Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Gmina na miarę (w)czasów! Łukta

Nr 07/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł *w tym 5% VAT* Lipiec, 2023 r.

WIEŚCI Z GMINY

Uroczyście otwarto zmodernizowaną kotłownię - str. 2

WYDARZENIA

„Planszówkowicze" - jesteśmy jak jedna wielka rodzina - str.6

TWÓRCZOŚĆ MIESZKAŃCA

Legenda o starym rybaku i kormoranie - str. 8

GŁOS MIESZKAŃCA

Danie Wspólnych Chwil - str. 6

W NUMERZE PONADTO

Emerycie, nie daj się oszustom! - str. 2
Z Łukty do Ukty - str. 5
Sztorm i burza magnetyczna na Bałtyku | G. S. Świercz - str. 9
Trwa sezon na borówki czernice. Dlaczego warto jeść leśnie jagody? - str. 11

WIEŚCI Z GMINY

Łukta | Uroczyście otwarto zmodernizowaną kotłownię

Nowe kotły zostały poświęcone przez proboszcza ks. Zbigniewa Żabińskiego.

Na zdjęciu od lewej: Robert Malinowski, Andrzej Śliwka, Zbigniew Babalski, Dariusz Struk

W dniu 30 czerwca 2023 r. nastąpiło uroczyste otwarcie zmodernizowanej kotłowni osiedlowej w Łukcie. Na uroczystość wśród zaproszonych gości przybył m.in. Poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Pan Zbigniew Babalski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych Pan Andrzej Śliwka, Radny Rady Powiatu Ostródzkiego Pan Bogdan Purzycki, ks. Zbigniew Żabiński, radni, sołtysi oraz mieszkańcy gminy. „Dla nas w Łukcie ostatnia zima, była zimą stulecia" – powiedział wójt Gminy Łukta Robert Malinowski, podczas oddania do użytku zmodernizowanej kotłowni. W związku z bardzo złym stanem technicznym 24-letniego pieca sezon grzewczy na przełomie 2022/2023 roku był bardzo trudny zarówno dla mieszkańców wspólnot mieszkaniowych jak również uczniów, Dyrekcji i Pracowników szkoły w Łukcie.

Dzięki RZĄDOWEMU FUNDUSZOWI POLSKI ŁAD PROGRAM INWESTYCJI STRATEGICZNYCH Gminie Łukta udało się zrealizować inwestycję pod nazwą: „Modernizacja kotłowni osiedlowej w Łukcie". Pozyskana kwota dofinansowania wyniosła 1.575.000,00 zł. Środki własne, które zostały pokryte przez Gminę Łukta wyniosły 423.770,00zł. Cała inwestycja polegała na dostawie i montażu kotłów na pellet o łącznej mocy 1 MW oraz dodatkowo zostały zainstalowane kolektory słoneczne o mocy 35 Kw i system fotowoltaiczny o mocy 40 kWp.

Aktualnie prowadzone inwestycje na terenie Gminy Łukta sięgają kwoty blisko 20 mln złotych z czego ok. 18 mln złotych pozyskane zostały dzięki dofinansowaniu z programów rządowych.

UG w Łukcie

Łukta | Emerycie, nie daj się oszustom!

Pan Stanisław opowiadał o problemach osób starszych.

Życie na emeryturze powinno być spokojne, sielskie i bez zmartwień. Najlepiej gdyby jeszcze obfitowało w zdrowie i energię. Niestety bardzo rzadko możemy spotkać się z takim obrazem emeryta. Każdy z nas chyba wie, że rzeczywistość jest zgoła inna. Kolejki u lekarzy, traktowanie jak ludzi drugiej kategorii, a do tego jeszcze ci cholerni oszuści, którzy używają coraz to bardziej wymyślnych metod, by okraść starszego, ufnego człowieka! Jak sobie poradzić w tym agresywnym świecie?

Z pomocą osobom starszym przychodzi Stanisław Brzozowski, Rzecznik Praw Osób Starszych działający przy Federacji FOSA. Pan Stanisław, 6 lipca, spotkał się z mieszkańcami, głównie seniorami z naszej gminy w GOK w Łukcie i przybliżył prawa osób starszych. To nic złego, a jest wręcz wskazane, żeby walczyć i dążyć do respektowania swoich praw! Rzecznik opowiedział o różnych metodach działalności oszustów, radził jak unikać sytuacji ryzykownych, a jeśli już zdarzy nam się znaleźć w sytuacji zagrożenia, uczulał, żeby nie podejmować pochopnych decyzji.

Jeżeli borykasz się z jakimś problemem, byłeś/byłaś celem oszusta, potraktowano cię mniej przychylnie ze względu na wiek czy zdrowie, zawsze możesz zadzwonić, skonsultować swój problem i poprosić o pomoc. Pan Stanisław dla każdego znajdzie czas.

Z Rzecznikiem Praw Osób Starszych można skontaktować się telefonicznie pod numerem: **601 558 143**, lub mailem: **rzecznik@federacjafosa.pl**

Spotkanie zorganizowane zostało dzięki Federacji FOSA.

Aga, Gres

Kotkowo | **Zaczęła się z rozbudowa sieci wodnokanalizacyjnej**

Jak możemy przeczytać na facebook-owej stronie Urzędu Gminy Łukta, 12 marca ruszyły prace związane z rozbudową sieci wodnej i sanitarno-kanalizacyjnej do miejscowości Kotkowo. Łączna długość sieci wodnej wyniesie ok. 1661,0 m. Sieć kanalizacji sanitarnej wykonana będzie w systemie grawitacyjno-tłocznym o łącznej długości 1590,0 m, a do jej obsługi zaplanowano dwie przepompownie główne. Koszt całej inwestycji to 3 936 370,00 zł, a wysokość dofinansowania to 3 776 470,00 zł, czyli wkład własny to kwota 159 900,00 zł.

Gres

CIEKAWE

Masovia – pismo poświęcone dziedzictwu kulturowemu Mazur

Ukazał się kolejny, dwudziesty już tom pisma Masovia, periodyku jakże ważnego dla kulturowego dziedzictwa Mazur. Promocja odbyła się 16 czerwca w olsztyńskim Instytucie Północy im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Redaktorem naczelnym pisma jest doktor historii Robert Klimek. W jubileuszowym numerze przeczytać można m.in. fragmenty prozy Kazimierza Sopuchy, Grzegorza Supady i… Stanisława Raginiaka (poniżej zamieszczamy urywek jego opowiadania *Piwnica*). O przeszłości Mazur napisali Agata Grzędzielska i Mirosław Sielatycki. Poezja to: Kazimierz Brakoniecki, Gertrud Kolmar, Anna Matysiak i Krzysztof Szatrawski. W Masovii przeczytać też można o znaczeniu Świętej Lipki koło Kętrzyna, także o etnicznym pochodzeniu dawnych mieszkańców Mazur. Masovia to niewątpliwie bardzo ważne pismo historyczno-kulturalne. Dlatego zachęcamy do szerszego zapoznania się z jego treścią w internecie lub po zakupieniu go w Instytucie Północy.

Na zdjęciu, od lewej: profesor Krzysztof Szatrawski - krytyk muzyczny i poeta, Kazimierz Brakoniecki – poeta, prozaik, profesor Zbigniew Chojnowski – poeta, krytyk literacki i Stanisław Raginiak.

