

## SIATKÓWKA Z MAŁGORZATĄ GLINKĄ

STRONA 7

Dzięki współpracy naszej gminy i Glinka Academy, w Koźuchowie 19-20 września br. odbędzie się Turniej o Puchar Małgorzaty Glinki. – To bardzo dobra wiadomość. Mijmy nadzieję, że i tym razem pani Małgosia odwiedzi Koźuchów – mówi burmistrz Paweł Jagasek.



## Inauguracja festiwalu

Waldemar Krawiec i Duo del Gesù rozpoczną VI Festiwal Henrykowski w Koźuchowie.

STRONA 5

## Młodziczki zagrały w Kołobrzegu

STRONA 7

Paulina Perdian i Karolina Pawluk z UKS SG Koźuchów wzięły udział w półfinałach Mistrzostw Polski Młodziczek w Kołobrzegu w siatkówce plażowej.



## UWAGA!

## Dbajmy o siebie i innych

**W dniu oddania tego numeru „Aktualności Koźuchowskich” do druku, w Polsce odnotowano najwyższy wzrost zakażeń Covid-19, w tym naszej gminie.**

Potwierdzone przypadki koronawirusa pojawiły się także w naszej gminie. - Sytuacja może być rozwojowa, więc apeluję do was o rozwagę, noszenie maseczek w miejscach do tego przeznaczonych i nie lekceważenie obostrzeń – na-

piisał burmistrz Koźuchowa Paweł Jagasek, który w mediach społecznościowych na bieżąco informuje mieszkańców o sytuacji. Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, dlatego przypomniemy o najważniejszych zasadach ochrony przed zakażeniem.

Należą do nich: mycie rąk, zasłanianie łokciem ust podczas kichania, noszenie maseczki wszędzie tam, gdzie ma się kontakt z ludźmi w miejscach publicznych, zachowanie 1,5 m odległości od innych. Dbajmy o siebie i innych!

## VI Festiwal Henrykowski



15.08.2020 - 30.08.2020

STRONA 8



fot. UKS Ippon Kożuchów



## Judocy na obozie

**Zawodnicy z UKS Ippon Kożuchów spędzili czas na obozie w Dąbkach.**

Od 27 czerwca do 7 lipca trwał obóz w Dąbkach zorganizowany przez UKS Ippon Kożuchów dla

dzieci i młodzieży. To już trzy-nasty tego typu wyjazd organizowany przez klub. - Pomimo obostrzeń związanych z koronawirusem, udało się zrealizować wszystkie założenia obozowe - napisali organizatorzy. Na

uczestników czekało wiele atrakcji – wesołe miasteczko, przejazd na bananie wodnym, zabawa w podchody, wieczory gier, cieszenie się morzem i słońcem. Nikogo nie opuszczały dobra energia, uśmiech i zaangażowanie.

# Zwrot dla rolników

**Przypominamy, że do końca tego miesiąca przyjmowane są wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego wykorzystywanego do produkcji rolnej w ramach limitu na 2020 r.**

Rolnicy do wniosku muszą dołączyć faktury VAT, dokumentujące zakup oleju napędowego w terminie od 1 lutego 2020 r. do 31 lipca 2020 r. Warunkiem rozpatrzenia wniosku jest złożenie podpisanej przez składającego wniosek zgody na przetwarzanie podanych danych osobowych. W przypadku ubiegania się o zwrot podatku w odniesieniu do bydła, uśmierzki należy dołączyć do-

kument wydany przez kierownika biura powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, zawierający informacje o liczbie dużych jednostek przeliczeniowych bydła należącego do rolnika, w odniesieniu do każdej siedziby jego stada. Rolnik może ubiegać się o zwrot podatku akcyzowego w odniesieniu do bydła w pierwszym lub drugim terminie danego roku, dołączając do wniosku dokument wydany przez kierownika biura powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wystawiony na siebie, jednorazowo w danym roku. Więcej informacji można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Kożuchowie, pokój nr 4, lub telefonicznie pod nr 68 355 59 44.

# Dobry Start dla uczniów

**Od 1 sierpnia można składać wnioski w Ośrodku Pomocy Społecznej w Kożuchowie, w ramach rządowego programu Dobry Start.**

Program Dobry Start to 300 zł jednorazowego wsparcia dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny. Rodziny otrzymują świadczenie bez względu na dochód. Świadczenie przysługuje raz w roku na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia. Dzieci niepełnosprawne, uczące się w szkole, otrzymują świadczenie do ukończenia przez nie 24. roku życia. Aby otrzymać wsparcie, matka, ojciec, opiekun prawny dziecka lub opiekun faktyczny dziecka (opiekun faktyczny to osoba faktycznie sprawująca opiekę nad dzieckiem, która wystąpiła do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka) powinna złożyć wniosek. O świadczenie dla dzieci, które przebywają w pieczy zastępczej, może ubiegać się rodzic zastępczy, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka lub dyrektor placówki opiekuńczo-wychowawczej. Wniosek można składać on-line od 1 lipca przez portal informacyjno-usługowy Emp@tia, przez bankowość elektroniczną lub portal PUE ZUS, natomiast od 1 sierpnia także drogą tradycyjną (w formie papierowej) bezpośrednio w OPS w Kożuchowie lub za

