

Quad i namiot dla OSP



STRONA 2

Kozuchowska Ochotnicza Straż Pożarna pozyskała dla swojej jednostki nowy namiot i quada.

Zrealizowane zadania

STRONA 5

Krótko podsumowano największą, a zarazem kluczową dla Kozuchowa inwestycję.

Laptopy dla szkół

STRONA 3

Kolejne laptopy trafiły do szkół podstawowych w naszej gminie.



Ruszyła siatkarska Lubuska Liga

STRONA 7

Ponad 300 kg karmy dla przytuliska

STRONA 4

Quad i namiot dla OSP

Kożuchowska Ochotnicza Straż Pożarna pozyskała dla swojej jednostki nowy namiot i quada.

Ochotnicy rozsyłali do lokalnych firm oraz instytucji wnioski i prośby o pomoc. Ich apel nie pozostał bez odzewu... Dzięki przychylności Mariusza Herbuta, prezesa Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Zielonej Górze, otrzymali z funduszu wsparcie w formie dotacji w wysokości 53 tys. zł. Pomocy nie odmówili również Marcin Jabłoński, członek zarządu województwa lubuskiego oraz Sławomir Kotyła, dyrektor departamentu infrastruktury i komunikacji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze. Dzięki ich zaangażowaniu udało się pozyskać od samorządu województwa 50 tys. zł dotacji. Inicjatywę strażaków wsparły również lokalne firmy i przedsiębiorcy.

Ułatwia pracę

Uzyskane pieniądze pozwoliły na zakup namiotu pneumatycznego wraz z wyposażeniem, w którego skład wchodzi: pompka do namiotu, 2 lampy ledowe, 2 stoły oraz po 10 krzesel, łóżek polowych i kocy oraz pojazdu do poruszania się w trudno dostępnym terenie - quada. Ponadto, Bożena Ronowicz, dyrektor oddziału regionalnego Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Zielonej Górze przekazała zestaw ratownictwa przedlekarskiego -



torbę medyczną wyposażoną na bazie standardu R1, która jest wyposażeniem quada. Pojazd bardzo ułatwi jednostce działania podczas akcji - dotarcie do trudnych miejsc, poszukiwanie zarzewi pożaru czy osób zaginionych. Ponadto, umożliwi dostarczenie węży, sprzętu gaśniczego i ratunkowego oraz pomoże w ewakuacji ludzi z obszaru zagrożonego podczas ćwiczeń i ewentualnego niebezpieczeństwa. W regionie powstaje coraz więcej kilometrów ścieżek rowerowych. W razie wypadku rowerzysty nie ma możliwości dojazdu żadnym

samochodem. Ścieżki rowerowe, które przecinają drogi powiatowe i wojewódzkie zostały zabezpieczone stałymi barierkami. Quad w takiej sytuacji będzie jedynym pojazdem, dzięki któremu będzie można dotrzeć do uszkodzonego i udzielić mu pierwszej pomocy, a następnie przetransportować do miejsca, w którym będzie można przekazać zespołowi ratownictwa medycznego. W swoim zespole jednostka posiada ośmiu strażaków przeszkolonych z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Ponadto, na terenie

gminy znajduje się kilka akwenów wodnych, które w okresie letnim wykorzystywane są przez mieszkańców jako kąpieliska. Są to stare wyrobiska po kopalniach gliny. Miejsca niedostępne dla pojazdów samochodowych. Quadem można szybko dotrzeć w te miejsca, jak również przetransportować, posiadaną przez OSP, łódź ratowniczą do udzielenia pomocy osobie znajdującą się w wodzie. Niska waga pojazdu jest niewątpliwie jego dodatkowym atutem, ułatwiającym manewrowanie nim. Namiot pneumatyczny wykorzystywany

będzie zarówno podczas ćwiczeń, jak i w czasie akcji, np. do prowadzenia czynności ratowniczych na miejscu zdarzenia, jako pomieszczenie kwaterunkowe dla ratowników czy namiot dowódczo-sztabowy. W obecnej sytuacji epidemiologicznej może stanowić część składową mobilnych systemów dekontaminacyjnych, modułu w budowie szpitali polowych, miejsc kwarantanny czy pełnić funkcję punktu pierwszej pomocy.

