Jabłonia i okolic prowadzili działalność konspiracyjną – tajne nauczanie (m.in. znany historyk prof. dr Marian Małowist). Wielu mieszkańców gminy zasililo szeregi oddziału AK mjr K. Millera.

W 1944 roku ziemie dworskie wraz z zabudowaniami przejął Skarb Państwa, a tereny leśne i park – Lasy Państwowe. Część gruntów uzyskali miejscowi chłopcy. We wschodnim skrzydle pałacu umieszczono niebawem szkołę podstawową. W roku 1952 w Pałacu Zamoyskich zostaje usytuowane Technikum Rolnicze. W roku 1960 tereny dawnego parku Zamoyskich przecięł Kanał Wieprz-Krzna. 18 czerwca 1968 w pałacu wybuchł pożar, który wywołał znaczne zniszczenia. W 1999 roku pałac nabyła Krystyna Ścieszka-Hojny. Cały czas w pałacu trwają prace remontowo-konserwatorskie.

## ZABYTKI NA TERENIE GMINY JABŁOŃ

**1. Gajówka** w Jabłoni – znajdująca się w lesie Smuga. Jest ona miejscem urodzenia Augusta Zamoyskiego.





1.

**2. Pałac Zamojskich** w Jabłoniu został wzniesiony w latach 1904-1905 według projektu sporządzonego w wiedeńskiej pracowni Ferdinanda Fellerera. Jest to pałac neogotycki, który niezwykle precyzyjnie nawiązuje do architektury angielskiej XVI wieku łącząc jej formy z elementami renesansowymi i manierystycznymi. Oprócz pałacu w skład zespołu architektonicznego wchodzi: brama wjazdowa, domek odźwiernego, ćwierćkolistą galeria, kaplica, oranżeria i oficyna.

**3. Kordegarda** (domek odźwiernego) stoi tuż przy bramie po stronie wschodniej. Jest murowany z cegły, otynkowany, pokryty dachówką ceramiczną. Domek założony jest na rzucie zbliżonym do kwadratu. Od wschodu przylega do niego prostokątna przybudówka a od zachodu prostokątny portyk. Bryła domku jest podpiwniczona, jednokondygnacyjna. Front domku wychodzi na południe ku ulicy przebiegającej przez cały Jabłoń. Portyk wsparty jest na trzech arkadach poprzedzony od zachodu schodami. Arkady zaopatrzone są w balustrady i w kwadratowe filary (obecnie rekonstruowane).

**4. Oficyna** wybudowana w 1891r połączona ćwierćkolistą galerią, (w której znajduje się kaplica) jest obecnie częścią pałacu.



2.



3.



4.

**5. Brama pałacowa** jest symetryczna, trójosiowa, jej skrajne przęsła zaopatrzone w jednoskrzydłowe furty, przeznaczone były dla pieszych. Przęsło środkowe, dwukrotnie wyższe i trzykrotnie szersze, zaopatrzone w dwuskrzydłową bramę służyło za wjazd. Furty i brama miały stalowe skrzydła. Nad bramą rozpięta jest ostrołukowa arkada a nad nią belkowanie z attyką w formie krenelażu. Boczne węgry są niższe od środkowych, zwieńczone sterczynami w formie ślepych czworobocznych wieżyczek.

#### **6. Pałac Łubieńskich w Kolanie**

Rezydencja dworska, wzniesiona w połowie XIX wieku. Otoczona jest parkiem.



5.



1.

## ZABYTKI SAKRALNE

**1. Kościół parafialny pw. św. Tomasza Bpa z Villanovy** powstał w latach 1909-1912. Zbudowany został w stylu angielskiego neogotyku. Głównym fundatorem był hrabia Tomasz Zamoyski, który ofiarował grunt pod kościół, cmentarz i plebanie. Pozostałą część potrzebnych funduszy zebrali okoliczni włościanie. Pierwsze dokumenty związane z inicjatywą budowy pochodzą z 1906 r. Projekt oraz kosztorys kościoła wykonał w 1907 r. Jan Olearski, architekt z Radzyna. Rozpoczęcie budowy przeciągnęło się do 1909 r., ponieważ ówczesne władze nie chciały dać pozwolenia na budowę świątyni parafialnej w Jabłoni. Zdecydowały, że kościół może być wzniesiony co najwyżej, jako prywatna świątynia Zamoyskich. Prace murarskie wykonywał J. Kozłowski – majster murarski z Markuszowa, który nieco wcześniej budował pałac Zamoyskich w Jabłoni. W 1911 r. zamontowano w oknach witraże, wykonane w pracowni Białkowskich w Warszawie. Budowę świątyni ukończono około 1912 r.

**2. Kościół w Kolanie.** Historia kościoła w Kolanie sięga roku 1860, kiedy to hr. Amelia Łubieńska wybudowała w ogrodzie pałacowym kaplicę, stanowiącą dworską własność Łubieńskich. Była to kaplica w stylu romańskim. W 1861 roku została konsekrowana przez bpa Beniamina Szymańskiego. Na kaplicy widniał napis, który obecnie znajduje się na ścianie frontowej kościoła: “Królowo Korony Polskiej módl się za nami”. Wewnątrz (jak wspomina M. Górską z Łubieńskich) obok głównego ołtarza z obrazem

Matki Boskiej, stały statuy św. Józefata i jezuity bł. Andrzeja Boboli Męczennika. W 1921 roku ks. biskup Henryk Przeździecki powołał do życia z części parafii parczewskiej samodzielną parafię w Kolanie p.w. Imienia NMP, a kaplica służyła jako kościół parafialny. W latach 1930-1934 kaplicę rozbudowano, stanowi ona obecnie prezbiterium i zakrystię kościoła.

**3. Kościół parafialny w Geśi.** We wsi Geś znajduje się neogotycki kościół parafialny pw. św. Jozafata. Powstał on w latach 1912-1913, najprawdopodobniej według projektu sporządzonego przez Jana Olearskiego. Kościół jest, murowaną z cegły i otynkowaną (z zewnątrz i wewnątrz) jednonawową świątynią, zbudowaną na rzucie krzyża łacińskiego. Jego bryłę tworzą: szeroki dwuwieżowy masyw frontowy, węższy od niego, jednonawowy trójprzęsłowy korpus z trójprzęsłowym transeptem, prostokątne prezbiterium z trójboczną absydą oraz wpisane w naroża pomiędzy prezbiterium a transeptem prostokątne w rzucie budynekzki mieszczące zakrystie i ich przedsionki.

**4. Kościół w Paszenkach.** Kościół w Paszenkach powszechnie uznawany jest za oryginalny osiemnastowieczny zabytek. Jednak obecnie istniejący obiekt został wzniesiony w latach 90. XIX wieku i jest czwartą z kolei świątynią, jaka istnieje w tej miejscowości od 1717 r. Po kasacie Kościoła greckokatolickiego w Królestwie Polskim (1875

r.) wszystkie świątynie unickie zamieniono na prawosławne. Nierzadko prawosławni decydowali się na rozbiórkę przejętego budynku i budowę nowej cerkwi. Podobnie rzecz miała się z Paszenkami. Głównym powodem, dla którego zdecydowano się na nowy budynek, był zły stan cerkwi pounickiej. Zaistniała sytuacja stanowiła również doskonałą okazję, by świątynię „skażoną duchem latynizmu”, zastąpić nową, zgodną z kanonami prawosławnej architektury cerkiewnej. Budowę rozpoczęto w czerwcu 1894 r., a zakończono w listopadzie. Prace ciesielskie wykonał mieszkaniec Jabłonia, Joachim Gierej. 21 listopada 1894 r. archimandryta Tichon uroczystie poświęcił nową cerkiew. W 1907 r. cerkiew zamknięto. W 1915 r. została przejęta przez mieszkańców Paszenek i od tamtej pory służy miejscowej wspólnotie rzymskokatolickiej.

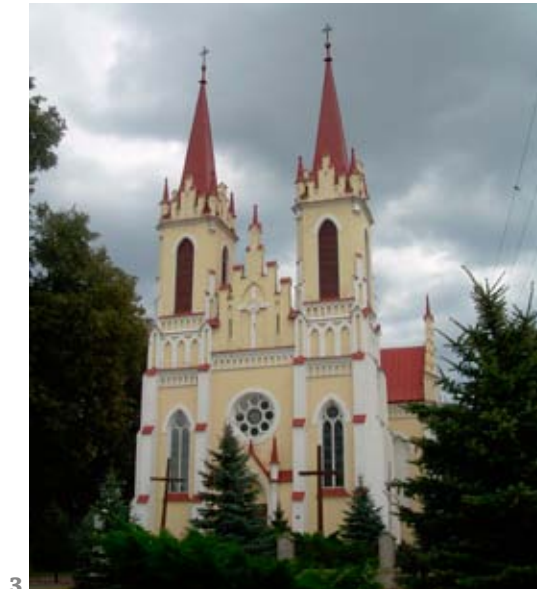
Ks. Henryk Ćwikliński tak pisał o świątyni paszenkowskiej: *Kościół na skutek centralnego rzutu nawy nawiązuje do form wschodnich (...). Całość uderza doskonałą wprost harmonią proporcji składanych elementów i stanowi piękny zabytek sakralnego budownictwa drewnianego w Polsce.*

Cennym zabytkiem w kościele w Paszenkach jest ikona Matki Boskiej z Dzieciątkiem. Pochodzi prawdopodobnie z ikonostasu. Namalowana temperą na desce pochodzi z XVII wieku. Obraz przedstawia Matkę Boską, która na lewej ręce trzyma Dzieciątko. Dzieciątko jedną ręką przyciska do piersi książkę a drugą błogosławi. Ma głowę zwróconą do góry. Obraz oprawiony jest w ramę w formie arkady, zdobioną kaboszonami, połączoną. Stary obraz jest szczególnie

czczony przez wiernych. W pewnym okresie znajdował się w bocznym ołtarzu, a następnie po renowacji znalazł ponownie miejsce w ołtarzu głównym. Wśród parafian pamięć o Matce Bożej Paszenkowskiej, która “płaszczem swej opieki osłaniała i osłania nadal” jest wciąż żywa.



2.



3.



4.



## CIEKAWE MIEJSCA I ATRAKCJE

### < **Międzynarodowy Plener Rzeźbiarski Twórców Ludowych im. Augusta Zamoyskiego**

Od 2001 r. corocznie odbywa się w Jabłoni Międzynarodowy Plener Rzeźbiarski im. Augusta Zamoyskiego. Głównym organizatorem lipcowych spotkań rzeźbiarzy są Starostwo Powiatowe w Parczewie i Parczewskie Stowarzyszenie Twórców i Animatorów Kultury.

### < **Ogólnopolski Wyścig Kolarski im. Augusta Zamoyskiego**

Od lipca 2008 r. w ramach „Dni Jabłonia” organizowany jest Ogólnopolski Wyścig Kolarski im. Augusta Zamoyskiego. Celem imprezy jest uczczenie samotnego rajdu Augusta Zamoyskiego rowerem z Paryża do Zakopanego w roku 1925 i popularyzacja kolarstwa jako dyscypliny sportu i czynnej formy wypoczynku. Organizatorami wyścigu są: Gminny Ośrodek Kultury Lubelskie Stowarzyszenie Cyklistów Zespół Szkół Rolniczych w Jabłoni Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Jabłońskiej Stowarzyszenie Inicjatyw na Rzecz Gminy Jabłoń.



## BAZA NOCLEGOWA

### **Zajazd u Gomółki**

Zajazd mieszczący się przy drodze Jabłoń-Parczew w miejscowości Geś. Jest tutaj jeden pokój z łazienką, do pozostałych dwóch pokoi wspólna łazienka. Do dyspozycji gości czajnik, salonik mogący pomieścić 30 osób (możliwość zorganizowania imprezy). Dodatkowe atrakcje to grill, miejsce na ognisko, możliwość wypożyczenia rowerów, pole namiotowe, w pobliżu las. Geś 227, **telefon:** 83 356-12-44



### **Gospodarstwo agroturystyczne – Krzysztof Gomółka**

Gospodarstwo agroturystyczne posiada 3 pokoje ; jeden pokój 3- osobowy i dwa pokoje 4- osobowe, + łazienka, do dyspozycji gości również kuchnia. (ogrzewanie-kominek)  
Geś 201, **telefon:** 83 35601233 lub 83 35601214

## JABŁOŃ – KRAINA DZIURAWCA

### **Dziurawiec zwyczajny (Hypericum perforatum)**

**Dziurawiec** – (dawniej nazywany zieleń św. Jana, rutą polną, krzyżowym zieleń) jest rośliną mającą wszechstronne działanie lecznicze. Polska nazwa dziurawca pochodzi od dziurek widocznych na listkach, gdy patrzemy na nie pod słońce. Już Hipokrates zalecał picie naparów z dziurawca przy stanach zapalnych i chorobach płucnych, owrzodzeniach wewnętrznych. W starożytności był również stosowany jako odtrutka przeciwko różnego rodzaju jadom i truciznom, był również nazywany rośliną przeganiającą diabła. Współcześnie nie mówimy, że dziurawiec zmusza diabła do ucieczki z ludzkiego ciała, lecz że wydobywa człowieka z depresji i stanów lękowych oraz migrenowych. Pomaga on również w zaburzeniach czynności wątroby, stanach zapalnych żołądka, zapaleniu jelita grubego, a także skurczu naczyń żylnych, lękach nocnych i stanach nerwicowych. Ma także działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, relaksujące i uspokajające. Dziurawiec jest wieloletnim aromatycznym zieleń, które produkuje żółto – złote kwiaty. Kwitnie około 24 czerwca (św. Jana) w tym czasie zbieramy kwitnące wierzchołki rośliny. Rośnie na słabszych gatunkach gleb, przy drogach, na brzegach rzek głównie w miejscach nasłonecznionych. Zioło to może być rozmnażane z nasion na wiosnę jak również poprzez rozdzielanie korzeni jesienią. Osiąga wysokość od 30 do 80 cm. Produkty lecznicze z dziurawca to: napary, nalewki, płukanki, kremy i oleje.

