Nakład: 120 egzemplarzy

NASZA GMINA ŁUKTA

ISSN 2392-1110

Nr 09/2023 MIESIĘCZNIK / cena 4 zł w tym 5% VAT Wrzesień, 2023 r.

WIEŚCI Z GMINY

Ściany kościoła zadrżały! - str. 6

WYDARZENIA

REKORD!!! Podczas jubileuszowej X Łukciańskiej Pielgrzymki do Gietrzwałdu - str. 7

GŁOS MIESZKAŃCA

Wyjątkowy wieniec dożynkowy - str. 9, 10

WYDARZENIA

Każdy ziarna zbierał, praca łączy ludzi, by później świętować, ze wszystkimi ucztować" - Dożynki Gminy Łukta 2023 - str. 2, 3

Przewodnicząca Rady Gminy Łukta Marta Drozdowska oraz Wójt Gminy Łukta Robert Malinowski

W NUMERZE PONADTO

Dożynki Powiatu Ostródzkiego pozostawiły nutkę goryczy. - str. 4
INAUGURACJA ROKU SZKOLNEGO 2023/2024 - str. 5
„Jestem bezpieczny w Łukcie" - str. 6
Tornado na jeziorze | Grzegorz Stanisław Świercz - str. 9
Borelioza cz.2, czyli jak wspomagać leczenie - str. 11

WYDARZENIA

Łukta | „Każdy ziarna zbierał, praca łączy ludzi, by później świętować, ze wszystkimi ucztować” - Dożynki Gminy Łukta 2023

Od lewej: Ks. Zbigniew Żabiński, Robert Gontarz, Władysław Piotrowski, Magdalena Łoboda, Monika Falej, Maciej Malinowski, Anna Piotrowska, Gustaw Marek Brzezin, Bogusława Orzechowska, Zbigniew Babalski, Robert Malinowski, Andżelika Wronka, Adrian Kowalik, Sandra Badowska, Grażyna Rusinkowska, Mateusz Badowski, Marek Stępień-Miernikowski, Ireneusz Artemniak, Marcin Brdak, Marta Drozdowska

Tegoroczna uroczystość dożynek, która przypadła na 26 sierpnia, zbiegła się z uroczystością odpustową w naszej parafii, której patronką jest Matka Boska Częstochowska. Za jej wstawiennictwem podczas plenerowej mszy świętej złożono dziękczynienie za tegoroczne plony.

W tym roku starostami dożynek byli Anna i Władysław Piotrowscy, którzy posiadają gospodarstwo rolne w Lusajnach w sołectwie Kojdy. To właśnie od wniesienia przez nich tradycyjnego dożynkowego chleba rozpoczęła się cała uroczystość.

Po mszy głos zabrali: Elżbieta Raginiak - prowadząca uroczystość, Wójt Gminy Łukta Robert Malinowski oraz Przewodnicząca Rady Gminy Łukta Marta Drozdowska, którzy jak przystało na gospodarzy, serdecznie powitali zacnych gości, a wśród nich znaleźli się: Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych Andrzej Śliwka, Senator RP Bogusława Orzechowska, Posłanka RP Monika Falej, Poseł RP Zbigniew Babalski, Poseł RP Robert Gontarz, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin, Radna Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego Magdalena Palińska, Radni Rady Powiatu Ostródzkiego Bogdan Purzycki i Dariusz Struk.

Wójt skierował również krzepiące słowa do rolników: *„Dziś jest nasze święto! Mówię nasze, bo ja też jestem rolnikiem. Chciałem wyrazić wdzięczność wam Rolnicy, za waszą ciężką pracę i trud jaki wkładacie w to, aby uprawiać ziemię – zasiać, a później zebrać plony. […] Był to trudny rok, najpierw susza, później „mokre” żniwa. Wszyscy patrzyliśmy w niebo z nadzieją na słońce. Zawsze powtarzam: „Jak Bóg dał zasiać, to i pozwoli zebrać” i tak też się stało. W ostatnich latach rolnicy robili wszystko, aby w czasie pandemii i wojny za naszą wschodnią granicą, nie zabrakło chleba na polskim stole. Dziś wiemy, że w naszych rolnikach drzemie siła, i że zapewnią nam bezpieczeństwo żywnościowe. Za to bardzo Wam dziękuję. […]”*

Ze sceny padły również zasłużone podziękowania skierowane do mieszkańców oraz kół gospodyń wiejskich, które przygotowały suto zastawione stoły i barwne stoiska. To właśnie sołeckie stragany zawsze są główną atrakcją dożynek.

Jak co roku, podczas święta plonów, zostają wyróżnieni i nagrodzeni rolnicy oraz przedsiębiorcy z naszej gminy. W tym roku dostrzeżeni, przez gminną komisję rolnictwa oraz sołtysów zostali: **Marcin Brdak** (prowadzi gospodarstwo rolne w Łukcie od 2017 r. o łącznej powierzchni 26 ha), **Sandra i Mateusz Badowscy** (prowadzą gospodarstwo rolne w miejscowości Florczaki od 2013 r. o powierzchni ponad 115 ha), **Andżelika Wronka i Adrian Kowalik** (prowadzą gospodarstwo rolne w Worlinach od 2015 r. o powierzchni 19 ha). Są to młodzi rolnicy, co bardzo cieszy, bo w dzisiejszych czasach bardzo ciężko o następców na gospodarstwie.

Wśród wyróżnionych firm w gminie Łukta znaleźli się: **Zakład Usług Leśnych „Gaj”** (firma prowadzona przez małżeństwo Grażynę i Andrzeja Rusinkowskich od 1985 r.**), Art-Bruk Ireneusz Artemniak** (firma powstała w 2016 r. i oferuje wszelkiego rodzaju usługi brukarskie), **Fish Mark Marek Stępień-Miernikowski** (firma powstała w 2004 r. i oferuje realizację projektów budowlanych). Nagrody wyróżnionym wręczyli przewodniczący komisji rolnictwa Tadeusz Dzieniszewski oraz parlamentarzyści i marszałek województwa.

W tym wszystkim nie można zapomnieć o wizytówce święta plonów, czyli wieńcu dożynkowym. W tym roku zaprojektowała go i wykonała Katarzyna Miszczuk wraz z pomocą wielu osób. Wieniec przybrał kształt anioła, który na myśl przywodzi jedną z rzeźb w kościele w Łukcie. Podobieństwo nie jest oczywiście przypadkowe. O kulisach powstawania wieńca przeczytacie na stronie 9 tego numeru. Jak tradycja nakazuje, wieniec trzeba ośpiewać!

- *„Hej, my dzisiaj w Łukcie święto plonów mamy, wieniec razem z Państwem wspólnie ośpiewamy. Każdy ziarna zbierał, praca łączy ludzi, By później świętować, ze wszystkimi ucztować. […]”* – Między innymi takimi słowami Martyna, Paulina i Michalina Piotrowskie „ośpiewały” wieniec dożynkowy. Piosenka i słowa zostały napisane specjalnie na tę okazję.

Cóż to był za dzień! Stoiska ze swojskim jadłem, konkursy z nagrodami, stragany z zabawkami, mobilne planetarium,

Zespół WEEKEND

strefa zabaw dla dzieci, przejażdżki na kucykach, a nawet lot balonem! Od tego wszystkiego mogło zakręcić się w głowie!