Zabezpiecz wodomierz przed mrozami

Brak właściwego zabezpieczenia może skutkować zamarznięciem wody na przyłączy i doprowadzić do tzw. „rozsadzenia” wodomierza, a w konsekwencji do powstania awarii i przerwy w dostawie wody.

Zabezpieczenie węzłów wodomierzowych i instalacji wodociągowych przed zamarznięciem należy do obowiązków odbiorcy usług. Należy zwrócić szczególną uwagę na wodomierze umieszczone w płytkich studzienkach, piwnicach oraz przy cienkich ścianach zewnętrznych. Pamiętajmy, o zabezpieczeniu pomieszczeń wodomierzowych głównie poprzez naprawę ubytków w ścianach, wstawienie brakujących szyb, uszczelnienie drzwi i okien. W przypadku wodomierzy umieszczonych w studzienkach, należy pamiętać o tym, aby usunąć wodę ze studzienek, ocieplić wodomierz i przykryć włazem

we materiałami izolacyjnymi, takimi jak wełna mineralna, styropian. Należy jednak pamiętać o pozostawieniu możliwości zdjęcia ocieplenia, w celu dokonania odczytu wodomierza. Przewody wodociągowe można zabezpieczyć tzw. osłonkami izolacyjnymi z pianki poliuretanowej. Instalację, która doprowadza wodę na działkę, do ogrodu lub znajduje się w budynku niezamieszkałym i woda nie jest w okresie zimowym używana, należy opróżnić, a następnie zamknąć jej zawory. Jeżeli niestety dojdzie do zamarznięcia wody na wodomierzu (tzn. dojdzie do jego uszkodzenia i wycieku wody),

należy niezwłocznie zgłosić to PUK Uskom pod nr alarmowym: 797 325 500. Po otrzymaniu zgłoszenia pracownicy Uskom dokonają wymiany wodomierza. Jednak będzie to usługa odpłatna, zgodnie z art. 5.2 ustawy z dnia 7 czerwca 2001 r. „O zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków”: „odbiorca usług odpowiada za zapewnienie niezawodnego działania posiadanych instalacji i przyłączy wodociągowych lub instalacji i przyłączy kanalizacyjnych z urządzeniem pomiarowym łącznie”.



Zabezpiecz swój wodomierz przed mrozami

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych
uskom
Sp. z o.o. w Kożuchowie

Upamiętnili żołnierzy

W 102. rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę złożono kwiaty pod obeliskiem upamiętniającym żołnierzy Wojska Polskiego.

Obchody Narodowego Święta Niepodległości w Koźuchowie ze względu na zaistniałą sytuację epidemiczną miały symboliczny charakter. Burmistrz Paweł Jagasek z przewodniczącym rady Ireneuszem Drzewieckim, radnymi Barbarą Brzezińską i Grzegorzem Wajmanem oraz delegacją Kola Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego złożyli

kwiaty i zapalili znicze pod obeliskiem upamiętniającym żołnierzy Wojska Polskiego poległych w walce z Niemcami we wrześniu 1939 roku oraz pod obeliskiem upamiętniającym zmarłych i pomordowanych zesłańców Sybiru. Kolo ZZWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego reprezentowali: ppłk Sylwin Andrzej Jarosz, kpr. Henryk Sznydowski i st. szer. Ryszard Walaszek.



LAPTOPY DLA SZKÓŁ

Kolejne laptopy trafiły do szkół podstawowych w naszej gminie.

Piątek, 13 listopada, nie był pechowym w naszej gminie. Burmistrz Paweł Jagasek przekazał kolejne 44 laptopy szkołom w na-

szej gminie, w ramach programu „Zdalna Szkoła +”. Mają one najbardziej potrzebującym uczniom ułatwić zdalną naukę. Laptopy trafiły do szkół podstawowych nr 1 i 2 w Koźuchowie oraz do Szkoły Podstawowej w Mirocinie Dolnym.

Zdrowe nawyki trzecioklasistów



Już po raz drugi klasa 3b Szkoły Podstawowej nr 2 w Koźuchowie przystąpiła do ogólnopolskiego programu „Zdrowe - nietrudne”.

