Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Nr 06/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł *w tym 5% VAT* Czerwiec, 2023 r.

WIEŚCI Z GMINY

Sołtys - jaką dziś pełni rolę? - str. 2

WYDARZENIA

Rodzima miejscowość nie zawiodła! Promocja książki S. Raginiaka „Crucifixio. Polski Rausz" - str. 4

MOJE WSPOMNIENIA

Praca, zabawa, marzenia - 65 lat pożycia małżeńskiego Państwa Haliny i Tadeusza Rogozińskich (ciąg dalszy) - str. 8, 9

GŁOS MIESZKAŃCA

Internet nie „parzy"! Franciszek Langowski - str. 6, 7

W NUMERZE PONADTO

„BĘDZIE, BĘDZIE ZABAWA, BĘDZIE SIĘ DZIAŁO..." - str. 2
Zdjęcia z I Komunii Świętej - str. 3
Kasztanowy Park otwiera swe podwoje. - str. 5
Pierwszy rok Planszomaniaków! - str. 6
Biały szkwał na jeziorze Marąg | G. S. Świercz - str. 10

WIEŚCI Z GMINY

Łukta | Mostkowo | **Sołtys - jaką dziś pełni rolę?**

SOŁTYS – menedżer wsi, lokalny lider oraz fundament samorządu! Sołtys ma wiele imion, dużo pracy do wykonania, wiele orzechów do zgryzienia na raz oraz bardzo często wiele pretensji do wysłuchania. Sołtys jest również jak łącznik między mieszkańcami a władzą – jest na pierwszej linii walki o rozwiązywanie problemów lokalnej społeczności.

W województwie warmińsko-mazurskim mamy około 2,5 tysiąca sołtysów, blisko 1,5 tysiąca z nich przyjechało na Samorządowe Forum Sołtysów na Warmii i Mazurach zorganizowane przez Urząd Marszałkowski w Olsztynie w dniu 19 maja 2023 roku w ostródzkim amfiteatrze. Aż 100 zostało wyróżnionych przez marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Marka Gustawa Brzezina za zaangażowanie oraz rozwój swojej społeczności.

– *„To spotkanie jest okazją, by podziękować sołtysom za ogromne zaangażowanie, jakie wkładacie w pracę na rzecz rozwoju sołectw, podkreślić jej znaczenie dla rozwoju wsi, regionu i kraju, a przede wszystkim docenić waszą pracę i jej widoczne efekty”* – mówił podczas spotkania jego gospodarz - marszałek województwa. – *„Stanowicie Państwo wielką armię ludzi aktywnych, pełnych inicjatywy i zapału, zachęcających mieszkańców do wspólnego działania.”*

Tego dnia w amfiteatrze oklaskiwani byli nie tylko wyróżnieni sołtysi, ale również parlamentarzyści, którzy ze sceny chętnie prognozowali nowe stawki miesięcznych diet sołtysów i wykrzykiwali ich wartości. Rozpoczął Władysław Kosiniak-Kamysz, prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego, który powiedział, że sołtysi powinni otrzymywać 1000 zł miesięcznie. Za kilka minut na scenie amfiteatru pojawił się poseł PiS Zbigniew Babalski, po którego przemówieniu pół żartem pół serio planowana wysokość wynagrodzenia sołtysów wzrosła do 1500 zł. Temat sfinalizował poseł PO Jacek Protas, z którego ust padła kwota 3000 zł, ale nie odnosiła się do tego, że tyle będą lub powinni otrzymywać za pełnienie swoich funkcji sołtysi.

Pamiątkowe zdjęcie sołtysów i urzędników z gminy Łukta z Marszałkiem Województwa W-M Gustawem Markiem Brzezinem

Jednak żaden z parlamentarzystów ani nie otrzymał tak gromkich braw, ani nie porwał tłumu do zabawy, jak Sławomir – zaproszona gwiazda Rock Polo, który wykonał swoje największe przeboje: „Miłość w Zakopanem” czy „Weselny pyton”.

SOŁTYS MOSTKOWA PANI KRYSTYNA KAROL nie mogła odebrać osobiście nagrody z rąk pana marszałka za swoją ciężka pracę i zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności, dlatego uroczyste wręczenie podziękowań miało miejsce podczas ostatniej sesji Rady Gminy.

PANI KRYSTYNIE serdecznie dziękujemy za przynoszenie korzyści mieszkańcom i przyczynianie się do poprawy ich życia oraz życzymy zdrowia, determinacji w działaniach oraz satysfakcji.

Redakcja

Łukta | **„BĘDZIE, BĘDZIE ZABAWA, BĘDZIE SIĘ DZIAŁO…”**

Oj, działo się w Łukcie, działo! I to już dwa razy!!! I jeszcze będzie się działo!!!

A wszystko za sprawą Programu Fundacji Biedronki „Danie Wspólnych Chwil” oraz przedsiębiorczości i zapałowi pań z Koła Gospodyń Wiejskich w Łukcie.

Stoły aż się uginały od smakołyków i frykasów.

Panie z KGW Łukta ze swoimi gośćmi

Łącząc fundusze fundacji i chęci KGW można stworzyć biesiadę, jakiej do tej pory we wsi brakowało, biesiadę mającą na celu spontaniczne wyjście z domu, zabranie ze sobą koleżanki czy kolegi i spędzenie miło czasu z rówieśnikami.

Biesiadę pełną miłych wspomnień z lat dziecięcych, wspólnych śpiewów piosenek wszystkim bardzo dobrze znanych oraz gry na akordeonie. Biesiadę z tańcami i konkursami (nawet przy użyciu taczki).

„Chcemy zachęcić seniorów do wyjścia z domu i spędzenia czasu z innymi ludźmi. Trzeba pamiętać, że choć z wiekiem maleje nasza sprawność, potrzeby społeczne pozostają silne” – powiedziała Anna Czubkowska Dyrektor GOKu witając przybyłych gości na drugie już spotkanie. Seniorzy to bogactwo wiedzy i życiowego doświadczenia. Dzięki nim możliwe jest m.in. utrzymanie regionalnych tradycji, w tym kulinarnych.

Zapraszamy na fotorelację z dwóch odbytych już spotkań, która powinna być zachętą dla każdego seniora, aby dołączyć do nas **29 czerwca 2023 r. SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!**

Wydarzenie uświetniły zabawne konkursy m. in. z wykorzystaniem taczki.

Dorota Pawełczyk

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

Pamiątkowe zdjęcie dzieci przystępujących do I Komunii Świętej w parafii Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej w Łukcie

Pamiątkowe zdjęcie dzieci przystępujących do I Komunii Świętej w parafii Św. Antoniego Padewskiego we Florczakach.

WYDARZENIA

Łukta | Florczaki Komorowo

Wakacje w gminie Łukta zapowiadają się bardzo interesująco.

Bardzo miło jest nam poinformować, że dzięki zaangażowaniu pracowników Gminnego Ośrodka Kultury w Łukcie, udało się pozyskać 4 granty na wakacyjne aktywności. Każdy grant to kwota w wysokości 5000 zł. Dofinansowania pozwolą w lipcu i sierpniu zorganizować festyn we Florczakach, spływ kajakowy, przedstawienie teatralne wraz z atrakcjami dla najmłodszych przed GOKiem oraz festyn w Komorowie! Projekty dofinansowane są przez Fundację Polskiego Funduszu Rozwoju z programu „Wakacyjna AktywAkcja".

