Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Gmina na miarę (w)czasów! Łukta

Nr 11/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł w tym 5% VAT Listopad, 2023 r.

WYDARZENIA

Łukciańskie Morsy już po inauguracji - str. 6

WYDARZENIA

„Poloneza czas zacząć!" - rozmowa z Agnieszką Klinicką - str. 8

GŁOS MIESZKAŃCA

Wzorowa postawa Wiktorii Snopczyńskiej z MDP - str. 9

WYDARZENIA

105. rocznica odzyskania Niepodległości przez Polskę - str. 7

W NUMERZE PONADTO

W ruch poszły noże! - Danie Wspólnych Chwil - str. 5

Halloween – niewinna zabawa, czy oddawanie czci szatanowi? - str. 8

Mój pierwszy rejs w morze i przygoda z ekipą filmową. - Grzegorz S. Świercz - str. 9

Depresja - choroba duszy - str. 10

WIEŚCI Z GMINY

Łukta | **Wójt gminy Łukta zdobył honorowe wyróżnienie**

Data 25 października 2023 roku do historii w naszym regionie przejdzie jako dzień wielu jubileuszy:
- 30-lecia Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Moragu,
- 20-lecia Warsztatów Terapii Zajęciowej,
- 10-lecia Środowiskowy Dom Samopomocy w Łukcie.

Z tej okazji Wójt Robert Malinowski, radny powiatowy Dariusz Struk, radny Tadeusz Dzieniszewski oraz kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Urszula Mironowicz uczestniczyli w obchodach w Morąskim Domy Kultury. Gratulujemy Panu Wójtowi honorowego wyróżnienia, które jest świadectwem długoletniej dobroczynności.

Dorota Pawełczyk

Łukta, Mostkowo | **To ważny dzień dla nauczycieli i uczniów**

13 października 2023 roku (piątek) był dniem obfitującym w nagrody i wyróżnienia za sprawą obchodzonego od roku 1972 Dnia Edukacji Narodowej. To szczególny moment dla nauczycieli oraz pozostałych pracowników zarówno szkoły w Łukcie jak i w Mostkowie. Cieszymy się, że mogliśmy spędzić go wspólnie z Państwem i być świadkami ważnych dla Was chwil.

Serdecznie gratulujemy nagrodzonym oraz życzymy wszystkim wytrwałości i cierpliwości w dążeniu do wymarzonego celu.

Medal Komisji Edukacji Narodowej w Kuratorium Oświaty w Olsztynie odebrał również Pan Sławomir Urbaszek - to polskie odznaczenie resortowe nadawane za szczególne osiągnięcia dla oświaty przez Ministra Edukacji Narodowej.

Podziękowania składamy również na ręce Pań: Anny Dymek i Justyny Józefowicz, które wraz z wychowankami (klasa 5b i 8b) przygotowały programy artystyczne na bardzo wysokim poziomie.

Dorota Pawełczyk

Sławomir Urbaszek

Dzień Edukacji Narodowej zaczął się od przedstawienia w szkole w Mostkowie.

Przedstawienie w szkole w Łukcie

WYDARZENIA

Łukta | „Niezapomniane polskie przeboje” - Jesienny Koncert

Maciej Piotrowski

Emma Stępień-Miernikowska

Zespół muzyczny z GOK-u

Stanisław Czekil

Koncert Jesienny to wyjątkowe wydarzenie, które rok rocznie odbywa się w klimatycznej sali kominkowej Gminnego Ośrodka Kultury w Łukcie. Wyjątkowe, ponieważ mamy niepowtarzalną okazję posłuchać wokalistów i instrumentalistów z naszej gminy. Niektórzy z nich po raz pierwszy zdecydowali się wystąpić na naszej scenie.

W jesienny klimat wprowadzili nas w tym roku: Zespół TOD, Kacper Podlewski, Emma Stępień - Miernikowska, Maciej Piotrowski, Bogusław Kłos, Michalina Piotrowska, Paulina Piotrowska, Antonina Sulewska, Stanisław Czekil, Natalia Bałdyga oraz Zespół wokalny z GOKu. Serdecznie gratulujemy wszystkim artystom bardzo udanego występu, może to potwierdzić licznie zgromadzona publiczność, która nagrodziła uczestników gromkimi brawami.

Aga

Łukta | Każdy może świętym być!

W przeddzień uroczystości Wszystkich Świętych w naszej parafii został zorganizowany korowód i bal świętych, którego celem było uświadomienie istoty listopadowego wspomnienia świętych. Wydarzenie przygotowała grupa działająca przy naszym kościele.

Po mszy świętej, w której uczestniczyły dzieci, korowód uroczyście pomaszerował do sali w Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie, gdzie odbył się niecodzienny bal. Uczestnicy ubrali się w stroje nawiązujące do świętych i błogosławionych. Można było spotkać liczne anioły, św. Józefa, czy św. Dominika Savio. Warte podkreślenia jest to, że w zabawie uczestniczyły całe rodziny – od najmłodszych dzieci, poprzez młodzież, aż po dorosłych.

Fot. Marcin Kubicki

Fot. Marcin Kubicki

Nasze spotkanie było świetną okazją do poznania kim byli nasi święci patronowie, czym się zajmowali oraz co sprawiło, że ich życie było wyjątkowe. Podczas zabawy odbywały się zabawy i konkursy, m.in. quiz o świętych. Oczywiście nie zabrakło znanych i lubiany utworów. Dodatkową atrakcją był słodki poczęstunek zorganizowany przez rodziców.

Poprzez coroczną organizację balu pragniemy uświadomić dzieciom, że Dzień Wszystkich Świętych to dzień radosny.

Ideą balu jest promowanie świętości oraz wychowywanie dzieci w duchu wiary, prawdy i piękna.

Paulina

Łukta | Organizacja Dnia Papieskiego w Szkole Podstawowej w Łukcie

Jak co roku w naszej szkole wspominamy św. Jana Pawła II. W tym roku wystawa została poświęcona pasjom papieża. Prócz zdjęć przybliżających wędrówki po górach, spływy kajakowe, czy jazdę na nartach pojawiła się ekspozycja przedmiotów takich kajak, narty, bramki, maski, stare buty. Uczniowie na pewno zapamiętają papieża, jako człowieka kochającego przyrodę i sport. Dziękuję mieszkańcom Łukty za wsparcie i pomoc w przygotowaniu wystawy.

Magdalena Palińska

Łukta | Lawendowa akcja wolontariuszy SP w Łukcie

Wolontariusze zasadzili m.in. lawendę.