pośrednictwem poczty. Co ważne, wniosek należy złożyć do 30 listopada. Ponieważ jest to okres, w którym składane są także inne wnioski, m.in. o wypłatę świadczeń rodzinnych, opiekuńczych czy alimentacyjnych, pracownicy OPS proszą, aby składać wnioski w wersji elektronicznej lub w wersji papierowej za pośredni-

ctwem poczty polskiej. Wypełnione wnioski można także wrzucić do skrzynki OPS, która znajduje się obok drzwi wejściowych do budynku. - Zadbajmy wspólnie o nasze bezpieczeństwo, unikajmy stania w kolejkach do ośrodka, jeśli macie państwo pytania, czy problem z wypełnieniem wniosku, służymy pomocą pod nr te-

lefonu 68-355-33-76 wewnętrzny: zasiłek rodzinny 36, fundusz alimentacyjny 33, świadczenie opiekuńcze 35 – apelują. Pamiętajmy, że złożenie wniosku w lipcu lub sierpniu gwarantuje wypłatę świadczenia nie później niż do 30 września. Gdy wniosek zostanie złożony w kolejnych miesiącach (we wrześniu, październiku lub

listopadzie), to wsparcie trafi do rodziny w ciągu dwóch miesięcy od złożenia wniosku. Świadczenie Dobry Start nie przysługuje na dzieci uczęszczające do przedszkola i dzieci realizujące roczne przygotowanie przedszkolne w tzw. zerówce w przedszkolu lub szkole. Program nie obejmuje również studentów.

**SZKOŁA  
DLA DOROSŁYCH  
PIĄTKA  
KOŻUCHÓW**  
LICEUM DLA DOROSŁYCH · TECHNIKA

Nowy zawód?  
Podniesienie kwalifikacji?

**NA NAUKĘ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO!!!**

/zsp5.kozuchow  
 /piatkakozuchow  
[www.zsp5kozuchow.pl/rekrutacja](http://www.zsp5kozuchow.pl/rekrutacja)



# Będziemy was zaskakiwać

Kożuchowski zespół The Prestige podbija kolejne listy przebojów. Na koncie ma już cztery teledyski i dwa z grupą Alchemist Project, z którą nawiązał niedawno współpracę. To nie koniec niespodzianek.

Pasja do muzyki Mariusza Zarazińskiego i jego kuzyna Andrzeja Domitera przeordziła się w poważny projekt muzyczny, który sporo namieszało w środowisku muzycznym. Ich pierwszy utwór „Choice the Sun” został szybko zauważony w branży muzycznej i trafił na listę 4fun Dance TV, na której utrzymał się ponad trzy miesiące jako debiut. - To wielki sukces – przyznał nam Mariusz. Kolejny utwór The Prestige feat. Zoya, czyli Marta Kazmierczak – „Gonna be your baby” od stycznia podbił listę przebojów. Nie inaczej było z singlem „Do you feel”, wydanym przez wytwórnię płytową Djs4djsrecords w kwietniu br. - Idziemy zgodnie z założonymi celami. Podjęliśmy współpracę z grupą Alchemist Project, pozdrawiamy chłopaków, wydając wspólnie dwa single: „Nothings gonna change me 2020” oraz „In my life” wraz z klipami muzycznymi, a także po raz pierwszy nagraliśmy singiel z męskim wokalem The Prestige feat. Marcel - „Back 2 you” – wymienia Mariusz Zaraziński.



## Rozpoznają i gratulują

Kożuchowianie pojawili się także na różnych składankach, m.in. od djs4djsrecords Battle DJ oraz najnowszej Hot Summer Club Hits 2020. Ponadto, na takich składankach, jak From Poland to Amsterdam 2020, Deep House Hits 2020 czy Future Club Hits spod Cherry Papper Music Label. Dodatkowo powstał ich blog muzyczny na theprestigeofficial.blogspot.com oraz – tak jak zapowiadali – kanał na Youtube. - Wszystkie listy są dla nas ważne, niezależnie od pozycji, jaką zajmujemy, dlatego cieszy nas, że nasza mu-

zyka ma swoje grono słuchaczy, co widać po notowaniach na listach przebojów – dodaje Mariusz. Jak nam przyznał, na ulicy ludzie zaczynają ich rozpoznawać. - Zdarza się, że ludzie, których nie znamy, zaczepiają nas na ulicy, gratulując fajnej muzyki, jaką robimy. Poza tym większość grona znajomych bardzo nas wspiera – zaznacza Mariusz.