Czujnie rozglądajcie się za plakatami ze szczegółowymi informacjami na temat nadchodzących wydarzeń! Mamy nadzieję, że atrakcje Wam się spodobają i już nie możemy doczekać się Waszych reakcji i wspólnych spotkań. Do zobaczenia!

Aga

Łukta | Rodzima miejscowość nie zawiodła! Promocja książki S. Raginiaka „Crucifixio. Polski Rausz"

Goście, którzy przybyli na promocję książki

Kiedy 15 minut przed rozpoczęciem wydarzenia, na sali panowała pustka, autor, Stanisław Raginiak nie krył poruszenia. Jak się chwilę później okazało, owo napięcie było bezpodstawne. Rodzima miejscowość nie zawiodła, a sala z minuty na minutę wypełniła się, aż po brzegi.

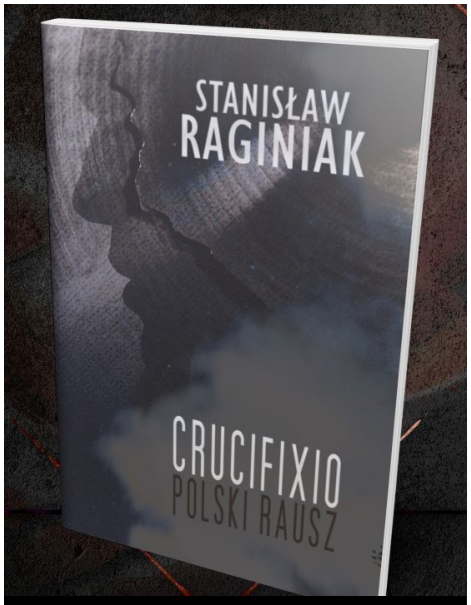
12 maja 2023 r. odbyła się promocja najnowszej książki S. Raginiaka „CRUCIFIXIO. Polski Rausz". Tym razem autor zaprezentował nam prozę, opowiadającą historię Piotra, który zmaga się ze swoim nałogiem - alkoholem. Książka opowiada nie tylko o alkoholizmie i konsekwencjach za tym idących, ale i o wielu problemach współczesnych mężczyzn. Jednakże, jak sam autor podkreślił, jest to przede wszystkim opowieść o miłości - do kobiety, do muzyki… i do tego nieszczęsnego alkoholu.

Podczas wieczoru wiele słów o książce powiedział Zbigniew Chojnowski, profesor UWM w Olsztynie. Profesor w swoim wywodzie poruszył również temat ogólnej twórczości Stanisława Raginiaka, którego określił swoistym „kronikarzem czasu, w którym żyje".

CRUCIFIXIO to powieść na czasie, powieść potrzebna i zajmująca. Każdy, kto ma problemy, nie tylko z alkoholem, ale i innymi degradującymi używkami, może odnaleźć w niej sytuacje ze swojego życia. Opowieść pozwala uświadomić sobie swoje uzależnienie, sprawia, że nabiera ono realnych kształtów. Jest to również niezwykle ciekawa historia człowieka, która z pewnością da do myślenia każdemu, kto po nią sięgnie.

Pod koniec spotkania znalazła się również chwila, by nabyć książkę, zdobyć podpis i dedykację oraz swobodnie porozmawiać z autorem i jego gośćmi.

Gres



Okładka nowej książki S. Raginiaka

Łukta | **Kasztanowy Park otwiera swe podwoje.**

Na otwarciu zjawiło się wielu znakomitych gości.

Stowarzyszenie Isąg z Pelnika zakończyło realizację grantu pn. „Kasztanowy Park". Realizacja projektu pozwoliła zwiększyć atrakcyjność miejscowości Łukta poprzez utworzenie przy Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie nowej, ogólnodostępnej i niekomercyjnej infrastruktury. W ramach pozyskanej dotacji w wysokości 49 867,00 zł wykonano drewnianą wiatę, podświetlaną fontannę i Aleję Gwiazd. Ponadto wykonano dwa stragany wystawiennicze oraz zakupiono lampy solarne. Na placu zostały zamontowane skrzynie, w których zaprojektowano mini łąki kwietne z kwiatami miododajnymi.

Aleja Gwiazd prowadzi od głównej ulicy w kierunku wejścia do GOKu. Znajdziemy na niej podpisy osób związanych z Łuktą, bądź występujących na naszej scenie: Helenę Michel, Stanisława Raginiaka, Jana Dąbrowskiego, Marcina Krzysztofa Łukaszewskiego, Marka Piekarczyka, Jerzego Słotę. Gminny Ośrodek Kultury ufundował tablicę informacyjną przybliżającą sylwetki tych osób. Na tablicy znajdują się dodatkowo kody QR, które pozwolą zainteresowanym osobom pozyskać więcej informacji.

Utworzona fontanna będzie służyła również jako poidełko dla owadów i ptactwa. Wieczorem jest podświetlona, a szum jej wody oraz melodia z głośników tworzy romantyczny nastrój. Miejsce jest idealne dla osób w każdym wieku. Chcemy, aby było ono chwilą relaksu mieszkańców i turystów.

W budowę i powstanie Kasztanowego Parku oprócz członków Stowarzyszenia ISĄG, zaangażowanych było bardzo dużo wolontariuszy oraz pracowników GOKu. Wszystkim serdecznie dziękujemy. Podziękowania kierujemy także do Pani Wandy Łaszkowskiej Prezes Stowarzyszenia Krainy Drwęcy i Pasłęki za możliwość pozyskania funduszy unijnych, dzięki którym powstaje wiele ciekawych inwestycji w gminie Łukta. Fundusze na utworzenie parku zostały pozyskane za pośrednictwem lokalnej grupy działania Stowarzyszenia Krainy Drwęcy i Pasłęki w ramach konkursu dotyczącego powierzenia grantów. Konkurs został ogłoszony z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich z Poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność".

Stanisław Raginiak i Anna Czubkowska

„Mamy nadzieję, że park będzie cieszył się dużym zainteresowaniem i przyniesie uśmiechy na twarzach osób odwiedzających to miejsce. Z czasem będziemy starali się zagospodarować to miejsce o ławeczki, a także nasadzić kolorową roślinność." - mówi Anna Czubkowska, dyrektor GOKu.

Oficjalne otwarcie parku odbyło się w piątek, 19 maja. Dyrektor GOK Anna Czubkowska, oraz prezes Stowarzyszenia Isąg Barbara Syjczak podziękowały wszystkim osobom, bez których ciężko byłoby dokończyć tą inwestycję. Tego dnia w GOKu została otwarta również wystawa malarki, Heleny Michel.

Warto wspomnieć, że swoją obecnością zaszczycili nas - malarka Helena Michel oraz poeta i prozaik Stanisław Raginiak, których pamiątkowe tabliczki dekorują aleję gwiazd.

