Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Gmina na miarę (w)czasów! Łukta

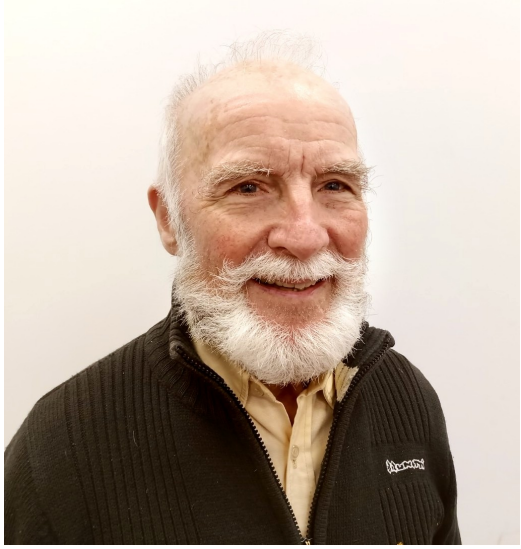
Nr 04/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł *w tym 5% VAT* Kwiecień, 2023 r.

GŁOS MIESZKAŃCA

Łukta | Nawet dziś, jak o tym mówię, to jestem wzruszona. - Elżbieta Zimoń - str. 8

MOJE WSPOMNIENIA

Willy, Hans i życie dziecka w okupowanej Polsce - opowiada Grzegorz Stanisław Świercz - str. 10



WYDARZENIA

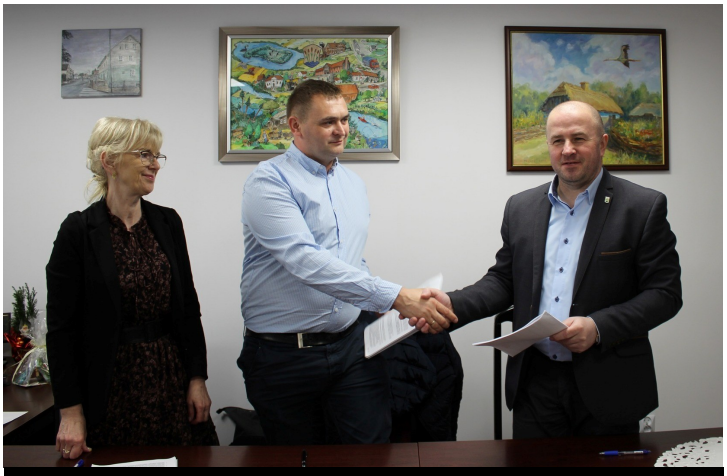
Łukta | Sędzia Anna Maria Wesołowska - o problemach polskiej młodzieży - str. 4

W NUMERZE PONADTO

CRUCIFIXIO – POLSKI RAUSZ | Felieton S. Raginiaka - str. 3
Łukta | „Dwa do przodu i raz w boczek, tak działa skoczek.” - str. 5
Łukta | Molza | Ramoty | Place zabaw znów będą bezpieczne - str. 6
Łukta | Warmiaku, obudź się z zimowego snu! - str. 7
Bluszczyk kurdybanek - jedno z pierwszych wiosennych ziół - str. 11

WIEŚCI Z GMINY

Kotkowo | Strzałkowo | **Kolejne miejscowości dołączą do sieci.**



Podpisanie umowy z przedstawiciele wykonawcy inwestycji.

Według danych statystycznych z 2021 r. wieś Strzałkowo zamieszkuje ok. 25 osób. Te 25 osób nadal nie ma dostępu do sieci kanalizacyjnej. Umowa podpisana 21 marca ma to zmienić! Tego właśnie dnia wójt gminy Łukta oraz skarbnik podpisali umowę z wykonawcą na budowę sieci wodociągowej i sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Strzałkowo oraz rozbudowę sieci wodociągowej i sieci kanalizacji sanitarnej w miejscowości Kotkowo. Jednakże inwestycja rozpocznie się prawdopodobnie od Kotkowa, a to z powodu planowanego w dalszej kolejności remontu nawierzchni drogi Florczaki-Kotkowo. Rozbudowa sieci wodociągowej, gdyby została przeprowadzona po remoncie drogi, mogłaby naruszyć nową nawierzchnię, czy pobocza.

Koszt całej inwestycji to 3 936 370,00 zł
Wysokość dofinansowania to 3 776 470,00 zł
wkład własny: 159 900,00 zł

Gres
Źródło: Urząd Gminy w Łukcie

WYDARZENIA

Łukta | **Szalony Wielkanocny Zając odwiedził dzieci.**

Według wielkanocnej tradycji Zajączek w pierwszy dzień Świąt Wielkanocnych przychodzi z koszyczkiem i zostawia drobne upominki i słodkości poukrywane czy to w domu, czy ogrodzie. W tym roku ciut zmienił zwyczaj i już 5 kwietnia, w środę, odwiedził dzieci w GOKu. Szalony Zając, a właściwie Pani Zającowa, czekała na dzieci przed budynkiem ośrodka, gdzie odbyły się wiosenne figle i polewanie wodą. Po zabawach na świeżym powietrzu przyszedł czas na kreatywne warsztaty, podczas których dzieci pod czujnym okiem opiekunów robiły wielkanocne baranki, koszyczki oraz kwiatki aby później przystroić ramkę do zdjęć. Pomiędzy zajęciami animatorzy zorganizowali szalone tańce i animacje z Zającem. Na zakończenie, na zewnątrz, Zajączek schował dla dzieci paczuszki ze słodyczami. Frajdy było co nie miara.

Dziękujemy sponsorom za wsparcie w organizacji Wielkanocnego spotkania z Zajączkiem: Bankowi WBS oraz Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Joanna

Łukta | **Aleją Gwiazd, aleją gwiazd biegniemy...**

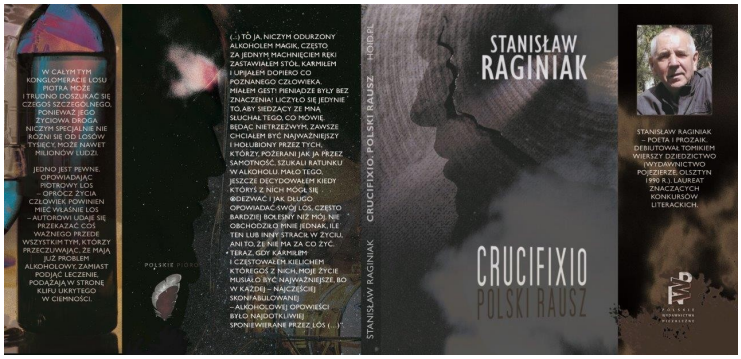
Aleja Gwiazd

Cóż to było za zdziwienie, gdy biegnąc do GOKu poślizgnąłem się na chodniku przed budynkiem. Całe szczęście, nic mi się nie stało, a „poślizg” okazał się niegroźny. Jednakże zdarzenie to pozwoliło mi spojrzeć pod nogi. Moim oczom ukazały się dziwne płytki. Jak się okazało pod moimi stopami wybrukowana została Aleja Gwiazd, która została wykonana w ramach projektu „Park Kasztanowy”, współfinansowanego przez Stowarzyszenie Kraina Drwęcy i Pasłęki. Na płytkach możemy znaleźć takie nazwiska jak: Jerzy Słota, Marek Piekarczyk, Marcin Łukaszewski, Stanisław Raginiak, Helena Michel oraz Jan Dąbrowski. Są to osoby, które albo gościły na scenie GOKu, albo w szczególny sposób promują naszą małą ojczyznę. Niebawem również zawiśnie tablica informacyjna opisująca „zasłużonych”. Gorąco zachęcam do odwiedzenia tego miejsca (i patrzcie pod stopy!).