## Nowy singiel

I choć epidemia dała się zespołowi mocno we znaki, bowiem wiele projektów trzeba było przesunąć, Mariusz z Andrze-

jem nie składają bronii. Stawiają sobie kolejne cele. - Jednym z nich jest wydanie własnego albumu muzycznego – zdradza Mariusz. Jak dodał, są w trakcie kolejnego projektu „The Prestige – Are you happy”. - Lada moment zostanie zakończony jako singiel do wydania w wytwórni oraz kończymy realizację teledysku do tego singla, który także ukaże się lada dzień, być może nawet przed wydaniem progo numeru „Aktualności Kożuchowskich” – śmieje się Mariusz Zaraziński. Jedno jest pewne, chłopaki na pewno nie raz nas zaskoczą. - Jak zawsze będziemy

was zaskakiwać nowymi projektami oraz przewidujemy nagrody dla fanów w formie płyt promocyjnych, kolekcjonerskich składanek, które nie są w sprzedaży, tzw. unikatki, a ich ilość będzie ograniczona – zapowiada. - Niebawem zaczniemy współpracę z radiem RTO Trance i RTO House, do którego będziemy szykować specjalnego seta z naszej twórczości pod projekt Electronic Project 3 Radio Time Out. Więcej zdradzimy niebawem na naszym blogu i Facebooku – dodaje Mariusz.

POWSZECHNY  
SPIS ROLNY  
1.09.-30.11.2020



MŁOSZ spisz się przez Internet

Spiszmy się,  
jak na rolników  
przystało!

- internetowo
- przez telefon
- przyjmując rachmistrza



GUS | Powszechny Spis Rolny 2020



# Skromna ceremonia



foto.: mjr Zdzisław Służewski

**W 76. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego członkowie Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego oddali hołd bohaterom.**

W sobotę, 1 sierpnia, na cmentarzu komunalnym w Kożuchowie złożono kwiaty i zapalono znicze na grobach kapłana Antoniego Kozłowskiego i Reginy Leszczyńskiej. Kapitan Antoni Kozłowski, pseudonim

Turek - powstaniec warszawski, za czyny męstwa i odwagi odznaczony Krzyżem Virtuti Militari i Krzyżem Walecznych. W czasie powstania posługiwał się granatnikiem PIAT produkcji brytyjskiej do zwalczania niemieckich czołgów i innej broni pancernej. Na uzbrojeniu armii powstańczej znajdowało się tylko 29 sztuk karabinów przeciwpancernych i granatników PIAT. Regina Leszczyńska - wdowa po powstańcu warszawskim, która całe życie poświęciła pracy w kożuchow-

skich jednostkach wojskowych. Mąż zginął w powstaniu na Polach Mokotowskich około 10.08.1944 r. W skromnej ceremonii wzięła udział grupa członków i sympatyków koła: Monika Poterała, ppłk Sylwin Andrzej Jarosz, mjr Zdzisław Służewski, st. chor. Wojciech Poterała, chor. Wiesław Poterała, st. sierż. Dawid Kuliś, kpr. Henryk Szmydowski, st. szer. Piotr Mulawa, st. szer. Ryszard Walaszek, st. szer. Jan Filipowicz.



## Serce pełne nakrętek

W piątek, 31 lipca, strażacy z OSP Kożuchów zamontowali na rynku pierwszy pojemnik w kształcie serca. Będzie można do niego wrzucać plastikowe nakrętki od butelek, które zostaną następnie przekazane na cele charytatywne – pomoc potrzebującym miesz-

kańcom gminy. Przedsięwzięcie udało się zrealizować dzięki ludziom i firmom dobrej woli. Ich zaangażowanie pozwoliło sfinansować materiały, a także wykonać prace związane ze zgięciem, wycinaniem, spawaniem, ocynkowaniem i pomalowaniem serca.

# Sierpniowy wywóz odpadów

**Przedstawiamy harmonogram wywozu odpadów w mieście i gminie Kożuchów w sierpniu br.**

W rejonie 1, który obejmuje ulice: Asnyka, Brzechwy, Chopina, Fredry, Górską, Grota-Roweckiego, Anny Haller, Herberta, Kolonię Górską, Kolonię Zielonogórką, Koszarową, Kościuszki, Kraszewskiego, Krótka, Kryształową, Kusbusia Puchatka, Leśną, Marcinkowskiego, Miłosza, Młynarską, Norwida, pl. Kopernika, Prusa, Rataja, Reja, Reymonta, Sienkiewicza, Tuwima, Wichrowe Wzgórze, odpady komunalne i biodegradowalne wywożone będą 21 sierpnia (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała) oraz 14, 21 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna i niezamieszkała o zwiększonej częstotliwości). Odpady selektywne 18 sierpnia (zabudowa jednorodzinna i wielorodzinna). W rejonie 2, który obejmuje ulice: 3 Maja, 9 Maja, Chąbrową, Daszyńskiego, Drzymały, Głogowską, Głowackiego, Hożą, Jaśminową, Kącik Szczęścia, Kłasztorną, Kościelną, Krzywoustego, Kolorową, Konopnickiej, Krętą, Kwiatową, Lawendową, Legnicką, Liliową,

