

Kurier Kromnowski

**KWIECIEŃ 2015 NR 4 / 97 * MIESIĘCZNIK SOŁECTWA
KROMNÓW**

Aktualności* Sprawy społeczności lokalnej* Kultura*
Historia* Przyroda * Sport * Kulinaria

*Za nami wielkopostna „podróż” w głąb duszy,
przed nami zwycięstwo zmartwychwstałego Chrystusa –*

zwycięstwo miłości

Alleluja

*Tradycyjnych, rodzinnych dni świątecznych
życzy redakcja „Kuriera Kromnowskiego”*



ANIOŁ - BEATA MAKUTYNOWICZ

NAJSILNIEJSI

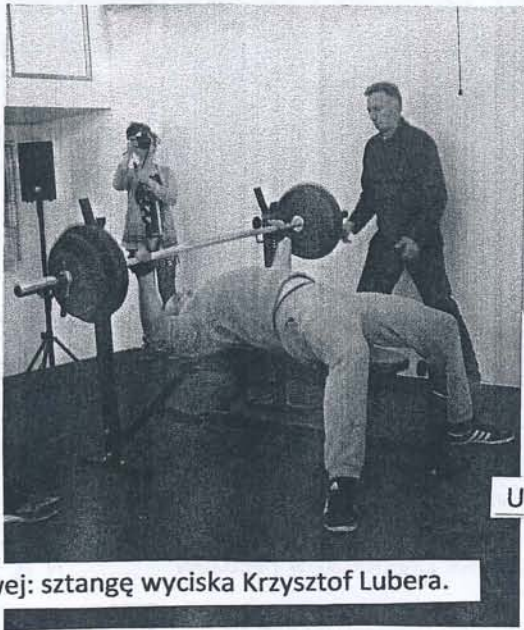
Edward Biliński

W marcową niedzielę w kromnowskiej galerii odbyły się III Mistrzostwa Kromnowa o Puchar Wójta Gminy Stara Kamienica w Wielokrotnym Wyciskaniu Ciężarów Leżąc. Impreza miała charakter otwarty. Do udziału w niej zgłosiło się jedenastu zawodników z trzech wsi naszej gminy i jeden z Jeleniej Góry. Do zawodów stanęło ostatecznie czterech w kategorii do 100 kg i jeden powyżej 100 kg. Najsilniejszym zawodnikiem w pierwszej kategorii okazał się Paweł Jakubowski o wadze 75 kg z Jeleniej Góry wyciskając dwukrotnie sztangę 130 kg. Ten liczący 24 lata sympatyczny zawodnik jest od dwóch lat trenerem personalnym, od najmłodszych lat uprawiał karate i sporty walki. Jest absolwentem prawa. W drugiej kategorii wagowej Krzysztof Lubera z Kromnowa ważący 105 kg, pobił swój życiowy rekord i zdobył po raz trzeci tytuł najsilniejszego człowieka w Kromnowie swojej kategorii. Wycisnął ciężar 130 kg siedmiokrotnie. W miejscowej, kromnowskiej siłowni ćwiczył niemal codziennie od ostatnich zawodów w ubiegłym roku. Przemyślany, indywidualny cykl treningowy i przede wszystkim konsekwentne dążenie do celu, jakim było zdobycie po raz trzeci pierwszego miejsca przyniosły oczekiwane efekty.

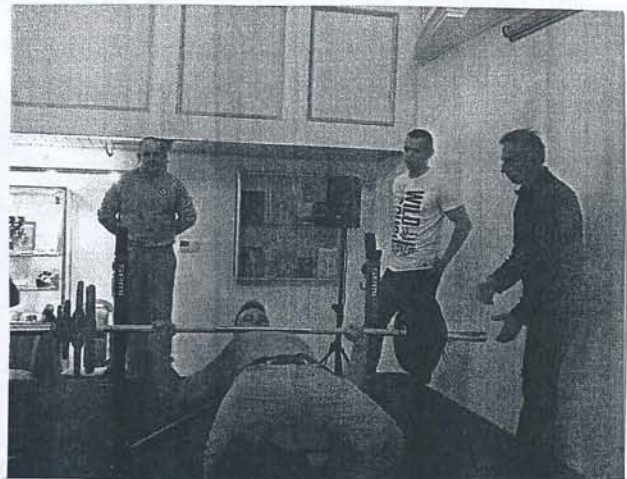
Krzysztofowi Luberze, Pawłowi Jakubowskiemu oraz pozostałym zawodnikom gratulujemy pięknej postawy sportowej, wyrażającej się okazywaniem w czasie zawodów przemożnej woli osiągnięcia najlepszego wyniku. Wyciskanie ciężarów jest rywalizacją bardzo prestiżową; pobicie rekordu przynosi powszechne uznanie i wizerunek osoby nieprzeciętnie silnej. Tak też było również tym razem. Sprostanie sportowemu wyzwaniu do walki wymaga dodatkowej odwagi. Może przypadek sprawił, a może potrzebna w tym miejscu właśnie odwaga była przyczyną wycofania się z zawodów pozostałych osób. Prawdą jest, że trzeba w tej sportowej rywalizacji wykazać się nie tylko ogromną siłą fizyczną, ale także posiadać odpowiednią odporność psychiczną.

