

Dzięki Wam...

## Kuba wraca do zdrowia

**Jakub Kwarta jest już po jednej operacji. Jest obecnie rehabilitowany. Przed nim jeszcze jedna operacja, ale już dziś widać postępy – wraca zdrowie i radość życia.**



Kuba z mamą już po operacji.

Przypomnijmy, w sobotę, 22 lutego, w Centrum Kultury „Zamek” odbyła się akcja charytatywna dla Jakuba Kwarty, który urodził się z rozszczepieniem całkowitym wargi i podniebienia. Chłopiec przeszedł już pięć operacji, potrzebna była jeszcze jedna, nierefundowana, w centrum m e d y c z n y m Krajmed w War-

szawie. Jej całkowity koszt to 30 tys. zł. Dzięki hojności i otwartym sercom kozuchowian udało się zbierać całą kwotę. Kuba 6 lipca br. przeszedł operację przegrody nosowej. Poprawiono także górną wargę, ponieważ była niesymetryczna, a lewa strona była zgrubiona po wcześniejszych zabiegach. Ponadto, poprawiona została plastyka nosa, jego zmniejszenie oraz poprawa lewego płata, ponieważ był on większy, a chrząstka kostna duża, miękka i opadająca. – Jesteśmy bardzo szczęśliwi. Operacja udała się rewelacyjnie, chodzi o wygląd syna oraz ogromną

poprawę w zdrowiu i oddychaniu – mówi nam Anita Kwarta, mama chłopca. Jakuba czeka jednak jeszcze jedna operacja. Nie udało się zrobić operacji podniebienia. Okazało się, że nie jest potrzebna replastyka, tylko faryngofiksacja podniebienia, a taka operacja nie mogła się odbyć w Centrum Krajmed. Kolejny zabieg może się odbyć dopiero po całkowitym wygojeniu nosa, co potrwa około rok. Kuba jest pod stałą kontrolą lekarza, raz w miesiącu jeździ do Warszawy na kontrole. Tuż po operacji przeszedł serię zabiegów – masaż nosa i wargi, lampy oraz

laser punktowy. Dało to bardzo dobre efekty. – W tej chwili syn po prostu wie, że żyje jak każdy inny zdrowy człowiek, najważniejsze, że może swobodnie oddychać nosem i wydychać. Jesteśmy bardzo wdzięczni z całego serca wszystkim, którzy pomogli nam w zbieraniu pieniędzy, którzy w licytacjach, którzy wspierali nas sercem i duchem, bo bez Was nie udałooby się uzbroić pieniędzy i syn nadal męczyłby się z oddychaniem i ze zdrowiem – dodaje pani Anita.

## ZAPISY NA BIEG PRZEŁAJOWY

**Biegacze po raz czwarty po- biegną w biegu przełajowym MX Mirocin Dolny.**

Kolejny raz klub Auto-Moto Kozuchów organizuje Bieg Przełajowy MX. Bieg, jak co roku, odbędzie się na dystansie ok. 9,5 km po terenach leśnych i części toru motocrossowego Mi-

rocin Dolny. Teren równy z niewielkimi wzniesieniami na trasie toru. Przy deszczowej pogodzie na niektórych odcinkach może być ślisko i miętko, ale trasa nie należy do trudnych i wymagających nadzwyczajnych umiejętności. Po biegu na uczestników będzie czekał ciepły posiłek i gorące napoje. - Jest to czwarta

edycja biegu, na którą zapraszamy serdecznie zarówno uczestników poprzednich edycji, jak i wszystkich miłośników biegania w kontakcie z naturą – mówią organizatorzy. Zapisać na bieg można się za pośrednictwem strony [www.super-sport.com.pl](http://www.super-sport.com.pl). Wpisowe wynosi 30 zł. Start w sobotę, 31 października.

Centrum Kultury "Zamek" w Kozuchowie zaprasza na



Pracownia  
ino-ino

Patchwork

CUDA Z LATEK  
WARSZTATY

Czas trwania: 4h

Grupy  
pięcioosobowe

Termin - sobota - do  
ustalenia, gdy zbierze  
się grupa

Koszt: 102 zł/osoba

Mile widziana własna  
maszyna do szycia



## Saxformers Quartet



**Jazz i muzyka klasyczna zabrmi w weekend w sali koncertowej kozuchowskiego zamku.**

Pierwotnie grupa miała wystąpić w marcu podczas Dnia Kobiet, jednak przez pandemię organizatorzy byli zmuszeni odwołać wydarzenie. – Cieszymy się, że Saxformers Quartet wystąpi u nas pod koniec października – mówią. – Z ograniczeniami, mniejszą publicznością, ale jednak – dodają. W skład kwartetu wchodzi: Andrzej Józwiak, Czesław Nowakowski, Robert Chyła oraz Mirosław Jędrzejewski. Muzycy zagrają w niedzielę, 25 października, mile dla ucha, znane i lubiane utwory w stylistyce z pogranicza jazzu i muzyki klasycznej. Ilość miejsc na widowni jest ograniczona, dlatego organizatorzy proszą o wcześniejszy odbiór bezpłatnych wejściówek na to wydarzenie w sekretariacie Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie.





