Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Nr 03/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł *w tym 5% VAT* Marzec, 2023 r.

WIEŚCI Z GMINY

Wolnością powinniśmy się cieszyć! - str. 2

WYDARZENIA

Wielki powrót Kaziuków Wilniuków do Łukty - str. 4

NASZE ZDROWIE

Adaptogeny - naturalny sposób na przywrócenie równowagi organizmu! - str. 11

WYDARZENIA

DZIEŃ SOŁTYSA

Dzień Sołtysa to polskie święto obchodzone 11 marca. Z tej okazji Sołtysi z Gminy Łukta otrzymali podziękowania i słowa uznania za pracę pełną zaangażowania na rzecz lokalnej społeczności.

Drodzy Sołtysi,

życzymy Wam wszelkiej pomyślności, sukcesów w życiu zawodowym i osobistym, dużo zdrowia a przede wszystkim satysfakcji i wytrwałości w pełnieniu tak ważnej funkcji.

W NUMERZE PONADTO

Warto wiedzieć i pamiętać | Felieton S. Raginiaka - str. 3
Zajęcia plastyczne - ważniejsze niż myślisz! - str. 5
Misie pani Basi - str. 7
Goździki i rajstopy - czyli o Międzynarodowym Dniu Kobiet - str. 9
Słodko, słono, ostro, pikantnie… - str. 9

WIEŚCI Z GMINY

Mieszkańcy mogą odetchnąć z ulgą

Umowa z przedstawicielem firmy, która zmodernizuje kotłownię w Łukcie została podpisana.

Wygląda na to, że mieszkańcy bloków przy ul. Słonecznej i Warszawskiej w końcu mogą odetchnąć z ulgą. Po ponad dwumiesięcznych perypetiach związanych z porzuceniem inwestycji przez poprzedniego wykonawcę i, co gorsza, braku ciepłej wody w mieszkaniach, udało się na finiszu sezonu grzewczego znaleźć nowego wykonawcę modernizacji kotłowni. 24 lutego 2023 r. została podpisana umowa na zadanie pn. "Modernizacja kotłowni osiedlowej w Łukcie". Jak możemy przeczytać na stronie internetowej urzędu gminy z 7 czerwca 2022 r. : *Inwestycja obejmuje dostawę i montaż kotłów na pellet o łącznej mocy 1 MW (2 x 300 kW i 2 x 200 kW) wraz z instalacjami i urządzeniami towarzyszącym, kolektorów słonecznych (20 płyt) o łącznej mocy 35 kW oraz instalacji fotowoltaicznej o mocy 40kWp (80 szt. modułów fotowoltaicznych o mocy nominalnej 500 Wp każdy), posadowionej na gruncie.*

Koszt całej inwestycji to 1 913 900,00 zł.
Wysokość dofinansowania to 1 575 000,00 zł.
Wysokość środków własnych Gminy Łukta to 338 900,00 zł.
Wykonawca został wyłoniony po trzecim przetargu.

Gres

Łukta, Mostkowo | Wolnością powinniśmy się cieszyć!

1 marca spotkaliśmy się na apelach w Mostkowie oraz w Łukcie z okazji święta naszej szkoły oraz z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Od 2014 roku Zespół Szkolno-Przedszkolny w Łukcie godnie nosi imię Żołnierzy Niezłomnych symbolizujących walkę o wolność, wiarę i zwycięstwo.

Klasy 8a oraz 6c wraz z opiekunami przygotowały piękne oraz bardzo pouczające części artystyczne dla szkoły w Łukcie (8a) oraz szkoły w Mostkowie (6c). Bardzo dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym za przygotowanie tak wspaniałej lekcji Naszej historii.

„Odchodzę w zaświaty. To co pozostawiam na tym świecie najdroższego, to Polskę i Ciebie" – napisał przed śmiercią do syna Feliks Selmanowicz, pseudonim „Zagończyk", który w tym roku został wybrany patronem naszej szkoły.

Apel w szkole w Mostkowie

Na obydwu apelach kilkakrotnie wybrzmiało pytanie: „Po co Wam to chłopcy było, po co?" Odpowiedzieli: „Bo tak było trzeba".

Każdy z nas powinien skłonić się do refleksji i podziękować wszystkim bohaterom, za to że w dzisiejszych czasach, w wolnym kraju nie mamy takich dylematów. My nie musimy. My dziś cieszymy się wolnością. Jesteśmy bezpieczni, możemy być w szkole. Niestety, historia lubi zataczać koło. Podczas apelu na pewno wiele osób było myślami za naszą wschodnią granicą, w Ukrainie, gdzie tak wygląda codzienność wielu osób – są pozbawiani swoich domów, nie mają możliwości zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb, nie mają dostępu do elektryczności, tracą swoich bliskich i muszą walczyć o wolność.

Apel w szkole w Łukcie

Przy okazji takiego święta musimy uświadomić sobie, że wolnością powinnyśmy się cieszyć. Życie to także dobre rzeczy, z których powinniśmy korzystać. Po zakończonym apelu mogliśmy więc obejrzeć relację z wyjazdu uczniów go Grecji w związku z realizacją programu Erasmus + oraz wręczenie stypendiów za najlepsze wyniki w nauce za pierwsze półrocze.

Magdalena Świerczyńska

Zaproszeni na uroczystość goście złożyli kwiaty pod pamiątkową tablicą.

KULTURALNY I WSPOMNIENIOWY SPACER PO GMINIE ŁUKTA

Warto wiedzieć i pamiętać

Andrzej Laskowski

Było lipcowe popołudnie 1969 rok. Sporo mieszkańców Łukty kąpało się i opalało nad jeziorem Korwik, lokalnie zwanym Budką. W pewnym momencie do trawiasto-piaskowej quasi-plaży od kierunku asfaltowej drogi (nareszcie odnowionej) zbliżało się dwóch mężczyzn. Od razu można było zauważyć, że są świetnie zbudowani, barwne i lekko obcisłe dresy podkreślały ich muskularne sylwetki. Na wysokości klatki piersiowej można było przeczytać: TKKF HERKULES WARSZAWA. Najważniejsze było jednak dopiero przed plażowiczami. Panowie, po krótkim spacerze brzegiem jeziora, zaczęli rozbierać się z dresów. Niebawem wszyscy zobaczyliśmy znakomicie zbudowanych atletów! Kogoś takiego chyba nikt jeszcze ze wsi nie widział.