Limanowskiego, Matejki, Mickiewicza, Nowogrodzką, Obywatelską, Okrzei, pl. Jedności Robotniczej, pl. Zwycięstwa, Parkową, Piaskową, Różaną, Rynek, Słonecznikową, Słowackiego, Spacerową, Tulipanową, Traugutta, Wrzosową odpady komunalne wywożone będą 20 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), a także 13, 20 i 27 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). Odpady selektywne wywożone będą 18 sierpnia z terenu zabudowań wielorodzinnych. W rejonie 3, który obejmuje ulice: 22 Lipca 1807, Akacjową, Dworcową, Jarzębinową, Klonową, Kolonię Moniuszki, Moniuszki, Nową, Ogrodniczą, Osiedlową, os. Pod Lasem, os. Kolejowe, os. Odrodzenia, Spokojną, Spółdzielczą, Szosę Bytomską, Topolową, Wesołą, Wolności, Zacisze - wywóz odpadów komunalnych 21 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14, 21 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 31 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 17 i 31 sierpnia (wielorodzinna). W rejonie 4, który obejmuje ulice: 1 Maja, Elektryczną, Harcerską, Jastrzębia, Kaczą, Kruczą, Lisią, Literacką, Polną, Słoneczną, Sokolą, Sowi-

Szprotawską, Zajęcą, Żagańską, Żeromskiego - odpady komunalne wywożone będą 20 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 13, 20, 27 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 17 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 17 i 31 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W rejonie 5, tj. ulice: Boczna, Garbarska, Główna, Inwestycyjna, Nowosolna, pl. Targowy, Podbrzezie Dolne, Słocińska, Towarowa, Zielona, Zygmuntońska, Zielonogórska, odpady wywożone będą 24 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 24 i 31 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 14 sierpnia (zabudowa jednorodzinna) oraz 14 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W Broniszowie, Radwanowie i Studzieńcu odpady komunalne wywożone będą 26 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 19, 26 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), natomiast odpady selektywne 21 sierpnia (zabudowa jednorodzinna i wielorodzinna). W Bulinie, Książu Śląskim, Mirocinie Dolnym, Mirocinie Górnym, Mirocinie Średnim odpady komunalne wywożone będą 18 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 18 i 25 sierpnia (zabudowa wielorodzin-

na), odpady selektywne 21 sierpnia z terenu zabudowań wielorodzinnych. W Cisowie, Podbrzeziu Górnym, Stypułowie odpady komunalne wywożone będą 13 i 27 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 13, 20, 27 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W Bielicach, Drwałewicach, Dziadoszycach, Sokolowie, Solnikach, Zawadzie odpady komunalne wywiezione zostaną 14 i 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14, 21 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W Cziradzu wywóz odpadów komunalnych 13, 27 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 13, 20, 27 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 18 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W Lasocinie wywóz odpadów komunalnych nastąpi 14, 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14, 21, 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 14 sierpnia (zabudowa jednorodzinna), 14 i 28 sierpnia (zabudowa wielorodzinna). W Bro-

niszowie nr 11, 12, 36-40, 42, 43, 43a, 44, 78a, w Cisowie nr 1, 19, Kierzkowicach, Kożuchowie: ul. Kolonii Zielonogórskiej 10-14, Kolonii Zielonogórskiej 9, na terenie ogrodów działkowych „Jedność” w Podbrzeziu Dolnym dz. 1114/1, w Mirocinie Dolnym 5-13, 14a, b, 23, 23b, 23d, 24, 24b, 26, 38, w Mirocinie Górnym 5, 42, 46, 47, 52, 128, 129, w Mirocinie Średnim 45, w Stypułowie 74, 78, 82, 83, 145, 145a wywóz odpadów komunalnych i biodegradowalnych 14 i 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała), odpadów selektywnych 28 sierpnia (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała). W rejonie 13, który obejmuje: Bielice nr 8, 11, 12, 13, 14, Broniszów nr 11, 12, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 43a, 44, 78a, Kierzkowice, Cisów nr 19, Cziradz nr 41, Dziadoszyc nr 14, Kożuchów, ul. Kolonię Moniuszki 4, 5, ul. Polną nr 1a, 3, 5, ul. Żagańską 28, 40, 63, 81, Zieloną 3, ogrody działkowe: „Metalowiec” 22 Lipca 1807, ogród nr 3, „M. Konopnickiej” ul. Polną, Sokółów nr 30, Solniki nr 59, 59a, 60 odpady zmieszane i biodegradowalne wywiezione zostaną 13, 27 sierpnia, a odpady selektywne 27 sierpnia.



# Rośliny zamiast mięsa, orzechy zamiast ryb

O tym, czy warto sięgnąć po dietę wegańską, czy jest ona zdrowa oraz jakie są najczęstsze błędy popełniane przez wegan rozmawiamy z dietetyk kliniczną mgr Moniką Rycerz z poradni dietetycznej Na zdrowie Dąmmary Lewickiej.