### **Dziurawiec zwyczajny**

*Dziurawiec zwyczajny, leczniczy ponad 200 gatunków liczy. Przyroda stworzyła nazewnictwa przymierze Stąd jedna roślina, a trzy nazwy bierze.*

*Dziurawiec ma listki owalne, zielone Pod światłem jak szpileczką podziurawione. Od listków z góry oglądanych, Krzyżowym zieleń nazywany.*

*A świętojańska nazwa temu przypisana, Że zakwita najpóźniej do świętego Jana. Jego twarda, sztywna łodyga Żółty kwiatostan dźwiga.*

*Kwiaty i zieleń w lecznictwie stosowane Olejkowe wyciągi z nich otrzymywane. Wysuszone, nadziemne części owe Zawierają związki cukrowe, żywicowe, kwasy askorbinowe.*

*Używany wewnętrznie – oddziaływanie antybakteryjne, Ściągająco, balsamicznie, przeciwdepresyjne. Pobudza łaknienie-poprawia trawienie Lek przeciwskurczowy i przeciwgorączkowy*

*Zewnętrznie używany przy skórnych zapaleniach, Skórnych zakażeniach oraz owrzodzeniach. Jest w postaci naparów, odwarów, oleju, maści i zasyпки stosowany Pobudza regenerację tkanek i podusza rany.*

*Warto z dziurawca przetwory przygotowywać I z dala od światła je przechowywać. Środek ten wzmacnia organizm człowieka, uspokaja, Zatem każdy winien go chętnie przyswajać.*

**Helena Potapczuk**



# DOLINA ZIELAWY...

## PODEDWÓRZE... RUMIANEK



Gmina Podedwórze (do 1954 r. gmina Opole) położona jest na terenie nizinno – bagiennym wśród rozlewisk rzeki Zielawa w sąsiedztwie pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego.

W Średniowieczu prawdopodobnie był tu gród i osada Opole. Przez Opole przechodził lokalny szlak komunikacyjny wzdłuż rzeczki Zielawa, jako odnoga głównego traktu handlowego, zwanego bużańskim.

Sprzyjało to rozwojowi grodu jak i sprawnemu funkcjonowaniu w XI-XIII wieku centrum osadniczego. Od XVI wieku do 1756r wieś była własnością Kopciów, później Sierakowskich, w

początkach XIX wieku Szlubowskich, a w 1874 roku Zalewskich. Od około 1880r – Zabiełłów. Od 1867r do 1975r gmina należała do powiatu włodawskiego, województwa lubelskiego. Od 1975r do końca 1998r do województwa białkopodlaskiego. Natomiast od 01.01.1999r należy do powiatu parczewskiego, województwa lubelskiego.

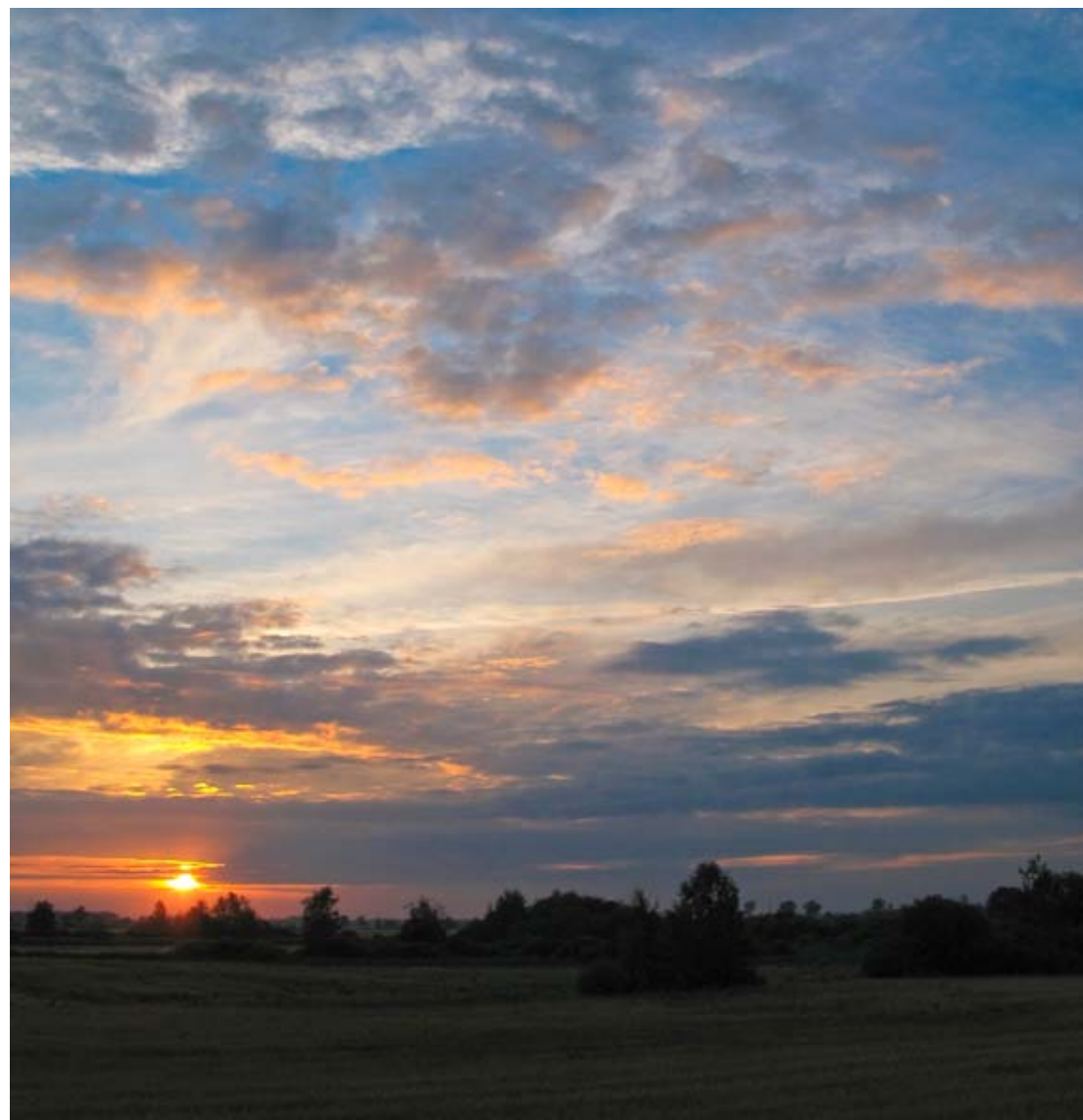
**Gmina Podedwórze graniczy:** od zachodu z gminą Jabłoń, od północy z gminą Wisznice i Sosnówka, od południa z gminą Dębowa Kłoda, od wschodu z gminą Wiryki. Obszar gminy wynosi 10 720ha, jest ona zamieszkała przez około 1 996 osób w sołectwach: Antopol, Bojary, Grabówka, Hołowno, Kaniuki, Mosty, Nowe Mosty, Niecielin, Opole, Piechy, Podedwórze, Rusiły i Zaliszcze.

**Gmina Podedwórze to gmina typowo rolnicza.** Rolnictwo indywidualne preferuje uprawę podstawowych zbóż, ziemniaka oraz dysponuje dużymi obszarami łąk i pastwisk sprzyjającym hodowli bydła. Wśród rolników są też plantatorzy rumianku. Gospodarstwa indywidualne posiadają obszary od 10

do 60 ha. Dysponują one podstawowym sprzętem do uprawy ziemi i bazą do hodowli bydła i trzody chlewnej.

Na terenie gminy znajduje się Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Apteka, Bank Spółdzielczy. Wykonywane są usługi weterynaryjne oraz handlowe. Na szczególną uwagę zasługuje działalność Ochotniczej Straży Pożarnej. Podedwórską straż założono w 1928r. Obecnie w gminie jest prawie dwustu strażaków ochotników, oraz trzy drużyny młodzieżowe, w tym dwie dziewczęce i jedna żeńska. Jednostka OSP weszła do Krajowego Systemu Ratowniczo – Gaśniczego. Są to elitarne oddziały – najlepiej wyposażone i najbardziej sprawne.

**Działalność kulturalną** na terenie gminy prowadzą: Gminna Biblioteka Publiczna, Zespół Placówek Oświatowych, Ośrodek Edukacji Regionalnej w Hołowni prowadzony przez Stowarzyszenie Aktywizacji Polesia Lubelskiego. Perłą w gminie jest zespół folklorystyczny „Wrzeciono”, który podtrzymuje tradycję ludową Polesia Lubelskiego. Drugim zespołem w gminie jest „Rumenok” z Hołowna.



## WALORY PRZYRODNICZE

Gmina położona jest z dala od miast, w związku z tym występuje tu nieskażone środowisko pozwalające produkować zdrową żywność. Przez gminę przepływa rzeka Zielawa i kanał Wieprz–Krzna. Znajdują się tu zbiorniki retencyjne we wsi Podedwórze o pow. 282 ha i wsi Mosty o pow. 396 ha – oba zarządzane przez Polski Związek Wędkarski. Korzystają z nich wędkarze z terenu całej Polski. Występują tu różne gatunki ryb: sum karłowaty, szczupak, lin, karp itp. Zbiorniki wykorzystywane są do celów rekreacyjno-sportowych. Zbiorniki położone są przy zbiorowiskach leśnych z ciekawymi terenami łowieckimi, obfitującymi w zwierzynę taką jak: łos, jelen, sarna, dziki, piżmaki oraz dzikie ptactwo. Tereny leśne z terenu gminy Podedwórze dzierżawią trzy koła łowieckie. Na terenie Koła łowieckiego „Szóstek”, gdzie prowadzi ono hodowlę bażantów, usytuowany jest dom myśliwski.

Oprócz zwierząt lasy obfitują w grzyby, jagody, borówki i jeżyny. Na terenie gminy znajduje się torfowiskowo – bagienny rezerwat przyrody „Warzewo” o pow. 41,91 ha. Na obszarze tym wykształconych jest 14 typów zbiorowisk roślinnych. Większość z nich zachowała charakter naturalny. Występują tu płytkie i rozległe powierzchnie nasłonecznionej wody, stwarzające doskonałe warunki bytowe dla ptactwa – to miejsce lęgowe i ostoja dla wielu interesujących gatunków awifauny. Występuje tu około 60 gatunków ptaków. Bagno – rezerwat, ze względu na swój naturalny charakter i niepowtarzalną specyfikę, przedstawia wysoką wartość naukową.



## ZABYTKI NA TERENIE GMINY PODEDWÓRZE



1.

**1. Kościół pod wezwaniem Zwiastowania Najświętszej Marii Panny** – kościół klasycystyczny, zwrócony prezbiterium na południe, murowany z cegły, otynkowany. We wnęce ołtarza głównego, ponad mensą, obraz Chrystusa Ukrzyżowanego, o charakterze barokowym, zapewne I ćw. XIX w., mal. na desce, częściowo zastąpiony nowszą tkaniną. Kościół został wybudowany w latach 1805-1811 z inicjatywy rodziny Szlubowskich. Przez mieszkańców nazywany kościołem „Białym”.

### **2. Dzwonnica przy kościele „Białym” –**

Wzniesiona około 1810 roku w stylu klasycystycznym. Murowana z cegły, otynkowana i częściowo boniowana (ozdabiana). Dolna kondygnacja w kształcie prostokąta z bramą przelotową, obecnie zamurowaną od północy i dwoma składzikami po bokach.

### **3. Kaplica Jezusa Frasobliwego, zwana Świętym Janem.**

Z 1646 roku – murowana. Najstarsza w powiecie parczewskim.

### **4. Kościół pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Świętego**

– wybudowany w latach 1911-1914 przez wybitnego architekta Stefana Szyllera z Warszawy. Fundatorami kościoła byli mieszkańcy parafii Opole oraz właściciel folwarku Antopol Henryk Zaleski.

**5. Pomnik wystawiony przez synów Jana i Ignacego Szlubowskich** na cześć rodziców – fundatorów „Białego” kościoła.

**6. Pomnik 4 żołnierzy poległych w latach 1914-1921.** Pomnik znajduje się w centrum Podedworza przy kościele „Białym”.



3.



4.



5.

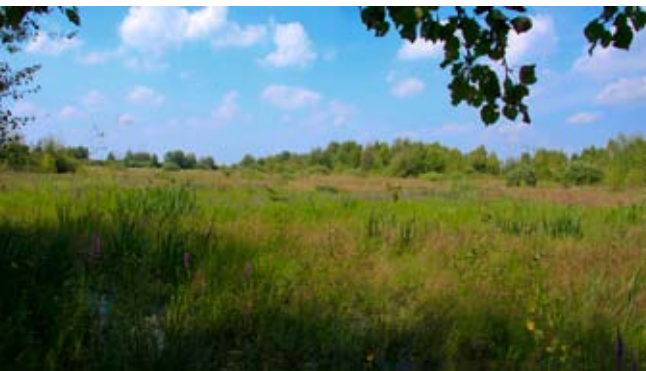


6.



2.

## CIEKAWE MIEJSCA I ATRAKCJE



1.