Fragment opowiadania *Piwnica* S. Raginiaka:

„(…) W naszym domu, w sieni, której mrok rozjaśniało głównie dzienne światło, w betonowej posadzce znajdowało się wejście do piwnicy. Otwór, o powierzchni około metra kwadratowego, przykrywała drewniana klapa, przymocowana do posadzki dwiema niewielkimi metalowymi klamrami. Niezbyt wysoka piwnica, do której schodziło się po niewielkiej drabinie, składała się z dwóch części. W głównej ustawione były zwichrowane nieco drewniane regały z półkami, na których stały różne przetwory z owoców i warzyw. Tu też było miejsce na dwie beczki z kwaszoną kapustą i kiszonymi ogórkami. By przejść do części drugiej, dorosły człowiek musiał się mocno schylić, bowiem ceglany łuk jeszcze bardziej ograniczał wysokość pomieszczenia. Znajdowały tu się ziemniaki, buraki, brukiew, warzywa i owoce, głównie jabłka zwane przez tatę zimówkami. Z lewej strony, niemal pod samym stropem, było okienko, przez które jesienią wrzucane były ziemiopłody. Pamiętam, że pierwszy raz pozwolono mi wejść do piwnicy, gdy skończyłem dziesięć lat. To tata już dużo wcześniej ustalił taką granicę wieku. Jak kilka miesięcy przed moimi urodzinami wyjaśnił mi starszy brat Zygmunt, wzięło się to stąd, że kiedy on miał siedem lat, spadł z drabiny i mocno się potłukł. – Tata wtedy bardzo się zdenerwował i wykrzyczał do mamy i nas wszystkich, że do wejścia do piwnicy trzeba dorosnąć, trzeba skończyć dziesięć lat – zakończył.

Kiedy w pokoju wypiłem urodzinową oranżadę, tato położył mi rękę na ramieniu i rzekł: – Jędruś, dziś ważny dzień dla ciebie. Już czas, żebyś wszedł do piwnicy – i wstając, lekko pociągnął mnie do otwartych drzwi, za którymi była sień. – Zapamiętaj, że trzeba otwierać też te od dworu, żeby światło wpadło, wtedy będzie ci łatwiej, a i piwnicznej ciemności nie będziesz się bał – i tak zrobił. Za moment, gdy uniósł klapę od piwnicy, dodał: – Tylko uważaj, żebyś przypadkiem nie spadł z drabiny i nie nabił sobie guza, jak kiedyś twój brat.

Stawiając pierwszy raz nogę na drabince, ponownie zastanawiałem się dlaczego rodzice z taką stanowczością przestrzegali okresu, w którym dziecko mogło tu wejść. Nie do końca wierzyłem w to, że upadek brata z drabiny był tego głównym powodem. Musiało być coś jeszcze. Tylko… co? A może mama i tata nie chcieli, aby córka czy syn zaczęli tam zaglądać, bo może wynieśliby coś bez ich wiedzy. A byłoby co! Ja na pewno od razu wziąłbym słoik z gruszkami, bo bardzo je lubiłem. Ba, był tam nawet miód lipowy, który tata każdego roku dostawał od brata Mietka z Komorowa. Miód nieraz śnił mi się po nocach. Niestety, dostawaliśmy go jedynie w święta lub wówczas, gdy któreś z dzieci zachorowało.

Pamiętam, że tato nieraz sprzeczał się z mamą o to, żeby sióstr nie wpuszczać prędzej, aż skończą podstawówkę, a najlepiej to… wcale.

– Chłopaków jest tylu, że one nie muszą tam wchodzić! Drabina jest słaba i trzeba uważać, a jak już któryś z nich spadnie to nic mu nie będzie, nabije sobie guza i na tym się skończy! – pokrzykiwał. – Chłopak to nie dziewucha, nawet dobrze, gdy pozna ból, będzie na niego odporniejszy!

Mama jednakże nie dawała za wygraną. – A ja to myślę, że Zosia i Halinka powinny już schodzić po słoiki czy kartofle.

Podczas kolejnej głośnej wymiany zdań na ten temat, tato sięgnął po… przesąd. – Zapomniałaś chyba, że nie tylko w Łukcie, ale i całej okolicy nie od dziś mówi się, że jeśli dziewczyna bez zgody matki i ojca wejdzie sama do piwnicy przed piętnastym rokiem życia, to nigdy nie znajdzie kawalera.

– Co też za głupoty wygadujesz, tylko cię wyśmiać! – skontrowała mama. – Do kościoła lecisz pierwszy, a wierzysz w takie bzdury! Ja od maleńkości wchodziłam do piwnicy u swoich rodziców i… co?! Uwiodłeś mnie, gdy ledwie skończyłam osiemnaście lat…(…)”.

(eres)

WYDARZENIA

Łukta | **Mocny przekaz na początek wakacji - spektakl „Różowa skarpetka”**

Na scenie od lewej: Marcelina Gryz, Weronika Biedrzycka, Hanna Kaczmar

Przychodząc 20 czerwca na spektakl pod enigmatycznym, a jednoczenie bezpretensjonalnym tytułem **„Różowa skarpetka”**, kompletnie nie spodziewałem się tak mocnego i trudnego tematu! Historia opowiedziana przez trzy młode aktorki (tegoroczne maturzystki), utkwiła mi w głowie na długie godziny.

Spektakl, został wystawiony dla najstarszej młodzieży ze szkół podstawowych z Łukty i Mostkowa, i to przede wszystkim do nich skierowane było przesłanie płynące ze sceny. Jednakże, śmiało mogę powiedzieć, że nikt nie przeszedłby obojętnie wobec zdarzeń jakie zaprezentowały nam młode aktorki, czego dowodem była kompletna cisza panująca na widowni kinoteatru w GOK w Łukcie.

Historia przedstawia krótki wycinek z życia trzech przyjaciółek Ewy, Anki i Gosi. Wspominają one imprezę, z której dopiero co wróciły. Całe zdarzenie poznajemy łącznie z jedną z bohaterek, która upiła się na zabawie i niewiele z niej pamięta. Jej przyjaciółki natomiast krok po kroku odkrywają przed nią całą prawdę. Co zatem wydarzyło się poprzedniej nocy?

Z przekazu dziewczyn dowiadujemy się, że odurzona alkoholem Ewa została wykorzystana przez starszego kolegę, a całe zajście zostało uwiecznione na zdjęciach… i to za pomocą telefonu jednej z „przyjaciółek”! Nieprzytomna Ewa została sfotografowana nago, mając na sobie jedynie jedną, różową skarpetkę.

Jak zakończyła się ta historia? Gdzie w tym czasie były przyjaciółki? Kto jest winny całej tej sytuacji? Między innymi o tym po spektaklu uczniowie rozmawiali z przedstawicielkami Grupy Teatralnej ŁO/MEN (GOK w Lubawie), czyli reżyserką Moniką Kazimierczyk oraz aktorkami: Weroniką Biedrzycką, Marceliną Gryz i Hanną Kaczmar. Dodam jeszcze, że sztuka została wystawiona w oparciu o scenariusz Natalii Fijewskiej-Zdanowskiej, a spektakl dla młodzieży zorganizowała pani wicedyrektor Danuta Michalska.