Wolontariusze ze Klubu 8 z panią Magdaleną Palińską

Za nami akcja społeczna promująca naszą szkołę, miejscowość i wolontariat. Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu ogłosiło konkurs z którego udało nam się pozyskać dofinansowanie na akcję społeczną. Kupiliśmy sadzonki lawendy, którą posadziliśmy przy fontannie w naszym szkolnym ogrodzie. Już wiosną będziemy cieszyć się jej wyglądem i zapachem. Każdy z wolontariuszy będzie dbał o swoją roślinkę, pielęgnował i podlewał.

Opiekun Klubu 8 SP Łukta - Magdalena Palińska

Łukta | Mamy więcej miejsca na cmentarzu w Łukcie.

Do naszych redakcyjnych kolegów mieszkańcy gminy Łukta kierują pytania o miłe zmiany, jakie można było dostrzec 1 listopada na cmentarzu parafialnym w Łukcie. Mowa oczywiście o wyrównaniu terenu w jego południowych krańcach. Dzięki uprzejmości pana Wójta, przy współpracy z księdzem proboszczem i zaprzyjaźnionymi firmami obsługującymi remonty okolicznych dróg, podczas Święta Wszystkich Świętych oko cieszyły nie tylko wysprzątane groby naszych najbliższych, ale również uporządkowane śmieci i zniwelowane połacie ziemi, które do tej pory stanowiły dla parafii spory problem. Nasz cmentarz zyskał nie tylko na wyglądzie. Gołym okiem można zauważyć, że wciąż jest dostatecznie dużo miejsca do pochówku zmarłych. Po wycince drzew na cmentarzu, które często były powodem niszczenia pomników i po wyrównaniu terenu, nam parafianom nie pozostało nic innego jak zadbać o wspólne dobro, jakim jest cmentarz w Łukcie.

Z cmentarza w Łukcie usunięto karpy po drzewach i wyrównano teren.

Łukta | W ruch poszły noże! - Danie Wspólnych Chwil

Kucharz, Tomasz Zapadka, udzielał cennych rad uczestniczkom.

Kolejna edycja „Dania Wspólnych Chwil" wystartowała w nieco zmienionej formie! Tym razem to seniorzy mieli możliwość przygotować sami swoje dania, i to pod okiem kucharza!

Tematem przewodnim była kuchnia włoska, która charakteryzuje się prostotą i łatwością, ale i znakomitymi smakami i aromatami! Seniorzy przygotowali przystawkę - bruschettę, czyli grzanki z pomidorem, czosnkiem i parmezanem. Na danie główne szef kuchni zaproponował: pappardelle z krewetkami, łososia faszerowanego, szpinak z czosnkiem oraz łódeczki z ziemniaków z oliwą i cytryną. Na deser przyrządziłyśmy dwukolorową panna cottę.

W ruch poszły noże, chochle i tarki! Było gwarno i zabawnie. Panie bardzo mocno zaangażowały się w przygotowanie potraw, co było widać w efekcie końcowym. Dania wyszły przepyszne!

W końcu przyszedł czas na degustację. „Mmm.. Pyszne!" - mówiły uczestniczki wspólnego gotowania i zapewniały, że te dania z powodzeniem same mogą zrobić w domu. Na takie słowa czekaliśmy. W warsztatach właśnie chodziło o to, by nie tylko spędzić fajnie czas, ale i czegoś się nauczyć i powielać to w swoich domach.

Za kulisami dowiedzieliśmy się, ż panie nie mogą się już doczekać następnego spotkania.

„Danie Wspólnych Chwil" organizowane jest przez Koło Gospodyń Wiejskich w Łukcie dzięki wsparciu Fundacji Biedronki.

Basia, Grzegorz

Uczestniczki przygotowują bruschettę.

Morąg | Nasze Reprezentantki w czołówce festiwalu!

Śpiewa Emma Stępień-Miernikowska

Morąski Dom Kultury był organizatorem XIII edycji Festiwalu Piosenki i Pieśni Patriotycznej „Szlakiem Niepodległości". Jest to impreza cykliczna organizowana w ramach obchodów Narodowego Święta Niepodległości pod patronatem Burmistrza Morąga.

Celem tego przedsięwzięcia jest podtrzymywanie tradycji narodowej, pielęgnowanie polskości oraz rozwijanie świadomości narodowej i kulturalnej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, integracja wykonawców, rozwijanie talentów muzycznych młodych ludzi, realizacja niezwykle ważnych celów, czyli rozwijania miłości do Ojczyzny poprzez śpiew pieśni patriotycznych.

Festiwal odbył się 17 października 2023 r. W sumie na scenie wystąpiło 165 wykonawców, którzy swe utwory zaprezentowali jako soliści, duety, tercety oraz zespoły. Naszą gminę reprezentowały Michalina i Paulina Piotrowskie, które przygotowała do udziału Natalia Bałdyga - instruktor śpiewu i gry na pianinie, oraz Emma Stępień-Miernikowska, której opiekunem jest Karolina Stępień-Miernikowska.

W Jury konkursu zasiadali: Irena Frąckiewicz – muzyk, Monika Lipka – pracownik Wydziału Oświaty i Kultury w Urzędzie Miejskim, Jerzy Mudry – muzyk.

Na ocenę występu wpływały czystość wykonania utworu, jego interpretacja, dykcja wykonawcy, dobór repertuaru, muzykalność, poziom trudności wykonywanego utworu oraz ogólny wyraz artystyczny.

Wszyscy uczestnicy Festiwalu oraz ich opiekunowie włożyli niesamowicie dużo pracy, by zaprezentować się jak najlepiej, co wpłynęło na bardzo wysoki poziom konkursu.

Nasze reprezentantki zajęcy po II miejscu oraz wyróżnienie:
- Paulina Piotrowska za piosenkę „Ostatni list", w kategorii Uczniowie Szkół Średnich, Dorośli,
- Michalina Piotrowska za piosenkę „Dziś idę walczyć – Mamo!", w kategorii Uczniowie Szkół Podstawowych (klasy IV-VI).
- Wyróżnienie Emma Stępień-Miernikowska za utwór „Rozkwitały pąki białych róż", w kategorii Przedszkolaki.

Gratulujemy Dziewczynom kolejnych sukcesów i życzymy powodzenia na kolejnych konkursach i festiwalach.