Wegański sposób żywienia staje się coraz bardziej popularny nie tylko ze względów ideologicznych, lecz także zdrowotnych oraz mających posłużyć zredukowaniu zbędnych kilogramów. - Częstym powodem, dla którego osoby decydują się na weganizm, są kwestie ekologiczne i przyjazne podejście do naszej planety – mówi pani Monika. Dieta ta charakteryzuje się całkowitym wykluczeniem z jadłospisu produktów zwierzęcych, takich jak mięso czy ryby oraz odzwierzęcych, np. mleko, przetwory mleczne, jaja, miód. - Dla wielu osób może wydawać się to zbyt restrykcyjne, natomiast



Przepis na wegańskie kotletki na bazie tofu i ziemniaków. Składniki (4 porcje): ziemniaki 1 kg, tofu naturalne 2 kostki po 180 g, 1 cebula, pół pęczka natki pietruszki, 2/3 szklanki mąki pszennej razowej, olej rzepakowy do smażenia, przyprawy: kurkuma, odrobina soli himalajskiej, pieprz. Sposób przygotowania: ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić i obrać. Dodać toфу i rozgnieść z ziemniakami. Dołączyć pokrojoną cebulę, natkę i przyprawy, a następnie wymieszać. Dodać mąkę i ugnieść ciasto. Na koniec ulepić kulki, rozgnieść i smażyć na rozgrzanym oleju z dwóch stron.

czy miazdżycy. Według raportu opublikowanego przez Internal Medicine, spożywanie w nadmiarze przetworzonego, czerwonego mięsa może zwiększyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Spożycie zaledwie 100 g mięsa czerwonego na dobę prowadziło do wzrostu ryzyka o 19 proc. Jak wyjaśnia mgr Monika Rycerz, bezpieczna porcja mięsa czerwonego tygodniowo bez ryzyka powstania nowotworów to maksymalnie 500 g.

## Witaminy, minerały i błonnik

Przy diecie wegańskiej podstawą żywienia powinny być owoce i warzywa. Warto pamiętać także o regularnym spożywaniu roślin strączkowych, które mają wysoką zawartość białka, przez co



są doskonałym zamiennikiem mięsa. - Ze strączków można przygotować pyszne kotlety, sałatki czy pasty na kanapki. Nie zapominajmy również o produktach pełnoziarnistych, będących cennym źródłem witamin i minerałów oraz błonnika, który rewelacyjnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego i utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Powinniśmy mieć również na uwadze odpowiednią podaż kwasów Omega 3, które mają istotny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Najlepszym ich źródłem są ryby, jednak w diecie wegańskiej wprowadzamy siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona chia, olej lniany czy rzepakowy. Ze względu na brak obecności nabrału w diecie, który obfituje w niezbędny, szczególnie w profilaktyce osteoporozy wapń. Warto uwzględnić w jadłospisie napoje roślinne, które wzbogacone są o ten pierwiastek – radzi pani Monika. Jak zaznacza dietetyk kliniczna, aby dieta wegańska była prawidłowo zbilansowana, powinniśmy pamiętać o suplementacji witaminy B12, która występuje tylko w produktach odzwierzęcych oraz o podażu witaminy D3.

Przepis na gęstą zupę z soczewicy. Składniki (porcja): cebula 50 g, czosnek 5 g, imbir korzeń 5 g, pomidor 150 g, soczewica 80 g, ryż brązowy 40 g, woda 250 ml, przyprawy: kurkuma, kminek, kolendra. Sposób przygotowania: Wszystkie składniki gotujemy na wolnym ogniu do miękkości ryżu i soczewicy. Następnie doprawiamy do smaku.

## Czy wiesz, że?

Do wyprodukowania 1 kg wołowiny potrzeba 14.500 litrów wody, 1 kg wieprzowiny – 5.990 l, a 1 kg mięsa drobiowego – 4.330 l wody.



## Odkryj tajemnice Kożuchowa

Centrum Kultury „Zamek” ogłosiło konkurs związany z tajemniczymi i zabytkowymi miejscami w gminie Kożuchów.

Przez cały sierpień, w każdy poniedziałek, środę i piątek o godz. 18.00 na profilu facebookowym Centrum Kultury „Zamek” będzie publikowane zdjęcie przedstawiające jakiś tajemniczy i nieoczywisty element znajdujący się na terenie gminy Kożuchów. Zadaniem uczestników zabawy będzie odgadnąć, co jest przedstawione na fotografii, a także w jakim miejscu się znajduje. Za poprawne odpowiedzi będą przyznawane punkty. Dodatkową premię punktową otrzymają trzy pierwsze

osoby, które poprawnie odpowiedzą na daną zagadkę. Po zakończeniu konkursu punkty zostaną zsumowane i podliczone przez komisję konkursową. Na tej podstawie zostaną wyłonieni zwycięzcy, którzy otrzymają zestaw ciekawych gadżetów związanych z gminą Kożuchów. Odpowiedzi na pytania konkursowe należy przesyłać w wiadomościach prywatnych za pośrednictwem Facebooka, te zamieszczone w komentarzach pod zdjęciem nie będą uznawane. Celem konkursu jest promocja gminy Kożuchów, zachęcenie mieszkańców i sympatyków do odkrywania jej tajemnic oraz poznania długiej i bogatej historii, a także zachęcenie do zwiedzania naszych zabytków.