Reżyserka Monika Kazimierczyk

Gres

Łukta | **Ostatni taniec**

W ciągu zaledwie dwóch sezonów artystycznych pod czujnym i wymagającym okiem Małgorzaty Szyłejko ukształtowały się fantastyczne grupy taneczne: Balecik, Teatr Tańca 1 oraz Teatr Tańca 2, czyli grupy fenomenalnych młodych artystek z naszej gminy! Dzieci i młodzież z ogromną pasją, zapałem oraz mozołem ćwiczyła i powtarzała układy baletowe, klasyczne i nowoczesne, aby podczas tego jedynego, wieńczącego koniec sezonu spektaklu, dać z siebie wszystko!

Podczas przedstawienia kończącego rok artystyczny 2022/2023, młode tancerki zaprezentowały publiczności efekty swojej ciężkiej pracy. Widzowie mogli podziwiać efektowne i zachwycające układy taneczne, również te, samodzielnie ułożone przez młode artystki! Sala widowiskowa GOK w Łukcie była wypełniona po brzegi, a tancerki były ochoczo nagradzane gromkimi brawami.

Występ miał miejsce 15 czerwca 2023 i był jednocześnie pożegnaniem Pani Gosi Szyłejko, instruktorki tańca, która z powodów osobistych opuszcza naszą gminę. Życzymy jej powodzenia, sukcesów oraz kolejnych wyzwań artystycznych i inspiracji w realizacji kolejnych ekscytujących projektów!

Dziękujemy za wspaniałą taneczno - muzyczną ucztę, za niezapomnianą przygodą podczas wspólnych dwóch sezonów.

Aga

Finałowa scena spektaklu. Dziewczyny zatańczyły układ z popularnego serialu „Wednesday”.

Małgorzata Szyłejko - instruktorka tańca

Łukta | **Koniec sezonu artystycznego!**

Coś się kończy, coś zaczyna… Wraz z początkiem wakacji zakończył się sezon artystyczny w GOK w Łukcie. W związku z tym nie mogło obejść się bez prezentacji umiejętności nabytych podczas zajęć muzycznych w sezonie 2022/2023.

W środowe popołudnie, 21 czerwca na deskach kinoteatru w GOKu uczniowie-artyści zaprezentowali się w utworach wypracowanych podczas nauki gry na pianinie, gitarze, perkusji oraz zajęć ze śpiewu. Tego dnia właśnie odbył się finałowy Koncert Uczestników Zajęć Muzycznych, kończący rok artystyczny. Na scenie zaprezentowali się: Chór Pasjonatki, pianiści, wokaliści oraz zespoły. Koncert zgromadził niemałą widownię, w szczególności składającej się z rodzin artystów.

Koncert przygotowali: Natalia Bałdyga, która prowadzi naukę gry na pianinie, śpiew oraz chór oraz Robert Tokarski, który odpowiada za naukę gry na gitarze, a także prowadzi zespół muzyczny „The Best of Covers".

Zachęcamy wszystkich do zapisów na nowy rok muzyczny, który rozpocznie się we wrześniu. Jeśli marzysz, by w końcu nauczyć się grać na jakimś instrumencie, to jest to najlepszy moment na podjęcie decyzji i zarezerwowanie sobie miejsca na przyszłe zajęcia. Ilość miejsc jest ograniczona, więc nie zastanawiaj się dłużej i przyjdź do GOK-u.

Na scenie zespół „The Best of Covers"

Zespół muzyczny pani Natalii Bałdygi

Gres

Łukta | **Z Łukty do Ukty**

Młodzież była zachwycona taką formą aktywności.

Pogoda dopisała. Kajakarze byli w doskonałych nastrojach.

Lipiec, wakacje w pełni. Jak ciekawie wykorzystać ten letni czas na Mazurach? Najlepiej aktywnie nad wodą! Z ciekawą propozycją spędzenia wspólnie czasu wyszło Koło Gospodyń Wiejskich w Łukcie, organizując wraz z GOK w Łukcie spływ kajakowych rzeką Krutynią. Wycieczka skierowana była przede wszystkim do dzieci i młodzieży, choć i wielu dorosłym również udało się wziąć w niej udział.

W środę, 5 lipca kajakarze wyruszyli autokarem do miejscowości Krutyń, gdzie czekał już na nich ratownik oraz cały niezbędny osprzęt. Trasa spływu szacowana była na 4 godziny, a jej długość wynosiła 16 km i kończyła się w miejscowości Ukta. Dla wielu kajakarzy było to pierwsze zetknięcie się z tą formą aktywności, więc początki były trudne, i czasem kończyły się w przybrzeżnych trzcinach! Na szczęście wszyscy dotarli cali, zdrowi i... zmęczeni do punktu końcowego. Na końcu trasy czekało już ognisko z kiełbaskami dla każdego!

Wycieczka została dofinansowana przez Fundację Polskiego Funduszu Rozwoju z programu Wakacyjna AktywAkcja.

Gres

Co nas czeka za kolejnym meandrem?

Łukta | Danie Wspólnych Chwil

Test wiedzy o gminie Łukta

Seniorki bardzo chętnie uczestniczyli w konkursach

Od maja do czerwca 2023 r. odbywały się spotkania organizowane w ramach edycji programu „Danie Wspólnych Chwil" Fundacji Biedronki, do którego zakwalifikowało się Koło Gospodyń Wiejskich w Łukcie (KGW). Projekt polegał na zorganizowaniu trzech cyklicznych spotkań dla seniorów z lokalnej społeczności. KGW w Łukcie zapraszało do wspólnego posiłku wszystkich seniorów z okolicy, którzy czuli się samotni, chcieli spotkać się z sąsiadami i spędzić miło czas w towarzystwie rówieśników.

Wszystkie spotkania organizowane przez KGW w Łukcie miały bardzo ważny wymiar. Podczas pierwszego spotkania o tematyce „wspominamy dzieciństwo" seniorzy obejrzeli prezentacje przedstawiającą i porównującą zdjęcia Łukty z obecnych czasów jak również sprzed kilkunastu lat. Przybyli goście zabrali również ze sobą swoje rodzinne zdjęcia/albumy, które z uśmiechem na twarzy oglądali wracając wspomnieniami do dziecięcych lat. Spotkanie drugie odbyło się pod nazwą „biesiada pod chmurką", dzięki dopisującej pogodzie spotkanie odbyło się w plenerze pod wiatką w Parku Kasztanowym przy Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie. Czas umilił seniorom podczas spotkania Tymoteusz, który zagrał kilka utworów na akordeonie. Seniorzy byli zaopatrzeni w śpiewniki, odbyły się również zajęcia ruchowe i konkursy dla chętnych osób. Ostatnie trzecie spotkanie zorganizowane przez KGW w Łukcie związane było z latami 70-tymi. Na spotkanie seniorzy mogli przybyć w strojach nawiązujących do lat 70-tych. Wszystkie posiłki przygotowane przez Członkinie KGW w Łukcie nawiązywały również do lat 70-tych.

