



LIPIEC 2016 NR 7 /112 * MIESIĘCZNIK SOŁECTWA
KROMNÓW

Aktualności* Sprawy społeczności lokalnej* Kultura*

Historia* Przyroda* Sport* Kulinaria

Festyn Rodzinny „Powitanie Lata”

Tegoroczny festyn odbędzie się w pierwszą sobotę lipca. Początek o godzinie 11. na sołeckim placu zabaw, natomiast w przypadku deszczu, w świetlicy sołeckiej. Imprezę poprowadzi clown Jarek Misiuda. Zapowiada atrakcyjną, wspólną, aż kilkugodzinną zabawę ze śmiechem do rozpuku. Oczywiście będzie skromny poczęstunek. Zapraszamy wszystkie kromnowskie dzieci z rodzicami.

/Rada Sołeczka wsi Kromnów/

Czerwcowe deszcze

Edward Biliński

Oj, dokuczyła nam aura w czerwcu, dokuczyła. Podobno obeszała się z nami łagodnie, burze były, ale nieco wątle, deszczu obfitego za to co nie miara. Powie ktoś, że pogoda jest zaledwie tłem naszego życia, jednak całkowite jej pominięcie byłoby lekkomyślne. Ewidentnym przykładem znaczenia pogody może być tutaj praca na roli, a taka jeszcze u nas we wsi w kilku przypadkach ma miejsce. Pozostaje nadzieja na upalne lato. Potwierdzają ją prognozy na lipiec. Upały mają

być czterdziestostopniowe. Nasuwa się obawa o naszą wytrzymałość. Na pewno nie wolno lekceważyć palącego słońca. Udar słoneczny kończy się niestety często śmiercią. Wiek w tym przypadku nie ma zasadniczego znaczenia. O tym warto pamiętać.

Czerwiec był miesiącem wielu wydarzeń w Polsce i w Europie, które zrobiły na nas spore wrażenie. Przede wszystkim zaczęła się wielka impreza sportowa Euro 2016. Poziom sportowy polskiej drużyny został zgodnie uznany przez Polaków za niezwykle wysoki. Ale ważniejsze jest to, że w czasie trwania tej wielkiej europejskiej imprezy sportowej zasadniczo polskie piekło polityczne w kraju nieco ostygło, emocje związane z oglądaniem meczów przeważyły zdecydowanie nad emocjami, które wywoływały szokujące kroki „dobrej zmiany”. Żyliśmy przez kilka tygodni w atmosferze uczciwej sportowej walki. Wygrana z Irlandią Północną, bezbramkowy remis z Niemcami, wygrany mecz z Ukrainą, historyczne przejście do ćwierćfinału po dramatycznym meczu ze Szwajcarią w wyniku rzutów karnych, to wspaniałe początki naszej reprezentacji. W tym miejscu niestety muszę zamknąć temat, pomimo, że mistrzostwa trwają, *Kuriera* trzeba oddać do druku.

Bez wątplenia ważnym wydarzeniem było czerwcowe referendum w Wielkiej Brytanii dotyczące jej dalszego związku z Unią Europejską. Niestety, wygrali zwolennicy wyjścia z unii. Jakie konsekwencje niesie ta decyzja, która jak okazało się po referendum, była w wielu przypadkach efektem zupełnej ignorancji głosujących? Jeśli nastąpi ostatecznie rozstanie, będzie ono początkiem końca Wielkiej Brytanii. Chęć pozostania w UE wyrażają Szkoci, Irlandia Północna. A więc prawdopodobnie będą miały miejsce kolejne referenda, w wyniku których nastąpi prawdopodobny rozkład królestwa. Unia natomiast ma idealną okazję, żeby dokonać ozdrowieńczych reform.

Dzisiaj nikt nie wie jak skończy się Euro 2016, kto wygra. Finał odbędzie się jak wiemy w lipcu. Nasze polskie apetyty są wielkie, ciągle rosną, powiem wprost i śmiało - sięgają finałowego meczu, najlepiej z Niemcami. Nikt też nie wie jak potoczą się losy Unii Europejskiej bez Wielkiej Brytanii. Te dwa główne tematy zdominowały wydarzenia w czerwcu. W lipcu oprócz pory urlopowej, czyli czasu laby, żeby nie powiedzieć czasu wielkiego lenistwa, zapewne będzie sporo wydarzeń w kraju czasu „dobrej zmiany” i w starej, zmęczonej Europie. Jednak nie rezygnujcie czytelnicy mimo wszystko z dobrego samopoczucia i kolejnej szansy na piękne doznania.