Helena Michel przy swojej pamiątkowej tabliczce na alei gwiazd

Całe wydarzenie zostało okraszone występami naszych lokalnych artystów, a wśród nich znaleźli się: Stanisław Czekil - skrzypce, duet Weronika Gol - pianino oraz Dagmara Cok – wokal, zespół TOD – „The One Dream" w składzie: Paulina i Michalina Piotrowskie - wokal, Martyna Piotrowska i Patrycja Ciechanowska - gitara.

Wszystkim serdecznie dziękujemy za wspólne świętowanie i pomoc w zorganizowaniu tego wydarzenia. Podziękowania kierujemy także do: WBS w Jonkowie, Karmuszka - Anna Retkowska, Firmy Polbruk S.A., STRABAG Sp. z o.o. i Paniom z KGW Łukta.

Redakcja

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie."

Łukta | Pierwszy rok Planszomaniaków!

Nie mogło zabraknąć urodzinowego tortu!

Od Gości z Ostródy otrzymaliśmy planszowy upominek.

Minął rok odkąd nasze spotkania przy planszy nabrały formalnego charakteru. 12 miesięcy wcześniej, 27 maja 2022 r. powołaliśmy do życia klub Planszomaniacy Łukta i przez okres 1 roku, regularnie spotykaliśmy się, by wspólnie pograć i porozmawiać nie tylko o grach. Obecnie klub zrzesza 18-stu członków, którzy formalnie są jego częścią. Gościmy również w swoich progach wielu niezrzeszonych wielbicieli gier planszowych. Jesteśmy też otwarci na nowych potencjalnych członków naszego klubu. Zapraszamy!

Ktoś, kto śledzi nasze poczynania, może powie: „Przecież klub już istniał wcześniej!" Owszem, spotykaliśmy się przy planszy przez kilka lat, jednak od roku mamy nowy skład, nowe logo i własne miejsce w GOK-u.

26 maja tego roku świętowaliśmy swoje pierwsze urodziny. Był tort, były prezenty i konkursy, ale przede wszystkim byli wspaniali ludzie - pasjonaci planszówek. Tego dnia został rozstrzygnięty konkurs dla członków klubu na "Najlepszy Mem". Według komisji najzabawniejsze memy stworzyli: Dariusz Dobrosielski, Piotrek Jędrzejczyk, Krzysztof Lewandowski. Gratulujemy!

Podczas urodzin zorganizowaliśmy również otwarty turniej w grze "Stwory z Obory" od wydawnictwa Muduko, które to przesłało nam egzemplarze tej gry. W turnieju zwyciężył Michał Czubkowski. Gratulacje!

Dziękujemy również członkom zaprzyjaźnionego Stowarzyszenia GryWam z Ostródy za przybycie, wspólne granie i za planszowy prezent!

Na koniec serdecznie dziękujemy sponsorom, bez których nie udałoby się nam zorganizować tego wydarzenia, a byli nimi: **Gmina Łukta, Warmiński Bank Spółdzielczy, Ks. Zbigniew Żabiński, Sołtys Agnieszka Gol, Elżbieta Zimoń, Grzegorz Pasierowski, Wydawnictwo Muduko, GOK Łukta.**

Grzegorz Malinowski

GŁOS MIESZKAŃCA

Łukta | Internet nie „parzy"! - Franciszek Langowski

Chociaż mogłoby się wydawać, że internet jest nie do ogarnięcia i nigdy się „nie kończy", naszym zadaniem jest baczne śledzenie go i wypatrywanie kolejnych młodych i zdolnych.

W tym numerze mamy przyjemność porozmawiać z redaktorem naczelnym „FIFASite.pl", uczniem XI Liceum Ogólnokształcącego w Olsztynie, absolwentem Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łukcie oraz mieszkańcem Łukty.

Niełatwo było Go odnaleźć, chociażby dlatego, że tematyka którą się zajmuje, dla kobiety lat 40, jest bardzo odległa, aczkolwiek człowiek uczy się całe życie, tak będzie i tym razem… przed państwem Franek Langowski!

Cześć Franek… na początek musisz mnie trochę wprowadzić w ten świat piłki nożnej i FIFY, którą wydaje mi się, że znam, bo chyba każdy w moim wieku gdzieś kiedyś choć raz zagrał w tę kultową grę, która towarzyszy nam od trzech dekad. Ale czym jest FIFASite.pl?

Witam serdecznie. Piłka nożna towarzyszy mi w zasadzie od dziecka, choć jestem fatalny na boisku, to poza nim staram się śledzić wyniki i interesować się tą dyscypliną. Jest to zawsze emocjonujący sport, w którym trzymam kciuki przede wszystkim za Polaków. Od dłuższego czasu kolekcjonuję koszulki piłkarskie, szaliki, ale i piłki z dużych imprez. Ale nie od zawsze kierowałem się bardzo w stronę gier serii FIFA – która – jak później się okazało, po prostu zabrała mnie delikatnie „w swój świat" za sobą.

Powiem kilka słów o samej grze – to gra piłkarska, zresztą, jak trafnie Pani redaktor określiła – kultowa gra. Od lat polega na sterowaniu swoją ulubioną drużyną, piłkarzami, których znamy z boiska. Można się wcielić w rolę menadżera piłkarskiego, samego zawodnika, ale i pobawić się nieco w abstrakcję i założyć swój klub w „Ultimate Team" i rywalizować z innymi graczami, budując swój najlepszy skład. Pierwsza edycja tej serii sięga roku 1994, więc to lata, gdy nie było mnie jeszcze przecież na świecie. Następnej już nie będzie – gra zmienia nazwę na EA SPORTS FC, o czym powiem nieco później. Ja swoją pierwszą grę tej serii otrzymałem chyba 10 lat temu i była to FIFA 14 i od tego czasu regularnie kupuję każdą kolejną edycję.

Franciszek Langowski, redaktor naczelny fifasite.pl

FIFASITE.PL jest zaś skromnym projektem małej grupy osób, gdzie mamy na celu tworzenie ciekawych treści dla polskiej społeczności gry. Newsy, artykuły, recenzje czy poradniki – to to, czym się zajmujemy. Piszemy nie tylko o grach serii FIFA, ale i innych grach piłkarskich. Przede wszystkim działamy jako fajna, mała redakcja i mimo, że nie tworzymy dla wielkiej grupy czytelników – piszemy około 60 artykułów miesięcznie.

Jaka była twoja droga do miejsca, w którym dziś pełnisz funkcję redaktora naczelnego?

Moja droga do FIFASITE.PL była dość prosta. Wszystko wydarzyło się parę lat temu – w 2019 roku postanowiłem dołączyć do pewnej społeczności graczy na jednym z portali społecznościowych. Ludzie, których tam poznałem, tworzyli już wcześniej inne strony internetowe, ale i działali na scenie dodatków i modyfikacji do samej gry FIFA przez wiele lat. Dołączyłem do nich, jak gdyby nigdy nic (bo było to w sumie dość skromne grono osób) i po jakimś czasie zaczęliśmy się zastanawiać nad założeniem własnej strony internetowej. Chłopaki wpadli na pomysł nazwania jej „FIFASITE.PL" – też z racji, że taka strona już kiedyś istniała – i mało tego, prowadziły ją znane nam osoby. 7 lipca 2019 roku wystartował portal, forum, a także media społecznościowe, a ja zacząłem jako redaktor. Redaktorem naczelnym jestem dopiero od stycznia bieżącego roku, ale wszyscy w redakcji działamy z podobnymi celami i jednakową intensywnością. Chciałbym podkreślić tutaj naprawdę dużą rolę całej redakcji. Za nami już ponad 1300 napisanych artykułów i liczę, że będzie tego więcej.