Redakcja

Paulina Piotrowska

Michalina Piotrowska

Łukta | **Łukciańskie Morsy już po inauguracji**

29 października, czyli ostatnia niedziela miesiąca, to idealny moment na otwarcie sezonu wśród lokalnych morsów. Mimo niesprzyjającej aury fani kąpieli w niskich temperaturach spotkali się nad jeziorem Korwik o godzinie 13:15, aby wspólnie najpierw się rozgrzać, a następnie wejść do wody.

Chociaż mogłoby się wydawać, że to szalony pomysł (na pierwszy rzut oka) i bardzo nieprzyjemna czynność dla człowieka – prawdą jest, że to bardzo korzystne hobby dla ludzkiego organizmu: zimno redukuje przewlekłe stany zapalne w organizmie, redukuje produkcję białek uwalnianych przez tkankę tłuszczową i mięśnie szkieletowe do krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko wystąpienia szeregu chorób związanych z otyłością; morsowanie zwiększa napięcie mięśni i ciśnienie krwi; nagłe zmiany temperatury mają korzystny wpływ na pracę układu sercowo-naczyniowego; kąpiele w wodzie poniżej 11°C wzmacniają układ odpornościowy.

Bogdan Purzycki i Patryk Pawełczyk

W tym roku postanowiliśmy towarzyszyć morsom z Łukty podczas inauguracji sezonu. Ubrani w ciepłe obuwie i kurtki przeciwdeszczowe spytaliśmy Pana Bogdana Purzyckiego
o idealną pogodę do morsowania:

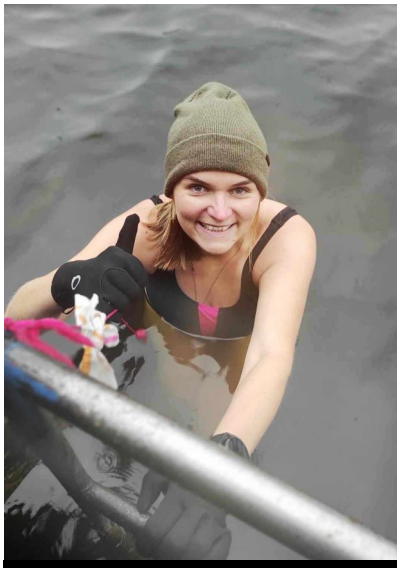
„Może być zimno, miło gdyby świeciło słońce, ale najlepiej jest, gdy deszcz nie pada. Ciężko się przebierać już po morsowaniu, gdy za kołnierz lecą krople deszczu”.

A czy taka pogoda przeszkodziła Pani Paulinie Wójcik w podjęciu decyzji o rozpoczęciu kolejnego już sezonu?

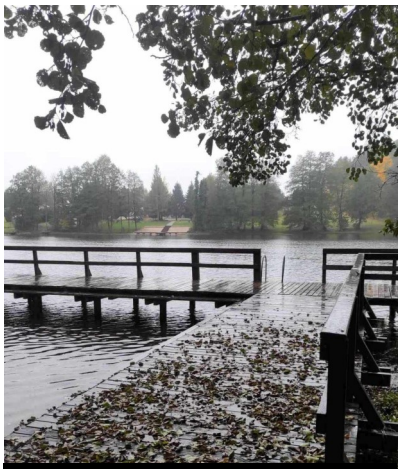
„Szczerze odpowiem, że trudniej mi było w tym roku podjąć decyzję czy właśnie dziś zaczynam, w tym typowym dla listopada, a nie dla października, deszczu. Dwa razy dłużej się dziś zastanawiałam niż zwykle. Impulsem był fakt, że dziś jest ta pierwsza niedziela – nie poddałam się i deszcz mnie nie wystraszył. Czułabym się potem słaba, gdybym dziś nie przyjechała i nie rozpoczęła tego sezonu ze wszystkimi. ***Im trudniejsza pogoda i trudniejsze warunki tym bardziej mi się nie chce, ale jak już to pokonam to satysfakcja dużo większa!”***

Wszystkie chętne, zainteresowane morsowaniem osoby, którym wciąż brak odwagi na nowe doświadczenia, zapraszamy w każdą niedzielę o godzinie 13:15 na łukciańską plażę. Chociażby podpatrzeć i się przekonać czy nie jest to sport odpowiedni właśnie dla Ciebie?

Dorota Pawełczyk



Paulina Wójcik



Molo nad jez. Korwik

Łukta, Morąg | **Wychodzimy poza mury GOK-u**

W październiku w noc halloweenową przedstawiciele klubu Planszomaniacy, który działa w GOK w Łukcie, w składzie sześcioosobowym pomogli przeprowadzić wydarzenie „Nocne Planszogranie” w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Morągu. Oprócz standardowego tłumaczenia zasad gier początkującym do zadań klubowiczów należało przeprowadzenie turnieju w prostej grze pamięciowej "Budowa zamku", z czego wywiązali się perfekcyjnie! Podczas wydarzenia ponad 50-ciu uczestników mogło zagrać aż w około 150 (!) gier, a całe wydarzenie trwało 3 godziny.

Gres

Planszomaniacy Łukta. Od lewej: Bartosz Kępa, Grzegorz Kołodziej, Bartosz Kuczyński, Krzysztof Lewandowski, Grzegorz Malinowski i Weronika Syjczak.

Emil Syjczak tłumaczy zasady gry „Sen”

Mostkowo | „Chwile bolesne dla całego narodu”

Dzieci moje – wyrywają wam wolność, nakładają kajdany.
Dzieci moje - okrutni najeźdźcy zadają wam rany,
zabierają mowę ojczystą, tradycję, kulturę
skazują na zapomnienie, dusz pieką tortury.
Dzieci moje – przed wami lata cierpienia i głodu,
Chwile bolesne dla całego narodu.
Dzieci moje – przed wami emigracja, tęsknota i ból samotności,
Jedno pragnienie – pragnienie wolności.
Dzieci moje – kosztujecie gorzkiego chleba niewoli
Co się teraz z wami stanie?
Ta niepewność również boli ...
123 TYLE LAT NIEWOLI
123 TYLE LAT TO BOLI”

~ Polska ~

Pan Dariusz Marchwiński i Pani Wioleta Piotrowska wraz z uczniami ze Szkoły Podstawowej w Mostkowie: Michaliną Piotrowską, Jowitą Gajewską, Nikolą Jankowską, Mają Ciskowską, Mają Sakowską, Janem Kuchem, Dawidem Sokołowskim, Kamilem Makowieckim, Zuzanną Sztalmirską, Julią Jeziorską, Nikolą Tomaszewską, Bartoszem Fersterem, Hubertem Wróblem, Hubertem Koseckim i rewelacyjną Julią Kosecką, zabrali nas dziś w sentymentalną podróż pełną wzruszeń, ale i pełną wiary i nadziei na lepsze jutro.