Przechodzień

KULTURALNY I WSPOMNIENIOWY SPACER PO GMINIE ŁUKTA

CRUCIFIXIO – POLSKI RAUSZ



Dzisiaj felieton-niespodzianka! A to dlatego, bowiem ukazała się moja nowa książka CRUCIFIXIO – POLSKI RAUSZ. Wydawcą jest toruńska oficyna Horyzont Idei Damiana Tarkowskiego, który miał okazję być w Łukcie podczas promocji poematu MOJE CROW RIVER (zdobywcą ORFEUSZA MAZURSKIEGO, 2019 r.). Później był tom wierszy polsko-angielski BYĆ (TO BE).

***

CRUCIFIXIO (UKRZYŻOWANIE) to historia Piotra, któremu alkohol niszczy życie. Opisując jego los chcę przestrzec innych, którzy – mniej lub bardziej uzależnieni – nie zdają sobie sprawy, jaka czeka ich przyszłość, jeśli w porę nie zaczną się leczyć. Alkoholizm to choroba groźna i śmiertelna!

Nasz los jest głównie w naszych rękach.

Lektura książki powinna zmusić do refleksji tych, u których rano po przebudzeniu pojawia się jedna tylko myśl: jakby tu najszybciej napić się wódki lub piwa. To właśnie ci, jeśli mają jeszcze odrobinę rozsądku, powinni niezwłocznie udać się po pomoc. Choroba alkoholowa ma trzy finały: śmierć z butelką denaturatu w ręku, schizofrenia i… samobójstwo.

Dlaczego ludzie piją?

Powodów jest sporo. W książce ograniczam się do kilku podstawowych: dla dodania sobie odwagi, oderwania się od beznadziei własnego losu, ze stresu, dla zabicia czasu oraz nieradzenia sobie z samotnością.

Jest jeszcze jeden powód, a mianowicie taki, że osoba niepijąca postrzegana jest jako… dziwna, chora i podejrzana. Może taki punkt (wykoślawionego) widzenia wynika stąd, że kiedyś, w socjalistycznym ustroju, gdy ktoś odmawiał kieliszka, uważano go za – kolokwialnie mówiąc – donosiciela. Dziś taki pogląd nie ma racji bytu, tym bardziej więc należy cenić tych, którzy mają odwagę odmówić. Nie znaczy to, że nie powinno się okazjonalnie wypić kieliszka wódki, lampki wina czy piwo. Wszystko jest dla ludzi, tylko z umiarem i z uszanowaniem kultury picia. A tu akurat w Polsce jest wciąż sporo do zrobienia. Niestety, im głębsza prowincja, tym większa społeczna tolerancja dla pijących (często w miejscach publicznych). „Spożywanie alkoholu w miejscu publicznym jest wykroczeniem zagrożonym karą grzywny" – Kodeks Karny.

Granica uzależnienia się.

Trudno ją jednoznacznie określić. Okres ten zależy od wielu czynników, jak chociażby od uwarunkowań genetycznych i psychologicznych. Od alkoholu niektórzy mogą uzależnić się w ciągu kilku miesięcy, inni „potrzebują" na to paru lat. W jednym i drugim wypadku punktem zwrotnym (kulminacyjnym) jest ten moment upicia się, gdy całkowicie tracimy kontrolę nad sobą, zachowujemy się irracjonalnie. To wówczas niektórzy z nas – głównie ci, których los jeszcze do końca nie pozbawił rozsądku – wystraszeni swą nienormalną reakcją, na gwałt szukają ratunku w poradni przeciwalkoholowej. I tu pierwszy raz dosadnie dowiadują się o stopniu swojego uzależnienia. Najczęściej to, co słyszą, wywraca ich życie o 180 stopni! Trudno jest im uwierzyć, że muszą bezzwłocznie poddać się terapii, która jest jedyną szansą na życie w trzeźwości. Niestety, na ten krok decyduje się niewielki procent pijących; po pierwsze dlatego, że trzeba mieć w sobie sporo cywilnej odwagi oraz silnej woli, żeby zacząć się leczyć, a po wtóre – niektórzy w żaden sposób nie potrafią wyobrazić sobie życia bez procentów.

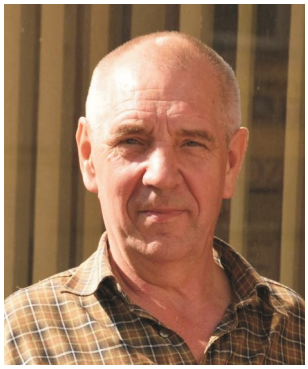
CRUCIFIXIO KU PRZESTRODZE.

Przez historię Piotra opowiadam zapewne niejeden ludzki los. Wielu z nas, podobnie jak mój bohater, jest zagubionych w życiu i – z różnych powodów – bezradnych wobec niego. A gdy wszystko wali się wokół nas, najłatwiej sięgnąć po alkohol, upić się, na chwilę zapomnieć o tym, co doskwiera, odbiera sen, dusi niczym zmora. To nie jest dobre rozwiązanie.

Książka niesie kilka podpowiedzi, jak poradzić sobie z bezsilnością wobec alkoholu. Książka nikomu nie grozi palcem, a jedynie uczula, buduje świadomość nieszczęścia, które sami sobie fundujemy. I, co niezmiernie istotne, w CRUCIFIXIO jest wiele stron o… miłości. Wszakże właśnie to uczucie jest w stanie przywrócić nam siłę i wiarę w lepsze, zdrowe życie.

***

Wspólnie z Anną Czubkowską, dyrektor GOK, zapraszamy na spotkanie promocyjne, które odbędzie się 12 maja o godz. 18. Po wysłuchaniu fragmentów książki, będzie można ją kupić i porozmawiać z autorem.



S. Raginiak

WYDARZENIA

Łukta | Sędzia Anna Maria Wesołowska - o problemach polskiej młodzieży

Emitowany na antenie popularnego kanału telewizyjnego program *Sędzia Anna Maria Wesołowska* cieszył się wśród widzów ogromną popularnością. Był to tak zwany paradokument, czyli gatunek znajdujący się na granicy programu dokumentalnego i filmu fabularnego. W serialach paradokumentalnych występują postacie fikcyjne, odgrywane najczęściej przez aktorów-amatorów i statystów wyłonionych z castingu. Inaczej było z panią Anną Marią Wesołowską, bowiem jest ona prawdziwym sędzią (obecnie, w stanie spoczynku, po 40 latach pracy).