Z kolegami patrzyliśmy na muskularne sylwetki i z podziwem (jak na komendę) kiwaliśmy głowami. To są goliaci, a nie ludzie, przyszło mi na myśl. Jak się niebawem okazało, do Łukty zawitali kulturyści ze znanego klubu sportowego HERKULES w stolicy: aktualny mistrz Polski Andrzej Laskowski (na zdjęciu) i jego kolega… (niestety, nie pamiętam nazwiska). Oj, działo się tego dnia nad jeziorem! Ferajna nastolatków i dorosłych (także panie) otoczyła siłaczy, wszyscy chcieli popatrzeć na bicepsy! Panowie najwyraźniej byli zaskoczeni reakcją plażowiczów. Musiało jednak być to dla nich miłe, skoro uśmiechali się i przywitali się z niektórymi z nas przez podanie dłoni.

Spotkanie było wielkim przeżyciem głównie dla nas, starszych chłopaków, ale też i mocno nas zdeprymowało, wszak jeszcze przed chwilą popisywaliśmy się przed dziewczynami skokami do wody, szybkim pływaniem, a wychodząc z wody niektórzy wypinali klatkę piersiową, próbując zwrócić na siebie uwagę koleżanek. Teraz, przez obecność siłaczy, wszyscy zrozumieliśmy, jakimi jesteśmy fizycznymi miernotami.

Po wsi i okolicy szybko rozniosła się wieść, że pojawili się mocarze. Od razu nikt nie wiedział, skąd przybyli i jakim cudem trafili na ten skrawek mazurskiej ziemi? Wszyscy chcieli zobaczyć pana Andrzeja i jego kolegę! Najszybciej można to było zrobić nad jeziorem, bo kulturyści już teraz codziennie w godzinach popołudniowych przychodzili na „plażę". A jak pływali kraulem! A jak dali nurka, to wypływali prawie na środku jeziora, które – notabene – jest niewielkie. Można też było ich podziwiać, kiedy zasiadali do posiłku w gospodzie Kormoran, jedli i jedli, godzinę albo i dłużej! Nieraz podglądałem siłaczy z drugiej sali i nie mogłem się nadziwić, że kelnerka nosi im tyle jedzenia!

Dla nas, młodzieńców, nastały niełatwe dni, głównie z jednego powodu, otóż dotąd sympatyzujące z nami dziewczyny, raptem zaczęły wzdychać do kulturystów.

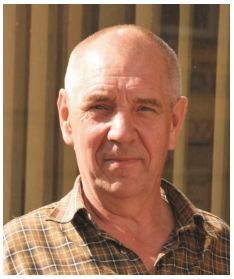
Oczywistym stało się, że wielu z nas dopadła zazdrość o koleżanki. Któregoś dnia, gdy już tajemnicą poliszynela było to, że siłacze zamieszkali u państwa Sobolewskich (chyba wiedziałem o tym jako jeden z pierwszych, gdyż powiedział mi o tym ich syn Zbyszek, z którym się kolegowałem), któryś z chłopaków zaproponował, żeby napaść na nich, gdy wieczorem będą wracać z kolacji w gospodzie. „Jak im wlejemy, to uciekną do tej swojej Warszawy!", przekonywał. Dla wzmocnienia siły uderzeniowej podjęliśmy nawet rozmowy ze starszymi kolegami, ale nic z tego nie wyszło, wszak zażyczyli sobie takie „honorarium", że musielibyśmy napaść na miejscowy bank.

W całej tej sytuacji pozytywne było to, że prawie wszyscy zaczęliśmy ćwiczyć, podnosiliśmy głównie kamienie przyniesione z pola i robiliśmy tzw. pompki. Wszyscy chcieliśmy zostać kulturystami! Szybko, w miesiąc, najpóźniej w dwa! Kubeł zimnej wody na nasze rozgrzane głowy wylał Mietek Łaszkowski (akurat wyszedł z wojska i miał mięśnie, jak mało kto w Łukcie), to on uświadomił nam, że aby zostać kulturystą trzeba ćwiczyć latami.

W tym czasie grałem w zespole w Łukcie. Wspominam o tym, bo fakt ten przyczynił się do bliższej mojej znajomości z Andrzejem Laskowskim. Może dlatego, że – jak się dowiedziałem – był nie tylko kulturystą, ale także absolwentem Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. W momencie poznania się, ja miałem osiemnaście lat, on trzydzieści trzy. Przypuszczam, że asumptem do bliższej znajomości mogło być moje zamiłowanie do literatury i spora dzięki niej wiedza. Fakt faktem, po kilkunastu dniach znajomości Mistrz Polski pozwolił mi mówić do siebie po imieniu. Wielkie to było dla mnie wyróżnienie. Zdarzało się, i to nieraz, że gdy graliśmy na zabawie we Florczakach, w Wynkach czy Pelniku, kulturyści (na godzinę, dwie) pojawiali się na sali, zawsze w dresach. Nierzadko swą posturą wzbudzając ogólną ciekawość, zwiększaną jeszcze tym, że pierwsze kroki zawsze kierowali w stronę… zespołu, witali się z nami, bo już wszyscy znaliśmy się przynajmniej z widzenia. Bardzo nam to imponowało! Był jeszcze jeden plus: obecność siłaczy sprawiała, że czuliśmy się pewniej w obcym środowisku (w tamtych czasach często podczas zabawy dochodziło do burd).

Andrzej Laskowski (1937-2012), wyjątkowy człowiek i sportowiec. Przez wiele lat spędzał lato w Łukcie i okolicy. Dziś jestem dumny z faktu, że mogłem go poznać, ale… jest mi też trochę smutno... Planując felieton o epizodzie z byłym Mistrzem, w internecie znalazłem o nim zaledwie kilkanaście zdań.

Taki mamy dziś świat, coraz mniej liczy się to, co ambitne, piękne i wartościowe, za to bylejakość wdziera się na większość stron gazet, do telewizji i internetu.



Felieton zakończę sugestywnym zdaniem Pana Andrzeja: „Więcej się teraz łyka, niż ćwiczy". Wypowiedział je na kilka lat przed śmiercią, gdy zapytano go o kondycję polskiej kulturystki.

S. Raginiak

WYDARZENIA

Wielki powrót Kaziuków Wilniuków do Łukty

Polski Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Wilenka" z Wilna

Ciotka Franukowa i Wincuk

Głos zabrał również Robert Malinowski, wójt gminy.