**1. Torfowiskowo-bagienny rezerwat przyrody Warzewo** o wysokich walorach ornitologicznych jest położony koło wsi Rusiły. Warzewo to bogaty zestaw gatunków wodnych i szuwarowych. Gniazdowały tu dwa gatunki perkozów (zausznik i perkozek), sześć gatunków kaczek, bąk, błotnik stawowy, łyska, rybitwa zwyczajna. Najliczniej występowała mewa śmieszka, której kolonia lęgowa liczyła ponad 1000 gniazd. W szuwarach dominują rokitniczki i potrzos. Na obrzeżach zbiornika wodnego dominują czajki, rycyki, bekasy, kszyki i inne gatunki. Z rzadkich gatunków nie lęgowych obserwowano m.in. błotniaka łąkowego, dubelta, kulika wielkiego i bataliona. Ogółem na terenie rezerwatu zanotowano 60 gatunków ptaków, w tym 26 lęgowych i 9 prawdopodobnie lęgowych.



2.

**2. Zbiornik retencyjny Podedwórze.** Obszar obejmuje należący do systemu melioracyjnego Kanału Wieprz – Krzna zbiornik retencyjny o powierzchni 282 ha, wraz z otaczającymi go terenami (lasy – 1% i podmokłe łąki – 5% obszaru). Wody śródlądowe stojące i płynące zajmują 94% powierzchni ostoi. Na terenie ostoi występuje 15 gatunków ptaków z Załącznika I Dyrektywy Ptasiej oraz 6 innych, cennych i zagrożonych gatunków ptaków (nie wymienionych w Dyrektywie). Ostoja ptasia o randze krajowej K 58. Występuje co najmniej 20 gatunków ptaków z Załącznika I Dyrektywy Ptasiej, 4 gatunki z Polskiej Czerwonej Księgi (PCK). Jedno z nielicznych w Polsce



3.

stanowisk lęgowych podgorzałki. Wędkarze mogą tu łowić różne gatunki ryb, można łowić z brzegu i łodzi. Możliwe jest również łowienie z łodzi lub pontonu. Na zbiorniku jest wiele ładnych zatoczek gdzie można znaleźć dobre miejsca do wędkowania. Możemy tu złapać ładne okazy lina, karpia, leszcza, karasia, płoci, szczupaka i okonia. Gatunki ptaków w obszarze Natury 2000: Bąk (*Botaurus stellaris*), Baczek (*Ixobrychus minutus*), Podgorzałka (*Aythya nyroca*), Błotniak stawowy (*Circus aeruginosus*), Błotniak łąkowy (*Circus pygargus*), Kropiatka (*Porzana porzana*), Zielonka (*Porzana parva*), Derkacz (*Crex crex*), Rybitwa rzeczna (*Sterna hirundo*), Rybitwa czarna (*Chlidonias niger*), Puchacz (*Bubo bubo*), Podróżniczek (*Luscinia svecica*), Pokrzewka jarzębata (*Sylvia nisoria*), Gąsiorek (*Lanius collurio*), Ortolan (*Emberiza hortulana*).

**3. Zbiornik Mosty** ma powierzchnię 396 ha.

**4. Uroczysko Mosty-Zahajki.** Obszar obejmuje dwa sztuczne, dość płytkie zbiorniki retencyjne, należące do systemu melioracyjnego Kanału Wieprz – Krzna – we wsi Mosty, o powierzchni lustra wody 396 ha i we wsi Zahajki, o powierzchni 240 ha, wraz z otaczającymi je terenami (głównie lasy olsowe – Zahajki oraz pola uprawne i lasy mieszane – Mosty). W sumie na terenie ostoi wody śródlądowe zajmują 10% powierzchni, podmokłości – 35%, lasy zajmują 54% powierzchni, łąki i pastwiska – 21%. Stawy są



4.



5.

przedmiotem zabiegów hodowlanych gospodarki rybackiej. Na terenie ostoi występuje 21 gatunków ptaków z Załącznika I Dyrektywy Ptasiej oraz 8 innych, cennych i zagrożonych gatunków ptaków (nie wymienionych w Dyrektywie). Porastające je szuwały i zarośla wierzbowe są idealnym miejscem dla różnych gatunków rybitw. Gatunki ptaków obszaru Natura 2000: bączek, bąk, bielik, błotniak łąkowy błotniak stawowy, bocian czarny, derkacz, dzięcioł czarny, dzięcioł średni, gąsiorek, muchołówka mała, orlik krzykliwy, ortolan, podróżniczek, puchacz, rybitwa białowąsa, rybitwa czarna, trzmielkojad, zielonka, zimorodek, żuraw.

**5. Do gospodarstwa Adama Kosackiego w Zaliszczu** można przyjeżdżać przez cały rok. Obecnie w gospodarstwie jest 11 koni. W Zaliszczu można pojeździć w siodle, przejechać się bryczką lub na wozie drabiniastym po okolicznych drogach polnych i lasach. Zimą organizowane są kuligi z ogniskiem na polanie.

**6. Góra Grabowska.** 130 lat temu powierzchnię gminy Podedwórze przykrywał łądolód środkowopolski. W okresie integracji, kiedy klimat nieco się ocieplił, lodowiec wycofywał się i obecna miejscowość Niecielin znalazła się u jego czoła. Kiedy łądolód z jednakową szybkością nasuwał się i topił, jego czoło przez jakiś czas pozostało w jednym miejscu. Takie zjawisko to postój masy lodu, z której wraz z topniejącą wodą uwalniane zostają duże ilości piasku, żwiru, a także olbrzymie głazy narzutowe (eratyki). Właśnie w ten sposób przed czołem łądolodu powstała Góra

Grabowska jako morena czołowa epoki lodowcowej. Materiał skalny, z którego jest zbudowana może pochodzić nawet z Gór Skandynawskich, a przywędrował on wraz z nasuwającym się i powiększającym (w czasie ochłodzenia klimatycznego okresu lodowcowo-gracjału) łądolodem. Cofając się pozostawił po sobie różne formy ukształtowania terenu (tzw. krajobraz gracjalny), do którego należy rezerwat Warzewo (dawne jezioro wytopiskowe) oraz liczne głazy narzutowe znajdujące się w pobliżu Góry Grabowskiej.

**7. Relaks i wypoczynek w wiejskim SPA w Krainie Rumianku** to przede wszystkim masaże, sauna i kąpiele lecznicze. W swojej ofercie SPA ma do dyspozycji: saunę syberyjską, masaż leczniczy, masaż relaksacyjny, kąpiele ziołowe, aromaterapię, refleksoterapię.

**8. W Ośrodku Edukacji Regionalnej w Hołownie** można poznać ginące zawody, zajęcia, zwyczaje i obrzędy Lubelszczyzny. Ośrodek zaprasza wszystkich, którzy chcą wrócić do swoich korzeni i poznać bogactwo kulturowe regionu. Oferta Ośrodka uwzględnia treści programowe ścieżki „Edukacja regionalna-dziedzictwo kulturowe w regionie” i zawiera takie bloki tematyczne jak: Uprawa i obróbka lnu – „Soroczka”, „Od ziarna do chleba”, „Od gliny do cegły”, dawne zajęcia domowe, warsztaty rękodzielnicze.



6.



7.



8.



## PODEDWÓRZE – KRAINA RUMIANKU

### Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

#### Zawiera

olejek eteryczny, gorycze, związki żywicowe

#### Działanie

kojące, przeciwzapalne, rozkurczowe

Zwany także rumiankiem lekarskim, rumiankiem polnym, pachnącym. Jest rośliną o gałęzistej łodydze. Kwiaty białozółte zebrane w dość duże koszyczki. Kwitnie od maja do jesieni. W krajach wschodnich dodawano go do mieszanek o działaniu erotycznym. O rumianku pisali Asklepiades, Hipokrates i Dioskorides. W starożytnym Egipcie ceniono go za jego działanie przeciwgorączkowe i chłodzące. We Francji uchodzi za odtrutkę na kawę i papierosy. **Wszechstronność rumianku** bywa wykorzystywana przez medycynę ludową w chorobach kobiecych, schorzeniach żołądka i jelit, a także zewnętrznie jako środek dezynfekujący i łagodzący.

Roślina pospolita w całym kraju, często jednak mylona z odmianami rumianków, złocieni i maruny. Rumianek właściwy odznacza się silnym, charakterystycznym zapachem oraz (najczęściej) brakiem kwiatów języczkowych wokół żółtego „środk”. To drobna krzewinka, tylko w uprawach uzyskująca wysokość powyżej 30 centymetrów. Zalet rumianku nie trzeba zachwalać. Jest to jedno z tych niewielu ziół, które przetrwały jako wspomagające różne kuracje, cały okres

niełaski ziołolecznictwa. Dodatek miazgi, naparu lub tylko zgniecionych koszyczków kwiatowych do opatrunków, wspiera ich **działanie odkażające, przeciwbólowe i osłonowe**. Rumianek wraz z nagietkiem i lipą (w postaci naparu) warto także zastosować do przemywania ran trudno gojących i ropiejących.

Rumianek występuje na polach, nieużytkach, pastwiskach, przydrożach w całej Polsce, Europie i innych krajach świata. Jest rośliną jednoroczną o delikatnej łodydze, **koszyczki kwiatowe zbiera się w stanie suchym od maja do późnej jesieni**. Najwartościowszy surowiec uzyskamy zbierając koszyczki wpeł rozwinięte, gdy kwiaty języczkowate są ułożone poziomo a koszyczek ma kształt stożka.

Najważniejszym **składnikiem** surowca rumianku jest złożony olejek lotny (do 1%). Koszyczki tego ziele zawierają liczne związki flawonoidowe, kumarynę, gorycze, cholinę, śluz, kwasy organiczne (walerianowy, salicylowy) oraz żywicę i wiele innych substancji.

#### Napar

1 łyżkę rumianku zalać 1 szklanką wrzątku, nakryć i odstawić na 10 minut pod przykryciem. Odcedzić i pić kilka razy dziennie po szklance.



# DOLINA ZIELAWY...

## ROSSOSZ... MNISZEK LEKARSKI



Gmina Rossosz jest jedną z najmniejszych gmin makroregionu Polesia Lubelskiego. Położona w północnej części powiatu bialskiego

gmina graniczy z gminą Łomazy, Wisznice oraz Komarówka Podlaska.

Jest to gmina typowo rolnicza, najczęściej

uprawiane są zboża, ziemniaki, rzadziej kukurydza czy rumianek.

Skupiska leśne (ok. 29%) obfitują w dobra przyrodnicze: grzyby, jagody. Cała gmina to zaledwie 2,76% powierzchni całego powiatu. Obecnie gminę zamieszkuje około 2512 mieszkańców. Przepływają przez nią 2 rzeki Muława i Zielawa. Od nich wywodzi się nazwa miejscowości, ponieważ rzeki układają się w kształt rosochy, czyli drzewa rozgałęziającego się na dwa konary z jednego pnia. Obrzeża gminy zachowały swą naturalną strukturę, gospodarstwa domowe są od siebie raczej oddalone co daje nam piękne widoki

krajobrazowe wiosną i jesienią oraz niezwykle zachody słońca. To dzięki temu posiadamy szereg bardzo ciekawych nieskażonych masowym przemysłem miejsc, które koniecznie trzeba odwiedzić. Władze gminy starają się w szczególności dbać o środowisko, dlatego też montowane są kolektory słoneczne oraz realizowana jest budowa przydomowych oczyszczalni ścieków.



## Z HISTORII MIEJSCOWOŚCI ROSSOSZ

Osada Rossosz rozwinęła się w XIII wieku w rozwidleniu rzek Mławy i Zielawy w Wielkim Księstwie Litewskim. Po 1447 roku była w dzierżawie Księcia Andrzeja Połubińskiego. Książę Połubiński lokował tu miasto na prawie polskim, nadając również herb własnego rodu „JASTRZĘBICĘ” i Rossosz stał się na długo miastem Koronnym Polskim. Miasto miało prawo do dwóch jarmarków i jednego targu. W 1640 roku Rossosz został spalony (spłonęły wszystkie akta), jednak został szybko odbudowany. W początkach XVIII wieku znowu odbudowano miasto, znajdowało się tu 6-8 ulic, ratusz, waga miejska, 2 młyny, kilkanaście karczm. W tym czasie przeszło w ręce rodziny Potockich, ale marsz wojsk obcych znowu doszczętnie zniszczył miasto. Rossosz brał aktywny udział w Powstaniu Styczniowym, po upadku którego utracił prawa miejskie. W czasie II Wojny Światowej działały tu Bataliony Chłopskie, istniała Szkoła Podchorążych BCH. Jak widać z powyższego opisu Rossosz zawsze miał ambitnych mieszkańców, dzięki czemu w 1984 roku powstała tu Gmina, jedna z najmniejszych w województwie lubelskim.