Program od kilku lat organizowany jest przez firmę Kupiec wspólnie z PWZ, PZWŁ oraz z ekspertami z dziedziny dietytyki i żywienia. Jego celem jest kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i rodzin. Uczniowie zostali zakwalifikowani

do programu po zebraniu i przesłaniu do firmy Kupiec 100 kodów kreskowych z ich produktów. W zamian otrzymali produkty spożywcze do wykorzystania podczas warsztatów, książeczki dla dzieci i materiały dydaktyczne dla nauczyciela do przeprowadzenia lekcji. W czasie zajęć uczyli się, jak zmieniać „tego nie lubię” na „to spróbuję”. Na podstawie piramidy żywieniowej planowały smaczne i zdrowe menu na cały dzień. Z przygotowanych przepi-

sów powstawała klasowa książka kucharska. Następnie przystąpili do klasowego programu pod hasłem: „Zdrowe odżywianie”. Zakłada on, że w każdy piątek uczniowie nie przynoszą do szkoły słodczy. Natomiast za świeże owoce i warzywa zjedzone na śniadanie gromadzą punkty. Podsumowanie akcji nastąpi po pierwszym semestrze. Życzymy wytrwałości w kształtowaniu zdrowych nawyków.

Internetowe Biuro Obsługi Klienta

W Uskowie większość spraw możesz załatwić elektronicznie, bez wychodzenia z domu.

Platforma internetowa iBOK (Internetowe Biuro Obsługi Klienta) w Uskowie funkcjonuje od roku. Ko-

rzyżta z niej coraz więcej osób. Dzięki iBOK można dokonywać opłat za usługi wodociągowe i kanalizacyjne

szybko, bezpiecznie i bez wychodzenia z domu. Maną też wgląd w swoje należności i salda oraz zawar-

te umowy czy dostęp do usługi e-Faktura, przyczyniając się wprost do ochrony naszego środowiska

naturalnego. Warto skorzystać z tej formy komunikowania się ze spółką, zwłaszcza w dobie pandemii.

Ponad 300 kg karmy dla przytuliska



Blisko 150 osób posprzątało okoliczne lasy, parki i miejsca publiczne, dzięki czemu będą mogli zawieźć teraz do przytuliska dla zwierząt w Stypulowie 310 kg karmy.

Stowarzyszenia Czarna Struga w Książu Śląskim w okresie lipiec-listopad realizuje projekt „Trash Challenge 30”, dofinansowany ze środków województwa lubuskiego, w ramach Lubuskich Obywatel-

skich Inicjatyw Młodzieżowych. Jak poinformował nas przewodniczący stowarzyszenia, Marcin Jelinek, miesiąc temu, w ramach projektu, zamontowali dwie Zniczodzielnie na cmentarzach w Książu Śląskim i Studzińcu, a teraz zrealizowali trash challenge. Co to takiego? - Jednym z elementów i celów projektu była organizacja tzw. trash challenge'ów, czyli sprzątania lasów, parków czy miejsc publicznych. Łącznie w ostatnich dwóch miesiącach zorganizowaliśmy 31

akcji – tłumaczy Marcin Jelinek. Sprzątali w grupie i indywidualnie. Udział w akcji wzięło ok. 150 osób, które zebrały blisko 160 worków na śmieci. - Okres pandemii, a tym samym pewne obawy i obostrzenia, ograniczyły nam działania, ale pomimo tych trudniejszych czasów, daliśmy radę zrealizować niemal wszystkie zamierzenia i plany. Idea trash challenge'ów była również taka, iż za każdą taką jednorazową akcją możemy zakupić 10 kg karmy dla psów w przytulisku w Stypulo-

wie. Łącznie da to 310 kg karmy, którą w najbliższych dniach chcemy dostarczyć do przytuliska – mówi nam przewodniczący stowarzyszenia Czarna Struga i dziękuje wszystkim, którzy zaangażowali się w akcję. - Dziękujemy wszystkim, dzieciom, młodzieży i dorosłym, którzy z nami sprząтали świat. Były to m.in. sołectwa: Książ Śląski, Studzińiec, Mirocin Średni. Uczniowie Szkoły Podstawowej w Mirocinie Dolnym i Szkoły Podstawowej nr 1 w Kozuchowie. Wsparło nas

również Koło Gospodyń Wiejskich Książanki w Książu Śląskim i Koło Gospodyń Wiejskich Na Obcassach w Studzińcu. Swoją pomoc i udział zaakcentowali również opiekunowie Rancza u Misia - Domy Hotel dla Psów. Serdeczne podziękowania również dla wielu indywidualnych osób i opiekunów małych grup – wymienia pan Marcin. Dodaje, że cieszy go również współpraca przy realizacji projektu z PUK Uskom Kozuchów, który odbierał od nich zebrane śmieci.