Wielki powrót po trzech latach przerwy! 25 lutego, na scenie kinoteatru w GOKu mogliśmy ponownie podziwiać wspaniałe widowisko jakim są Kaziuki Wilniuki. Uroczystość poprowadzili jedyni w swoim rodzaju: Ciotka Franukowa i Wincuk, czyli Anna Adamowicz i Dominik Kuziniewicz, którzy swoimi przezabawnymi anegdotami przeplatali części artystyczne występu.

W tym roku Kaziuki rozpoczęły się nietypowo, bo od multimedialnej prezentacji Wilna oraz wykonania przez Polski Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Wilenka" z Wilna przepięknej pieśni „Polskie Kwiaty". Ta niezwykła interpretacja spowodowała, że u wielu widzów zakręciła się w oku łza wzruszenia.

Na zespół „Wilenka" składają się zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli. Piękne, tradycyjne polskie stroje oraz barwne głosy po prostu zachwycały! Podziwialiśmy tańce polskie, wileńskie, a także ukraińskie, czym zespół dał wyraz solidarności z uciemiężonym, ukraińskim narodem.

Widowisko zostało nagrodzone owacjami na stojąco, a więc nie obyło się bez bisu.

Po części artystycznej, publiczność przeszła na salę bankietową, na której odbywał się kiermasz kaziukowy, a na nim mogliśmy znaleźć m.in. palmy, pierniki czy tradycyjne wileńskie chleby.

Grzegorz Malinowski

Artyści zaprezentowali również folklor ukraiński.

Kiermasz palm i pierników odbył się na sali bankietowej.

„Przebudzeni” w Łukcie

Ogromne emocje i poruszenie! Te dwie rzeczy dało się odczuć na widowni kinoteatru w GOKu. Impulsem okazało się przedstawienie pt. „Szatnia” w reżyserii Moniki Kazimierczyk i Dariusza Wychudzkiego.

24 lutego 2023 r. na zaproszenie nauczycieli z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łukcie mieliśmy okazję gościć grupę teatralną „Przebudzeni” z Ostródy. Głównymi odbiorcami spektaklu była młodzież, która mogła także porozmawiać z twórcami i aktorami grającymi na scenie. Było to dla wszystkich duże przeżycie. Warto zaznaczyć, że grupę teatralną tworzą osoby z różnymi stopniami i przypadkami niepełnosprawności, co dodatkowo wzbudziło podziw, ciekawość, ale i sympatię wśród odbiorców.

Młodzież z niezwykłą uwagą śledziła co dzieje się na scenie.

Na scenie grupa teatralna „Przebudzeni”

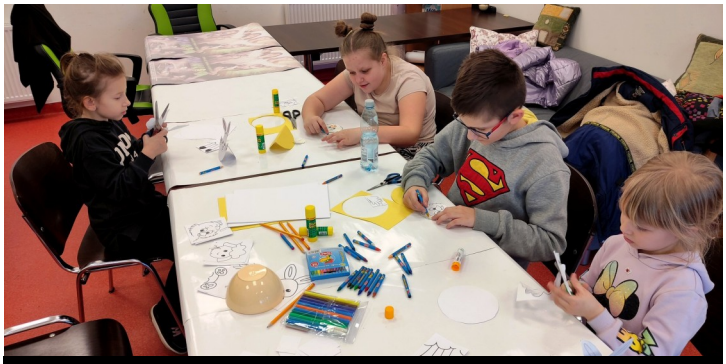
„Jesteśmy po prezentacji „Szatni” w Łukcie dla młodzieży ze szkoły. Cenimy takie występy, ponieważ oprócz zagrania spektaklu możemy także porozmawiać z publicznością, usłyszeć głos młodego widza. Wyjeżdżamy z poczuciem spełnienia! Poczuliśmy, że nie ma bariery pokoleń, a nasz spektakl jest "ponad wymiarami". Dziękujemy organizatorom tj. pracownikom Szkoły w Łukcie oraz GOKu za możliwość występu oraz gościnność!” - napisali w swoich mediach społecznościowych twórcy spektaklu.

Grzegorz Malinowski

Zajęcia plastyczne - ważniejsze niż myślisz!

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się jaki wpływ na rozwój Twojego dziecka ma udział w zajęciach plastycznych? Czy malowanie, rysowanie bądź wyklejanie może nieść za sobą jakiekolwiek wartości poza brudzeniem rączek i ubranek? Albo czy rozrywanie na kawałeczki papieru lub wycinanie różnych kształtów niesie za sobą coś oprócz niepotrzebnego bałaganu? Dlaczego zajęcia plastyczne spychane są na dalszy plan? Dlaczego nie postawić ich na równi z lekcjami języka polskiego czy matematyki? Obecnie bardzo dużo osób bagatelizuje udział swoich dzieci w zajęciach kreatywnych. Wartość zajęć plastycznych jest niedoceniana nie tylko przez rodziców, a często także przez nauczycieli.

W obecnych czasach pracodawcy poszukują ludzi kreatywnych. Promowane są osoby aktywne, pomysłowe, poszukujące niekonwencjonalnych rozwiązań oraz twórczego podejścia do rozwiązywania różnych problemów. Kiedy, jak nie w dzieciństwie, mamy wyrobić w sobie potencjał twórczy? Wielka szkoda, że polskie szkoły mało kiedy realizują główne zadania stymulowania rozwoju osobowości twórczej. A przecież, szeroko pojęte, zajęcia plastyczne mogą przyczynić się do rozwoju różnych sfer osobowości.



Zajęcia plastyczne z Panią Agnieszką, to dobry trening dla dłoni.

Pani Kasia ma głowę pełną pomysłów!

Mam na myśli tu 3 główne strefy. Sferę poznawczą, czyli stymulowanie i rozwijanie wrażliwości wzrokowej, dotykowej i słuchowej, rozwijanie spostrzegawczości czy koncentracji. Strefę działaniową – rozwijanie samodzielności i wytrwałości, pobudzanie i rozwijanie ekspresyjnego wyrażania myśli przez różne formy sztuki czy chociażby zachęcanie do podejmowania inicjatyw. Ostatnią strefą jest strefa emocjonalno-motywacyjna, dzięki której pobudzamy i rozwijamy ciekawość poznawczą, kształcimy umiejętności pracy w grupie (chociażby przez pożyczanie nożyczek czy kleju) bądź rozwijanie poczucia odpowiedzialności czy minimalizowanie agresji.

