

70-lecie OSP Łukta



W tym roku Ochotnicza Straż Pożarna w Łukcie świętowała swój 70 jubileusz istnienia!

Strona 4

WIEŚCI Z URZĘDU GMINY

GŁOS MIESZKAŃCA

ZDROWO I SPORTOWO

**Rozmowa z sołtysem
sołectwa Dąg
Jarosławem Przybyszem**

**Pszczele hobby
Michał Leończak**

**Czy warto prowadzić
zdrowy styl życia ?
Warto! - Daria Mistecka**



Strona 2



Strona 9



Strona 6

WIEŚCI Z GMINY

Rozmowa z sołtysem sołectwa Dąg - Jarosławem Przybyszem



Pan Jarosław Przybysz od urodzenia mieszka w Dągu. Z wykształcenia jest rolnikiem i prowadzi własne gospodarstwo rolne. Z tego tytułu otrzymywał wyróżnienia oraz pełnił funkcje Starosty Dożynek Gminnych. Od zawsze aktywnie udzielał się w swojej miejscowości. Jeszcze nie będąc sołtysem wraz z kolegą, za własne fundusze wybudowali przystanek na działce pana Jarka aby dzieci nie mokły czekając na autobus szkolny. Na pytanie: dlaczego zdecydował się kandydować na sołtysa? Z żartem odpowiada: „*bo ktoś musiał J, poprzednia pani sołtys zrezygnowała a przecież wieś musi mieć sołtysa, chętnych nie było więc zgłosiłem się ja*”. Pan Jarek funkcję sołtysa wsi Dąg pełni od marca 2015 roku.

Jakie działania podejmuje Pan w swoim sołectwie?

Nasza wieś jest bardzo mała. Mamy zaledwie ok. 70 mieszkańców. Większość to ludzie starsi. Zawsze się śmieję, że jest to wieś wyludniona. Mamy tu spokojne życie, nic takiego się nie dzieje więc działać to tu też nie ma zbyt co. Tyle co mogę to pomagam. Udało się załatwić oświetlenie tam gdzie bardzo brakowało. Jak czas pozwoli to przywożę jabłka dla mieszkańców. Skoszę trawę na poboczach drogi, żeby lepiej się jeździło. Pomogę sąsiadowi gdy jest taka potrzeba. Ostatnio pomagałem ogarnąć teren w Wynkach i w zamian nasze dzieci z Dągu zostały piękne pismenne zaproszenia na organizowany tam Dzień Dziecka. Ja jestem otwarty na współpracę międzysołecką. Sami jesteśmy za małym społeczeństwem żeby coś zorganizować, ale już przy współpracy czy to z Molzą, Wynkami, Plichcią czy Taborzem możemy już coś razem podzielać. Mam sprzęt rolniczy więc to dla mnie nie ma problemu coś komuś pomóc.

Gdyby miał Pan nieograniczony budżet, to co zrobiłby Pan w swoim sołectwie?

Ja jestem realistą. Zdaje sobie sprawę, że są sprawy w naszej gminie, które naprawdę są pilne i tam pieniądze są bardziej potrzebne. Są miejscowości większe, którym inwestycje bardziej się przydadzą i ja to doskonale rozumiem i dla mnie to jest oczywiste. No przecież nie będę np. myślał o świetlicy bo przecież u nas jest bardzo mało dzieci i byłoby to nie opłacalne. Świetlica będzie w Plichcie i tam już będziemy mogli wspólnie coś podzielać. No ale gdybym już miał odpowiedzieć na to pytanie to przydałby nam się asfalt w drugiej części Dągu no i jakiś plac

do spotkań z wiatą, miejscem na ognisko itp.

Jak układa się współpraca z mieszkańcami Dągu?

Szczerze mówiąc to jest mało u nas robione, żeby wymagać jakichś pracy. No bo żeby było jezioro, czy plac czy coś organizowane to mielibyśmy co robić. A tak no nie ma co wspólnie robić. Chociaż nie narzekam, bo ludzie chętni do pomocy są. Wspólnie przecież zrobiliśmy figurkę we wsi czy przygotowujemy się do Dożynek. Także nie mam co narzekać. Jestem zadowolony.

Kto jest najstarszym mieszkańcem sołectwa?

Pan Henryk, lat 79. Bardzo w porządku człowiek.

Czy są jakieś słynne osoby pochodzące z sołectwa?

Oczywiście, sami umieszczacie jego artykuły w gazecie. Pan Jan Dąbrowski rzecz jasna.

Jakie są ciekawe miejsca w sołectwie? Co poleciliby Pan turystom?

No i co ja mam tu odpowiedzieć? Nie polecę jeziora, bo nie mamy. Rzeczkę? (śmiech) chyba też nie bardzo. Jedynie co mi się nasuwa ciekawe miejsce to Dąb Perkun ale to nie w Dągu tylko w okolicy. No i ścieżka rowerowa przebiega przez naszą wieś to każdy może przejechać i sobie pooglądać nasze domy (śmiech).

Jakie zabawy, imprezy są organizowane w Pana sołectwie?

Nie ma żadnych. Nie ma gdzie, nie ma z kim. Jedynie to w Dożynki się angażujemy ale czy w tym roku też się uda to nie wiem. Będzie świetlica w Plichcie to myślę, że tam będziemy wspólnie organizować czy to Dzień Babci i Dziadka czy Dzień Matki i takie tam inne. Mieszkańcy nasi się znają więc na pewno będzie dobrze.



Czy chciałby Pan dodać coś od siebie?

Oczywiście chciałbym wszystkim pozdrowić i podziękować mieszkańcom Dągu, za to co było, jest i będzie. Szczególne podziękowania należą się mojej Kochanej żonie, która bardzo mi pomaga w obowiązkach sołtysa. No i jeszcze chciałbym dodać żeby ludzie mniej narzekali (śmiech).

Rozmawiała Izabela Malinowska

Skazenie wody bakterią typu e-coli w Łukcie



28 lipca 2016 r. Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Ostródzie zakomunikował, że dla odbiorców wody ze Stacji Uzdatniania Wody w Łukcie, woda z sieci nie nadaje się do spożycia przez ludzi. Nadaje się natomiast do mycia oraz do spożycia przez zwierzęta gospodarcze. Należy

jednak zwrócić uwagę, aby warzyw i owoców spożywanych na surowo nie myć wodą z kranu. Informacja ta dotyczy 15 miejscowości z Gminy Łukta tj. Łukta, Pelnik, Molza, Komorowo, Ramoty, Nowe Ramoty, Dąg, Plichta, Wynki, Chudy Dwór, Worliny, Spórka, Kozia Góra, Taborz, Pupki. Podobne problemy mają mieszkańcy miejscowości w gminach Barczewo, Giętrwałd, Świątki oraz Nowe Miasto Lubawskie.

Bakterie z grupy coli mogą spowodować zatrucia żołądkowo-jelitowe, jednak to nie to samo, co bakterie E-coli. Są znacznie mniej groźne. W gminie Łukta, dla w/w miejscowości dostarczana jest woda pitna w butelkach. Odbiór wody odbywa się w Świetlicach Wiejskich lub w pobliżu sołtysów danej miejscowości. Natomiast woda dla mieszkańców Łukty wydawana jest przy Mleczarni na ul. Mazurskiej 16 (były magazyn po SKR). Dodatkowo mieszkańcy Łukty mają możliwość zaopatrzenia się w wodę bezpośrednio z beczkownozu przy ul. Słonecznej.

„Podjęliśmy działania w postaci chlorowania i płukania sieci oraz ujęć wody. Wstępne badania wykazały brak obecności bakterii w wodzie. Jednakże nie jest to podstawą do wydania orzeczenia o przydatności wody do spożycia. Orzeczenie takie, po wykonaniu poboru akredytowanych próbek w przypadku wyników pozytywnych, wydaje Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Ostródzie.” - informuje nas kierownik ZGK w Łukcie Tadeusz Malinowski.

Redakcja

WYDARZENIA

Dzień Dziecka Wynki 2016



W sobotę, 28 maja w Wynkach na plaży dzieci obchodziły swoje święto. Na imprezę zaprosił Sołtys Wynek oraz Stowarzyszenie Upowszechniania Sportu Magnez. Festyn sportowo – rekreacyjny rozpoczął się o godzinie 11.00. Dzieci z Wynek, Dągu oraz dzieci „czasowiczów” wraz ze swoimi rodzicami miały możliwość sprawdzenia swych umiejętności na 10 „stacjach sprawnościowych”. Był tor przeszkód, rodzinne

skoki przez skakankę, „ruchomy kosz” w którym to rodzice musieli się wykazać sprawnością, strzał na bramkę, unihok i inne. Dzieci z rodzicami szczególnie te najmłodsze z dużym zaangażowaniem „zaliczyły” poszczególne stacje. Po prawie dwugodzinnych zmaganiach sportowych przyszedł czas na nagrody i wspólne ognisko. Wszystkie uczestniczące w Festynie dzieci otrzymały pamiątkowe medale oraz upominki. Następnie wspólnie z rodzicami, Wójtem Gminy Łukta oraz organizatorami przy ognisku „rozpoczęła się biesiada dziecięca”. Były kielbaski z ogniska, ciasta upieczone przez mieszkańców Wynek, słodycze, napoje Tymbark, a przede wszystkim przednia zabawa.