W tym roku wystawiło się 11 z 19 sołectw, a były to: Ględy, Kojdy, Kotkowo, Komorowo, Kozia Góra, Łukta, Mostkowo, Nowe Ramoty, Pelnik, Ramoty, Sobno.

Festyn dożynkowy, to nie tylko wspomniane atrakcje. Nieodłącznym elementem imprezy są również występy artystyczne! Na scenie wystąpił zespół TOD, który rozgrzewał publiczność m.in. piosenkami z repertuaru zespołu „Kwiat Jabłoni". Natomiast gwiazdą wieczoru był zespół WEEKEND, czyli autorzy takich hitów jak „Ona Tańczy dla mnie" czy „Za każdą chwilę z tobą". Następnie sceną (i sercami - szczególnie męskiej części publiczności) zawładnęły panie z formacji „Psie Baby". Wykonywane przez nie utwory nie pozwalały ani na sekundę zejść z parkietu! Dożynki w Łukcie zakończyły się zabawą taneczną prowadzoną przez DJ-kę Izis. Ostatnie takty muzyki padły chwilę po północy.

Od wielu mieszkańców usłyszeliśmy dużo pozytywnych opinii odnośnie tegorocznych dożynek – oznaczać to może, że impreza była udana, i naprawdę się podobała. Był to już ostatni tak duży festyn w tym roku, więc miło, że sezon imprezowy zakończył się z przytupem!

Trzeba wspomnieć również o jednym bardzo ważnym aspekcie - o ludziach zaangażowanych w organizację dożynek. Kilka słów kieruje do nich **Anna Czubkowska**, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Łukcie, który był jednym z głównych organizatorów: *„Dziękujemy wszystkim za przybycie i aktywne uczestniczenie w święcie plonów. Szczególne podziękowania kieruję do rolników i producentów żywności, za całoroczny trud pracy na roli. To dzięki Wam codziennie trafia na nasze stoły polski chleb. Dziękujemy także osobom, sołectwom, KGW, które przygotowały wspaniałe stoiska dożynkowe. Było na nich mnóstwo pysznego swojskiego jedzenia i wspaniałe nalewki. Dziękujemy również sponsorom, bez których organizacja Dożynek byłaby znacznie trudniejsza:* ***Przedsiębiorstwo "Sakwa", Nadleśnictwo Stare Jabłonki, Nadleśnictwo Kudypy, Warmiński Bank Spółdzielczy, Kawiarnia Smolej, Materiały Budowlane ABP Anna Brdak, Usługi Leśne Drzewne i Tartaczne Jerzy Pawełczyk, Glendoria, Ropasama Circle K., Agnieszka Gol, Anna Dzieniszewska."*** ■

Gres

Sołectwo Ględy

Sołectwo Kojdy

Sołectwo Sobno

Sołectwo Komorowo

Sołectwo Kotkowo

Sołectwo Kozia Góra

Sołectwo Łukta

Sołectwo Mostkowo

Sołectwo Nowe Ramoty

Sołectwo Pelnik

Sołectwo Ramoty

Organizatorzy i sponsorzy Dożynek Gminnych w Łukcie

Gmina Łukta, GOK Łukta, Łukta Nasza Gmina Łukta, WBS, Nadleśnictwo Stare Jabłonki, Nadleśnictwo Kudypy, Materiały Budowlane APB Anna Brdak, Sakwa, Ropasama Circle K, Smolej Kawiarnia, Glendoria, Usługi Leśne Drzewne i Tartaczne Jerzy Pawełczyk, Agnieszka Gol, Anna Dzieniszewska

Łukta, Ostróda | **Dożynki Powiatu Ostródzkiego pozostawiły nutkę goryczy.**

Korowód dożynkowy. Wieniec niosą Agnieszka Gol, Barbara Syjczak, Joanna Szymańska oraz (niewidoczna na zdjęciu) Katarzyna Miszczuk. Z tablicą „Łukta" Tadeusz Dzieniszewski.

Dziewczyny z zespołu TOD ośpiewały wieniec dożynkowy.

Do łukciańskiego stoiska ustawiały się kolejki!

Dopisała pogoda! Dopisali goście! Dopisali organizatorzy! A przede wszystkim dopisali ROLNICY!

XXII Dożynki Powiatu Ostródzkiego już za nami. Tegoroczne święto plonów przyniosło nam wiele radości i dumy, ale również pozostawiło nutkę goryczy. Do rzeczy…

Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie reprezentował gminę w kolorowym korowodzie oraz w konkursie na „Najpiękniejszy Wieniec Dożynkowy". Mimo zachwytu wielu osób, w tym księdza prałata Romana Wiśniowieckiego, proboszcza parafii NP NMP w Ostródzie, w której odbywała się główna Msza Święta dożynkowa, nie udało się naszemu Aniołowi zdobyć żadnego miejsca na podium. Zaczęliśmy się nawet zastanawiać, czy taka formuła konkursu ma jeszcze jakiś sens, skoro zawsze wygrywają te same gminy – z których pochodzą członkowie komisji konkursowej. Największą zapłatą za naszą ciężką pracę były wszystkie dobre słowa od mieszkańców powiatu, którzy tak licznie fotografowali się z naszym wieńcem.

Podczas prezentacji wieńca, dziewczyny - Paulina, Martyna i Michalina Piotrowskie, „ośpiewały" go podkreślając, że folklor polskiej wsi nie jest im obcy.

Tegoroczny festiwal plonów był nie tylko ucztą dla oczu i uszu, ale również dla podniebienia. Gminę Łukta dzielnie reprezentowało KGW Łukta, które wielokrotnie podkreślało, że dania i napoje obecne na naszym suto zastawionym stole, to ciężka, wspólna praca wielu mieszkańców gminy, kół, stowarzyszeń i lokalnych przedsiębiorców. Było słodko, słono, wytrawnie i wyskokowo! W sprzedaży pojawiły się specyfiki nawet na potencję! W dziale marketingu tego dnia prym wiódł radny powiatowy Pan Bogdan Purzycki, do którego ustawiała się kolejka właściwie stałych już klientów. Kulinarnym hitem stoiska KGW Łukta okazały się placki ziemniaczane. Ich zapach przyciągał z daleka. Jedli je m.in. Wiceminister Aktywów Państwowych Andrzej Śliwka, Posłanka RP Monika Falej, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin, Przewodnicząca Rady Gminy Łukta Marta Drozdowska czy Wójt Gminy Łukta Robert Malinowski.

Redakcja

Wójt Robert Malinowski z paniami z KGW Łukta - Dorotą Pawełczyk, Anetą Rogozińską, Agnieszką Gol, Alicją Pęk i Marią Ignatowicz

Łukta | INAUGURACJA ROKU SZKOLNEGO 2023/2024 w Łukcie

Słoneczną aurą i z sercami wypełnionymi radością rozpoczęliśmy o godzinie 9:30 nowy rok szkolny w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Łukcie. Podczas uroczystości obecni byli Przewodnicząca Rady Gminy Łukta Marta Drozdowska, Wójt Gminy Łukta Robert Malinowski, ks. proboszcz Zbigniew Żabiński, Dorota Pawełczyk UG Łukta, a przede wszystkim uczniowie wraz z najbliższymi oraz grono pedagogiczne i pracownicy administracyjni szkoły.

W obecności pocztu sztandarowego ślubowali pierwszoklasiści, których wychowawczyniami zostały Panie Bożena Kaczówka i Anna Guoburzas.