KGW w Łukcie od samego początku swojego istnienia, czyli od września 2021 roku wspiera swoich mieszkańców, uczestnicząc w różnych programach i organizując spotkania, wydarzenia kulturalne. Spotkania z cyklu „Danie Wspólnych Chwil" cieszyły się ogromnym zainteresowaniem ze strony seniorów. Członkinie Koła dbały o przygotowanie smacznych posiłków, ale również o dobre samopoczucie gości, starając się zapewnić atmosferę sprzyjającą sąsiedzkim relacjom. Seniorzy na spotkaniach mieli czas na swobodne rozmowy, często było słychać nie kończący się gwar rozmów, różnorodność tematów. Widać było radość i uśmiech seniorów, którzy mieli okazję spotkać się w jednym miejscu, by zjeść wspólny posiłek i przeżyć chwilę relaksu przy piosenkach biesiadnych lub zabawach z lat ich młodości.

Magda, KGW w Łukcie

Łukta | „Planszówkowicze" - jesteśmy jak jedna wielka rodzina

Noc Gier Planszowych - pod taką nazwą odbyło się wydarzenie, które możemy śmiało nazwać „świętem planszówek" w Łukcie. Tego wieczoru (i nocy) wielbiciele gier planszowych zebrali się w Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie, by wspólnie spędzić dobrze czas i poznać osoby z otoczenia, które mają podobne zainteresowania. Wydarzenie przyciągnęło 45 osób w różnym wieku i miało charakter otwarty. Każdy mógł przyjść i skorzystać z kolekcji gier planszowych specjalnie zakupionych na ten wieczór, a także pochodzących z prywatnych kolekcji grupy Planszomaniacy, GOK w Łucie oraz Stowarzyszenia QLT. Atrakcją „Nocy" był turniej w grze „Ryki Afryki". Zwycięzcą okazał się Nikodem Nadolny, drugie, trzecie i czwarte miejsce zajęli kolejno: Bartosz Kuczyński, Filip Gagat, Bartosz Kępa.

Kolejne spotkanie planszowe mające charakter większego wydarzenia, odbędzie się we wrześniu. Tym razem będzie ono dedykowane seniorom i osobom dorosłym. Już teraz serdecznie zapraszamy!

Wydarzenia odbywają się w ramach projektu „Młodość kontra doświadczenie, czyli młodzież i seniorzy grają w planszówki" sfinansowanego ze środków programu mikrodatacji Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO - Warmia Mazury Lokalnie 5" dofinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 - 2030.

Stowarzyszenie QLT

Wydarzenie przyciągnęło wielu wielbicieli gier planszowych.

Grzegorz Malinowski, człowiek, który zaraża swoją pasją coraz większą rzeszę młodych ludzi.

Najlepsi w turnieju (od lewej): Bartosz Kuczyński, Filip Gagat, Bartosz Kępa, Nikodem Nadolny

Łukta | **Rodzinny Festyn z okazji Dnia Dziecka**

Tegoroczny Festyn Rodzinny z okazji Dnia Dziecka obfitował w ogrom niezapomnianych atrakcji! Najmłodsi szaleli na dmuchańcach, próbowali swoich sił w konkurencjach i zabawach animacyjnych, za co każdy uczestnik otrzymywał specjalne monety, które później mógł wymienić na nagrody. Na warsztatach Space Art powstały fenomenalne prace stworzone za pomocą farb w sprayu! Tatuaże, zdjęcie z elfem, rysowanie kredą, tańce, gry zręcznościowe i wiele innych atrakcji zapewniło dzieciom dobrze spędzony czas. Ponadto dla najmłodszych wystąpił Trewor Hill ze spektaklem kukiełkowym pt. „Punch and Judy". Młodzi widzowie z zapartym tchem śledzili losy bohaterów przedstawienia, a także w nim uczestniczyli.

Festyn odbył się przed GOK w Łukcie

Na głodnych i spragnionych czekały stoiska z ciastem przygotowanym przez KGW w Łukcie, popcornem, watą cukrową, goframi, frytkami oraz pyszną, orzeźwiającą lemoniadą przygotowanymi przez pracowników GOKu. Największą frajdę sprawiło wszystkim - i małym, i dużym - PIANA PARTY, która zakończyła ten pełen wrażeń rodzinny festyn.

Festyn dofinansowany został z budżetu gminy Łukta.

Aga, Gres

Piana Party zrobiła furorę, nie tylko wśród najmłodszych!

Pelnik | **Dzień baniek mydlanych**

Jedna z głównych atrakcji festynu - bańki mydlane

Strażacy z OSP Łukta zawsze chętnie wspierają rodzinne festyny.

W sobotę, 1 lipca na plaży w Pelniku po raz kolejny odbył się festyn pt. „Dzień baniek mydlanych", dofinansowany z budżetu Gminy Łukta. Na dzieci czekało wiele atrakcji m.in.: gry, zabawy i różne konkurencje. Ochotnicza Straż Pożarna w Łukcie jak co roku wspiera nasz festyn. Dzieci mogły zobaczyć sprzęt strażacki, postrzelać z armatki wodnej, wsiąść do wozu strażackiego. Oczywiście było mnóstwo baniek mydlanych. Oprócz zabaw była jeszcze pyszna wata cukrowa dla każdego dziecka. Na koniec dnia wyczekiwaną atrakcją przez wszystkich była piana party. Dzieci mogły szaleć w niej do woli.

Impreza była bardzo udana, wszyscy szczęśliwi i wymęczeni wieloma atrakcjami. Nie zabrakło stoiska gastronomicznego, na którym można było smacznie zjeść na słono i słodko oraz skosztować przepysznej lemoniady.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się i pomogli zorganizować nam ten super dzień. Dziękuję mieszkankom za pyszne ciasta oraz potrawy, a także Karmuszce w Łopkajnach za pyszny bigos.

Barbara Syjczak

Kotkowo Florczaki

"Sportowo, aktywnie, rodzinnie nad jeziorem Gil!"

...Pod takim hasłem odbył się tegoroczny festyn rodzinny we Florczakach. 8 lipca na plaży stanął najpierw dmuchaniec, następnie pojawiły się stoiska z watą cukrową i popcornem. Następnie zostały przeprowadzone warsztaty skręcania balonów i konkursy sportowo-sprawnościowe z nagrodami. Dla chętnych pani Marta plotła kolorowe warkoczyki, a niezastąpieni Strażacy z OSP Florczaki udzielili lekcji z pierwszej pomocy. Chętni mogli też wsiąść do wozu strażackiego.

Główną atrakcją okazało się coś, czego jeszcze u nas nie było - PIANA PARTY!

Dziękuję wszystkim za obecność i super zabawę! Dziękuję paniom z Koła Gospodyń Wiejskich we Florczakach oraz strażakom z OSP Florczaki. Bez Was byłoby dużo trudniej wszystko zorganizować!

Projekt dofinansowany ze środków Fundacji PFR w ramach realizacji projektu Grantowego Wakacyjna AktywAKCJA.