Na sołeckim podwórku

Krzewy pod pomnikiem zostały zgodnie z zapowiedzią posadzone wokół bryły pomnika. W drugiej połowie lipca pojawi się długo oczekiwana bariera na niebezpiecznym zakręcie poniżej dojazdu do posesji państwa Dudłów. W lipcu

wykonana zostanie i zainstalowana także wiata dla dzieci szkolnych. Wiata będzie przenośna, to znaczy ustawiana w różnych miejscach wsi w zależności od potrzeby. Zakupiony z funduszu sołeckiego Vidaron przeznaczymy na impregnację urządzeń na placu zabaw. W związku z tym, liczę bardzo na zgłoszenia młodych rodziców do udziału w impregnacji w okresie lipca.

Victorii i Veronice dziękujemy za afisze, które po raz drugi wykonały z okazji Festynu Rodzinnego. Jak mówią we wsi jesteście „The Best” /sołtys/

Jan Samerdak nie żyje

W dniu 14 czerwca odbyła się uroczystość pogrzebowa śp. Jana Samerdaka. Zmarł w dniu 11 czerwca, przeżywszy lat 77, w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Zgromadzenia Sióstr Elżbietanek w Miłkowie. Ostatnie lata życia spędził w tym zakładzie otoczony troskliwą opieką sióstr. Zrezygnował z alkoholu, rzucił palenie, nawiązał serdeczny kontakt z Panem Bogiem. Żył godnie, z daleka od fatalnych warunków bytowania w Kromnowie. Tutaj miał do dyspozycji jedynie maleńką kuchnię, bez łazienki. nad głową przez wiele miesięcy dudniło rozbawione towarzystwo młodych ludzi. Był człowiekiem bardzo zagubionym. Po przejściu na emeryturę doświadczał niewielkiej pomocy od garstki przyjaznych mu sąsiadów z „uliczki”, ta serdeczna pomoc okazała się jednak mało wystarczająca, trzeba było znaleźć dla pana Jana odpowiednie miejsce, przede wszystkim z medyczną opieką. Najpierw trafił do Szklarskiej Poręby. Po krótkim pobycie w tamtejszym Zakładzie Opieki Zdrowotnej, na własną prośbę dostał się do zakładu w Miłkowie. I tam pozostał do końca swoich dni. Pozostaje w pamięci ludzi mu przyjaznych jako uczciwy i dobry człowiek.

Plaga szczurów

Zmiany klimatyczne, które zachodzą coraz wyraźniej na kuli ziemskiej, stają się również odczuwalne w życiu każdego człowieka. Ich przykre następstwa mogą mieć niewyobrażalne następstwa. Łagodne zimy sprzyjają rozmnażaniu się różnych gatunków zwierząt w tym niestety gryzoni. Inwazja szczurów wędrownych na nasz kromnowski teren staje się wielce niepokojąca. Oczywiście nikt we wsi, a przynajmniej zdecydowana większość nie czekała na nieprzewidywalny rozwój wydarzeń i energicznie przystąpiła do tępienia niepożądanych gości. W tym roku sytuacja niewiele się zmieniła. Szczury pojawiły się w wielu zabudowaniach gospodarczych, a przede wszystkim oborach, kurnikach chlewach, stodołach, królikarniach i w pobliżu gołębników. Wobec niepokojąco zwiększającej się ilości tych bardzo ekspansywnych gryzoni, warto mieć pewną podstawową wiedzę na temat ich egzystowania. Otóż szczur wędrowny zakłada gniazda w zabudowaniach