Nagrodę dla ucznia z pierwszą lokatą odebrała nieobecna podczas zakończenia roku szkolnego uczennica klasy IVB Letycja Pawełczyk.

Wójt Robert Malinowski wręczył Pani Małgorzacie Bednarek akt nadania stopnia nauczyciela mianowanego, a dyrektor Sławomir Urbaszek przywitał nowych pracowników: Panie Magdalenę Makowską, Małgorzatę Rawską, Angelikę Małkiewicz-Bączek i Jolantę Oręziak.

Szczęśliwego Nowego Roku Szkolnego!

Dorota Pawełczyk

Wychowawcą uczniów klasy I B, jest pani Anna Guoburzas.

Wychowawcą (w zastępstwie) uczniów klasy I A, jest pani Bożena Kaczówka.

Mostkowo | INAUGURACJA ROKU SZKOLNEGO 2023/2024 w Mostkowie

Uroczyste ślubowanie pierwszoklasistów ze szkoły w Mostkowie

Uroczyste rozpoczęcie nowego roku szkolnego w szkole filialnej w Mostkowie rozpoczęło się, 4 września 2023 roku o godzinie 8:30, wprowadzeniem sztandaru i odśpiewaniem Mazurka Dąbrowskiego. Po przywitaniu Wójta Gminy Łukta Roberta Malinowskiego, księdza proboszcza Zbigniewa Żabińskiego, ciała pedagogicznego, uczniów oraz ich najbliższych, dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Sławomir Urbaszek przewodniczył uroczystemu pasowaniu na ucznia. Przysięgę przy poczcie sztandarowym złożyło 11 uczniów z klasy 1C, których wychowawcą została Pani Wioletta Licznerska.

Szczęśliwego Nowego Roku Szkolnego!

Dorota Pawełczyk

Łukta, Iława | KGW w Łukcie na konkursie kulinarnym „Polska od kuchni”

Koło Gospodyń Wiejskich w Łukcie uczestniczyło w Festiwalu KGW "Polska od kuchni" organizowanym dla województwa warmińsko-mazurskiego. Festiwal odbył się 3 września 2023 r. w Iławie.

Motywem przewodnim tegorocznej edycji festiwalu był niedzielny obiad oraz tradycje z nim związane. Propozycją KGW w Łukcie w kategorii kulinarnej była zupa „owocowy gaj” oraz „pierś ze szpinakiem w cieście drożdżowym”. Wśród uczestników wszystkich prezentowanych stoisk można było zaobserwować tradycyjne, regionalne potrawy przygotowane z ucztą pełną smaków, kolorów oraz zapachów. Niestety jury nie doceniło łukciańskich przysmaków i znaleźliśmy się poza podium razem z 28. pozostałymi uczestnikami. Sędziowie wyłonili jedynie 3 pierwsze miejsca: I miejsce zajęło KGW Luba w Lubajnach, II miejsce - KGW Kreatywne Babki w Pietraszewie, a III miejsce - KGW Czerwone Korale w Małym Łęcku.

KGW Łukta

Pani Magdalena Łoboda z niecierpliwością czeka na werdykt jury.

Łukta | Ściany kościoła zadrżały!

Ściany kościoła aż drżały od wibracji! Tak silnych i pięknych głosów dawno nie słyszeliśmy w Łukcie.

W sobotni wieczór, 3 września, w kościele w Łukcie odbył się **I Festiwal Kolory Warmii i Mazur „W krainie uśmiechu”**. Podczas koncertu mogliśmy usłyszeć przeboje z polskiej i światowej sceny operowej, operetkowej i musicalowej, takich kompozytorów jak Moniuszko, Chopin, Mozart, Kalman, Lehar czy Strauss. Przed wymagającą i „wytrawną” publicznością wystąpili: Małgorzata Kulińska - sopran, Łukasz Ratajczak - tenor, Magdalena Tokajuk - sopran, Robert Ulatowski - bas oraz Małgorzata Zajączkowska-Warsza - fortepian.

Muzykę poważną można kochać lub za nią nie przepadać, ale jedno jest pewne: my Polacy lubimy to co znamy, więc gdy tylko w nawach kościała rozniosły się znajome dźwięki z „O sole mio”, słynnej pieśni neapolitańskiej Eduardo di Capua & Giovanni Capurro, czy melodii z musicalu „Skrzypek na dachu”, publiczność wyraźnie się ożywiła! Nie zabrakło również akcentu sakralnego, gdyż, na zakończenie festiwalu, artyści wspólnie z widownią wykonali ulubioną przez papieża Polaka Jana Pawła II, pieśń „Barka”.

Wydarzenie odbyło się we współpracy Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustawa Marka Brzezina, wójta gminy Łukta Roberta Malinowskiego, ks. Zbigniewa Żabińskiego oraz Gminnego Ośrodka Kultury w Łukcie (który pomógł w nagłośnieniu koncertu).

Gres

Na zdjęciu od lewej: ks. Zbigniew Żabiński, Magdalena Tokajuk, Robert Ulatowski, Wójt Robert Malinowski, Marszałek Gustaw Marek Brzezin, Małgorzata Kulińska, Łukasz Ratajczak

Łukta | „Jestem bezpieczny w Łukcie”

Czy nasze dzieci są bezpieczne w Łukcie? Bez wątpienia, wielu rodziców z naszej miejscowości wielokrotnie zadaje sobie to pytanie. Ale czy słusznie? By rozwiać wszelkie wątpliwości w sobotnie przedpołudnie, 9 września 2023 r., na placu przy stadionie gminnym w Łukcie została zorganizowana akcja pn.: "Jestem bezpieczny w Łukcie". Podczas spotkania dzieci i ich rodzice, mogli przypomnieć sobie zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, jak również zasady bezpieczeństwa obowiązujące w ruchu drogowym. Dla najmłodszych uczestników spotkania czekała niespodzianka w postaci autochodzika. Dzieci mogły uczestniczyć w ruchu drogowym, ćwiczyły właściwe postawy i prawidłowe nawyki pod okiem Pracownika Posterunku Policji w Łukcie.

Organizatorami tego wydarzenia byli: Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warminsko-Mazurskiego FOSa oraz Sołtys Sołectwa Łukta Pani Agnieszka Gol.

Redakcja

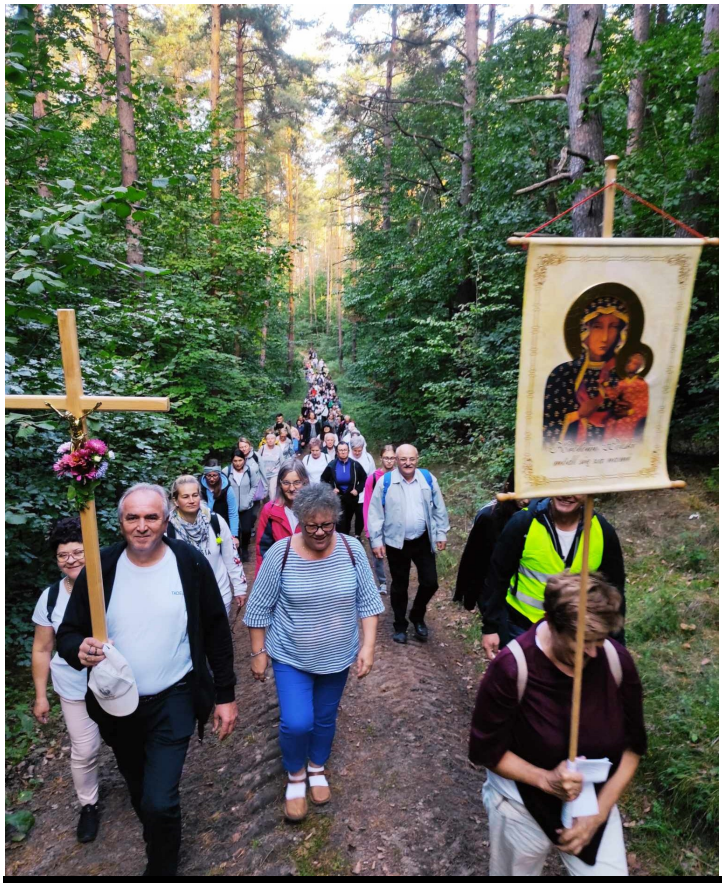
Dzielnicowa Dorota Dias przedstawiła „małym kierowcom”, zasady ruchu i bezpieczeństwa na drodze.