## CIEKAWE MIEJSCA I ATRAKCJE

### SZLAK ROWEROWY ŚLADAMI UROCZYSK

#### Czas jazdy bez odpoczynku

ok. 1,5 h, długość 10 km

#### Trasa przebiega przez

Rossosz – Kożanówka – Bordziłówka – Rossosz

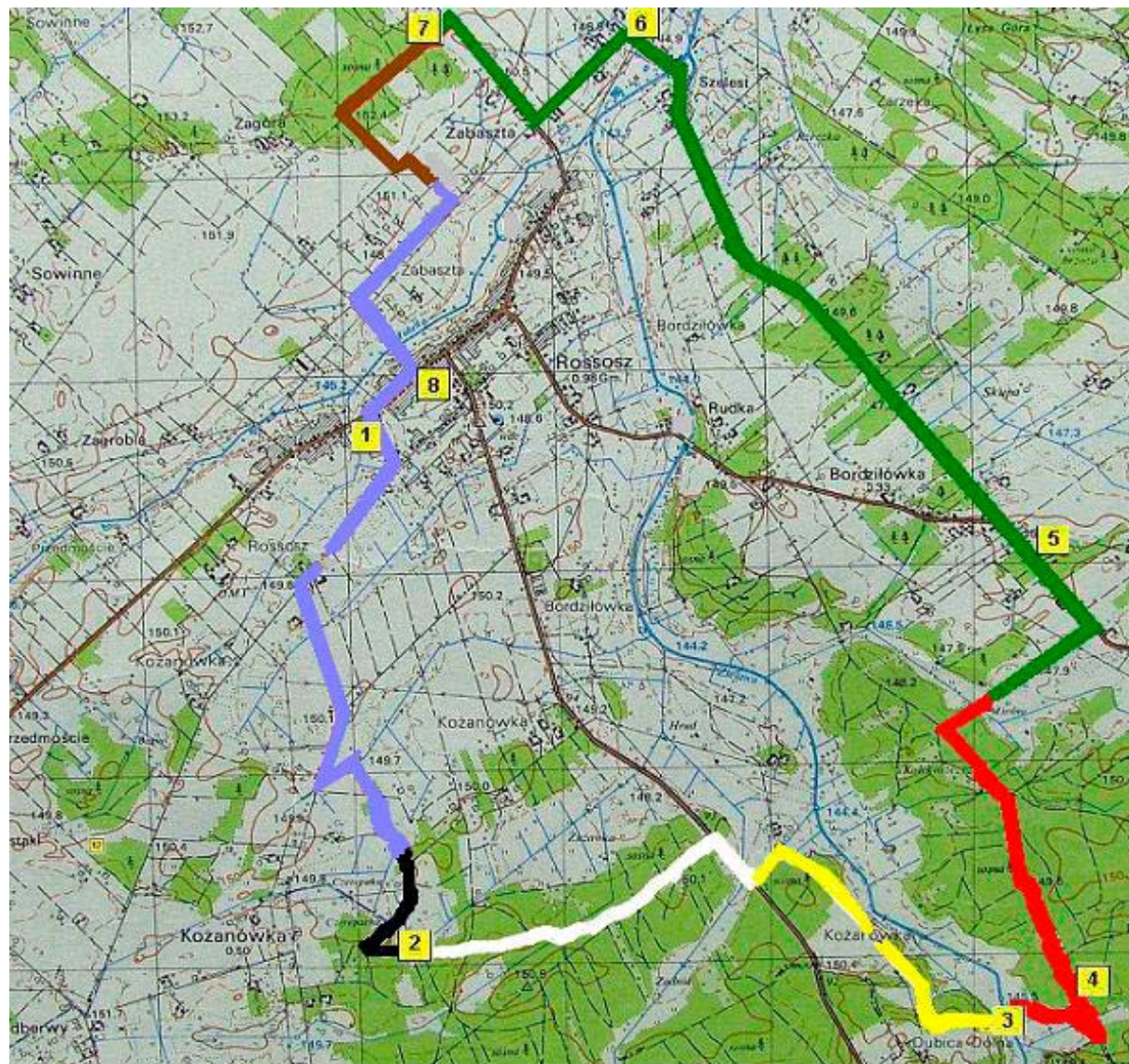
#### Krótki opis trasy

Trasa piękna i malownicza. Jednakże dla wytrwałych. Większą jej część pokonujemy ścieżkami leśnymi oraz drogami polnymi. Wycieczkę proponujemy rozpocząć od szkoły podstawowej imienia pkt. Stefana Skoczylasa (nr 1 na mapie), który organizował Leśną Szkołę Podchorążych w okolicy Rossosza. Kierujemy się zgodnie z mapą. Dojeżdżamy do kompleksu leśnego, w którym trzymamy się trasy oznaczonej na drzewach kolorem

biało-niebieskim. Ścieżka ta biegnie przez teren bardzo ciekawy i malowniczy, ujrzymy miejsca, które nas zachwyca. Wszystkich tych, którzy fascynują się historią zapraszamy do odwiedzenia starego grobu w lesie z czasów II wojny światowej, gdzie został pochowany nieznan żołnierz, walczący o niepodległość Podlasia. Miłośnicy przyrody oraz fotografii na pewno znajdą tu coś dla siebie. Na trasie szlaku możemy podziwiać malowniczą polanę, na której znajduje się duży dąb wraz z przygotowanym miejscem na ognisko. Kilka kroków dalej znajduje się rzeka Zielawa. Pięknym okazem przyrody jest również zrosnięta sosna oraz bardzo duży jałowiec. Rośnie on na prywatnym podwórku, lecz właściciel jest bardzo przyjaźnie nastawiony do turystów. Usłyszymy od niego, że okaz ma już prawie 100 lat i opowie nam o próbach jego ratowania. To nie wszystkie atrakcje, które zobaczyć możemy na tym szlaku, ale żeby je odkryć musimy wybrać się na przejażdżkę...

#### Legenda

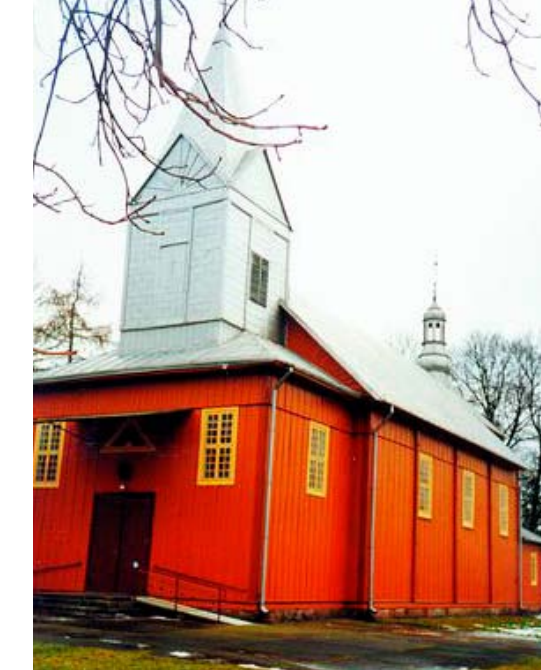
1. Szkoła Podstawowa w Rossoszu – Zabaszta
2. grób z czasów II wojny światowej – uroczysko „Żużawka”
3. dąb – uroczysko „Czerepacha”
4. zrosnięta sosna – uroczysko „Hrud”
5. szkoła w Bordziłówce – uroczysko „Kolekoszczyzna”
6. zajazd Szeleścianka – uroczysko „Medna”
7. jałowiec – uroczysko „Karaczoney”
8. kościół parafialny



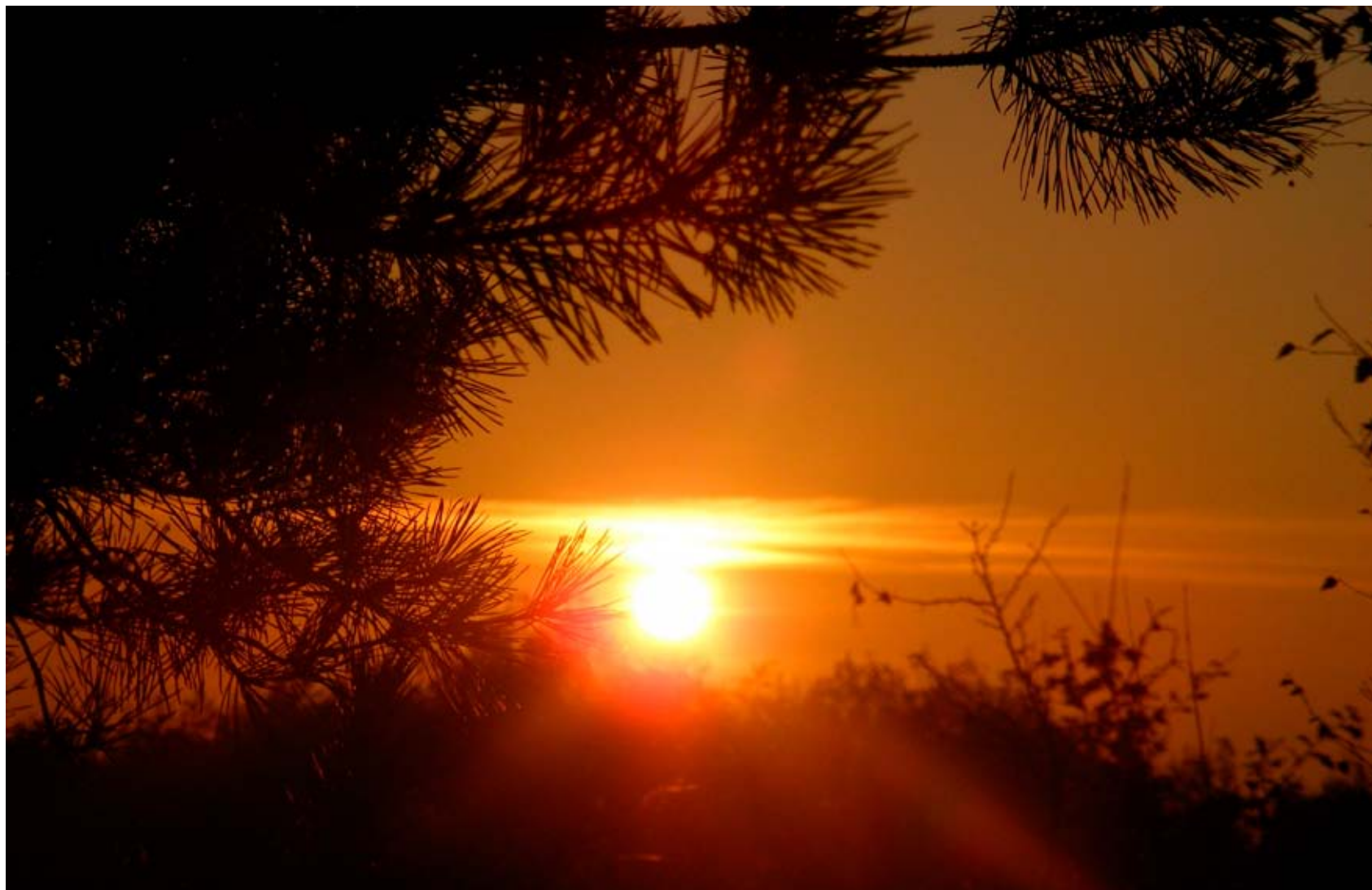
### KOŚCIÓŁ PARAFIALNY

Zabytek sakralny, kościół został zbudowany w 1908 roku, został wpisany do Krajowego Rejestru Zabytków pod numerem A-213 z 10.03.1993 r. Pierwsze próby budowy świątyni datuje się na rok 1585, kolejny wybudowano po wojnach szwedzkich i ten przetrwał do roku 1871. Niestety został przejęty przez prawosławnych i rozebrany. Wyposażenie kościoła zostało przeniesione do kaplicy cmentarnej, która pełniła od tej pory funkcję kościoła katolickiego. To jednak nie koniec burzliwych losów świątyni. W czasie I Wojny Światowej dotkliwie ograbiony – w 1915 r. pozbawiony przez Rosjan dzwonów, a w 1918 r. przez Niemców organowych piszczałek. 12 lat później dobudowano wieżę – dzwonnice. **Warto również wspomnieć iż dnia 5 października 2008 r. kościół świętował 100-lecie istnienia. Obchody uświetnił swą obecnością ks. bp Henryk Tomasik, który wygłosił słowo Boże i pobłogosławił wszystkim parafianom.**

Kilka słów o bogatym wnętrzu naszego kościoła: **Ołtarz główny:** Wzniesiony w stylu neobarokowym z okresu około 1908 roku. Posiada dwie kolumny na których, znajdują się rzeźby Biskupów św. Stanisława z lewej strony ołtarza oraz rzeźbę św. Wojciecha z prawej strony. Na samej górze znajduje się kielich z hostią w glorii. W polu głównym dostrzegamy obraz Matki Boskiej z Dzieciątkiem Jezus, które podaje różaniec świętemu Dominikowi z około 1910 roku. Namalowany prawdopodobnie przez Aleksandra Brzostka, oraz ukryty na zasuwie obraz Męczeństwa św. Stanisława z I ćw. XX w. Na środku znajduje się monstrancja w stylu neobarokowym z początku XX w.



**Ołtarze boczne:** Po lewej znajduje się ołtarz z obrazem przedstawiającym Pana Jezusa z otwartym sercem. Wkomponowany on jest między podwójne kolumny, nad którymi stoją figurki modlących się aniołów. Nad ołtarzem widnieje znak krzyża oraz OKO OPATRZNOŚCI BOŻEJ. Przed obrazem została ustawiona figurka św. Franciszka z Krzyżem. Po prawej stronie znajduje się ołtarz, na którym widnieje obraz Matki Boskiej Częstochowskiej. Po bokach obrazu stoją podwójne kolumny. Nad nimi widoczne są figurki modlących się aniołów. Nad ołtarzem widnieje znak krzyża oraz wyrzeźbiona GOŁĘBICA, która symbolizuje DUCHA ŚWIĘTEGO.