Ostatnio udzieliłeś wywiadu Piotrkowi Przyborowskiemu z portalu „meczyki.pl" wyrażając swoją opinię na temat zmiany nazwy gry z Fifa na EA Sports FC. Czy nadal uważasz, że to po prostu duży rebranding?

Wtajemniczę wszystkich naszych czytelników, bo nie wszyscy wiedzą, o co chodziło w samym wywiadzie. Tematem było przede wszystkim to, że gry serii „FIFA" przestaną istnieć z kwestii licencyjnych, ponieważ licencji na nazwę użycza największa światowa federacja piłkarska o takiej samej nazwie. Producenci tych gier – EA SPORTS, postanowili zmienić wizerunek gry i zapewne wiele innych rzeczy, o których my jeszcze nie wiemy. Gra będzie nazywała się „EA SPORTS FC" i wyjdzie już na jesieni. Dalej uważam tak, jak wypowiedziałem się w artykule Piotrka – to będzie po prostu rebranding, poza logiem, nazwą i zapewne całą otoczką, w grze zapewne nie zaznamy rewolucyjnych zmian. Doczekamy się pewnie więcej kobiecej piłki, poprawy realizmu i silnika gry, a także sporo klasycznych nowości.

A Czym jest Fifa dla Franka Langowskiego?

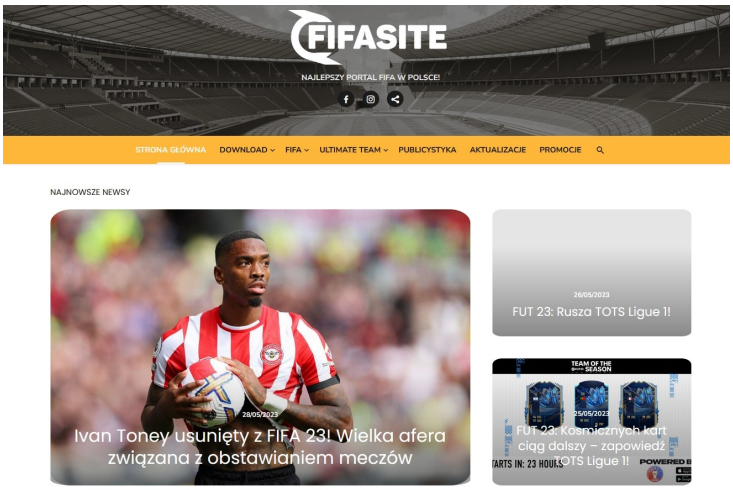
FIFA dziś jest już dla mnie tylko rozrywką. Gram zazwyczaj wyłącznie ze znajomymi, a jeśli nie, to brnę i bawię się przez jakąś godzinę w karierę jakiegoś zespołu. Nie tonę już przy tej, ani innej grze, bo po prostu nie mam na to czasu. Myślę że to już dość normalne, że po jakimś czasie wyrasta się z grania godzinami. Ale taki czas gry mi wystarcza, aby być na bieżąco, znać aktualne problemy gry, czy też testować modyfikacje i co nieco o nich napisać.

Chciałbyś w przyszłości zarabiać w ten sposób? A może ja Cię obrażam i ty już zarabiasz?

Projekty dość skromne, takie jak FIFASITE, nie zarabiają wiele ponad stan. Mamy pieniądze na tyle, aby utrzymać stronę i prowadzić jej stopniowy rozwój. Nie potrzeba więc na dobrą sprawę pieniędzy „z własnej kieszeni" przez to, że strona tętni życiem i regularnie pojawiają się na niej nowe, ciekawe treści. Ale generalnie zarabianie ze strony internetowej bez płatnych reklamodawców i niezarejestrowanej prawnie działalności jest dość trudne, jeśli nie ma się naprawdę dużych zasięgów. Czy chciałbym na tym w przyszłości zarabiać? Myślę, że każdy chciałby zarabiać z tego, co sprawia mu przyjemność i jest dla niego proste, choć ja osobiście nigdy nie myślałem o tym głębiej.

Czy posiadasz swoje innowacyjne pomysły na udoskonalenie świata gier piłkarskich?

Ciężko powiedzieć. Pomysłów dotyczących samego rozwoju gier piłkarskich w zasadzie nie mam, bo one zawsze przychodzą przy większej dyskusji, gdy jesteśmy już blisko premiery każdej edycji. O takie rzeczy trzeba by pewnie zapytać deweloperów, którzy zajmują się rozwojem takich gier. Podchodząc jednak do tych największych tytułów, można by dodawać jeszcze więcej realizmu, popracować nad dodaniem nowych lig i rozwijać już to, co powstało. To naprawdę cieszy oko, gdy gra wygląda coraz bardziej tak, jakby był to mecz wyjęty z ekranu telewizora.



Tak wygląda strona fifasite.pl prowadzona przez Franka

Moim marzeniem jest także, aby powstawało coraz więcej ciekawych „kopanek", które niekoniecznie wydawane są przez wielkie studia deweloperskie. Miałem okazję brać udział w rozwoju dość niespotykanej gry, gdzie jednak nie steruje się piłkarzem, a krążkiem. To polska gra stworzona przez jedną osobę - „Ball 3D", którą można znaleźć na popularnej platformie Steam i której dalej kibicuję. Liczę, że mniejsi twórcy będą stawiali na unikalność i rynek gier piłkarskich będzie przepełniony też niespotykanymi, ale i jednocześnie dobrymi produkcjami, których szukają przede wszystkim fani piłki nożnej.

Twoje pasje i hobby przeszkadzają ci w życiu nastolatka, czyli w chodzeniu do szkoły, czy połączyłeś to w jedną, spójną całość?

Powiem z mojego osobistego doświadczenia, że to zależy od podejścia. Ja od zawsze traktowałem „FIFASITE" jako jedno z moich hobby i coś, co po prostu lubię. Na takie rzeczy zawsze znajduje się czas, choć w liceum jest go w szczególności mało. Potrafiąc dobrze nim dysponować, można to połączyć i to nawet dość spokojnie. Nigdy nie odczułem, że mi to przeszkadza, a nawet przeciwnie – traktuję to jako część mojego doświadczenia, bo wiele rzeczy można się przy takiej działalności nauczyć.

Gdy byłam na studiach, moi koledzy po wyjściu „nowej Fify" po prostu przepadali na kilka ładnych dni bez wieści. Czekasz z dużym utęsknieniem na Jej nową odsłonę? Też wtedy przepadasz?