Nigdy nie wiadomo, kiedy może być potrzebna umiejętność prawidłowego przeprowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Zdobytą wiedzę dzieci sprawdziły w praktyce.

Łukta
Gietrzwałd

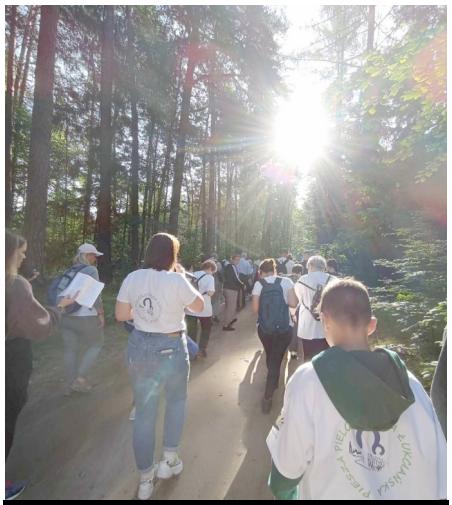
| REKORD!!! Podczas jubileuszowej X Łukciańskiej Pielgrzymki do Gietrzwałdu



W drodze do Matki Gietrzwałdzkiej

„Rodzina uformowana na wzór Świętej Rodziny z Nazaretu spełni wszelkie oczekiwania dotyczące człowieka także w innych dziedzinach życia. Patrząc na wszelkiego rodzaju dewiacje i nieprawidłowości, jakie dotykają rodzinę na całym świecie, a szczególnie w krajach bogatych i widząc, jakie to rodzi następstwa – oczywiście złe – włączmy się w dzieło naprawy tej podstawowej wspólnoty, gdzie rodzi się, rozwija i żyje człowiek” – apelował w homilii ordynariusz warszawsko – praski bp Romuald Kamiński podczas uroczystości 146. rocznicy objawień Matki Bożej w Gietrzwałdzie, będącymi również dożynkami archidiecezjalnymi.

Łukciańska społeczność nie tylko włączyła się w dzieło naprawy wspólnoty, jaką jest rodzina, ale dała świadectwo temu, że piesza pielgrzymka to miejsce dla każdego członka rodziny, zarówno tego najmłodszego jak i tego najstarszego.



„Grupa Biała z Łukty” w koszulkach przygotowanych specjalnie na pielgrzymkę.

Miło było znów zobaczyć na pątniczym szlaku całe rodziny wędrujące z uśmiechem na twarzy do Matki Gietrzwałdzkiej.

Jak na jubileuszową pielgrzymkę przystało – został pobity rekord w liczbie osób uczestniczących. Cudowna, słoneczna aura z pewnością przyczyniła się do tego, aby 146 pielgrzymów (TAK! Liczba taka sama jak rocznica objawień! Przypadek?) wybrało tego ranka azymut Gietrzwałd!

Pierwszy postój odbył się na prywatnej posesji w Wynkach.

Zakładaliśmy, że skoro sprzedaliśmy 68 koszulek z logo pielgrzymkowym i gminnym oraz z imieniem, to 10 września o świcie przywitamy około 140 osób i niewiele się pomyliliśmy w swoich szacunkach – zdradziła nam nasza redakcyjna koleżanka Dorota Pawełczyk – pomysłodawczyni tegorocznych koszulek, zwana przez przyjaciół „filarem” tej pielgrzymki. – *Pomysł z zakupem koszulek zrodził się już jakiś czas temu i miał na celu ujednolicenie naszej wspólnoty, naszej pielgrzymkowej rodziny. Chodzimy ze sobą, mówiąc kolokwialnie, już 10 lat i doskonale znamy swoje imiona, ale dochodząc na błonia gietrzwałdzkie stajemy się trochę anonimowi. Koszulki ujawniają nasze imiona, są też dowodem przynależności w sposób pośredni czasem lub bezpośredni do Gminy Łukta oraz uwypuklają, że reprezentujemy Grupę Białą z Łukty, która chyba najgłośniej przekracza bramy sanktuarium za sprawą naszych pielgrzymkowych hitów, których trochę już mamy i które same piszemy* – dodała Dorota.

Ta pielgrzymka zaczyna się dużo wcześniej niż 4.45 rano w niedzielę – mówi przewodnik ksiądz Zbigniew Żabiński. – *To ciężka praca wielu osób, praca czasem niezauważalna, a taka, bez której ta pielgrzymka nie byłaby tak rodzinna. Myślę o przygotowujących jedzenie, o tworzących śpiewnik, o pełniących funkcje porządkowe, i to im z tego miejsca chciałbym serdecznie podziękować. W tym roku pierwszy raz postój w Wynkach odbył się u Joli i Maćka Malinowskich, dzięki czemu mogliśmy skorzystać z toalety. Nie każdy miałby w sobie tyle odwagi, aby wpuścić do domu prawie 150 osób! Podziękowania należą się również Urzędowi Gminy Łukta, Zakładowi Gospodarki Komunalnej w Łukcie, Stowarzyszeniu Kraina Drwęcy i Pasłęki oraz Panu Grzegorzowi Pasierowskiemu za pomoc przy drukowaniu śpiewników, do których trafiły nowe hity, które podbiły serce naszych pątników, co było słychać w ich szczerym śpiewie podczas całej drogi do Matki Gietrzwałdzkiej.*

Redakcja

Maciej Malinowski przyjął w swoje progi wszystkich pielgrzymów.

Ruszyły warsztaty „Szyjmy razem z KGW Łukta”

We wrześniu rozpoczęły się długo wyczekiwane warsztaty szycia na maszynie. Po kilku spotkaniach można śmiało powiedzieć, że uczestnicy, zarówno dorośli jak i dzieci, są bardzo zadowoleni z nabytej wiedzy. Dzięki pomocy instruktorek udało nam się w końcu „odczarować” tajemniczą maszynę do szycia! Uczestnicy nauczyli się, nie tak skomplikowanej jak się wcześniej wydawało, obsługi maszyny oraz podstaw krawieckich: nawlekania igły w maszynie, montowanie nici, przyszywania guzików i różnych ściegów.

KGW Łukta

Panie w skupieniu i z uwagą słuchały uwag instruktorki

Sfinansowano ze środków programu mikrodotacji 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.

