

Kurier Kromnowski

MARZEC 2016 NR 3/108 * MIESIĘCZNIK SOŁECTWA
KROMNÓW

Aktualności* Sprawy społeczności lokalnej* Kultura*

Historia* Przyroda* Sport* Kulinaria



Marzec powitał nas zimową scenerią. Fot. E. Biliński

Powitanie wiosny

Edward Biliński

Nie wierzycie do końca drodzy czytelnicy, że mamy już marzec, miesiąc z kilku powodów bardzo ważny. Najbardziej cieszy nas prawdopodobnie zbliżająca się szybko data pierwszego dnia wiosny, która niesie nadzieję, że zima przynajmniej ta kalendarzowa, minie bezpowrotnie. Ale do tego przełomu w kalendarzu mamy jeszcze, a może tylko, trzy tygodnie. Nie sposób także nie zauważyć, że zbliżają się święta, które są niezwykle radosne przede wszystkim dla chrześcijan. Wielkanoc to przecież wielka prawdziwa radość ze zmartwychwstania Chrystusa

Wróćmy jeszcze na chwilę do poprzedniego miesiąca. Zebranie Wiejskie było jak zawsze wydarzeniem istotnym w dziejach naszej małej społeczności. Sprawozdanie z działalności sołtysa, rady sołeckiej przy zaangażowaniu społecznym również mieszkańców w okresie poprzedniego roku, było okazją do przypomnienia i podsumowania dotychczasowej pracy. Dzięki licznym informacjom na łamach „Kuriera Kromnowskiego” zawsze istniała możliwość śledzenia na bieżąco wszelkich wspólnych poczynąń ludzi aktywnych w naszym lokalnym środowisku. Fundusz sołecki wynoszący 3 tysiące złotych został wykorzystany całkowicie. Przypomnę, że tegoroczny jest 7,5 krotnie większy. Efektem obywatelskiej postawy mieszkańców Kromnowa jest także wypracowywany rokrocznie niewielki fundusz na pokrywanie kosztów działań sołeckich, to jest małych inwestycji, konserwacji sprzętu i drobnych remontów. Przykładem niech będzie choćby remont płotu na placu zabaw. Zbiórka surowców wtórnych w swym założeniu ma uczyć gospodarności i zasad przestrzegania norm ekologicznych w codziennym życiu. Nie sposób pominąć także finansowego systematycznego udziału uczestników siłowni w zakupie nowego sprzętu oraz modernizacji siłowni. Wójt Gminy Stara Kamienica pani Zofia Świątek w sposób bardzo wyczerpujący przedstawiła działalność urzędu, zaprezentowała swoje oczekiwania wobec konieczności rozwiązania podstawowych problemów gminy. Wywóz śmieci, problemy z ujęciami wody do domów, bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów na drogach powiatowych, to tylko przykładowe tematy poruszane w jej wystąpieniu. Ukazała także kierunki działania gminy w zakresie inwestycji lokalnych. Tak więc przybliżyła obecnym na zebraniu mieszkańcom temat spółki, w której gmina jako udziałowiec będzie czerpała korzyści z wytwarzania energii elektrycznej dzięki zainstalowanym ogniowom fotowoltaicznym, wspomniała o projekcie budowy lotniska na terenie dawnego hitlerowskiego lotniska polowego, poinformowała także o projekcie odbudowy wieży zamkowej i mostu nad fosą wraz z bramami w Starej Kamienicy. To ostatnie przedsięwzięcie ma podnieść walory turystyczne gminy, i tym samym zwiększyć ruch turystyczny na terenie gminy.

Zebrani podjęli uchwałę o przekazaniu bramek z polnego boiska klubowi sportowemu w Starej Kamienicy. Mając na uwadze, że klub piłkarski prowadzony przez Marcina Maczka w ostatnim czasie rozwija się dynamicznie, a przede

wszystkim modernizuje stadion, który już teraz może być chlubą gminy, przekazane bramki, jako treningowe, będą w pełni wykorzystane przez trenujących zawodników.