Jak widać zajęcia plastyczne, uważane za zwykłą zabawę, mogą realizować wiele zadań i celów ważnych dla rozwijającego się młodego człowieka. Dlatego nie czekaj, już dziś zapisz swoje dziecko na zajęcia plastyczne bądź rękodzielnicze w Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie.

Agnieszka Karmiłowicz

Florczaki | Parkiet był w opłakanym stanie

Zakończono prace remontowe w świetlicy we Florczakach. Inwestycja zakładała wymianę posadzki w sali głównej. Przed remontem stan drewnianego parkietu był opłakany. Miejscami podłoga wręcz „falowała", co stwarzało ryzyko upadku i kontuzji. Stare deski zostały zastąpione terakotą imitującą drewno. Efekt można zobaczyć na zdjęciach.

„Podłoga jest, ale co z sufitem?" - zapytaliby mieszkańcy Florczak. Podczas próby usunięcia starej farby z sufitu natrafiono na ciekawy „relikt", a mianowicie trzcinę. Ciekawostka: trzcina była dawniej stosowana, aby umożliwić tynkowanie na konstrukcji drewnianej, gdyż ma lepszą przyczepność. Oczywiście pojawił się pomysł, by stary sufit przykryć płytą gipsową. Nie jestem ekspertem w dziedzinie budownictwa, więc pozostawię tą sprawę i ocenę fachowcom.

Gres

Z jajami wielkanocnymi w roli głównej, czyli zjazd KGW

Nie mogło zabraknąć pamiątkowego zdjęcia.

Był czas na wspólne rozmowy.

Przysmaki przygotowane przez panie z KGW

Panie bardzo chętnie uczestniczyły w warsztatach.

Miałyśmy niebywałą przyjemność gościć przesympatyczne panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Elgnowa, Marwałdu, Samina i Wierzbicy. Na umówione spotkanie w GOK w Łukcie przybyło aż 35 pań z gminy Dąbrówno! Była to dobra okazja do wymiany doświadczeń, wspólnych rozmów oraz do wzajemnego czerpania inspiracji. Jako gospodynie spotkania oczywiście wykorzystałyśmy okazję do zaprezentowania swoich dotychczasowych działań. Same również mogłyśmy się wiele dowiedzieć od naszych gości.

Wspólnie z Kasią Miszczuk, instruktorką zajęć rękodzielniczych, przeprowadziłyśmy dla przybyłych warsztaty z jajami wielkanocnymi w roli głównej.

Oczywiście, spotkanie nie mogło się obyć bez stołu degustacyjnego, na którym znalazły się dania przygotowane przez panie z KGW Łukta oraz z kół gospodyń wiejskich z gminy Dąbrówno. Wszystkie dania były przepyszne!
Był również czas na zwiedzanie i zaprezentowanie działalności GOKu oraz na wspólne zdjęcia dzięki Stowarzyszeniom QLT oraz ISĄG.

KGW Łukta

Misie pani Basi

Wszystko zaczęło się od miśków pani Basi. Później były rozmowy, które przerodziły się w działania wielu ludzi dobrej woli, a finałem była radość dzieci w Ukrainie.

Zacznijmy zatem od początku, czyli od małych pluszowych zwierzaków. Czasami krótka, z pozoru mało znacząca rozmowa, rodzi znaczącą akcję. Jeszcze trzy miesiące temu nie pomyślałabym, że rozmowa o pluszowych misiach może być przyczyną działań angażujących tak wielu wspaniałych ludzi. Takich działań, które budują a jednocześnie są trudne i wymagają poświęcenia i wysiłku.

Akcja z pomocą humanitarną, która dotarła do Kijowa była najtrudniejszą, jaką udało się zrealizować „Klubowi 8", czyli organizacji działającej w Szkole Podstawowej w Łukcie. Nie było to łatwe, ale sprawiło nam olbrzymią radość oraz satysfakcję z tego, że robimy coś dobrego. Myślę, że pomaganie to nasz obowiązek, nasz sprawdzian bycia dobrym człowiekiem. Nie musi to być duża pomoc, pomoc na siłę, czy pomoc na pokaz. Czasami bywa tak, że los daje nam szansę i mówi „może teraz"? Czasem jest to człowiek obok lub sytuacja, która zainspiruje do działania. W tym przypadku była to pani Barbara Serbeńska ze Szkoły Podstawowej w Nowym Kawkowie. Pani Basia zapytała, czy mogę pomóc jej w dostarczeniu pluszaków na Ukrainę, by sprawić radość dzieciakom pokrzywdzonym w wyniku wojny. Pomyślałam, że przecież od jakiegoś czasu współpracuję ze Szkołą Specjalizowaną I-III stopnia rejonu deseniańskiego l nr 23 w Kijowie. Skoro już mamy pluszaki, to może warto zebrać jeszcze jakieś prezenty, czy potrzebne rzeczy i przetransportować je do Kijowa.

Skontaktowałam się ze szkołą w Kijowie, pytając o największe potrzeby dotyczące ukraińskich dzieci i postanowiłam zorganizować akcję zbiorki prezentów. Grzegorz Malinowski, informatyk z GOK w Łukcie, wykonał plakat promujący, a sama akcja zbiórki przyciągnęła nie tylko osoby prywatne, ale także przyczyniła się do pozyskania nowych partnerów publicznych/lokalnych. Współpracowaliśmy ze społecznością Szkoły Podstawowej w Nowym Kawkowie, II Liceum Ogólnokształcącym im. K.I. Gałczyńskiego w Olsztynie, IV Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Curie w Olsztynie, Zespołem Szkół Zawodowych w Ostródzie, Gminnym Ośrodkiem Kultury w Łukcie oraz Publicznym Liceum Ogólnokształcącym przy Politechnice Łódzkiej. Warmińsko-Mazurska Wojewódzka Komenda OHP w Olsztynie pomogła w transporcie zebranych rzeczy. Bo to właśnie transport okazał się największym wyzwaniem. Obostrzenia na granicy kraju, który jest w stanie wojny, nie pozwalają na swobodny ruch graniczny. Dni przed wyjazdem to zbieranie potrzebnych dokumentów, mnóstwo telefonów i ten niepokój, czy wszystko się "zepnie" ? Czy pomimo trudności będziemy dalej pomagać? Oczywiście, pomaganie to jeden z filarów naszego człowieczeństwa. Pomaganie daje nam wewnętrzny spokój i radość. Gdy czynimy dobro, cieszy się cały świat.

Oprócz pluszaków udało się zebrać również słodycze, koce i inne prezenty.

