

WIEŚCI Z GMINY

Nowe wozy zasilły flotę OSP w Łukcie i Worlinach - str. 2



WYDARZENIA

Tak, mamy kolejny rekord WOŚP! - str. 4

WYDARZENIA

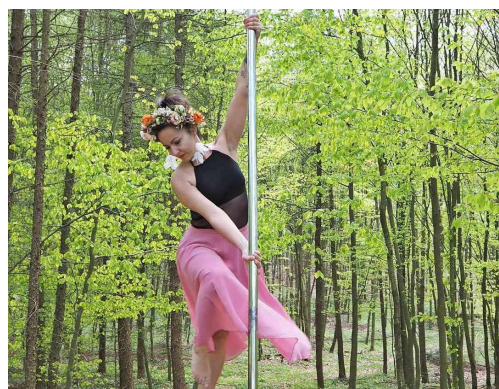
IV Gminny Turniej Szachowy, Łukta 2024 - str. 7



GŁOS MIESZKAŃCA

Najtrudniejsza była dla mnie akceptacja siebie.

- Izabela Malinowska - str. 8, 9



Wolontariuszki sztabu z Łukty

Logo Sztabu WOŚP Łukta wyłonione w konkursie plastycznym. Autorką jest Julia Zalewska.

W NUMERZE PONADTO

Jazzowy Dzień Babci oraz Dzień Dziadka - str. 5

Jubileuszowe spotkanie DKK w Łukcie - str. 6

Areszt dla sprawcy przemocy nad najbliższymi - str. 6

W kamasze - Grzegorz S. Świercz - str. 7

Wojsko i konflikt z przełożonymi - Grzegorz S. Świercz - str. 10

Zdrowe dzieci w niezdrowym świecie cz. 2 - str. 11

WIEŚCI Z GMINY

Łukta | Nowe wozy zasiliły flotę OSP w Łukcie i Worlinach



To był wielki dzień dla strażaków z gminy Łukta. 4 lutego 2024 roku miało miejsce uroczyste przekazanie i poświęcenie samochodów ratowniczo-gaśniczych: Renault dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Łukcie oraz Fiata Ducato dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Worlinach.

Uroczystość rozpoczęła się mszą świętą w kościele parafialnym pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny Częstochowskiej w Łukcie, której przewodniczył ks. Zbigniew Żabiński.

W uroczystościach wzięli udział: Senator Rzeczypospolitej Polskiej, a zarazem Prezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego ZOSP RP Gustaw Marek Brzezina, p.o. Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP st. bryg. Tomasz Ostrowski, Komendant Powiatowy PSP w Ostródzie mł. bryg. Rafał Napiórkowski, Zastępca Komendanta Powiatowego PSP w Ostródzie st. kpt. Łukasz Zaniewski, Dowódca jednostki ratowniczo-gaśniczej PSP w Morągu st. bryg. Adam Żaręba, Radni, Sołtysi,

Druhny i Druhowie z jednostek ochotniczych straży pożarnej z terenu gminy Łukta.

Po mszy świętej nastąpiło uroczyste przekazanie i poświęcenie samochodów strażackich dla jednostek ochotniczych straży pożarnej.

Akt przekazania pojazdów oraz wręczenie kluczyków nowych pojazdów dokonali: Gustaw Marek Brzezina, st. bryg. Tomasz Ostrowski oraz Robert Malinowski – Wójt Gminy Łukta.

Doposażenie w pojazdy pożarnicze przyczyni się do zdecydowanej poprawy gotowości operacyjnej jednostek, a tym samym do podwyższenia poziomu bezpieczeństwa gminy.

Serdecznie dziękujemy ks. Zbigniewowi Żabińskiemu za Mszę Świętą odprawioną w intencji ochotników jednostek straży pożarnej jak również za uroczyste poświęcenie nowo zakupionych wozów.

Magdalena Łoboda

Łukta, Świątki | Czy powstanie nowe połączenie autobusowe z gminą Świątki?

Na 68. Sesji Rady Gminy Łukta mogliśmy dowiedzieć się, że samorząd gminy Świątki zwrócił się z pisemną prośbą o zgodę na dopuszczenie gminnej komunikacji publicznej na teren naszej gminy. Chodzi o połączenie z Kłóbi (gmina Świątki) do Zajączkowa (gmina Łukta). Do pisma załączono projekt uchwały Rady Gminy Świątki w sprawie wyrażenia zgody na porozumienie między gminami, które mówi, że zorganizowanie takiego lokalnego transportu zbiorowego powierza się gminie Świątki.

W dużej mierze chodzi tu o zorganizowanie dowozu dzieci do szkoły. Czy to dobrze dla naszej gminy i dzieci mieszkają-



Szkola w Świątkach



Szkola w Mostkowie

cych w Zajączkowie? Wójt Gminy Łukta w tej sprawie ma mieszane uczucia. Pojawiają się obawy przed kolejnym odpływem dzieci ze szkoły w Mostkowie. Odległość z Zajączkowa do Świątek jak i do Mostkowa jest zbliżona, a zatem czas dojazdu nie będzie jakimś ważnym kryterium przy wyborze szkoły. Natomiast jeśli kolejne dzieci odejdą ze szkoły w Mostkowie pojawić się może dylemat sensowności dalszego utrzymywania tej placówki.

Gres, Źródło: 68. Sesja Rady Gminy Łukta

Zajączkowo, Pelnik, Strzałkowo | Trwające inwestycje

Łagodne zimy w ostatnich latach sprzyjają pracom ziemnym i inwestycjom drogowym. Brak mrozu i śniegu spowodował, że prace związane z modernizacją dróg w Zajączkowie oraz Pelniku mogą być kontynuowane również w miesiącach zimowych. Informujemy, że firmy budowlane z powodzeniem modernizują drogi w ww. miejscowościach.

Trwa również jedna z większych inwestycji w naszej gminie, a mianowicie podłączenie wodno-kanalizacyjne do miejscowości Strzałkowo oraz doprowadzenie sieci wodno-kanalizacyjnej do niektórych domów w Kotkowie, które takiego połączenia jeszcze nie miały. Inwestycja została dofinansowana przez Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego w kwocie 4 000 000 zł.



Zajączkowo



Pelnik

Gres

Łukta | Mamy fajne wspomnienia z ferii zimowych

Ferie zimowe w województwie warmińsko-mazurskim zakończone. W naszej gminie nie zabrakło atrakcji dla dzieci i młodzieży podczas zimowej przerwy. Instruktorzy z GOK w Łukcie, opiekunki świetlic wiejskich oraz panie z Gminnej Biblioteki Publicznej zadbały, aby dzieciom się nie nudziło.

Tuż na progu ferii, w niedzielę 21 stycznia 2024, odbył się wyjazd do Warszawy do Teatru Muzycznego ROMA, na musical „We will rock you”. Spektakl był bogaty w świetną choreografię, utalentowanych wokalistów i przede wszystkim genialną muzykę z repertuaru grupy Queen. Widowisko zrobiło na nas ogromne wrażenie. O czym traktuje spektakl „WE WILL



Scena teatru ROMA

ROCK YOU? Akcja przedstawienia dzieje się w zglobalizowanym świecie przyszłości. Wszystkimi aspektami życia na iPlanecie, którą dawniej nazywano Ziemią, rządzi jedna, potężna korporacja. Posiadanie instrumentów muzycznych jest zakazane, muzyka jest bowiem wyrazem absolutnie niepożądanego indywidualizmu. Kilkoro buntowników, którzy w tajemnicy kultywują pamięć o przeszłości, nie chce pogodzić się z taką ponurą egzystencją i podejmuje walkę o wolność, miłość i ROCKA!” (źródło: Teatr ROMA).

W pierwszym tygodniu ferii, 24 stycznia, zorganizowaliśmy wycieczkę dla dzieci i młodzieży do Kręgielni KingPin w Ostródzie. Na miejscu na uczestników wycieczki czekały zarezerwowane tory, więc uczestnicy wycieczki nie musieli czekać. Po skończonej zabawie zamówiliśmy dla wszystkich pyszną, ciepłą pizzę.