Wymowne przedstawienie po raz kolejny przypomniało nam, że WOLNOŚĆ nie jest dana na zawsze, ale również przypomniało, że jesteśmy narodem SILNYM, pełnym ducha walki i ODWAGI!

Niejedne oczy się dziś zaszkliły, gdy na ustach wybrzmiewały teksty piosenek patriotycznych, lub gdy w symboliczny sposób Prusy, Austria i Rosja (grane przez trzech rosłych chłopców) dokonały „rozbioru Polski” – zakłuwając Ją w kajdany!

Wójt Robert Malinowski przypomniał znaczenie słowa PATRIOTA, a dyrektor Sławomir Urbaszek zaznaczył jak szybko można stracić niepodległość na 123 lata.

Dziękujemy za tę żywą lekcję historii, którą należy pielęgnować w naszych sercach – POLSKICH SERCACH.

Dorota Pawełczyk

Łukta | 105. rocznica odzyskania Niepodległości przez Polskę

Przewodnicząca Rady Gminy Łukta Marto Drozdowska oraz wójt Robert Malinowski, złożyli kwiaty pod pamiątkową tablicą w szkole w Łukcie.

W 105. rocznicę Odzyskania Niepodległości przez Polskę, w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Łukcie mięliśmy okazję być świadkami wyjątkowego wydarzenia. Na placu przed budynkiem szkoły wszyscy uczniowie klas od czwartej do ósmej zatańczyli Poloneza skomponowanego przed laty przez Wojciecha Kilara. Był to moment bardzo podniosły, pełen wzruszeń, ale również wielce optymistyczny z uwagi na zaangażowanie łukciańskiej młodzieży. W galowych strojach wzorowo wykonali zadanie pod czujnym okiem Pani Dyrektor Agnieszki Klinickiej oraz jeszcze czujniejszym przedszkolaków, które kibicowały starszym koleżankom i kolegom ze znajdującego się obok placu zabaw, skandując: „Brawo, brawo!”

Tego dnia odbył się również Konkurs Pieśni Patriotycznych, którego pomysłodawcą była Pani Renata Dajnowicz. Usłyszeliśmy zarówno piosenki dobrze wszystkim znane i powtarzane od lat takie jak „Przybyli ułani pod okienko”, jak również te najnowsze, których teksty mocno chwytają za gardło i za serce, gdy dobrze się wsłuchamy.

Jury miało twardy orzech do zgryzienia. Po „burzliwych” naradach wyłoniono zwycięzcę – klasę 3B, która zaprezentowała się w piosence „Co to jest niepodległość?”

Dorota Pawełczyk

Uczniowie z dumą zatańczyli poloneza.

Konkurs piosenki patriotycznej

Łukta | „Poloneza czas zacząć!” - rozmowa z Agnieszką Klinicką

Agnieszka Klinicka

Uczniowie ze szkoły w Łukcie z okazji rocznicy Odzyskania Niepodległości przez Polskę, zatańczyli Poloneza. O kulisach przygotowań rozmawiamy z dyrektor **Agnieszką Klinicką.**

Jak narodził się pomysł na wspólne odtańczenie poloneza?

Pomysł zatańczenia Poloneza przez uczniów szkoły zrodził się już dwa lata temu, jednak nie doszło do realizacji. W tym roku szkolnym ponownie do niego wróciliśmy i wspólnie z nauczycielami wychowania fizycznego przygotowywałam dzieci klas 4 - 8 na lekcjach w-f. Święto Odzyskania Niepodległości jest doskonałą okazją do uczczenia go poprzez wykonanie tańca narodowego jakim jest Polonez.

Jak długo uczniowie byli przez panią przygotowywani?

Próby trwały trzy tygodnie. I tak jak wspomniałam, odbywały się na lekcjach wychowania fizycznego raz lub dwa razy w tygodniu. Jednak tylko raz mieliśmy okazję zatańczyć Poloneza całą szkołą na placu apelowym.

Co okazało się najtrudniejsze dla dzieci podczas prób?

Polonez jest tańcem korowodowym tzw. chodzonym w rytmie 3/4. I muszę przyznać, że właśnie z chodzeniem w rytmie był chyba największy kłopot. Uczniowie świetnie pamiętali układ i kolejność figur. Jestem pod ogromnym wrażeniem klas czwartych, które prowadziły cały korowód szkolny. Świetnie się spisali.

Czy Pani zdaniem uczniowie szkół podstawowych są świadomi, że wolność nie jest dana raz na zawsze?

Myślę, że w większości nie są tego świadomi. Dzieci w szkole podstawowej są jeszcze zbyt małe, by to zrozumieć. Owszem często w szkole są poruszane tematy rozbiorów Polski, I i II wojny światowej. Jednak to dopiero w klasie siódmej czy ósmej zaczyna kiełkować świadomość, co to jest wolność i życie w wolnym kraju. Dużo też zależy od domu rodzinnego, czy rozmawia się o sprawach związanych z wolnością, z prawami i obowiązkami jakie mamy. Uważam, że dzieci (częściowo za przyzwoleniem dorosłych) oddają część swojej wolności, gdyż stają się niewolnikami smartfonów, gier komputerowych, mediów społecznościowych. Dużą rolę odgrywamy też my - dorośli - w pokazywaniu naszym pociechom drogi do bycia wolnym człowiekiem. Każdy z nas swoją postawą przyczynia się do tego, że możemy żyć w wolnym kraju.

Rozmawiała Dorota Pawełczyk

Z LOTU KORMORANA

Halloween – niewinna zabawa, czy oddawanie czci szatanowi?

Kontrowersje i dyskusje związane z Halloween co roku wracają i są na językach zarówno zwolenników jak przeciwników. Czy naprawdę jest się o co kłócić? Czy jest zagrożeniem dla nas i naszych dzieci?