Pani Anna Maria spotkała się 23 marca z uczniami i nauczycielami ze szkół podstawowych w Łukcie i Mostkowie oraz w GOK z przedstawicielami jednostek organizacyjnych oraz mieszkańcami. Głównym tematem prelekcji była Ustawa z dnia 9 czerwca 2022 r. *O wspieraniu i resocjalizacji nieletnich*. Poznaliśmy prawa i obowiązki(!) młodych ludzi oraz szkół. Dowiedzieliśmy się czym według ustawy jest demoralizacja, co uznawane jest za czyn karalny i w jakich przypadkach zastosowane zostaną środki wychowawcze, lecznicze (umieszczenie w zakładzie leczniczym z zakresu leczenia uzależnień i opieki psychiatrycznej) lub poprawcze (umieszczenie w zakładzie poprawczym). Co ważne, istnieje obowiązek, spoczywający na każdym z nas, zawiadamiania rodziców, szkoły, sądu rodzinnego czy policji o wystąpieniu czynu karalnego, czy demoralizacji! A czym właściwie jest ta demoralizacja? Otóż według ustawy, nieletni uznawany jest za zdemoralizowanego gdy:

- dopuścił się czynu zabronionego,
- naruszył zasady współżycia społecznego,
- uchyla się od obowiązku szkolnego,
- uchyla się od nauki,
- używa alkohol,
- używa środki odurzające, psychoaktywne, itd.
- uprawia nierząd.

Niestety, kilka z tych podpunktów, jak zauważyła pani sędzia Wesołowska, jest niejasnych, nie dających precyzyjnych instrukcji, czy faktycznie dane zdarzenia możemy uznać za oznakę demoralizacji. Prawdopodobnie do tych podpunktów wydane zostanie dodatkowe rozporządzenie.

Nie sposób opisać wszystkich poruszonych zagadnień. Wspomnę tylko, że prelekcja dotknęła również takie tematy jak: rola szkoły i rodziny w budowaniu bezpiecznego otoczenia dzieci i młodzieży przy współczesnych zagrożeniach, a także zagadnienia związane z przemocą fizyczną i psychiczną, cyberprzemocą i uzależnieniami.

Uważam, że spotkanie z Anną Marią Wesołowską było bardzo dobrą lekcją, szczególnie dla młodych osób, które lubią zasłaniać swoje naganne postępowanie wyrwanymi z kontekstu i zniekształconymi prawami i przepisami. Nie zapominajmy, że oprócz praw, mamy też obowiązki, a każdy czyn zabroniony pociągnie za sobą należyte konsekwencje.

Gres

Łukta | „Dwa do przodu i raz w boczek, tak działa skoczek.”

Ta prosta rymowanka często jest przytaczana przez instruktorów podczas nauki gry w szachy i przybliża nam ruch figury szachowej - skoczka.

Szachy dla większości z nas to czarna magia i totalna abstrakcja. Często, niesłusznie, utożsamiane są z nudą i złożonością. Zatem co takiego ciekawego w tej grze widzą szachiści? Pewnie, każdy z nich miałby inne zdanie na ten temat. Jedno jest pewne - ta gra szalenie uzależnia.

Mówi się, że szachy to królewska gra, ale dlaczego? Po pierwsze, gra symbolizuje walkę dwóch królów, którzy muszą chronić swoje królestwa i swoje życie, co nawiązuje do tradycyjnego modelu rządzenia monarchią. Po drugie, szachy są grą, która wymaga wysokiego poziomu umiejętności, strategicznego i logicznego myślenia, taktyki, a także kreatywności, co może być porównane z umiejętnościami i cechami, jakich wymagamy od przywódców królestwa. Po trzecie, szachy były grą, która była popularna wśród królów i arystokracji w średniowieczu i renesansie, co dodatkowo wpłynęło na ich wizerunek jako królewskiej gry.

Może właśnie te cechy sprawiły, że wiele osób, także wśród naszych mieszkańców, zainteresowało się właśnie szachami. Jedno jest pewne, każdy może grać w szachy!

Od początku grudnia 2022 r. mieszkańcy gminy Łukta mieli niepowtarzalną okazję, by zapoznać się zasadami tej „królewskiej gry”. Wielu z niej skorzystało uczęszczając na warsztaty dla początkujących, a potem dla średnio zaawansowanych. Swoistym sprawdzianem nabytych umiejętności był otwarty, III Gminny Turniej Szachowy, Łukta 2023, który odbył się 19 marca w GOK w Łukcie. Wśród najlepszych znaleźli się: **Maciej Piotrowski** (I miejsce), **Zenon Mroczek** (II miejsce) oraz **Michał Śliwiński** (III miejsce). Serdecznie gratulujemy!

Cykl warsztatów oraz turniej odbyły się w ramach projektu „Zaszachowani, czyli łukciańskie spotkania szachowe” finansowanego ze środków Fundacji PKO Banku Polskiego.

Fundacja

Nad turniejem szachowym patronat objął sam Wiceminister Aktywów Państwowych, **Andrzej Śliwka**.

Grzegorz Malinowski

***Andrzej Śliwka,** fot. Gabriel Piętka*

Łukta | Papierowy „gang”

Może i znikający papier toaletowy wydaje się komuś zabawnym zdarzeniem, jednak gdy do tego dochodzi często, przestaje być śmieszne.

Od kilki miesięcy na terenie Łukty działa grupka młodych osób, których wizyta kończy się znikaniem wyposażenia toalet. Najczęstszym „łupem” złodziejaszków padają papier toaletowy i jednorazowe ręczniki papierowe, choć i zdarzyło się zniknięcie mydła w płynie. Sposób działania sprawców jest bardzo prosty: wchodzą do miejsca publicznego i pytają (lub nie), czy mogą skorzystać z toalety. Po dłuższej chwili szybko opuszczają miejsce występku. Wielokrotne zwracanie uwagi, czy nawet nakrycie sprawców na kradzieży, nie daje żadnego rezultatu. Osoby te bez cienia zażenowania, wstydu czy chociażby poczucia winy wracają i robią to samo. Sprawcy są dobrze znani miejscowej Policji, jednak jak na razie ze względu na znikomą szkodliwość, ciągle pozostają bezkarni.

Gres

Łukta | Molza | Ramoty | **Place zabaw znów będą bezpieczne**

Mieszkańcy Łukty, Molzy i Ramot mogą mieć powód do radości! To właśnie w tych miejscowościach na przełomie lipca i września powstaną lub zmodernizowane zostaną place zabaw. Nie byłoby to możliwe bez współpracy Stowarzyszenia QLT z Urzędem Gminy w Łukcie.

Jak wynika z opinii mieszkańców Łukty plac zabaw w tej miejscowości jest w dosyć kiepskim stanie i wymaga pilnej i gruntownej modernizacji. Część z atrakcji stanowi nawet zagrożenie dla zdrowia! Na szczęście ma się to niedługo zmienić.

30 marca 2023 r. prezes stowarzyszenia Anna Czubkowska oraz wiceprezes Grzegorz Malinowski podpisali umowę w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie na przyznanie pomocy finansowej w kwocie 185 247,00 zł na modernizację i budowę placów zabaw.

Jakich atrakcji możemy się spodziewać? Będą to m.in.. huśtawki podwójne z tzw. bocianim gniazdem, huśtawka „ważka", karuzele, zjazd linowy, bujaki, a także całe zestawy ze zjeżdżalniami w tym wersje junior. Warto zaznaczyć, że atrakcje w większości będą wykonane z metalu, przez co będą trwalsze i posłużą na długie lata.