Próba sił w jednej z konkurencji festynu

Agnieszka Karmiłowicz

TWÓRCZOŚĆ MIESZKAŃCA

Legenda o starym rybaku i kormoranie

Dawno temu, pod małą miejscowością zwaną Lucte (obecnie Łukta), nad brzegiem nieistniejącego już jeziora, mieszkał w małej chacie stary, samotny rybak. Jego żona zmarła dawno temu, a on ponownie się już nie ożenił. Stał się samotnikiem, stronił od innych mieszkańców. Był bardzo biedny, ledwo wiązał koniec z końcem. W wolnym czasie, którego miał bardzo dużo, rzeźbił z kamienia. Utrzymywał się z poławiania ryb, choć niektórzy twierdzili, że co ranek wypływał na jezioro tylko po to, by porozmawiać z duchem zmarłej żony. Sądzono nawet, że postradał zmysły.

Któregoś ranka, rybak jak zwykle wypłynął na jezioro zebrać sieci, które założył poprzedniego wieczora. Jeszcze na brzegu usłyszał przeraźliwie skrzeczenie kormorana. Gdy płynął łódką w stronę sieci, skrzekot robił się coraz głośniejszy. Jak wiadomo, rybacy i kormorany nie darzą się nawzajem sympatią, gdyż konkurują ze sobą o zasoby rybne, więc stary rybak wściekł się, gdy pomyślał, że to żarłoczne ptaszysko zaplątało mu się w sieci. Gdy dopłynął na miejsce, okazało się, że miał rację. Na powierzchni wody dryfował zaplątany w pułapkę kormoran. Rybak z westchnieniem wciągnął go na łódź. Zaczął mozolnie i ostrożnie wyplątywać kormorana z sieci, a gdy skończył, czarny ptak odskoczył, przysiadł na burcie, rozłożył szeroko skrzydła, rozwarł dziób i zaczął suszyć pióra wpatrując się w rybaka. Ten dostrzegł w nim coś niezwykłego - kormoran był cały czarny, od płetw aż po koniec i wnętrze dzioba. Nawet oczy miał całkowicie czarne i nieprzeniknione. Ptak był bardzo zmęczony i ciężko oddychał. Rybakowi zrobiło się go żal, wyciągnął więc jedną małą rybkę z sieci i rzucił mu na pożarcie, by ptak nabrał sił. Ptaszysko złapało rybę w locie i szybko połknęło. Rzucił mu zatem drugą, trzecią i czwartą rybkę. Kormoran wszystkie natychmiast połykał. Gdy tylko wyschły mu pióra, kormoran wzbił się w powietrze i odleciał. Rybak natomiast zebrał połów i wrócił do chaty.

Kolejnego dnia o świcie, gdy rybak wychodził z chaty, ujrzał pod drzwiami tego samego czarnego kormorana, a u stóp ptaszyska leżały monety i kosztowności. Ptaszysko rozwarło dziób i skrzeczało, domagając się jedzenia. Rybak zdziwiony, ale uradowany zebrał kosztowności. Myślał, co by tu dać temu czarnemu ptakowi do jedzenia. Po śniadaniu pozostało mu na patelni trochę jajecznicy na maśle, więc dał ją kormoranowi. Ptaszysko ochoczo zjadło resztki i odleciało. Nazajutrz, sytuacja się powtórzyła, tak samo kolejnego dnia. Rybak szybko domyślił się, że w zamian za jedzenie ptak przynosi mu bogactwa. W tym momencie już wiedział, że kormoran zostanie z nim na dłużej, a jego życie się w końcu odmieni.

Dokarmianie kormorana trwało tygodniami, a rybak zyskiwał coraz większy majątek. Zaprzyjaźnił się na dobre z czarnym ptakiem. Pozwolił mu nawet zamieszkać na poddaszu, koło komina, gdzie miał ciepło.

Ludzie zaczęli się dziwić, skąd ten biedny starzec nagle posiada tyle pieniędzy!? Co więcej, na wsi zaczęto zgłaszać kradzieże kosztowności. Co oczywiste podejrzenia i oskarżenia padły na rybaka. Starzec do niczego się nie przyznał, mimo to zamknięto go w areszcie na kilka dni do wyjaśnienia.

Kradzieże natomiast nie ustawały.

Zebrano zatem obywatelską straż. Dorośli mężczyźni patrolowali wioskę w dzień i w nocy, jednak na nic się to zdało. Z domów mieszkańców nadal znikały kosztowności. Uznano, że nie ma sensu dalej trzymać starego rybaka w areszcie i wypuszczono go na wolność.

Rybak biegiem pognał do swojej chaty, chciał czym prędzej sprawdzić czy z kormoranem wszystko w porządku. Jego zachowanie przyciągnęło uwagę jednego ze strażników więzienia, który postanowił go śledzić.

Gdy strażnik dotarł na miejsce, z ukrycia zaobserwował, jak starzec mówi do jakiegoś czarnego ptaka, głaszcze go i karmi jajecznicą. Całe to zajście wydało mu się nader dziwne. O tym, co widział, postanowił opowiedzieć innym mieszkańcom wioski, a oni czym prędzej pognali do starej zielarki pod lasem. Niektórzy mówili, że to czarownica, inni że szeptucha, prawdą jest natomiast to, że doskonale znała się na urokach i demonach. Zielarka wysłuchawszy opowieści od razu rzuciła rozpoznanie. – To ptaszysko, to kłobuk! W zamian za jedzenie znosi swojemu karmicielowi bogactwa, które nocą kradnie. Trzeba się go pozbyć, przegnać jak najprędzej z naszej wsi, bo sprowadzi jeszcze większe nieszczęście!

Mieszkańcy zebrali się nazajutrz o świcie w centrum wioski i grupą ruszyli na chatę starego rybaka. Z impetem zaczęli walić do drzwi i krzyczeć, by ten natychmiast otworzył i oddał im ptaszysko! Nikt nie odpowiadał. Wywarzano więc drzwi, lecz w środku nikogo nie było. Ktoś wypatrzył łódź z rybakiem na jeziorze, która zaczęła coraz szybciej zbliżać się do brzegu. Wtem, jeden z mieszkańców usłyszał skrzeczenie gdzieś z góry. Spostrzegł, że na czubku komina starej chaty siedzi kormoran o nieprzeniknionej czarnej barwie! Strażnik, który już wcześniej widział tego ptaka rzekł – To on, to ten kłobuk! - Mieszkańcy chwycili więc za kamienie, krzyczeli i rzucali w ptaka, by go spłoszyć. Jeden z kamieni trafił kormorana prosto w serce, tak, że ptak przeraźliwie zaskrzeczał i stoczył się na drugą stronę chaty. Gdy mieszkańcy pobiegli zobaczyć miejsce upadku, ujrzeli jedynie duży kamień. Ani śladu ptaszyska! Zadowoleni i uradowani, że udało im się pozbyć złodziejaszka, rozeszli się do swoich chat.

Gdy zdyszany rybak w końcu dopłynął na miejsce, przed jego chatą nikogo już nie było. Panowała martwa cisza. Ustał wiatr i nawet ptaki przestały śpiewać. Wołał kormorana, obszedł wszystkie kąty, lecz na próżno. Czarnego ptaszyska nie było. Rybak gorzko zapłakał. Tej nocy, nie zmrużył oka, żal nie pozwalał mu zasnąć.

O świcie usmażył jajecznicę i wystawił ją przed drzwi z nadzieją, że jego przyjaciel powróci. Niestety, ani tego dnia, ani przez kilkanaście kolejnych kormoran nie pojawił się.