Uczniowie posprzątaли teren szkoły

Uczniowie klasy 2c kozuchowskiej Jedyńki oraz uczestnicy zajęć świetlicowych uporządkowali teren wokół szkoły oraz pl. Ewangelickiego. Wraz z opiekunem świetlicy, Joanną Lasota, zaopatrzeni w rękawiczki zbierali trzy

pełne worki śmieci. Ustallili, że będą regularnie sprawdzać teren przy wejściu do szkoły po to, aby zawsze było u nas czysto. A w ramach profilaktyki, wykonają plakaty przypominające innym o tym, iż warto dbać o środowisko.



ZREALIZOWANE ZADANIA

Krótko podsumowano największą, a zarazem kluczową dla Kożuchowa inwestycję.

Zbliżający się koniec roku to doskonały moment na podsumowanie prac przy realizacji zadań w ramach inwestycji pn. „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w aglomeracji Kożuchów – etap II”. Do 31 października udało się zrealizować siedem zadań z jedenastu. Wybudowano 11,7 km sieci kanalizacyjnej i 9,8 km sieci wodociągowej, co pozwoliło uzyskać wskaźnik 71.5 proc. zrealizowania zakresu rzeczowego projektu dla sieci wodociągowej i 55,7 proc. dla sieci kanalizacyjnej dla terenu aglomeracji Kożuchów. Pozostały zakres prac z zadań nr 1, 3, 4 i 17 będzie realizowany zgodnie z harmonogramem projektu, który zakłada, że ostatecznym terminem zakończenia inwestycji będzie koniec września przyszłego roku.

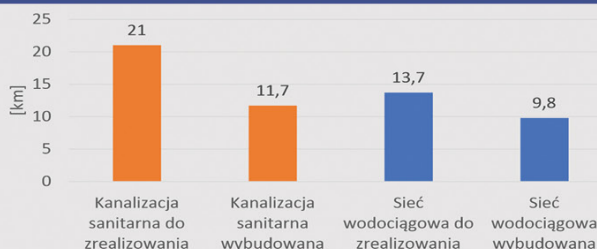


Aktualny stan zakończonych Zadań, realizowanych w ramach Projektu pn. „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w aglomeracji Kożuchów – etap II”



Zaawansowanie prac wod - kan na dzień 31.10.2020 r.

- Kanalizacja sanitarna do zrealizowania
- Kanalizacja sanitarna wybudowana
- Sieć wodociągowa do zrealizowania
- Sieć wodociągowa wybudowana



Żołnierska pamięć

Członkowie Koła ZŻWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego oddali hołd poległym żołnierzom Wojska Polskiego i Armii Czerwonej, pomordowanym zesańcom Sybiru, żołnierzom 13 pułku, którzy zginęli podczas wykonywania obowiązków służbowych, zmarłym żołnierzom i pracownikom kożuchowskich jednostek wojskowych.

Ze względu na sytuację epidemiczną, 1-2 listopada cmentarze były

zamknięte. Dlatego już 29 października chor. Wiesław Poterała, reprezentujący Koło ZŻWP im. 13 Pułku Zmechanizowanego i st. sierż. Jakub Rotarski z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 w Kożuchowie zapalili znicze pod obeliskiem upamiętniającym katastrofę drogową pod Bytomiem Odrzańskim. Przypomnijmy, że 4 czerwca 1988 roku zginęło w niej 10 żołnierzy 13. Pułku Zmechanizowanego. 3 listopada chor. Wiesław Poterała i st. szer. Piotr Mulawa złożyli hołd żołnierzom Wojska Polskiego spoczywającym na cmentarzu w Kożuchowie. Zapalili

znicze pod obeliskiem upamiętniającym żołnierzy Wojska Polskiego poległych w walce z Niemcami we wrześniu 1939 roku oraz na grobach żołnierzy Armii Czerwonej poległych w walce z Niemcami w lutym 1945 roku. Znicze zapalono także pod obeliskiem upamiętniającym zmarłych i pomordowanych zesańców Sybiru - ofiar stalinizmu oraz na grobie śp. Reginy Leszczyńskiej. Tego samego dnia płk Sylwin Andrzej Jarosz złożył hołd żołnierzom Wojska Polskiego spoczywającym na cmentarzu w Nowej Soli i zapalił znicz pod cmentarnym krzyżem.