Nasza akcja zbiegła się w czasie z pierwszą rocznicą inwazji Rosji na Ukrainę, w momencie, gdy już niektórzy przyzwyczaili się do sytuacji, która się dzieje obok nas. Nawet odrobina dobra, współczucia, życzliwości czy zainteresowania okazana drugiemu człowiekowi może ulżyć w cierpieniu dzieci i rozpromienić choć na chwilę, czyjeś smutne życie w niebezpieczeństwie. Nasza akcja skierowana była do konkretnych dzieci i konkretnej szkoły. Mówią, że pomoc innym daje nam satysfakcję i sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi. To prawda. Sama doświadczyłam tego, a wraz ze mną wszystkie zaangażowane osoby i instytucje. Pani Basia miała misie i trafiły one do rąk i serc ukraińskich dzieci. Misie rozkręciły cudowną akcję pomocy dla tych, którzy potrzebują jej dzisiaj najbardziej. Pojechały za naszą wschodnią granicę wraz z kocami, kubkami termicznymi, śpiworami i słodyczami. Dziękuję wszystkim, którzy się tym zajęli, a pani Basi dziękuje najbardziej. Dziękuję innym darczyńcom, odważnym kierowcom, wszystkim, którzy mieli siłę, by pomysły przekuć w konkretne dzieło przynoszące konkretne korzyści. Szczególne podziękowania kieruję do wolontariuszy Klubu 8 w Szkole Podstawowej w Łukcie, na tych młodych wspaniałych ludzi zawsze mogę liczyć.

Magdalena Palińska

Magdalena Palińska

Wolontariusze z Klubu 8 w Łukcie

Śladami Literatury Mazurskiej - jest na mapie Łukta!

Powstała kolejna edycja mapy z cyklu „Śladami Literatury Mazurskiej" opracowało Muzeum Michała Kajki – oddział Muzeum K.I Gałczyńskiego w Praniu. Wszyscy goście odwiedzający dom poety w Ogródku, mogą dzięki niej lepiej poznać pisarzy i poetów, którzy tworzyli w naszym regionie na przestrzeni lat.

Zeszłoroczna edycja mapy pt. „Szlakiem mazurskich i warmińskich artystów słowa" prezentowała życiorysy i miejsca związane z: Janem Luśtychem, Michałem Kajką, Konstantym Ildefonsem Gałczyńskim, Marcinem Gerssem, Igorem Newerlym, Karolem Małłkiem, Ignacym Krasickim, Ireną Kwintową, Marią Zientarą-Malewską, Erwinem Krukiem i Gustawem Gizewiuszem.

Tegoroczna edycja mapy została wzbogacona o nowe nazwiska. Wśród nich znalazł się **Stanisław Raginiak**, poeta i prozaik z Łukty. Innymi znanymi nazwiskami są: Siegfried Lenz, Ernst Wiechert, Johann Gottfried Herder, Krzysztof Celestyn Mrongowiusz, Emilia Sukertowa-Biedrawina, Wojciech Kętrzyński, Kazimierz Orłoś, Michał Komar, Wojciech Kass, czy Artur Becker oraz Hans Hellmut Kirst.

Mapy można otrzymać odwiedzając Muzeum w Ogródku. Są również do pobrania na stronie www.michalkajka.pl

Gres

Źródło: http://www.michalkajka.pl/powstala-mapa-sladami-literatury-mazurskiej/

Pan Andrzej na podium!

Pan Andrzej Popielarski wziął udział w XI edycji biegu Tropem Wilczym z okazji Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych zajmując III miejsce w Klasyfikacji: **M 56 i starsi** na symbolicznym dystansie 1963 m upamiętniającym śmierć Józefa Franczaka. W klasyfikacji ogólnej mężczyzn, był 32. Bieg ukończył z wynikiem - 11:27.

W trudnych warunkach pogodowych i na wymagającej trasie, wykazał się niezłomnością dając również przykład młodszym uczestnikom. Gratulujemy!

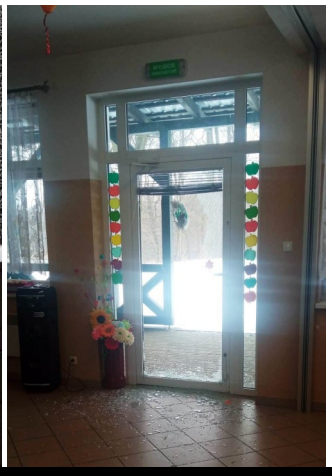
Gres

Źródło: Szkoła w Łukcie, superczas.pl

Andrzej Popielarski

Pan Andrzej na 3. stopniu podium

KOZIA GÓRA | Włamanie w świetlicy!



Sprawcy nie mieli litości dla drzwi.

Poniedziałek, 13 marca 2023 r. okazał się dniem pechowym. Doszło do włamania w świetlicy wiejskiej w Koziej Górze! Sprawcy początkowo próbowali nieudolnie wyłamać zamki, a gdy im się to nie udało, użyli mniej subtelnego sposobu i wybili okno w drzwiach tarasowych na tyłach budynku. Sprawą już zajęła się policja.

Czy coś skradziono? - ciśnie się na usta. Otóż, jak ustalono, z lodówki w pomieszczeniu kuchennym zginęło kilka butelek niedopitego trunku, a także… chleb, szynka i ogórki(!), które pozostały po spotkaniu w Dniu Kobiet. Trudno w tym całym osobliwym zdarzeniu wycenić wartość skradzionych rzeczy, ale na pewno jest to zaledwie ułamek wartości zdewastowanych drzwi. Gdy tylko zostaną ujęci, sprawcy na pewno odpowiedzą za swoje czyny.

Gres

Goździki i rajstopy - czyli o Międzynarodowym Dniu Kobiet

Dzień Kobiet to coroczne święto obchodzone 8 marca od 1910 roku. Pierwszy Dzień Kobiet obchodzony był 28 lutego 1909, ustanowiony przez Socjalistyczną Partię Ameryki po zamieszkach i strajkach w Nowym Jorku.

Trochę historii

Początki Międzynarodowego Dnia Kobiet wywodzą się z ruchów robotniczych w Europie i Ameryce Płn. Pierwsze obchody Dnia Kobiet odbyły się 28 lutego 1909 r. w Nowym Jorku. Zorganizowane zostały przez Socjalistyczną Partię Ameryki. Pierwotnie mówiono, że dzień ten upamiętnia protest kobiet pracujących przy produkcji odzieży w Nowym Jorku z 8 marca 1857 roku, jednak wg ekspertów był to mit mający na celu oddzielenie Dnia Kobiet od jego socjalistycznego pochodzenia.