Kręgielnia King Pin w Ostródzie

Ostatnim wyjazdem, który zorganizował GOK, była wycieczka na spektakl „NID” do Olsztyńskiego Teatru Lalek. Tak na temat spektaklu pisze OTL: „Czarownica Alianna znajduje bezpańskiego psa na skraju wyczerpania. Jest to suczka imieniem Nid. Alianna zabiera ją do swojego Domu - dość nad-

zwyczajnego. W nowym miejscu Nid poznaje osobliwych mieszkańców i zaprzyjaźnia się z Janem - starym, długo nieużywanym płaszczem. Pies klóci się z nim na temat jakości życia - zastanawia się, czy lepsze jest życie w Domu, czy przeżywanie przygód poza nim. Pewnego dnia Nid odkrywa, że nie może wyjść, nie ma pojęcia dlaczego łapy same zatrzymują się w progu domu czarownicy. Czy to kwestia magii?” (źródło: Olsztyński Teatr Lalek).



Przed Teatrem Lalek w Olsztynie

Oczywiście w ferie nie zabrakło warsztatów stacjonarnych: warsztaty kulinarne, rękodzielnicze, zajęcia plastyczne, warsztaty LEGO, robotyka i gry planszowe - to wszystko czekało na dzieci w GOKu. W bibliotece natomiast można było się wyciszyć w kąciuku małego czytelnika, bądź podczas oglądania Animacji 3D.

Aga



Robotyka



Zajęcia kreatywne z LEGO

WYDARZENIA

Łukta | Tak, mamy kolejny rekord WOŚP!



W tym roku po raz kolejny zagraliśmy z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Ponownie udało nam się pobić niesamowity rekord. Łączna suma jaką **uzbieraliśmy wynosi 53 452,77 zł**, to aż o 10 000 zł więcej niż w ubiegłym roku. Hasłem pod którym graliśmy podczas 32. Finału WOŚP było „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych”. Tegoroczny finał dedykowany był zakupowi sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych.

Nasze przygotowania zaczęły się już w październiku, podczas których wraz z wolontariuszami przygotowaliśmy plan atrakcji na tegoroczny finał.

Z początkiem stycznia został ogłoszony konkurs plastyczny dla dzieci, którego tematem było zaprojektowanie logo WOŚP Łukta. Napłynęło do nas 11 fantastycznych prac, które następnie były opublikowane na stronie WOŚP Łukta, gdzie internauci głosowali na najpiękniejszą pracę. Pierwsze miejsce zajęła Julia Zalewska, i to właśnie jej praca stała się logiem naszego sztabu na rok 2024.

20 stycznia w sobotę został zorganizowany charytatywny turniej piłki nożnej, który odbywał się w dwóch kategoriach, dla dzieci i dorosłych. Wydarzenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem wśród zawodników jak i widzów. W wydarzeniu wzięło udział ponad 30 dzieci, które rozgrywały mecze między sobą już od samego rana. Po południu rozpoczęły się rozgrywki między dorosłymi, których frekwencja liczyła 8 drużyn. W tym roku również gościliśmy składy spoza naszej gminy, co nas bardzo cieszy. Tegorocznym zwycięzcą byli chłopcy z Łukty.

26 stycznia, w piątek odbyły się kolejne wydarzenia sportowe, jednym z wydarzeń był charytatywny turniej piłki siatkowej. To już druga edycja, która cieszyła się wielkim zainteresowaniem ze strony uczestników. Mimo naszych lokalnych składów, wsparły nas swoją obecnością drużyny spoza gminy. Całe zawody ponownie wygrała drużyna z Morąga. Drugim wydarzeniem był trening metaboliczny z Alicją Makowską, który był głównie skierowany do kobiet. Podczas zajęć można było poznać ćwiczenia pomagające kształtować brzuch, uda i pośladki.



Sobotę, również zaczęliśmy aktywnie, biegiem charytatywnym. Mimo tego, iż była to pierwsza edycja takiego rodzaju aktywności, to była bardzo dobrze odebrana przez uczestników, więc na pewno w kolejnych latach będziemy kultywować to wydarzenie. Następnie przenieśliśmy się do Florczak, gdzie odbywało się wspólne morsowanie. Pomimo niesprzyjających warunków pogodowych, znalazło się kilku chętnych którzy weszli do wody. Jak co roku paliło się ognisko na którym można było upiec kiełbasę, zjeść gorący żurek przygotowany przez Panię z Koła Gospodyń Wiejskich we Florczakach, zjeść przepyszne ciasta podarowane przez mieszkańców i wziąć udział w licytacjach. Z tego wydarzenia zebraliśmy ponad 6 000 złotych, które dopełniły nasze puszkki. Dziękujemy mieszkańcom za pomoc w przygotowaniu tej akcji. Tego dnia odbył się również wieczór gier planszowych zorganizowany przy pomocy grupy Planszomaniacy Łukta. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie i miło spędzić czas.

Finałową niedzielę zaczęliśmy jak co roku od kiermaszu przepysznych wypieków, przygotowanych przez mieszkańców naszej gminy. Od godziny 9:00 można było zakupić różnego rodzaju słodkości. Cieszymy się, że dbacie o naszą planetę i przychodzicie z własnymi pudełkami wielokrotnego użytku. 32. Finał rozpoczął się tradycyjnie w niedzielne popołudnie w sali kinowej Gminnego Ośrodka Kultury. Na start mogliśmy usłyszeć występ chóru Pasjonatki, po którym młodzieżowa drużyna pozarnicza OSP Łukta zaprezentowała nam jak prawidłowo wykonać pierwszą pomoc. Kolejne chwile



umilił nam występ zespołu The One Dream, który zaprezentował znane polskie przeboje. Następnie mogliśmy zobaczyć występ artystyczny Pole Dance grupy prowadzonej przez Iżę Malinowską. Mogliśmy zobaczyć występy solowe jak i w duetach. Było to coś nowego na naszym finale. Taniec dziewczyn zrobił ogromne wrażenie na publiczności.



Ostatnim występem tego wieczoru był koncert zespołu folklorystycznego Warمیńska Kuźnia. Na sam koniec finału odbyło się światelko do nieba w formie tortu, którym każdy z gości został poczęstowany. Dodatkowo podczas trwania wydarzenia odbywały się warsztaty rękodzielnicze prowadzone przez Cudawianki od Edyty i Hanki, zagościł u nas również Olaf, bałwanek ze znanej dzieciom bajki, który częstował najmłodszych cukierkami.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do wsparcia tegorocznego finału.

Gramy do końca świata i o jeden dzień dłużej. Do zobaczenia za rok.

Štab WOŚP Łukta



Łukta | Niech kolęda z ust płynie!



Pasjonatki wystąpiły w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łukcie.

Kolęda popłynęła do podopiecznych ŚDS. 11 stycznia Środowiskowy Dom Samopomocy w Łukcie miał przyjemność gościć chór Pasjonatki z Łukty, pod przewodnictwem pani Natalii Bałdygi. Podopiecznym i personelowi czas upłynął miło i przyjemnie pośród śpiewu kolęd. Na zakończenie dla chórzystek zostały wręczone małe upominki przygotowane przez uczestników zajęć.

*Gres
źródło: Środowiskowy Dom Samopomocy w Łukcie*

Łukta | Jazzowy Dzień Babci oraz Dzień Dziadka



Zespół Barczewski Band Jazzowy



Publiczność miała świetną okazję poznać muzykę jazz w przystępnym wydaniu.

Dzień Babci oraz Dzień Dziadka, to szczególne dni w roku, w których każdy wnuk i każda wnuczka pamiętają o swoich dziadkach. Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie również chciał uczcić święto tych wspaniałych osób, dlatego specjalnie dla nich zaprosił do Łukty **Barczewski Band Jazzowy**. Założycielem i liderem zespołu jest Robert Tokarski, który prowadzi w naszym Ośrodku zajęcia muzyczne dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych. BBJ wystąpił na naszej scenie po raz pierwszy, ale mamy nadzieję, że nie ostatni! Artyści zagraли nam wspaniały koncert.

