

# Kurier Kromnowski

KWIECIEŃ 2016 NR 4/109 \* MIESIĘCZNIK SOŁECTWA  
KROMNÓW

Aktualności\* Sprawy społeczności lokalnej\* Kultura\*

Historia\* Przyroda\* Sport\* Kulinaria



Barcinek wiosną. Fot. Edward Biliński

## Okolicznościowa premia

Czy pamiętacie Państwo, że „Kurier Kromnowski” ukazał się po raz pierwszy 1 kwietnia 2007 roku? Było to więc dziewięć lat temu. Jeśli ktoś zachował sobie ten historyczny numer i zgłosi się z nim do Redakcji, otrzyma nagrodę książkową. Zapraszamy.

## Kwiecień plecień

*Edward Biliński*

Wyjątkowo zmienna była marcowa pogoda. Kiedy daliśmy się uśpić ciepłym powiewem przedwiośnia i ulegaliśmy złudzeniu, że zima wreszcie minęła, następnego dnia budziliśmy się zdziwieni pod pierzynką śniegu. I tak cały miesiąc było „w koło Macieju”. A tu przed nami kwiecień słynący z wyjątkowo pogodowej zmienności. Czego się spodziewać, jakiego nieba oczekiwać? Bądźmy jednak optymistami, podobno pogoda jest zawsze dobra, tylko my jesteśmy niewłaściwie ubrani. Ruszamy dalej, realizujemy swoje życiowe zadania.

Popatrzmy, co słychać wokół nas. Czytelnicy pytają, czemu nie komentuję bieżących wydarzeń w kraju? Istotnie wstrzymałem się od wszelkich komentarzy, a nawet refleksji z kilku oczywistych dla mnie powodów. Po pierwsze mój osobisty system wartości ma się nijako do obowiązujących obecnie w kraju postaw moralnych, na przykład do używanego powszechnie przez polityków partii rządzącej kłamstwa jako oczywistej prawdy. Próbowiałem ten język kłamstwa zrozumieć, ale wobec braku logicznego związku wyrazowego wszystko mi się myli. Zadziwiająca jest w nowej ekipie na przykład postać Beaty Kempy. Jak się okazuje posiada kompetencje do określania rangi wyroku TK jako bezprawnego oświadczenia, opinia KW (Komisji Weneckiej) jest według niej również bezprawna, słowem „won komisjo!”, wizyta pięciorga senatorów amerykańskich to według niej nowy rodzaj interwencjonizmu w suwerennym państwie. Winę za własne błędy czy potknięcia zrzucane są oczywiście na poprzedni rząd PO. Teoria winy jest chyba znana od bardzo dawna, najbardziej ucierpieli jako jej ofiary, w historii cywilizacji europejskiej, Żydzi. Póki co, w tym momencie za starą oponę w samochodzie prezydenta odpowiada poprzedni dowódca BOR, za katastrofę samolotu obwiniany jest Tusk. I tak dalej. Ostatnio coraz śmielej rozwija się w kręgach rządzących nepotyzm. Czyli nic nowego, tyle, że tym razem jest akceptowany przez prominentów PIS. Te i inne posunięcia nowej władzy szokują. Wielkanocne wystąpienie arcybiskupa Józefa Michalika uznają za skandaliczne. Ciągle czekam, że Kościół w Polsce powie głośno, że troszczy się o cały naród, że nie popiera jednych, a drugimi gardzi. Taki to podział narodu nastąpił. Nie płaczę z tego powodu, jedynie jest mi wstyd i będąc za granicą, będę udawał Indianina z Puszczy Amazońskiej. Wystarczy, że przekuję sobie nos cienką rurką bambusową. Jako naród mamy zdolność do przetrwania nawet najbardziej trudnych

okresów w dziejach, mimo tego, trochę z płochliwym niestety spokojem obserwuję, co się w kraju dzieje. Możliwe, że po tysiącu lat państwa rządzonego przez PIS nadejdzie zmiana i zawita normalność. Więcej pisać nie będę. Podobno każdy naród ma taką władzę, na jaką zasługuje.