Stowarzyszenie Upowszechniania Sportu Magnez dziękuje Wójtowi Gminy Łukta Panu Robertowi Malinowskiemu za współfinansowanie Festynu, oraz sponsorom TYMBARKOWI S.A za ufundowanie napoi dla dzieci, oraz Mleczarni Eko-Łukta za ufundowanie każdemu dziecku jogurtu oraz serka smakowego. **DZIĘKUJEMY. ZAPRASZAMY ZA ROK.**

Krzekotowski Jacek



Uroczyste otwarcie drogi w Głędach



Jedną z najczęściej wymienianych wad naszego kraju są kiepskiej jakości drogi. Zarzut ten, choć nie bezpodstawny, powoli odchodzi w przeszłość. Tak też jest w przypadku drogi w miejscowości Głędy, której uroczystego otwarcia dokonano 22 lipca. Inwestycję udało się zrealizować dzięki uczestnictwu w kosztach Ostródzkiego Starostwa i Gminy Łukta. Koszt był niemały ponieważ całość inwestycji zamknęła się w 460 tysiącach złotych, z czego gmina Łukta dołożyła przeszło 160 tysięcy. Było jednak warto ponieważ udało się zrobić kawał dobrej roboty. „Droga nie była najlepszej jakości. Wymagała już gruntownego remontu. Pobocza były wysokie, także wymagało to dyscypliny na drodze żeby bezpiecznie się po niej poruszać” – mówi Wójt Robert Malinowski. Na drodze do Głęd poprawiono nawierzchnię o długości 2550 metrów, utwardzono pobocze, zrobiono odwodnienie oraz położono 94 metrowy chodnik nadając atrakcyjność miejscowości, a przede wszystkim bezpieczeństwo mieszkańcom Głęd.

Źródło: Telewizja Mazury

Letni turniej siatkówki w Mostkowie



W sobotę, 30 lipca, na boisku w Mostkowie odbył się turniej plażowej siatkówki. Organizatorem konkursu był p. Kazimierz Jastrzębowski, na co dzień animator sportu na tutejszym „Orliku”. Turniej rozgrywano w formule open. Chociaż pogoda dopisała to w zawodach wzięły udział tylko cztery drużyny siatkarskie. Mimo wcześniejszych deklaracji nie dotarli zawodnicy z Głęd. Zwyciężyła para: Mariusz Chmielewski i Robert Kozłowski. Drugie miejsce zajęli: Arkadiusz Chmielewski i Szymon Mil, trzecie Dariusz Szymański i Piotr Bertel, czwarte Kacper Hebel i Mateusz Krajewski. Zdobywcy podium otrzymali puchary a wszyscy uczestnicy zawodów pamiątkowe medale. Zarówno puchary jak i medale ufundował organizator.

Ślawomir Urbaszek

„SYRENA WYJE!” Z ŻYCIA JEDNOSTKI OSP ŁUKTA

70 lecie OSP Łukta



23 lipca 2016 roku odbyły się uroczystości związane z obchodami 70-lecia Ochotniczej Straży Pożarnej w Łukcie. O godz. 13:30 w centrum przed remizą strażacką nastąpiło odsłonięcie tablicy pamiątkowej przez najstarszego druha OSP Jana Langowskiego oraz jej poświęcenie przez Kapelana OSP Ks. Jerzego Malewickiego. Następnie odbył się przemarsz do kościoła, gdzie odbyła się uroczysta msza święta z udziałem Kapelana Wojewódzkiego. Po mszy świętej na placu przed GOK-iem odbył się uroczysty apel, gdzie nastąpiło podniesienie flagi państwowej i OSP (dziękujemy OSP Ostróda) i odegrano przez orkiestrę dętą OSP Turznica (również



dziękujemy) hymn narodowy i OSP. Uroczystości prowadził Prezes OSP druh Tadeusz Malinowski oraz druha Paulina Malinowska.

Podczas apelu odczytano rys historyczny powstania OSP, wręczono odznaczenia i wyróżnienia. Głos zabrali również zaproszeni goście: Wójt Robert Malinowski, Starosta Andrzej Wiczkowski, Przedstawiciel Komendanta PSP aspirant sztabowy Zbigniew Jankowski, Prezes FRRL Wanda Łaszowska oraz Komendant Gminny Stefan Grzymowicz

Odnaczenia i wyróżnienia:

Medalami „Za Zasługi dla Pożarnictwa” zostali odznaczeni: Złotym medalem - druh Owsianka Sławomir.

Srebrnymi medalami: druhowie Dobrosielski Robert, Pyrzanowski Tomasz, Malinowski Tadeusz, Langowski Paweł, Langowski Łukasz, Iżykowski Krzysztof.

Brązowym medalem - druha Malinowska Paulina.

Odznaką „Strażak Wzorowy” został wyróżniony dh Owsianka Mateusz.

Odznaką 50-lecia - druh Langowski Jan.

Odznaką 25-lecia - druhowie: Zdonek Adam, Dobrosielski Robert, Manista Sebastian.

Odznaką 20 lecia - druh - Owsianka Sławomir.

Odznaką 15-lecia - druhowie: Langowski Łukasz, Langowski Paweł, Pyrzanowski Tomasz.

Odznaką 10-lecia - druhowie: Malinowska Paulina, Wojcinowicz Marta, Tońska Małgorzata, Popielarski Kamil, Kopeć Krzysztof, Owsianka

Mateusz, Owsianka Damian.

Na koniec, dla wszystkich uczestników i mieszkańców odbył się koncert Orkiestry Dętej OSP Turznica oraz poczęstunek w formie grochówki.

Wszystkim sponsorom i osobom, które pomogły w organizacji tego wydarzenia, gorąco, po strażacku, dziękujemy!

Źródło: OSP Łukta

Krótką historia OSP Łukta



„**23** lipca Obchodziliśmy 70 lecie Ochotniczej Straży Pożarnej w Łukcie. Zapewne część druhow i mieszkańców naszej miejscowości pamięta datę powstania u nas Straży Pożarnej i wielu z nich pracowało dla jej dobra. Po okresie powstania naszej jednostki wszelkie zagrożenia pożarowe likwidowane były w zarodku, jednakże to nie uśpiło braci strażackiej, która dążyła do wyposażenia w nowoczesny sprzęt oczywiście na miarę okresu i środków.” - prezes OSP Tadeusz Malinowski

OSP Łukta Gm. Łukta. HISTORIA

Ochotnicza Straż Pożarna w Łukcie powstała w 1946 r. Założycielami jednostki byli między innymi druhowie: Stanisław KAWCZYŃSKI, Hieronim BRDAK, Zygmunt IŻYKOWSKI, Waław KWIAŃKOWSKI, Edward BOROWSKI, Mieczysław JACIUK, Władysław BOROWSKI, Stanisław SUJKOWSKI.

Pierwszym prezesem był dh Władysław BOROWSKI a następnie Stanisław SUJKOWSKI, Tomasz BARTNIKOWSKI, Krzysztof ACHCŃSKI, a obecnie Tadeusz MALINOWSKI.

Pierwszym Naczelnikiem był dh Stanisław GOSIK a następnie Edward BOROWSKI, Waław CZARNOWICZ, Jan LANGOWSKI Zenon BOŃSKI, Sebastian MANISTA, OWSIANKA Sławomir, a obecnie Robert DOBROSIELSKI.

NASZA GMINA ŁUKTA

Na początku swojej działalności jednostka skupiała w swoich szeregach 12 druhów, dysponowała sikawką ręczną oraz ręczną pompą. Potem otrzymała motopompę Symsonka o wydaj. 200 l/ min., a następnie motopompę Charleya o wydajności 800 l/ min. Pierwszym samochodem był Opel (podobny do Żuka) następnym Forcon, Star 230, Docza, a kolejnym Star 25. Pełna sprawność wymienionego sprzętu utrzymywana była dzięki pełnemu zaangażowaniu dh. Fryderyka STACHURY. W roku 1972 r. jednostka otrzymała lekki samochód gaśniczy GLM 8 Żuk.

Sredni samochód gaśniczy GBAM 2/8+8 Star 26 jednostka otrzymała w 1974 r. Był to pierwszy samochód ze zbiornikiem na wodę umożliwiającą natychmiastowe podjęcie działań gaśniczych.

W roku 1982 otrzymała średni samochód gaśniczy GBA 2,5/16 Star 244 - samochód na podwoziu terenowym z napędem na wszystkie koła.

W roku 1995 ciężki samochód gaśniczy GCBA 6/32 Jelcz posiadający zbiornik wodny 6000 litrów i działko o wydajności 2400l/min, został przekazany przez warszawsko-mazurskiego komendanta wojewódzkiego.

Komendant Powiatowy PSP w Ostródzie przekazał jednostce lekki samochód ratownictwa drogowego WV.