Zgromadzeni widzowie mogli usłyszeć hity jazzowe w oryginalnych aranżacjach. Wszyscy nagrodzili muzyków owacjami na stojąco.

Jednakże całe wydarzenie rozpoczął ks. Mieczysław Jarząbek, który miał okazję zaprezentować swoją twórczość poetycką. Twórczość księdza mogliśmy już poznać, gdyż przez jakiś czas miał swoją rubrykę w naszym miesięczniku. Swoje wiersze i fraszki duchowny publikuje także w Internecie na swoim profilu na Facebooku. Książk został ciepło przyjęty przez publiczność, która żywo reagowała na wiersze i fraszki autora.

Występ ks. Jarząbka na naszej scenie był jego debiutanckim wieczorkiem poetyckim. Cieszymy się, że mogliśmy się do tego przyczynić.

Jeszcze raz składamy najpiękniejsze życzenia Babciom i Dziadkom, życie nam jak najdłużej w zdrowiu!

Aga



Ks. Mieczysław Jarząbek



Robert Tokarski

Łukta | Jubileuszowe spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki w Łukcie

W tym wydaniu gazetki chcielibyśmy podzielić się z Wami wyjątkową okazją do świętowania. Dwanaście lat temu, w murach Gminnej Biblioteki Publicznej w Łukcie, zrodził się pomysł stworzenia przestrzeni, w której miłośnicy literatury mogliby dzielić się swoimi pasjami, pogłębiać swoją wiedzę i czerpać inspirację z dzieł literackich. Tak rozpoczęła się historia naszego Dyskusyjnego Klubu Książki (DKK) w Łukcie. Dziś, z dumą obchodzimy jubileusz - 12 lat działalności tego wyjątkowego klubu.

Podczas jubileuszowego spotkania mieliśmy przyjemność dyskutować nad wspaniałą powieścią Elżbiety Cherezińskiej – "Sydonia". W strojach nawiązujących do epoki, w której żyła tytułowa bohaterka, odkrywaliśmy sekrety tego fascynującego świata. Wysoko oceniliśmy tę powieść, doceniając pióro autorki, jej dbałość o szczegóły historyczne oraz wspaniałe nakreśloną postać głównej bohaterki – silnej i mądrej kobiety. Zgodnie



stwierdził, że "Sydonia" to lektura, która zasługuje na szczególne wyróżnienie i na pewno zapadnie głęboko w pamięć każdego czytelnika.

Tradycyjnie podczas spotkania wybraliśmy również najciekawsze lektury przeczytane w 2023 roku, przyznając im punkty. Zdecydowaną zwyciężczynią okazała się powieść Sue Monk Kidd – "Księga tęsknot".

Ponadto mieliśmy niespodziankę dla naszych klubowiczek! Dzięki współpracy z instruktorem gier planszowych z GOK w Łukcie – Grzegorzem, mieliśmy okazję poznać zasady nowej gry towarzyskiej "Nowe strony", która wykorzystuje teksty z książek i rozbudza wyobraźnię.

Jesteśmy podekscytowani kolejnymi latami działalności naszego klubu i nie możemy się doczekać kolejnych fascynujących spotkań i lektur!"

Jolanta Szylejko – moderator DKK w Łukcie

Łukta | Wieczór Gier planszowych - Gramy z WOŚP



Wieczór gier planszowych

27 stycznia 2024 r. w ramach 32. Finału WOŚP i z pomocą wolontariuszy, członkowie klubu Planszomaniacy Łukta zorganizowali Wieczór Gier Planszowych. Wydarzenie było otwarte, to znaczy, że każdy wielbiciel gier mógł przyjść i zagrać w gry planszowe, a przy tym fajnie i towarzysko spędzić czas przy stole. „Wieczór” zgromadził wielu wielbicieli planszówek, zarówno dzieci, młodzież, jak i dorosłych.

Członkowie klubu z wielką chęcią i przyjemnością zaznajamiali nowych i niedoświadczonych graczy z tytułami z ich bi-

blioteczki.

Udało się również rozegrać dwa razy turniej w Bingo! Każdy miał możliwość zakupić dowolną ilość kart do gry, z których dochód przeznaczony był w całości na fundację WOŚP. Każda karta wygrywała, a zwycięzca mógł wybrać sobie nagrodę rzeczową z całkiem sporej puli fantów.

Czas z planszówkami płynie szybko. Te kilka godzin gry minęło w mgnieniu oka, a rozgrywki trwały do późnych godzin wieczornych.

Grzegorz Malinowski



Rodzinnie granie w grę „Labirynt”

Łukta | Areszt dla sprawcy przemocy nad najbliższymi

Najbliższe 3 miesiące za kratkami spędzi 21 - letni mieszkaniec gminy Łukta, który znęcał się psychicznie i fizycznie nad swoimi rodzicami i rodzeństwem. Mężczyzna wszczynał awantury, wyzywał słowami wulgarnymi powszechnie uznawanymi za obelżywe, niszczył mienie czy używał przemocy wobec domowników. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara 5 lat pozbawienia wolności.

21 - letni mieszkaniec gminy Łukta od ponad dwóch lat wszczynał awantury podczas których wyzywał i poniżał swoich rodziców oraz młodsze rodzeństwo. Ponadto niejednokrotnie kierował wobec poszczególnych domowników groźby pozbawienia życia. Stosował również przemoc poprzez uderzanie z pięści czy kopanie. Dodatkowo niszczył mienie pokrzywdzonych. Policjanci odizolowali agresora i umieścili go w policyjnej celi. Mężczyzna usłyszał znęcania się psychicznego i fizycznego nad najbliższymi. Funkcjonariusze wraz z prokuratorem wnioskowali o tymczasowe aresztowanie 21 - latka. Sąd przychylił się do ich wniosku i 08.02.2024 r. trafił na 3 miesiące do aresztu.

Za popełnione przestępstwo grozi mu kara 5 lat pozbawienia wolności.



Źródło: KPP w Ostródzie

Łukta | IV Gminny Turniej Szachowy, Łukta 2024



Uczestnicy IV Gminnego Turnieju Szachowego, Łukta 2024



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.



stowarzyszenie centrum wspierania organizacji pozarządowych i inicjatyw obywatelskich

Długo wyczekiwany przez mieszkańców gminy Łukta turniej szachowy powrócił i to w doskonałej formie!

11 lutego 2024 r. w sali Gminnego Ośrodka Kultury w Łukcie zgromadziło się 26 zawodników i zawodniczek, by toczyć boje na szachownicy. Pojawili się gracze nie tylko z gminy Łukta, ale i z gmin Jonkowo, Ostróda, Morąg, Nowe Miasto Lubawskie a także z Olsztyna czy Gdańska.

Turniej rozgrywany był w systemie szwajcarskim na dystansie 7 rund w tempie 15 min na zawodnika. Sędziami w turnieju byli: sędzia główny - Paweł Klimiuk, sędzia pomocniczy - Grzegorz Miśta. Turniej miał charakter otwarty i towarzyski, a to oznaczało, że każdy, niezależnie od umiejętności czy wieku, mógł wziąć w nim udział.

Dla niektórych było to pierwsze zetknięcie z formą turniejową gry, która rządzi się swoimi prawami. Gracz oprócz zmagania na szachownicy musiał kontrolować również swój czas.

Zwycięzcami turnieju zostali: I miejsce Goździewski Bolesław (Olsztyn), II miejsce Bittel Kacper (Olsztyn), III miejsce Kamil Kalisz (Gdańsk). Z naszej gminy najwyższe, 7. miejsce zajął Krzysztof Lewandowski (Pupki).