## BAZA NOCLEGOWO-TURYSTYCZNA



### ZAJAZD „SZELEŚCIANKA”

**Adres:** ul. Szelest, 21-533 Rossosz

**Telefon:** 698 620 315

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

**e-mail:** [info@zajazdszelescianka.pl](mailto:info@zajazdszelescianka.pl)

Zajazd oferuje usługi gastronomiczne na bardzo wysokim poziomie. Preferuje dania kuchni tradycyjnej, obiady i przekąski. Szczególnie poleca pierogi z kapustą i grzybami oraz flaki – wszystko własnej produkcji. Do dyspozycji gości jest szeroki wybór alkoholi i drinków. Zajazd słynie z miłej i sprawnej obsługi. Polecane są także: zupy, hamburgery, zapiekanki, różnego rodzaju soki, kawa, herbata oraz piwo. Do atutów tego miejsca należy duży parking i możliwość spożywania posiłków na świeżym powietrzu.

### GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE W SZELEŚCIE

**Adres:** ul. Szelest 13a, 21-533 Rossosz

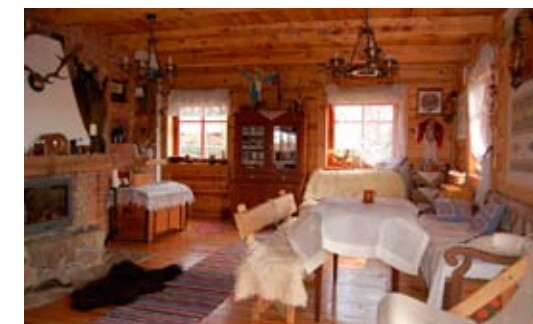
**Telefon:** 608 618 005, (83) 378 42 97

[www.wczasyszelest.pl](http://www.wczasyszelest.pl) • **e-mail:** [przed.ania@interia.pl](mailto:przed.ania@interia.pl)

Gospodarstwo mieści się z dala od hałasu i gwaru ulicznego. W otoczeniu nieskażonej pięknej przyrody. W ofercie gospodarstwa znajdziemy przytulny, samodzielny, drewniany domek z ogrodem na oświetlonej i ogrodzonej posesji. Gospodarstwo posiada przydomową winnicę wraz z jej produktami, niewielką pasiekę oraz staw. Domek jest wyposażony w: na parterze- pokój trzyosobowy, salon z kominkiem, kuchnia z wyposażeniem, łazienka z prysznicem i WC. Na piętrze- 2 pokoje dwuosobowe, WC z umywalką. W ogrodzie znajduje się kącik zabaw dla dzieci oraz zarybiony staw z pomostem do wędkowania. Przy stawie znajduje się zadaszone miejsce do biesiadowania z kominkiem ogrodowym oraz miejsce na ognisko. Gospodarstwo dysponuje zestawem do przygotowywania kociołkowych potraw nad ogniskiem.

#### **Cena za dobę:**

- dorośli 35 zł ( pobyt jednodniowy 40 zł)
- dzieci powyżej 5 lat za 50 % ceny
- dzieci poniżej 5 lat za darmo



### GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE – JERZY BOGDAN BANCARZEWSKI

**Adres:** ul. Lubelska 44a, 21-533 Rossosz

**Telefon:** 083 3784 241

Pan Jerzy Bogdan Bancarzewski mieszka w Rossoszu przy ulicy Lubelskiej, gdzie posiada kilka kwater noclegowych. To miłośnik koni, którymi zajmuje się od lat, obecnie posiada ich 9. Stąd też wziął się pomysł na zbudowanie gospodarstwa agroturystycznego. Gospodarstwo to budowane jest we wsi Kożanówka ok 3 km od miejsca zamieszkania. Pan Jerzy chętnie organizuje nauki jazdy konnej. Piękne wycieczki krajoznawcze bryczką, zimą zaś organizuje kuligi, ogniska, przejażdżki saniami. W rozwój obecnej działalności angażuje się cała rodzina. Już teraz zostają przygotowywane konie do hipoterapii dziecięcej. Kontakt ze zwierzętami pozwala chorym dzieciom na przywrócenie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie.

# ROSSOSZ – KRAINA MNISZKA LEKARSKIEGO

## Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

### Zawiera

związki gorzkie, kwas foliowy, żywice, sole mineralne

### Działanie

krwiotwórcze, wzmacniające, kwiat działa moczopędnie. Jego korzeń zawiera sporo soli mineralnych.

### Mniszek lekarski

Na wiosnę liście i korzenie mniszka lekarskiego produkują mannitol, substancję używaną w leczeniu wysokiego ciśnienia i słabego serca. Herbata sporządzona z korzeni i liści mniszka lekarskiego jest najlepsza do picia właśnie na wiosnę, od połowy marca do połowy maja. Herbatę taką sporządza się przez zagotowanie 250 ml wody. Następnie zmniejszyć ogień i dodać 2

łyżki stołowe oczyszczonego i posiekanego świeżego korzenia mniszka lekarskiego. Przykryć i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i dodać 2 łyżki stołowe pokrojonych, świeżo zebranych liści. Zaparzać około 40 minut. Odcedzić i pić 2 szklanki dziennie.

W kwiatach mniszka lekarskiego znaleziono substancję zwaną helenin, która może być pomocna dla osób mających problemy z widzeniem w ciemności. Kwiaty zawierają również znaczne ilości witaminy A i B2 (ryboflawina). Zaparzać garść świeżo zerwanych kwiatów w 250 ml gorącej wody przez około 20 minut. Pić 1 szklankę naparu dwa razy dziennie. Mniszek lekarski to pozytywne zioło w leczeniu brodawek, infekcji grzybiczych, owrzodzenia przewodów moczowych. Zioło to ma właściwości przeczyszczające oraz jest wspaniałym środkiem na problemy żołądkowe. Mniszek lekarski korzystnie wpływa na zdrową cyrkulację oraz jest wspaniałym lekiem oczyszczającym i wzmacniającym krew. Leczy również reumatyzm. Korzeń mniszka lekarskiego pobudza apetyt i ułatwia trawienie. Liście posiadają właściwości moczopędne.

### Surowce lecznicze

Liście, korzeń.

### Zastosowanie

- **Właściwości moczopędne.** Liście mniszka lekarskiego dzięki swoim właściwościom moczopędnym są używane w leczeniu wysokiego

ciśnienia krwi poprzez redukcję płynów w organizmie.

- **Środek oczyszczający.** Korzeń mniszka lekarskiego jest jednym z najbardziej efektywnych ziół oczyszczających. Działając głównie na wątrobę oraz pęcherzyk żółciowy pomaga w wydalaniu zbędnych produktów przemiany materii. Mniszek lekarski również pobudza pracę nerek zmuszając je do wydalania toksyn poprzez mocz. Dzięki swoim licznym właściwościom leczniczym mniszek lekarski jest używany na wiele problemów zdrowotnych, między innymi na zatwardzenia, problemy skórne (trądzik, łuszczyca), problemy reumatyczne (skaza moczanowa, zapalenie kości i stawów).
- **Problemy z pęcherzykiem żółciowym.** Zarówno liście jak i korzeń mniszka lekarskiego działają dobroczynnie na pęcherzyk żółciowy i są używane w celu zapobiegania tworzenia się kamieni żółciowych. Mówi się, że liście mniszka lekarskiego mogą pomóc w rozpuszczeniu już istniejących kamieni żółciowych.
- **Inne zastosowania medyczne.** ropienie, wrzody, nałóg.

### Występowanie i uprawa

Mniszek lekarski rośnie prawie na całym świecie i jest uprawiany w Niemczech i we Francji. Mniszek lekarski rozmnaża się z nasion. Nasiona sieje się na wiosnę. Młode liście mniszka lekarskiego są zbierane na wiosnę na zdrowotne sałatki. Korzeń 2-letniego mniszka lekarskiego jest zbierany jesienią.





### Badania naukowe

- **Liście.** Badania naukowe potwierdziły, że liście mniszka lekarskiego posiadają silne właściwości moczopędne. Konwencjonalne leki działające moczopędnie powodują utratę potasu. Natomiast liście mniszka lekarskiego zawierają dużo potasu. Nie tracimy tego minerału, kiedy stosujemy to zioło.
- **Korzeń.** Badania naukowe w Niemczech w 1959 roku potwierdziły wysokie działanie oczyszczające korzenia mniszka lekarskiego na wątrobę, jak również na pobudzenie produkcji żółci. Wskazano również na średnią właściwość przeczyszczającą.

### Składniki

- **Liście:** glikozydy, karotenoidy, terpenoidy, sole potasowe, cholinę, żelazo, witaminy A,B,C,D.
- **Korzeń:** glikozydy, triterpeny, sterole, olejki lotne, cholinę, asparaginę, inulinę.

### Dawkowanie

Dla pobudzenia trawienia oraz jako tonik odżywczy dla wątroby i pęcherzyka żółciowego brać 3-5 gram suszonego korzenia lub 5–10 ml nalewki sporządzonej z korzenia mniszka lekarskiego trzy razy dziennie. Na pobudzenie apetytu zalecane jest branie 4–10 gram suszonych liści mniszka lekarskiego, które następnie zalewamy gotującą wodą (250 ml). Zaparzać przez 10–15 minut. Pić jako wywar. Można pić świeży sok sporządzony z liści w ilości 5–10 ml trzy razy dziennie.

### Skutki uboczne i ostrzeżenia

W przypadku wrzodów żołądka oraz zapalenia żołądka mniszek lekarski powinien być używany z ostrożnością

ponieważ może on spowodować nadprodukcję kwasu żołądkowego. Osoby, które cierpią z powodu zatrzymywania się wody w organizmie, powinny skonsultować się z profesjonalnym zielarzem przed użyciem tego zioła. U niektórych osób mleczny płyn wydobywający się z łodygi i liści świeżego mniszka lekarskiego może powodować alergiczną wysypkę na skórze.

### Jak działa w organizmie

Liście mniszka lekarskiego zawierają wysoką ilość potasu, co balansuje ich funkcję jako zioła o właściwościach moczopędnych. Jest to kontrast w stosunku do leków konwencjonalnych o właściwościach moczopędnych, podczas terapii których należy brać dla równowagi potas. W chińskiej medycynie naturalnej mniszek lekarski pomaga w łagodzeniu bolesnych problemów układu moczowego. Chińczycy używają tego zioła w leczeniu wątroby, żółtaczki oraz jako środka łagodnie przeczyszczającego. Zarówno liście jak i korzeń mniszka lekarskiego działają jako tonik na woreczek żółciowy. Działanie oczyszczające mniszka lekarskiego znalazło zastosowanie w oczyszczaniu organizmu z toksyn oraz w leczeniu ropieni, zwłaszcza ulokowanych na piersiach. U kobiet karmiących mniszek lekarski zwiększa produkcję mleka.

### Użycie

#### LIŚCIE

- **ŚWIEŻE** – Jako zioło oczyszczające dodawać do wiosennych sałatek.
- **SOK** – Wycisnąć sok z liści kiedy potrzebujemy środek o działaniu moczopędnym. Brać 20ml soku, trzy razy dziennie.



- **NAPAR** – Mniej efektywny niż sok, napar z mniszka lekarskiego jest świetnym środkiem oczyszczającym z toksyn oraz jest stosowany na takie problemy jak skaza moczanowa lub egzema.
- **NALEWKA** – Często dodawana do leków na problemy z sercem w celu zapewnienia odpowiedniej ilości potasu.

### KORZEŃ

- **NALEWKA** – Używać świeży korzeń mniszka lekarskiego na problemy takie jak skaza moczanowa, egzema, trądzik. Nalewka jest również przepisywana jako środek pobudzający w chorobach wątroby oraz na związane z tym zatwardzenia.
- **WYWAR** – Używać na te same problemy jak nalewkę.

### Wino z mniszka lekarskiego

4 litry przegotowanej wody  
4 szklanki kwiatów mniszka lekarskiego zerwanych około południa w słoneczny dzień  
2 pomarańcze (bez soku)  
2 cytryny (bez soku)  
1.5 kg miodu (jeśli jest to możliwe miód z mniszka lekarskiego)  
15g białych winnych drożdży, suszonych  
Kwiaty zalać przegotowaną wodą. Rozpuścić miód w miksturze. Dodać owoce cytrusowe pokrojone na ćwiartki. Pozwolić na fermentację mikstury w dzbanie lub dużym słoju w temperaturze 20°C w ciemnym pomieszczeniu przez około trzy tygodnie. Mieszać miksturę drewnianą szpatułką co 2-3 dni. Kiedy fermentacja jest kompletna, miksturę odcedzić używając czystej ściereczki. Miksturą napełnić butelki

i zakorkować. Wino powinno leżakować w chłodnym miejscu około 9 miesięcy.

To wino jest świetne na woreczek żółciowy, na leczenie skazy moczanowej i kwasu moczowego. Jest wysoce zalecane na stany przed-cukrzycowe. Pić pół szklanki przed posiłkiem.

### Zastosowanie w kuchni

- Z młodych, surowych liści można przyrządzać sałatkę wiosenną, popularną w krajach romańskich.
- Z płatków kwiatowych mniszka z dodatkiem cytryny i cukru uzyskuje się wino kwiatowe o charakterystycznym miodowo-ziółowym bukacie.
- Z korzenia mniszka niekiedy też z dodatkiem jego liści w połączeniu z korzeniem łopianu, cukrem lub słodzikiem i innymi dodatkami w zależności od przepisu uzyskuje się tradycyjny orzeźwiający napój, szczególnie popularny w Wielkiej Brytanii pod nazwą dandelion and burdock (tłum. mniszek i łopian)
- Świeża roślina stanowi pożywienie dla zwierząt hodowlanych.
- Dawniej młode koszycki kwiatowe wykorzystywano jako namiastkę kaparów



# DOLINA ZIELAWY...

## SOSNÓWKA... BORÓWKA CZARNA



Gmina Sosnówka leży w południowo-wschodniej części powiatu bialskiego stanowiącej fragment Polesia Lubelskiego. Pod względem fizyczno-geograficznym położona jest w obrębie makro-regionu Polesie Podlaskie i mezo-regionu Równina Kodeńska.