Zajączkowo, Głędy, Komorowo | Wakacje na świetlicy

Świetlica w Zajączkowie

Mimo, iż było więcej chętnych na spędzanie czasu nad jeziorem w te upalne, wakacyjne dni, to świetlicę nadal chętnie odwiedzała młodzież. Wybieraliśmy się na spacery, rozmawiając nie tylko o otaczającej nas przyrodzie, ale także o wkraczaniu w dojrzalsze życie i podejmowaniu decyzji w naszym życiu. Bawiliśmy się na placu zabaw, choć czasem na dworze było tak gorąco, że „uciekaliśmy” na świetlicę, aby troszkę się schłodzić. Układaliśmy puzzle, ćwiczyliśmy nasze zdolności manualne, kulinarne, a nawet wokalne. Nawet w nielicznej grupie nie da rady się nudzić i chociaż czasem pogoda zabierała nam ochotę na wykonywanie jakichkolwiek czynności, to i tak każdy z nas dostawał porządną dawkę energii, gdy tylko przekroczył próg naszej świetlicy.

Justyna
opiekunka świetlicy w Zajączkowie

Świetlica w Głędach

Wakacje, jakże szybko nam minęły! W tym pełnym słońca czasie oczywiście nie próżnowaliśmy. W naszych zajęciach chętnie uczestniczyli nasi stali bywalcy: dzieci i młodzież. Graliśmy w gry planszowe, stołowe i plenerowe, a także bawiliśmy się na świeżym powietrzu. Dużą popularnością cieszyły się zajęcia kulinarne i plastyczne. Mamy nadzieję, że udało Wam się zregenerować i odpocząć wraz z nami.

Ania
opiekunka świetlicy w Głędach

Świetlica w Komorowie

Czas jaki spędziliśmy w Komorowie podczas wakacji upłynął nam oczywiście na zabawach, zarówno na sali jak i na placu wokół świetlicy. Przygotowaliśmy dla naszych młodych odbiorców zajęcia zabawy z piłką, wyścigi, bańki mydlane, malowanie twarzy, gry planszowe i wiele innych. Również wspólnie daliśmy ponieść się wyobraźni i tworzyliśmy niezwykłe prace plastyczne.

Pod koniec wakacji, 19 sierpnia 2023 r., zorganizowaliśmy festyn rodzinny pod nazwą „Aktywne Wakacje”. Specjalnie na tą okazję przyjechały do nas dmuchańce, oraz niesamowicie sympatyczny animator z „Zielonego Balonika”, który umilał czas dzieciom. Przygotowaliśmy również słodki poczęstunek w postaci uwielbianych przez dzieci lodów, waty cukrowej. Dla tych lubiących wytrawne przekąski usmażyliśmy kiełbaski na grillu. Rodzinny festyn został sfinansowany z projektu „Wakacyjna AktywAkcja”.

Projekt dofinansowany przez Fundację Polskiego Funduszu Rozwoju z programu „Wakacyjna AktywAkcja”.

Sylwia, opiekunka świetlicy w Komorowie

GŁOS MIESZKAŃCA

Łukta | Wyjątkowy wieniec dożynkowy

Kształt wieńca dożynkowego nie jest przypadkowy.

Gdy dowiedziałem się kto będzie autorką tegorocznego wieńca dożynkowego, wiedziałem, że będzie to coś wyjątkowego. **Katarzyna Miszczuk** nigdy nie idzie na skróty i w to co robi wkłada serce i ogrom pracy. To co zobaczyłem przeszło moje najśmielsze oczekiwania… ale chyba nie tylko moje. Tegoroczny wieniec dożynkowy zachwycił wszystkich!

Kasia, jak to się stało, że to właśnie Ty byłaś odpowiedzialna za zrobienie tegorocznego wieńca?

O tym, że to właśnie ja będę robić wieniec dowiedziałam się na sesji Rady Gminy Łukta w kwietniu tego roku. Rok wcześniej wstępnie rozmawiałam z wójtem na ten temat. Nie wiem czy wiesz, ale już na poprzednie dożynki, w sierpniu, złożono mi propozycję zrobienia wieńca, jednak to było stanowczo za późno. Nie odmówiłam kategorycznie, jednak nie miałam materiałów, zbóż itp., wiec było to fizycznie niemożliwe. Temat wrócił wiosną tego roku. Nie powiem żebym była z tego powodu szczęśliwa, bo wiedziałam z jakim ogromem pracy się to wiąże, ale nie byłam w stanie odmówić.

Skoro, jak wspomniałaś w sierpniu jest za późno na prace nad wieńcem, kiedy jest ten właściwy czas?

Prace nad wieńcem zaczęły się od zbiorów polnych kwiatów z początkiem czerwca! W tym czasie z Basią, Asią i Emilem z GOK-u w Łukcie, zaczęliśmy zrywać zboża z pola pana Mateusza Badowskiego oraz pana Roberta Malinowskiego. Oczywiście mieliśmy ich zgodę. Zboża wymagały oczyszczenia i wysuszenia. Wiązaliśmy je w pęczki i suszyliśmy w stodole u mojej koleżanki Mirki na kolonii we Florczakach. Pracy było sporo, dlatego zwróciliśmy się o pomoc w czyszczeniu źdźbeł z liści do Środowiskowego Domu Samopomocy w Łukcie. Uczestnicy zajęć w ŚDSie chętnie nam pomogli, jednak nadal potrzebowaliśmy dodatkowych rąk do pracy. Zamieściliśmy zatem ogłoszenie na Facebook-u, dzięki któremu zgłosiły się do pomocy dwie panie z Warszawy - Julia i Danuta, które akurat przebywały na wakacjach w Wynkach. Resztę pracy wykonali pracownicy GOK-u oraz niezastąpiona pani sołtys Agnieszka Gol. Gdy oczyszczone zboże się suszyło, ja zajęłam się konstrukcją.

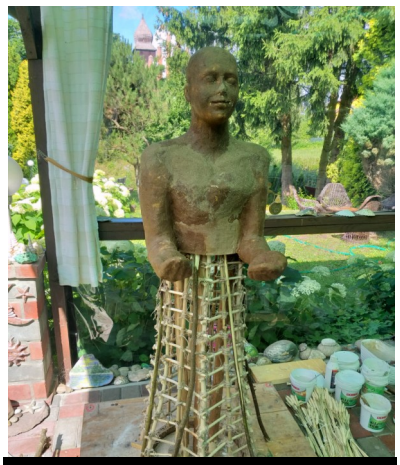
Wieniec przedstawia anioła z muszlą w dłoniach. Nie jest to pierwsza myśl, która przychodzi na myśl, gdy słyszymy „wieniec dożynkowy". Dlaczego właśnie anioł?

Z względu, że jesteśmy, tu na Mazurach, ludnością napływową, nie przejęliśmy od Niemców, którzy tu wcześniej żyli, ani tradycji, ani historii związanych z tą ziemią. Stwierdziłam zatem, że trzeba poszukać czegoś własnego, charakterystycznego, co związane jest z Łuktą. Jako, że kiedyś przeprowadzałam renowację anioła chrzcielnego, który jest w kościele w Łukcie, wpadłam na pomysł, żeby to właśnie jego kształt przyjął dożynkowy wieniec. Rzeźba anioła ma ponad 300 lat i prawdopodobnie ufundowali go pielgrzymi z Estonii, którzy przez Łuktę szli do Santiago de Compostela w Hiszpanii. Jako, że jest to szlak jakubowy, anioł trzyma w dłoniach właśnie muszlę Jakuba. Niestety nie jest nam znany autor rzeźby. Oprócz tego, by nawiązać do gminy i do herbu, na wieńcu znalazły się dwa pęczki pałek wodnych (po 5 w każdym) umieszczonych na podstawie wśród niebieskich kwiatów, symbolizujących wodę.