Przyjrzyjmy się kilku faktom. Święto to przywędrowało do nas z zachodu i dopiero od kilkunastu lat jest również obchodzone w Polsce. Halloween – dla jednych niewinna zabawa i okazja do spędzenia czasu w rodzinie lub gronie przyjaciół w sposób nieszkodliwy i kreatywny, a dla drugich to święto, które ma związki z okultyzmem, promujące zło i strach. Dokładna geneza tego święta nie jest znana, gdyż w wielu kulturach w podobnym okresie odprawiano różne obrzędy. Może być zlepkiem ich wszystkich. Np. w Irlandii obchodzono tzw. Samhain, wyznaczające koniec sezonu żniw i początek zimy lub „ciemniejszej połowy roku”. W starożytnym Rzymie oddawano w tym czasie cześć nimfie owoców i nasion Pomonie. Również w wierze słowiańskiej w ten dzień kultywowało się Dziady, czyli „obcowanie żywych z umarłymi”. Największe kontrowersje jednak wzbudza informacja, że autor biblii szatana, mawiał, że „Halloween jest najważniejszym dniem w roku kościoła szatana”. Jest to więc „święto” dusz potępionych, oddanie czci szatanowi, noc kpin z Boga, Jego świętych i Kościoła, noc „czarnych mszy”! Zapewne to ta, delikatnie mówiąc, nieprzychylna opinia na temat Halloween, sprowadziła ostrą krytykę kościoła. Czy zatem powinniśmy zakazać swoim dzieciom uczestnictwa w tym święcie? To wszystko kwestia osobistego podejścia.

Halloween, przede wszystkim okazja, by w tym przygnębiającym, jesiennym czasie poczuć odrobinę radości po przez uczestnictwo w przebierankach, zabawach czy imprezach. Co więcej nasz mózg jest tak skonturowany, że lubimy czasem się bać, lubimy ten krótkotrwały, nieszkodliwy dreszczyk emocji jak np. podczas oglądania horrorów. Abstrahując od skrajności i jednostkowych incydentów, osobiście szczerze wątpię, by dzieciaki i ich rodzice uczestnicząc w zabawach halloweenowych mieli na myśli czczenie szatana. To też bojkotowanie i oburzenie w tym względzie uważam za przesadzone. Jednakże, jeśli komuś przeszkadza forma tego święta powinniśmy to uszanować, a szczególnie uczyć dzieci, że nie każdy ma ochotę na taką formę zabawy, w szczególności osoby starsze. Halloween to zupełnie nowe święto i często nie wszystkim znane. Powinniśmy również wymagać, zarówno od siebie jak i od naszych dzieci zdrowego i rozsądnego podejścia do wszelkich zabaw, a przede wszystkim uczyć je szacunku do innych. Nie wolno przekraczać pewnych granic, a hasło „cukierek albo psikus” na pewno nie powinno być usprawiedliwieniem dla głupich żartów. Na pewno nikt nie życzy sobie rozsypanej mąki na klatce schodowej, czy jakiejkolwiek innej formy niszczenia mienia, tylko dlatego, że nie otworzył drzwi przebierańcom, lub nie było go w domu.

Każdy ma prawo obchodzić (lub nie) ten dzień, tak jak chce, z uwzględnieniem własnych przekonań, wartości i wiary. Najważniejsze to zachować odpowiednie granice i nie ingerować w wolną wolę drugiego człowieka. Decydujmy za siebie i nie zapominajmy, że każdemu podoba się i odpowiada zupełnie co innego.

Noc z 31 października na 1 listopada, niezależnie jak ją nazwiemy, dla każdego z nas jest szczególna i wyjątkowa. Jednych bawi, innych skłania do zadumy. Przeżywajmy ją na własny sposób.

Kormo

GŁOS MIESZKAŃCA

Łukta | Wzorowa postawa Wiktorii Snopczyńskiej z MDP

Ma 17 lat i chodzi do szkoły gastronomicznej, uwielbia grać w piłkę nożną i jest w kadrze kobiecej drużyny piłkarskiej „Jastrzębianki Ględy". Należy do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej w Łukcie. Jej przygoda ze strażą zaczęła się w 7 klasie podstawówki, kiedy to druh Mateusz Owsianka zachęcił ją do przygotowań do zawodów pożarniczych dla MDP. Miała to być jednorazowa akcja, a jednak straż pochłonęła ją na dłużej. **Wiktoria Snopczyńska**, bo o niej mowa, chęć pomocy innym ma na pewno mocno zakorzenione w sercu, gdyż zdradziła nam, że jak tylko skończy 18 lat to zacznie starania o dołączenie do Ochotniczej Straży Pożarnej jako pełnoprawna druhna, by móc jeździć na akcje z innymi strażakami-ochotnikami. Kilka tygodni temu, jak grom z jasnego nieba, przez portale internetowe przewinęła się informacja, że Wiktoria wykazała się wzorową postawą podejmując się akcji ratunkowej.

Na zdjęciu od lewej: druh Łukasz Kłosowski, st. kpt. Łukaszem Zaniewskim druhna Wiktoria Snopczyńska, mł. bryg. Rafał Napiórkowski, druh Robert Dobrosielski, druh Mateusz Owsianka. Zdjęcie sekc. Marcin Piłat.

18 października wiadomość o Twojej przykładnej postawie obiegła lokalne portale informacyjne jak burza! Mogliśmy przeczytać takie nagłówki artykułów jak „Młoda Wiktoria ratuje osobę chorą na padaczkę". Jak wyglądało całe to zajście z Twojej perspektywy?

Jak co dzień, około 6:30 rano, stałam na przystanku oczekując na autobus do szkoły. Rozmawiałam w tym czasie z koleżanką, gdy w pewnym momencie dostrzegłam, że jakaś kobieta leży na chodniku i ma drgawki. Wokół szybko zebrało się kilka osób, w szczególności młodzież i dzieci, którzy patrzyli na całe zajście. Coś we mnie drgnęło i podbiegłam do tej kobiety. Złapałam i przytrzymałam jej głowę, żeby się nie obijała o chodnik. Byłam trochę zestresowana, nie do końca świadoma, czy wszystko dobrze robię. Komuś powiedziałam, żeby zadzwonił po pogotowie, a jednemu chłopakowi poleciłam, żeby zawołał panią Monikę, która pracowała w sklepie przy przystanku, i która należy do naszej OSP w Łukcie. Ona wtedy przejęła poszkodowaną, a ja w tym czasie prowadziłam rozmowę z operatorem telefonu pogotowia.

Nie jest to codzienna sytuacja. Co czułaś w tamtym momencie?

Czułam mocną adrenalinę. Nie byłam przygotowana na taką sytuację. Dodatkowo pojawił się stres spowodowanym tym, że nie byłam na 100% pewna, czy wszystko robię dobrze. Na szczęście to, o czym się uczyłam na spotkaniach MDP z naszym druhem Mateuszem, wystarczyło by pomóc tej osobie. Mieliśmy wiele szkoleń z udzielania pierwszej pomocy, a wśród nich poruszaliśmy temat m.in. ataku epilepsji.