Gmina



Sosnówka znajduje się w północno-wschodniej części województwa lubelskiego, na południowy wschód od miasta powiatowego Biała Podlaska. Graniczy z następującymi gminami: Wisznice, Łomazy, Tuczna – leżącymi w powiecie bialskim, Hanna, Wiryki – leżącymi w powiecie włodawskim i z gminą Podedwórze leżącą w powiecie parczewskim.

Gmina znajduje się na zbiegu ważnych szlaków komunikacyjnych, w bliskim sąsiedztwie przejścia granicznego z Białorusią. Ogólna

powierzchnia gminy wynosi 14.843 ha. Największą powierzchnię zajmują użytki rolne, które stanowią 66%, zaś lasy – 27,9% powierzchni gminy.

Sosnówka to gmina rolnicza, posiadająca możliwości rozwoju tego sektora gospodarki. W gminie w rolnictwie pracuje 90% zatrudnionych. Duża ilość łąk i lasów nieskażonych działalnością produkcyjną nadaje gminie ekologiczny charakter. W produkcji rolniczej dominuje hodowla trzody chlewnej i bydła oraz uprawa zbóż.



## Z HISTORII MIEJSCOWOŚCI SOSNÓWKA

Charakterystycznym elementem lokalnego krajobrazu terenu gminy Sosnówka była i jest **sosna**, stąd też nic dziwnego, iż drzewo to wykorzystano nie tylko w nazwie miejscowości, ale też jej wizerunek umieszczono w herbie całej gminy. Trzy szyszki oznaczają liczbę parafii w gminie a „igły” symbolizują liczbę miejscowości należących do gminy. Dodatkowo elementami **herbu** zostały godła herbowe zaczerpnięte z dwóch herbów rycerskich: rogacina podwójnie przekrzyżowana, stanowiąca godło herbu Lisa oraz, należąca do herbu Jastrzębiec, podkowa z krzyżem kawalerskim w środku. Wprowadzenie wyżej wymienionych znaków do herbu ma swoje historyczne uzasadnienie, ponieważ stanowią one symboliczne odniesienie do ściśle powiązanych z historią tego terenu rodzin Sapienhów oraz Kraszewskich.

Dzieje miejscowości Sosnówka nierozzerwalnie związane są z magnackim rodem **Sapienhów**. Przez lata Sosnówka przechodziła z rąk do rąk kolejnych pokoleń Sapienhów, by w końcu w latach 1933–1954 stać się siedzibą gminy Romanów, a następnie, od 1971 roku, gminy Sosnówka. W latach 1975–1998 Sosnówka administracyjnie należała do terytorium województwa białkopodlaskiego, obecnie zaś wchodzi w skład województwa lubelskiego i leży w powiecie bialskim.

## ZABYTKI NA TERENIE GMINY SOSNÓWKA

### 1. Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego w Romanowie

Tradycje historyczne obszaru Gminy Sosnówka związane są z miejscowością Romanów a także rodem Kraszewskich, ponieważ na terenie Gminy Sosnówka znajduje się zabytkowy dwór w Romanowie, w którym u dziadków ze strony matki wychowywał się jeden z najwybitniejszych polskich pisarzy – Józef Ignacy Kraszewski. Dwór w Romanowie otoczony jest zabytkowym parkiem, na terenie którego znajduje się kaplica pw. Św. Anny. Obecnie mieści się tutaj muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego.



1.

### 2. Kościół parafialny p.w. św. Mikołaja w Rozwadówce (pierwotnie cerkiew unicka)

Kościół w Rozwadówce jest wykonany z drewna, posiada cechy stylu bizantyjskiego oraz bogate wnętrze, tj. obrazy i wyposażenie z XVII, XVIII i XIX wieku. Kościół powstał w drugiej połowie XVIII wieku z inicjatywy księcia Ksawerego Sapiehy. W 1875 roku został zmieniony w świątynię prawosławną. Po uzyskaniu niepodległości utworzono kościół, obecnie pod wezwaniem św. Michała, wzniesiony w 1911 roku na miejscu wcześniejszych cerkwi parafialnych – unickich. Kościół poświęcony został w 1918 roku, a w następnym roku utworzono parafię.

### 3. Kościół p.w. Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Motwicy (pierwotnie cerkiew unicka)

Kościół p.w. Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Motwicy, pierwotnie cerkiew unicka, usytuowany jest po południowej stronie drogi wiodącej przez wieś. Świątynię zbudowano w latach 1796 – 98, przypuszczalnie według projektu Jakuba Kubickiego. Jej fundatorem był właściciel Motwicy – Józef Mierzejewski. W 1900 roku kościół doznał uszkodzeń podczas pożaru, ale szybko został odremontowany. Świątynia posiada cechy klasycystyczne. Ustawiona jest ołtarzem w kierunku południowym. W masywie fasady wybudowana jest kruchta i dwie wieloboczne lokalności po bokach, mieszczące: od wschodu – schody na chór, od zachodu –

składziki. Na piętrze mieści się chór muzyczny z organami z 1959 roku oraz dwie empory boczne.

W Motwicy znajduje się też:

### 4. Figura przydrożna Św. Jana Nepomucena (kamienna, XVIII w.)

### 5. Figura przydrożna Matki Boskiej z Dzieciątkiem (kamienna, XVIII w.)

Obie figurki są ustawione do siebie twarzami – jedna znajduje się na początku wsi a druga na końcu Motwicy.

### 6. Kościół p.w. Podwyższenia Krzyża Św. w Żeszczynce (pierwotnie cerkiew unicka)

Kościół został wzniesiony w 1720 roku w formie kaplicy, konstrukcji zrębowej. Dawniej kościół był świątynią unicką oraz prawosławną. Ołtarz wykonany jest z drzewa sosnowego. Wnętrze kościoła posiada interesujące barokowe elementy wyposażenia (np. w ołtarzu głównym znajduje się barokowy krucyfiks z XVIII wieku, dwa rzeźbione aniołki, dwie figurki przedstawiające Matkę Boską Bolesną i Św. Jana Apostoła). Przed kościołem znajduje się dzwonnica wykonana z drzewa sosnowego (pokryta również blachą) pochodząca z XVIII wieku.



2.



3.



4.



5.



6.

## CIEKAWY MIEJSCA I ATRAKCJE

### Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych w Żeszczynce

Godną uwagi jest działalność Stowarzyszenia Inicjatyw Lokalnych w Żeszczynce, które powstało w 2008 roku i obecnie liczy 25 członków. Siedziba Stowarzyszenia mieści się we wsi Żeszczynka, w przekazanym przez gminę budynku po szkole, gdzie utworzono Ośrodek

Kultury, Tradycji i Edukacji. Obok Ośrodka Kultury przy Stowarzyszeniu działa zespół *Biesiadnicy*. Stowarzyszenie organizuje wiele atrakcji, m.in. festyny, koncerty muzyki biesiadnej i folklorystycznej, zawody, biesiady itp.

Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych oferuje m.in.:

### Zwiedzanie mlecznej drogi – spacer z przewodnikiem

- zwiedzanie gospodarstwa hodującego krowy mleczne,
- zwiedzanie hodowli cieląt,
- pokaz dojenia ręcznego,
- zwiedzanie mleczarni,
- pokaz zbioru przedmiotów służących do przerobu mleka dawniej (Izba Mleczna),
- warsztaty: ręczny wyrób sera i masła,
- degustacja własnoręcznie wykonanego masła i sera z podplomykami itp.

### Spacer z przewodnikiem, „Śladami historii”

- zwiedzanie Izby Regionalnej w Ośrodku Kultury, Tradycji i Edukacji w Żeszczynce,
- wizyta w domu z początku XX w.

**Rezerwacja wycieczki z przewodnikiem pod numerem tel. 530 491 883**



### **Drużyna korbballu z Gminy Sosnówka**

Kilka lat temu Pan Mirosław Dawidiuk, nauczyciel wychowania fizycznego z Publicznego Gimnazjum im. J. I. Kraszewskiego w Sosnówce zainteresował swoich uczniów nową dziedziną sportu – korbballiem. Zebrał chętnych i założył Uczniowski Klub Sportowy HETMAN. Tak zaczęła się przygoda, która doprowadziła młodzież z niewielkiej gminy na Podlasiu do ogólnopolskiego sukcesu, a niektórych zawodników do kadry narodowej.

### **Największe osiągnięcia UKS Hetman**

- Sezon 2005/2006 – VI miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Konstancinie – Jeziorna;

- Sezon 2006/2007 – V miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Dębnie n/Nerem;

- Sezon 2007/2008 – III miejsce i brązowy medal w Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych w Kole;

- Sezon 2008/2009 – wicemistrzostwo Polski juniorów starszych w Kole; wicemistrzostwo Polski juniorów młodszych w Konstancinie – Jeziorna;

- Sezon 2009/2010 – mistrzostwo Polski juniorów starszych i juniorów młodszych w Konstancinie – Jeziorna

Dzieci i młodzież w każdej kategorii wiekowej osiągają niebywałe sukcesy.

### **Co to jest Korbball?**

Korbball to jedyna na świecie koedukacyjna gra zespołowa, w której zawodnicy obojga płci grają w jednej drużynie (nie rozgrywa się meczów z udziałem zawodników tylko jednej płci). Wiele elementów gry w korbball podobnych jest do koszykówki, piłki ręcznej i popularnego w niektórych krajach netballu.

Gra powstała na początku XX wieku, kiedy to nauczyciel wychowania fizycznego z Amsterdamu Nico Broekhuysen, na potrzeby swoich podopiecznych zaadoptował grę, którą podpatrzył w 1902 roku w południowej Szwecji. Do dziś dyscyplina stworzona przez Broekhuysena pozostaje jedyną na świecie zespołową grą, która z założenia jest koedukacyjna.

Zespół składa się z ośmiu osób: czterech mężczyzn i czterech kobiet, z czego dwie pary z danej drużyny rozpoczynają grę w strefie obrony, a dwie pary w strefie ataku. Jest to bardzo ważna zasada: bez odpowiedniego ustawienia zawodników na boisku nie da się bowiem poprawnie rozpocząć gry.

Punkty zdobywa się wrzucając piłkę (o wymiarach piłki nożnej) do kosza umocowanego na 3,5 metrowym słupie. Co dwa punkty, niezależnie która drużyna je zdobędzie, następuje zmiana, podczas której zawodnicy zamieniają się strefami (połowami boiska) – z obrońców stają się atakującymi i na odwrót – atakujący stają się obrońcami.

Gra jest bezkontaktowa. Nie dozwolone jest przepychanie, a nawet wrywanie piłki z rąk przeciwnika. Nie wolno także przemieszczać się z piłką, ani kozłować. Ruch i ciągłe próby uwolnienia się od przeciwnika to element, który zdominował grę dzięki czemu gra jest dosyć szybka.

Podczas gry zawodnicy muszą wykazać się umiejętnością nagłego przyspieszenia tempa akcji, spostrzegawczością, dobrą koordynacją ruchową, zdolnością do przewidywania zachowań przeciwnika oraz uwalniania się od przeciwnika. W korbballu nie ma miejsca na „gwiazdorstwo”. Indywidualne umiejętności jednego zawodnika nie mogą zdecydować o zwycięstwie. Korbball to gra wyjątkowo zespołowa.

## ŚCIEŻKI ROWEROWE I TRASY TURYSTYCZNE

### **Szlak rowerowy „Śladami J. I. Kraszewskiego”**

#### **Oznaczenie na mapie**

czerwony

#### **Czas jazdy bez odpoczynków**

ok. 3,5 h

#### **Długość**

ok. 30 km

#### **Trasa**

Wisznice – Rozwadówka – Motwica – Czeputka – Romanów – Sosnówka – Sapiehow – Żeszczynka – Wisznice

#### **Opis trasy**

Głównym celem trasy jest odwiedzenie muzeum J. I. Kraszewskiego oraz przejażdżka po okolicy, będąca okazją do podziwiania walorów przyrodniczo-krajobrazowych tego szlaku.

Wycieczkę proponujemy rozpocząć z centrum Wisznic, kierując się ulicą Warszawską w stronę ronda. Na rondzie obieramy kierunek prosto i kontynuujemy jazdę drogą wojewódzką Nr 812, po czym na pierwszym rozwidleniu dróg skręcamy w lewą stronę kierując się na Rozwadówkę.

Po pokonaniu około 7 km znajdujemy się w Rozwadówce, następnie kierujemy się na Motwicę.

W Motwicy warto odwiedzić kościół Narodzenia Najświętszej Marii Panny i murowaną dzwonnice z II połowy XVIII wieku. Godną uwagi zwiedzających są również kamienne figury pochodzące z XIX wieku – św. Jana Nepomucena i Matki Bożej z Dzieciątkiem.

Jadąc dalej mijamy Czeputkę. Z miejscowości tej już niedaleko do Romanowa, gdzie proponujemy zrobić dłuższy przystanek by odetchnąć i podziwiać urokliwe krajobrazy. Główną atrakcją będzie tu muzeum, które przewiduje ofertę zarówno dla indywidualnie odwiedzających obiekt jak i zorganizowanych grup wycieczkowych. Bez względu na to, czy mamy zamiar zatrzymać się tylko na chwilę czy też na dłużej, na pewno będzie warto. Park wokół muzeum jest czynny codziennie od 8.00 do zmierzchu. Tu za niewielką opłatą możemy rozpalić ognisko i posilić się przed dalszym etapem naszej wycieczki.