Patrząc na wieniec, aż trudno uwierzyć, że jest zrobiony tylko z naturalnych materiałów. Jak tego dokonałaś?

Wielkość wieńca to ok. 150 cm wysokości na ok. 100 cm szerokości. Zaczęłam go robić od platformy drewnianej 90 cm na 100 cm. Na nim zaczęłam robić podstawę z drewnianego krążka i gałęzi leszczyny oraz wierzby. Pośrodku jest jakby „kręgosłup" do którego doczepiałam resztę konstrukcji. Wszystkie łączenia gałązek są zrobione za pomocą sznurka. Tak samo ręce anioła zrobione są z gałęzi wiązanych sznurkiem. Następnie zaczęłam robić korpus oraz głowę. Jako, że mam doświadczenie w renowacji mebli, wiedziałam jakich użyć naturalnych materiałów do tego celu. Na szkielet nałożyłam płótno lniane, które kleiłam klejem kostnym, który jest naturalny, bo do jego zrobienia używa się żelatyny i octu. Czynność tą musiałam wykonywać po kawałku by wszystko dobrze się trzymało. Gdy robiłam korpus, płótno kładłam na poduszkę, by otrzymać wymaganą formę ramion, klatki piersiowej, szyi. Następnie obkleiłam to masą drzewną. Specjalnie do tego szlifowałam deski, by uzyskać drzewny pył. Sporo pracy było też przy samej głowie, gdyż długo nie mogłam się zdecydować z czego ją wykonać. Ostatecznie zrobiłam kulę z masy drzewnej i nasadziłam ją na kręgosłup. Następnie zaczęłam robić twarz. Jako, że już wielokrotnie robiłam rzeźby z różnego materiału, to poszło mi to sprawnie. Następnie całą postać anioła kładłam na ziemi, raz na plecy, raz na jeden bok, raz na drugi i na piersi, by dokładnie obsypać ją zbożem. Konstrukcja okazała się bardzo solidna, bo nic a nic się nie przekrzywiło (śmiech). Następnie zrobiłam oczy z kaszy manny i maku.

W międzyczasie dziewczyny z GOK-u, sołtys Agnieszka Gol, moja koleżanka Mirka i Jowita Artemniak wiązały równe pęczki zboża. Gdy już je miałam zaczęłam pleść od dołu „szatę" anioła. W końcowej fazie dziewczyny mi również pomogły. Na tym etapie zostały nam do zrobienia jeszcze misa, czyli muszla św. Jakuba, oraz skrzydła. Muszlę wykonałam z gałązek wierzby oraz tkanin lnianych. Połączyłam to igłą i sznurkiem. Konstrukcja została oklejona przez Basię i Mirkę kłosami zbóż. Ja w międzyczasie robiłam skrzydła, również z gałęzi wierzby i płótna oraz kleju kostnego. Na tą konstrukcję naklejałam kłosy nadając kształt skrzydłom. W późniejszym etapie powstał pas do szaty anioła. Następnie dołożyłam włosy, które są ułożone z pakuł lnianych. Mam je jeszcze po mojej babci z Molzy, która trudniła się tkactwem lnianym. Robiła dywany i chodniki. Włosy uformowałyśmy razem z Basią. Platforma na której stoi wieniec pokryta jest kwiatami zatrwianu, tzw. suchotkami, które są z mojego ogrodu. Kwiaty również są plecione na gałązkach i przywiązane do platformy. Widoczne na niej pałki wodne otrzymałam od Agnieszki Karmiłowicz.



Tak szczególny wieniec potrzebował solidnej konstrukcji.

Na muszli znajduje się hostia, która wykonana jest z kawałka grubego papieru obsypanego ziarnami lnu i kaszą manną praz przyozdobiona źdźbłami słomy. Proszę zauważ również, że zboże na wieńcu jest złociste, gdyż jest rwane i suszone w czerwcu. Nie ma przebarwień, ziarna się nie sypią. Zboże zbierane w lipcu, czy sierpniu byłoby ciemne i pewnie zgubiłyby ziarna. Całe szczęście posłuchałam się bardzo mądrych ludzi, którzy robią wieńce od 20 lat.

Jak tego słucham, wyobrażam sobie niesamowity ogrom pracy! Jak długo powstawał Twój wieniec dożynkowy?

Przez wiele dni codziennie wstawałam o 6, czasem nawet o 5 rano, by pracować nad wieńcem. Kończyłam ok. godz. 22. Pracowałam również w sobotę, a i zdarzyło się, że w niedzielę. Bardzo trudno jest mi oszacować ile faktycznie czasu zabrało mi tworzenie wieńca. Nie licząc moich wyjazdów, projektowania, zbierania i suszenia zbóż i kwiatów, mieszania kleju, a jedynie taką stricte fizyczną pracę nad aniołem, to będzie może z kilkanaście godzin i to na klęczkach! To nie było tak, że ja przez te kilka miesięcy cały czas siedziałam i robiłam. Najczęściej siadałam, patrzyłam na konstrukcję i wyobrażałam sobie, mierzyłam, zmieniałam, i zastanawiałam się jak to wszystko będzie wyglądać. Czy przy nałożeniu np. tych pęczków zboża, anioł nie straci kształtu, czy nie zatraci proporcji. Przed robieniem skrzydeł, najpierw przerysowałam je sobie ze zdjęcia, by sprawdzić, czy nie przesadzę z wielkością. Cały czas odczuwałam stres, że mogę ze wszystkim nie zdążyć, gdyż nigdy w życiu nie robiłam wieńca dożynkowego. Postawiłam sobie wysoko poprzeczkę, bo zamiast robić jakąś koronę, czy kosz, zaprojektowałam postać anioła. Jak popatrzyłam na wieńce z różnych stron Polski, to niczym się one specjalnie od siebie nie różniły, nie miały jakichś charakterystycznych cech dla regionu, miejsca. A ja chciałam by było to coś naszego, coś stąd.

Autorka, Kasia Miszczuk, ze swoim dziełem

Co możesz powiedzieć już po wszystkim, gdy gotowy wieniec stoi tu, obok ciebie. Co czujesz?

Szanuję pracę osób, które robią wieńce dożynkowe, bo wiem ile to pracy kosztowało. Na szczęście miałam ogromną pomoc przy przygotowywaniu pęczków zbóż. Miałam je „na gotowo". Gdybym miała to robić sama, to bym sobie z tym w życiu nie poradziła. Resztę musiałam robić sama, gdyż byłoby za duże zamieszanie, gdybym miała mówić innym jak i co mają robić, bo każdy ma przecież inne umiejętności, wiedzę i wizję. Oczywiście dałam się wykazać również innym dziewczynom i przy tkaniu szaty anioła tylko dyrygowałam. (śmiech) ■

Rozmawiał Grzegorz Malinowski

Tornado na jeziorze

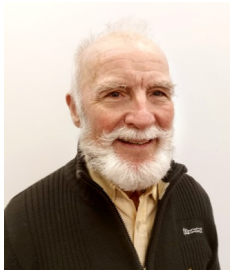
Lej kondensacyjny nie wróżył nic dobrego!