Jak zareagowały inne osoby obecne podczas całego zdarzenia? Ktoś próbował Ci pomóc?

Nie zareagowały wcale i to trochę smutne. Gdy podjęłam się ratowania poszkodowanej słyszałam tylko głosy w tłumie - „Czemu nikt nic nie robi?!". Miałam wrażenie, że ludzie zabrani wokoło obwiniali siebie nawzajem za bezczynność, zamiast samemu udzielić pomocy.

Jak na całe zdarzenia zareagowali Twoi rodzice? Czułaś, że są z Ciebie dumni?

W momencie, gdy się dowiedzieli co się wydarzyło byłam już w szkole, więc nie widziałam ich pierwszych reakcji, ale tak, są bardzo dumni z tego, że potrafiłam prawidłowo się zachować w trudnej sytuacji. Mama, gdy się tylko dowiedziała zadzwoniła do mnie, by mi o tym powiedzieć. Tata podobno aż się popłakał ze wzruszenia. Cała rodzina była bardzo szczęśliwa i dumna ze mnie. To było bardzo miłe.

Chyba wszyscy jesteśmy z Ciebie dumni. To bardzo cieszy, że wśród osób młodego pokolenia są takie, dla których życie i zdrowie innych nie jest obojętne, i że wiedzą jak się właściwie zachować. To całe zajście pokazuje, jak bardzo ważne są lekcje i szkolenia z udzielania pierwszej pomocy, a jednocześnie ujawnia jak jeszcze wiele nam w tym względzie brakuje.

Minęło już kilkanaście dni od tego zdarzenia. Czy coś ono zmieniło w Twoim życiu?

Nie, nie za bardzo. Właściwie, to wszystko jest tak jak do tej pory.

A co byś powiedziała, poradziła innym, będącym w takiej sytuacji?

Przede wszystkim to nie bać się reagować. Jeżeli nie potrafią sami pomóc, niech poproszą kogoś o pomoc. Szczególnie dzieci i młodzież niech poproszą osobę dorosłą. A jeżeli nie ma nikogo wokoło, to niezwłocznie zadzwonić na telefon alarmowy.

Dzięki za rozmowę!

Warto dodać, że wzorowa postawa Wiktorii została dostrzeżona również w powiecie! 27 października Komendant Powiatowy PSP w Ostródzie mł. bryg. Rafał Napiórkowski wraz ze swoim zastępcą st. kpt. Łukaszem Zaniewskim spotkali się z Wiktorią Snopczyńską. Druhna z Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej otrzymała gratulacje, dyplom i symboliczny upominek za profesjonalizm i zaangażowanie. Podziękowania spłynęły również w stronę kierownictwa Ochotniczej Straży Pożarnej w Łukcie, które na co dzień opiekuje się członkami MDP. To właśnie pod ich okiem młodzi adepci otrzymują wiedzę m.in. właśnie z dziedziny pierwszej pomocy.

Grzegorz Malinowski

Mój pierwszy rejs w morze i przygoda z ekipą filmową

Dar Pomorza

Skończyłem kurs sterników trzeciej klasy i łatwo zdałem egzamin do Szkoły Morskiej w Gdyni. Tak się złożyło, że trafiłem akurat na rejs kandydacki na Darze Pomorza. Rejs odbyliśmy do Kopenhagi w Danii. Był krótki, bo tylko pięciodniowy, ale obfitujący w intensywne zajęcia. Jeszcze w porcie cały czas byliśmy w biegu, poznawaliśmy nazwy lin, żagli, wchodziliśmy po drabinach, wantach (lina podtrzymująca i usztywniająca maszt w płaszczyźnie prostopadłej do płaszczyzny symetrii kadłuba jachtu - przyp. red.) na reję (poziome drzewce przytwierdzone do masztu – przyp. red.), stawialiśmy i zwijaliśmy żagle.

Gdy wyruszyliśmy w rejs, te same czynności wykonywaliśmy na morzu, ale już na falach, więc trochę bujało. Muszę przyznać, że i tak mieliśmy „ulgową" pogodę. Jeśli musiałbym ocenić siłę wiatru, że mogło być tak 3, maksimum 4 stopnie w skali Beauforta, czyli małe fale, na których grzbietach tworzy się piana, słychać plusk, wiatr umiarkowany, 20-29 km/h. Pomimo swojej wielkości, statek i tak się kołysał. Gdy się stało na pokładzie, to odchyłki były niewielkie, ale im wyżej się wchodziło na reję, to te odchylenia potrafiły być po półtora metra. Niestety część kandydatów nie wytrzymywała fizycznie przez, wydawać by się mogło, prozaiczne przyczyny jak lęk wysokości czy chorobę morską. Tak, czy owak część kandydatów w czasie rejsu się wykruszyła.

Dodatkowo na nasz rejs do Kopenhagi trafiła ekipa filmowa! Chcieli sfilmować życie kandydatów na marynarzy, a więc musieliśmy wykonywać dodatkowe czynności oprócz tych typowo żeglarskich. No i przypadło nam zagrać w filmie jako statyści. Na potrzeby produkcji nauczyliśmy się piosenki żeglarskiej pt. *Serce Załogi*, którą można usłyszeć właśnie w produkcji pt. *Załoga*, (reż. Jan Fethke, 1951 r. – przyp. red.). Do tej pory pamiętam początek tej piosenki: *Wieczorem, wieczorem, gdy wezmę harmonię, harmonia rozśpiewa się w rękach, siadajcie koledzy, siadajcie koło mnie, niech wachtę obejmie piosenka. Piosenkę niech wiatr, poniesie przez świat, do bliskich znajomych i drogich. Piosenkę niech wiatr, poniesie przez świat, w piosence jest serce załogi.[...]*

Rejs zakończył się wspaniale, mimo iż ponad połowa kandydatów odpadła ze względu na swoje warunki fizyczne (nie podołali). Ja za to byłem dosyć sprawny fizycznie, wchodziłem nawet na najwyższe reje bez drabin, po samej linie!