Najsilniejsi w obu kategoriach otrzymali piękne puchary zafundowane osobiście przez wójta Gminy Stara Kamienica panią Zofię Świątek, która wręczyła nie tylko główne nagrody, ale także pozostałe nagrody zawodów: za drugie miejsce Michałowi Wieczorkowi, który wycisnął 100

kg i za dwa trzecie miejsca z wynikiem 80 kg zawodnikom Józefowi Matuszakowi i najmłodszemu Patrykowi Romanow. Cała trójka otrzymała witaminy i odżywki wspomagające organizm w trakcie treningów. Ponadto wszystkim uczestnikom zawodów wręczono pamiątkowe dyplomy. Imprezę zorganizowała Rada Sołecka wsi Kromnów. O jej sprawnym przebiegu zadbał: Violetta Pietrzak-przedstawiciel Agi jako współorganizatora zawodów, Ilona Jafra i Ola Szulc, a także Staszek Waluk, Mirosław Marcinkowski i Józef Matuszak.



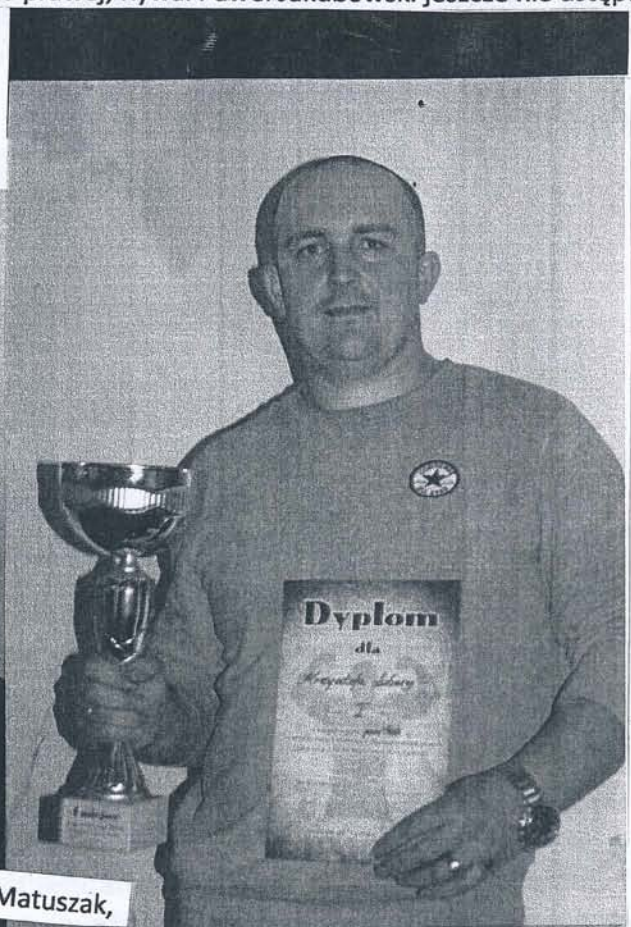
lewej: sztangę wyciska Krzysztof Lubera.



U góry po prawej; Rywal Paweł Jakubowski jeszcze nie ustępuje.



Piątka zawodników. Stoją od lewej Krzysztof Lubera, Józef Matuszak, Paweł Jakubowski. Siedzą od lewej: Michał Wieczorek i Patryk Romanow.



Mistrz Krzysztof Lubera.

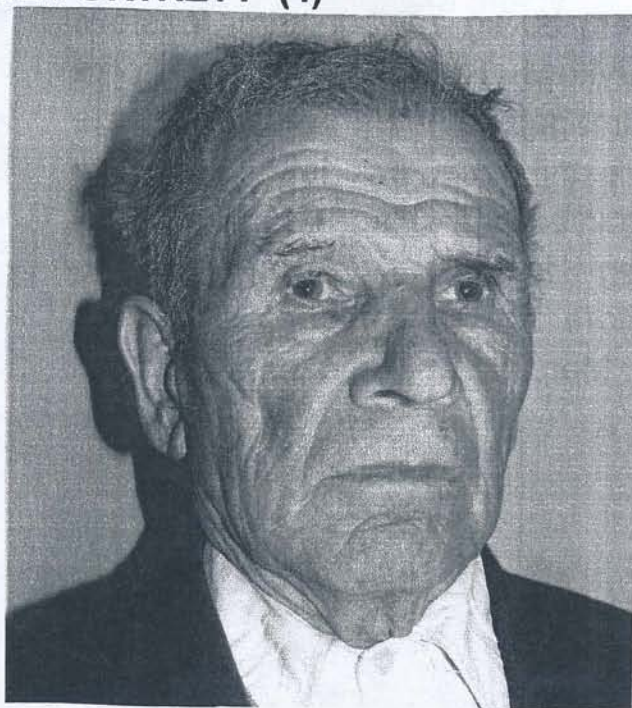


Komisja sędziowska i sekretariat zawodów.