Jednak bez sklepu

Z przykrością informujemy, że nie udało nam się pozytywnie załatwić wniosku mieszkańców w sprawie wprowadzenia na teren wsi sklepu mobilnego. Właściciel sklepu z Barcinka wycofał się z rozmów na ten temat, kierując się obawami, że zainteresowanie sklepem będzie krótkotrwałe i mało rentowne. W tej sytuacji pozostaje nam konieczność dalszego poszukiwania pozytywnego rozwiązania problemu. Tak naprawdę wystarczyłby mały kiosk spożywczy, żeby poprawić obecną sytuację. Brak handlu we wsi jest bowiem dla wielu z nas bardzo dokuczliwy. Pomoc w dokonywaniu zakupów w Starej Kamienicy zgłosiła pani Monika Dudła. Wystarczy kontakt na podane w poprzednim KK numery telefonów.

/E.B./

Podziękowanie

Mieszkańcy Kromnowa, a przede wszystkim miłośnicy książek, serdecznie dziękują panu Markowi Szczygłowi z Kopańca za przekazanie, w formie darowizny, książek do biblioteki sołeckiej. Dziękujemy także rodzinie ś.p. Józefy Klimowicz za przekazanie do naszej biblioteki interesujących książek. Z biblioteki korzysta obecnie zaledwie kilka osób. Szkoda, że piękne zbiory biblioteczne w Kromnowie nie cieszą się właściwym zainteresowaniem. Kupowanie książek do domu jest dużym wydatkiem finansowym, korzystanie z naszego księgozbioru, który zawiera bardzo dużo współczesnych tytułów, nie wymaga żadnego wydatku, wystarczy przyjść i wybraną książkę wypożyczyć. /E.B./

WIELKANOC

Jak zawsze święta są okazją do przekazywania tradycyjnych życzeń. Po trzech dniach Wielkiego Tygodnia tak zwanego Triduum Paschalnego, niedziela jest dniem tryumfu zmartwychwstałego Chrystusa nad złem. Ten dzień świąteczny jest więc wyjątkowo radosny. Życzymy sobie wówczas także spokoju, obfitości dobra. Pozwalam sobie przytoczyć przy tej świątecznej okazji wiersz ks. Antoniego Regulskiego zatytułowany „Testament”.

Aniołowi dobroci zapisuję moje złości

Niech je wymieni na złoto przebaczenia

*Aniołowi prawdy zapisuję moje kłamstwa
Niech je wymieni na zdania prawdziwe
Aniołowi materii zapisuję moje ciało
Niech je przepelni mocą ducha
Chrystusowi oddaję moją grzeszną duszę
Niech ją oczyści na dzień Zmartwychwstania!*



Wycinka drzew na miejscowym cmentarzu. Staszek Waluk wywiózł pocięte drewno do świetlicy sołeckiej. fot. E. Biliński

Na sołeckim podwórku

Po wielu latach obskurna sień sołeckiego lokum została profesjonalnie wyremontowana. Ściany doczekały się pięknej gładzi i słonecznej barwy. Ze środków własnych zostało zainstalowane nowe oświetlenie oraz nowe przełączniki. Cieszymy się ogromnie, że wreszcie udało się doprowadzić sień do estetycznego wyglądu. Było to możliwe dzięki osobistemu zaangażowaniu pani wójt Zofii Świątek, a dokładnie jej prywatnemu sponsoringowi. Dziękujemy.