gospodarczych lub buduje nory w pobliżu zbiorników wodnych, rzek i strumieni. Nory połączone są tunelami. Cała budowla jest kilkukondygnacyjna, dzięki czemu chroni nory przed ich zalaniem przy ewentualnym wroście poziomu wody. Warto wiedzieć, że szczury rozmnażają się nawet 6 razy w roku. Cięża trwa trzy tygodnie. Z miotu rodzi się do 12 młodych osobników. To nieco przeraża. Tym bardziej, że prokreacja trwa nieustannie. Ponadto warto wiedzieć, że szczury niszczą płody rolne, warzywa i owoce. Często atakują drobne zwierzęta domowe kury, gęsi a nawet znane są przypadki atakowania królików, prosiąt i dorosłych świń. Szczur wędrowny sprzyja roznoszeniu wielu chorób. Przemieszcza się w dużych gromadach, nigdy pojedynczo, co powoduje nagłe pojawianie się w konkretnym miejscu bardzo dużej ilości dorosłych osobników. Szczur jest świetnym pływakiem, gorzej jest z jego zdolnością wspinania się. Wędrują w poszukiwaniu pożywienia, bywa, że znikają niespodziewanie i tak do końca nie wiadomo dlaczego. Urząd Gminy zwrócił się do mieszkańców Kromnowa z apelem o wspólne i jednocześnie podjęcie odszczurzania w prywatnych obejściach. Krótkie wizyty pani Wójt Zofii Świątek w domach kromnowian, umożliwiły osiągnięcie cennego konsensusu w sprawie likwidacji szczurów we wsi. Mieszkańcy spotkali się z zachętą do podjęcia stosownych kroków. Zgodnie stwierdzono, że indywidualne, odosobnione wysiłki, pomimo energicznego działania, nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Konsekwentne odszczurzanie prowadzone przez wszystkich mieszkańców kromnowskich domostw, nie tylko zmniejszy ich ilość, ale być może spowoduje dalszą wędrówkę tych niebezpiecznych szkodników w inne rejony. Nie sposób pominąć równoczesnego występowania szczurów śniadych, również bardzo inteligentnym gryzoni, występującym od wieków w ludzkich skupiskach, chętnie gnieźdzącym się również w piwnicach i na strychach domów mieszkalnych. Nie gardzą padliną, przebywają w pobliżu szamb, w miejscach zaniedbanych, przede wszystkim brudnych, z pozostałościami pożywienia. Są o wiele mniejsze od szczurów wędrownych, jednak niemniej równie niebezpieczne dla człowieka i jego otoczenia. Ich występowania w domostwach nie należy lekceważyć.

Od wieków, tam gdzie był człowiek jako producent żywności i także odpadów, zawsze towarzyszył mu szczur. Niestety, nikt dzisiaj nie ma takich umiejętności jak flecista z niemieckiego miasta Hameln. Podanie ludowe głosi, że w 1284 roku ten niezwykły muzyk wyprowadził wszystkie szczury z miasta. Potopiły się w rzece Wezera. Dla Hameln plaga szczurów przestała być problemem. Nam pozostają tradycyjne trutki i klatki. Warto też rozważyć, czy nie zlikwidować kompostowników do których trafiają resztki warzyw, obierki, słowem dla szczurów wędrownych i śniadych znakomite smakołyki. I jeszcze jedno: wydaje się, że plaga szczurów nie jest naszym lokalnym, kromnowskim problemem. Widok rozjechanych szczurów na szosach w obrębie naszej gminy i w sąsiednich, może nasuwać takie przypuszczenie.

Tegoroczna wiosna przyniosła nam ogromne ilości groźnych kleszczy. Niestety, nie koniec na tym. Jakby mało było szczurów, kleszczy pojawiły się żmije. Mieszkańcy zgłaszają ich obecność w pobliżu domostw. W tym przypadku apelujemy o wielką

rozwagę i czujność. W świetle prawa żmija zygzakowata jest pod ochroną. Nie należy jej tępić. W pewnym sensie jest sprzymierzeńcem człowieka, ponieważ żywi się myszami, nornicami i innymi przydomowymi gryzoniami. Człowieka nie atakuje pierwsza, jedynie po nadeptnięciu, czy próbie schwymania rękoma. Najczęściej ustępuje uciekając w zarośla. Trzeba chronić przed żmijami małe bawiące się dzieci, a także psy i koty. Zdarza się, że żmije wpełzają do domów przez otwarte drzwi, a nawet okna na parterze. Potrafią wspinać się gnieźdząc się w żywopłotach w krzewach, wśród kamieni. Przy okazji - występujące zaskrońce i padalce są nie tylko pod ochroną, ale przede wszystkim są całkowicie niegroźne w kontakcie z człowiekiem.

/Edward Biliński/

Zdrowe odżywianie - leczenie chorób za pomocą diety (cz.5)

„Niechaj pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem”
-Hipokrates

O Hipokratesie słyszał chyba każdy; ten grecki lekarz żyjący w V w. p.n.e. położył fundamenty pod współczesną medycynę, wierzył, że ludzkie ciało posiada wrodzoną zdolność samoleczenia, której to zdolności nie należy przeszkadzać (łac. primum non nocere – po pierwsze nie szkodzić).