Wyjeżdżając z Romanowa, asfaltowa droga zawiedzie nas wprost do Sosnówki, skąd obieramy kierunek na Żeszczynkę oddaloną od tego punktu o około 14 km. Przejeżdżając przez Żeszczynkę zatrzymajmy się na chwilę obok kościoła pw. Podwyższenia Krzyża. Ten drewniany kościółek niezwykle cieszy oko, wplatając się w tutejszy urokliwy krajobraz.

Opuszczamy Żeszczynkę, pozostaje nam jeszcze pokonać tylko 7 km. Wracając do Wisznic wjeżdżamy zmęczeni ale szczęśliwi.



## BAZA NOCLEGOWO-TURYSTYCZNA



### Gospodarstwo Agro – i Ekoturystyczne „Michałówka”

e-mail: centrumbiznesowe@wp.pl  
tel. kom.: 503 146 850, 691 070 940

#### W swojej ofercie „Michałówka” posiada i oferuje:

- pokoje do wynajęcia,
- salon 28 m<sup>2</sup> z kominkiem i TV, w którym można zorganizować szkolenia itp.,
- altanę ogrodową z domkiem grillowym (wędzarnia, suszarnia, piec do pieczenia chleba),
- huštawki 3 osobowe,
- studnia z żurawiem,
- miejsce na ognisko,
- stawy hodowlane w odległości ok. 900 m,
- możliwość łowienia ryb w stawie hodowlanym znajdującym się na terenie gospodarstwa,
- możliwość wypożyczenia rowerów,
- w pobliżu domu znajduje się pole namiotowe,
- przejażdżka wozem konnym lub kuligi zimą,
- zbiór owoców leśnych, grzybobranie,
- mini ZOO (konie, kozy, daniele, strusie),
- urozmaicony krajobraz,
- możliwość odwiedzenia królikarni,
- możliwość odwiedzenia ptaszarni.



#### Oferta dodatkowa:

- studio rekreacji (rower treningowy, bieżnia, stół do gry w ping-ponga),
- w przyszłości: studio odnowy biologicznej, a w tym m.in.: sauna (ruska bania), gabinet rehabilitacji i masażu, aromaterapia,
- ścieżka zdrowia,
- ścieżki rowerowe,
- ścieżki ekologiczne.

### Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego w Romanowie

Romanów 25, 21-518 Sosnowka  
telefon/fax: 833793014

#### Oferta:

1 pokój 4 osobowy

### Gospodarstwo Agro i Ekoturystyczne

Dębów 20, 21-518 Sosnowka  
telefon: 503 146 850 oraz 691 070 940

#### Oferta:

1 pokój 3 osobowy  
1 pokój 3-4 osobowy  
1 pokój 2 osobowy  
1 pokój 2-3 osobowy  
1 pokój 2 osobowy

## SOSNÓWKA – KRAINA BORÓWKI CZARNEJ



### Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*)

**Zawiera:** garbniki, kwasy organiczne, cukry, pektyny, witaminę C i B

**Działanie:** regulujące trawienie, antybakteryjne

**Borówka czarna:** inaczej czarna jagoda, ma liście jaśniejsze i delikatniejsze niż brusznica oraz ciemne, granatowe owoce. Stosowana jest do powstrzymania biegunki w postaci naparu z suszonych owoców, który wosną można zastąpić herbatką z zieleń. Owoce suszone działają przeciwbiegunkowo, antyseptycznie, przeciwgorączkowo, dawniej używane również jako środek antyrobaczywczy. Liście stosuje się w stanach zapalnych układu moczowego i przewodu pokarmowego oraz jako środek pomocniczy przy leczeniu cukrzycy. Sok bywa używany do barwienia win (kupażowanie). Z jagód wyrabiane są konfitury i dżemy. Osłodzone owoce, surowe lub mrożone, wykorzystywane są jako farsz pierogów lub są wykorzystywane jako dodatek do deserów, np. gofrów czy naleśników.

Borówka czarna jest rośliną krzewiastą o kanciastych gałązkach. Liście są cienkie, kwiaty czerwone.

# DOLINA ZIELAWY...

## WISZNICE... MIĘTA



Gmina Wisznice jest jedną z gmin wiejskich w województwie lubelskim, w jego północno – wschodniej części i podlega powiatowi białskiemu. Obejmuje swoim obszarem 16 miejscowości o łącznej powierzchni 17.300 ha, są to: Curyń, Dołholiska, Dubica Dolna, Dubica Górna, Horodyszczce, Łyniew,



Małgorzacin, Marylin, Polubicze Dworskie, Polubicze Wiejskie I, Polubicze Wiejskie II, Ratajewicze, Rowiny, Wisznice, Kolonia Wisznice oraz Wygoda. Na terenie tych niewielkich wsi, znajduje się wiele interesujących miejsc oraz zabytkowych obiektów, które warto odwiedzić i zapoznać się z ich historią.

Z racji położenia Wisznice są ważnym węzłem komunikacyjnym i handlowym, oraz przede wszystkim stolicą Gminy. **Znajdują się tu:** siedziba Gminy, szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum ogólnokształcące, Poradnia Wychowawczo-Pedagogiczna i inne instytucje. Wisznice znajdują się w strefie przygranicznej, niedaleko przejścia granicznego w Sławatyczach.

Gmina Wisznice **sąsiaduje** z gminami: Łomazy, Rossosz, Jabłoń, Podedwórze, Sosnówka, Milanów i Komarówka Podlaska.

**Liczba ludności** wynosi tu 32 osoby na 1 km<sup>2</sup>, co stanowi wartość znacznie poniżej średniej województwa i kraju.

Gmina Wisznice **położona jest** w całości na terenie Niżu Wschodniobałtycko – Białoruskiego w podprovincji Polesie i makroregionie Polesie Zachodnie.



**Ukształtowanie terenu** charakteryzuje się niewielkim zróżnicowaniem. Teren Gminy leży na części skłonu platformy wschodnioeuropejskiej zaliczanej do części lubelsko-podlaskiej platformy prekambryjskiej.

Obszar ten położony jest w lubartowsko-parczewskiej krainie klimatycznej. Jej klimat kształtowany jest głównie przez polarno-morskie masy powietrza, w mniejszym stopniu przez masy kontynentalne.

Gmina położona jest w regionie o silnych tradycjach rolniczych (użytki rolne zajmują 82,3% powierzchni gminy).

Ze względu na mały rozwój przemysłu, środowisko nie uległo dużej degradacji i zniszczeniu, jest przekształcone tylko w niewielkim stopniu, a **malowniczy krajobraz wiejski komponuje się z walorami przyrodniczymi.**

Ingerencja człowieka związana jest głównie z uprawą i hodowlą, dlatego też znaczną część badanego obszaru zajmują zbiorowiska synantropijne, są to rośliny, które wyrastają w pobliżu ludzkich osiedli i budowli, na poboczach dróg, o charakterze nadanym w znacznym stopniu przez człowieka lub związane z procesem synantropizacji.

Na terenie Gminy zwiększa się ilość uprawianych ziół, które także mogą stanowić uzupełnienie walorów przyrodniczych, obecnie **uprawia się: mięte, rumianek, malwę i szalwię.**



## WALORY PRZYRODNICZE

Dużą część obszaru gminy Wisznice stanowią **kompleksy leśne** (zajmują 14,8%), które mimo wyrębu starych drzewostanów i osuszania bagien zachowały dobry stan i zawierają dość dużą ilość gatunków chronionych oraz rzadkich. Rozmieszczenie lasów jest dość równomierne, wymienić możemy kilka kompleksów leśnych, największym jest Bór Lubnia, mniejszymi zaś lasy Dąbrowa, Horyce i Piaski.

Badania i obserwacje wskazują również, że na terenie gminy Wisznice mamy do czynienia z obecnością wielu ciekawych i rzadkich gatunków roślin i zwierząt. Spośród roślin tego obszaru sklasyfikowano kilkanaście gatunków podlegających ochronie prawnej. Poza tym **odnaleziono gatunki, które zostały wpisane do Polskiej Czerwonej Księgi Roślin.**

Możemy tu spotkać m. in. takie gatunki jak:

- **Widłak jałowcowaty** (*Lycopodium annotinum*);
- **Podkolan biały** (*Platanthera bifolia*);
- **Kruszczyk szerokolistny** (*Epipactis helleborine*);
- **Selernica żyłkowana** (*Cnidium dubium*).

Do gatunków ptaków chronionych i rzadkich, gniazdujących na tym terenie zalicza się, m.in.:

- **Derkacz** (*Crex crex*);
- **Podgorzałka** (*Aythya nyroca*);
- **Bąk zwyczajny** (*Botaurus stellaris*);
- **Bączek** (*Ixobrychus minutus*);

### RZĘKA ZIELAWA

Rzeka Zielawa jest elementem łączącym geograficznie ten obszar turystyczny. Swoje źródłiska ma w zbiorniku Mosty (gmina Podedwórze), który jest obszarem chronionym Natura 2000.

W przeszłości zlewnia Zielawy o powierzchni 1226 km<sup>2</sup> była obszarem silnie zabagnionym i błotnistym. Obecnie jej dorzecze wykazuje największą w tym rejonie gęstość sieci wodnej.

Zielawa jest największym dopływem Krzny (źródła tej rzeki leżą na zachód od Łukowa), która stanowi lewostronny dopływ Bugu. Długość Zielawy to 68 km.

Z doliną rzeki Zielawy powiązanych jest wiele gatunków fauny i flory tego regionu, turyści i wczasowicze odwiedzając Lubelszczyznę często przejeżdżają przez te tereny, nie zdając sobie sprawy jak atrakcyjny i pełen walorów przyrodniczych zakątek właśnie mijają. Okolice ta jest doskonałym miejscem dla zwolenników aktywnego wypoczynku, docenią ją również amatorzy wędkowania.

## Z HISTORII MIEJSCOWOŚCI WISZNICE

Wisznice – średniowieczna osada o charakterze wsi targowej, powstała w miejscu krzyżujących się lokalnych, ale ważnych traktów komunikacyjnych i handlowych. **Pierwsza wzmianka o Wisznicach pojawiła się w 1446 roku**, co świadczyć może jedynie o fakcie, że osada powstała już przed tą datą. Od początku XVI w. Wisznice należały do magnackiego rodu Sapiehów i były osadą położoną z dala od większych miast, na piaskach i błotach podlaskich, przy szlaku dróg wiodących z Radzyna i Parczewa w kierunku Bugu, do Sławatycz i Włodawy oraz przez Łomazy do Białej Podlaskiej. Sapiehowie, powiększając swoje włości na Podlasiu ufundowali we wsi cerkiew, z czasem powstały tu również kościół katolicki i żydowska bożnica. Około 1579 r. Sapiehowie wystarali się dla Wisznic o prawa miejskie wraz z dwoma jarmarkami rocznie.

Po rozbiorach, w 1835 r. Wisznice przeszły w ręce płk. Ignacego Sosnkowskiego, w tym czasie miasteczko ugruntowało swoją pozycję jako ośrodka handlu bydłem i końmi. Świadectwem tych tradycji pozostaje herb Wisznic: biały koń przywiązany do zielonej topoli, a także tradycja organizacji jarmarków zwierzęcych, która odrodziła się w latach 90 XX w. Po odebraniu Wisznicom praw miejskich w 1869 r. w ramach dalszych represji gminę usytuowano w

sąsiednim Horodyszczu. Po roku 1875 tutejszą parafię greckokatolicką zastąpiła parafia prawosławna. Ta przestała funkcjonować po odzyskaniu niepodległości. Wtedy to podjęto próbę utworzenia parafii neounickiej (działała do 1929 r.). W okresie I wojny światowej Wisznice spłonęły, armia rosyjska, wycofując się za Bug, zastosowała taktykę „spalanej ziemi”. Wisznice spłonęły i wyludniły się, zniszczono również uprawy, część ludności schroniła się w okolicznych lasach.

We wrześniu 1939 r. Wisznice były miejscem przemarszu różnych oddziałów Wojska Polskiego. Na przełomie września i października osada na krótko znalazła się pod okupacją wojsk sowieckich, gdzie w imieniu władz okupacyjnych władzę nominalną pełnił miejscowy Komitet Robotniczo-Chłopski. Pod okupacją niemiecką Wisznice stały się ważnym ośrodkiem władzy policyjno-represyjnej. Represje okupanta związane były z aktywnością miejscowej ludności w ruchu oporu, funkcjonowała tu placówka Armii Krajowej. Młodzi partyzanci AK przeprowadzili w tym rejonie wiele udanych akcji.

Kierownictwo Ruchu Ludowego utworzyło Straż Chłopską, przekształconą następnie w Bataliony Chłopskie.

Na okres wojny datuje się powstanie szkolnictwa średniego w Wisznicach. Po wojnie zaczął się okres okupacji utajonej. Okres wpływów radzieckich trwał do 1989 roku. Na terenie Wisznic znajduje się kilka pomników upamiętniających ofiary II wojny światowej.



## ZABYTKI NA TERENIE GMINY WISZNICE



1.

### 1. Dawna cerkiew greko-katolicka, obecnie Centrum Kultury Chrześcijańskiej.

Świątynia ta kilkakrotnie niszczona i odbudowywana stała się niemyym świadkiem dziejów naszego niezwykle ważnego dla historii Podlasia miasteczka, obecną świetność zawdzięcza ogromnemu wysiłkowi jaki został włożony w jej rewitalizację dzięki pozyskanym dotacjom unijnym. Od niedawna jest miejscem spotkań, w którym organizowane są wystawy i ekspozycje, nawiązujące do historii naszej miejscowości, w której równolegle funkcjonowało i współhistniało niegdyś kilka kultur. Czasy i pokolenia, których przemijanie obserwował budynek dawnej cerkwi czynią go miejscem jeszcze ciekawszym.