Któregoś dnia będąc na „manewrówce" z kursantami na jeziorze Tałty zaobserwowałem bardzo dziwne zjawisko na niebie. Moim oczom ukazały sie nadciągające dwie potężne burzowe chmury w odległości kilku kilometrów od siebie - jedna z południowego zachodu, a druga naprzeciw niej, z północnego wchodu. Były to ogromne, ciężkie, czarne chmury. Trochę zaabsorbowałem się całą tą sytuacją, bo domyślałem się, że nic dobrego to nie wróży. Bogaty w doświadczenia przeczuwałem, że może dojść do jakiegoś groźniejszego zjawiska. Jak się za jakiś czas okazało, miałem rację.

Chcąc uniknąć najgorszego, najpierw zrzuciłem bezan (tylny żagiel na jednostce żaglowej – przyp. red.), następnie grot żagiel i na samym foku skierowałem się z młodzieżą w stronę portu. To samo poradziłem mojemu koledze, który płynął takim samych jachtem. Chmury majestatycznie cały czas się do siebie zbliżały, a ja miałem je ciągle na oku. Robiły się coraz potężniejsze i wypiętrzały się na kilka kilometrów w górę. Natomiast ich podstawa zdawała się tonąć w wodzie. Wyglądało to coraz groźniej. Starałem się jak najszybciej oddalać od tego niebezpieczeństwa.

W końcu, pomiędzy chmurami pozostała już tylko niewielka odległość, a my byliśmy od tego zjawiska jakieś 200 metrów. Gdy te chmury się zetknęły, nastąpił potężny błysk, a zaraz po nim trzask tak mocny, że wszyscy byliśmy oszołomieni. No i zaczęło się piekło! Po pierwszym potężnym rozbłysku występowały następne. Co gorsza, naszym oczom z chmur zaczął ukazywać się wir! Rozpędzał się i zataczał coraz większe kręgi. W końcu z wiru wyłonił się lej, który wznosił się do góry i zasysał wodę. Z mojej perspektywy oceniam, że wessał wodę na wysokość kilkunastu metrów w górę (łącznie z wodorostami oraz mniejszymi rybami, które zaczęły spadać w okolicy do wody). Udało mi się ominąć całe to zjawisko i od niego oddalić. Mój kolega natomiast nie posłuchał mojej rady, za późno zaczął manewry. Wiatr porwał jego jacht, na którym nawet nie zdążył zrzucić żagli. Zaczął pędzić w kierunku portu. Wpadł do niego na pełnych żaglach, co poskutkowało zniszczeniem paru stojących tam jachtów i zerwaniu kolejnych jednostek z cum. Wir natomiast zaczął przesuwać się w kierunku południowo-zachodnim.

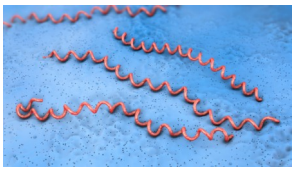
Niektórzy reporterzy o tym zdarzeniu pisali, że przeszedł potężny szkwał, ale według mnie było to normalne tornado, które bardzo rzadko występowało wtedy w tych szerokościach geograficznych. Wir przeszedł jeszcze brzegiem jeziora Śniardwy i obrzeżem Puszczy Piskiej, gdzie na szerokość 200-500 metrów powalił mnóstwo drzew. Jak wracałem z obozu, to przyjrzałem się zniszczeniom. Wyglądało to, jakby jakaś artyleria ścięła drzewa na wysokości 2-2,5 metra. Sterczały tylko same kikuty.



*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

Borelioza cz.2, czyli jak wspomagać leczenie



Najczęściej objawia się w postaci rumienia na skórze. Jednak krętki borelia mogą spowodować wystąpienie objawów boreliozy właściwie w każdym narządzie. Takie postacie boreliozy są dużo groźniejsze niż miejscowe zmiany skórne, mają także mało charakterystyczny przebieg i pojawiają się dużo później, a nie bezpośrednio po ugryzieniu przez kleszcza. Utrudnia to rozpoznanie i późniejsze leczenie boreliozy. Tym bardziej, że często nie wiemy o tym, że poszczególne objawy mogą być efektem boreliozy i doszukujemy się innych przyczyn.

Borelioza jest bardzo specyficzną chorobą, gdyż potrafi naśladować niemal każdą chorobę: może wywołać wędrujące bóle stawów, mięśni, ścięgien, szumy w uszach, bóle głowy, problemy z oczami, drętwienie kończyn, zmęczenie, zaburzenia rytmu serca, paraliż mięśni twarzy, sztywnienie karku, bóle żołądka, jelit, drżenie kończyn. Może również dojść do załamania nerwowego, niekontrolowanej agresji, lęków czy zaburzeń pamięci. Łatwo jest zagubić się w gąszczu tylu objawów i łatwo wtedy o błędne diagnozy.

Często antybiotykoterapia, którą się stosuje w leczeniu boreliozy jest nieskuteczna i bardzo długotrwała. Zdarza się, że niesie komplikacje zdrowotne jak np.: osłabienie układu odpornościowego czy wyjałowienie flory bakteryjnej, co z kolei zaburza funkcjonowanie jelit, czego następstwem staje się szereg różnych chorób.

Medycyna naturalna znalazła na to sposoby:

1. W przypadku leczenia boreliozy polecam terapię przegrzaniem, gdyż krętki giną w temperaturze ponad 42 stopni Celsjusza. Pisał o tym Wolf-Dieter Storl, niemiecki etnobotanik w swojej książce "Naturalne leczenie boreliozy". Zalecał także picie nalewki lub naparu ze szczeci, ponieważ zauważył bardzo dobre efekty. Znacznie lepiej jest jednak połączyć kuracje szczecią z terapią przegrzaniem, która polega na naśladowaniu naturalnej gorączki, istotnej reakcji obronnej organizmu. Przegrzanie działa napotnie. Otwierają się pory i toksyczne produkty przemiany materii wydostają się na zewnątrz. Bakterie, grzyby, wirusy, a przede wszystkim wirusy grypy, które nie są odporne na ciepło. Leczenie boreliozy jest długotrwałe i może trwać wiele miesięcy, trzeba zatem na wyrost uzbroić się w cierpliwość.

2. Kolejnym sposobem na boreliozę jest Protokół Buhnera, którego autorem jest Stephen Harrod Buhner, wybitny amerykański fitoterapeuta oraz autor wielu książek i publikacji. Opracował on kurację naturalnego leczenia boreliozy i chorób odkleszczowych opartą na przebadanych klinicznie ziołach. Skrupulatna i wieloletnia praca Buhnera oraz głębokie zrozumienie boreliozy pozwoliło mu na dobranie wyjątkowych, najbardziej przydatnych ziół przeciwdziałających tej chorobie

Do głównych ziół z Protokołu Buhnera należą:

• Rdest japoński – uważny jest za najsilniejsze zioło w przypadku neuroboreliozy. Ponadto ochrania system nerwowy i obniża autoimmunologiczne reakcje organizmu w przebiegu boreliozy.

• Koci pazur (Vilcacora) – zwiększa ilość leukocytów, czyli białych krwinek, co ma pozwolić na zahamowanie postępu boreliozy. Ponadto zioło to wykazuje działanie przeciwzapalne, dzięki czemu pomaga zwalczyć ból stawowy i mięśniowy, na który skarżą się chorzy w przebiegu boreliozy.

• Andrographis paniculata (brodziuszka wiechowata) – chroni organizm przed uszkodzeniami, które są wynikiem boreliozy, zabija bakterie borelii i zapewnia ogólne wzmocnienie odporności. Przekracza barierę krew-mózg.