Dofinansowanie projektu pochodzi z Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach poddziałania 19.2 "Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność" w ramach działania "Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER" objętego PROW na lata 2014-2020.

Prezes Stowarzyszenia QLT Anna Czubkowska oraz wiceprezes Grzegorz Malinowski podpisują umowę.

Konkurs został ogłoszony za pośrednictwem Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenie Kraina Drwęcy i Pasłęki w zakresie Rozwoju ogólnodostępnej i niekomercyjnej infrastruktury turystycznej lub rekreacyjnej lub kulturalnej.

Gres

Łukta | **Klub Malucha - rozwija, ćwiczy, relaksuje**

Klub Malucha w Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie to miejsce, w którym dzieci w wieku 3-5 lat mogą rozwijać swoje zdolności poprzez zabawę i poznawanie świata. Zajęcia w Klubie Malucha pozwalają dzieciom na rozwijanie różnych umiejętności, takich jak motoryka, percepcja, myślenie przestrzenne, a także umiejętność koncentracji uwagi i pracy w grupie. Dzieci zdobywają podstawowe informacje o świecie, poznają kulturę i sztukę. To wszystko ma pozytywny wpływ na rozwój dziecka i przygotowuje je do dalszej edukacji. Udział w tego typu zajęciach przynosi wiele korzyści, zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Klub Malucha jest też świetnym miejscem do nawiązywania pierwszych przyjaźni. Dzieci, które uczestniczą w zajęciach, mogą poznać rówieśników i zbudować relacje oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu. To jest szczególnie ważne w wieku przedszkolnym, kiedy dziecko zaczyna poznawać otaczający go świat i uczyć się funkcjonowania w grupie.

Zajęcia Klubu Malucha w GOKu odbywają się zazwyczaj w co drugi, czasem co trzeci poniedziałek w godzinach 16:15-17:00. Informacja, kiedy odbędą kolejne zajęcia, umieszczana jest zawsze na kilka dni przed spotkaniem na Facebook-u GOK Łukta oraz na plakatach na tablicach informacyjnych w Łukcie. Zapraszamy serdecznie dzieci z rodzicami.

Aga

Wynki | Plac zabaw w Wynkach – nowe miejsce spotkań - nie tylko dla najmłodszych

15 marca 2023 roku zostały zakończone prace związane z realizacją projektu „Budowa placu zabaw w miejscowości Wynki". Projekt został zrealizowany z „*Funduszy pochodzących ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 z Poddziałania 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego* przez Stowarzyszenie Wynki Razem.

Plac zabaw znajduje się przy wejściu na miejscową plażę.

Dzięki zaangażowaniu członków Stowarzyszenia i mieszkańców powstało miejsce integracji społecznej dla każdej grupy wiekowej.

„*Dla każdego coś dobrego. Zaprojektowaliśmy plac zabaw w taki sposób, aby mogły korzystać z niego zarówno małe dzieci, te trochę większe oraz młodzież. Dorośli, którzy przyjdą doglądać bawiące się maluch mogą skorzystać z ławek, o których montaż również zadbaliśmy*" – powiedział nam Adrian Otoliński, prezes stowarzyszenia.

„*Ogromną zaletą nowego placu zabaw jest jego położenie. Znajduje się on w pobliżu plaży wiejskiej, która jest miejscem spotkań oraz festynów mieszkańców wsi Wynki oraz ich gości. Mamy nadzieję, że dzięki nowej inwestycji to miejsce będzie odwiedzane z jeszcze większą przyjemnością i zachęci mieszkańców do częstszych spotkań integracyjnych naszej społeczności.*" – mówi Maciej Malinowski, wiceprezes stowarzyszenia.

Nowopowstały plac zabaw składa się z zestawu sprawnościowego, tyrolki, huśtawek oraz zestawu do zabawy dla najmłodszych dzieci. Dodatkowo do dyspozycji mieszkańców oraz gości jest stojak na rowery i ławeczki, które znajdują się na terenie obiektu.

Dziękujemy członkom Stowarzyszenia oraz wszystkim osobom, które pomogły zrealizować ten projekt.

Wartość zrealizowanego projektu wynosi 52.000zł z czego 49.374 zł to środki pochodzące z otrzymanego grantu.

Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

Projekt udało się zrealizować dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Kraina Drwęcy i Pasłęki.

Adrian i Maciej
Stowarzyszenie „Wynki Razem"

SPORT

Łukta | Warmiaku, obudź się z zimowego snu!

Ruszyła wiosenna runda rewanżowa. Nasz miejscowy klub GLKS Warmiak Łukta jak na razie nie wybudził się z zimowego letargu. Sezon niestety zaczęliśmy od serii porażek! O ile na przegrane mecze sparingowe można delikatnie przymknąć oko, o tyle pierwsze mecze ligowe już trochę niepokoją.

Jak możemy przeczytać na stronie klubu na facebooku po przegranym 2-6 sparingowym meczu z Żabianką Żabi Róg: „Zagraliśmy tragicznie, a zespół z Żabiego Rogu po prostu to wykorzystał.[...]". Trochę lepiej było w drugim meczu treningowym, który to zakończył się wynikiem 2-4 dla zespołu KS 2010 Wrzesina. Mimo wyrównanej gry, to drużyna ze Wrzesiny cieszyła się zwycięstwem. Niestety w meczu zabrakło „warmiakom" skuteczności i pomyślnego wykończenia akcji.

26 marca nastąpił sprawdzian naszych umiejętności. Niestety, profesorem wystawiającym nam ocenę niedostateczną okazał się znajdujący na 9. miejscu w tabeli klub GLKS POMOWIEC Gronowo Elbląskie - przegrywamy 1-4. Nie pomogły nam nawet posiłki w postaci nowych zawodników: Paweł Brdak (środkowy pomocnik, powrót do treningów), Krzysztof Chmiel (środkowy pomocnik ofensywny, powrót po dłuższej przerwie), Sławomir Artemniak (środkowy napastnik, transferowany z Jastrząb Głędy), Piotr Arasim (skrzydłowy, debiutant).

W drugim meczu rewanżowym, który odbył się 1 kwietnia, naszym przeciwnikiem był zespół ze szczytu tabeli - Tęcza Miłomłyna. Również i tym razem musieliśmy przełknąć gorzką pigułkę porażki. Mimo coraz lepszej gry z meczu na mecz, nasz zespół musiał uznać wyższość gospodarzy. Kolejny raz zbieramy baty i przegrywamy mecz 5-2.

Nasza zła passa trwa. 8 kwietnia kolejny cios zadał nam Agat Jegłownik - zespół ze środka tabeli. W naszej grze widać było ogromną determinację w zdobyciu upragnionych punktów. Przełożyło się to na naprawdę wyrównaną grę pełną walki. Czasem może nadmiernej, bo zarówno my, jak i goście kończyliśmy mecz w dziesiątkę z powodu czerwonych kartek. Starcie przegraliśmy 1-2.

Fot. Ewelina Markowska, źródło: GKLS Warmiak Łukta
Mecz z KS 2010 Wrzesina

Jak na razie nasz wynik po 16(!) kolejkach w postaci 3. punktów zdobytych w sezonie jesiennym nie napawa optymizmem. Jesteśmy na ostatnim miejscu w tabeli przez co grozi nam spadek. Do wyżej notowanego klubu mamy stratę jedynie 4 punktów (stan po 16 meczach), a więc jest jeszcze nadzieja.