Specjalistyczny sprzęt do ratownictwa drogowego „Lukas” i sprzęt oświetleniowy został zakupiony w 1995r, co umożliwiło prowadzenie działań ratowniczych na drogach. W tym samym roku decyzją Komendanta Głównego PSP jednostka OSP w Łukcie została włączona do krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego.

Obecna strażnica została wybudowana w 1970 roku. Wcześniej remiza OSP mieściła się w Kuźni (obecnie budynek mieszkalny P. Szostaków, a później naprzeciwko, gdzie obecnie mieści GOPS).

W latach 2004-2006 przeprowadzono remont strażnicy. Wykonano remont garaży, położono nową instalację elektryczną, wymieniono bramy garażowe oraz wykonano zaplecze sanitarne dla strażaków.

Remont został wykonany dzięki pomocy finansowej z PZU, komendanta wojewódzkiego PSP w Olsztynie oraz Zarządu Oddziału Wojewódzkiego ZOSP RP w Olsztynie.

Dawniej jednostka alarmowana była do działań za pomocą telefonu

i syreny alarmowej, trwało to nieraz długo. Obecnie do alarmowania strażaków służą syrena, pagery oraz na telefony komórkowe (na które wysyłane są SMS-y) uruchamiane bezpośrednio ze Stanowiska Kierownia w Ostródzie.

Obecnie OSP Łukta w swoich szeregach skupia 25 członków, którzy biorą czynny udział w działaniach ratowniczych. Wyposażona jest w trzy samochody pożarnicze:

GCBA 6/32 to jest Jelcz, rok prod. 1984 karosaż 1999 r. jest to ciężki samochód gaśniczy wyposażony w zbiornik wody o poj. 6000 l zbiornik środka pianotwórczego poj. 200 l, autopompę A32/8, działko wodno-pianowe, węże W-52, 6 odcinków i W-72 - 10 odcinków, motopompę pływającą Niagara o wydaj. 1200 l/min. i ciśn. 3 atm. oraz 2 szt. aparatów oddechowych Auer,

GBA 2,5/16 Star 244 jest to średni samochód gaśniczy r. prod. 1980 karosaż 2001 wyposażony jest w zbiornik wodny 2500 l, autopompę, środek pianotwórczy 100 l. działko wodne DW 1600, węże w-52 - 6 odcinków, W-75 - 10 odcinków, agregat oświetleniowy 2,5 kW/220V, pilarkę do drewna dł. Prowadnicy 38 cm, agregat oddymiający o wydajności 24000 m³/h, piłę do betonu i stali, aparaty oddechowe 2 szt., nosze typu deska, zestaw do tlenoterapii, drabinę nasadkową (4 przesła) motopompę pływającą „Żabka” wyd. 300 l/min. Ciś. 3 atm. oraz tratwę ratowniczą.

SLRDT VW jest to lekki samochód ratowniczy r. prod. 1993, wyposażony w agregat oświetleniowy, zestaw hydrauliczny LUKAS tj., nożyce, rozpieracze szt. 2, wąż hydrauliczny, pompa, pilarkę do drewna, PSP R1 pachołki i lampy ostrzegawcze 2 szt.. Ponadto w radiotelefony umożliwiające łączność z innymi służbami ratowniczymi jak pogotowie, śmigłowiec ratowniczy.

Zakupy tego nowoczesnego sprzętu umożliwiające podjęcie skutecznych działań ratowniczo-gaśniczych możliwe były dzięki pomocy finansowej otrzymanej od komendanta głównego PSP w Warszawie, Zarządu Głównego ZOSP RP w Warszawie i jego oddziału wojewódzkiego w Olsztynie, PZU oraz Gminie Łukta.



OSP Łukta SLRT - 539N32 - VW

OSP Łukta SLRT - 539N32 - VW

- Lekki samochód ratowniczy, rok produkcji 1993.
- Agregat oświetleniowy- 2, 5 kW/220V- PRZEN, maszt 2x1000-W/220V.
- Zestaw hydrauliczny „Lukas”, nożyce 233kN/115mm, rozpierak 116kN/61kN/530mm, pompa-2-S.
- Pilarka do drewna - dł. prowadnicy 38 cm.
- PSP R1
- Pachołki drogowe - 4 szt.
- Lampy ostrzegawcze - 2 szt.



OSP Łukta GCBA 6/32 - 539N31 - Jelcz

OSP Łukta GCBA 6/32 - 539N31 - Jelcz

- Ciężki samochód gaśniczy Jelcz rok produkcji 1984, karosaż 1999.
- Zbiornik wodny 6000 l - wymiana 2012 r.
- Zbiornik środka pianotwórczego 250 l- wymiana 2012 r.
- Autopompa A32/8
- Działko wodno-pianowe DWP-2400
- Węże W-52 - 6 odcinków
- Węże W-75 - 10 odcinków
- Motopompa pływająca „Niagara” wyd.1200l/min, ciś. 3 atm.
- Aparaty oddechowe Auer- 2 szt.



OSP Łukta GBA 2,5/16 - 539N30 - Star 244

OSP Łukta GBA 2,5/16 - 539N30 - Star 244

- Średni samochód gaśniczy- Star 244, rok prod.1980, karosaż 2001.
- Zbiornik wodny 2500 l.
- Autopompa A16/8.
- Środek pianotwórczy - zbiornik 100 l.
- Działko wodne DW - 1600.
- Węże W-52 - 6 odcinków.
- Węże W-75 - 10 odcinków.
- Agregat oświetleniowy - 2,5 kW/220V- PRZEN, maszt 3x500W/220V.
- Pilarka do drewna - dł. prowadnicy 38 cm.
- Agregat oddymiający - wydajność24000m³/h.
- Piła do betonu i stali.
- Aparaty oddechowe Auer - 2 szt.
- Nosze typu deska, zestaw do tlenoterapii.
- Drabina nasadkowa - 4 przesła.
- Motopompa pływająca „Żabka” wyd.300l/min, ciś. 3 atm.
- Tratwa ratownicza

ZDROWO I SPORTOWO

Czy warto prowadzić zdrowy styl życia? Warto! - Daria Mistecka



Współczesna kosmetyologia to nie tylko pielęgnacja i upiększanie ciała, ale także budowanie świadomości zdrowotnej i kształtowanie zachowań prozdrowotnych u klientów korzystających z usług kosmetycznych. Obecnie kosmolog poza dbaniem o wygląd zewnętrzny swojego klienta promuje zdrowy styl życia. Co to takiego ten zdrowy styl życia? O tym porozmawiałam z Darią Mistecką – kosmolog z Florczak.

Zdrowy styl życia – co to dla Ciebie znaczy?

Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o kondycję fizyczną, zbilansowana dieta, brak nałogów. Dla

mnie jedną z ważniejszych jego składowych jest zdrowie emocjonalne. Nie da się żyć zdrowo jeżeli brakuje któregoś z tych elementów.

Czy taki właśnie styl prowadzisz? Od kiedy?

Od najmłodszych lat w moim życiu sport odgrywał ważną rolę. W podstawówce chodziłam na zajęcia dodatkowe SKS (Szkolny Klub Sportowy), później przez 3 lata UKPR Giżycko (Uczniowski Klub Piłki Ręcznej), w Liceum i na studiach królowała koszykówka, taniec sportowy, wędrowki po górach z PTTK. O mały włos a zostałabym studentką na AWF. Teraz prowadzę z Paniąmi zajęcia fitness w naszej gminie. Sport był ze mną od zawsze i wiem, że pozostanie na zawsze. Inaczej rzecz się ma w kwestii zbilansowanej diety. W domu rodzinnym prym wiodła dania kuchni polskiej, która jak wiadomo jest dość wysokoenergetyczna. Ponieważ zawsze miałam dużo energii oraz nie należałam do niejadków, chętnie pochłaniałam serwowane mi np. żeberka w kapuście czy też stopy placków ziemniaczanych suto polewanych śmietanką i tak z uwagą na dużą zawartość tłuszczu i węglowodanów przyjmowałam za dużo kalorii. Obecnie moja wiedza na temat odżywiania jest mniej intuicyjna i bardziej naukowa. Jeśli chodzi zaś o dobre samopoczucie emocjonalne, dbam i dbałam o utrzymanie dobrych relacji z ludźmi. Mam niewielkie grono przyjaciół, z którymi skutecznie rozładowuję stres dnia powszedniego za pomocą terapii śmiechowej :). A tak zupełnie na poważnie staram się eliminować po kolei czynniki tej paskudnej zmory naszych czasów jaką jest stres. Świadomie zrezygnowałam z wielogodzinnej pracy w korporacji, czy życia w zatłoczonym mieście. Staram się znaleźć czas na sen, wypoczynek, spotkania w gronie przyjaciół. To zawsze było dla mnie ważne od kiedy pamiętam, jednak już bardziej świadome działania w kierunku zdrowego stylu życia myślę, że przypadają na okres około studencki, więc trwa to już około 6 lat.

Jak namówić ludzi do przejścia na zdrowszy tryb życia?