Pozwólcie drodzy czytelnicy na jeszcze jedną refleksję. Wydarzenia w Brukseli, po wcześniejszych paryskich, przerażają wszystkich bez względu na ich zamieszkanie. Znowu śmiertelne ofiary, w ostatecznej liczbie 32 jest kobieta z Polski, jest ponad trzysta osób rannych, w tym troje naszych rodaków. Byłoby gorzej, gdyby doszło do detonacji największego ładunku. Odpowiedzią są znicze, kwiaty. Wszystko wskazuje na to, że zjednoczona Europa pogubiła się, że wystąpił brak wspólnego, skutecznego działania. Terroryści mogą atakować w każdym miejscu. Niektórzy ten stan rzeczy nazywają trzecią wojną światową. Na pewno trwa walka między dwoma światami, walka bezlitosna. Czy możemy czuć się bezpiecznie? Żyjemy w końcu kilkaset kilometrów od Brukseli, a więc stosunkowo blisko. Niestety jedna ofiara jest z Polski. Nasze władze gwarantują bezpieczeństwo, ale to tylko są deklaracje słowne. Na ile jesteśmy gotowi na odparcie terrorystów pokaże czas. Będą miały miejsce dwa wielkie wydarzenia w Polsce w tym roku. Szczyt NATO w Warszawie oraz spotkanie młodzieży świata z papieżem Franciszkiem w Krakowie. W drugim przypadku miliony przyjezdnych ludzi będą oczekiwać pełnego bezpieczeństwa. Życzymy sobie po raz kolejny wszystkiego najlepszego.

## **Na drogach niebezpiecznie**

Zejdźmy jeszcze na chwilę na ziemię, na nasze podwórko. Chcę zainteresować czytelników problemem niezwykle dokuczliwym dla części mieszkańców nie tylko wsi, ale całej gminy. Chodzi o wolno biegające pieski poruszające się często w watachach po wsiach (nie tylko naszej). Stanowią one zagrożenie dla osób idących pieszo i dla rowerzystów. Dochodzi niestety do bardzo bolesnych pogryzień. Pomimo licznych pisemnych upomnień UG w Starej Kamienicy, właściciele tych piesków wobec braku bolesnych jak te ugryzienia sankcji, czują się całkowicie bezkarni. Nie chodzi tu o żadną zemstę, jedynie o przypomnienie właścicielom czworonogów o ich obowiązkach. Przypomnę, że obowiązuje Uchwała RG określająca powinności właścicieli psów. Zwierzęta te mogą poruszać się swobodnie, jedynie w obrębie ogrodzonej posesji. Jeśli teren posesji jest nieogrodzony, pies musi przebywać w kojcu lub na łańcuchu. W jednym i drugim przypadku właściciel ma obowiązek w miarę możliwości czasowych odbywać ze swoim pupilem spacer. Wówczas pies jest prowadzony na smyczy i w kagańcu jeśli spacerujemy w miejscach szczególnie uczęszczanych. Nie luzem, bo jak się okazuje w takim przypadku bywa, że podopieczny zwierzak sprawia niespodzianki przykre dla otoczenia. Wobec powtarzających się przykładów agresji psów na przechodniów, przewinienia właścicieli będą karane mandatami. Jeśli dojdzie do poważnego pogryzienia, są one zresztą zawsze bardzo bolesne, grozi kara więzienia do lat trzech. Nie ma żartów,

szczególnie z Kodeksem Karnym. To przypomnienie rozmiaru konsekwencji ma zapobiec występującemu nagminnie brakowi koniecznej wyobraźni.. Trzeba w tej sytuacji spróbować zaradzić skutecznie temu problemowi. Chcę stanowczo podkreślić, że nie istnieje żaden plan pacyfikacji tych wielkich przyjaciół człowieka, ale ma miejsce konieczność zagwarantowania bezpiecznego poruszania się po drogach przede wszystkim pieszych i rowerzystów. Poruszający się samochodami mieszkańcy całej gminy nie widza problemu. Konkludując problem - miłość do zwierząt powinna być w pełni odpowiedzialna.