Gorąco zapraszamy do przychodzenia na mecze i kibicowania naszemu zespołowi. W tym momencie doping jest na wagę złota.

Gres
źródło: facebook GKLS Warmiak Łukta

GŁOS MIESZKAŃCA

Łukta | Nawet dziś, jak o tym mówię, to jestem wzruszona. - Elżbieta Zimoń

Lazuryty Przedsiębiorczości Powiatu Ostródzkiego to plebiscyt organizowany przez Telewizję Mazury. Kapituła składającą się z włodarzy powiatu ostródzkiego czyli burmistrzów, wójtów oraz starosty, przyznaje nagrody wyróżniającym się firmom lub produktom lokalnym. Głównym celem Plebiscytu jest promocja przedsiębiorczości i rewitalizacja ożywienia gospodarczego w regionie powiatu ostródzkiego. Wyróżnienie jest uhonorowaniem firm, które rozwijają swoją działalność w sposób mogący być wzorem solidności, jakości, a także innowacyjności, które tworzą nowe miejsca pracy i wnoszą istotny wkład w rozwój regionu. Miło nam poinformować, że dostrzeżono również taką firmę w naszej gminie i w kategorii **NAJLEPSZA USŁUGA LUB PRODUKT REGIONALNY** główną nagrodę zdobyła **Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Łukcie!**

Prezes GS-u w Łukcie, Elżbieta Zimoń

O szczegółach plebiscytu, historii i działalności GS-u rozmawiamy z **Elżbietą Zimoń**, prezes spółdzielni. Jak sama o sobie mówi: *Jestem zwykłym człowiekiem jak wielu z nas; żoną, matką, babcią, a przede wszystkim jestem Polką, której leży na sercu dobrostan mojej ojczyzny. Bo wolna, bogata i suwerenna Polska to kraj, w którym Polacy będą szczęśliwi i bezpieczni. Moje serce należy do mojej rodziny, ale też do Polski – mojej ojczyzny, spółdzielni, w której pracuje, mojego regionu, w którym mieszkam.*

Pani Elżbieto, proszę opowiedzieć o początkach GS-u, od kiedy jest Pani z nim związana?

Do założenia spółdzielni doszło 26 maja 1946 roku, kiedy to na pierwszym zebraniu założycielskim zarząd w składzie: Jan Brdak, Bolesław Drobczyński, Józef Manista, Stanisława Kocięcka, zdecydował o powstaniu Powszechnej Spółdzielni Handlowej „Zgoda".

7 grudnia 1947 roku Spółdzielnie przyjęła nazwę Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Łukcie i pod taką nazwą funkcjonuje obecnie.

Z Gminną Spółdzielnią „Samopomoc Chłopska" w Łukcie jestem związana od 15 października 1987 roku, kiedy podjęłam pracę w dziale księgowości. Nadmienię również, że ze spółdzielczością związana jestem przez cały okres mojej pracy. Moją pierwszą pracę, po ukończeniu technikum, podjęłam w Ogólnokrajowej Spółdzielni Turystycznej „Gromada" w Olsztynie 1 lipca 1978 roku.

Jak wyglądała działalność GS-u przez te wszystkie lata? Jakie sklepy mają Państwo pod „szyldem" GS-u?

Początkowo był jeden sklep z spożywczo-przemysłowy. Z biegiem lat powstało coraz więcej punktów, praktycznie prawie w każdej wiosce funkcjonował sklep spółdzielni. Oprócz sklepów Spółdzielnia prowadziła dwie restauracje (w Łukcie i w Pelniku), skup żywca, zboża i wiele innych drobnych działalności ułatwiających życie mieszkańców.

W latach 1970-1973 wybudowano magazyny: zbożowy i nawozowy oraz punkt skupu żywca. Natomiast w 1977 roku piekarnię.

W 1978 roku wybudowano pawilon handlowy w Łukcie i sklepy w terenie, a dwa lata później stację paliw.

Na dzień dzisiejszy spółdzielnia prowadzi pawilon „Delikatesy Centrum" w Łukcie, sklep spożywczo-przemysłowy w Ględach, magazyn przemysłowy z przewagą materiałów budowlanych w Łukcie oraz piekarnię. Obecnie zatrudniamy 36 osób.

Od kiedy jest pani prezesem Spółdzielni? Co się zmieniło od czasu objęcia przez panią tej funkcji?

Funkcje Prezesa pełnię od 4 listopada 2015 roku. Sytuacja gospodarcza małym jednostkom nie daje dużych możliwości, w zasadzie jest to walka o przetrwanie.

Za czasów mojego pełnienia obowiązków skupiłam się głównie na remontach obiektów już istniejących, tj. położenie nowego dachu na budynku piekarni i magazynu oraz, we wspólnym udziale z Panią Natalią Kujawską, na restauracji „Lawendowa" w Łukcie, którą to Pani Natalia dzierżawiła.

W 2017 roku dokonano gruntownego remontu pawilonu spożywczego w Łukcie, który od stycznia 2018 roku funkcjonuje jako „Delikatesy Centrum". Poza tym, 2 lata temu zainstalowano panele fotowoltaiczne na *DC*, i rozbudowano system IT.

Definitywnych zmian w tym okresie nie było, utrzymałam ten zakres działalności jaki przejęłam po poprzednim prezesie.

Dyplom i statuetka zdobią biurko pani prezes.

Pani Elżbieta Zimoń odbiera statuetkę z rąk Roberta Malinowskiego, wójta gminy Łukta. Kadr z materiału filmowego Telewizji Mazury

Jak wygląda współpraca z Urzędem Gminy w Łukcie?

W mojej ocenie współpraca z urzędem jest oparta na pozytywnych relacjach. Myślę, że wynika to z wzajemnego szacunku i dbania o dobre relacje i współpracę, zarówno między nami bezpośrednio, jak też wspólnymi działaniami względem zaspokojenia potrzeb mieszkańców naszej gminy. Wspomnę chociażby wspólne pokonanie trudności z dystrybucją wody pitnej przed kilkoma laty, jak też ostatnio w sprawie zaopatrzenia mieszkańców w opał na sezon 2022/23. Moim zdaniem zarówno Pan Wójt Gminy Robert Malinowski, jak i ja sama, traktujemy naszą gminę jak swoją „małą ojczyznę" bliską naszemu sercu, a to pomaga w pozytywnej relacji.

Kilka miesięcy temu (dokładnie w listopadzie 2022) w Starych Jabłonkach odbyła się gala „Lazuryty Przedsiębiorczości powiatu ostródzkiego 2022", w której GS Łukta zdobył Lazuryt w kategorii „Najlepsza usługa lub produkt regionalny". Co zadecydowało, że GS dostał nominację do tej prestiżowej nagrody?