## Zmienna passa Korony

### MKS Korona Kożuchów ma za sobą kolejne mecze.

W sobotę, 12 września, MKS Korona Kożuchów zagrała u siebie z Meprozet Stare Kurowo. Mecz zakończył się porażką 2:1. Bramkę dla kożuchowian w 63. minucie strzelił Maciej Grochow-

ski. Tydzień później na wyjeździe Korona Kożuchów przegrała 1:3 z Lechią II Zielona Góra. Honorowego gola strzelił Łukasz Cygan. Zła karta niestety nie odwróciła się także 3 października. Piłkarze przegrali u siebie z drużyną Dąb Sława Przybyszów 0:3. 10 października MKS Korona Kożuchów zremisowała na wyjeździe ze Sti-

lon Prosupport Gorzów Wlkp. 1:1. Niestety, tydzień później, 17 października, pomimo walki na swoim boisku piłkarze znowu odnotowali porażkę 2:3 z Cariną Gubin. Celnie w światło bramki dla Korony trafił Maciej Grochowski. W Pucharze Polski piłkarzom towarzyszyła zmienna passa. W środę, 23 września, piłkarze wygrali w do-

brym stylu 3:0 z gospodarzem spotkania Znicz Leśniów Wielki. Bramki zdobyli: Mateusz Buganik, Mateusz Tkacz i Kacper Zak. 7 października piłkarze znowu zagraли na wyjeździe. Tym razem ulegli Orłowi Szlichtyngowa 1:0, tym samym odpadając z rozgrywek pucharowych. Trzymamy kciuki za kolejne mecze!

## Dobra passa Cuprum Czciradz

### Drużyna Cuprum Czciradz rozegrała kolejne mecze w zielonogórskiej A klasie.

W sobotę, 26 września, piłkarze zagraли na wyjeździe z Modrzew Modrzyca. Mecz 8. kolejki zakończyli wynikiem 3:1. Dwie bramki dla czciradzan zdobył Michał Hamera, jedną Mirosław Kotecki. Tydzień później, 3 października, zawodnicy podejmowali na boisku w Kożuchowie MKS „Orzeł” Szlichtyngowa. Drużyny podzieliły się punktami, remisując 1:1. Gola dla Cuprum Czciradz strzelił Mateusz Mojak. Rozgrywki w 10. kolejce okazały się dla piłkarzy szczęśliwe. Podczas meczu wyjazdowego w Gluchowie, bezapelacyjnie pokonali Piast Parkovia Trzebiechów 5:1. Celnie w światło bramki rywala trafił Daniel Cygan, zdobywając hat tricka. Dwa gole zdobył Mateusz Mojak. W sobotę, 17 października, zawodnicy zremisowali w Kożuchowie z Odrą Klenicą 1:1. Bramkę strzelił Michał Hamera. Już w najbliższą sobotę, 24 października, Cuprum Czciradz na wyjeździe zmierzy się z liderem tabeli klasy A – Pogonią Wschowa.

# Listopadowy wywóz odpadów

### Przedstawiamy harmonogram wywozu odpadów w mieście i gminie Kożuchów w listopadzie br.

W rejonie 1, który obejmuje ulice: Asnyka, Brzechwy, Chopina, Fredry, Górską, Grota-Roweckiego, Anny Haller, Herberta, Kolonię Górską, Kolonię Zielonogórską, Koszarową, Kościuski, Kraszewskiego, Krótka, Kryształowa, Kubusia Puchatka, Leśną, Marcinkowskiego, Miłosza, Młynarską, Norwida, pl. Kopernika, Prusa, Rataja, Reja, Reymonta, Sienkiewicza, Tuwima, Wichrowe Wzgórze, odpady komunalne i biodegradowalne wywożone będą 14, 27 listopada (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała) oraz 6, 14, 20, 27 listopada (zabudowa wielorodzinna i niezamieszkała o zwiększonej częstotliwości). Odpady selektywne 10 listopada (zabudowa jednorodzinna) oraz 10 i 24 listopada (zabudowa wielorodzinna). W rejonie 2, który obejmuje ulice: 3 Maja, 9 Maja, Chabrową, Daszyńskiego, Drzymały, Głogowską, Głowackiego, Hożą, Jaśminową, Kącik Szczęścia, Kłasztorna, Kościelna, Krzywoustego, Kolorową, Konopnickiej, Krętą, Kwiatową, Lawendową, Legnicką, Liliową, Limanowskiego, Matej-

ki, Mickiewicza, Nowogrodzka, Obywatelska, Okrzei, pl. Jedności Robotniczej, pl. Zwycięstwa, Parkową, Piaskową, Różaną, Rynek, Słonecznikową, Słowackiego, Spacerową, Tulipanową, Traugutta, Wrzosową odpady komunalne wywożone będą 13 i 26 listopada (zabudowa jednorodzinna), a także 5, 13, 19, 26 listopada (zabudowa wielorodzinna). Odpady selektywne wywożone będą 24 listopada w przypadku zabudowań jednorodzinnych, a także 10 i 24 listopada z terenu zabudowań wielorodzinnych. W rejonie 3, który obejmuje ulice: 22 Lipca 1807, Akacyjną, Dworcową, Jarzębinową, Klonową, Kolonię Moniuszki, Moniuszki, Nową, Ogrodniczą, Osiedlową, os. Pod Lasem, os. Kolejowe, os. Odrodzenie, Spokojną, Spółdzielczą, Szosę Bytomską, Topolową, Wesołą, Wolności, Zacisze - wywóz odpadów komunalnych 14, 27 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6, 14, 20, 27 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 23 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6, 23 listopada (wielorodzinna). W rejonie 4, który obejmuje ulice: 1 Maja, Elektryczną, Harcerską, Jastrzębia, Kacza, Kruczą, Lisią, Literacką, Polną, Słoneczną, Sokolą, Sowią, Szprotawską, Zajęczą, Żagańską,