Wspólne zdjęcie pamiątkowe zawodników i widzów.

KROMNOWSKIE PORTRETY (4)



Jan Pustułka drugi osadnik we wsi po Janie Buczku. W tym roku, 24 maja, kończy 90 lat. Jest bohaterem wspomnień spisanych przeze mnie w materiale „Moje ścieżki

Jan Pustułka drugi osadnik we wsi po Janie Buczku. W tym roku, 24 maja, kończy 90 lat. Jest bohaterem wspomnień spisanych przeze mnie w materiale „Moje ścieżki przez życie” publikowanym w „Karkonoszach” oraz w „Kurierze Kromnowskim” i czasopiśmie „Tatry” (fragment). Jest człowiekiem bardzo szanowanym nie tylko przez liczną rodzinę, ale cieszącym się także dużym autorytetem w lokalnym środowisku.

Gminne wiosenne porządki

Na dzikim wysypisku śmieci na Zimnej Przełęczy pojawił się sprzęt drogowy. W ciągu kilku godzin zniknęło wszystko, co do tej pory tworzyło bardzo przygnębiający widok przybywających na teren gminy osób. Niemal wszystkich, bo przecież widok wysypiska nie martwił na pewno nigdy sprawców niecnego procederu wyrzucania chyłkiem wszystkiego, co zaśmiewało własny dom, procederu uprawianego zresztą bezkarnie od dłuższego czasu.

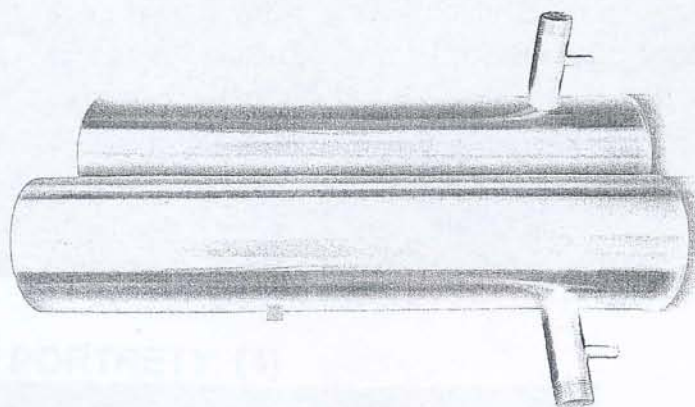
Z zadowoleniem przyjmują też mieszkańcy Kromnowa widok coraz bardziej uporządkowanych poboczy drogi powiatowej. Znikają chaszczce, pojawiają się odnawiane starannie przydrożne rowy. Wiosna już u nas zagościła, pora więc na przystąpienie do porządkowania naszych domowych obejść. Pozytywny przykład poszedł tym razem z góry, z gminnego urzędu. Przypominamy, że rozpoczęcie kolejnej edycji konkursu „Ogród jak z bajki” nastąpi już w maju. Konkurs trwać będzie jak zawsze do września. Finał konkursu odbędzie się z okazji kromnowskiego święta. /E.B./

EKOLOGIA

Ogrzewanie domu piecem indukcyjnym

Wielkim „przebojem” grzewczym w Europie jest bez wątpienia system zwany **Etermą**. Obecnie jest uznawany za lidera innowacji w ogrzewaniu. System jest trzy razy tańszy od tradycyjnego ogrzewania elektrycznego i co najważniejsze jest absolutnie ekologiczny. Indukcyjna pompa grzewcza - eterma jest urządzeniem nie tylko ekologicznym, ale również o bardzo wysokich walorach ekonomicznych zasilanym prądem o częstotliwości 50 Hz i napięciu 230-400 V w zależności od rodzaju mocy. Konstrukcja oparta jest na suchym transformatorze ze zwartym uzwojeniem wtórnym, które w tym urządzeniu grzewczym pełni funkcję komory grzewczej. Wytwarzana w niej moc cieplna jest oddawana przepływającej wodzie. Jest to rozwiązanie genialnie proste. Wykonanie pompy z wysokiej jakości stali kwasoodpornej zapewnia jej wyjątkową żywotność ponad 30 lat przy sprawności sięgającej 98%. Eterma może współpracować ze wszystkimi urządzeniami sterującymi prace kotłów c.o. Zachowuje w czasie pracy niski poziom hałasu, można ją zainstalować na przykład w szafce kuchennej lub łazienkowej, bowiem jej wymiary