Turniej rozgrywany był w ramach inicjatywy pod nazwą „IV Gminny Turniej Szachowy, Łukta 2024” sfinansowanej ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Grzegorz Malinowski, wiceprezes Stowarzyszenia QLT

GŁOS MIESZKAŃCA

W kamazie

Jak już wspominałem wielokrotnie, zawsze ciągnęło mnie do wielkiej wody. W Węgorzewie organizowali kursy sterników marynarki wojennej. Zapisalem się na jeden z nich i go z zadowoleniem i satysfakcją ukończyłem. Jak się później okazało trochę na swoje nieszczęście.

W tamtym czasie to ja byłem jedynym żywicielem rodziny. Starszy brat po służbie wojskowej wyjechał, więc rodzina została na moim utrzymaniu. Któregoś dnia i na mnie przyszedł czas – dostawałem powołanie do służby czynnej do wojska. O przyjęciu zaważył właśnie ukończony kurs sternika marynarki wojennej. Przydzielili mnie do okrętów podwodnych! Kompletnie byłem załamany, gdyż służba na okrętach podwodnych wynosiła aż 3,5 roku. Zacząłem prosić komendanta by mi odpuścili tą służbę, bo w tym czasie matka była w szpitalu i miałem młodsze rodzeństwo na utrzymaniu. Niestety, nie było mowy o odroczeniu. Pojawiła się natomiast alternatywa – szkółka podoficerska wojsk pancernych. Długo się nie zastanawiałem i wybrałem „szkółkę”, gdyż służba w niej to tylko 2 lata. Ukończyłem szkółkę i miałem prawo wybrać sobie jednostkę. Wybrałem najbliższą w Giżycku. Przydzielono mi czołg i pozwolono dobrać sobie załogę.

Gdy minęło pół roku mojej służby, do cywila odszedł starszy rocznik. Wśród nich był kierownik wojskowego klubu żeglarskiego, a więc jego wakaty były wolny. Wśród całej jednostki tylko ja miałem odpowiednie uprawnienia, by objąć to stanowisko, więc mnie od razu rzucili na tego kierownika klubu. Nie powiem, miałem wtedy dobrze. Mogłem na przepustki szybciej wychodzić i pożeglować mogłem. Natomiast zimą wracałem do ćwiczeń wojskowych ze wszystkimi. Mogłem pływać po godzi-



Pan Grzegorz ze swoją „limuzyną” na poligonie, 1958 r.

nach i w czasie wolnym. Natomiast w godzinach służby pływałem z oficerami.

W okresie wakacyjnym zjeżdżali się oficerowie z okręgu, z dywizji, wyżsi oficerowie, generałowie... Pływałem z nimi i ich rodzinami. W tamtym czasie czułem się prawie jakbym był w cywilu! Po odbyciu służby wojskowej namawiano mnie, żebym został i dalej prowadził klub żeglarski. Z drugiej strony otrzymałem propozycje skierowania do szkoły oficerskiej. Miałem już dość armii, a dodatkowo w tamtym okresie wojsko nie było zbyt dobrze postrzegane, więc z pełną świadomością odrzuciłem obie oferty.

Grzegorz Stanisław Świercz ▶

Łukta | Najtrudniejsza była dla mnie akceptacja siebie. - Izabela Malinowska

Podczas 32. Finału WOŚP Izabela Malinowska wraz ze swoimi uczennicami, miały swój pierwszy występ pole dance przed publicznością, który spotkał się z ogromnym entuzjazmem. Czym tak naprawdę jest ta dyscyplina? Czy słusznie kojarzona jest z klubami nocnymi? Na te i wiele innych pytań odpowiada trenerka Iza.

Jak wrażenia po pierwszym występie na żywo?

Było niesamowicie! Nie miałam pojęcia, że publiczność tak pozytywnie nas odbierze! Muszę dodać, że cały odbiór naszego występu wzmocniły: głośna muzyka oraz niesamowite oświetlenie! A także to, że byliśmy na scenie, w samym centrum wydarzeń, a nie w sali do ćwiczeń.

Pierwszy układ, który miałyśmy z Patrycją, początkowo w treningach tańczyłyśmy do zupełnie innej piosenki. Ale z czasem nam obu tak bardzo spodobała się piosenka „Jestem Twoją Bajką” w wykonaniu Sanah, że bez namysłu wybrałyśmy właśnie ją na nasz debiut. Miałyśmy tylko mały problem: okazała się za krótka do naszego układu... ale wtedy z pomocą przyszedł nam Emil Syjczak, który idealnie ją zmiksował i wydłużył tak, że mogłyśmy pięknie, na spokojnie zatańczyć całość. W pozostałych układach dziewczyny wybierały sobie utwory same, bo to ważne by każda czuła się dobrze w swojej ulubionej muzyce.

Ostatni występ wyszedł totalnie spontanicznie. Ola i Marcysia miały zaledwie 2 tygodnie na przygotowania, ale potrafią zrobić już tak zaawansowane figury, że sobie świetnie i z przytupem poradziły.

Nieskromnie powiem, że jak na pierwszy pokaz, był to bardzo wysoki poziom biorąc pod uwagę to, ile i gdzie dziewczyny ćwiczą - a trenujemy w małym pokoiku i na dosyć niskiej rurze. Jest ona stabilna, przymocowana zarówno do podłoża, jak i sufitu. Natomiast rura mobilna, na której miałyśmy pokaz, to zupełnie co innego - jest wyższa, ma mniejszą średnicę, a do tego strasznie się buja. Muszę przyznać, że sama początkowo trochę się bałam. Mimo, że udało nam się ją trochę ustabilizować, to i tak jak wchodziłam na samą górę, to nadal czuję obawę. Dziewczyny są bardziej odważne i robią to swobodnie.

Naprawdę nie spodziewałam się, że publiczności nasz występ aż tak się spodoba. Niektórzy się wzruszyli, inni oglądali nasz pokaz z ciarkami na plecach, ale najmiłsze dla nas było to, że po występie do nas podeszli i pogratulowali.

Chciałam w końcu pokazać w Łukcie czym jest pole dance (czyt. pol dens), sprawić, by osoby, którym ten rodzaj tańca kojarzył się w sposób, w jaki nie powinien, zmieniły na jego temat zdanie, że to nie jest jakiś bezwstydnym taniec na rurze, tylko rodzaj akrobacji. Czy mi się udało? Mam nadzieję że tak.

Występ podczas finału WOŚP był waszym scenicznym debiutem. Był stres?

Tak. Muszę przyznać, że stresowałyśmy się nie tylko samym odbiorem naszego pokazu, ale i tym, by wszystko poszło dobrze. Co mam na myśli? W pole dance, czasem ciężko jest z przyczepnością, do czego jeszcze wrócę. Zanim wyszłyśmy na scenę smarowałyśmy się specjalnymi specyfikami zwiększającymi przyczepność. Jeśli pomylisz się w choreografii, to nic się nie stanie, występ idzie dalej, publiczność i tak nie ma pojęcia jak miał przebiegać, ale jeśli zaczniesz zjeżdżać ci ręką, bądź nogą, to może zrobić się niebezpiecznie. Nie pomoże nawet to, że czujesz siłę w r-



Iza w wariacji figury „crucifix”

kach. Fizyka w takich przypadkach jest bezlitosna (śmiech).

Jak długo przygotowawaliście się do występu na żywo?

Pomysł zrodził się jesienią zeszłego roku. Stwierdziłam, że dziewczyny w tym co robią są tak piękne i tyle potrafią, że szkoda żeby świat tego nie zobaczył. Długo myślałam gdzie i kiedy znaleźć fajną okazję do występu, i właśnie nadarzył się Finał WOŚP. Duża scena w GOK, wysoki sufit, który pozwala by wstawić rurę no i pokażna publika. Gdzie szukać lepszej okazji? Napisałam do przewodniczącej sztabu, Martyny, że wystąpimy, a ona znalazła dla nas miejsce w programie imprezy, no i dałyśmy pokaz.