W sierpniu 1910 r. zorganizowano Międzynarodową Socjalistyczną Konferencję Kobiet w Kopenhadze, w Danii. Niemieckie delegatki, zainspirowane m. in. przez amerykańskie socjalistki, zaproponowały ustanowienie corocznego "Dnia Kobiet". Miał on służyć rozpowszechnianiu idei praw kobiet oraz budowaniu społecznego wsparcia dla praw wyborczych kobiet. W wydarzeniu wzięło udział ponad 100 uczestniczek reprezentujących 17 krajów. Ustanowienie Dnia Kobiet przyjęto w drodze anonimowego głosowania, bez ustalania dokładnej daty kiedy ma być obchodzony.

W pierwszych latach świętowanie tego dnia wykorzystywano do domagania się prawa kobiet do głosowania i obejmowania stanowisk publicznych, praw kobiet do pracy i szkoleń zawodowych oraz zaprzestania dyskryminacji w miejscu pracy.

Dzień Kobiet współcześnie

Dzień Kobiet jest obecnie oficjalnym świętem w Albanii, Algierii, Armenii, Azerbejdżanie, Białorusi, Bośni i Hercegowinie, Brazylii, Bułgarii, Burkina Faso, Kamerunie, Chinach, Kubie, Laosie, Kazachstanie, Kirgistanie, Macedonii Północnej, Mołdawii, Mongolii, Czarnogórze, Polsce, Rumunii, Rosji, Serbii, Tadżykistanie, Ukrainie, Uzbekistanie, Wietnamie, Włoszech, Zambii i Tunezji. Mężczyźni obdarowują wtedy znajome kobiety – matki, żony, partnerki, koleżanki kwiatami i drobnymi podarunkami. W Armenii po upadku ZSRR zaprzestano świętowania MDK, zamiast tego, miesiąc później - 7 kwietnia wprowadzono święto *Piękna i macierzyństwa*. Nowe święto stało się cenione wśród Ormian i jest obchodzone jako wspomnienie jednego z głównych świąt kościoła ormiańskiego- zwiastowania.

We Włoszech oraz Rosji najpopularniejszym upominkiem na Dzień Kobiet są gałązki akacji srebrzystej i czekolada.

Dzień Kobiet w Polsce – dawniej i obecnie

W latach 70. w prezencie kobietom dawano goździki i rajstopy, później tulipany. Z okazji tego dnia rozpowszechniano portrety kobiet różnych sektorów życia gospodarczego zgodnie z opinią Władysława Gomułki, że „nie ma dziś w Polsce dziedziny, w której kobiety nie odgrywałyby ważnej roli". W szkołach i zakładach pracy Dzień Kobiet obchodzony był obowiązkowo. Była to świetna okazja do uzupełniania trudno dostępnych wtedy towarów, dlatego wręczano paniom rajstopy, ręczniki, ścierki, mydło czy kawę. Dzień ten - według niektórych istniał po to, aby obywatele nie zapomnieli o „przywiązaniu do Państwa Ludowego, miłości do wielkich idei pokoju i socjalizmu". Potwierdzają to chociażby tytuły ówczesnych artykułów: „Kobiety w szeregach ORMO podejmują zobowiązania dla uczczenia swego święta", „Tysiące kobiet stają w szeregach przodowników pracy" albo „Kobiety uczczą swoje święto wzmożonym współzawodnictwem pracy".

Obecnie corocznie odbywają się organizowane przez feministki demonstracje połączone z happeningami na rzecz równego traktowania kobiet i mężczyzn. Prezentami są najczęściej kwiaty lub słodycze. Coraz częściej organizowane są wydarzenia rozrywkowe tylko dla kobiet.

Aga

Słodko, słono, ostro, pikantnie…

...Intrygująco, zaskakująco, niebanalnie, zabawnie... Muzycznie, filmowo, erotycznie… MAGICZNIE! Właśnie tak było na naszym Magicznym Dniu Kobiet!

Słodki poczęstunek, czyli tort upieczony specjalnie na Dzień Kobiet

Święto Kobiet obchodziliśmy tradycyjnie 8 marca. Punktualnie o godzinie 18:00 rozpoczęliśmy świętowanie tego wyjątkowego dnia. Wydarzenie poprowadziła Agnieszka Karmiłowicz, która w imieniu Anny Czubkowskiej, dyrektor GOK, złożyła wszystkim Paniom najserdeczniejsze życzenia z okazji ich święta. Wieczór uświetnił występ zespołu *The Best of Covers*, który specjalnie na tę okazję przygotował kilka znanych i lubianych utworów. Następnie na scenie swoje magiczne show zaprezentował uczestnik programu „Mam Talent" iluzjonista Adam Duryło. Magik, w dowcipny sposób, pokazał nam kilka niesamowitych sztuczek. Widownia była zachwycona, zwłaszcza, że nie była tylko biernym odbiorcą występu. Iluzjonista angażował widzów w swoje widowisko! Wieczór zakończył się specjalnym seansem filmowym.

Panie chętnie występowały w roli asystentek iluzjonisty.

Dziękujemy wszystkim, którzy zdecydowali się spędzić ten wieczór z nami! Dziękujemy sponsorom: Bank WBS Jonkowo z oddziałem w Łukcie i Kinads Media!

Aga

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

Łukta | Z wizytą duszpasterską u parafian

Kolęda, to popularne określenie wizyty duszpasterskiej proboszcza lub osoby go reprezentującej w okresie po świętach Bożego Narodzenia. Prawo kanoniczne nie określa do kiedy powinny trwać „odwiedziny", choć zwyczajowo kończą się w święto Ofiarowania Pańskiego (2 lutego). Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by zaprosić księdza w dowolnym i dogodnym dla siebie terminie. Z tego co udało nam się ustalić, w parafii na dzień pisania tego artykułu, zaproszenia nadal spływają do ks. Zbigniewa Żabińskiego, proboszcza parafii w Łukcie.