Rybak z ciężkim bólem pogodził się ze stratą przyjaciela, postanowił więc uwiecznić go jako kamienną rzeźbę. Znalazł pod chatą duży kamień, którego wcześniej tu nie widział. Zdziwił się bardzo jak kształt i rozmiar kamienia przypomina kormorana. Długo się nie zastanawiając wziął się za rzeźbienie. Gdy skończył, kamienny posąg postawił na brzegu jeziora. Od tej pory zawsze, gdy wypływał na łów rozmawiał z kamiennym przyjacielem i zostawiał mu resztki jajecznicy. Zagadką było to, że gdy wracał, jedzenia już nie było, a na brzegu jeziora znajdował co jakiś czas kilka srebrnych monet. Rybak nigdy z nikim nie podzielił się tym osobliwym zjawiskiem. Zachował to dla siebie, aż po grób.

Wiele, wiele lat później posąg kormorana odnaleziono przypadkiem na brzegu wyschniętego jeziora. Po oczyszczeniu umieszczono go na fontannie w miejscowości Łukta. Mówi się, że kormoran przynosi szczęście i pomnaża pieniądze. Jeśli wrzucisz do fontanny monetę, nazajutrz o świcie czeka cię coś miłego. Kto wie, być może na progu domu znajdziesz również kilka srebrnych monet?

■

Grzegorz Malinowski

Na podstawie wierzeń i legend Warmii i Mazur

GŁOS MIESZKAŃCA

Sztorm i burza magnetyczna na Bałtyku

Jeśli dobrze pamiętam był rok 1996, może 1997. Zebrałem ludzi. Przeważnie zabierałem swoją starą, doświadczoną w żeglowaniu załogę. Był lipiec, pogoda piękna, słoneczna. Zaplanowaliśmy rejs na Bornholm i Christiansø (mały archipelag w pobliżu). Prognozy zapowiadały piękną pogodę, wiatr o sile 3-4 stopnie w skali Beauforta, więc warunki dosłownie wymarzone dla uprawiania żeglarstwa.

Wyruszyliśmy jachtem w sześć osób. Początkowo prognoza się sprawdzała, jednakże 5 mil od Helu wiatr zaczął się wzmagać - 5 stopni w skali Beauforta. Przed samym półwyspem była to już taka porządna „szóstka", ale wiedziałem, że jak schowamy się za Hel, to wiatr i fala będą mniejsze. I tak też było. Do samego Władysławowa było pięknie, każdy się opalał, rozleniwiliśmy się trochę. Gdy tylko minęliśmy Władysławowo usłyszeliśmy potężny poszum morza. Płynąc dalej, gdy wychyliliśmy się tylko zza cypla Rozewie, naszym oczom ukazał się Bałtyk cały w bieli – morze było całe spienione od fal. Musieliśmy założyć pierwsze refy na grocie i na foku (zmniejszyć powierzchnię żagli). Jednakże wiatr dalej się wzmagał i osiągnął już wartość 7, a potem regularne 8 w skali Beauforta, czyli już taki dobry sztorm. Założyliśmy drugi ref na żaglach. Wiatr tymczasem nie ustępował i przybierał na sile.

Powoli zaczynał zbliżać się wieczór, podjąłem więc decyzję, by założyć kolejny ref, by można było w nocy w miarę spokojnie płynąć. W sumie założyliśmy trzy refy na genui, trzy na grocie i tak płynęliśmy. Tymczasem sytuacja na morzu była nieciekawa - fala wielka, kąśliwa. Co i rusz to grzywa fali wpadła na pokład. Poruszaliśmy się jednak do przodu, oczywiście już nie z taką prędkością jak przed Rozewiem. Wypiętrzona woda była wielka, a każde jej uderzenie hamowało jacht, a przy bajdewindzie jacht zawsze idzie skośnie do fali. Niekiedy jacht się wręcz zatrzymywał, i na nowo się rozpędzał, więc w tym czasie występował dryf.

Po dwóch godzinach sztorm zwiększył już siłę do 9 w skali Beauforta. W pewnym momencie potężny złośliwy dziad z rozwichrzoną grzywą wpadł na pokład robiąc spustoszenie, a zaraz potem z przeraźliwym sykiem wycofał się z pokładu, jakby zawiedziony, że nie potrafił nikogo z żeglarzy zabrać ze sobą w otchłań Bałtyku. Dziad to fala, która wpada na pokład. Mówią, że to co dziewiąta, co jedenasta fala, która jest wyższa od pozostałych, a na wierzchu ma wielki pióropusz piany. Takie sytuacje zaczęły się powtarzać co rusz. Przeprowadziłem ocenę sytuacji: dalszych refów nie było, nie było sensu zrzucać foga, bo na samym refie byśmy na bejdewindzie nie popłynęli. Pozostało nam sztormowanie, które jak się okazało, trwało parę godzin. Nasza prędkość poruszania się była niewielka, a niekiedy stwierdziliśmy, że jest wręcz ujemna. Nasze przyrządy (log) pokazywały prędkość 1,5 węzła, czyli bardzo niewiele, ale jak spojrzeliśmy na GPS, to płynęliśmy te 1,5 węzła ale do tyłu! Na wielkich falach jacht mocno się przewalał, a i my byliśmy również umęczeni, więc rozważaliśmy sytuację, czy nie zrezygnować z tego rejsu i zawinąć do najbliższego portu. Postanowiliśmy jednak dać sobie jeszcze szansę i płynęliśmy dalej.

Zaczęło się coraz bardziej chmurzyć. Jak do tej pory, mimo nocy, mieliśmy jakąkolwiek widoczność, tak teraz granatowe chmury nam ją ograniczyły. Do tego zaczęły pojawiać się na horyzoncie błyskawice, tak więc oprócz sztormu szykowała nam się regularna burza z piorunami! Chmury nadciągały z zachodu. Wykorzystaliśmy czas przed burzą, aby się lepiej na nią przygotować.

W końcu zaczęły się regularne błyskawice i grzmoty. Ryk morza, i huk spowodowany wyładowaniami oszałamiały. Fale natomiast ustąpiły miejsca górom wodnym! Na domiar złego, nagle spadła taka ulewa, że nie było świata widać. Wszystko dosłownie było mokre – żagle, pokład, no i my - załoga. Każde wyładowanie elektryczne powodowało, że wanty (liny olinowania stabilizujące maszt – przyp. red.) zaczęły świecić! Normalnie się jarzyły, tak były najonizowane. Z burzą, sztormem i ulewą walczyliśmy przeszło godzinę. W pewnym momencie gdzieś w pobliżu uderzyło potężne wyładowanie! Jako, że wszystko było mokre, to gdzieś część tego wyładowania przeszło po rumplu, czyli drążku sterowym, i raziło sternika. Ten aż podskoczył metr w górę i padł na pokład. W górze wykonał taki ruch rękoma, niczym dyrygent, więc po tej przygodzie, tak na niego wołaliśmy.

Sztorm nadal trwał, wzbudzając w nas grozę. Do tego poruszaliśmy się wstecz, przez co trudno było sterować jachtem, a ten co rusz próbował ustawić się do wiatru i fali jedną, to drugą burtą. To z kolei stwarzało niebezpieczeństwo wywrotki!