Tak, 18 listopada 2022 r. w Starych Jabłonkach odbyła się gala „Lazuryty Przedsiębiorczości Powiatu Ostródzkiego 2022", w której reprezentowałam spółdzielnię. Zostaliśmy wytypowani przez wójta i samorząd w kategorii „Najlepsza usługa lub produkt regionalny". Zdobyliśmy nagrodę dzięki naszym wyrobom piekarniczym, których produkcja oparta jest o tradycyjne metody. Ciasta są wypiekane na „domowych" recepturach, bez zbędnych dodatków chemicznych. Jednym słowem są to zdrowe wyroby, więc zostały docenione przez komisję, która zdecydowała o przyznaniu nagrody, za co jeszcze raz dziękuje.

Co Pani czuła odbierając nagrodę?

Wzruszenie wywołane sukcesem, wdzięczność za to, że zostaliśmy docenieni. Chciałabym podziękować wójtowi, panu Robertowi Malinowskiemu oraz tym, którzy zaproponowali naszą spółdzielnie jako kandydata do konkursu. Dla mnie taka nagroda to wielki zaszczyt i nawet dziś, jak o tym mówię, to jestem wzruszona.

GS zdobył nagrodę - co dalej? Jakie są najbliższe plany?

Wszyscy wiemy jaka jest sytuacja na rynku. Nagroda jest za dobry produkt, wartościowy i zdrowy. Domyślam się, że chodzi o piekarnię - jej rozwój uzależniony jest od rynku zbytu, a ten coraz trudniej pozyskać.

Z mojej strony pragnę zachęcić lokalną ludność, jak i gości nas odwiedzających, do kupowana naszego pieczywa. Chciałabym też podziękować wszystkim wiernym klientom za to, że naszą spółdzielnię doceniają.

Krążą pogłoski o planowanym zamknięciu piekarni w Łukcie, co w stosunku do otrzymanej nagrody wydaje się absurdalne! Proszę się odnieść do tej sprawy.

Tak to prawda. Jest planowane zamknięcie piekarni. Jeżeli chodzi o moje zdanie w tej sprawie, to jestem przeciwna zamykaniu. Piekarnia od lat nie przynosi zysku, co jest spowodowane brakiem rynku zbytu. Na pewno nie bez znaczenia jest większa ilość sklepów w Łukcie.

W ostatnim roku drastyczny wzrost cen węgla i energii też nie pozostał bez wpływu na wynik, ale w tej kwestii już są zmiany na lepsze. Próbujemy pozyskać odbiorców, chociażby w sezonie. Jestem przed planowanymi rozmowami, mam nadzieje, że zakończą się pozytywnie dla spółdzielni, wtedy być może decyzja o likwidacji zostanie cofnięta lub przynajmniej wstrzymana na sezon.

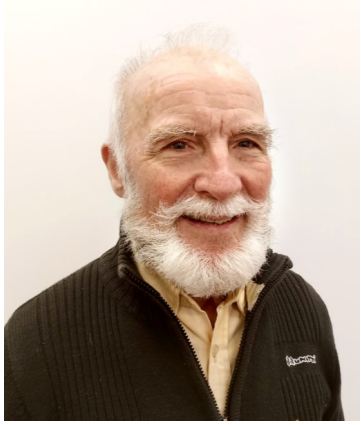
■

Czy piekarnia GS w Łukcie zostanie zamknięta?

Z Elżbietą Zimoń rozmawiała Agnieszka Karmiłowicz

MOJE WSPOMNIENIA

Willy, Hans i życie dziecka w okupowanej Polsce



Pana **Grzegorza Stanisława Świercza** nasi stali czytelnicy na pewno znają i kojarzą, gdyż pojawił już się na łamach naszej gazety. W takim razie ktoś może powie: „Ale to już było!”. Uspokajamy - wracamy z nowymi historiami i uzupełnieniami starych! Tym razem przedstawimy Państwu kilka niesamowitych opowieści w odcinkach, jakie przydarzyły się panu Grzegorzowi.

Sam bohater mówi o sobie, że jest przede wszystkim instruktorem żeglarstwa w stopniu kapitana jachtowego i kapitana motorowodnego. Mimo emerytury nadal prowadzi wiele rozmaitych kursów i rejsów żeglarskich zarówna śródlądowych jak i pełnomorskich.

Willy, Hans i życie dziecka w okupowanej Polsce

Urodziłem się w 1937 r. na Mazowszu, powiat ciechanowski, gmina Opinogóra. Jak powszechnie wiemy, tereny Mazowsza zostały włączone w 1939 r. do Rzeszy Niemieckiej jako Generalna Gubernia (Gubernatorstwo). Z tego powodu w naszej miejscowości został postawiony niewielki zmotoryzowany oddział Wehrmachtu, w którego skład wchodziły m.in. lekkie czołgi, samochody opancerzone i dostawcze.

Okres okupacji trwał ponad 5 lat. Żołnierze Wehrmachtu, przynajmniej w początkowej fazie, starali się wzbudzić w dzieciach i młodzieży zaufanie, by ich pozyskać do własnych celów. Próbowali różnych rzeczy, ale najpowszechniejsze były próby przekupstwa słodyczami. Ofiarowywali cukierki i czekoladki. Rodzice oczywiście nam mówili, żeby nie brać od Niemców żadnych podarków, gdyż mogą być zatrute. Wszyscy się tego trzymaliśmy do czasu. Któregoś dnia, gdy szedłem ulicą, podjechał do mnie niemiecki łazik. Początkowo zwolnił, a później zrównał się tempem ze mną. Z otwartych drzwi usłyszałem nawoływanie: „*Komm, komm, gibt bonbon.*” Zobaczyłem, że z tego samochodu wysuwa się ręka i pokazuje cukierki. Zatrzymałem się, ale nie wziąłem ani jednego, bo pamiętałem przestrogę matki, że mogą być zatrute. Zaczęli coś do mnie mówić, jednak wtedy jeszcze nie rozumiałem ani słowa po niemiecku, więc nie wiedziałem co mam zrobić. W pewnym momencie jeden z nich chwycił mnie za rękę i garść tych cukierków wsunął mi do kieszeni. Wróciłem do domu zmieszany, bo matka mnie przestrzegała, a ja wróciłem ze słodyczami od Niemców. Postanowiłem powiedzieć o wszystkim starszej siostrze. Ona natomiast zdecydowała, że spróbujemy tych cukierków, bo może nie są tak trujące jak nam wszyscy mówią. I okazało się, że faktycznie, nic nam po nich nie było, więc później coraz to chętniej od Niemców brałem słodycze. Z czasem poznałem ich imiona – jeden nazywał się Willy, a drugi Hans. Obaj byli kierowcami. Pierwszy z nich jeździł na samochodach dostawczych, a drugi transporterem opancerzonym. Po pewnym czasie zaczęli nachodzić mnie, a z czasem i moją rodzinę w domu. Przynosili słodycze, a w zamian chcieli mleko, śmietanę czy ser. Tak to wyglądała nasza relacja z okupantem.

Któregoś dnia, Willy i Hans zabrali mnie na przejażdżkę transporterem. Pojechaliśmy do sąsiedniej wsi, gdzie było spore jezioro. Nagle zorientowałem się, że jedziemy wprost na ten akwen! Wystraszyłem się i chciałem drzwi otworzyć i uciekać, ale jeden z nich chwycił mnie za ręce i powstrzymał. Wjechaliśmy w jezioro i ku mojemu zaskoczeniu, samochód pływał. Nie miałem wcześniej pojęcia, że coś takiego jest możliwe.