Jako pierwszy docenił rolę diety i higieny jako doskonałej profilaktyki zdrowotnej. Oto fragment oryginalnego tekstu Przysięgi Hipokratesa w tłumaczeniu:

„Zdrowy tryb życia i sposób odżywiania się zalecał będę wedle swoich sił i osądu, mając na względzie korzyści cierpiących, chroniąc ich zaś przed szkodą i krzywdą.”

Co dziś możemy powiedzieć o wpływie odżywiania na stan zdrowia? Zwłaszcza na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat badania nad leczniczym działaniem diety mogłyby być prawdopodobnie lepiej prowadzone i dokumentowane. Wydaje się, że ten temat został odrobinę pominięty przez główny nurt medycyny; wyparty przez wiarę w „tabletkę na wszystko”.

Dieta, która leczy pozostała dziś tylko w świadomości marginalnej części społeczeństwa, przeszła niejako do szufladki z napisem „medycyna alternatywna” na równi z ziołami, masażami i pozytywnym myśleniem ;)

Istnieją choroby, zwłaszcza przewlekłe, lub „nieuleczalne”, które w zadziwiający sposób cofają się lub nawet zupełnie znikają, gdy nie przeszkadza się organizmowi w samoleczeniu... w tym celu należy przede wszystkim zaprzestać

trucia go różnymi substancjami przetworzonymi, czyli dokładnie tym, co składa się na dietę przeciętnego Kowalskiego, a w zamian zapewnić mu bombę witamin i minerałów.

Takie choroby jak: cukrzyca, otyłość, nowotwory, Hashimoto, AZS, łuszczyca, RZS i wiele innych b. dobrze reagują na leczenie dietą i nierzadko ulegają całkowitej remisji.

Tutaj pojawia się najprawdopodobniej pytanie- jeśli tak rzeczywiście jest, to dlaczego miliony ludzi na świecie męczy się a i umiera na wyżej wymienione choroby?

Dlaczego latami ludzie biorą tabletki, przeróżne środki na złagodzenie objawów choroby, podczas gdy prosto i łatwo mogliby się po prostu wyleczyć?

Odpowiedź jest w gruncie rzeczy prosta i trochę smutna: nikt, żaden ośrodek badawczy czy firmy farmaceutyczne, nie jest zainteresowany prowadzeniem szerokich badań na ten temat! Badania kosztują, wymagają czasu i środków, a co przyjdzie takiemu koncernowi z faktu, że dietą można wyleczyć choroby przewlekłe? –Same straty, gdyż kto kupowałby wówczas te wszystkie leki na receptę i bez? Zdrowej żywności nie można opatentować...

Nie ma zatem potwierdzonych badaniami, opatrzonych pieczętkami lekarzy wyników badań, które mogłyby potwierdzić tę metodę. Ale jest coś innego na szczęście- coraz więcej osób, które to po prostu robią i zdrowieją! W dobie Internetu takie wieści szybko się rozchodzą, powstają nieformalne grupy ludzi, którzy stosują z powodzeniem dietę, wspomagają się ziołami lub nielegalnym (!) w Polsce olejem z konopii, który pomaga zwłaszcza przy nowotworach.

Oczywiście współczesna medycyna ma wielkie zasługi; chociażby zabiegi chirurgiczne i antybiotyki – są to osiągnięcia nie do podważenia. Są choroby i urazy, które bez konwencjonalnego leczenia nie znikną ot tak, farmakologia jest wówczas zbawieniem i nie ma co do tego wątpliwości. Problemem naszych czasów jest to, że uwierzyliśmy w magiczną moc sprawczą medycyny akademickiej; w tym momencie już dosyć skostniałej i ślepo podążającej za procedurami. Gdzie w tym wszystkim podział się człowiek? Zabrakło holistycznego podejścia do indywidualnego pacjenta- zamiast osoby leczy się choroby...

Wracając do tych dolegliwości, których geneza jest nieznana, niezrozumiana lub składa się na nią bardzo wiele czynników (jak większość wyżej wymienionych); współczesna medycyna nie ma zbyt wiele do zaoferowania takim pacjentom. Większość leków w przypadku np. nowotworu koncentruje się na usunięciu tzw. guza, który jest jedynie symptomem choroby! To tak jakby w samochodzie zapaliła nam się kontrolka stanu oleju, a my odłączylibyśmy ją i uznali, że problem rozwiązany... C.d.n.