Zmiana jest ZAWSZE pewna i odczuwalna. Człowiek zaczyna mieć więcej energii, poprawiają się wyniki krwi, obniża się cholesterol, wzmacnia serce, stawy, kości, mięśnie, promienieje!, zaczyna być wspaniałym przykładem oraz motywacją dla tych, którzy jeszcze nie wiedzą czy przejść na zdrowszy tryb życia. Poczucie tego, że żyje się zdrowo to proces. Wiele planów odchudzania/zdrowej diety/zwiększenia aktywności kończy się fiaskiem, bo chcemy być fit na już. Dzisiejszy świat oferuje nam możliwość kupienia wszystkiego na już, więc korzyści płynące ze zdrowego stylu życia chcemy doświadczyć tak samo. Szkoda, że nie możemy przez jeden dzień pojeść warzyw, zrobić kilka pajacyków, wyspać się 8 godzin i wstać jak młody Bóg pełni wigoru i energii. Wtedy wielu poznawszy zalety takiego stanu chciałoby czuć się tak świetnie każdego dnia więc podejrzewam, że powtarzaliby te czynności codziennie :). I można się tak czuć ale niestety nie po jednym dniu, to wymaga

czasu, pracy nad sobą. Nie należy się zrażać drobnymi potknięciami. Jestem przekonana, że małe zmiany nawyków żywieniowych, wprowadzenie jakiegokolwiek aktywności fizycznej, kontakt z przyrodą, spotkania z przyjaciółmi, te niewielkie kroki z pewnością poprawią nasze samopoczucie. I determinacja! bo w końcu albo chcę wprowadzić zdrowy styl życia albo nie. Chcę się cieszyć dobrym samopoczuciem, pracuję na swoje zdrowie każdego dnia albo nie dbam o to. A potem pretensje i żal należy mieć tylko do siebie.

Jesteś kosmologiem jak wykorzystać znajomość tej dziedziny w prowadzeniu zdrowego stylu życia?

Kosmetyologia związana jest z higieną życia i odżywiania. Atrakcyjność fizyczną ciała człowieka osiąga się w kosmetyce metodami nieinwazyjnymi – kosmetykami, zabiegami pielęgnacyjnymi, interwencjami dietetycznymi. Jednak w pierwszym rzędzie służy ona utrzymaniu, przywracaniu bądź poprawie wyglądu zewnętrznego. Jest taki dział kosmetyki jak nutrikosmetyka - czyli upiększanie od wewnątrz. Odpowiada na pytanie co jeść aby pięknie i zdrowo wyglądać. Zanim jednak wydamy miliony na zabiegi antycellulitowe, kształtujące sylwetkę, usuwanie otłuszczonego podbródka za pomocą fal radiowych, zanim nałożymy drogi krem, powinniśmy przeanalizować swój styl życia. Wcześniej czy później ciało i twarz zdradzą bezlitośnie wszystko o tym, jak wyglądała nasza dieta, czy jesteśmy aktywni fizycznie czy wysypiamy się jak należy itd. Żaden zabieg kosmetyczny, nie będzie naprawdę skutecznym, jeśli zaniedbujemy się w tym względzie.

Jak zdrowy styl życia może zapobiec starzeniu się, aby jak najdłużej cieszyć się pięknym wyglądem?

Na przyspieszone starzenie się ogromny wpływ mają tzw. wolne rodniki. Są to reaktywne formy tlenu, które krążą wokół nas. Tworzą się one pod wpływem pewnych czynników, takich jak zanieczyszczenie środowiska, przedłużona ekspozycja na słońce, nikotyna, stres. Kiedy wolnych rodników jest zbyt dużo wywołują stres w komórkach, który może spowodować niekorzystne zmiany w strukturze DNA. Powoduje to zniszczenie włókien kolagenu i elastyny w skórze, co przyczynia się do jej wiotczenia i starzenia. Substancje zwane antyoksydantami mają zdolność neutralizowania wolnych rodników. Są nimi min: witamina C (duża jej ilość zawarta jest w natce pietruszki, wielu owocach i warzywach) witamina E (zawarta w orzechach włoskich, oleju lnianym) beta-karoten (zawarty w marchewce) likopen (zawarty w pomidorach) związki takie jak flawonoidy i polifenole (zawarte np. w czerwonych i fioletowych owocach i warzywach tj. porzeczki, jagody, buraki). Jeżeli uprawiamy sport, chodzimy na spacer, wykonujemy ulubiony rodzaj aktywności fizycznej organizm dotlenia się, układ krążenia się usprawnia, co zapobiega zawałom, układ nerwowy pracuje sprawniej, przez co na dłużej zachowujemy sprawność umysłu i zdolności motoryczne, wytwarzają się hormony szczęścia, oczyszczamy się tym samym ze wszelkich szkodliwych czynników powodujących starzenie! W przypadku gdy nasze menu jest ubogie i nieprzemysłane, poddajemy się nałogom, żyjemy w nieprzyjaznym, zanieczyszczonym środowisku nie uda nam się zachować pięknego wyglądu i dobrej kondycji na dłużej. Nie sztuką jest być witalnym, zdrowym, gibkim i być posiadaczem promienistej cery gdy ma się 20 lat. Na to się pracuje każdego dnia i w każdym wieku. Zatem czy warto prowadzić zdrowy styl życia czy nie: odpowiedź jest prosta! Warto!

Rozmawiała Izabela Malinowska



Klub Sportowy METRO w Łukcie!



Miejsce dla siatkarskiego Klubu METRO wyjątkowe. Od ponad dwudziestu lat, dokładnie od 1995 roku, podczas letnich wakacji młodzi siatkarze uczą się podstaw siatkówki w zagubionej wśród mazurskich (a właściwie warmińskich) jezior i lasów małej miejscowości ŁUKTA. W tutejszej szkole METRO znalazło swój wakacyjny sportowy azyl. Nic szczególnie, ale jednak jest tutaj to COŚ.

Uczestnicy obozów mieszkają w salach szkolnych i trenują w niewielkiej szkolnej sali. Zawodnicy (a od dwóch lat również zawodniczki) KS METRO mają tutaj wspaniałą opiekę medyczną (wielkie podziękowania i pozdrowienia dla Pani Heleny oraz miejscowego ośrodka zdrowia) oraz wyśmienite jedzenie, które sportowo nazywamy, ku zadowoleniu Pań z kuchni, kulinarnym rekordem świata :). Oprócz treningów siatkarskich w sali gimnastycznej młodzi sportowcy mają sporo ruchu na świeżym powietrzu. Szkolny orlik oczywiście zachęca do meczów piłkarskich, a okoliczne lasy zapraszają na biegowe zabawy.

ŁUKTA dla wielu obecnych dorosłych siatkarzy to wspomnienia wyjątkowe. Andrzej Wrona, Grzegorz Łomacz, Paweł Mikołajczak, Zbyszek Bartman, Bartek Lemański oraz wielu, wielu innych trenowali na obozach w Łukcie przez kilka dziecięcych lat. Wtedy, będąc dziećmi nie zdawali sobie chyba sprawy, że treningi w Łukcie to początek drogi do ich wielkich sukcesów. Dla nas trenerów obecna praca z kolejnymi siatkarskimi pokoleniami i wspomnienia sprzed lat składają się w jeden konkretny obraz, który możemy zatytułować ŁUKTA JEST PO PROSTU WYJĄTKOWA.

Siatkówka w Łukcie jest oczywiście najważniejsza i jest motywem prze-

wodnim, ale obozy to też szkoła charakterów. Młodym adeptom siatkówki nie jest tutaj lekko. Oprócz umiejętności radzenia sobie ze znacznym obciążeniem sportowym muszą sobie także dawać radę z wieloma innymi problemami obozowego życia. Relacje z rówieśnikami, tęsknota za domem, kreatywność w spędzaniu czasu wolnego to tylko kilka z wielu czasami trudnych wyzwań. Jednym z najtrudniejszych jest całodobowe rozstanie z... telefonem komórkowym. Konsekwentnie już od wielu lat na obozach w Łukcie przestrzegana jest zasada tylko 30-minutowej sesji telefonicznej w ciągu dnia. Dla współczesnych dzieci to prawie szok (rówieśnicy pewnie nie są w stanie wyobrazić sobie takiego rozstania). To co wydaje się niemożliwe w codziennych domowych warunkach na obozie okazuje się jednak możliwe i z czasem młodzi ludzie doceniają takie „tortury”. W Łukcie nie jest lekko. Wszystkie niewygodności, ograniczenia, obciążenia mają jednak swoje także pozasportowe przesłanie. Kto w Łukcie był lub jest wie co to wszystko oznacza. SZKOŁA SIATKARSKICH CHARAKTERÓW to chyba najlepsze podsumowanie tego co w Łukcie przeżywają młodzi sportowcy z Klubu METRO.

Wakacje 2016 spędzamy w trzech odsłonach. W terminie 3-17 lipca odbył się obóz dla dziewcząt i chłopców ze szkółek siatkarskich METRO VOLLEY. Kolejne dwa tygodnie to obóz wyłącznie chłopców z roczników 2002-2006, natomiast ostatni akcent to dwutygodniowy obóz sekcji dziewcząt.