Żeromskiego - odpady komunalne wywożone będą 13, 26 listopada (zabudowa jednorodzinna), 5, 13, 19, 26 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 9 listopada (zabudowa jednorodzinna), 9 i 23 listopada (zabudowa wielorodzinna). W rejonie 5, tj. ulice: Boczna, Garbarska, Główna, Inwestycyjna, Nowosolna, pl. Targowy, Podbrzezie Dolne, Słocina, Towarowa, Zielona, Zygmuntowska, Zielonogórska, odpady wywożone będą 2, 16 i 30 listopada (zabudowa jednorodzinna), 2, 9, 16, 23 i 30 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 6 listopada (zabudowa jednorodzinna) oraz 6, 20 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Broniszowie, Radwanowie i Studzińcu odpady komunalne wywożone będą 4, 18 listopada (zabudowa jednorodzinna), 4, 12, 18, 25 listopada (zabudowa wielorodzinna), natomiast odpady selektywne 14 listopada (zabudowa jednorodzinna), 14, 27 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Bulinie, Książu Śląskim, Mirocinie Dolnym, Mirocinie Górnym, Mirocinie Średnim odpady komunalne wywożone będą 10, 24 listopada (zabudowa jednorodzinna), 3, 10, 17, 24 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 27 listopada (zabudowa jednorodzin-

na), 14 i 27 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Cisowie, Podbrzeziu Górnym, Stypulowie odpady komunalne wywożone będą 5 i 19 listopada (zabudowa jednorodzinna), 5, 12, 19, 26 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 20 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6 i 20 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Bielicach, Drwalewicach, Dziadoszycach, Sokolowie, Solnikach, Zawadzie odpady komunalne wywożone zostaną 6 i 20 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6, 14, 20, 27 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 20 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6 i 20 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Czciradzu wywóz odpadów komunalnych 5, 19 listopada (zabudowa jednorodzinna), 5, 12, 19, 26 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 24 listopada (zabudowa jednorodzinna), 10, 24 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Lasocinie wywóz odpadów komunalnych nastąpi 6, 20 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6, 14, 20, 27 listopada (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 6 listopada (zabudowa jednorodzinna), 6 i 20 listopada (zabudowa wielorodzinna). W Broniszowie nr 11, 12, 36-40, 42, 43, 43a, 44, 78a, w Cisowie nr 1,

19, Kierzkowicach, Kożuchowie: Kolonii Zielonogórskiej 10-14, ul. 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 Stypulowie 74, 78, 82, 83, 145, 145a wywóz odpadów komunalnych i biodegradowalnych 6 i 20 listopada (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała), odpadów selektywnych 20 listopada (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, Czciradz nr 41, Dziadoszyce 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, Sokolów nr 30, Solniki nr 59, 59a, 60 odpady zmieszane i biodegradowalne wywożone zostaną 5 i 19 listopada, a odpady selektywne 19 listopada. Ponadto, w tym rejonie 5 listopada wywożone będą odpady wielkogabarytowe.



W kamienicy przy ul. 1 Maja 20 w Kożuchowie wymieniono już pokrycie dachowe. Trwa remont tynków elewacji.



W lipcu zakończył się także remont zabytkowej kamienicy przy ul. Traugutta 11 w Kożuchowie.



# Nowy dach i elewacja

**Trwają prace remontowe kamienicy przy ul. 1 Maja w Kożuchowie. Wspólnota otrzymała na ten cel najwyższą dotację z gminy.**

Aż dziewięciu zabytkom w tym roku przyznano dotacje celowe do prac konserwatorskich, restauratorskich czy robót budowlanych. Najwięcej, bowiem aż 120 tys. zł, Wspólnotcie Mieszkaniowej przy ul. 1 Maja 20 w Kożuchowie na remont

więzby dachowej, wymianę pokrycia dachowego, rynien i rur spustowych oraz remont tynków elewacji budynku. Całkowity koszt inwestycji to 300 tys. zł. Z trwających prac cieszy się burmistrz Kożuchowa. – Kolejna kamienica pięknieje na naszych oczach – nie kryje zadowolenia Paweł Jagasek. Przypomnijmy, że w lipcu zakończył się także remont zabytkowej kamienicy przy ul. Traugutta 11 w Kożuchowie. Prace dotyczyły remontu elewacji frontowej oraz elewacji bocznej (przy ul. Słowackiego) budynku. Wspólnota

Mieszkaniowa przy ul. Traugutta 11 otrzymała 75 tys. złotych dofinansowania z gminy. Jak podkreślał burmistrz, budynek jest cennym zabytkiem gminy i według ikonografii, powstał w latach 1910-1915.