Oczywiście ciekawi mnie, co ukaże się w nowej edycji i też to, jak z marketingowego punktu widzenia realnie będzie wyglądała gra. Jednak tak jak mówiłem wcześniej - zmiana nazwy po tylu latach może być czymś, co dotknie na przykład sprzedaż. Ja raczej nie będę należał do tych, którzy utoną w tej następnej grze, a raczej będę wolał skupić się na dodawaniu treści i rozwoju naszej strony. Rzecz jasna też z mniejszym nakładem, bo w przyszłym roku matury.

Czego Ci życzyć na koniec tej rozmowy?

Można mi życzyć przede wszystkim sukcesów, motywacji, wytrwałości i powodzenia, bo myślę że to się przyda we wszystkim. Liczę też na to, że ludzie z czasem przestaną patrzeć na Internet jak na coś, co „parzy", bo wiedzę i doświadczenie czerpane z takich projektów można wykorzystać do samorozwoju. I tego chciałbym życzyć sobie, ale i innym, którzy chcą prowadzić taką hobbystyczną działalność jak nasz FIFASITE. Moje motto – „realizować marzenia i nie zatrzymywać się w miejscu".

■

Rozmawiała Dorota Pawełczyk

MOJE WSPOMNIENIA

Florczaki | **Praca, zabawa, marzenia - 65 lat pożycia małżeńskiego Państwa Haliny i Tadeusza Rogozińskich (ciąg dalszy)**

Jubilaci podczas świętowania 65. rocznicy

W poprzednim numerze poznaliśmy Państwa Halinę i Tadeusza Rogozińskich. Opowiedzieli nam o swoim ślubie oraz o historii i okolicznościach zapoznania się. Przekazali również kilka cennych rad na temat długoletniego i szczęśliwego związku, gdyż, kto jak kto, ale para z 65-letnim doświadczeniem coś o tym wie!

Wracamy jeszcze do rozmowy z jubilatami, z której dowiadujemy się jak wyglądało dawne życie w Florczakach oraz jakie marzenia mają państwo Rogozińscy.

Panie Tadeuszu, proszę mi powiedzieć, czym się Pan zajmował w młodości?

Gdy wróciłem z wojska, poszedłem do pracy do Morąga i tam pracowałem w Powiatowej Radzie przez 15 lat. Obecnie mamy autobusy, ale kiedyś tak nie było. Do pracy się jeździło rowerem lub szło piechotą. Ja nawet roweru nie miałem. Nas z Florczak do Morąga chodziło z 15 osób. A z powrotem, to jak się udało to na okazję, a jak nie, to też o własnych nogach. I tak codziennie. W jedną stroną szliśmy 1 godzinę i 20 minut. Gdy urodziło nam się drugie dziecko, okazało się, że moje zarobki nie wystarczają. Tak miałem ustawione godziny pracy, że dorabiać nie było jak. Zwolniłem się z tej pracy i poszedłem do Olsztyna do Państwowej Straży Pożarnej. Tam się na tyle zadomowiłem, że przepracowałem 25 lat. Po tym czasie przeszedłem na emeryturę. Owszem, i tam nie miałem też zbyt dużo zarobków, ale to wystarczało. Za to po powrocie z pracy miałem więcej czasu, bo pracowałem w zmianach 24/48, czyli po 24 godzinach pracy miałem 48 godzin wolnego. Kupiliśmy ziemię ok. 2 h, zaczęliśmy hodować krowy i świnie. Mieliśmy już wszystko potrzebne do życia. Wiele nam pomogła hodowla świń. Miałem w Morągu chody, więc mieliśmy zbyt na nasze warchlaki.

Czy trudno było wychowywać 5-cioro dzieci w tamtych czasach?

Teraz wszyscy mają przeważnie po dwójkę dzieci – mówi pan Tadeusz. – Kiedyś, starsze pokolenia miały zazwyczaj po 5-tce dzieci. Czemu teraz tak jest…? – Bo nie było światła! – żartuje Pani Halina. Nasze dzieci nie były uciążliwe, każde miało jakieś zajęcie. – Kontynuuje pan Tadeusz. – Mamy trzech synów, ale nie mieliśmy z nimi żadnych kłopotów. Każdy miał swoje obowiązki, jakąś zadaną robotę. Jak tylko przyszedł wieczór, pytaliśmy ich czy wszystko zrobione. Jeśli było, to dostawali od nas pozwolenie na wyjście wieczorem. Jednakże mieli ograniczony, wyznaczony przez nas czas. Jeśli któryś by nie wrócił o umówionej godzinie, to wiedział, że już drugi raz nie pozwolimy mu pójść. Najważniejsze, żeby na czas wracali, tak jak się umawialiśmy. Przecież jak by któryś z nich nie wrócił o czasie, to byśmy się zamartwiali, czy coś się stało. Dzieci nie biłem ani nie zmuszałem do czegokolwiek, ale dyscyplina była. W dzisiejszych czasach, to dzieci rządzą rodzicami.

Jak byłam 17-letnią panienką, to również musiałam wracać z zabawy do domu o wyznaczonej godzinie. – dodaje pani Halina. - Jak były dożynki w Żabim Rogu, gdy ta miejscowość była jeszcze gminą, to mnie owszem, starsza siostra ze szwagrem na zabawę puścili, ale musiałam na godzinę 24-tą być już w domu! Nie było zmiłuj! Najlepsza zabawa właśnie się zaczynała, a ja musiałam wracać. Sama bałam się iść, więc odprowadzała mnie koleżanka. Ja zostawałam w domu, a ona wracała jeszcze na zabawę. Tak się umówiłam z siostrą i tak musiałam robić, bo na drugi raz straciliby do mnie zaufanie i by mnie nie puścili. Z perspektywy czasu uważam, że było to bardzo dobre. Dzieci były inaczej wychowane i były obowiązkowe. Było posłuszeństwo i szacunek dla rodziców, a dzisiaj trudno to gdziekolwiek dostrzec.

Rodzice teraz niewiele uczą swoje dzieci. – mówi pan Tadeusz. – Najczęściej sami wyręczają ich we wszystkim. Nie przekazują swojej wiedzy, umiejętności czy doświadczenia z pokolenia na pokolenie, więc dzieci swoją wiedzę czerpią najczęściej z internetu.

Dzisiaj młode matki mają łatwiejsze życie – kontynuuje pani Halina. - W domu niewiele robią. Nie muszą nawet pieluch prać, tylko pampersy jednorazowe zmieniają. My musiałyśmy oprócz zajmowania się dziećmi iść jeszcze w pole robić. Nasz najstarszy syn, to praktycznie nam naszą najmłodszą córkę wychował. Pod naszą nieobecność się nią zajmował, przewijał i nakarmił. My w tym czasie całą rodziną robiliśmy przy żniwach. Dziś prawie nikt już krów nie chowa. Dawniej musieliśmy o godz. 5 rano krowy wydoić, zdać mleko do mleczarni. Takie były czasy.

Teraz smutna wioska się zrobiła... Ludzie się nie znają. Młodzi mają żony czy mężów z daleka, nikt do nikogo nie zagada, każdy czuje się obco. Mijają się tylko na ulicy bez słowa. Najmłodsi siedzą teraz w komputerach i telefonach i to ich całe życie, nie jestem w stanie tego zrozumieć.