Relacje mieszkańców naszej wioski z Niemcami były stosunkowo dobre. Ich lekarz udzielał nam nawet nieodpłatnych porad i dawał za darmo lekarstwa. Ta swoista symbioza trwała ładnych parę lat. Pewnego razu, cały ten oddział zmotoryzowany wysłano na front. W ich miejsce przyszła niewielka grupa ukraińskich żołnierzy, którzy zostali siłą wcieleni do niemieckiej armii. Mimo, że byli tylko półtora miesiąca, to przez ten czas nasza wioska została przez nich doszczętnie zrujnowana. Gdzie się pojawiali, to zostawiali za sobą brud i rozgardiasz. Kradli na potęgę! Nocami potrafili świnię lub krowę (nawet cielną!) wyprowadzić i zarżnąć. Baliśmy się ich. Praktycznie cały czas chodzili pijani. Pamiętam jak rubasznie śpiewali:

„*A yak bude viyna, zarizhemo kabana, narobymo kovbasy, budemo yisty i pyty.*”

I tak całymi nocami, chodzi, kradli, pili i śpiewali. Po krótkim czasie, ku naszej uciesze ich również wysłali na front. Niestety nasza radość nie trwała długo, bo w ich miejsce przyjechała grupa 30, może 40 żołnierzy z oddziału SS! Nosili czarne mundury z trupimi czaszkami i z mieszkańcami w ogóle się nie spoufalali i nie wdawali w żadne układy. Tak było do momentu wkroczenia armii czerwonej. Na wieść o tym, że zbliżają się Rosjanie, żołnierze niemieccy uciekli w popłochu zostawiając całą masę sprzętu i broni.

Sam znalazłem taki mały, ładny pistolecik pięciostrzałowy, który na wyposażeniu mieli tylko oficerowie! Leżał ładnie w ręku, był zgrabny, więc go sobie schowałem do kieszeni. Natomiast mój brat przywłaszczył sobie duży karabin. Ależ my się cieszyliśmy z tych broni! Wieczorami chodziliśmy i strzelaliśmy sobie do celów. Ja nawet z tym pistolecikiem do szkoły chodziłem! W drodze powrotnej wyciągałem go i sobie strzelałem. Trwało to do momentu nastania milicji ludowej. Funkcjonariusze zaczęli wszystkim rekwirować broń, choć nikt nie przejmował się leżącą wszędzie, pozostawioną po Niemcach amunicją. Bratu zabrali jeden karabin, ale drugi udało mu się przechować. Ucięliśmy lufę, więc broń się zrobiła krótsza i można było ją schować pod palto, więc jeszcze nie raz mogliśmy sobie postrzelać.

Opowieść wysłuchał i spisał Grzegorz Malinowski

NASZE ZDROWIE

Bluszczyk kurdybanek - jedno z pierwszych wiosennych ziół

Bluszczyk kurdybanek to jedno z pierwszych wiosennych ziół, które sprawdzi się jako odżywcza nowalijka i przyprawa poprawiająca trawienie. Niepozorna, płożąca się roślina ma cenne właściwości lecznicze, m.in. wspiera oczyszczanie organizmu i leczenie problemów oddechowych czy skórnych. To roślina dość charakterystyczna, zwłaszcza biorąc pod uwagę sposób, w jaki się rozrasta. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła. Świeża roślina ma **silny korzenny zapach i smak**, który pasuje zwłaszcza do mięs. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczyku, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Właściwości lecznicze bluszczyku

Bluszczyk kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny), gorycze czy saponiny. Są to **związki o działaniu antyoksydacyjnym**, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek.

Przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry. Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, między innymi:

- nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, m.in. przy biegunce,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykoopornych,
- działa wzmacniająco na organizm, m.in. w stanach anemii,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, m.in. przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, m.in. metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamuje rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne,
- wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,
- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki Candida na skórze.

Na co pomaga bluszczyk kurdybanek?

Właściwości kurdybanka były cenione już w tradycyjnej **medycynie germańskiej**, m.in. przez św. Hildegardę z Bingen, która polecała go m.in. przy kamieniach żółciowych oraz chorobach płuc i piersi, a także problemach, których leczenie wspomaga się tym ziołem również współcześnie.

Najważniejsze zastosowania bluszczyku kurdybanka:

- niestrawność,
- biegunki i zaparcia,
- zatrucia,
- infekcje dróg moczowych,
- zaburzenia wchłaniania,
- wzdęcia i kolki,
- astma oskrzelowa,
- chrypa,
- kaszel,
- zapalenie oskrzeli, krtani, zatok,
- trądzik pospolity,
- egzema,
- łojotok,
- łupież.

W produktach zielarskich bluszczyk kurdybanek rzadko występuje samodzielnie – najczęściej stanowi składnik mieszanek ziół stosowanych w chorobach wątroby i woreczka żółciowego, wspomagając ich właściwości.

Roślina jest uznawana za **bezpieczną** i w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią, choć te ostatnie przeciwwskazania wynikają z braku badań w tej grupie osób.

Jak zbierać ziele bluszczyku, robić herbatę, syrop i nalewkę

Ziele bluszczyku zbiera się w okresie kwitnienia rośliny, tj. od kwietnia do czerwca. Młode pędy i listki można zbierać jednak już wczesną wiosną. Pędy rośliny ścina się tuż nad ziemią, po czym suszy w naturalny sposób w zacienionym, przewiewnym miejscu rozłożone w cienkiej warstwie. Proces ten powinien trwać jak najkrócej, ale temperatura nie powinna przekraczać 40 stopni Celsjusza.

Suszone, rozdrobnione ziele należy przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Można stosować je do przygotowania naparów i odwarów, a także jako **kuchenną przyprawę**.

Choć bluszczyk rośnie również w zacienionych miejscach, najlepiej zbierać go ze **stanowisk nasłonecznionych**, gdyż zawiera wtedy więcej związków aktywnych. Ma ciemniej zabarwione liście, które często przyjmują odcień fioletowy lub czerwony. Są bogatsze nie tylko w antyoksydacyjne barwniki, ale także olejek eteryczny.

Oto, jak przygotować i stosować przetwory z ziela:

- **Herbata z bluszczyku** – zalej 1 łyżkę suszonego ziela 1 szkl. wrzątku, przykryj i odstaw na 10 min. Dawkowanie: 1/2 szkl. 2-3 razy dziennie, na ciepło; przy przeziębieniu – 2-3 szkl. dziennie.
- **Nalewka z bluszczyku** – zalej 5 pędów rośliny 0,5 l wódki 45 proc. (z rozcieńczonego spirytusu rektyfikowanego), odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce na tydzień, przecedź i przelej do butelki. Dawkowanie: 1 łyżka 3 razy dziennie po posiłku.
- **Syrop z bluszczyku** – zalej 10 pędów rośliny 4 szkl. wody i gotuj 15 min, a następnie dodaj 750 g cukru i gotuj jeszcze 5 min, lub dodaj tyle samo miodu i zagotuj. Przelej gorący płyn do wyparzonych słoików, pozostawiając kilka centymetrów marginesu, po czym je zamknij. Dawkowanie: 1 łyżka (dzieci – 1 łyżeczka) 3 razy dziennie.
- **Intrakt z bluszczyku** – posiekaj lub zmiel krótko 50 g ziela, zalej 150 ml gorącego spirytusu 60-70 proc. i po tygodniu przefiltruj. Dawkowanie: 5 ml 3 razy dziennie.
- **Syrop z intraktu** – połącz równą ilość intraktu z bluszczyku i miodu lub domowego syropu malinowego. Dawkowanie: 1 łyżka co 4-6 godzin.