### 2. Zespół kościoła parafialnego pw. Św. Jana Ewangelisty w Polubiczach

Wewnątrz na uwagę zasługują m.in.: ołtarz główny, ołtarze neobarokowe, chrzcielnica drewniana, konfesjonały z motywem tzw. zakopiańskiego słońca w szczycie zapelecka, feretrony pocerkiwne z II połowy XIX w., liczne obrazy i płaskorzeźby.



2.



3.

### 3. Zespół kościoła parafialnego pw. Przemienienia Pańskiego w Wisznicach, plebania murowana z 1875 roku.

Kościół murowany, neoromański, został wybudowany w latach 1937–1939 i odbudowany w latach 1945–1950 wg projektu znanego architekta **Bohdana Pniewskiego**. Polichromia 1945-50, mal. Zbigniew Łoskot. Wyposażenie rzeźbiarskie wnętrza wykonała Wanda Pawłowska (ołtarze i ambona) oraz Walichnowski (konfesjonały i tron). Część dawnego wyposażenia (dwa ołtarze boczne) przeniesiona została ok. 1961 do Woli Wereszczyńskiej. Ciekawostką są również **płaskorzeźby** świętych, przy wykonywaniu których modelami byli tutejsi mieszkańcy.

### 4. Zespół pałacowy w Horodyszczu

Pałac pochodzi z lat 1818-28, wzniesiony został dla Juliana Frankowskiego, zaprojektowany przez włoskiego architekta, przedstawiciela klasycyzmu Antonio Corazziego, który przez wiele lat tworzył w Królestwie Polskim (1819–1847). Zaprojektował m.in. budynek Towarzystwa Przyjaciół Nauk, tzw. Pałac Staszica i Gmach Teatru Wielkiego. Pałac w stylu klasycystycznym, murowany, na rzucie prostokąta. Obok pałacu znajduje się park z pozostałościami założenia barokowego z XVIII wieku, z zachowanym symetrycznym układem kwater i kanałem wodnym oraz częściowo starodrzewiem (na osi pałacu szeroka aleja lipowa).



4.



1.

## CIEKAWY MIEJSCA I ATRAKCJE

### 1. Zalew w Horodyszczu

Wszystkich turystów, rowerzystów, wędkarzy i sympatyków wypoczynku nad wodą zapraszamy nad Zalew w Horodyszczu. Latem jest to najczęściej odwiedzane miejsce rekreacji, przez mieszkańców zarówno Horodyszcza jak i okolicznych miejscowości. Zbiornik został utworzony na rzece Zielawie jako zbiornik retencyjny, powierzchnia lustra wody wynosi 9 ha, linia brzegowa – 1,8 km, natomiast objętość zalewu wynosi 172 tys. m<sup>3</sup>. Głębokość Zalewu waha się od 1,91 m do 2,2 m w najgłębszych miejscach. Zagospodarowano tu szeroki pas piaszczystej plaży, a możliwość wypożyczenia sprzętu wodnego jest dodatkową atrakcją tego miejsca. Zalew w Horodyszczu jest także „rajem” dla fanów wędkowania: wzdłuż linii brzegowej można spotkać miłośników łowiących okazałe ryby. Dojechać nad Zalew można zarówno rowerem jak i samochodem, miłośnicy długich spacerów i podziwiania natury także znajdą coś dla siebie, bogato występujące na tym obszarze gatunki rzadkich roślin i zwierząt z pewnością zainteresują każdego.

Bezpośrednio przy trasie Lublin–Sławatycze, około 5 km od miejscowości Wisznice, wystarczy tylko zatrzymać się, bez potrzeby dalekiego zjazdu, by odwiedzić tutejsze mini ZOO. Stanowi ono niesamowitą atrakcją dla dzieci i młodzieży. Skorzystać tu można z bardzo bogatej oferty skierowanej zarówno

do grup zorganizowanych jak i osób indywidualnie odwiedzających to miejsce. Oprócz podziwiania zwierząt dzieci mogą spędzić tu miło czas na placu zabaw, pojeździć na kucykach, przejechać się bryczką w kierunku zalewu, gdzie latem można się wykąpać lub obejrzeć pałac Horodyski. Zimą organizowane są ogniska i kuligi.

### 2. Regionalne Centrum Kultury Ludowej w Rowinach, zabytkowy wiatrak na terenie powstającego skansenu

Budynek szkoły wzniesiony został jeszcze za czasów rosyjskich, w II połowie XIX wieku (1878) przez władze carskie. W okresie zaborów i tuż przed końcem I wojny światowej budynek należał do administracji carskiej, po roku 1917 został przekształcony w szkołę podstawową. Szkoła Podstawowa w Rowinach została zamknięta w 2002 roku. W czerwcu 2007 roku została przekazana, razem z placem, na organizację Regionalnego Centrum Kultury Ludowej (RCK). Uroczyste otwarcie tego interesującego miejsca na mapie południowego Podlasia odbyło się 20 września 2009 r.

Jeżeli zdecydujemy się odwiedzić Regionalne Centrum Kultury Ludowej w Rowinach, czeka nas kilka atrakcji m. in. zabytkowy wiatrak, replika piramidki zbudowanej przez Tadeusza Kościuszkę w Dołhołisce, Izba Etnograficzna w budynku dawnej szkoły; w Izbie mieszczą się sale tematyczne:

- **Sala „Izba”**: „kącik sypialny”, wyroby tkackie i strój ludowy (w gablotach), zestaw samowarów i lamp;
- **Sala „Rolnictwo”**: fragment wystawy obrazującej narzędzia i sprzęt z przełomu XIX i I połowy XX wieku
- **Sala „Rzemiosło”**: prezentacja warsztatów i narzędzi rzemieślniczych z I połowy XX wieku, stępy i kamienie żarnowe, koło garncarskie i warsztat rymarski, warsztat kołodzieja, wagi i narzędzia rzemieślnicze;
- **Sala „Komora”**: naczynia kuchenne, skrzynia, wyroby z drewna (niecki, bodnie i dzieże)



2.



## WISZNICE... KRAINA MIĘTY

### Mięta (*Mentha piperita*)

**Zawiera:** olejek eteryczny, garbniki, kwasy organiczne, pektynę, związki żywicowe, sole mineralne. **Olejek eteryczny** pozyskiwany z mięty jest mieszaniną ponad 30 różnych substancji, w skład których wchodzi mentol (29–48%), menton (20–31%), walerianian mentolu, tymol, limonen i różne rodzaje garbników (6–12%), flawonoidów i goryczy.

**Działanie:** liście zwiększają wydzielanie soku żołądkowego, pobudzają wytwarzanie żółci, usprawniają pracę jelit. Stosowane są jako środek wiatropędny, przy zaburzeniach trawienia, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Mają także właściwości przeciwbakteryjne i nieznacznie uspokajające. Olejek miętowy ma podobne, ale silniejsze działanie, szczególnie jako środek odkażający i uspokajający. Stosowany zewnętrznie w nieżyty nosa, do inhalacji przy nieżytach gardła i oskrzeli. Stanowi także składnik preparatów do użytku wewnętrznego przy zapaleniu dróg żółciowych i w schorzeniach wątroby lub jelit. W kosmetyce: zawarty w jej ziele **mentol** jest podstawowym surowcem do produkcji pasty do zębów, płynów do ust, kremów do masażu, dodatków do kąpieli i innych kosmetyków. **Menton** natomiast jest wykorzystywany jako składnik perfum.

Roślina lubi gleby świeże, dość ciężkie, w miarę wilgotne. W naszych warunkach klimatycznych spotykamy w stanie dzikim kilka różnych odmian mięty, z których każda jest przydatna do leczenia urazów skóry, oparzeń zaś w szczególności. Wyraźnie chłodzące i znieczulające działanie zawartego w liściach, kwiatach i łodygach mięty mentolu sprawia, że mięta jest stałym dodatkiem także w produkowanych farmaceutycznie maściach i kremach przeciw oparzeniom. Do opatrunku chłodzącego zbieramy górne pędy ziele mięty razem z liśćmi i ewentualnie kwiatami. Miękkie, często lekko puchate liście mięty przy małych oparzeniach można po prostu pognieść i przyłożyć na bolące miejsce. Większe opatrunki przygotowujemy z papki roślinnej.

Mięta jest byliną o pełzających podziemnych kłączach, wytwarzającą liczne łodygi, posiada drobne kwiaty, różowe lub białofioletowe, zebrane w gęste, walcowate nitykłosy, osiąga od 30 do 90 cm. Kwitnie od maja do sierpnia. Mięta jest niezwykle popularna w krajach anglosaskich, chociaż znana była już w starożytności, zwłaszcza w Egipcie. Używa się jej do sałatek, koktajlów i napojów chłodzących, past serowych, a nawet herbaty i kakao. Poncz i sos miętowy jest specjalnością angielską. Gdy chce się dodać starym ziemniakom

smaku świeżości wystarczy do ich gotowania wrzucić parę listków mięty. To samo można zrobić, aby się mleko zbyt szybko nie zwarzyło. Ernest Hemingway w Hawanie (Kuba) uwielbiał popijać koktajl Mohito: łyżka miążkiego cukru, 7 g soku z cytryny – dobrze wymieszać, dolać kieliszek wytrawnego rumu lub wódki, przelać do wysokiej szklanki, dopełnić wodą sodową, dwoma kroplami piołunu i włożyć gałązkę świeżej mięty. Mięta pozostaje w szklance, chłodząc delikatnie smak koktajlu.

**Zastosowanie w kuchni:** świeże i suszone liście wykorzystuje się jako herbatki ziołowe i napary. Idealnie się sprawdza w połączeniu z mięsem, drobiem, rybami, sosami, białym serem, daniami duszonymi i słodkimi. Jest bowiem doskonałym dodatkiem do lodów, deserów, likierów, słodyczy w czekoladzie oraz opartych na cytrynie. Doskonale uzupełnienie pietruszki, kolendry, chili, kardamonu, bazylii i czosnku. Najlepiej jeśli spożywa się ją świeżą (należy krótko przechowywać w lodówce). Można też ją zamrozić lub ususzyć. Trzeba jednak pamiętać, że suszona mięta powinna być przetrzymywana w szczelnie zamkniętym pojemniku, w chłodnym i ciemnym miejscu.



### Nalewka z mięty:

**Składniki:** 15 łyżek świeżej mięty (razem z listkami), 80 dag. cukru, sok z połowy cytryny, 1 litr spirytusu, 1,5 litra wody

**Przepis:** Miętę wypłukać, osuszyć i porwać na drobne kawałki. Wrzucić do słoja i zalać spirytusem. Macerować na zimno przez 2 dni lecz nie dłużej aby pożądana zielona barwa nie zmieniła się w brąz. Wodę z cukrem i sokiem cytrynowym gotować, aż do uzyskania delikatnego syropu. Po wystudzeniu należy

wlać syrop do słoja z macerowanymi składnikami i wymieszać aby połączyć spirytus z syropem. Przygotowaną nalewkę należy teraz przefiltrować i rozlać do butelek. Nalewka powinna w tym momencie dojrzewać minimum 2 tygodnie. Jeżeli barwa nalewki jest dla nas bardziej istotna od jej walorów smakowych możemy nie dodawać soku z cytryny gdyż zawarty w nim kwas zawsze zmienia barwę nalewki – w tym wypadku stanie się ona bardziej brązowo-seledynowa.

### Mięta w kosmetyce:

Olejek miętowy jest składnikiem płynów do płukania jamy ustnej, past do mycia zębów, chłodzących i relaksujących maseczek do twarzy, kremów, balsamów i szamponów.

### Kąpiel z dodatkiem olejku miętowego

Dodatek kilku kropli miętowego olejku eterycznego do kąpieli działa relaksująco, antyreumatycznie i uspokajająco.

### Parówka z dodatkiem mięty i olejku miętowego

Parówka przygotowana z dodatkiem kilku kropel olejku miętowego lub suchego ziele mięty oczyszcza pory, działa przeciwtrądzikowo, odkażająco i łagodząco na tłustą skórę skłoną do wyprysków i podrażnień. Parówkę ziołową przygotowujemy zalewając wrzątkiem garść ziół. Nachylamy się, w bezpiecznej odległości nad parą, głowę przykrywamy ręcznikiem. Po kilkunastu minutach twarz osuszamy papierowym ręcznikiem. Parówkę możemy stosować raz w tygodniu przez 10 – 15 minut. Parówki nie należy stosować przy cerze naczynkowej.

# Dolina Zielawy

Gmina Rossosz

Gmina Wisznice

Gmina Jabłoń

Gmina Sosnówka

Gmina Podewórze

Biała Podlaska

## Zapraszamy



### URZĄD GMINY PODEDWÓRZE

Podedwórze 44  
21-222 Podedwórze  
[www.gmina-podedworze.pl](http://www.gmina-podedworze.pl)

### URZĄD GMINY WISZNICE

ul. Rynek 35  
21 - 580 Wisznice  
[www.wisznice.pl](http://www.wisznice.pl)

### URZĄD GMINY JABŁOŃ

ul. Augusta Zamoyskiego 27  
21-205 Jabłoń  
[www.jablon.pl](http://www.jablon.pl)

### URZĄD GMINY ROSSOSZ

Lubelska 8  
21-533 Rossosz  
[www.rossosz.eu](http://www.rossosz.eu)

### URZĄD GMINY SOSNÓWKA

Sosnówka 55  
21-518 Sosnówka  
[www.sosnowka.pl](http://www.sosnowka.pl)