## Inauguracja festiwalu

Waldemar Krawiec i Duo del Gesù rozpoczną VI Festiwal Henrykowski w Kożuchowie.

Już w sobotę, 15 sierpnia, rozpocznie się VI Festiwal Henrykowski. Pierwszy koncert odbędzie się w kościele pw. Matki Bożej Gromnicznej. Na organach zagra Waldemar Krawiec. Muzyk urodził się w Kędzierzynie-Koźlu, studiował w klasie organów na Akademii Muzycznej w Katowicach pod kierunkiem prof. Juliana Gembalskiego. Uczestniczył w kursach mistrzowskich prowadzonych przez wybitnych profesorów. Odbływały się

one m.in. w Polsce, Niemczech i Belgii. Koncertuje jako solista i kameralista w kraju i za granicą - Niemcy, Austria, Włochy, Węgry, Czechy, Słowacja, Łotwa, Finlandia. Jego zainteresowania oscylują wokół muzyki śląskiej. W 2003 roku brał udział w Festiwalu Kompozytorów Śląskich w Opolu, gdzie wykonał monograficzne koncerty poświęcone twórczości wrocławskiego organisty i kompozytora Moritza Brosiga. Jest inicjatorem oraz dyrektorem artystycznym Międzynarodowego Festiwalu Organowego im. ks. Antoniego Chłondowskiego w Zabrze. Muzyk

jest uznanym pedagogiem. Wykłada m.in. w Państwowej Szkole Muzycznej II st. w Zabrzu oraz w Studium Muzyki Kościelnej i Diecezjalnej Szkole Organistowskiej w Gliwicach. Nagrał płytę rejestrującą cztery instrumenty śląskie opolskiego oraz trzy płyty z muzyką kompozytorów śląskich. W Kożuchowie w jego wykonaniu usłyszemy dzieła takich kompozytorów jak: Adolph Hesse, Johann Sebastian Bach, Johann Ludwig Krebs, Johann Peter Kellner czy Theodore Dubois. Ponadto, wystąpi przed kożuchowską publicznością także zespół Duo Del Gesù, który został założony w 2010 r. przez francuskiego skrzypka Arnauda Kaminskiego i polskiego altowiolistę Krzysztofa Komen-

darka-Tymendorfa. Artycy zdobyli pierwszą nagrodę na 25. Young Musician International Competition 'Città di Barletta'. Sukces we Włoszech zainicjował międzynarodową karierę zespołu - koncertuje na całym świecie, zapraszany jest na międzynarodowe festiwale, kongresy, seminaria, do prowadzenia warsztatów mistrzowskich oraz zasiadania w jury konkursów muzycznych. Artycy przez lata doskonalili swoje umiejętności pod okiem autorytetów muzyki kameralnej m.in. z Paryża, Gdańska, Wiednia czy Göteborgu. Duo del Gesù przywiązuje wielką wagę do nieodkrytej twórczości z przełomu XVIII i XIX wieku. Okres ten charakteryzuje się bowiem niezliczoną spuścizną utworów wyko-

rzystujących połączenie skrzypiec z altówką za sprawą takich kompozytorów jak chociażby: Antonio Bartolomeo Bruni, Louis-Charles Ragué, Ignaz Pleyel bądź jeszcze Alessandro Rolla znanego również jako „Paganini altówki”. Zespół wykonuje oprócz tego muzykę współczesną, eksperymentalną, a także najnowszą. Podczas sierpniowego koncertu w ich wykonaniu usłyszymy dzieła Marina Maraisa, Josepha Haydna, Wolfganga Amadeusa Mozarta i Franza Schuberta. Wnętrze kożuchowskiego kościoła będą idealnym miejscem dla takich dźwięków. Wszyscy uczestnicy wydarzenia proszeni są o zachowanie wszelkich środków ostrożności – dezynfekcję rąk oraz zasłanianie ust i nosa.



# KORONA GÓRĄ NAD SŁUBICAMI



fot. MKS Korona Kozuchów

**W sobotę, 1 sierpnia, Korona zwyciężyła u siebie z MKS Polonią Słubice.**

Nowy stadion, słoneczna pogoda, duża motywacja do gry, kibice i walka na boisku przełożyły się na sukces. MKS Korona Kozuchów wygrała 3:0 z drużyną ze Słubic. Pierwsza połowa była zachowawcza. Na przerwę zawodnicy schodzili z boiska z bezbramkowym remisem. Przeciwnicy mieli kilka okazji do strzelenia gola, ale nie pozwolili na to bramkarz MKS Korony Kozuchów, Przemysław Krajewski. W drugiej

połowie celne strzały do bramki przeciwnika oddali – Kacper Żak jedną i Mateusz Tkacz dwie. Obaj dali dwie dobre zmiany, wprowadzając nową świeżość. W sobotę na boisku można było obserwować grę MKS Korony Kozuchów w następującym składzie: Przemysław Krajewski, Łukasz Mendzelewski, Dawid Cieśla, Simon Rytwiński, Przemysław Sztopeł, Piotr Nitka, Jakub Czerniawski, Dawid Matysik, Mykyta Loboda, Jakub Poterała, Michał Adamowski, Kacper Żak, Łukasz Cygan, Mateusz Bugarik, Paweł Rojek, Maciej Grochowski i Mateusz Tkacz.