## **„Trzeba umieć przegrać”**

Te słowa wypowiedział ks. Jan Kaczkowski, który w drugi dzień świąt Wielkanocnych po trzech latach walki z nowotworem, odszedł do Pana. Być może nie wszyscy słyszeli o tym wyjątkowym człowieku, kapłanie. Był księdzem, doktorem bioetyki, dyrektorem założonego przez siebie Hospicjum im. Ojca Pio w Pucku. Wcześniej pełnił funkcję wikarego i katechety w szkołach średnich. W życiu codziennym powiernik beznadziejnie chorych ludzi, człowiek, którego kazania ściągały do kościoła tłumy ludzi. Umiejętnie z wyjątkowym poczuciem humoru, wskazywał przede wszystkim na prawdziwe relacje z Bogiem, Słynne są jego myśli, między innymi : Grunt to twardo stąpać po ziemi, nie przestając patrzeć w niebo. Zamiast ciągle na coś czekać – zacznij żyć, właśnie dziś. Jest o wiele później, niż Ci się wydaje.” W drugiej książce „Grunt pod nogami” stanowiącej zbiór wygłoszonych kazań, napisał, a wcześniej do ludzi powiedział: „bardzo proszę, abyście się za mnie modlili, żebym niczego na Panu Bogu nie wymuszał i żebym mógł umrzeć godnie, z klasą, bez jakichś wariactw. I żebym gdzieś na końcu, moralnie przede wszystkim, nie przywalił głową w błoto. O to bardzo proszę. Amen.” Ks. Jan Kaczkowski odszedł zdecydowanie za wcześnie, nie zdążył przekazać wszystkich swoich przemyśleń innym, również nam, którzy miotamy się we współczesnym świecie, pełnym przemocy, nienawiści i niestety głupoty. Polecam lektury książek świętej pamięci księdza Jana. Często wracam na ich strony, szukam potwierdzenia moich prywatnych opinii, poglądów, szukam lekarstwa na godne życie. Ksiądz Jan nauczył mnie patrzeć inaczej na umieranie, z którym był w hospicjum bardzo „oswojony”. W innym miejscu czytam też: „ Nie bójcie się ryczeć, bo płacz jest bardzo męski. Krwotok trzeba hamować, a łzy niech popłyną”, lub :”Człowiek jest w stanie przekroczyć siebie.” Pozostaje trudny do określenia żal...

*Edward Biliński*

## Artystyczna Galeria Izerska proponuje w tym miesiącu

- 2 kwietnia - Spektakl teatralno-muzyczny „Wspomnienie Jana Pawła II”;
- 9 kwietnia - Wernisaż wystawy fotografii Zygmunta Trylańskiego;
- 10 kwietnia – Koncert „Et reurrexit tertia die”;
- 22 kwietnia – Kiermasz książek;
- 23 kwietnia – Giełda twórczości artystycznej, dawnego rzemiosła i staroci;
- 30 kwietnia - koncert zespołu „Szyszak”

Zapraszamy mieszkańców Kromnowa na wszystkie proponowane imprezy kulturalne, a szczególnie na koncert „Et reurrexit tertia die” – „I zmartwychwstał dnia trzeciego” o godzinie 17.00 W repertuarze muzyka chrześcijańska w stylu gospel. Trudno pominąć spektakl teatralno- muzyczny „Wspomnienie Jana Pawła II”, na który złożyły się utwory chóralne chóru „Harfa” z Piechowic oraz chóru Szkoły Muzycznej I st. w Jeleniej Górze, a także poezja w wykonaniu aktorów teatru im. C. K. Norwida w Jeleniej Górze. Jeszcze mała ciekawostka. W chórze uczniowskim wystąpiła kromnowianka Joanna Gałek.

Wszystkie imprezy są bezpłatne. Wystawiona skarbonka AGI stwarza okazję do finansowego wsparcia działalności tej prężnej placówki kulturalnej, wystawiony berecik chóru „Harfa” ma również wesprzeć jego działalność.



Występ połączonych chórów w kromnowskiej AGI . Fot. Edward Biliński

## Na sołeckim podwórku

Kwiecień jest miesiącem przełomu, początkiem „nowego” życia. Zaczynamy robić porządki w domach i obejściach. Pięknie uporządkowaną po remoncie jest świetlica. Jak zwykle porządek utrzymywany jest przez uczestników zajęć na siłowni sołeckiej. Bardzo nas cieszy nowa balustrada na schodach wiodących do palcówki sołeckiej. Poprzednia została usunięta ze względu na jej niski poziom estetyczny. Nową balustradę wykonał znakomity fachowiec z Kopańca pan Adam Stolarski. Placówka zyskała ostatecznie dwa elementy, który zdecydowanie zaważyły na wyglądzie wejścia na siłownię i do świetlicy sołeckiej. /sołtys/

## ZDROWE ODŻYWIENIE CZ. 2

W poprzednim numerze była mowa o tym, jak powinniśmy się odżywiać jeśli chcemy zachować pełnię zdrowia i urody. W wielkim skrócie można to opisać jako sposób żywienia oparty na prostych, nieprzetworzonych produktach, które są niejako przeznaczone przez naturę na pokarm dla człowieka; m.in. warzywa, owoce, nasiona, mięso i nabiał.