Nasilenie się burzy, jak się później okazało, spowodowane było tym, że znaleźliśmy się w rejonie anomalii magnetycznych. Występują one najczęściej z powodu pokładów rud magnetycznych, a właśnie takie występują w okolicach Bornholmu. W tym rejonie burze utrzymują się dłużej i są bardziej intensywne. Takie wyładowania piorunów rzadko się spotyka na lądzie. Każde uderzenie w wodę powodowało świecenie want, i wytrysk wody niczym gejzer.

Po tych wszystkich trudach i zmęczeniu, podjąłem decyzję, że zrobimy zwrot i wejdziemy do najbliższego portu. Po analizie i pomiarach na mapach ustaliłem, że najbliższym portem będzie Ustka. Uruchomiłem silnik i zrobiliśmy zwrot. Teraz mieliśmy wiatr od rufy, więc mieliśmy wrażenie, że sztorm trochę zelżał. Fala nadal była wysoka, jednak płynęliśmy i z falą i z wiatrem, czyli znacznie spokojniej. Trudniej było natomiast ze sterowaniem. Gdy przychodziła wielka fala i próbowała od rufy wejść na pokład, to jacht ustawiało do niej burtą. Sternik miał zajęcie, bo musiał stale manewrować.

Udało nam się dopłynąć do Ustki. Fala była nadal wysoka, więc zastanawialiśmy się czy wchodzić do portu czy nie. Było, i jest do tej pory, obostrzenie, że powyżej 6-tki w skali Beauforta nie wolno wchodzić do portów środkowego wybrzeża. Połączyłem się zatem przez radio z kapitanatem, by zapytać jaka jest możliwość wpłynięcia. Przedstawiłem jaką mamy sytuację, że nie chcę męczyć już załogi, ani takielunku (część osprzętu żaglowego, która jest aktualnie rozmieszczona na jednostce w celu użytkowania – przyp. red.). Otrzymałem wiadomość, że nie zalecają wejścia przy tej pogodzie, jeżeli już, to na własne ryzyko - nie będą odpowiadać za ewentualne szkody. Wpływając mijaliśmy potężne fale przybojowe, które potrafią być 3-krotnie wyższe od tych na morzy. Jeśli bym się nie zmieścił u wejścia do portu, istniało ryzyko, że ta wielka fala poniesie nas na brzeg. Nie mogłem zrzucić żagli, bo istniało niebezpieczeństwo chociażby zgaśnięcia silnika, i wtedy na pewno by nas zniosło.

Była 3 nad ranem. Wszedłem zatem do portu na genui i na silniku. Udało nam się ładnie wpłynąć na jednej z tych wielkich fal! Zacumowaliśmy, a ja zgłosiłem to do kapitanatu. Miejsca w porcie, przy takich falach, były dosyć niebezpieczne. Wielka, zbełtana i zmieszana fala wchodziła do portu i szarpała cumy. W pewnym momencie urwało nam jedną z nich oraz dwie knagi pomocnicze! 3 godziny musieliśmy pilnować, by jachtu nie wyrzuciło nam na betonową keję. Na domiar złego urwało nam 2 obijacze i musieliśmy jakość minimalizować kolejne uderzenia.

Jak się na dobrze rozwidniło podjąłem decyzję, że w porcie nie będziemy dalej z tym walczyć. Wychodzimy w morze, ale już nie będziemy kontynuować naszego rejsu na Bornholm, tylko będziemy wracać do Gdańska.

Ale jak tu wypłynąć z portu?

Co i rusz potężna fala wchodząc w rzekę uniemożliwiała wypłynięcie. Łatwiej było wpłynąć.

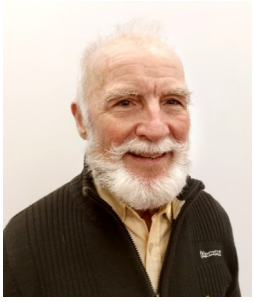
Pierwsze podejście i napotkaliśmy falę wysoką na trzy metry. Nasz jacht wspinał się pod nią pod kątem 45 st. i gdy już myślałem, że nas jednak cofnie, to na pełnych obrotach silnika dotarliśmy na jej czubek. Potem już szwungiem w dół zrobiliśmy rozpęd. I kiedy już wydawało się, że uda nam sie wypłynąć, przyszła druga fala i nas zatrzymała tuż przed samym wyjściem z portu. Mieliśmy w zanadrzu przygotowaną genuę do postawienia i przed samymi główkami portowymi, na całych obrotach silnika dałem rozkaz, by postawić żagiel. Ten złapał

Od katastrofy dzieliła tylko chwila. Czy załodze udało się wyjść cało z opresji? *(Ilustracja jest jedynie wizualizacją dramatycznych zdarzeń opisanych przez pana Grzegorza)*

wiatr i wyszliśmy w pełne morze!

Sztorm nadal trwał, ale płynęliśmy już z falą i z wiatrem, więc było już spokojniej. Jak minęliśmy Rozewie to się morze uspokoiło, półwysep zasłonił nas od wielkiej fali i wiatru. W końcu mogliśmy złapać oddech. Minęliśmy Hel i ruszyliśmy prosto do mariny w Górkach Zachodnich. Już wydawało się, że sobie w końcu odpoczniemy, ale Neptun postanowił nas jeszcze raz przećwiczyć. Na wysokości główek portowych, niewiadomo skąd, pojawiła się potężna przybojowa fala, która położyła nasz jacht na burtę. Sternik który trzymał rumpel o mało nie wypadł do wody! Zdążyłem chwycić go za kapok. On natomiast uparcie trzymał się za rumpel i go za sobą ciągnął. Jacht zaczął skręcać na umocnienia brzegowe, na te wielkie kamienie! Puściłem sternika i sam złapałem za rumpel. W odległości ok. 1 metra od tych gwiazdo-bloków udało mi sie wyprowadzić jacht na prostą. W końcu wpłynęliśmy do portu.

Tak zakończyła się nasza przygoda na Bornholm. ■



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

Trwa sezon na borówki czernice. Dlaczego warto jeść leśnie jagody?

Są pyszne, soczyste, zawierają mnóstwo witamin, mikroelementów i przeciwutleniaczy. Ponieważ właśnie zaczął się sezon na jagody, koniecznie z niego skorzystaj. Teraz mają najwięcej cennych składników!

Oprócz walorów smakowych oraz intensywnej barwy jagody mogą pochwalić się zawartością witamy C, A, witamin z grupy B (zwłaszcza B_1 i B_2) oraz niacyny. Są świetnym źródłem składników mineralnych, takich jak **fosfor, potas, cynk, żelazo** czy też **mangan**. 100 gramów owoców dostarcza jedynie około 51 kcal. Jagody są zdrowym źródłem węglowodanów prostych (w ilości około 12,2 g/na 100 gramów świeżego owocu). Szklanka jagód (ok. 130 g) dostarcza też około 4,2 g błonnika pokarmowego.

Jagody mają liczne właściwości prozdrowotne. Działają:

- przeciwutleniająco, skutecznie wymiatając z organizmu szkodliwe wolne rodniki, przyczyniające się do wielu chorób i przyspieszające starzenie się organizmu;
- przeciwbakteryjnie, skutecznie zwalczają bakterie Helicobacter pyroli odpowiedzialne za schorzenia przewodu pokarmowego, w tym wrzody żołądka i dwunastnicy oraz ich nowotwory;
- przeciwzapalnie i dezynfekująco;
- wzmacniają odporność.