Im bliżej było do występu, tym bardziej rosły w nas emocje. Dopiero jak zobaczyłyśmy tą rurę na scenie i ogromną widownię, nasze obawy przybrały na sile i szeptały do ucha „co wy robicie?”. Na szczęście odbiór był mega pozytywny i teraz mogę ze spokojem powiedzieć, że było warto. Cieszę się, że widzieli to wszyscy, i starzy, i młodzi, bo chyba już teraz nikt nie będzie miał wątpliwości, że taniec na rurze to nie jakieś „płasy” w klubach, a sport i ciężka praca.

Czym w ogóle jest ten pole dance?

Jest to dyscyplina, w której jest wszystkiego po trochu: tańca, sportu, akrobatyki, sztuki. Pole dance jest potocznie nazywany tańcem na rurze, choć dla mnie jest to bardziej „pole” niż „dance”, bo tańca z mojej strony to tam nie ma za wiele. Bardziej skupiam się na ćwiczeniach akrobatycznych, składanych, niż na tanecznych przejściach pomiędzy figurami.

Czy jest to bezpieczne?

Pole dance nie jest bezpieczny dla osób niewtajemniczonych. Trzeba poznać dobrze podstawy - figury, chwyt, skoki, gemini (chwyt pod kolanem głową w dół), crucifix itd. Trzeba być również pokornym, by nie przecenić swoich możliwości. Jeżeli ma się już dobrze opanowane podstawy i chwyt, to można z tego wykonać dużo fajnych i efektownych przejść. Trzeba również zaufać sobie. Przed występem uświadamiałam dziewczyny, że jeżeli czują, że lecą w dół, to niech przerwą wykonywanie figury i po prostu zejną na spokojnie i spróbują czegoś innego.

Mnie samej raz zdarzyło się spaść podczas ćwiczeń, gdy trenowałam z Patrycją. Wydawało mi się, że mam super hiper bezpieczne trzymanie i dopóki nogi nie puszczy to nic nie powinno się stać. Mimo to zleciałam i do tej pory nie wiem jak to się stało. Takie sytuacje się zdarzają i trzeba być na nie przygotowanym. Na pocieszenie powiem, że upadki nie są tak straszne, jakby się mogło wydawać. Gdy spadasz, nasza podświadomość nas ratuje i odruchowo się asekurujemy, tak że z tego można wybrnąć właściwie bez szwanku. Ale, tak, trzeba uważać na siebie, tym bardziej jak się ma choreografię w duecie. Wtedy podstawą jest zaufanie na 100%! Jedna drugiej musi zaufać. Obie muszą się trzymać równo, zgrywać w czasie. Sam obrót też musi być zgrany co do sekundy, żeby ich nie przechyliło, by podały sobie w tym samym momencie ręce czy nogi. Gdy jedna czuje, że nie da rady, obie muszą przerwać układ.

Na ćwiczeniach mamy materace asekurujące upadki i chciałam, by były one również na występie, jednak przy elementach „chodzonych” choreografii byłby utrudnieniem.

Pole dance nie jest bezpieczny... no, może jedynie początki są bezpieczne, bo nie ma aż tylu akrobacji.

Kiedy i w jaki sposób zainteresowałaś się tą dyscypliną?

Gdzieś od zawsze ta „rura” mnie wołała. Już w czasach studenckich zastanawiałam się by spróbować. Jednak zawsze było to „ale”. Wmawiałam sobie, że jestem za słaba, że się wstydzę, że to nie dla mnie, że nie będę potrafiła robić tak efektownych figur jak inne dziewczyny. Jednak przełamałam się i postanowiłam, że spróbuję. Wybrałam się na lekcję próbną do Olsztyna. Wtedy właśnie utwierdziłam się w przekonaniu, że to jest właśnie to, co chciałabym robić! Jednak w tamtym czasie nie miałam ani kasy, ani czasu na dojazd do Olsztyna - za daleki i za drogi biznes. Jednak ku mojej uciechy i zaskoczeniu, któregoś roku dostałam rurę pod choinkę od mojego małżonka. I zaczęłam ćwiczyć sama. Teraz wiem, ile czasu w ten sposób straciłam, a jak wielkie rezultaty osiągnęłam ćwicząc pod okiem trenerki w Morągu.

Jak długo i często ćwiczysz, by osiągnąć obecne rezultaty?

Zaczynałam w piwnicy jakieś 4 lata temu. Włączałam sobie wtedy filmy instruktarzowe i próbowałam robić to samo co te dziewczyny. To było straszne (śmiech). Nie miałam żadnej magnezji, ani gripu (środek absorbujący wilgoć, zwiększające przyczepność), bo nie wiedziałam, że coś takiego w ogóle jest. Nie miałam również materaca, więc wszystko robiłam na zasadzie wielkiego zaufania do siebie, a co za tym idzie nie ryzykowałam za mocno - jakbym spała



Gabrysia i Oliwia w podwójnym „strażaku”

na tą podłogę, to by było niefajnie.

Było naprawdę ciężko, ale nie poddawałam się, tak strasznie chciałam to zrobić, że chodziłam do tej piwnicy i ćwiczyłam po swojemu, jakkolwiek, ale tak, żeby chociaż wzmocnić chwyt.

Razem z tym zmarnowanym czasem w piwnicy i przerwą spowodowaną ciążą, jak wspomniałam, to ćwiczę 4 lata. Ale już tak regularnie, to od 2 lat pod okiem instruktorek w Morągu. Sama dla siebie robię treningi 2-3 razy w tygodniu, raz jeżdżę do Morąga jako uczeń i w domu jeszcze dwa razy z rana sama dla siebie. Trening zabiera mi około 1 godz.

Dłużej choć bym chciała, to nie dam rady fizycznie. Mięśnie są już tak zmęczone, że nie wyciągnie się już pewnych rzeczy.

Co było dla Ciebie trudne w tym sporcie?

Lustra w siłowni. To, że musiałam patrzeć na siebie, a wstydziłam się tego jak wyglądałam. Wiem jak wyglądałam po ciąży, wiem ile przytyłam i bardzo nie akceptowałam siebie. Te lustra z każdej strony, to była dla mnie jakaś masakra. Mimo to stwierdziłam, że będę siebie nagrywała, bo gdy zrobię postęp i spojrzę na to, co było, to powiem sobie „wow”.

Dałam sobie na to rok, bo pomyślałam, że po tym czasie na pewno jakiś postęp będzie widać. I nawet wystarczy, że podejdziesz do rurki, zakręcisz się, ale gdy będę to robić regularnie, to postęp będzie widoczny. Dlatego się nagrywałam, i mam teraz porównanie, jak było na początku i jak jest teraz.

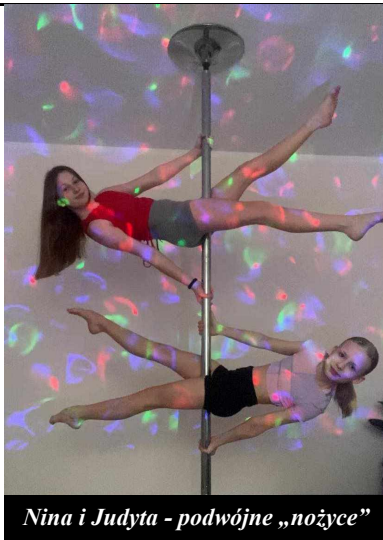
A zatem najtrudniejsza była dla mnie akceptacja siebie, i swojego ciała. Na to czy podołam siłowo, czy będę miała od razu pewny chwyt, nie liczyłam. Zdawałam sobie sprawę, że przez pierwsze miesiące nie będę szaleć na tej rurce. Żeby zasłaniać brzuch któregoś się wstydziłam, długo ćwiczyłam w spodenkach i koszulce. Teraz wiem, że jak ma się więcej ciała odsłoniętego, to można zrobić więcej figur, ma się lepszą przyczepność, czy to brzuchem, czy bokiem, udem, pachwinami. Jeżeli chcesz się tylko pokręcić, to owszem, można w t-shirtcie, ale jak chcesz poszaleć, to trzeba trochę ciała odkryć.