Przesyłamy pozdrowienia z Łukty dla Rodziców (nie martwcie się dajemy sobie radę!) oraz oczywiście dla wszystkich byłych SIATKARSKICH ŁUKTOWICZÓW.

źródło: <http://www.ksmetro.pl>



A w Łukcie zwawo się pracuje, młodzież z seniorami przy sadzeniu kwiatów się integruje!



Sezon na cukinię



Ketchup z cukinii

Składniki

1,5 kg obranej cukinii,
0,5 kg cebuli,
2 szklanki cukru,
1 szklanka octu,
400 g koncentratu pomidorowego,
1 łyżeczka papryki słodkiej, ostrej i pieprzu,
garść soli

Sposób Przyrządzenia

Cukinię zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w piórka. Zasypać solą i zostawić na 6 godzin. Nie wyciskać soku. Po tym czasie gotować do uzyskania papki. Dodać cukier i ocet i gotować ok. 20 minut. Następnie dodać koncentrat i przyprawy i znów chwilę gotować. Zmiksować całość, przelać do słoiczków i zapasteryzować.

Słodko-kwaśny sos do makaronu

Składniki

1kg czerwonej papryki
1kg cebuli
3kg cukini
1,5 szklanki octu
1kg cukru
4 słoiczki koncentratu pomidorowego

1 łyżka słodkiej papryki
1 łyżka ostrej papryki
1 łyżka curry
sól, pieprz
2 łyżki przyprawy do spaghetti
1 łyżka bazylii

Sposób przyrządzenia

Wszystkie warzywa kroimy i przekładamy do garnka. Gotujemy zalewę z octu i cukru i zalewamy warzywa, gotujemy 20 minut. Dodajemy koncentrat pomidorowy i przyprawy. Dokładnie mieszamy i gotujemy 10 minut. Gorący sos przekładamy do wyparzonych słoików i stawiamy do góry dnem.

Joanna Sulley

GŁOS MIESZKAŃCA

Paulina Malinowska o Światowych Dniach Młodzieży



Paulina Malinowska to młoda odważna kobieta, która śmiało sięga po swoje marzenia. 5 lat temu poleciała sama do Hiszpanii na mecz swojej ukochanej drużyny – FC Barcelona, obroniła swój upragniony tytuł magistra, brała udział w Olsztyńskich Warsztatach Gospel, gdzie wystąpiła na jednej scenie ze swoim ulubionym chrześcijańskim zespołem TGD. Paulina interesuje się piłką nożną, na studiach grała w reprezentacji uniwersytetu i reprezentacji wydziału. Od 10 lat aktywnie służy w Ochotniczej Straży Pożarnej w Łukcie.

Skąd bierze na to energię? „To wszystko mam dzięki Bogu. Od Niego czerpię całą siłę, moc.” Ostatnio spełniła swoje największe marzenie. W dniach 27 – 31 lipca uczestniczyła w Światowych Dniach Młodzieży w Krakowie. Najczęstszym pytaniem, jakie jej zadawano przed wyjazdem było: „czy się nie boisz?” „Nie, nie boję się. Szczepie mówiąc to nawet mi to przez myśl nie przeszło, żeby bać się ataków terrorystycznych.” – śmiało odpowiadała Paulina. O swoich wrażeniach po tak wyjątkowym wydarzeniu opowiedziała nam tuż po powrocie.

„Kiedy ogłoszono w 2013 roku, że ŚDM będą organizowane w Polsce, w Krakowie, jeszcze nie miałam tej pewności czy chcę tam być. Jednak czytając wiele na ten temat zdecydowałam pewnego dnia, że jadę, że chcę przeżyć ten czas z Papieżem Franciszkiem. Z pomocą Ks. Jerzego, dowiedziałam się, że utworzono stronę ŚDM Warmia, gdzie ogłaszali się organizatorzy, którzy zbierają grupy pielgrzymkowe. I tak trafiłam do grupy ks. Dawida Szczepkowskiego z parafii Miłosierdzia Bożego Nagórki.”

Wyjechaliśmy z Olsztyna w środę wieczorem, ponieważ zdecydowaliśmy, że „zahaczymy” o Częstochowę, gdzie Papież odprawił mszę z okazji 1050. Rocznicy Chrztu Polski. Od 2 w nocy czekaliśmy na Jasnej Górze na Papieża. Był to ciężki czas, bo po podróży byliśmy zmęczeni i niewyspani, ale siłę dawała nam świadomość, że jest na kogo czekać. Na Jasnej Górze był bardzo wruszający moment, gdy Papież przejeżdżał między sektorami. Miałyśmy miejsce blisko barierki, dlatego Papieża Franciszka widziałam naprawdę z bardzo bliska. Machał w naszą stronę i zlapał z nami kontakt wzrokowy. Łzy same pojawiły się w oczach. Emocje w tym momencie były nie do opisania. :)

Msza Święta była bardzo uroczysta, podczas której Polacy modlili się w intencji naszego kraju. Nocleg mieliśmy u Siostr zakonnych, gdzie mieliśmy spać na podłodze, jednak podłogą okazały się wygodnie łóżka z ciepłą pościelą, co było dla nas bardzo znaczące, po nieprzespanej nocy. :)

Następnego dnia, o 4 rano wyjechaliśmy do Krakowa. Zakwaterowanie mieliśmy w miejscowości Skala – 20 km od Krakowa, w Ojcowskim Parku Narodowym, więc wyobraźcie sobie, jakie mieliśmy widoki po drodze :). Spaliśmy w namiotach wojskowych. Tam czekały na nas plecaki pielgrzyma.

Każdego poranka było wspólne śniadanie oraz wspólna modlitwa. Planem na piątek było zwiedzenie Krakowa oraz Droga Krzyżowa z Papieżem na krakowskich Bloniach.

Przy wspólnym śpiewie trafiliśmy na rynek. Tam każdy miał czas dla siebie. W tym czasie z mniejszą moją grupą zwiedziliśmy Sukiennice, Mały Rynek. Uczestniczyliśmy również we Mszy Świętej u Dominikanów. To było bardzo głębokie doświadczenie, gdyż cechą charakterystyczną zakonników jest śpiew, a towarzyszył nam on podczas całej mszy. (Polecam posłuchać pieśni Dominikanów). Następnie wyruszyliśmy na Błonia, gdzie o 18.00 rozpoczęła się Droga Krzyżowa. Jestem pewna, że

przesłanie tego nabożeństwa dotknęło nie tylko mnie, ale każdego człowieka. Droga powrotna była bardzo wesoła. W autobusie odśpiewaliśmy pieśń „Barka” na trzy głosy: niemiecki, hiszpański i polski. :)

Plan na sobotę był taki, że trzeba było spakować się już na dwa dni, gdyż odbywała się pielgrzymka na Brzegi oraz całonocne czuwanie z Papieżem. Dzień rozpoczęliśmy od wspólnej Mszy Świętej w kościele w Skale. Tutaj byłam świadkiem MŁODEGO, ŻYWEGO i RADOSNEGO Kościoła. Wszystkie pieśni były wyśpiewane z taką radością i energią! Wow! Byłam bardzo podekscytowana. :)

Autobusem i tramwajem podjechaliśmy na przystanek, od którego zaczęła się nasza pielgrzymka na Brzegi. Ten czas wspominam bardzo miło. Tyle narodowości, tyle grup, tyle flag, tyle pieśni, modlitw, każda w innym języku. Po 5 godzinach doszliśmy do swojego sektora. Śmieszna sytuacja było to, że zamiast iść krótszą drogą, przez pomyłkę obeszliśmy cały Campus, czyli dodatkową godzinę przeznaczyliśmy na przejście. :)

Ale radość była większa, gdy dotarliśmy na miejsce. Wieczorem Papież przemówił do młodzieży, następnie odbyło się czuwanie przed Najświętszym Sakramentem. Był to czas skupienia, wewnętrznej modlitwy. Na koniec odbył się koncert Uwielbienia. Niestety byłam tylko na początku, gdyż trzeba było udać się po prowiant. Nie wiedzieliśmy, że punkt jest oddalony o 7 km od naszego sektora. Dodatkowo na miejscu okazało się, że zabrakło pakietów i musiałyśmy wracać z niczym. Nie dość, że głód dawał o sobie znać, to jeszcze nie mogłam być na koncercie, na który bardzo czekałam. Ale myślę, że był w tym jakiś cel, bo doświadczyliśmy Miłosierdzia w postaci dobrego uczynku panów policjantów, którzy nas podwieźli w drodze powrotnej. :)

Tę noc spędziliśmy pod gołym niebem. Bóg dał nam w prezencie ciepłą noc. W niedzielę ok. 9:30 odbyła się Msza Święta Postania. Każdy pielgrzym dostał białą szatę, na której wypisał swoją datę chrztu, którą trzymał podczas całego nabożeństwa. W ten sposób chciano pokazać, jak ważny jest to Sakrament w naszym życiu. Po błogosławieństwie, Papież ogłosił, że kolejne ŚDM odbędą się w Panamie. W tym czasie przed nami stała grupa z tego kraju. Miałam naprawdę piękny widok radości i okazji do przybicia piątki z pielgrzymami z Panamy. :)

Powrót do naszego miejsca zakwaterowania był bardzo długi. Droga powrotna liczyła ok. 16 km, do tego pogoda dawała w kość, gdyż był upał. Jednak po 7 godzinach szczęśliwie dotarliśmy na miejsce. Chyba wszyscy nauczyli się cierpliwości i życzliwości.