W samej szkole morskiej było sporo nauki. Byłem na wydziale mechanicznym, więc nawigacji mieliśmy tylko część. W przeważającej części uczyliśmy się mechaniki, turbin okrętowych itp. Pomimo niezbyt łatwych zagadnień, to jakoś sobie radziłem. Niestety musiałem pożegnać się ze szkołą na drugim roku. Los nie był zbyt łaskawy. Ojciec wcześnie zmarł, matka chorowała na serce, więc cała nasza rodzina była na utrzymaniu najstarszego brata – jedynego żywiciela rodziny. Mieliśmy jeszcze młodsze rodzeństwo. Gdy brat dostał powołanie do wojska, podjąłem decyzję, że rzucam szkołę i pójdę do pracy. Wróciłem zatem do domu. Niestety nie mając żadnych kwalifikacji nie mogłem być zatrudniony w sektorze morskim, więc zatrudniłem się w Zespole PGR-owskim „Korsze", jako pomocnik traktorzysty.

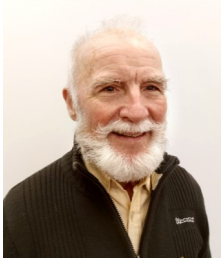
O mojej przygodzie jako w PGR-ze opowiem w następnym numerze.

Film *Załoga* można znaleźć w internecie. Dla naszych czytelników wyszukaliśmy tą produkcję w serwisie YouTube, oto link: **http://bit.ly/zaloga**

Chcesz zobaczyć film? Zeskanuj kod QR >

Marynarze na wantach - kadr z filmu „Załoga"

Dar Pomorza - kadr z filmu „Załoga"



*Opowiada **Grzegorz Stanisław Świercz**, instruktor żeglarstwa w stopniu kapitana jachtowego i kapitana motorowodnego. Mimo emerytury nadal prowadzi wiele rozmaitych kursów i rejsów żeglarskich zarówno śródlądowych jak i pełnomorskich.*

NASZE ZDROWIE

Depresja - choroba duszy

Stany niepokoju, depresyjny nastrój, czy też zwykłe przygnębienie mogą dotyczyć każdego z nas. Życie przecież składa się z gorszych i lepszych dni. Strach, czy poczucie zagrożenia często rodzą się z niewiedzy. Wydaje się nam, że skoro czegoś nie znamy lub jeśli sytuacja jest nowa, będzie nam trudno ją okiełznać, pokonać. Często lęk przesłania nam prawdziwy obraz rzeczywistości. Nie zawsze mamy wpływ na to co się wydarzy, ale niewątpliwie zawsze mamy wpływ na to, jak zareagujemy na sytuację.

Według Światowej Organizacji Zdrowia jako najbardziej szkodliwy czynnik, który zagraża ludzkiemu zdrowiu i życiu jest stres, który stał się nierozłączną częścią życia. Również rozwój cywilizacyjny wpływa niekorzystnie na niektóre sfery życia ludzkiego. Obciążenie obowiązkami, stresujące sytuacje, presja czasu, czy napięcie temu towarzyszące, mogą i często tak się zdarza, tworzyć stany lękowe, nerwice, agresywne zachowanie i powodować mnóstwo objawów, nie tylko fizjologicznych tj. wzrost ciśnienia krwi, czy zaburzenia rytmu serca, ale również zaburzeń snu czy wyniszczenia psychicznego. Jednym z wielu negatywnych skutków przewlekłego stresu jest depresja. To bardzo groźna choroba, objawiająca się głównie poczuciem winy, niską samooceną, czy pesymizmem. Często wiąże się z niezdolnością do przeżywania przyjemności, zaburzeniami snu, zmęczeniem, osłabieniem koncentracji, a także spowolnieniem psychoruchowym, a w skrajnych przypadkach nawet z myślami samobójczymi. Osoba, która cierpi z powodu depresji może odczuwać osłabienie, zmęczenie i stracić całkowicie życiową energię. Często też dochodzi do nieregularnego cyklu miesiączkowego u kobiet, czy problemów z zajściem w ciążę.

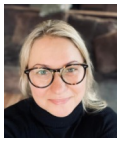
Do najbardziej skutecznych roślin w leczeniu depresji należy dziurawiec zwyczajny (Hipericum perforatum L.). W lecznictwie stosowane jest ziele dziurawca, polska nazwa ludowa to - ziele świętojańskie. Jego skuteczność została potwierdzona 40 badaniami, w czasie których został porównany z lekami syntetycznymi (antydepresantami) z próbą placebo. Uważano, że to dzięki hiperforynie, flawonom i ksantonom, roślina wykazuje działanie antydepresyjne. Ziele dziurawca, a dokładniej alkoholowy ekstrakt, wykazał działanie farmakologiczne i stał się skuteczny podczas leczenia umiarkowanych stanów depresyjnych. Potwierdzono także, że działanie dziurawca jest na poziomie leków syntetycznych, oraz że nie wykazuje jakichkolwiek niepożądanych efektów i następstw leczenia.

Żeby cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym jak i psychicznym, potrzebne jest osiągnięcie stanu równowagi organizmu, czyli tzw. homeostazy. W szczególności chodzi o możliwości przystosowawcze organizmu ludzkiego, czyli dobrze funkcjonujących mechanizmów adaptacyjnych, do zmieniających się warunków życia. Taką możliwość dają nam adaptogeny – naturalne substancje pochodzenia roślinnego. Jedną z takich roślina jest *Witania ospała*, powszechne znana jako Ashwagandha lub Żeń-szeń indyjski. W medycynie ajurwedyjskiej stosowana była od 2500 lat głównie w leczeniu wyczerpania i niemocy, a także osłabienia pamięci. Najważniejszym celem spożycia tego surowca jest zwiększenie tolerancji na stres, łagodzenie skutków, a także poprawienie odporności. W roku 2021 została opublikowana praca przeglądowa, która była podsumowaniem badań oddziaływaniem tej rośliny na stres i zaburzenia neuropsychiatryczne, depresję i bezsenność. Badania wykazały, że Ashwaganda zmniejsza długotrwały stres, w tym stres behawioralny, na przykład upośledzenie pamięci.