zasadnicze to: wysokość 60 cm, średnica 14cm, masa około 30 kg. Jej walory to między innymi brak kosztów serwisu pieca, nie ma ryzyka wybuchu, brak corocznych przeglądów, nie ma potrzeby magazynowania paliwa/opalu, jest idealna do ogrzewania centralnego, podłogowego, brak dymu z komina, tym samym emisji CO2, niskie zużycie energii elektrycznej, dokładnie - w mieszkaniu o pow. 50 m2, przy mocy pompy 2 kW dającej stałą temperaturę 21 st. C w okresie 30 miesięcy pobiera 5 496 kWh= 17 Megadżuli, co przeliczając na miesięczny pobór energii daje zużycie 183 kWh przy stawce 0,59 zł = 108 zł miesięcznie. Jest to koszt eksploatacji. Jak wypada porównanie kosztów etermy z innymi urządzeniami grzewczymi? Przyjmując wartość 100-150 kWh/m2 rok w budowie tradycyjnej w okresie 15 X-15 III przy temp. 21 st. C.I jeszcze jedno koszt inwestycji nie jest zbyt niski; przy mocy pompy 2 kW wynosi 17500 zł bez dotacji państwa. Zważywszy jednak, że inwestycja nie wymaga serwisu przez okres 30 lat, a także biorąc uwagę koszty eksploatacji, warto rozważyć to niezwykle ekologiczne i ekonomiczne rozwiązanie ogrzewania budynku. Więcej informacji można uzyskać w naszej redakcji.



KOSZTY OGRZEWANIA - PORÓWNANIE

ENERGIA ELEKTRYCZNA	grzejniki elektryczne akumulacyjne	7 385 zł
	pompa ciepła gruntowa	2 000 zł
	indukcyjna pompa ciepła - eterma	2 124 zł
GAZ ZIEMNY	kocioł tradycyjny	5 220 zł
	kocioł kondensacyjny	4 416 zł
OLEJ OPALOWY	kocioł tradycyjny	8 362 zł
	kocioł kondensacyjny	7 359 zł
WĘGIEL	kocioł miałowy	4 169 zł
	podajnik ekogroszek	4 038 zł

Kromnowski jarmark

święteczny

Zdjęcia: Violetta Pietrzak Edward Biliński



Z ostatniej chwili

Jest nowe oświetlenie

Dwie nowe lampy zostały zainstalowane w pomieszczeniu sanitarnym świetlicy sołeckiej w Kromnowie. Pozostaje nam oczekiwać na remont naszego pomieszczenia bibliotecznego i schodów wejściowych. Być może ciepła wiosna przyspieszy schnięcie podłogi i ścian w sali. Suche pomieszczenie pozwoli na podjęcie prac remontowych. Książki, ku zadowoleniu zainteresowanych, wypożyczane są w przedsionku lokalu. A warto je wypożyczać choćby z tego względu, że są wśród nich nowe, niezwykle ciekawe i cenne woluminy. Punkt biblioteczny czynny jest w każdy poniedziałek, środę i piątek w godzinach od 18.00 do 19.00

Narodziny

26 marca przyszła na świat nowa kromnowianka Amanda Lubera. Gratulujemy szczęśliwym rodzicom i cieszącym się ogromnie braciom dziewczynki – Oskarowi i Krzysiovi.

Kromnów od kuchni

Tym razem w związku ze świętami proponuję świąteczną wiązanekę na wielkanocny stół. Warto wiedzieć, że w naszym kraju spotyka się różne bukiety świąteczne w zależności od regionu kraju. Wszystkie są piękne. Chciałbym zaproponować modyfikację wiązanki z Górnego Śląska. Nie wstyd przejmować od sąsiadów dobre tradycje. Odłóżmy na chwilę na bok gotowce z Cepelii i sięgnijmy po to, co rośnie obok nas. Wiązanka powinna składać się z siedmiu ozdobnych krzewów i gałązek z wierzbowymi „kotkami”. Tworzymy ją z gałązek cisu, berberysu, jałowca, derenia (czerwone), jemioty i dowolnego kwiatu na przykład hiacyntu. Wiązankę obwiązujemy ciasno gałązkami derenia. Po świętach wyciągamy z wazonu gałązki, odcinamy uchwyt wiązanki, z którego robimy krzyżyki poprzez wykonanie nacięcia wzdłuż patyka i umieszczenie w nim drugiego, poprzecznego, roznosimy je po domostwie, polach i pastwiskach, oddając te nasze dobra pod opiekę Boga. Z braku czerwonej gałązki derenia, możemy owinąć wiązanekę cienką gałązką wierzbową.

/E.B./