Zaakceptowałam siebie, wyglądałam jak wyglądałam, nie jest już to dla mnie problemem. Wiadomo, gdy zakręcisz się na rurce i patrzysz w lustrach na siebie - tu brzuch się zmarszczy, tam cellulit widać... Ale pomyśl, że twoje ciało potrafi robić takie piękne rzeczy. Palicho ten brzuch i cellulit, twoje ciało jest piękne!

Jakie warunki trzeba spełniać by zacząć ćwiczyć?

Jeżeli chodzi o warunki fizyczne, to nie trzeba spełniać żadnych specjalnych. Czasem dziewczyny do mnie piszą, że chciałyby spróbować, ale same się deprymują, że nie są już młode, że są za duże, że nie mają siły, nie są rozciągnięte i tak całą litanię można by napisać.

Powtarzam, jeżeli chcesz, to przyjdź i zrób to. Wszystko jest do wytrenowania i do wyćwiczenia. Warunek jest taki, żeby mieć silną psychikę i motywację, nie poddawać się, bo wiadomo są dni lepsze i gorsze. Każdy rozwija się w różnym tempie. W pole dance jest jakiś zakres figur podstawowych, średniozaawansowanych i zaawansowanych, jednak nie wiem czym jest to podyktowane, że dana figura przypisana jest do konkretnej kategorii. Mi osobiście trudno jest wykonać jedną z figur z zakresu podstawowego, gdyż potrzebne jest odpowiednie wygięcie ciała, którego ja nie mam, bo nie jestem aż



Nina i Judyta - podwójne „nożyce”

tak rozciągnięta, ale zrobię figurę z poziomu zaawansowanego. Każdy więc ćwiczy pod swoje predyspozycje. Są oczywiście i takie dziewczyny, które są mega rozciągnięte, i dla nich elementy szpagatowe czy z wygięciami w plecach to pestka. Dla dziewczyn, które są bardziej siłowe, dobieram figury wymagające większej siły, a dla tych, które czują flow, wybieram figury pasujące do układu tanecznego. Każda odnajdzie coś dla siebie.

W tym sporcie jest też jedna ciekawostka. Idziesz sobie któregoś dnia na trening i zakładasz, że zrobisz „scorpiona”, gdzie trzeba najpierw skoczyć do „gemini”, wejść do „motyla” i wtedy zarzucić nogę do „skorpiona”. Generalnie myślisz sobie, że po takich ćwiczeniach powinny cię boleć ręce i noga, a na drugi dzień wstajesz, a bolą cię pośladki i brzuch. Wtedy dociera do ciebie, że używasz mięśni całego ciała, w tym takich, o których nawet nie miałaś pojęcia, że istnieją (śmiech).

Czy wymagany jest specjalny ubiór?

Im więcej ma się odsłoniętego ciała, tym lepiej. A na pierwsze lekcje polecam bardzo krótkie szorty, tzw. kolarki. Wtedy zaczyna się uczyć siadu, nożyc, a im bardziej masz odsłonięte uda, tym lepiej się trzymasz. Dobrze też mieć koszulkę na ramiączka, by mieć odsłoniętą pachę. Z czasem, to wiadomo, przyda się również odsłonięty brzuch.

Co trzeba wiedzieć, by zacząć ćwiczyć?

Trzeba wiedzieć, że się zjeżdża na pierwszych lekcjach, że ręce „lecą”. Są dni lepsze i gorsze – jednego dnia figura ci wyjdzie super, a za tydzień ta sama figura nie wyjdzie ci totalnie. Są takie dni, że się nie ma w ogóle przyczepności na rurce. Nie potrafię tego jednoznacznie wytłumaczyć, ale czy to u mnie w domu, czy na ćwiczeniach w Morągu, po prostu dziewczyny mają zjazd, nawet mimo stosowania specyfików poprawiających przyczepność. Może to mieć podłoże hormonalne, która sprawia, że ma się zbyt suchą skórę, lub większą potliwość. Znaczenie może mieć również temperatura w pomieszczeniu, gdzie czasem trzeba rurkę dogrzać.

I najważniejsze na koniec: będzie bolało! Niektóre dziewczyny to wytrzymują, inne krzyczą, piszczą, bo mają wrażliwszą skórę, i nie dają rady. Ale za każdym kolejnym razem boli mniej. Ból spowodowany jest otarciami. Musisz dobrze się złapać i przycisnąć skórę do rurki, i jeśli mimo to zjeżdżasz, to otarcia powstają. Skóra mocno boli. Po pierwszych zajęciach jest bardzo dużo siniaków, otarć, krwiaków czy odcisków. Ale myślę, że kobiety mają bardzo wysoki próg bólu i sobie dadzą radę. Czasem dziewczyny pytają, czy mnie już nie boli. Te figury, które znam, i zna moje ciało, skóra wie kiedy i jak się przykleić, to nie bolą, ale jak zaczynam ćwiczyć nowe figury, przy których moja skóra nie miała jeszcze styczności z rurą, no to boli. Wszystko jest do ogarnięcia.

Czy masz plany na dalszy rozwój? Czy masz jakiś osobisty cel do którego dążysz w tej dyscyplinie? Marzenia?

Chciałabym otworzyć małe studio pole dance w Łukcie. Naprawdę jestem zaskoczona, że jest tyle chętnych osób by ćwiczyć tą dyscyplinę. W pokoju mam tylko jedną rurkę, na której mogą ćwiczyć maksymalnie dwie osoby. Chciałabym otworzyć studio z pięcioma rurkami, bo widzę, że w Łukcie jest potencjał. W naszej miejscowości jest tyle zdolnych ludzi - już pomijając pole dance - muzycznie, wokalnie, teatralnie, plastycznie, rękodzielniczo i sportowo. Podejrzewam, że w domach jest wielu zdolnych ludzi, którzy się jeszcze nie ujawnili ze swoim talentem.

Jeszcze jednym moim marzeniem jest wystartować w krajowych zawodach pole dance. Jest taka specjalna kategoria 40+ i z moją bardzo dobrą przyjaciółką „z rury” robimy już pewne przymiarki do tego. Chcemy wystartować w duecie, miejmy nadzieję, że jeszcze w tym roku.

Co tobie osobiście dał pole dance?

Pierwsze co mi się rzuca na myśl, to akceptacja siebie i swojego ciała. Podbudowałam poczucie własnej wartości. Z każdym dniem utwierdzam się w przekonaniu, że pole dance to jest to, co kocham i lubię robić, oraz że będę dalej szła w tym kierunku. Również dało mi przekonanie, że po 40-stce, można robić takie rzeczy i to wcale nie jest za późno. Wiadomo, że w tym wieku nie osiągnę już takich rezultatów i sukcesów jak nastolatki, które teraz zaczynają. One, jeśli się nie poddadzą i włożą serce w ten sport, to będą Mistrzyniami Świata!

Oczywiście mogę jeszcze dalej się rozwijać, ale nie oszukujmy się, moja fizyczność idzie już raczej w dół niż pnie w górę, dlatego też nastawiam się na naukę innych. Jeżeli sama już nie będę robić postępów, to chociaż chcę dawać tą radość innym.

Mam marzenie, by w końcu zrobić szpagat i być bardziej giętką. Rozciągam się, ćwiczę, ale wiadomo biologii nie oszukasz (śmiech). Więcej na pewno mogę jeszcze działać jako trenerka.



Iza ze swoimi uczennicami: Ola, Iga, Majka, Marcysia i Patrycja.