Kolęda jest obowiązkiem kapłana, na którego wymóg ten nakłada Kodeks Prawa Kanonicznego, a konkretnie paragraf 529 - ust. 1., który mówi: *Pragnąc dobrze wypełnić funkcję pasterza, proboszcz powinien starać się poznać wiernych powierzonych jego pieczy. Winien zatem nawiedzać rodziny, uczestnicząc w troskach wiernych, zwłaszcza niepokojach i smutku, oraz umacniając ich w Panu, jak również - jeśli w czymś nie domagają - roztropnie ich korygując. Gorącą miłością wspiera chorych, zwłaszcza bliskich śmierci, wzmacniając ich troskliwie sakramentami i polecając ich dusze Bogu. [...]*

Podstawowym celem kolędy, wbrew powszechnej opinii, nie jest zebranie pieniężnej ofiary, ale błogosławieństwo domu, rodziny. Ofiara natomiast jest zupełnie dobrowolna.

Ks. Zbigniew Żabiński

A czy wszystkie rodziny w parafii przyjęły księdza z wizytą duszpasterską? Otóż nie! Jak się dowiedzieliśmy kilka rodzin odmówiło „kolędy", do czego oczywiście mieli prawo. Żyjemy w dobie szaleńczo postępującej laicyzacji społeczeństwa, więc takie decyzje nie powinny już szokować. Z drugiej strony suma rodzin, które przyjęły błogosławieństwo, wypada nieporównywalnie lepiej! Proboszcz, ks. Zbigniew Żabiński odwiedził ok. 780 rodzin! Jak sam wspomina, były to zawsze bardzo miłe, życzliwe i ciepłe odwiedziny. Korzystając z łam naszej gazety ksiądz proboszcz, składa ogromne podziękowania za możliwość spotkania i porozmawiania z wiernymi.

W tym roku głównym tematem rozmów podczas wizyt były nadchodzące misje święte, które odbędą się w naszej parafii w dniach 23 - 30 kwietnia 2023 r. Każda rodzina otrzymała szczegółową rozpiskę z planem nabożeństw misyjnych.

Gres

Misje święte, co to właściwie jest?

Misje święte to dawna praktyka religijna Kościoła Katolickiego. Są to rekolekcje, przeprowadzane co kilka lat dla całej parafii. Głównym celem misji jest umocnienie i odnowienie wiary. Każdy proboszcz jest ma obowiązek organizowania misji narzucony przez Kodeks Prawa. Zazwyczaj trwają one 7 dni. Na zaproszenie proboszcza przyjeżdżają księża misjonarze, którzy głoszą wiernym nauki o zasadniczych prawdach wiary i moralności. Odprawiane są nabożeństwa, a na zakończenie misji wierni przystępują do spowiedzi i Komunii św., odbywa się też uroczyste poświęcenie krzyża misyjnego, który misjonarze ustawiają przed kościołem. Korzystając z tego czasu, każdy wierny może otworzyć swoje serce na Boga. Misjonarze głoszą słowo boże skierowane do mężczyzn, kobiet, dzieci i młodzieży. Odprawiają nabożeństwa Drogi Krzyżowej oraz prowadzą różaniec misyjny. Codziennie odprawiane są msze św. ze specjalnym kazaniem misyjnym. Każdego dnia podczas apelu misyjnego odbywają się spotkania parafian, misjonarze odwiedzają też chorych.

O misjach piszemy dlatego, gdyż w naszej parafii w Łukcie odbędą się w dniach 23-30 kwietnia 2023 r.

Zapraszajcie już teraz do udziału w misjach świętych swoich najbliższych, zaplanujcie swój czas, żeby jak najpełniej uczestniczyć we wszystkich naukach i nabożeństwach misyjnych. Szczęść Boże!- **Misjonarz Redemptorysta, ks. Tomasz Mular.**

Aga

Święcenie pokarmów – Wielka Sobota

10:00 – Łukta
10:20 – Pelnik
10:40 – Nowe Ramoty
11:00 – Molza
11:15 – Dąg
11:30 – Plichta
11:45 – Tabórz
12:15 – Worliny
12:30 – Wynki
13:00 – Strzałkowo
13:20 – Komorowo
13:40 – Ramoty
14:00 – Mostkowo
14:20 – Kozia Góra
14:40 – Kojdy
15:00 – Zajączkowo
16:00 - Łukta

NASZE ZDROWIE

Adaptogeny - naturalny sposób na przywrócenie równowagi organizmu!

Stres to najgorszy wróg współcześnie żyjących ludzi. Natłok informacji, ogromna ilość obowiązków, terminy w pracy, przetworzona żywność czy trening – **wszystko to może być stresem dla organizmu**, bo stres nie ogranicza się tylko do odczuć psychicznych – istnieje również stres fizyczny, który także w znacznym stopniu wpływa na funkcjonowanie organizmu. Z pomocą przychodzi natura i adaptogeny!

Adaptogeny to naturalne substancje pochodzenia roślinnego, które pomagają organizmowi radzić sobie ze stresorami. Poprawiają komfort życia, wydajność pracy czy też wyniki sportowe. Mówiąc najprościej jak się da – adaptogeny to rośliny, a właściwie substancje w nich zawarte wykazujące właściwości adaptogenne, które wspierają organizm w reakcji na stres. Są całkowicie naturalne, nietoksyczne i dobrze tolerowane przez zdecydowaną większość użytkowników! Z uwagi na swoje naturalne pochodzenie i konkretne właściwości **nie posiadają skutków ubocznych** takich jak np. leki przeciwdepresyjne czy tabletki na stres. Działanie tych związków zwykle jest łagodniejsze i wymaga dłuższego stosowania. Jednak co jest bardzo ważne, to naturalne i bezpieczne substancje dla każdego!

Adaptogeny są szczególnie polecane osobom:

- Narażonych na przewlekły stres
- Przepracowanym
- Chronicznie zmęczonym
- Z obniżonym nastrojem
- Trenujących zawodowo sport

Najskuteczniejsze adaptogeny

Dyskusja, które rośliny są najskuteczniejszymi adaptogenami nie została jednoznacznie rozstrzygnięta. Konkurują między sobą zarówno grzyby adaptogenne (np. „boski grzyb nieśmiertelności" - Reishi, popularne grzyby Shiitake), jak i zioła adaptogenne (np. „zioło długowieczności" - Jiaogulan, „królowa ziół" - Shatavari, traganek). Ziołolecznictwo każdego regionu promuje swoje rodzime adaptogeny - ajurweda ashwagandhę, lukrecję czy amlę, medycyna chińska cytryniec chiński i żeń-szeń, a ziołolecznictwo Zachodu czystek, rokitnik i różeniec. Niemniej jednak poniższe adaptogeny zostały najszerzej przebadane naukowo, a ich korzystne dla zdrowia działanie zostało wielokrotnie potwierdzone.