## 400 tysięcy na remonty

Dodajmy, że gmina w tym roku przyznała aż 400 tys. zł na prace konserwatorskie, restauratorskie czy roboty budowlane przy obiektach wpisanych do rejestru zabytków. Dotacje trafiły do łącznie dziewięciu zabytków w naszej gminie. Wśród nich

60 tys. zł zapisano m.in. parafii pw. Matki Bożej Gromnicznej w Kożuchowie na prace konserwatorskie, restauratorskie elementów marmoryzowanych po lewej stronie ołtarza głównego. Na odtworzenie tynków elewacji bocznej (zachodniej) – drugi etap prac elewacyjnych kamienicy przy ul. 1 Maja 10 wspólnocie przyznano 30 tys. zł. Parafii pw. św. Anny w Broniszowie na prace konserwatorsko-restauratorskie – empora muzyczna, Monice Łozowskiej-Bacoup i Sebastianowi Bacoup na remont tynków elewacji północ-

nej i zachodniej – drugi etap prac elewacyjnych budynku dawnej plebanii w Broniszowie oraz Wspólnotcie Mieszkaniowej przy ul. Chopina 1 w Kożuchowie przyznano po 25 tys. zł. Następnie Wspólnotcie Mieszkaniowej przy ul. 1 Maja 5-7 w Kożuchowie 20 tys. zł na wzmocnienie i wymianę konstrukcji stropów w kamienicy nr 7. Tyle samo otrzymali Anna i Rafał Markowscy na wymianę pokrycia dachowego oraz wymianę więzby dachowej kamienicy przy ul. Obywatelskiej 12 w Kożuchowie.

## Laptopy dla podstawówki

**Aż 151 osób wzięło udział w projekcie „E-aktywni mieszkańcy Kożuchów”. Sprzęt komputerowy trafił już do szkoły.**



Burmistrz Paweł Jagasek w czwartek, 1 października, przekazał dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 1 w Kożuchowie, Arkadiuszowi Sidorowi 10 laptopów i 40 pendrive-ów. Sprzęt zakupiono w ramach projektu współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020. Gmina Kożuchów

na realizację projektu otrzymała dofinansowanie w kwocie 84 tys. zł. I udało się go zrealizować w stu procentach. Głównym celem projektu było podniesienie kompetencji cyfrowych mieszkańców niezbędnych do skutecznego korzystania z mediów cyfrowych, w tym e-usług w celach zawodowych, edukacyjnych i rekreacyjnych, poprzez realizację szkoleń tematycznych

z różnych dziedzin życia. W ramach projektu został zakupiony sprzęt komputerowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć. Osoby powyżej 25 roku życia mogły wziąć udział w jednym z czterech modułów szkoleniowych. Udział w szkoleniach był bezpłatny. – Wszystkim dziękujemy za zaangażowanie i aktywne uczestnictwo w szkoleniach – mówi burmistrz Kożuchowa.



## Komputery w prezencie

**Dwoje uczniów kożuchowskiej Jedyńki otrzymało w prezencie komputer.**

W Dniu Edukacji Narodowej (14.10.) do Szkoły Podstawowej nr 1 w Kożuchowie dotarły wyjątkowe prezenty. Fundacja Świętego Mikołaja, z którą współpracuje szkoła, przekazała dwojgu uczniom, podarowane przez firmę IG, komputery. Mają być pomocą

gdyby była konieczność nauczania zdalnego. – To dla nas wielka chwila. Cieszymy się, że kolejnym osobom możemy pomóc. Szczególnie podziękowania dla sponsora - firmy IG, dzięki któremu osoby potrzebujące otrzymały możliwość rozwoju i nauki. Radość, którą zobaczyliśmy w ich oczach, długo nam będzie towarzyszyć – mówi Barbara Augustyniak, koordynatorka akcji.



# SEKCJE I ZAJĘCIA

W poniedziałek, 21 września, po dłuższej przerwie w Centrum Kultury „Zamek” rozpoczęły się zamkowe sekcje i zajęcia. Lekcje gry na keyboardzie, taniec i gimnastyka dla seniorów, aerobik, joga, sekcje wokalne, zajęcia plastyczne, szachy, modelarstwo, dance fitness, lekcje gry na gitarze, ABC Fitnessu dla seniorów – wśród tych propozycji każdy może znaleźć coś dla siebie.





# CIA W ZAMKU



Rękodzieło seniorów



Modelarstwo



Taniec i Gimnastyka dla Seniorów



Sekcja wokalna dla dorosłych



Sekcja wokalna



Sekcja plastyczna



Zajęcia plastyczne





# Dyktando dla nauczycieli

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Stypulowie z okazji Dnia Edukacji Narodowej przeprowa-

dzono gry i zabawy dla nauczycieli. Uczniowie przygotowali apel, podczas którego wręczyli dyplomy i laurki swoim wychowawcom.

Co więcej, lekcję języka polskiego poprowadzili właśnie uczniowie.

Zaproponowali pisanie dyktand, kartkówek oraz konkurs głośnego czytania. - Wszystkim nauczycielom dziękujemy za cierpliwość, uśmiech, za serce i wiedzę! - mówią uczniowie w Stypulowie.