Wojsko i konflikt z przełożonymi

Wróćmy jeszcze na początek mojej służby w wojsku. Miałem w tamtym okresie różne perypetie. Byłem dosyć krnąbrny, a w wojsku panowała dyscyplina stalinowska. Na nas, rekrutach starsi rangą wyżywali się okrutnie. Dowódcami plutonów były osoby nie mające żadnego wykształcenia ani pojęcia. Tylko kilku nas było na tej szkółce oficerskiej, kilka osób miało ukończoną szkołę średnią, a ja miałem ukończone dwa lata



Grzegorz Stanisław Świercz

szkoły morskiej. Dlatego zaczęliśmy opierać się temu reżimowi, podczas gdy przełożeni zaczęli nas tym bardziej gnębić. W jednostce mieliśmy normalną stołówkę dostępną dla wszystkich, oprócz tych osób ze szkoły podoficerskiej. Musieliśmy jeść z menażek z kuchni polowych. Jak szliśmy z batalionu szkoleniowego do właściwej jednostki, to mieliśmy do pokonania 500 metrów aleją żużlową. Kazano nam czołganiem, czy pełzaniem, pokonywać tę odległość. Mieliśmy kubek przy pasie i łyżki z widelcem, tak zwany niezbędnik, w kieszeni. Po takiej trasie wszystko było, aż czarne od brudu. Dodatkowo mieliśmy zaledwie 15 minut na cały obiad, więc albo się zdążyło, albo nie. Był ogłaszany koniec jedzenia i wszyscy z powrotem, tak samo czołgaliśmy się, więc każdy próbował chociaż chleba w kieszenie napchać, by później dojeść. Ale niestety kontrolowano nas. Kazano wywrócić na lewą stronę kieszenie. Jak znaleźli, to zabierali nam to jedzenie. Często byliśmy przez takie akcje po prostu głodni. Niekiedy po deszczu na tej żużlowej trasie robiły się kałuże. Otrzymywaliśmy wtedy komendę „baczość” i pokonywaliśmy drogę krokiem defiladowym. Czarne błoto spod butów pryskało na wszystkie strony, mieliśmy całe brudne mundury. Kazano nam w półtorej minuty doprowadzić się do porządku. Wtedy nie wytrzymałem i zaprotestowałem. Wtórował mi kolega. Za niewykonanie rozkazu podano nas do raportu do szefa kompanii, ten z kolei zaraportował nas do szefa batalionu, a on do prokuratury.

Spotkałem później tego kaprała, co się na nas najbardziej wyżywał. Schodziłem akurat z górki, a on szedł pod górę i jak tylko mnie zobaczył to już z daleka zaczął wydawać rozkazy. Ja się rozejrzałem, zobaczyłem że nikogo w pobliżu nie ma, i mimo że był wyższy ode mnie, to jak mu nie zawalę w szczękę, to aż się poturlał w dół.

Znów mnie podano do raportu. Ale się nie przyznałem, powiedziałem, że gość sam zleciał. Mimo to wniosek ponownie został skierowany do prokuratury. Musiałem się jakoś ratować, bo nie było żadnego tłumaczenia. Wsadziliby mnie do paki i koniec. Odpowiadałem przed szefem batalionu, że jestem chorowity, przez to nerwowy, a tak w ogóle to takich rozkazów nie powinno się wydawać, bo przez to niszczy się wyposażenie wojskowe i mundur. Mimo moich tłumaczeń uznano ewidentne niewykonanie rozkazów. Jednak zostawiono mi w pewnym sensie otwartą furtkę. Musiałem zdobyć pa-

piery na moje rzekome dolegliwości, więc wysłali mnie do wojskowej przychodni. Tam opowiedziałem szczerze o całej historii. Lekarze również nie byli za tą surową dyscypliną wojskową, za drylem, więc chętnie wypisali mi zwolnienie od zajęć, od nocnych alarmów, czy np. forsowania rzeki.

Pod Skierniewicami była niewielka rzeka, wielkością przypominająca naszą Pasłękę. W nocy organizowano jej forsowanie. Na początku plecak na plecach działał jak kapok i unosił na wodzie, więc nawet nogami nie mogliśmy sięgnąć dna. Jednakże gdy plecak nasiąkł wodą, to trudno było z mulistego dna się wydostać. Wydawało się, że ważył ze sto kilo!

Wracając do zaleceń lekarskich – przypisano mi leki, których oczywiście nie brałem. Musiałem się stawić na badanie ciśnienia dwa razy dziennie. Do lekarza miałem jakieś 350 m z koszar, więc biegłem sprintem. Przy badaniu ciśnienie miałem ponad 200! Pielęgniarki nie wiedziały co się dzieje. W końcu wysłali mnie do Szpitala Wojskowego w Łodzi. Tam już nie przelewki, bo podłączyli mnie do aparatury monitorującej. Ale jak nikt nie patrzył, to się napinałem, naprężałem, wstrzymywałem oddech. Wyniki wychodziły rozmaite, ciśnienie skało to w górę to w dół. Podawali mi leki, które przy nich musiałem brać. Jednak ich nie połykałem, tylko trzymałem długo w buzi, a jak lekarze wychodzili to wypluwałem. Zobaczyli, że moje wyniki się nie poprawiały, więc dostałem zalecenie, że powinienem być zwolniony z wszelkich stresujących zajęć, czy ciężkich zajęć fizycznych. Nie musiałem odtąd w wojsku wykonywać głupich poleceń i nic mi nie mogli zrobić. Jednak jak to w takich sytuacjach bywa, dowódcy mi się później „odwdzięczyli”. Mimo moich zwolnień zostałem dopuszczony do egzaminów na szkołę oficerskiej. Zdałem je z wynikiem bardzo dobrym. W końcu przyszedł czas na przydział awansów. Trzy osoby zostały awansowane do stopnia kaprała, pięć do stopnia starszego szeregowego, a reszta, w tym ja, nie otrzymała żadnego awansu pomimo, że skończyliśmy szkołę oficerską. Dowódca uzasadnił to w taki sposób -

Ci, co nie przyczynili się do dobrej służby wojskowej, czyli bumelanci, symulanci, nie otrzymają żadnego awansu!

Wstałem i powiedziałem - Dziękuję za służbę wojskową!

Rozesłano nas do jednostek. Mogliśmy je sobie wybrać, więc pojechałem do Giżycka. Z biegiem czasu w macierzystej jednostce przydzielili mi awans, chociaż nie chciałem, ale znowu straszili mnie prokuratorem. I na tym się skończyło.



Pan Grzegorz Świercz na poligonie, 1959 r.



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

Zdrowe dzieci w niezdrowym świecie cz. 2

...mamo, brzuch mnie boli

Najczęstszymi dolegliwościami dziecięcymi, ze strony układu trawiennego są: kolka, biegunka, zaparcia, wymioty i nudności, choroba lokomocyjna a także regeneracja po antybiotyku. Zdarzają się sytuacje, gdy czynnik infekcyjny atakuje bardzo gwałtownie, a mały organizm nie ma wystarczających sił, aby się obronić. W takiej sytuacji dobrodziejstwem bywa antybiotyk, który jest w stanie uratować zdrowie, a nawet życie. Należy jednak pamiętać, że dobrze dobrany antybiotyk usunie co prawda czynnik infekcyjny, ale nie przywróci homeostazy organizmu. Inaczej mówiąc, po przebytej infekcji leczonej antybiotykiem stan dziecka jest taki sam, a nawet gorszy z powodu skutków ubocznych jego działania. Często rodzice próbują wygasić stan infekcyjny za pomocą naturalnych preparatów, ale jeśli się to nie udaje, wówczas sięgają po leki takie jak właśnie antybiotyki czy sterydy i rezygnują z naturalnego wsparcia. To duży błąd, ponieważ dobrana naturalna kuracja przywróci równowagę organizmu oraz uchroni przed nawrotami podobnych dolegliwości. No i można ją łączyć z leczeniem farmakologicznym.