Teraz by się coś stało, nie daj Boże, w domu w nocy, i bym szukał pomocy u sąsiada, czy od kogoś z wioski, to nie znajdę.— Dodaje pan Tadeusz.— Każdy teraz pozamykany w domach, poryglowane mają drzwi, psy pospuszczane. Każdy udaje, że nikogo nie zna.

Odłóżmy na chwilę pracę, obowiązki i żale. Jak Państwo spędzali czas wolny? Co najmilej Państwo wspominacie z dawnych lat?

Uwielbiałam i uwielbiam do tej pory śpiewać. – Opowiada pani Halina. – Zawsze gdzie tylko mogłam, to śpiewałam. Miałam też kiedyś marzenie nauczenia się gry na akordeonie. Zawsze ciągnęło mnie do tego instrumentu i tych dźwięków, i podziwiałam osoby, które potrafiły na nim grać. Niestety,

Państwo Halina i Tadeusz Rogozińscy w domowy zaciszu

nigdy nie było mnie na ten instrument stać. Same lekcje gry też nie były tanie, więc nie miałam nawet śmiałości prosić siostrę o pieniądze w tej sprawie.

Najmilej wspominamy pojawianie się nowych członków rodziny, czyli naszych dzieci – mówi Pani Halina. - Całe nasze życie wspominamy z sentymentem. Mieliśmy w dużej mierze spokojne i dobre życie, mimo iż skromne. Wiadomo, że czasem zdarzały się ciche dni i żadne nie chciało przeprosić drugiego, jak to w życiu. Ważne, żeby jedno drugiemu potrafiło ustąpić, by nie kłócić się w nieskończoność. Ale jeśli ktoś nas zapyta, kto jest bardziej ugodowy, ustępliwy, to ciężko na kogoś wskazać, różnie przecież się zdarzało. Ale jeżeli już bym musiała powiedzieć, to chyba jednak mąż. – Śmieje się pani Halina.

- Całe życie mieszkamy we Florczakach, dużą cześć życia zajmowała praca i wychowywanie dzieci, a mimo to ludzie, sąsiedzi często się odwiedzali, schodzili, by wspólnie pośpiewać, pogadać i pobawić się. Życie było weselsze, choć skromne. Spędzaliśmy czas najczęściej w gronie bliskich. Aż się chciało żyć w tej wiosce! Mieliśmy kilkoro swoich znajomych, spotykaliśmy się, przygotowywaliśmy wspólnie jedzenie, czy to na imieniny, czy Sylwestra, czy nawet bez okazji. Prężnie też wtedy działało Koło Gospodyń Wiejskich. Praktycznie co sobota coś było zorganizowane. Schodziliśmy się parami do któregoś z sąsiadów, pogadaliśmy sobie, kobiety pośpiewały, mężczyźni sobie wypili. Później zaczęły się tańce. Często spotykaliśmy się Załęskimi. Pan Załęski był muzykantem i zawsze przygrywał nam na akordeonie. I tak życie nam płynęło.

Większe zabawy bywały prawie w co drugą sobotę na świetlicy wiejskiej. Strażacy, ci starsi, potrafili rozkręcić zabawę, albo sylwestra. Z czasem do pomocy dołączyły do nich panie z Koła Gospodyń Wiejskich. Bardzo miło wspominam te zabawy. Człowiek czekał soboty jak zbawienia, nie mógł się doczekać spotkania z ludźmi! – śmieje się pani Halina.

Jeszcze zanim poznałem Halinę, - dodaje pan Tadeusz - to zabawy w sobotę odbywały się dwie. Jedna na świetlicy, a druga u Kochanowskich. Muszę przyznać, że starsi ludzie bawili się lepiej niż młodzi. Nasze pokolenie to jeszcze potrafiło się spotkać i coś zorganizować, ale już pokolenia naszych dzieci i wnuków tego nie robi.

Jakie są Państwa marzenia?

Cóż możemy mieć jeszcze za marzenia? – Pyta Pani Halina. - Chyba tylko by w szczęściu, zdrowiu i sprawności doczekać ostatnich dni. Nie chcielibyśmy iść do domu starców, czy DPS-u, ani też być dla kogoś ciężarem. Wiadomo, na każdego z nas przyjdzie czas, ale do tego momentu nie chcielibyśmy naszych najbliższych obarczać naszym złym stanem zdrowia i cierpieniem. Bogactwo też nam żadne nie potrzebne. Chciałabym może, żeby dawne czasy wróciły, gdzie w każdym człowieku było życie, i chciało się przebywać wśród ludzi, sąsiadów. I żebyśmy mieli jeszcze z 10 lat mniej.

Ja mam zaplanowane dożyć 105 lat! – Śmieje się pan Tadeusz. – Chociaż 3 lata temu byłem już jedną nogą na tamtym świecie. Pękł mi woreczek żółciowy, wdała się sepsa i wymagałem pilnej operacji. Z bólu wiłem się jak żmija. Lekarze mieli przy mnie dużo roboty, ale wszystko dobrze się skończyło. Mam też jedno coraz większe zmartwienie – często już zapominam ludzi. Czasem patrzę i przyglądam się osobie i nie wiem, czy to jest ta sama, którą widziałem wczoraj, czy ktoś inny? Zapominam już jak kto się nazywa. Pamięć już nie działa jak kiedyś. Wcześniej znałem w powiecie morąskim prawie wszystkich. Pracowałem w terenie, po wioskach jeździłem. Teraz mijam kogoś na ulicy, odpowiadam „dzień dobry", ale już nie wiem komu.

Martwi nas tylko zdrowie najstarszego syna. – Dodaje pani Halina. - Chcielibyśmy, by wrócił do zdrowia i za to się modlimy, aby Pan Bóg sprawił, by wszystko dobrze się skończyło. ■

Rozmawiał Grzegorz Malinowski

Biały szkwał na jeziorze Marąg

Przeżyłem w swoim życiu 3 białe szkwały. Dawniej, jak sięgam pamięcią, na Mazurach to zjawisko prawie nie występowało. Szkwały były przeważnie domeną mórz, łącznie ze sztormami i tornadami.

Z pierwszym białym szkwałem, z jakim spotkałem się tu na Mazurach, był ten na jeziorze Marąg. W Koziej Górze prowadziłem wtenczas klub żeglarski. Mieliśmy tam trochę sprzętu wodnego, łódź motorową do zabezpieczenia, czy nawet narty wodne, kto był chętny, to go holowałem na nich. Wiosną trzeba było zawsze przygotować cały sprzęt do sezonu, czyli oczyścić, pomalować, a jak zaszła potrzeba, to i poszpachlować jacht. Udział w tym przedsięwzięciu brali zarówno dorośli, młodzież oraz dzieci od 10 do 15 lat. Na koniec prac, gdy robiłem wodowanie sprzętu, to przeważnie organizowałem w nagrodę dla najmłodszych pierwszy rejs. Ze starszymi natomiast pływałem później.

Żeby w łodzi było jak najwięcej miejsca to wybierałem Omęgę, odkryto pokładową. Do pomocy wziąłem jednego takiego faceta z Koziej Góry, który sprowadził się tu spod Torunia, zaledwie 2 miesiące wcześniej. Trochę go jeszcze mało znałem, więc zapytałem, czy już pływał na żaglach. Odpowiedział mi, że owszem, pływał żagłówkami na Wiśle. Uwierzyłem mu i zabrałem ze sobą do pomocy. Był to jego pierwszy rejs na jeziorze Marąg. Przygotowaliśmy się i wypłynęliśmy.