## Policjanci w Dwójce

Jak co roku, w ramach działań profilaktyczno-wychowawczych, z uczniami klas 7-8 Szkoły Podstawowej nr 2 w Koźuchowie spotkali się policjanci. Podczas czwartkowego

(8.10.) spotkania funkcjonariusze mówili o odpowiedzialności za słowa i czyny w Internecie. Tematem przewodnim były zachowania o charakterze cyberprzemocy.

## Wykład edukacyjno-muzyczny

**Uczniowie koźuchowskiej Dwójki wzięli udział w wykładzie motywującym z elementami edukacyjnymi i muzycznymi.**

Szkołę Podstawową nr 2 w Koźuchowie odwiedził muzyk, pro-

filaktyk-praktyk, który od lat realizuje cele profilaktyczne w formie wykładu motywującego z elementami edukacyjnymi i muzycznymi – Sławomir Pyrko. W poniedziałek, 12 października, spotkał się z uczniami klas 7-8. Podkreślił wagę kul-

tury słowa we współczesnym świecie, potrzebę rozwijania mocnych stron uczniów i właściwego kształtowania relacji różniących. Rozmowy uzupełniane bluesowym brzmieniem gitary i harmonijki zwróciły uwagę młodzieży.





# Miała być zabawa, a zaczęła się rywalizacja



**Kożuchowianin Jarosław Wardyński od lat jest pasjonatem sportu. Często można go spotkać na ścieżkach biegowych. Bierze udział w biegach, maratonach i ultramaratonach, a od niedawna także w triathlonach. Niedawno odniósł sukces, uzyskując kwalifikację w swojej kategorii wiekowej na Mistrzostwa Świata w IRONMAN 70.3 w st. George, w Utah, w USA. Nam opowiedział, jak zabawa przerodziła się w rywalizację i przegodę życia.**

**Jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem? Jakie dyscypliny pan uprawia?**

Sport zawsze mi towarzyszył. SKS w szkole podstawowej. Koszykówka przez cały okres szkoły średniej i studia oraz unihokej. Po studiach z kolegami zaczęliśmy przygodę z bieganiem, która to przygoda trwa do dziś.

**Najpierw było bieganie, maratony, ultramaratony, skąd pomysł na triathlon?**

Po dwudziestu latach biegania i ukończeniu ponad 120 biegów powyżej dystansu maratonu, biegach w ultramaratonach i innych różnych biegach, zawsze z tyłu głowy miałem pomysł, aby rozpocząć przygodę z triathlonem. Zawsze ten pomysł był odkładany, bo ciężko było się zebrać do treningów pływackich, ale podjąłem tę decyzję i zacząłem treningi pod okiem trenera. Po pół roku pokazały one, że czas rozpocząć przygodę z triathlonem. Treningi rowerowe były mi bliższe, ponieważ kiedyś przez dwa sezony startowałem również w cyklu BikeMaratonów, a bieganie to naturalny mój sport, więc tu nie musiałem niczego wielkiego robić. I tak zaczęła się przygoda z triathlonem, z

celem, aby w 2020 wystartować na pełnym dystansie IRONMAN, czyli 3,8 km pływanie, 180 km rower i bieg 42,195 km.

**Pamięta Pan swój pierwszy start w triathlonie?**

To było w 2018 roku w Ośnie Lubuskim na dystansie ¼ i później w Wolsztynie na dystansie olimpijskim. To były starty, które pozwoliły mi zobaczyć, jak w ogóle wygląda start w takich zawodach, jak wygląda start pływania, strefy zmian, pływanie na otwartym akwenie itd. Również w 2019 roku pomiędzy biegami górskimi startowałem w triathlonie. Ukończyłem 6 triathlonów na dystansie ½ IR (1,9 km pływanie, 90 km rower i 21 km bieg). Były to starty JBL Triathlon w Sierakowie, Diablak ½ w Żywcu (górski triathlon z metą na Skrzyczne 1257 m n.p.m.) - jeden z trudniejszych triathlonów w Polsce, start w Kiekrzu na dystansie historycznym, 35 lat triathlonu w Polsce. Garmin Iron Triathlon w Chodzieży, Great Man w Kościanie oraz Trinator w Radkowie - triathlon górski. Starty te były przygotowaniem do startu na pełnym dystansie IRONMAN w 2020 w Castle Triathlon Malbork. Niestety, sytuacja pandemiczna pokrzyżowała wszystkie te plany.

**Zakwalifikował się Pan na przyszłoroczne Mistrzostwa Świata w IRONMAN 70.3 w St. George, w Utah w USA. To ogromny sukces. Wielu sportowców o tym marzy, jednak nie każdy jest w stanie to osiągnąć. W sportach wytrzymałościowych to jedne z najbardziej prestiżowych zawodów na świecie. Czy mógłby Pan przybliżyć naszym czytelnikom, co to za wydarzenie?**

Należy nadmienić, iż zakwalifikowałem się na Mistrzostwa Świata IRONMAN 70.3, które będą rozegrane w St. George w USA, w swojej kategorii

wiekowej, czyli 45-49, a w 2021 będę startował już w kategorii wiekowej 50-54. Co do IRONMAN, jest to organizacja World Triathlon Corporation, która organizuje zawody triathlonowe na całym świecie, najsłynniejsze z nich na dystansie pełnego IRONMAN 140.6, czyli 3,8 km pływanie, 180 km rower i 42,195 bieganie. Od 2006 roku są organizowane również mistrzostwa na dystansie IRONMAN 70.3, czyli 1,9 km pływanie, 90 km rower i 20,1 km bieganie. W tym roku organizacja wybrała USA na rozegranie zawodów w 2021 roku. Jest to przepiękne miejsce w Ameryce. Górski i pustyнный teren to z jednej strony atrakcja tego wydarzenia, a z drugiej jest to jedna z trudniejszych tras do rozgrywania zawodów triathlonowych. Zawody rozgrywane są na wysokości 900 m n.p.m. Na trasie rowerowej będzie ok. 1000 m przewyższeń.