/sołtys/

KROMNOWSKIE PORTRETY (15)

Zbigniew Dudła rocznik 1939, urodzony w Turce województwo lwowskie. W 1946 roku wraz z rodzicami siostrą i bratem przyjechał do Kromnowa. Pracował w Hucie Szkła Kryształowego w Piechowicach oraz w Karkonoskich Zakładach Papierniczych w Jeleniej Górze. Z tego zakładu przeszedł na emeryturę. Aktywnie uczestniczy w życiu społeczności Kromnowa. Zawsze można liczyć na jego udział w pracach społecznych. Na przykład w lutym uczestniczył w zwózce drewna do świetlicy sołeckiej. Zważywszy na dostoyny wiek, mógłby czuć się zwolniony z tego rodzaju działania. Jednak posiada bardzo rzadką dzisiaj cechę, mianowicie świadomość konieczności uczestnictwa w tworzeniu wspólnego dobra i trosce o jej zachowanie. Jest największym miłośnikiem książek w Kromnowie. Korzysta z sołeckiego księgozbioru od początku istnienia Punktu Bibliotecznego, czyli od dziewięciu lat. Chętnie uczestniczy w wydarzeniach kulturalnych proponowanych również mieszkańcom wsi przez Artystyczną Galerię Kromnowską. W małej społeczności kromnowskiej cieszy się dużą sympatią i szacunkiem. /E.B./



Zdrowe odżywianie

Wiele się mówi ostatnimi czasy o konieczności zdrowego odżywiania, reklamy suplementów i witamin przekonują nas z każdej strony, że tylko dzięki nim zadbamy o siebie; o swoją wątrobę, serce, a i przy okazji schudniemy kilka kilogramów. Wiele osób gubi się w tym gąszczu zaleceń, sprzecznych opinii i coraz to nowych wytycznych odnośnie odżywiania.

Z jednej strony dochodzą nas słuchy o zbawiennych właściwościach diety wegetariańskiej, ale już po chwili najnowsze doniesienia jednoznacznie wskazują na zalety wysokobiałkowego pożywienia, najlepiej w połączeniu z dużą ilością tłuszczu...

I komu tu wierzyć?

Nasi przodkowie

Zacznijmy od zastanowienia się czym żywili się nasi przodkowie, tacy, którzy żyli jeszcze w jaskiniach, prowadzili oni tryb życia tak zwany zbieracko-łowiecki; czyli żywili się tym co naleźlina, i pod ziemią, oraz upolowaną przez siebie zwierzyną. Proszę zauważyć, że pokrywa się to mniej-więcej z tym, co obecnie zaleca Instytut Żywności i Żywienia, a są to m.in. : warzywa, owoce, orzechy, jaja, ryby i mięso. Mając te podstawową wiedzę możemy, kierując się własnym rozsądkiem , bez najmniejszego problemu zapewnić sobie wszystkie niezbędne składniki odżywcze w pożywieniu, a wówczas modne diety i „nowinki żywieniowe” przyjmować z dużą dozą sceptycyzmu.

Czyli jak jeść?

Natura stworzyła pożywienie dla każdego gatunku żyjącego na ziemi; również dla człowieka. Czy dzikie zwierzęta cierpią na miażdżycę, osteoporozę albo otyłość? Mają „leniwe trawienie” albo inne tego typu częste przypadłości naszych czasów? Otóż nie mają! Jedyne zwierzęta, które mają tego typu problemy to te udomowione, karmione przez człowieka; zazwyczaj psy albo koty.

Wiemy już jakie składniki są nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, ale należy oprócz tego pamiętać o odpowiednim ich przygotowaniu; nie jest naturalnym dla człowieka jedzenie potraw smażonych, złożonych z wielu wymieszanych składników, albo bardzo przetworzonych.

Najlepiej jeść tyle, ile organizm potrzebuje, nie ograniczać ilości, ale zwrócić uwagę na jakość! Zauważmy, że nadmierny apetyt pojawia się w momencie spożywania produktów przetworzonych, słodkich i tłustych jednocześnie. Żywność, która jest dla nas dobra, która nas „odżywia”, nie będzie oddziaływała na nas w taki niekorzystny sposób. Organizm sam wie najlepiej czego i ile potrzebuje, tylko nie wolno zagłuszać

jego głosu.