GRUPA OPEROWA

## SONORI ENSEMBLE

# NADZWYCZAJNA GALA

OPEROWO - OPERETKOWA

W PROGRAMIE: ROSSINI - VERDI - PUCCINI - BIZET - OFFENBACH - LEHÁR - KÁLMÁN

PRZEMYSŁAW WINNICZY ANNA WILCZYŃSKA MARCIN KOTARBA AGNIESZKA OROZDZEWSKA IWO MICHL IZABELA STRZELECKA  
FORTEPIAN SOPRAN TENOR SOPRAN BARYTON MEZZOSOPRAN

WWW.SONORI.PL



**30 sierpnia 2020 r. godz. 19.00**

**Centrum Kultury "Zamek" w Kozuchowie**

**Bilety: 35 zł**



Patronat honorowy  
Prezydent Honorowy Miast  
Województwa Lubuskiego  
Elżbieta Anny Polak



Patronat honorowy  
Burmistrz Miast  
Powiatu Kozuchowski  
Paweł Jaguła



Patronat medialny

Presto



radio



gazeta



TYVIPI 3



Classica

## Święto Wojska Polskiego

# 100. Rocznica Bitwy Warszawskiej



Burmistrz Kozuchowa

Koło Związku Żołnierzy Wojska Polskiego  
im. 13 Pułku Zmechanizowanego



w dniu **22 sierpnia 2020 r.**

organizują obchody **Święta Wojska Polskiego**

połączone z integracyjnym spotkaniem środowiskowym członków Koła, zgłoszonych osób im towarzyszących oraz zaproszonych gości.

Program obchodów:

- 12:00 - Złożenie kwiatów pod Tablicą Pamiątkową poświęconą żołnierzom służącym w Kozuchowie w latach 1946 - 1998 (ul. Kościuszki 26).
- 12:15 - Złożenie kwiatów pod Tablicą Pamiątkową poświęconą Marszałkowi Józefowi Piłsudskiemu, twórcy Niepodległego Państwa Polskiego (ul. Anny Haller 1).
- 12:30 - Integracyjne spotkanie środowiskowe sympatyków Wojska Polskiego i historii kozuchowskich jednostek wojskowych. W części artystycznej wystąpi zespół "Magia Folkloru" (WSS "Eden").

Uczestników uroczystości i spotkania integracyjnego zobowiązujemy do przestrzegania obowiązujących przepisów sanitarno-epidemicznych, jak również posiadania indywidualnych maseczek ochronnych.

Partnerzy medialni: Tygodnik **KRĄG**

Pomocy udzielili:







## WYKAZ TURNIEJÓW o puchar Małgorzaty Glinki ORGANIZOWANYCH W 2020 R.

MSC:	DATA:	KAT:
MILICZ	18-19.09	2,3,4 CHŁ
KOZUCHÓW	19.09	MŁODZICZKI DZ
	20.09	4 DZ
ŁĘBORK	17.10	2 DZ I CH
TOMASZÓW MAZ.	17.10	4 CH
KRZYWIN	17.10	3 DZ I CH
WALCZ	7.11	2 DZ I CH
SZCZECIN	21-22.11	3,4 DZ
TUREK	5.12	4 DZ I CH
ŚMIGIEL	6.12	1,2,4 DZ
WIELICZKA	12-13.12	1,2,3 DZ
STAROGARD GD.	12-13.12	2,3,4 DZ I CH



# Turniej z Małgorzatą Glinką

Dzięki współpracy naszej gminy i Glinka Academy, w Kozuchowie 19-20 września br. odbędzie się Turniej o Puchar Małgorzaty Glinki. – To bardzo dobra wiadomość. Miejmy nadzieję, że i tym razem pani Małgosia odwiedzi Kozuchów – mówi burmistrz Paweł Jagasek.