**Jak wyglądała Pana droga do Mistrzostwa Świata w IRONMAN 70.3 - trening, kwalifikacje?**

Jak już wspominałem pandemia pokrzyżowała wszystkie plany na 2020 rok. Zamknięte obiekty sportowe nie pozwoliły na treningi pływackie. Prawie wszystkie imprezy i zawody sportowe zostały odwołane lub przeniesione na rok 2021. W związku z tym, iż nie mogłem trenować pływania, aby wystartować w swoim pierwszym triathlonie na pełnym dystansie w Malborku, zacząłem dla zabicia czasu startować w wirtualnych zawodach organizowanych przez IRONMAN pod nazwą IRONMAN VR. Pierwsze starty traktowałem jako zabawę i „zabicie nudy startowej”. Miała być zabawa, a zaczęła się rywalizacja. Po pierwszych startach okazało się, że w Polsce w swojej kategorii wiekowej jestem w pierwszej trójce, a na świecie w pierwszej 50. I tak zacząłem starty w edycji Championship, które pozwalały na zakwalifikowanie się

na Mistrzostwa Świata w IRONMAN 70.3. Przez 12 tygodni startowałem co tydzień w zawodach, a 8 startów było kwalifikacjami do mistrzostw świata. Podczas pierwszej edycji, czyli czterech startów kwalifikacyjnych, zająłem 70. pozycję w kategorii wiekowej na całym świecie. Druga edycja, czyli kolejne 4 starty, to już bardzo duża poprawa i tu zająłem 11. miejsce w swojej kategorii wiekowej i przy podziale tzw. „slotów” na mistrzostwa okazuje się, że dostaję zaproszenie i przydział slotu na MŚ IRONMAN 70.3. Decyzję trzeba było podjąć w ciągu 48 godzin, poprzez potwierdzenie swojego udziału oraz dokonanie opłaty startowej. Taka okazja dla amatora, aby wystartować w MŚ, rzadko się zdarza, więc bez chwili zawahania potwierdziłem swój udział oraz dokonałem opłaty startowej. I tak amator triathlonu jedzie na MŚ IRONMAN 70.3, na które można się tylko kwalifikować, nie można się na nie po prostu zapisać.

**Ilu zawodników z całego świata walczyło o jedno miejsce na tej prestiżowej imprezie?**

Po kilka tysięcy sportowców z całego świata rywalizowało w edycji Championship.

**Jak przygotowuje się Pan do mistrzostw, sportowo, ale też logistycznie? To na pewno duży wydatek i duże wyzwanie sportowo-treningowe?**

Podjąłem decyzję, aby wyleczyć kontuzję, na którą nigdy nie było czasu i przez dwa miesiące niestety nie mogę uprawiać żadnego sportu. Mam nadzieję, że od grudnia zacznę się powolnie przygotowywać do tych mistrzostw. Jako amator, będę musiał wspomóc się profesjonalnym trenerem, aby pod jego okiem rozpocząć przygotowania. Należy nadmienić, że dla mnie to nie będzie walka o mistrzostwo świata, tylko to będzie

walka z samym sobą, aby zająć jak najlepsze miejsce w swojej kategorii wiekowej. Co do kosztów, to będę musiał uruchomić zbiórkę internetową na ten wyjazd, ponieważ koszty przygotowania się, sprzętu i wyjazdu na zawody rangi mistrzostw świata dla amatora są bardzo duże.

**Skąd Pan czerpie codzienną motywację do treningów?**

Po tylu latach biegania już nie trzeba szukać motywacji. W moim przypadku myślę, że jest to pewna forma „uzależnienia”. Bieganie czy uprawianie triathlonu ma mi sprawiać po prostu przyjemność. I oby tak zostało.

**Brał Pan udział w wielu zawodach biegowych i triathlonowych. Czy któreś szczególnie zapisały się w Pana sercu i pamięci?**

W pamięci mam udział w ultramaratonie 3 x Babia Góra na dystansie 70 km i przewyższenia +/- 5000 m, a w triathlonie to udział i ukończenie górskiego wyścigu w Radkowie Trinator na dystansie ½ IM. Każdy, kto ukończy ten morderczy triathlon jest uwieczniony na kamieniu w Radkowie, poprzez wyrycie jego imienia i nazwiska.

**Czy po ogromnym sukcesie związanym z dostaniem się na Mistrzostwa Świata w IRONMAN 70.3 ma Pan jeszcze jakieś sportowe marzenia, cele, plany?**

Celem po Mistrzostwach Świata IRONMAN 70.3 będzie start w IRONMAN na pełnym dystansie, czyli 3,8 km pływanie, 180 km rower, bieg na pełnym dystansie maratonu 42,195 km. Oprócz triathlonu będę startował w biegach ultra w górach, które dają dużo radości z biegania. Oby tylko zdrowie dopisywało.