A czego nie jeść?

Naturalną drogą eliminacji możemy pożegnać kolejno wrogów naszego zdrowia i dobrego samopoczucia, a są to kolejno: cukier, margaryna, rzeczy mocno smażone i konserwowane.

Przykro to stwierdzić, ale produkty te stanowią większość dostępnego na sklepowych półkach towaru.

Niebagatelną rolę w tym szaleństwie pełni fakt, że cukier działa na nasz mózg podobnie jak narkotyk, wywołując w nas uczucie błogości i szczęścia. W końcu nie sposób w niepohamowanym ataku łakomstwa rzucić się na garnek zupy jarzynowej i nie przestawać jeść aż będzie pusty... ale ze słoikiem nutelli nie wydaje się to już takie trudne. Albo z paczką wafelków, nie mówiąc o chipsach czy cukierkach.

Gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi powodują za chwilę równie gwałtowny jego spadek, więc ochota na słodkie pojawia się znów- ze zdwojoną siłą. Jedyną radą aby przerwać to błędne koło to ograniczać cukier w swojej codziennej diecie. Tylko tyle i aż tyle. Częste i gwałtowne wyrzuty insuliny do krwi, po paru latach mogą prowadzić do cukrzycy typu II, a także wielu innych schorzeń, nazywanych ogólnie chorobami cywilizacyjnymi, które już zaczynają przybierać rozmiary epidemii w naszym kraju.

Po odrzuceniu niezdrowych, a szkodliwych wręcz produktów, pozostają nam proste i naturalne składniki:

Warzywa i mięso to mogą być zupy i gulasze. Jajka i ryby- w towarzystwie surówek i kasz. Owoce i orzechy jako najlepsze przekąski. Zdrowe tłuszcze- jak masło czy oliwa z oliwek- do wszystkiego (nawet smalec). A jeśli nabiał to również w postaci jogurtu (naturalnego, bezsmakowego), twarogu czy kefiru. Jeśli zboża, to chleb na naturalnym zakwasie, najlepiej np. żytni lub orkiszowy. Im prościej tym lepiej.

Gdy już zrobimy ten krok w dobrym kierunku, organizm na pewno podziękuje nam dobrym samopoczuciem i lepszym zdrowiem. A przecież zdrowie jest najważniejsze!

AGK

Artystyczna Galeria Izerska zaprasza w marcu

Ż

Każdego miesiąca w AGI w Kromnowie mają miejsce interesujące wydarzenia kulturalne. W marcu odbędą się kolejne, tym razem dwie imprezy, które zapewnią miłośnikom kultury dużo pięknych wrażeń. Pierwsza z nich to „Koncert w krainie łagodności” w wykonaniu Grupy Bądź Ciszą”. To spotkanie z muzyką odbędzie się 13 marca. Dla koneserów sztuki AGI proponuje udział 19 marca w „Giełdzie Twórczości Artystycznej i dawnego rzemiosła.” Dla twórców artystycznych dzieł będzie to okazja do prezentacji ich prac, dla zainteresowanych możliwość kontaktu ze sztuką. Obie proponowane imprezy bez wątpienia są godne uwagi. Od lat, oprócz pokaźnej liczby gości, uczestniczą w życiu kulturalnym także mieszkańcy Kromnowa. Jest ich garstka, ale są. Może tym razem w murach AGI pojawi się ich więcej
/E.B/

Schronisko Związku Gmin „KWISA” dla bezdomnych Małych Zwierząt informuje, że jest czynne dla zainteresowanych w godzinach otwarcia i wydawania zwierząt codziennie od 11 do 17. Dane kontaktowe:

Tel.511 984 512, WWW.przylasek.eschronisko.pl

WWW.facebook.com/schroniskoprzylasek

Adres: Przylasek 18

59-816 Platerówka