Najbardziej utytułowana polska siatkarka, Małgorzata Glinka-Mogentale, po zakończeniu sportowej kariery otworzyła akademię, która ma wychowywać kolejne pokolenia mistrzyń

w tej dyscyplinie. Dzięki nawiązaniu współpracy z gminą Kozuchów, w tej miejscowości mają narodzić się kolejne siatkarskie talenty. Przypomnijmy, że w ramach współpracy z Glinka

Academy m.in. uczniowie szkół podstawowych nr 2 i 1 w Kozuchowie w ub. roku wzięli udział w wielkiej lekcji wuefu z siatkówką, którą poprowadziła sama mistrzyni. W tym roku

natomiast zawodnicy UKS SG Kozuchów, przy wsparciu kozuchowskiego MOSIR-u i MKS Piast Głogów, rozpoczęli pierwszy turnus półkolonii Glinka Academy. - Za nami bardzo in-

tensywne zajęcia na sali gimnastycznej doskonalące umiejętności siatkarskie. Nie zabrakło zabaw, wyścigów rzędów oraz nauki układów tanecznych – napisali trenerzy.

## Młodziczki zagrały w Kołobrzegu

**Paulina Perdian i Karolina Pawluk z UKS SG Kozuchów wzięły udział w półfinałach Mistrzostw Polski Młodziczek w Kołobrzegu w siatkówce plażowej.**

Turniej plażówki w Kołobrzegu rozegrano 6-8 lipca br. W rozgrywkach wzięły udział 32 drużyny z ośmiu województw Polski północnej. Odprawa zespołów miała miejsce w niedzielę, 5 lipca. Po losowaniu, w pierwszym meczu eliminacyjnym, 6 lipca, nasze młodziczki zagrały z wysoko punktowanym w rankingach PZPS

rywalem – zwycięską drużyną z województwa warmińsko-mazurskiego. Pomimo wymagającego przeciwnika dziewczyny nie przestraszyły się i wyraźnie wygrały pierwsze starcie 2:0 (21:9, 21:8). Następnym przeciwnikiem był zespół, który otrzymał awans z 4. miejsca w województwie mazowieckim. Po zaciętej walce Paulina Perdian i Karolina Pawluk musiały oddać zwycięstwo rywalkom 0:2 (16:21, 19:21). Tego dnia passa była zmienna. Kolejny mecz z drużyną z województwa zachodniopomorskiego okazał



fol. UKS SG Kozuchów

się wygrany 2:0 (21:14, 21:18). Następnego dnia, 7 lipca, nasze młodziczki trafiły na zespół z województwa kujawsko-pomorskiego. Po długiej i zaciętej walce ule-

gły 1:2 (21:13, 19:21, 11:15) i tym samym pożegnały się z kołobrzegskim turniejem. Paulina i Karolina zakończyły rozgrywki na wysokim i punktowanym 13. miejscu. To

duży sukces, ponieważ ich rywalkami były starsze o rok lub dwa zawodniczki. Przed kozuchowiankami jeszcze dwa lata w kategorii młodziczek. Gratulujemy.



**Wydawca:** Centrum Kultury „ZAMEK”, ul. Klasztorna 14, tel./fax 68 355 35 36, e-mail: aktualnosci@zamekkozuchow.pl, www.zamekkozuchow.pl.

**Wykonawca:** Agencja Reklamowa Przeglos Artur Ławecki.

**Redaktor naczelna:** Marta Kurpas, tel. 601 799 190.

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i zdjęć, zastrzega sobie prawo skrótów i zmian w tekstach nadesłanych, nie odpowiada także za treść reklam i ogłoszeń. Egzemplarz bezpłatny, nakład 2000 egzemplarzy.







FESTIWAL HENRYKOWSKI  
W KOZUCHOWIE



Burmistrz Kozuchowa Paweł Jagasek  
oraz  
Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie  
zapraszają na

# VI Festiwal Henrykowski

15.08.2020 - 30.08.2020

15.08 godz. 19:00  
Koncert Inauguracyjny VI Festiwal Henrykowski  
Kościół parafialny pw. Matki Bożej Gromniczej

Waldemar Krawiec - organy  
Duo del Gesù

Arnaud Kamiński - skrzypce  
Krzysztof Komendarek - Tymendorf - altówka

29.08 godz. 19:00  
Koncert promujący płytę Reed Connection Trio  
„Muzyka polska i francuska na trio stroikowe”  
Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie

Michał Mogiła - obój  
Jarosław Podsiadlik - klarnet  
Rafał Dołęga - fagot

23.08 godz. 19:00  
Koncert festiwalowy  
100. rocznica urodzin św. Jana Pawła II  
„Muzyka i Słowo”  
Kościół parafialny pw. Matki Bożej Gromniczej  
(Koncert transmitowany online)

Andrzej Chorościński - organy  
Michał Chorościński - recytacje

30.08 godz. 19:00  
Koncert finałowy VI Festiwalu Henrykowskiego  
Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie

GRUPA OPEROWA SONORI ENSEMBLE

Dyrektor Artystyczny: Michał Mogiła

Patronat honorowy



Patronat Honorowy Marszałek  
Województwa Lubuskiego  
Elżbiety Anny Polak



Patronat Honorowy  
Burmistrza Kozuchowa  
Pawła Jagaska



Patronat medialny

Presto

gazeta

radio zachód

gazeta

KOZUCHOWSKIE

TVP3

Partnerzy - współpraca redakcyjna

Classic