Fot.: Edyta Mulawa, Jakub Poterała

Młodzicy pokonali rówieśników z Przybyszowa.
(fot. MKS Korona Kożuchów)



fot. MKS Korona Kożuchów

Kolejne mecze Korony

W sobotę, 7 listopada, zawodnicy MKS Korony Kożuchów zmierzyli się z Odrą Nietków. Mecz zakończył się porażką 1:2. Bramkę dla kożuchowian z rzutu karnego zdobył Dawid Cieśla. Dzień później, w niedzielę, trampkarze na wyjeździe zmierzyli się z Zorzą Brzeź-

nicą. Poradzili sobie śpiewając i wygrali 12:1. Hat-trick na swoim koncie zapisał: Jakub Konieczek i Mateusz Ruskiewicz. Po dwie bramki strzelili Jakub Karasiński i Dawid Mowczan, a po jednej Michał Czyż i Filip Marek. Tego samego dnia na swoim boisku

zwyciężyli młodzicy, pokonując rówieśników z Przybyszowa 3:4. Bramki dla Korony zdobyli: dwie Olaf Barylak i po jednej Tomasz Mowczan i Leon Gajowiec. Dobra niedzielną passę udzieliła się także juniorom starszym, którzy wygrali na wyjeździe z Tęczą Krosno

Odrzańskie 4:1. Celnie w światło bramki przeciwnika strzelali: dwa razy Brajan Dobraś i po razie Adrian Wargowiak oraz Dominik Kulas. Seniorzy swój kolejny mecz ligowy rozegrali w środę, 11 listopada, na swoim terenie. Ich przeciwnikiem był beniaminek Czarni

Browar Witnica. Korona uległa 2:4. Bramki dla kożuchowian strzelił Dawid Cieśla. W sobotę, 14 listopada, zawodnicy rozegrali mecz wyjazdowy z Ilanką Rzepin. Wygrali 0:2. Gole zdobyli Maciej Grochowski i Dawid Cieśla. Gratulujemy!



Witajcie w naszej bajce...

W czwartek, 5 listopada, przypada Dzień Postaci z Bajek. W tym dniu w klasach 1-3 Szkoły Podstawowej nr 2 w Kożuchowie odbyły się zajęcia z panią bibliotekarką poświę-

cone bajkom i występującym w nich postaciom. Podczas zajęć były zgadywanki i zabawa ruchowa. Uczniowie poznali też ofertę bajek dostępnych w szkolnej bibliotece.



Upominki i szóstki za różaniec

W świetlicy szkolnej w kożuchowskiej Jedyńce rozstrzygnięto konkurs na najpiękniejszy różaniec wykonany dowolną techniką.

Technika była dowolna. Jury miało twarde orzech do zgryzienia.

Ponieważ wszystkie prace były wyjątkowe, postanowiono nie ogłaszać zwycięzcy. - Mamy nadzieję, że słodkości, dyplomy i pamiątki od księdza Tomka oraz dorzucone w gratisie szóstki z religii i pochwały ucieszyły uczestników konkursu – mówią organizatorzy.

OBLICZA NASZEJ OJCZYZNY

Z okazji 102. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę w Szkole Podstawowej nr 2 w Kożuchowie ogłoszono konkurs literacki pt.: „Oblicza naszej ojczyzny”. Poszukujemy uczniów - początkujących poetów, wrażliwych na piękno słowa i nazywających swoje uczucia za pomocą form lirycznych. Poniżej prezentujemy przykładowe utwory.

Moja Polska

Polska to miejsce mego urodzenia
Jest tam wiele do zwiedzenia.
Można jechać w GÓRY
A nawet i na MAZURY.
Wielkie, piękne bory i lasy
Gdzie w dzieciństwie budowaliśmy szalasy!
Zabytów tutaj mamy wiele
Moi mali przyjaciele.
Zamki, pałace tajemnicze skrywają
Dzieci chętnie je odkrywają.
Ciekawa jest Nasza HISTORIA
To nie tylko TEORIA.
11 listopada dziś świętujemy
Wszyscy się bardzo radujemy.
Odzyskana niepodległość po 123 latach
Już nie będziemy zamknięci w

kratach.