Ze Skwały wyjechaliśmy o godz. 19:30. W Łukcie byłam o 5:30.”

A jak to wyglądało od strony duchowej?

„Na ŚDM pojechałam z wieloma pytaniami i intencjami. Przede wszystkim z podziękowaniami Bogu za całe moje życie, za zdrowe 25 lat, za kochaną rodzinę.

Duże znaczenie miały dla mnie słowa Papieża Franciszka. Poprzez te słowa usłyszałam odpowiedź od Boga na moje wewnętrzne pytania. Ojciec Święty mówił, że młodzież przechodzi na wczesną emeryturę. Zamyka się w swoich ścianach, gdzie towarzyszy im lęk i strach. Młodzież staje się kanapowymi ludźmi, którzy wolą łatwą wygodę, leżąc przed telewizorem i komputerem. A powinno być całkowicie odwrotnie. Musimy zacząć ŻYĆ! Nie bać się i wyjść z zamkniętego otoczenia. Prosił, żeby zacząć DZIAŁAĆ i RADOSNIE spędzać czas. Pokazywać swoją energię. Papież Franciszek trafił w samo sedno z tymi słowami, gdy spojrzymy na dzisiejsze priorytety młodzieży. Przynajmniej również, że te słowa mocno mnie dotknęły.

Ważnym elementem dla mnie była również Droga Krzyżowa. Odnosiła się do Uczynków Miłosierdzia względem Ciała i Ducha. Poruszała ważne kwestie, które towarzyszą nam dnia codziennego.



Głównym przesłaniem ŚDM w Krakowie było Miłosierdzie Boże. Doświadczyłam tego na krakowskich polach. Wszyscy się ze sobą witali, rozmawiali, pomagali, np. podszedł do mnie pewien Meksykanin i powiedział „Thank Poland”. :) Nie było osoby, która w tym czasie nie miała uśmiechu na twarzy. Staliśmy się jedną wielką rodziną. Dziękuję Bogu również za to, że poznałam wielu wartościowych ludzi.

Dużo rzeczy było dla mnie nowych, chociażby tańce i klaskanie podczas mszy świętej. Sakramenty Pokuty na ulicach Krakowa, Błoniach i Brzegach. Chwalenie Pana przez śpiew w autobusach, tramwajach, na ulicach. Głośna modlitwa w różnych językach. Głoszenie świadectw w drodze powrotnej. Nowe, a jakże bliskie, takie moje. Czulam, że jestem

u siebie, że jestem częścią tego życia.

Cieszę się, że mogłam wziąć udział w tym wielkim wydarzeniu. Nie tylko chodziło o to, żeby spędzić czas z Papieżem Franciszkiem, choć to było bardzo ważne, jednak bardziej chodziło o to, żeby zjednoczyć się z Panem Bogiem jeszcze bardziej. Takie wydarzenie umacnia wiarę i tak właśnie stało się ze mną! Dostałam mnóstwo energii i chęci do działania. Mam kilka pomysłów, które mam nadzieję, z Bożą pomocą uda mi się zrealizować. To był dla mnie piękny i emocjonalny czas, który zostanie do końca w moim sercu.”

Opowiadała Paulina Malinowska

Pszczele hobby - Michał Leończak



Jego rówieśnicy siedzą na Facebooku albo grają w piłkę, a on po lekcjach produkuje miód. Ma 16 lat, a pszczoły nie mają przed nim tajemnic. Michał Leończak jest chyba najmłodszym pszczelarzem w naszej gminie. Mieszka na Kolonii Florczaki i już od dzieciństwa interesował

się pszczołami. Pasja Michała z wiekiem nabierała tempa, pogłębiał swoją wiedzę na temat pszczoł i ich hodowli. Aktualnie pasieka młodego pszczelarza to 40 uli i ponad milion pszczoł, a wiedza Michała na ich temat jest przeogromna. Michał od swoich pszczoł pozyskuje nie tylko pyszny miód, ale również wosk z którego tworzy piękne, naturalne świece.

Skąd u Ciebie takie zamiłowanie do pszczoł?

Mój wujek od strony taty miał pszczoły. Jak dziadkowie do nas przyjeżdżali to nieraz przywozili od niego miód. Pamiętam jak się nim wtedy zajadałem, pamiętam ten wyjątkowy smak. Kolega mamy też miał pszczoły. Kiedyś pojechalśmy do niego i gdy szedł do uli zapytałem czy mogę iść z nim. Miałem wtedy 10 lat. Mama wspomina, że siedziała wtedy przerażona przy oknie z telefonem i wybranym już numerem na pogotowie. Ten pan dymił pszczoły, ja chodziłem w krótkich spodenkach. Pamiętam, że wtedy obsiadły mi nogi ale żadna mnie nie użądliła, „pomyślałem, że w sumie fajne te pszczoły i fajnie by było mieć je przy domu”.

W jaki sposób stałeś się właścicielem pierwszego ula?

W wieku 11 lat udało mi się zaoszczędzić pieniądze na pierwszy ul, a na drugi pieniądze dołożył mi dziadek. Razem z tatą pojechałem do Ornety do pana Andrzeja Matuli, który jest znanym pszczelarzem, wydał jedną z najlepszych książek o pszczelarstwie pt. „Poradnik pszczelarski” i od niego przywieźliśmy pierwsze dwa ule z pszczelimi rodzinami.

Jak się chowały pierwsze pszczoły?

Żeby utrzymać te pierwsze pszczoły czytałem dużo książek, poradników na temat hodowli aby jak najwięcej się nauczyć. Mój tata jest zootechnikiem, więc również trochę mi pomagał.

Jak wygląda praca przy pszczołach?

Pszczoły zimują w kłębie, w którego środku znajduje się matka. Pszczoły nie śpią w zimę jak niektórzy myślą, one cały czas pracują i są w ruchu aby ogrzewać ul. Sezon dla pszczelarza zaczyna się wczesną wiosną, po pierwszym wylocie pszczoł z ula, gdy temperatura jest powyżej 10 stopni w dzień. Wtedy sprawdzam jego stan - czy są duże ubytki, martwe pszczoły, czy mają dość pokarmu. Ul dociepla się zaraz po wiosennym oblocie, nie robi się tego jesienią – ponieważ, jeśli zimą pszczołom będzie zbyt ciepło mogą błędnie zacząć obloty, a nawet czerwienie (produkcję jajeczek przez matkę). Ocieplanie wiosną ma na celu stworzenie dostatecznej temperatury do czerwienia, która powinna wynosić powyżej 30 stu stopni. Kolejnym zadaniem jest dołożenie ramek z zaczątkiem komórek woskowych. Pszczoły pracują nad odbudową komó-

rek i od wiosny gromadzą w nich miód. Miód powstaje z nektaru przynieszonego do ula z kwiatów. Nektar znoszony jest z obszaru w promieniu do 2 km od ula. Gdy zbierze się go dużo to od czasu do czasu należy zajrzeć do ula i sprawdzić, czy komórki w ramach są już zasklepienie i pełne miodu. Na zbieranie miodu wybiera się ciepły dzień bez opadów. Wyjmuje się ramki, odsklepia woskowe komórki i w specjalnej wirówce odwirowuje miód. Puste ramki powtórnie wracają do ula. Pogoda ma duży wpływ na roślinność i zbiory nektaru, więc od niej zależy ilość wyprodukowanego miodu.

Wiele osób boi się pszczoł, a dokładnie tego, że mogą użądlić. Pan się ich nie boi?

Bać się ich nie boję. Wiele razy mnie pożądlily ale nigdy się ich nie bałem. Do pracy przy pszczołach trzeba się odpowiednio ubrać. Grube spodnie, bluza. Trzeba osłonić też dobrze twarz i głowę, bo one do użądleń wybierają najcieplejsze miejsca na ciele człowieka. Zdarzało się, że musieliśmy razem z tatą uciekać od uli, a pszczoły goniły nas do samego domu :). Tate dość mocno pożądlily, ale wśród produktów sprzedawanych przez Mamę jest Złota maska, która bardzo dobrze eliminuje jad z pszczełich użądleń i działa przeciwbólowo. Słyszałem też, że są jakieś domowe sposoby na użądlenia pszczoł jak surowa cebula ale tego nie stosowaliśmy. Najważniejsze to nie być uczulonym na użądlenia pszczoł. Żądła one zależnie od poru roku i pogody. Pszczoły są dobre gdy jest dobra pogoda, gdy jest niestabilna zaczynają być nerwowe. Na wiosnę nie żądają bo się zajmują sobą. W lecie jak są burze i zmienna pogoda żądają bardziej. Na jesień są najbardziej niemile bo już bronią gniazda, w którym są zapasy na zimę.