# W jesiennej spiżarni

**Czas dojrzałych pomidorów czy soczystych owoców dobiegł końca. Lato było także idealnym czasem na zaopatrzenie się w przetwory: tj. konfitury domowe, kiszonki, ketchup domowy.**

Jesienny sezon także obfituje w wartościowe produkty i może sprawić, że nasze potrawy będą smaczniejsze. W okresie jesiennym niektóre z nich pełnią funkcje obronną naszego organizmu, wzmacniającą. Uczymy się wybierać sezonowo. Zamiast płakać za truskawkami, szparagami czy młodymi ziemniaczkami, cieszymy się obfitą jesienią w takie produkty, jak gruszki, śliwki, jabłka, warzywa kapustne czy różnego rodzaju gatunki dyni. Wymienione owoce bogate są we włókno pokarmowe i będą poprawiały perystaltykę jelit, kiszonki także ze względu na działanie kwasu mlekowego wzbogacają jelita w dobre bakterie – mówi Dagmara Lewicka z poradni dietetycznej Na Zdrowie. Nie można obojętnie przejść obok kró-

lowej jesiennych straganów - dyni. - Spożywając dynie, zadbamy o wygląd skóry, paznokci lub włosów, a odpowiedzialne za to są karotenoidy – dodaje pani Dagmara i przekonuje, że jesienne menu wcale nie musi być nudne. - Miejsce w naszej kuchni znajdzie się na rozgrzewające przyprawy: kurkuma, imbir, cynamon, anyż. Przyprawy te idealnie sprawdzą się zarówno w słodkich potrawach, jak i wytrawnej wersji – wymienia dietetyk. Prezentujemy kilka przepisów pani Dągmary na wykorzystanie jesiennych produktów wzbogaconych przyprawami.

## **Kopytka z dyni z masłem rozmarynowym:**

- 50 g jaja kurze
- 400 g dynia
- 1 średnie jajko (60g)
- 120 g mąka pszenna biała
- 15 g mąka ziemniaczana
- 1 g przyprawy
- gałka muszkatowa, mielona
- 3 g przyprawy
- rozmaryn suszony
- 400 g ziemniaki wczesne
- 20 ml żółtko jaja kurzego
- 10 g masło

## **Przygotowanie:**

Ziemniak ugotować i dynię upiec w piekarniku, ostudzić, zblendować na gładką masę. Na stolnicę przesiać obydwie mąki (jeśli ziemniaki były pieczone, być może niecała mąka będzie potrzebna), dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, gałką muszkatową, wszystko posiekać nożem. Dodać jajko i żółtko, połączyć wszystkie składniki w gładką kulę. Podsycać mąką stolnicą i uformować wałek z ciasta, następnie pokroić na kształt kopytek, gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie do momentu wypłynięcia. Na patelni rozgrzać masło, dodać rozmaryn, chwilę podsmażyć, gotowe kopytka przełożyć na patelnię, wymieszać z masłem.

## **Ketchup z cukinii:**

- 1,5 kg cukinii (ok. 4 sztuki)
- 0,5 kg cebuli
- 1,5 łyżki soli
- 0,5 szklanki cukru
- 0,5 szklanki octu (spirytusowego lub jabłkowego)
- po 1 łyżeczce słodkiej papryki i ostrej, 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu
- 400 g (2 słoiczki) koncentratu pomidorowego



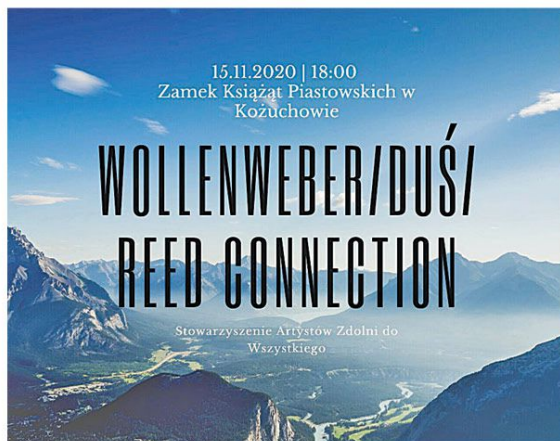
## **Przygotowanie:**

Cukinię umyć, przyciąć na końcach, obrać ze skórki. Pokroić na kawałki i usunąć nasiona, jeśli takie się znajdują. Zetrzeć na tarce o większych oczkach, włożyć do większej miski. Cebulę obrać i zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Połączyć z cukinią dodając sól. Przykryć i wstawić do lodówki na całą noc lub na ok. 6 godzin. Po tym czasie przełożyć do garnka, dodać cukier i zagotować. Gotować na umiarkowanym ogniu bez przykrycia przez ok. 1/2 godziny, co

chwilę mieszając. Dodać ocet, papryki w proszku i świeżo zmielony pieprz. Wymieszać i gotować przez ok. 15 minut bez przykrycia. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, pogotować ok. 5-10 minut pod przykryciem. Zmiksować blenderem. Gorący ketchup nakładać do wyparzonych i suchych słoików, zakręcić i pasteryzować (np. w piekarniku, w gotującej się wodzie lub odwrócić do góry dnem, przykryć i zostawić do całkowitego ostudzenia na całą dobę).