Żeń-szeń (Panax ginseng)

Żeń-szeń właściwy zajmuje czołowe miejsce w medycynie ziołowej ze względu na różne efekty pomagające zmniejszyć zmęczenie i w problemach z koncentracją oraz pamięcią, a także jako wsparcie układu immunologicznego. Podobnie jak inne adaptogeny, tłumi również uczucie niepokoju. Jego właściwości adaptogenne to przede wszystkim działanie immunomodulujące, neuromodulujące, kardioprotekcyjne. Medycyna chińska wykorzystuje go od ponad 4 tys. lat.

Cytryniec chiński (Schisandra chinensis)

Zawiera on 30 związków lignanowych, sterole roślinne, kwasy organiczne, witaminę C i E, wykazując holistyczne działanie na organizm ludzki. Schisandra oddziałuje m.in. na ośrodkowy układ nerwowy, współczulny, hormonalny, sercowo-naczyniowy, żołądkowo-jelitowy, immunologiczny, oddechowy, wpływa na równowagę cukru i kwasowo-zasadową. Co ciekawe, cytryniec miano adaptogenu zyskał we wczesnych latach 60 nie w Chinach, a w ZSRR.

Schisandrę uważa się przede wszystkim za niezwykle skuteczny fitoadaptogen, czyli adaptogen, który pozytywnie wpływa na czynniki stresowe organizmu. Badania 3 wykazały również, że zwiększa ona wydolność fizyczną, sprawność umysłową i zdolność do pracy.

Ashwagandha *(Witania ospała)*

Najcenniejszymi związkami zawartymi w tej roślinie są **witanolidy**, które wykazują właściwości zmniejszające stres, zwiększające libido, wspierające układ odpornościowy i nerwowy, regulujące poziom hormonów płciowych oraz wspierających funkcje poznawcze i siły witalne.

Różeniec górski (*Rhodiola*),

To niewielka roślina zawierająca istne bogactwo związków aktywnych, w tym rozawiny i salidrozydy, które odpowiedzialne są za działanie rhodiolii. Roślina ta zmniejsza zmęczenie i poziom odczuwanego stresu, wspiera libido i dobry nastrój. Możliwe jest też działanie zwiększające wytrzymałość fizyczną. Dodatkowo roślina ta wspiera funkcje poznawcze i zwiększa ilość hormonu szczęścia – **serotoniny**.

Bakopa drobnolistna (*Bacopa Monnieri*)

Roślina zaliczana do adaptogenów, która znana jest przede wszystkim z Ajurwedy. Najważniejszymi związkami zawartymi w tym adaptogenie są bakozydy, które wspierają funkcje poznawcze i pamięć, zmniejszają stres i podnoszą witalność organizmu. Dodatkowo saponiny zawarte w tej roślinie wykazują działanie antyoksydacyjne. Bacopę wykorzystują przede wszystkim osoby chcące wspomóc pamięć i koncentrację.

Gotu kola

Znana ze swojego ogromnego potencjału i szerokiego wpływu na organizm. Po za działaniem adaptogennym gotu kola wspiera pamięć i koncentrację, podnosi odporność organizmu. Przyspiesza także proces gojenia się ran i regeneracji. Ponadto związki zawarte w tym adaptogenie wspierają układ krwionośny.

***Centella asiatica*, czyli gotu kola**

L-teanina

To niebiałkowy aminokwas znajdujący się w największej ilości w liściach **zielonej herbaty**. Bez problemu przenika barierę krew-mózg. Teanina działa uspokajająco lecz nie powoduje senności, zmniejsza stres i niepokój oraz stabilizuje nastrój. Związek ten klasyfikowany jest jako nootrop, a więc poprawia on wydajność pracy i nauki.

Ponadto:

Zawarte w ziołach adaptogennych związki mają właściwości antyoksydacyjne, a więc zmniejszają ilość wolnych rodników (zmniejszenie stresu na poziomie komórkowym). Mniejszy stres oksydacyjny = spowolnienie procesu starzenia się komórek i całego organizmu!

Dzięki stosowaniu adaptogenów coraz więcej osób przekonuje się, że można wspierać odporność swojego organizmu, poziom energii oraz zdolności intelektualne z wykorzystaniem roślin, które oferuje nam natura. Rośliny adaptogenne nie są magicznym lekiem na wszelkie dolegliwości, lecz fundamentem zdrowia i holistycznym wsparciem zarówno dla ciała, jak i umysłu.

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. Autorka bloga „Ze smakiem". Zielarz, fitoterapeuta.

Z OKAZJI NADCHODZĄCYCH
ŚWIĄT WIELKANOCNYCH
ŻYCZYMY SAMYCH
RADOSNYCH CHWIL,
UDANEGO ODPOCZYNKU PRZY
RODZINNYM STOLE
ORAZ MNÓSTWO
POMYŚLNOŚCI
W ŻYCIU PRYWATNYM
I ZAWODOWYM.

Wójt Gminy Łukta
Robert Malinowski

Przewodnicząca
Rady Gminy Łukta
Marta Drozdowska

Gmina Łukta **GOK Łukta** **GOPS Łukta**

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Łukcie

Zdrowych,
Pełnych spokoju i nadziei
Świąt Wielkanocnych,
Wiosennego optymizmu,
Wiary w lepsze jutro,
Wielu ciepłych i radosnych
Chwil z Najbliższymi

Życzy
Anna Czubkowska
Dyrektor GOK Łukta
wraz z Zespołem

Niech Zmartwychwstanie Pańskie,
Które niesie odrodzenie duchowe,
Napełni wszystkich spokojem i wiarą,
Da siłę w pokonywaniu trudności
I pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Błogosławionych Świąt życzy
Ks. Andrzej Zdziarski
Proboszcz parafii św. Antoniego
we Florczakach

Aby zwycięstwo
Dobra nad złem
I życia nad śmiercią,
Będące przesłaniem
Nadchodzących
Świąt Wielkanocnych,
Stało się źródłem
Radości i nadziei.

Ks. Zbigniew Żabiński
Proboszcz parafii
NMP Częstochowskiej
w Łukcie

Alleluja!

Wydawca: Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie
Redaktor naczelny i techniczny: Grzegorz Malinowski,
Redaktorzy: Dorota Pawełczyk, Stanisław Raginiak, Joanna Kubicka, 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