Czy praca w pasiece służy zdrowiu?

Myślę, że jak najbardziej. Same użądlenia są nawet zdrowe bo likwidują reumatyzm na stare lata. Poza tym pozyskujemy zdrowy naturalny miód no i słyszałem też, że dźwięk latających pszczoł te tzw. „bzyczenie” wpływa kojąco na umysł, jest takie relaksujące. Wiem, że gdzieś w Polsce są już takie pasieki, w których jest wybudowane pomieszczenie jakby od drugiej strony ula, można tam wejść i bezpiecznie słuchać jak pszczoły pracują.

Czy pszczoły dają tylko miód?

Z tego zazwyczaj słyną ale oprócz miodu dają również pyłek, kit i wosk. Ja oprócz miodu wykorzystuję również wosk. Wosk pozyskuję z plastrów. Wytapiam je najlepiej 3-4 razy w specjalnej topiarce, żeby wosk był najczystszy. Gotowy wosk wlewam do formy, umieszczam w nim knot i czekam aż zastygnie. Są to świece 100% naturalne, bez żadnych innych dodatków.

Jakich rad udzieliliby Pan osobom, które dopiero planują wejść w świat pszczelarstwa?

Przede wszystkim muszą sprawdzić czy nie są uczulone na jad pszczełi, bo to jest najważniejsze. Dobrze byłoby też poczytać na ten temat, żeby mieć jakąś wiedzę. Jeśli już zdecyduje się ktoś zakupić pierwszy ul to najlepiej zrobić od sprawdzonego, dobrego pszczelarza, żeby pszczoły były zdrowe i w dobrej kondycji. No i najważniejsze to być ostrożnym i uważać na siebie.

Rozmawiała Izabela Malinowska



Spełnione marzenie Moniki



Monika Stępień niedawno wydała tomik poezji dzięki stypendium samorządu Olsztyna. Jej tomik „NEUROTEORIE” zaprezentowany zostanie 13 sierpnia o godzinie 14.00 w Galerii Mech w Olsztynie. Spotkanie poprowadzi Justyna Artym. Tomiki będą do nabycia tuż po spotkaniu z Autorką przy niezwyklej oprawie muzycznej. „MOJE SPEŁNIONE MARZENIE JUŻ WYSZŁO Z DRUKARNI! Całe pachnie pasją! Zapraszam Was serdecznie!” – Monika Stępień. Wywiad z Moniką Stępień można było przeczytać w czerwcowym numerze NGL 2015 r.

Redakcja



MONIKA STĘPIEŃ
NEUROTEORIE

CIEKAWY

„Chatka Puchatka”



Domek myśliwski nad Pasłęką został wybudowany w latach 30-tych ubiegłego wieku przez ówczesnego nadleśniczego Nadleśnictwa Kudypy pana Otto Krygiera. Budowla spełniała funkcję domku myśliwskiego i rekreacyjnego dla rodziny w/w. Fakt ten został potwierdzony przez córkę nadleśniczego Panią Ingeborg Kalva vel Krygier zamieszkującą obecnie w Minden - Niemcy.

Po wojnie dodano legendę, że w lasach kudypskich polował H. Gering. Żadne źródła nie potwierdzają pobytu w lasach kudypskich H. Geringa. Domek został rozebrany i częściowo został przeniesiony do Komorowa. Pozostały fundamenty, na których nie tak dawno stała wiata. Widok sprzed wojny z domku na Pasłękę i okoliczne łąki był bodajże cudowny. Dziś łąki porosły lasem. Obecnie mieszkańcy to miejsce nazywają Chatką

Puchatka. Dotrzeć tam można kierując się z Pelnika drogą leśną w stronę Komorowa. Miejsce to stanowi punkt widokowy na rzekę Pasłękę, która w tym miejscu przypomina rzekę górską. Widok jest wprost na jej zakole co sprawia, że obszar widzenia jest szeroki i daleki. Zobaczyć tam można ścięte drzewa przez chronione bobry. Mimo, że obecnie „Chatki” już nie ma, to samo miejsce jest idealne dla osób chcących wypocząć w ciszy i jednocześnie blisko natury. By tam dotrzeć warto zboczyć z żółtej ścieżki rowerowej, która przebiega nieopodal.

Artykuł sponsorowany przez
Agroturystyka Glendoria



HISTORIA

Strzałkowo (niemiecka nazwa Hinzbruch). Radzieccy spadochroniarze w lasach taborskich. Część 1.



Według Ernsta Hartmanna wieś została założona w 1785 roku jako nowa szlaska siedziba właścicieli majątku Dragolice (wówczas Draglitz). W roku 1861 zajmowała obszar 170 morgów i liczyła 64 mieszkańców, w roku 1895 94 mieszkańców gospodarowało na obszarze 55,2 ha. W roku 1925 jej obszar się nie zmienił, a liczba mieszkańców zmniejszyła się do 64. W latach 1928 – 1934 sołtysiem był tutaj Otto Patzkowski, rolnik. W roku 1939 17 zagród należących do 14 właścicieli zamieszkiwało 70 osób, z których 52 znalazło zajęcie w gospodarce rolnej i leśnej, a pozostali, za wyjątkiem dzieci i młodzieży szkolnej, pracowali w przemyśle, rzemiośle, handlu i transporcie. Właścicielami poszczególnych zabudowań widocznych na planie wsi byli wówczas następujący rolnicy: 1. Reddig Otto, 2 i 2'. Scheikowski Oskar, 3. Steckel Friedrich, 4. Graf Walter, 5 i 5'. Schibrowski Adolf, 6 i 6'. Glomp Wilhelm, 7. Neubert Franz, 8. Panke Otto, 9. Rosteck Emil, 10. Schibrowski Gustav, 11. Rosteck Paul, 12. Gehrman August, 13. Schroeter Adolf, 14. Scherz Gustav. We wsi znajdował się tartak. Dzieci mieszkające w tej wsi do początków 1945 roku uczęszczały do szkoły w Molzie, gdzie trafiały pod opiekę dyrektora Hansa Sakowskiego oraz nauczycieli Ehmera, Schusdziary i Borowskiego. Dojście i powrót ze szkoły zajmowały dzieciakom po godzinie czasu.

Mieszkańcy spokojnej przyleśnej osady nie byli przez nikogo niepokojeni aż do lata 1944 roku, gdy w obejściu rodziny Reddigów pojawili się dwukrotnie spadochroniarze radzieccy. O wydarzeniach tych wspomina żołnierz Wehrmachtu W. Reddig na łamach gazety Osteroder Zeitung, 6/1957 r.:

„2 sierpnia 1944 roku w czasie przewożenia meldunku w Polsce zostałem postrzelony przez partyzantów w udę. Druga kula przeszła przez płuca. 31 sierpnia wyjechałem z lazaretu Feldkirch w Tyrolu na urlop zdrowotny do ojczyznej ziemi. W Ostródzie przenocowałem u ciotki na Kaiserstrasse (obecnie Czarnieckiego). A ponieważ w ostatnim roku wojny połączenia autobusowe w kierunku Łukty zostały zawieszono, to przyszło mi pielgrzymować następnego ranka o kiju. Miałem szczęście - w Fiugajnach podjął mnie z drogi kapitan żandarmerii polowej i aż do szosy, która prowadzi do Plichty, jechaliśmy razem. Stamtąd do Strzałkowa było już niezbyt daleko. Radość w domu była ogromna. Moi wszyscy bracia byli na wojnie, dlatego matka i szwagierka razem z jedynym robotnikiem ze wschodu (OSTARBEITER - ciekawy gatunek człowieka) musiały podołać wszystkim robotom. Pomagałem, jak dalece pomagały mi moje siły.

Około 12 września przy cudownej pogodzie młóciliśmy zboże. Wieczorem siedzieliśmy zmęczeni w izbie. Robotnik ze wschodu miał jeszcze coś do zrobienia w stajni. Około 20 wyszedłem na dwór. Gdy spojrzałem za dom, ujrzałem na drodze pięciu Rosjan trzymających w rękach uniesione pistolety maszynowe; po chwili wchodzili na podwórze. Miałem tylko jedną myśl: wiać jak najszybciej do wsi, aby zwołać na pomoc żołnierzy z Łukty. Nasze zabudowania leżały przy drodze na Markuszewo około 100 m od lasu i 500 m od wsi Strzałkowo, oddalone i zasłonięte wzniesieniem. Biegłem szybko obok chlewa, między stajnią i stodołą na podwórze, a potem na drogę polną do wsi. Ale całe zabudowanie było otoczone przez Rosjan. Jeden z nich wyskoczył na drogę tuż przede mną i mnie zatrzymał. Musiałem wrócić z nim na podwórze.