Był niewielki wietrzyk, ok. 3 stopnie Beauforta, pogoda dosyć ładna. Opłynęliśmy Wyspę Lipową pod Ramotami i zaczęliśmy wracać. Gdzieś około kilometra przed zatoką koziogórską, usłyszałem za nami zmagający się huk wiatru i czegoś jeszcze. Przywodziło mi to na myśl odgłosy czołgów. Ale sobie myślę, skąd tu czołgi? Na kombajny też nie czas. W pewnym momencie dostrzegłem z tyłu jak podnosi się na półtora metra ściana wody! Wyglądało to jakby jezioro się wezbrało i pędziło wprost na nas. Powiedziałem do kolegi, żeby wskoczył i zrzucił żagiel. Nie miałem pojęcia, że on nie potrafił fału zdjąć z knagi (fał - element olinowania, służy do podnoszenia ruchomych elementów ożaglowania, omasztowania – przyp. red.). Kręci się, kombinuje…, A ja go ponaglam, żeby robił to szybciej! Sam nie mogłem odejść od steru, mieliśmy już dosyć potężny wiatr od tyłu, więc gdybym go puścił, łódź mogła stanąć bokiem i byśmy się od razu wywrócili. Widząc, że facet nie potrafi tego zrobić wydałem mu prostsze polecenie, żeby puścił fał od foka (jeden z żagli pierwszego masztu – przyp. red.). Nic by się nie stało, żagiel poleciałby do przodu i by nam co najwyżej trochę polatał. Wydawałem kolejne komendy, m.in. by zrzucić grot żagiel (najważniejszy żagiel na dowolnej jednostce pływającej o napędzie żaglowym – przyp. red.) , ale w tym momencie ta potężna fala z wiatrem i pyłem wodnym do nas dotarły i nas całkowicie pochłonęły! Krzyknąłem do tych dzieciaków, żeby czym prędzej usiadły na dno jachtu i trzymały się burty. Podjąłem również decyzję, że jeśli nie możemy zrzucić żagli, to wyjdę na grocie na plażę. Istniała taka możliwość, bo płetwa mieczowa była uchylna, miecz wyhamuje, podniesie się do góry i część kadłuba wyjdzie na plażę.

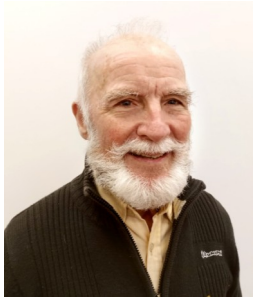
Gdy szkwał już nas całkowicie opanował, mojemu załogantowi udało się akurat zdjąć fał. W momencie gdy stanął wyprostowany, mimo dużej postury, bo miał ok. 2 m wysokości, potężny wiatr zdmuchnął go z pokładu. Na nieszczęście nie wypuścił fału od grota z ręki. Gdyby to zrobił, nic by się nie wydarzyło, a ja bym swobodnie wyszedł sobie jachtem na plażę. Niestety, on kurczowo go trzymał. Fał był przymocowany przy topie masztu, więc z łatwością, lecz powoli, kładł nas burtą na wodę.

Gdy byliśmy już w pobliżu brzegu, jacht zaczął się przekręcać, a te maluchy, w kapokach, zaczęły z niego wypadać za burtę. Wśród nich był mój starszy, 8-letni syn. Zdążyłem go chwycić za kapok i przeszedłem z nim po przekręcającym się jachcie praktycznie suchą nogą. Posadziłem go na burcie jachtu i obserwuję, czy wszyscy są. Zebrałem dryfujących i posadziłem ich na burtę. Zbełtana fala z wodorostami co i rusz zmywała któregoś z powrotem do wody. Powiedziałem koledze, by zasłonił ich od strony fali, bo ja nie nadążę ich zbierać. Jak to zrobił, to już brał te największe fale na siebie. Nagle zauważyłem, że jednej osoby nie ma! Mojego młodszego syna! Pomyślałem, że chyba miał słabo zawiązany kapok i wypadł! Przepłynąłem z drugiej strony łodzi, niestety tam go też nie było. Zanurkowałem zatem pod kadłub. Gdy wypłynąłem pod nim, okazało się, że mój syn jest! Pod jachtem wytworzyła się poduszka powietrzna, więc było sporo powietrza, by móc śmiało oddychać. Powiedziałem do syna, by nabrał powietrza w płuca, bo będę go musiał pod kadłubem wypchnąć. Nie wiem czy to zrobił czy nie, ale nie było czasu do stracenia. Nie zastanawiając wepchnąłem go pod wodę. Przez ten kapok było to bardzo trudne, musiałem więc zaprzeć się plecami o wnętrze kadłuba. Syn wypłynął na wierzch z drugiej strony.

Wizualizacja nadchodzącego białego szkwału

Dotarliśmy wszyscy cali do brzegu i wszystko szczęśliwie się skończyło. Gorzej całą tą przygodę przeżyły matki tych dzieci, które z wielkim płaczem i lamentem na wszystko patrzyły z brzegu. Po tym niefortunnym rejsie myślałem, że dzieciaki nie będą już więcej chciały pływać, ale mimo to, na drugi dzień zapytałem, czy mają ochotę pożeglować. Ku mojemu zaskoczeniu wszyscy zgodnie krzyknęli – Płyniemy!

Opowieść wysłuchał i spisał Grzegorz Malinowski



*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

Podagrycznik - dobroczynny chwast, który leczy podagrę i wspiera wątrobę

Podagrycznik to roślina powszechnie występująca w ogrodach i na nieużytkach. Choć przez wielu uważany jest za uciążliwy chwast, warto docenić zdrowotne właściwości podagrycznika. Przede wszystkim obniża stężenie kwasu moczowego we krwi - co jest niezwykle istotnym aspektem - oraz łagodzi ból i zmniejsza obrzęk stawów. Daje wsparcie w wielu chorobach takich jak podagra czy reumatyzm oraz działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. To naturalne wsparcie, po które może sięgnąć niemalże każdy z nas.

Liście podagrycznika bogate są we flawonoidy. To substancje o silnym działaniu przeciwutleniającym. Z tego powodu działa antyoksydacyjnie, chroni komórki przed działaniem wolnych rodników i zabezpiecza przed powstawaniem stanów zapalnych.

Pomimo niepozornego wyglądu, nieposkromionego rozrostu oraz gorzkiego smaku, roślina jest niezwykle bogatym źródłem różnych substancji odżywczych. Cenne właściwości podagrycznik zawdzięcza dużej zawartości witaminy C. Zawiera także witaminę E, olejki eteryczne, kwas kawowy, węglowodany, fruktozę, flawonoidy - substancje o silnym działaniu przeciwutleniającym, karoten, cholinę, a także potas, miedź, żelazo, cynk, mangan i bor. Dzięki tym składnikom, podagrycznik wykorzystywany bywał w medycynie ludowej i naturalnej, a obecnie jest składnikiem wielu mieszanek.