Jak stosować bluszczyk w kuchni? Wykorzystanie w zupach i sałatkach

Bluszczyk może być jedzony jak sałata czy szpinak, czyli tzw. **jarzyna**, do czego nadają się zwłaszcza młode, wiosenne pędy. Zwyczajowo przyrządzano z nich też **zupy zielne** (w stylu tej szczawiowej) i **sałatki**.

Listki kurdybanka mają gorzkawy smak z ciekawymi nutami i najczęściej stanowią dodatek, a nie główny składnik dania. Ziele pasuje zwłaszcza do mięs (a szczególnie do wołowiny), które można nim np. obkładać, a także do dań z jajek i sera. Ułatwia trawienie i jest szczególnie polecane do dań tłustych.

Posiekane liście kurdybanka pasują m.in. do **pasty z twarożku**, przygotowanej z dodatkiem szczypiorku, pieprzu i soli. Ich smak dobrze komponuje się też z ziemniakami i pomidorami.

Listki bluszczyku można ususzyć i po zmieleniu lub utarciu w moździerzu stosować jako aromatyczną **przyprawę**.

Natomiast świeże, **słodkie kwiaty** kurdybanka sprawdzą się jako jadalna dekoracja do sałatki owocowej czy innego deseru, choć również do sałatki z zieleniny. Można przyrządzić ją z produktów sklepowych, choć równie dobrze jest sięgnąć po inne jadalne chwasty, takie jak liście i pędy mniszka lekarskiego, pokrzywy, gwiazdnicy, szczawiu i krwawnika.

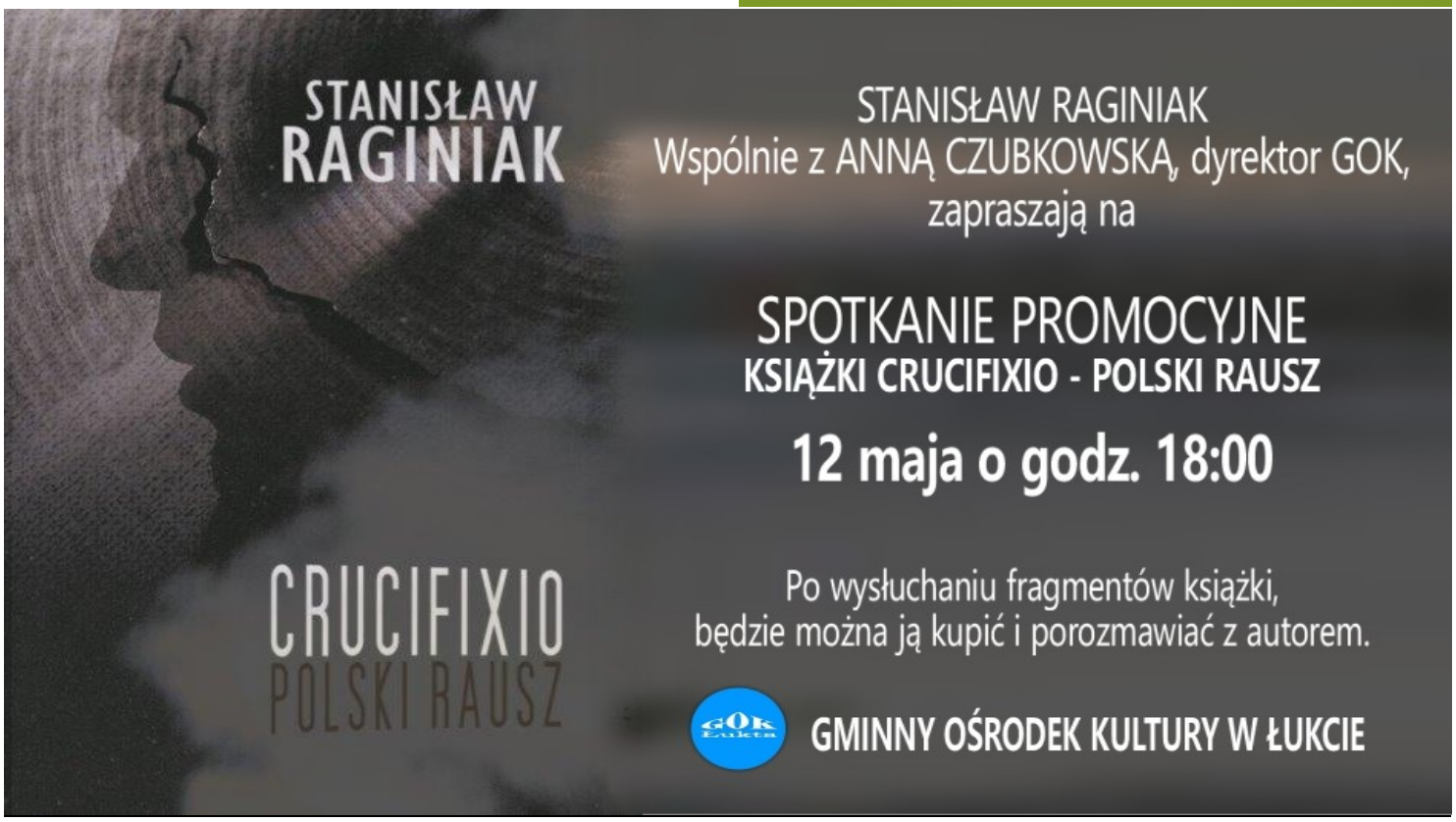
Magdalena Mudry - zwolenniczka i propagatorka zdrowego trybu życia. Od kilku lat biorąca czynny udział w promowaniu zdrowego żywienia, prowadząca warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Autorka bloga „Ze smakiem". Zielarz, fitoterapeuta.

Koło Gospodyń Wiejskich z Łukty w programie Fundacji Biedronki „Danie Wspólnych Chwil”!

Koło Gospodyń Wiejskich z Łukty. dostało się do programu „Danie Wspólnych Chwil”. Projekt polega na organizowaniu cyklicznych spotkań dla seniorów z lokalnej społeczności. „Danie Wspólnych Chwil” jest odpowiedzią na problem samotności osób starszych z małych miejscowości. Ma również zwracać uwagę na kwestię prawidłowego żywienia.

W I edycji programu „Danie Wspólnych Chwil” bierze udział 750 Kół Gospodyń Wiejskich. Jednym z uczestników programu jest Koło z Łukty, które będzie organizować cykliczne spotkania dla seniorów przy wspólnym posiłku, integrując ich i zachęcając do wyjścia z domu. Na spotkania mogą przyjść seniorzy z okolicy, którzy czują się samotni, chcieliby bliżej poznać sąsiadów lub po prostu spędzić czas w towarzystwie rówieśników.

Więcej informacji o programie na www.daniewspolnychchwil.pl



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