W grupie znajdował się jeden Czech, który dobrze mówił po niemiecku oraz jeden rosyjski komisarz. Ten obejrzał cały dom i pytał o broń. Zainteresował

go telefon, ale ten już wcześniej został rozebrany, a także obrazy z Hitlerem. Na swój sposób próbował uspokoić moją matkę. Wszyscy byliśmy strasznie zdenerwowani, tym bardziej, że przed sześcioma tygodniami zostałem raniony przez partyzantów; jestem na urlopie, a tu znowu partyzanci w obejściu. Czech pytał mnie o ostatnie doniesienia dotyczące Wehrmachtu, żądał gazet i dowiadywał się o lotnisko, które, właśnie zbudowane pod Łukta, leżało zaledwie 5 km od nas. To były jak dotąd jedyne polecenia grupy. O mnie zaś chcieli wiedzieć, skąd przyszedłem i co tutaj robię. Gdybym się nie okazał być synem tego domu, mogliby mnie gładko położyć trupem. Potem zażądali wiadra na wodę, siekiery, masła, słoniny, mąki i zapłacili za to 70 marek. Zachowywali się zresztą przyzwoicie i z pewnością nie byli głupcami. Robotnika ze wschodu, który się ukrył, chcieli zabrać ze sobą, ale komisarz kazał go szybko wypuścić. W końcu zabronili mi opuszczać nocą zabudowania i odeszli. Tej nocy widziałem ich jeszcze raz w pobliżu domu. Nic innego oprócz kupionych rzeczy nie wzięli. Z ich zachowania można było wywnioskować, że w ciągu dnia obserwowali dom. Działo się tak, jak mogliśmy stwierdzić, także w następujących dniach.

13 września poszedłem do naszej wsi; nie opowiadałem tam jednakże o naszych przeżyciach, ale pożyczłem rower i pojechałem na lotnisko do Łukty. Komendant skierował mnie do żandarmerii polowej w Plichcie, gdzie stacjonowała pochodząca z Tyłży jednostka przeznaczona do zwalczania partyzantki. Pojechałem do Plichty. W kancelarii jednostki znajdującej się w gospodzie Matzmora przedstawiłem dokładnie całą sytuację. Cała jednostka uczestniczyła właśnie w akcji przeciwko partyzantom między Kątnem i Jabłnkami. Zostali tam zatrzymani dwaj partyzanci - jeden niemiecki podoficer i jeden starszy szeregowiec, obaj pozostający w służbie (wojskowej) u Rosjan. Zeskoczyli oni na spadochronach wyposażeni w urządzenia nadawcze.

Jeszcze raz musiałem podać wszystko do protokołu wiejskiemu policjantowi w Łukcie. Zabrano nam także owe 70 marek, aby stwierdzić, czy są prawdziwe, a wieczorem przysłano grupę do pilnowania Strzałkowa.

15 września udałem się do szpitala. Opowiedziałem lekarzowi sztabowemu o swoich przeżyciach i poprosiłem o dodatkowy urlop, gdyż w tym czasie kopaliśmy kartofle i młóciliśmy żyto. Lekarz wyraził zgodę na okres od 22 września do 7 października.

Robotnik ze wschodu pomagał goriwie w pracy u nas i u innych gospodarzy. Wieczorami biedny Iwan bardzo się bał i nigdy sam nie wychodził na dwór. 26. X przyszedł wyjątkowo późno do domu, przeskoczył przez płot i nie odzywał się. Dopiero później powiedział, że widział Rosjan, gdy wracał ze wsi. Po chwili do kuchni weszła moja szwagierka, bardzo zdenerwowana: - Znowu tu są - rzekła.

Chciałem wybiec na dwór, ale drogę zastąpili mi dwaj z pistoletami maszynowymi. Jeden pozostał na schodach, a drugi wszedł do izby. Byliśmy otoczeni, na drodze do wsi stały czujki, ucieczka była niemożliwa. Znowu pytał mnie o gazety i chciał wiedzieć, co się dzieje na lotnisku. Doskonale wiedział, że 15 września byłem zabrany na stację kolejową. Chciał wiedzieć, dlaczego jestem z powrotem (w domu). Powiedział też, że jego grupa wykonała zadanie i udaje się gdzieś dalej. On sam - jak twierdził - nie zastrzelił jeszcze żadnego mieszkańca Prus Wschodnich. Na dowód pokazał mi pistolet z pełnym bębniem. Na Boże Narodzenie - jak mówił dalej - Prusy Wschodnie będą już pod władzą Rosjan. Po ich wejściu cała grupa (partyzantów) będzie mogła tutaj świętować zwycięstwo. Poradził mi, że bym pozostał w domu. Odpowiedziałem, że skoro my, pięciu braci jesteśmy na froncie, to byłoby to rozumiane jako zdrada ojczyzny. Wykazał zrozumienie. Dostał jeszcze masła i tłuszczu. Obaj odeszli i już więcej nie wrócili.

Gdy o tych zajściach dowiedziano się we władzach powiatu, pewnego dnia pojawił się u nas kapitan żandarmerii, starosta i inni panowie z władz. Kapitan dawał mi rozmaite rady - powinienem mieć się na baczności i pod żadnym pozorem nie wychodzić do lasu. Za rzeczy, które musieliśmy dać partyzantom, dostaliśmy rekompensatę z urzędu ziemskiego w Ostródzie. Musiałem tam jeszcze raz opowiedzieć o wszystkim.

Cała ta sprawa narobiła dużo szumu. Policja i garnizon w Ostródzie jeszcze raz przeszukiwały lasy, ale bez rezultatu.

Dodatkowo dowiedziałem się, że później dwaj Rosjanie zostali zastrzeleni przez patrol na łące Thomaśa w Molzie. Na drodze koło Zakątko znaleziono zwłoki niemieckiego żołnierza przykryte liśćmi. Pod Jabłnkami zginęła pewna kobieta. Posterunki w Strzałkowie znowu zaczęły działać, ale niczego nie zauważyły.

7 października pojechałem z powrotem do lazaretu w Feldkirch. Trzeciego urlopu już nie dostałem, a ponieważ stan mojej rany pogorszył się, wysłano mnie do Austrii. Nie przeczuwałem wtedy, że widzę moje ojczyznie strony po raz ostatni.

W. Reddig, „Osteroder Zeitung“, 6/1957, s. 33.”

Jan Dąbrowski

Zapowiedzi

Zapraszamy na występ zespołu **Mozaika z Miłomłyna**

Zespół gościł ostatnio już w naszej gminie w Mostkowie podczas Nocy Świętojańskiej. Uczestniczył także w I Festiwalu Piosenki Ludowej i Biesiadnej U NOJU NA WARNIJI w Gietrzwałdzie. Otrzymał także I nagrodę w konkursie "Godni Naśladowania" w kategorii na najlepszą inicjatywę na rzecz osób starszych w województwie warmińsko-mazurskim za realizację projektów "Musical na Ludowo" oraz "Bo seniorem każdy będzie jak.."

Dni Łukty, 14 sierpnia 2016



Agata Homza

Pośrednictwo Ubezpieczeniowe

Oferuję ubezpieczenia:

- komunikacyjne
- majątkowe
- na życie
- firmowe
- rolne



Agata Homza

tel: 661-662-683

mail: agahom@tlen.pl

Florczaki 22, 14-105 Łukta

Dzięki współpracy z wieloma towarzystwami ubezpieczeniowymi jestem w stanie sprostać wszystkim Państwa oczekiwaniom. Każda oferta przygotowywana jest indywidualnie względem potrzeb Klienta.



DOJAZD DO KLIENTA



**3 września 2016
sobota**

ŁUKTA

Dożynki
Gminne



**MARIO
BISCHIN**
ŁUKTA
14 SIERPNIA 2016
NIEDZIELA

Kino

W sierpniu w Naszym Kinie:

Od 19 sierpnia szalona animacja dla całych rodzin: „Epoka lodowcowa: Mocne uderzenie” oraz komedie: „Złe mamuшки”, „Sausage Party”.



Kino zastrzega sobie możliwość zmiany w repertuarze. Zapraszamy!

Dożynki Gminne

3 września 2016

- Dożynki rozpoczną się Mszą Św. o godz. 14:00 (gminny amfiteatr w Łukcie przy ul. Mazurskiej).
- Wręczenie wyróżnień rolnikom oraz przedsiębiorcom.
- Przewidzianych jest wiele atrakcji m.in. występy artystyczne, konkursy, zabawy, turniej sołectw.
- Zabawa taneczna.

Gwiazda wieczoru: **PLAYBOYS**

Szczegółowe informacje na stronie GOK-u: www.goklukta.pl

Więcej zdjęć, które nie zmieściły się w gazecie znajdziesz na naszej stronie na facebooku: www.facebook.com/NaszaGminaLukta

Gazeta „Nasza Gmina Łukta”. Redaktor naczelna: Izabela Malinowska, redaktor techniczny: Grzegorz Malinowski, redaktor szpalty historycznej: Jan Dąbrowski, redaktor: Joanna Sulley

Masz ciekawe informacje, chcesz zamieścić artykuł? 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
Gazetkę można nabyć w Gminnym Ośrodku Kultury w Łukcie oraz w sklepach wiejskich.