Spróbujmy jednak skonfrontować ten idealistyczny obraz z dostępnymi obecnie produktami spożywczymi, które na co dzień lądują w naszych koszykach z zakupami.

Niestety w naszych czasach większość z nich to efekt raczej marketingowych zabiegów niż dzieło matki Natury.

Prawda jest bowiem taka, że wszystko, co mocno reklamowane; opakowane w kolorowe papierki albo zamknięte w plastikowe pudełka z prawdziwą żywnością nie ma zbyt wiele wspólnego. A głównymi „winowajcami” takiego stanu rzeczy są:

### 1. Cukier i syrop glukozowo-fruktozowy

Pierwszym i najpoważniejszym zarzutem dla współczesnej żywności jest faszeringowanie jej cukrem, a raczej jego najgorszym odpowiednikiem: syropem glukozowo-fruktozowym. Syrop ten jest tańszy i łatwiejszy w obróbce (ze względu na płynną formę) więc ląduje w znakomitej większości słodczych, napojów, serków, dżemów itp. a nawet wędlinach. Oskarżany o bezpośrednie powodowanie otyłości, gdyż w odróżnieniu od cukru nie powoduje wzrostu poziomu insuliny we krwi nie dopuszczając tym samym do pojawienia się uczucia sytości (leptyna).

Krótko mówiąc możemy jeść syrop glukozowo-fruktozowy do znudzenia i nigdy nie pocujemy charakterystycznego nasycenia słodkim smakiem, nigdy nie będziemy mieli dość. To realne zagrożenie, widoczne zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych,

gdzie bardzo otyli ludzie stają się jeszcze bardziej otyli, co zdaje się przeczyć prawom fizyki.

Oczywiście spożywanie fruktozy w jej naturalnej formie, np. w owocach, w towarzystwie innych zawartych tam substancji nie powoduje tego efektu (Kolejny argument, że natura wie, co robi! ).

Najlepiej unikać obu tych substancji; w tym celu musimy czytać uważnie etykiety, gdyż pojawiają się niemal we wszystkim i tam gdzie najmniej byśmy się spodziewali.

## 2. Barwniki spożywcze

Grupa barwników, tzw E100, zaliczana jest to najbardziej szkodliwych; mogą powodować m.in. reakcje alergiczne, bezsenność, nadpobudliwość, problemy żołądkowo-jelitowe. Wśród nich jednymi z najgorszych są: azorubina, czerwień koszenilowa, błękit patentowy, czern brylantowa, żółcień pomarańczowa, amarant, ale i kilka innych.

Należałoby szukać w produktach barwników naturalnych, np. karotenów, ale najlepiej w ogóle unikać żywności barwionej; niektóre badania nad barwnikami były robione jeszcze w ubiegłym wieku i niektórych niekorzystnych oddziaływań wtedy po prostu jeszcze nie znano a więc i po prostu nie opisano.

## 3. Konserwanty, zagęstniki i substancje słodzące

Czyli wszystko to, co powstało w laboratorium chemicznym i jest dla naszego organizmu po prostu obcą substancją, często wręcz szkodliwą.

Konserwanty z pewnością są potrzebne tam, gdzie ludzie nie mają dostępu do świeżej żywności, gdzie są zmuszeni do długiego jej przechowywania aby się nie zepsuła (aczkolwiek istnieją naturalne metody konserwacji, chociażby suszenie). Ale w naszych warunkach, w naszej szerokości geograficznej spożywanie takich produktów można wytłumaczyć chyba tylko wygodą konsumentów; gdy łatwiej jest otworzyć puszkę lub torebkę gotowego produktu niż przyrządzić posiłek ze świeżych, przecież dostępnych cały rok, surowców.

Najpowszechniejsze konserwanty to:

- benzoesan sodu (działa drażniąco na śluzówkę żołądka, a w połączeniu z witaminą C tworzy rakotwórczy benzen) i
- azotyn sodu (w dużych stężeniach może prowadzić do astmy, zapalenia nerek, bólów głowy). Oba hojnie dodawane do produktów przetworzonych- właściwie do wszystkiego.

Substancje słodzące- m.in. acesulfam K, aspartam, cyklaminy sodu- ciekawa sprawa, bo słodziki niejednokrotnie posądzane były o rakotwórczość, jednak badania takie każdorazowo podważano. A podważały je oczywiście... koncerny produkujące słodziki.

Wnioski nasuwają się same; to już lepiej chyba z dwojga złego zjeść od czasu do czasu stary dobry cukier ;) **C. D.N.**