• Żeń-szeń syberyjski – silnie pobudza odpowiedź układu odpornościowego na infekcje krętkami boreliozy. Poza tym wykazuje działanie antystresowe i antydepresyjne, wzmacnia organizm i dodaje energii.

• Kolcorośl (Sarsaparilla) — zmniejsza siłę reakcji Herxheimera (reakcja ta zachodzi wtedy, gdy z zabitych antybiotykiem bakterii zostają wydzielone toksyny), gdyż wykazuje zdolność wiązania znajdujących się w krwi endotoksyn, które uwalniane są przez obumarłe bakterie Borrelii.

• Traganek (łac. Astragalus membranaceus) — w medycynie alternatywnej zioło stosowane jest jedynie we wczesnej fazie boreliozy oraz zapobiegawczo dla osób żyjących w rejonach endemicznych występowania boreliozy. Przyjmowanie tego zioła ma zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji. U osoby już zakażonej zioło ma zmniejszyć skutki.

3. Odpowiednia dieta oczyszczająca, gdzie podstawą jest wyeliminowanie produktów przetworzonych. Istotne jest, by w diecie zaistniało dobrej jakości mięso oraz warzywa i owoce z niepryskanych upraw. Wyeliminowanie produktów mącznych (zwłaszcza pochodzenia pszenicznego), nabiału (krowiego, jednakże kozi również może wywoływać reakcje alergiczne) oraz cukru w każdej postaci (zwykły, trzcinowy, syropy glukozowe, fruktozowe i wszelkie inne) ponieważ mogą przyczyniać się do pogłębiania stanów zapalnych i problemów z detoksykacją, ale również mogą wpłynąć na osłabiony organizm i zwiększać ryzyko wystąpienia candydozy przewodu pokarmowego, która niestety często towarzyszy zakażeniom Borrelią. Dieta "przeciwzapalna" będzie wspierała i wyciszała organizm oraz - co najważniejsze - nie będzie dostarczała składników powodujących pobudzenie układu odpornościowego, o który należy dbać w trakcie leczenia.

Suplementy, a właściwie SUPER pokarmy uzupełniające, to przede wszystkim algi, czyli spirulina, chlorella, jak i trawy: pszeniczna oraz jęczmienna.

4. Odpowiednie nawodnienie. W tym celu, należy pić minimum 30 miligramów wody na kilogram masy ciała na dobę. Podczas wykonywania ćwiczeń fizycznych, lub przy upalnej aurze, należy znacząco zwiększyć spożycie wody. W zależności od tego, ile potu straciliśmy, jak długo ćwiczymy i jak wysoka jest temperatura otoczenia. Warto zacząć dzień od wypicia dwóch szklanek ciepłej wody od razu po przebudzeniu, ze szczyptą soli Kłodawskiej niejodowanej.

5. Ważne jest odpowiednie zakwaszenie żołądka, ponieważ dobre trawienie białka jest podstawowym elementem jakiegokolwiek samoleczenia ciała i ogólnie synonimem zdrowia.

6. Witaminy i minerały: Witamina C jest bardzo ważna, ponieważ w Twoim ciele nie może jej bardzo brakować, jod, selen, cynk oraz D3 i K2Mk7 (zależnie od poziomu metabolitu 25 (OH), B complex z niacyną (o ile nie mamy uczulenia na niacynę) ze szczególnym uwzględnieniem WITAMINY B6.

* Naturopaci zalecają także srebro koloidalne.

7. Koenzym Q10

8. Kwasy tłuszczowe Omega 3 są silnie przeciwzapalne i wspierające funkcje neurologiczne.

9. Kolagen lub/i wywar z kości wołowych.

10. Probiotyki oraz produkty kiszone/fermentowane.

11. Grzyby lecznicze ponieważ, liczne badania wskazują że grzyby lecznicze (Cordycep, Reishi i Maitake) wspomagają adaptacyjny układ odpornościowy, który kontroluje reakcje autoimmunologiczne. Grzyby lecznicze mają wpływ na wzrost super wewnątrzkomórkowego przeciwutleniacza o nazwie dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), który chroni nasze komórki.

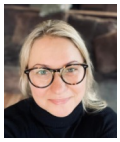
12. Na gorsze samopoczucie związane z boreliozą, jak zmęczenie, problemy ze snem, bóle mięśni i stawów, pogorszenie nastroju są bardzo pomocne są ADAPTOGENY.

13. Ciepłe kąpiele z dodatkiem chlorku magnezu, albo soli Epsom (lub moczenie stóp z połową szklanki chlorku magnezu) lub/i smarowanie ciała (stawy, łydki) oliwą magnezową.

14. Aktywność fizyczna również rozciąganie ciała (joga, gimnastyka).

15. Sauna (wszystkie wersje).

Jeśli zainteresował Cię artykuł zapraszam do kontaktu.



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

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Rozwój usług społecznych w gminie Łukta" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SPORT

GLKS Warmiak Łukta - błądzimy na dnie tabeli!

Początek nowego sezonu dla naszego zespołu zaczął się 13 sierpnia meczem z KS Ewingi Zalewo, który to zespół w ubiegłym sezonie uplasował się w środku tabeli. Niestety przegrywamy, choć nieznacznie. Bramka po rzucie karnym i dobra obrona „Zalewa" nie pozwoliły rozwinąć nam skrzydeł. Mecz kończymy wynikiem **GLKS Warmiak Łukta 0-1 KS Ewingi Zalewo**.

Po pierwszym niezbyt udanym meczu przyszedł czas na derby gminy Łukta, czyli starcie na wyjeździe z zespołem zza miedzy - Jastrzębiem Głędy. Po pierwszej połowie schodziliśmy do szatni z korzystnym wynikiem po bardzo ładnej bramce w samo okienko zza pola karnego, strzeloną przez Dawida Wiśniewskiego. Jednak w drugiej połowie gospodarze popracowali nad skutecznością i w kilku szybkich akcjach ustalili wynik: **Jastrząb Głędy 4-1 GLKS Warmiak Łukta**.

Trzeci mecz ligowy miał być przełamaniem, bo kiedy i z kim, jak nie teraz i z zespołem, który zajął w poprzednim sezonie najniższą lokatę w tabeli. Niestety dla nas, zespół z Bynowa pokazał, że stać go na więcej. Mecz kończymy wynikiem **GLKS Warmiak Łukta 1-4 Kormoran Bynowo**.

Zła passa trwa. Błądzimy na dnie tabeli szukając upragnionych punktów. Niestety, nie znaleźliśmy ich również w meczu z zespołem z Miłakowa. Gospodarze zdominowali całkowicie spotkanie i już w pierwszej połowie wiedzieliśmy, jak zakończy się mecz. Udało nam się jednak zdobyć honorową bramkę na pocieszenie, zdobytą przez Piotra Wyszomirskiego. Mecz kończy się wynikiem: **MKS Miłakowo 6-1 GLKS Warmiak Łukta**.

Mecz z klubem z Tyrowa, liderem po 5 kolejkach pokazał, że ten sezon będzie dla nas bardzo trudny. Mimo dobrej gry w pierwszych 45 minutach, ostatecznie otrzymujemy sromotny łomot! Wynik mówi sam za siebie: **GLKS Warmiak Łukta 0-8 LKS Tyrowo**.

Gres

Źródło: Facebook GLKS Warmiak Łukta

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

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