## **W Centrum Kultury „Zamek” w Koźuchowie zagra rockista Dominik Wollenweber.**

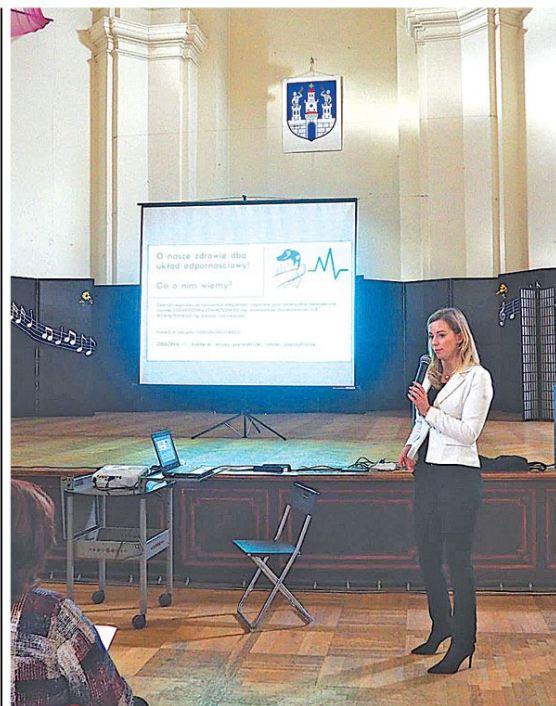
- Czekam na nas wyjątkowe wydarzenie. Kolejna muzyczna uczta pełna emocji i wzruszeń, a także możliwość do obcowania z muzyką kameralną i klasyczną – zapowiadają organizatorzy. Koncert odbędzie się w niedzielę, 15 listopada, w ramach Lubuskiego Festiwalu Muzycznego, który jest organizowany przez Stowarzyszenie Artystów „Zdolni do wszystkiego” już po raz ósmy. Odbędzie się on w Zielonej Górze oraz innych zakątkach województwa lubuskiego – w tym roku m.in. w Głogowie, Zaborze i Koźuchowie. Na widzów czeka: koncert muzyki filmowej, koncerty kameralne, koncert edukacyjno-społeczny, a także międzynarodowy kurs mistrzowski, który poprowadzi Dominik Wollenweber - wybitny rockista jednej z najlepszych orkiestr świata Berliner Philharmoniker, artysta o światowej sławie, profesor klasy oboju w renomowanej Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin. To właśnie jego koncert w Zamku Książąt Piastowskich będzie zwieńczeniem festiwalu. Na scenie towarzyszyć mu będzie Magdalena Duś, która zagra na fortepianie oraz dobrze znane w Koźuchowie trio stroikowe Reed Connection. Takich dźwięków w naszym mieście jeszcze nie było. - Jako rockista mam dużo czasu na słuchanie. Gram głównie wtedy, gdy wszyscy inni muzycy milczą. Ciemny dźwięk rocka angielskiego



## **KONCERT Z BERLIŃSKIM AKCENTEM**

jest szczególnie słyszalny w chwilach lirycznych, melancholijnych i kontemplacyjnych – mówi berliński artysta. W programie znajdują się kompozycje Bacha, Schumanna, Dutilleuxa, Leclaira i wielu innych. Pandemia to nie jest łatwy czas dla artystów, na widowni może zasiadać tylko 25 proc. publiczności, jednak ludzie chętnie wspierają kulturę, stając się przez to mecenasami sztuki. Pokazała to zrzutka zorganizowana przez Stowarzyszenie Artystów „Zdolni do wszystkiego” finansująca ten koncert. Muzykom udało się zbierać całość potrzebnej kwoty – 5 tys. zł. Dzięki takim gestom artyści mogą działać, tworzyć, komponować, koncertować, to dla nich bardzo dużo znaczy. Ilość miejsc na widowni podczas koncertu będzie ograniczona, dlatego organizatorzy proszą o wcześniejszy odbiór bezpłatnych wejściówek.

zowana przez Stowarzyszenie Artystów „Zdolni do wszystkiego” finansująca ten koncert. Muzykom udało się zbierać całość potrzebnej kwoty – 5 tys. zł. Dzięki takim gestom artyści mogą działać, tworzyć, komponować, koncertować, to dla nich bardzo dużo znaczy. Ilość miejsc na widowni podczas koncertu będzie ograniczona, dlatego organizatorzy proszą o wcześniejszy odbiór bezpłatnych wejściówek.



## **Zbuduj odporność!**

**W piątek, 9 października, w Centrum Kultury „Zamek” odbył się wykład o odporności.**

Poprowadziła go dietetyczka z poradni Na zdrowie Dagmara Lewicka. Uczestnicy dowiedzieli się, jak zadbać o odporność, czym jest układ odpornościowy,

jaki wpływ na odporność mają jelita, jak wzmocnić ich pracę, co jeść, by wspomóc swój organizm. Na zakończenie uczestnicy w grupach opracowali swój jadłospis wzmacniający odporność. To ważne szczególnie w okresie jesienno-zimowym.