Doskonałym wsparciem przy stanach lękowych i depresji, są konopie (Cannabis) należące do rodziny konopiowatych. Znane są od tysięcy lat i należą do najwcześniej poznanych roślin medycznych. Pierwsze wzmianki o konopiach spotkać możemy w chińskim rękopisie z XXVIII w. p.n.e. Za farmakologiczne działanie konopi odpowiadają kannabinoidy (fitokannabinoidy), które są syntetyzowane i przechowywane we włoskach gruczołowych znajdujących się na liściach, łodygach i powierzchni okwiatu. Do celów leczniczych, poza wyciągami roślinnymi, jest stosowane również ziele konopi. W ostatnich dekadach wzrosła liczba wyizolowanych różnych związków z konopi i ocenia się, że może ich występować ponad 565, z czego 120 stanowią kannabinoidy. Najbardziej znanymi spośród nich są THC i CBD tzw., wielka dwójka. Najnowsze z badań wykazuje dobroczynne działanie konopi w leczeniu schorzeń takich jak bezsenność czy stany lękowe, a skuteczność kannabinoidów była wyższa od placebo i porównywana do skuteczności leków syntetycznych. Naukowcy odkryli, że każdy z nas posiada swój własny, naturalny system kannaboidowy. Dokonano przeglądu dotychczasowych badań dotyczących konopi przy leczeniu zaburzeń psychicznych. Analiza dotyczyła 83 badań, z czego 40 to badania kliniczne. Ponad 40 odnosiło się do osób chorujących na depresję, prawie 30 badań przeprowadzono wśród osób odczuwających niepokój oraz około 20 badań wśród osób doświadczających stresu pourazowego oraz psychoz. Wyniki udowodniły, że istnieje mnóstwo dowodów naukowych na to, że konopie mają pozytywny wpływ na poprawę zaburzeń depresyjnych, lękowych czy pourazowych, oraz że leki zawierające THC (z lub bez CBD) prowadzą do dużej poprawy zdrowia u osób z zaburzeniami lękowymi, odczuwającymi niepokój. Konopie, to wspaniała roślina, która wywiera bardzo silny wpływ na nasz mózg i ciało nawet w bardzo małych ilościach. Służą one przede wszystkim jako wsparcie podczas regulowania homeostazy, i tak jak opisane wyżej adaptogeny, pomagają w równoważeniu układu, który jest odpowiedzialny za stres (zwłaszcza przy wysokiej zawartości CBD i niskiej THC).

Depresja to bardzo rozpowszechniony problem, niezależnie jaką formę przybiera. Mimo to wielu ludzi cierpi w samotności i w milczeniu ukrywa dolegliwości, które nieleczone, niejednokrotnie mają bardzo dotkliwe skutki zdrowotne. To zaburzenia o skomplikowanej i wieloczynnikowej etiologii, dlatego większość dostępnych terapii wykazuje niską skuteczność i skupia się jedynie na łagodzeniu syndromów choroby. Naturalne produkty, czyli rośliny lecznicze są bardzo bogatym źródłem składników, stąd mogą być dość skuteczne, zwłaszcza w zwalczaniu chorób o złożonym podłożu. Omówione powyżej roślinne surowce, które mają działanie uspokajające, przeciwdepresyjne a także przeciwlękowe, są alternatywą dla stosowanych powszechnie leków syntetycznych. Dzięki swoim właściwościom oraz porównywalnemu do leków skutecznym działaniu, wykazują zastosowanie dużo bardziej bezpieczne, nieobarczone skutkami ubocznych.

Powyższy artykuł został zainspirowany pracą dyplomową pt. „Zastosowanie wybranych roślin w fitoterapii depresji i stanów lękowych" autorstwa Magdalena Mudry, Zielarz Fitoterapeuta pod kierunkiem: mgr Monika Ciszek-Skwierczyńska oraz Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych.



Magdalena Mudry - zwolenniczka i propagatorka zdrowego trybu życia. Od kilku lat biorąca czynny udział w promowaniu zdrowego żywienia, prowadząca warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Praktyk terapii naturalnych, zielarz, fitoterapeuta.

SPORT

GLKS Warmiak Łukta - Mamy pierwsze punkty!

Jest przełom w grze naszego zespołu. 15 października podczas 10. kolejki zremisowaliśmy z zespołem **Dąb Kadyny 3–3.** Pierwsza połowa upłynęła pod dyktando gości, co nie wróżyło niczego dobrego. Wywalczyli dwa rzuty karne pod koniec pierwszej połowy, które pewnie wykorzystał kapitan przyjezdnych. Z wynikiem 0-2 schodzimy do szatni. Kilka zmian, szybko strzelona bramka i czerwona kartka dla gości po przepychance, dodała nam skrzydeł i ruszyliśmy do odrabiania strat. Zostaje mały niedosyt bo w okolicach 85 minuty mieliśmy rzut karny, ale niestety nie wykorzystaliśmy go…

...Jak również szansy na kolejne punkty w 11. kolejce. 22 października przegrywamy wysoko bo aż **1-7** na własnym boisku z **KS Polonia Markusy**!

Po serii niepowodzeń, 28 października w końcu wywalczyliśmy upragnione zwycięstwo! Po bardzo dobrym i pełnym walki meczu zapewniamy sobie trzy punkty z zespołem **KS Piast Wilczęta**. Mecz zakończył się wynikiem **5-3** dla nas. Niestety to nie zmienia naszej słabej pozycji w tabeli. Nadal zajmujemy ostatnią lokatę. Zespół natomiast intensywnie pracuje na treningach i nie zamierza odpuszczać!

Ostatnia kolejka w połowie sezonu niestety wyglądała jak większość naszych spotkań. 5 listopada rywal, **Syrena „Spolmek" Młynary**, pewnie wygrywa **0-5**.

Podsumujmy pierwszą część sezonu: GLKS Warmika gra w Klasie A 2023/2024, grupa: warmińsko-mazurska II. Pierwszą połowę sezonu kończymy na ostatnim miejscu w tabeli z wynikiem 4 punktów. Do wyżej notowanych zespołów tracimy niewiele bo 1 (Kormoran Bynowo) i 2 punkty (Piast Wilczęta, Zalew Frombork), a więc mamy jeszcze szanse wspiąć się wyżej. W tym sezonie udało nam się strzelić 12 bramek przy stracie 65 (!), a na koncie zanotowaliśmy 1 zwycięstwo, 1 remis i 11 porażek. Przed nami kolejka rewanżowa, więc mamy szanse pokazać, że Warmiak to nie chłopiec do bicia!

Na podstawie relacji na facebook-u GLKS Warmiak Łukta
Gres

Wydawca: Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie
Redaktor naczelny i techniczny: Grzegorz Malinowski
Redaktorzy: Dorota Pawełczyk, Joanna Szymańska, Agnieszka Karmiłowicz

Masz ciekawe informacje? Chcesz zamieścić artykuł? Znasz kogoś z nietypowymi zainteresowaniami? Skontaktuj sie z nami!
Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie, ul. Kościelna 2b, 14-105 Łukta, tel.+48 (89) 646 64 64, e-mail: gok@goklukta.pl