Ponadto:

- * zaburzają mikroflorę jelitową,
- * powodują zwiększone wydzielanie śluzu w układzie pokarmowym i oddechowym,
- * sprzyjają rozrostowi mikroflory grzybiczo-drożdżakowej
- * mogą powodować biegunki, osłabić apetyt,
- * są przyczyną przerostu grzyba *Candida albicans* w jamie ustnej, zmian o charakterze grzybiczym w rejonach narządów płciowych, sprzyjają też powstawaniu pleśniawek,
- * kilka dni po kuracji antybiotykowej u dziecka pojawić się mogą wysypki skórne - może to być reakcja alergiczna lub oznaka pozbywania się przez skórę utajonego ciepła,

Doświadczony terapeuta powinien znaleźć przyczynę niepożądanych objawów, takich jak osłabienie czy nadmiar toksyn w organizmie i dopasować odpowiednią kurację oczyszczającą i wspierającą odporność.

Układ oddechowy

Układ odpornościowy dziecka nie jest jeszcze w pełni wykształcony, dlatego im młodszy człowiek, tym więcej może mieć infekcji, mogą też mieć one intensywniejszy przebieg. Jednak dolegliwościami, które najczęściej doskwierają maluchom, są te związane z układem oddechowym.

Odżywianie dziecka podczas infekcji lub w okresach nawracających dolegliwości układu oddechowego:

- * eliminacja lub znaczne ograniczenie pokarmów formujących śluz, tj. cukru oraz jego przetworów, mleka i produktów mlecznych, pszenicy, cytrusów, bananów, lodów, soków owocowych.
- * regularność spożywania potraw: około 4-5 posiłków dziennie w jednakowych odstępach czasu, głównie gotowanych. Oczywiście jeśli dziecko w ogóle ma ochotę na jedzenie.
- * kanapki z serem sprzyjają kaszlowi i katarowi. Znakomitą alternatywą będą ciepłe śniadania np. owsianka lub jaglanka gotowana na mleku roślinnym, sezonowymi dodatkami, konieczne z rozgrzewającymi przyprawami, takim jak imbir, kurkuma, cynamon i kardamon.
- * według medycyny chińskiej im potrawa dłużej gotowana, pieczona lub duszona, tym bardziej wzmacnia organizm. Moim zdaniem zupy to absolutna podstawa i gdyby stały się bazą dla diety Polaków, społeczeństwo byłoby zdrowsze, a dzieci miałyby dobre nawyki we krwi.
- * jesienią i zimą mamy również większe zapotrzebowanie na frakcje kwasów omega 3. Starsi pamiętają czasy, gdy każde dziecko codziennie dostawało łyżkę mało atrakcyjnego w smaku tranu. To był bardzo dobry nawyk. Innymi źródłami dobrych tłuszczów będą: oliwa z oliwek, nieoczyszczony olej lniany, tłoczony na zimno olej rzepakowy, olej z czarnuszki oraz pestki i nasiona.
- * szczególnie w diecie dzieci warto uwzględnić warzywa takie

jak: cebula, czosnek, kalarepa, seler, por, dynia, bataty oraz strączki

* u wielu dzieci i dorosłych w czasie infekcji świetnie się sprawdza dieta bazująca na kaszy jaglanej. Odciąża układ pokarmowy i znakomicie ododśluzuje.

* korzystaj z bogactwa i ze wspaniałych właściwości naszych ziół. Mogą być podawane przewencyjnie w okresie infekcyjnym oraz odpowiednio dobrane w stanach ostrych.

Szczególnie zalecane:

- **Kwiat czarnego bzu** - znakomicie działa na rejon zatoki nosa, zapobiega katarowi, a gdy już dolegliwość się przytrafi, łagodzi ją. Działa również przeciwzapalnie, sprawdza się przy Stanach przeziębienia owych z gorączką.

- **Owoc czarnego bzu** - najczęściej dostępne w postaci soku lub syropu świetnie sprawdza się przy przeziębieniach, osłabieniu oraz podczas grypy. Ma łagodne działanie przeciwgorączkowe, wspiera usuwanie potów, czynników infekcyjnych i odtruwa. Można podawać go jesienią, by wspomóc odporność

- **Kwiat lipy** - to znakomity środek na przeziębienia, podczas których dziecko gorączkuje. Szczególnie pomocny u nerwowych maluchów. Lipa w naszej kulturze znana jest głównie z napotnych właściwości, ale badania pokazują, że również znakomicie stabilizuje układ nerwowy dzieci i dorosłych.

- **Owoc dzikiej róży** - to jedno z najszybszych w przyrodzie źródeł witamin C oraz bogactwo antyoksydantów.

- **Korzeń lukrecji** - wspaniałe zioło, szeroko używane w ziołolecznictwie zachodnim i chińskim. Ma właściwości nawilżające układ oddechowy - płuca i gardło. Jest też pomocne w leczeniu astmy, oczyszcza z gorąca i nawilża układ pokarmowy. Wzmacnia nadnercza, nerki, wskazany po leczeniu sterydami.

- **Owoc kopru włoskiego** - należy do bardziej powszechnych i ogólnie dostępnych ziół w naszym klimacie. Jest łagodnie ogrzewający. Działa regulująco na pracę żołądka, śledziony i jelit, a u niejadków pobudza apetyt.

- **Liść babki lancetowatej** - nawilża układ oddechowy w nieżytach gardła i jamy ustnej. Osłania śluzówkę układu pokarmowego.

- **Liść podbiału** - ma znakomite działanie wykrztuśne w infekcjach z kaszlem i zalegającą wydzieliną, wzmacnia też energetykę płuc. Dzięki właściwościom odkażającym i osłaniającym sprawdza się przy bólach gardła, krtani oraz przy suchym kaszlu.

- **Kwiat macierzanki** - często stosowany jako środek wykrztuśny, szczególnie w suchym kaszlu. Znakomicie oczyszcza również górne drogi oddechowe podczas nieżytów nosa czy stanów zapalnych zatok.

- **Korzeń prawoślazu** - wspaniałe nawilża śluzówki układu oddechowego i pokarmowego. Dobrze się sprawdza podczas suchego lub „szczekającego” kaszlu, zalegającej wydzieliny.

- **Ziele tymianku** - wzmacnia odporność przy nawracających infekcjach układu oddechowego, usuwa przetrwałe patogeny, czyli wirusy, bakterie, grzyby lub pasożyty, które po chorobie nadal czają się w organizmie.

- **Ziele krwawnika** - to wspaniałe zioło o szerokim spektrum działania. Działa przeciwwirusowo i przeciwgorączkowo zarówno w stanach ostrych, jaki przewlekłych. Przynosi ulgę podczas kataru, ale także w infekcjach dziecięcych, takich jak ospa wietrzna czy odra.

Przykładowa mieszanka na zapalenie górnych dróg oddechowych, z kaszlem i katarzem:

- korzeń prawoślazu (50 g)
- koszyczek rumianku (50 g)
- owoc anyżu (50 g)
- liść babki lancetowatej (50 g)
- kwiat bzu czarnego (50 g)

Mieszankę zalej wrzątkiem i pasz pod przykryciem 15 minut. Kilkuletniemu dziecku podawaj 2 szklanki dziennie. ■



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.

PIĄTEK, 1 MARCA 2024 r.
GOK w Łukcie



Dzień Kobiet

WIĘCEJ INFORMACJI NA PLAKATACH



GMINNY OŚRODEK
KULTURY W ŁUKCIE
ZAPRASZA

Wystąpi

Zespół Pieśni i Tańca OJCOWIZNA

W **K**aziuki
W **i**lniuki
2.03.2023

Miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie.

WIĘCEJ INFORMACJI NA PLAKATACH

Podczas wydarzenia odbędzie się kiermasz wileńskich palm i pierników.

Wydawca: Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie

Redaktor naczelny i techniczny: Grzegorz Malinowski

Redaktorzy: Dorota Pawełczyk, Joanna Szymańska, Agnieszka Karłowicz

Masz ciekawe informacje? Chcesz zamieścić artykuł? Znasz kogoś z nietypowymi zainteresowaniami? Skontaktuj się z nami!

Gminny Ośrodek Kultury w Łukcie, ul. Kościelna 2b, 14-105 Łukta, tel.+48 (89) 646 64 64, e-mail: gok@goklukta.pl