Dlaczego warto jeść jagody?

Jagody można uznać za jeden z najsmaczniejszych leków. Mogą pomóc w zapobieganiu i leczeniu wielu schorzeń.

- Mogą być antidotum na zatrucia. Przeciwdziałają biegunkom i pomagają usuwać z przewodu pokarmowego szkodliwe toksyny.
- Obniżają poziom cholesterolu, wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne, wspomagając serce i układ krążenia.
- Pomagają utrzymać cukier w ryzach.
- Wspomagają i leczą wzrok. Dzięki zawartym w nich antocyjanom uszczelniają naczynia krwionośne odżywiające siatkówkę, co poprawia, m. in. widzenie o zmroku.
- Przeciwdziałają anemii, zawarte w nich przeciwutleniacze biorą udział w wytwarzaniu krwinek czerwonych.
- Zapobiegają nowotworom – jagody to źródło fitoestrogenów roślinnych, które mogą hamować rozwój niektórych nowotworów, np. piersi i tarczycy oraz kwasu foliowego przeciwdziałającego rakowi macicy.

Jagody leczą przewód pokarmowy

Zawierają mnóstwo **błonnika**, dlatego jedz świeże jagody przy problemach z zaparciami i przy zaburzeniach perystaltyki jelit. Natomiast przetwory z jagód, a zwłaszcza napar z bogatych w **garbniki oraz procyjanidyny** liści tych owoców, dobrze sprawdza się przy biegunkach oraz skurczach jelit.

Jagody pomagają też w usuwaniu z organizmu szkodliwych oraz zbędnych produktów przemiany materii, dlatego niektórzy przypisują im działanie „odtruwające" organizm. Dzięki **niskiemu indeksowi glikemicznemu** (IG=25), owoce te mogą być spożywane przez cukrzyków oraz osoby stosujące diety redukcyjne, jednak w umiarkowanych ilościach.

Jagody pomagają przy problemach ze wzrokiem

Karotenoidy oraz antocyjany zawarte w tych owocach korzystnie wpływają na odbudowę i regenerację rodopsyny, czyli barwnika obecnego w siatkówce oka. Jest ona niezbędna do prawidłowego procesu widzenia.

Borówki leśne zwalczają pasożyty

Warto jagody podawać również dzieciom, nie tylko ze względu na witaminy i składniki mineralne w nich zawarte, ale również ze względu na ich działanie **bakteriobójcze oraz przeciwpasożytnicze**. A ponieważ problem pasożytów coraz częściej dotyczy także dorosłych, dobrze, aby profilaktycznie sięgali po nie wszyscy.

Właściwości lecznicze jagody leśnej

Jagody leśne pomagają likwidować biegunkę. Mają właściwości przeciwzapalne, mogą zapobiegać stanom zapalnym układu moczowego. Działają uspokajająco i przeciwbólowo. Pomagają zwalczać kaszel i infekcje układu oddechowego. Chronią mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Jagody a jelita

Jagody to naturalny lek na jelita, działają przeciwzapalnie, ściągająco i przeciwbakteryjnie. Świeże owoce zawierają sporo pektyn. To rozpuszczalna frakcja błonnika, który korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego. Pektyny niczym miotła usuwają z jelit niestrawione resztki i utrudniają przyswajanie cholesterolu. **Korzystnie wpływają też na florę bakteryjną jelita**. Ale nie tylko. Jagody od stuleci były stosowane w leczeniu biegunek. Owoce zawierają garbniki – substancje o działaniu ściągającym, które uszczelniają błony śluzowe przewodu pokarmowego oraz spowalniają perystaltykę, czyli ruchy jelit. Dzięki temu zapobiegają odwodnieniu. Takie działanie mają suszone owoce oraz jagodowe soki. Ze świeżych owoców można zrobić domowy kisiel o działaniu zatwardzającym.

Dlaczego trzeba dokładnie myć jagody leśne?

Przed spożyciem koniecznie starannie umyj jagody. Jedząc owoce zebrane w lesie prosto z krzaka narażasz się na zakażenie **bąblowicą. Jest to choroba pasożytnicza powodowana przez tasiemca wieńcogłowego.** Jaj tego pasożyta możesz też pozbyć się poddając te owoce obróbce termicznej: temperatura musi wynosić powyżej 60 st. C.

Kisiel z jagód

Pół szklanki świeżych jagód wsypać do rondelka, dodać kilka kropel cytryny, wlać pół szklanki wody i zagotować. Do drugiej połowy szklanki wody dodać mąkę ziemniaczaną i dobrze wymieszać. Mieszaninę wlać do rondla z zagotowanymi jagodami. Zagotować, mieszając. Jeść na ciepło. Opcjonalnie można dodać odrobinę cukru brązowego lub miodu.

Przepis na sok z jagód czarnych bez gotowania

Wsyp do słoja warstwami porcje w sumie 1 kg czarnych jagód i 1/2 kg cukru, wsypując go też na wierzch, by przykrył owoce. Przykryj czystą ściereczką i odstaw na 3 dni w ciemne miejsce. Jeśli cukier się rozpuścił, dodaj jeszcze 100 g, by pokrył jagody. Odstaw na 7 dni, po czym przelej sok z owocami do wyparzonych słoiczków. Pasteryzuj je przez 15 min.

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 | TAK!!! Warmiak Łukta dokonał niemożliwego!

Takiego obrotu sytuacji, zwykły, postronny kibic nie mógł przewidzieć. Kiedy już wydawało się, że nasz zespół wypadnie z A klasy, piłkarze Warmiaka wznieśli się na wyżyny swoich możliwości i dopięli swego!

Mecz w ostatniej kolejce okazał się tym najważniejszym. Zwycięstwo 0:1 z KS Dąb Kadyny, po bardzo trudnym całym meczu, gdzie jedyną bramkę zdobył Krzysztof Chmiela, dało nam możliwość uczestnictwa w barażach i dało szansę na pozostania w grupie. Kiedy wielu postawiło już na Warmiaku krzyżyk, zespół udowodnił, że dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe!

„Ostatni taniec", jak określił mecz w barażach moderator grupy fejsbukowej GLKS Warmiak Łukta, odbył się 25 czerwca w Ząbrowie z zespołem LZS OSA. Spodziewaliśmy się, że nie będzie to „walczyk", a raczej „szarpany" i mieliśmy rację. Rywal mocno dał nam się we znaki i pokazał żądło! Po początkowym prowadzeniu, niestety oddaliśmy inicjatywę rywalowi, przez co musieliśmy gonić wynik… i dogoniliśmy! Po regulaminowym czasie meczu, spotkanie zakończyło się remisem 3:3, a to oznaczało, że czekają nas rzuty karne! Emocje sięgały zenitu! Mając na szali utrzymanie w lidze, zdenerwowanie wyczuwalne było na każdym kroku. Ostatni strzał i mamy to! Nasz zespół pokazał wyższość nad rywalem z Ząbrowa! Festiwal rzutów karnych wygrywamy 5-6 i pozostajemy w A klasie na kolejny sezon!

Gres,
na podstawie relacji z facebook-a GLKS Warmiak Łukta

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