Podagrycznik wykazuje cenne właściwości lecznicze. Stosuje się go m.in. w leczeniu:

* chorób reumatycznych,
* bólów stawowych,
* dolegliwościach bólowych nerwu kulszowego,
* dny moczanowej,
* chorób układu moczowego (m.in. w infekcjach, kamicy nerkowej oraz zapaleniu pęcherza),
* chorobach układu pokarmowego (przy zaburzeniach pracy jelit),
* hemoroidów,
* trądziku,

Właściwości lecznicze podagrycznika wykorzystuje się również przy detoksie organizmu, infekcjach grzybiczych i bakteryjnych, przyspieszeniu gojeniu się ran oraz wspomaganiu pracy wątroby.

Wyciągi z podagrycznika działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo. Badania wykazały, że działa on znacznie silniej niż jakikolwiek inny lek syntetyczny o podobnym działaniu.

Składniki czynne zawarte w podagryczniku przynoszą pozytywny skutek w przypadku schorzeń skórnych, ukąszeń owadów. Działa ochronnie przy ataku grzybów i bakterii – świeże liście miażdżymy (najlepiej w moździerzu) i taką papkę przykładamy na chore miejsce.

Regularne stosowanie podagrycznika bardzo pozytywne wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Przynosi ulgę osobom walczącym z dną moczanową, wspomaga procesy metaboliczne, odtruwa organizm i poprawia stan skóry.

Dużą zaletą podagrycznika jest to, że nie da się go przedawkować.

Można go spożywać w przeróżnej formie np. dodawać do klasycznych sałatek, z sosem vinegret lub zastępczo gdy nie mamy szpinaku. Wiele ludzi zachwala również zieloną zupę podagrycznikową. Gotuje się ją dokładnie tak samo jak szczawiową. Kanapka do której zamiast sałaty dodamy liście podagrycznika również dostarczy nam wielu cennych składników.

W przypadku schorzeń warto zastosować podagrycznik w formie innych preparatów. Składniki czynne bardzo dobrze rozpuszczają się w wodzie więc bez żadnych trudności możemy robić napar ze świeżego ziela.

Podagrycznik

Napar: 1 łyżkę podagrycznika zalewamy 1 szklanką wrzątku i odstawiamy na 15 min. Najlepiej spożywać 3 razy dziennie po szklance takiej herbatki. Po wystudzeniu można stosować do przemywania cery trądzikowej, podrażnionej i do obmywania drobnych ran.

Wysuszone ziele podagrycznika może przetrwać bardzo długo nie tracąc swoich właściwości. Po zerwaniu ziela suszymy go w ciepłym, przewiewnym i zacienionym miejscu lub w piekarniku. Dobrze wysuszony nie traci swojej zielonej barwy. Temperatura suszenia nie powinna przekraczać 40 st. C. Wysuszone ziele przechowujemy w szczelnie zamkniętych pojemnikach lub szarych torbach. Może on przetrwać nawet do dwóch lat.

Proszek z wysuszonego podagrycznika lub sok ze świeżego ziela warto dodawać do szejków lub koktajli.

Kiszony podagrycznik wspaniale sprawdzi się w przypadku zaburzonej flory bakteryjnej jelit:
Listki podagrycznika (najlepiej młode) układamy w słoiku, lekko upychając. Zalewamy gorącą wodą, posoloną, (na 1 litr wody – 1 łyżka soli kłodawskiej niejodowanej lub himalajskiej), szczelnie zakręcamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Dobre do spożycia powinny być po 7 dniach.

Przeciwwskazania: Jedynym przeciwwskazaniem jest ciąża i karmienie piersią. Jednak w razie jakichkolwiek wątpliwości, a w szczególności spożywania leków o podobnym działaniu warto zasięgnąć porady lekarza lub doświadczonego fitoterapeuty.

PESTO Z PODAGRYCZNIKA

2 garści podagrycznika,
1 garść pokrzywy,
1 szklanka namoczonych uprzednio ziaren słonecznika i orzechów,
3 ząbki czosnku,

Ziele opłukać i poszatkować. Wszystko razem blendować, doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Można opcjonalnie dodać oliwy lub oleju lnianego. Takie pesto możemy również przygotować z awokado, wtedy zamiast orzechów i słonecznika dajemy awokado.

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.

SPORT

Łukta | GLKS Warmiak Łukta - A mogło być tak pięknie...

Po kiepskim starcie II kolejki sezonu 2022/2023 i dobrą grą w środku, nasz zespół otrzymał mocne ciosy na zakończenie od zespołów z czołówki tabeli. Wygląda na to, że po tych starciach jest już pozamiatane. Czy GLKS Warmiak Łukta czeka spadek z A klasy!?

Mecz z KS Piast Wilczęta, który odbył się 14 maja, jeszcze nie zapowiadał tragedii, która miała niebawem nadejść. Po wielu niewykorzystanych sytuacjach, zarówno ze strony naszego zespołu jak i rywali, dzielimy punkty po równo. Przed stratą punktów uratował nas Axel - bramkarz w doliczonym czasie gry obronił rzut karny! Spotkanie zakończyło się remisem 1:1. Mimo, że wynik nie zachwyca, to gra się układała i pozostawiała sporo nadziei na kolejne mecze.

Niestety pierwszy cios, który wyrwał nas ze snu o awansie w tabeli, zadała nam 20 maja Syrena "Spomlek" Młynary. Przez większość meczu to gospodarze z Młynar kontrolowali przebieg spotkania. Momentami dochodziliśmy do głosu i nawet znaleźliśmy kilka okazji, by zagrozić bramkarzowi Syreny, jednak w drugiej połowie spotkania zabrało sił. Mecz zakończył się wynikiem 2-1 dla rywala.

Mecz z MKS Miłakowo nie pozostawił w nas nadziei. Zespół zajmujący 3 miejsce w tabeli bardzo łatwo poradził sobie z nami strzelając aż 5 bramek. Udało nam się zdobyć honorowego gola, który na chwilę jeszcze rozbudził w nas chęć do dalszej walki. Niestety przeciwnik pewnie utrzymał kontrolę meczu aż do końca. Mecz zakończył się wynikiem 5-1 dla gości.

Kadr z meczu z MKS Miłomłyn. Fot. Ewelina Markowska

Mówi się, by nie kopać leżącego, niestety piłkarze z Tyrowa nie mieli litości. Pięć do zera - takim wynikiem zakończył się mecz z LKS Tyrowo, zespołem z 6. pozycji w tabeli. Choć początek był trochę niemrawy, z czasem gospodarze rozkręcili się na dobre. Pierwsza połowa spotkania (1:0) dawała jeszcze szansę na lepszy wynik, ale po przerwie zawodnicy z Łukty stracili cały animusz oddając pole walki rywalom.

O meczu z KS Wałsza Pieniężno długo będziemy pamiętać. Lider pokazał zespołowi z Łukty dlaczego zajmuje pierwszą pozycję w tabeli. 13 do 0 - nie, nie jest to ilość dzielących nas drużyn od szczytu tabeli - takim wynikiem zakończyło się to spotkanie!

Na podstawie relacji z facebook-a GLKS Warmiak Łukta
Gres

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