Biało-czerwona Nasza flaga
Cechuje Nas Polaków niezwykłą odwagą.

W herbie orzeł biały siedzi
Zazdroścą nam sąsiedzi.
Za poświęcenie dziękujemy
Pamiętać zawsze będziemy!
Tak bardzo Ją KOCHAM
Gdy jestem daleko to aż SZLO-
CHAM.

Dlatego...

Dbam o Ojczyznę MOJĄ
Jak o najlepszą przyjaciółkę
SWOJĄ!

Anna Zwolska kl. 7A

Orzeł ma kolory
- biały i czerwony.
Jest złotą koroną
na głowie ozdobiony.
Podobne kolory
ma flaga Polski,
A hymnem naszym
jest Mazurek Dąbrowski.
Miłość, odwaga
i szacunek do starszyny.
To są symbole
mojej Ojczyzny.

Szymon Żakowicz kl. 3A

Czym jest Ojczyzna?? Opowiem ci dziś.

Ojczyzna to Polska, to kraj w którym mieszkasz.
To miasto i wioska, domy i bloki.

Pola uprawne, zboża i ptaki.
To morze i góry, lasy, doliny.
Ojczyzna to jest mój dom,
To moje podwórko, przytulny kąt.

To mój kawałek nieba i ten skrawek słońca
co wpada rankiem do okna,
wraz ze śpiewem skowronka.

Ojczyzna jest jak moja mama
co zawsze z uśmiechem wita mnie od rana.

Dla mnie Ojczyzna to kwiaty na łące,
to maki kwitnące, i w łanach
zboż słońce się kąpiące.

Ojczyzna to moje zachody słońca,
to myśl nieustająca w sercu się żarząca.

To flaga na wietrze trzepocząca,
swoim cichym głosem mówiąca.
BYŚ KOCHAŁ JĄ BEZ KOŃCA.

Kamil Sereżyński kl. 7A



Na inaugurację ligi dwa mecze wygrały młodziczki UKS SG Kozuchów (fot. UKS SG Kozuchów)



SG Glinka Academy Kozuchów zadebiutowały w Lubuskiej Lidze Młodziczek (fot. UKS SG Kozuchów)

Ruszyła siatkarska Lubuska Liga

Siatkarki z UKS SG Kozuchów mają za sobą udany debiut w Lubuskiej Lidze 2020/2021.

W sobotę, 7 listopada, swój pierwszy mecz w Lubuskiej Lidze rozegrały juniorki młodsze. Dziewczyny pewnie wygrały z UKS Słońsk 3:0. MVP spotkania została Paulina Perdian. Dzień później, 8 listopada, w Lubuskiej Lidze Młodziczek, w grupie

B, zadebiutowały najmłodsze zawodniczki kozuchowskiego klubu siatkarskiego. Zespół SG Glinka Academy Kozuchów jest połączeniem zawodniczek z Kozuchowa i Głogowa. Siatkarki swoje pierwsze dwa mecze zagrały na wyjeździe – w Głogowie. W starciu z MLKS Volley Gubin przegrały 2:1 (10:25, 25:10, 15:8). MVP została Malwina Fras. Zawodniczki dużo lepiej poradziły sobie w kolejnym meczu. Ich przeciwnikiem była drużyna UKS Trójka Sulechów. Kozucho-

wianki wygrały 1:2 (13:25, 25:22, 10:15). MVP meczu została Nadia Pawłowska. W tych samych rozgrywkach, ale w grupie A, 8 listopada w Nowej Soli zagrał zespół UKS SG Kozuchów, który zadebiutował w tych rozgrywkach w zeszłym roku. Dziewczyny mają za sobą dwa świetne spotkania, podczas których nie oddały rywalkom nawet jednego seta. Pojedynek młodziczek z Kozuchowa z UKS Ares Nowa Sól zakończył się wynikiem 2:0 (25:23, 25:12). MVP

spotkania została Paulina Perdian. Drugie starcie z UKS Promień Żary również zakończyło się wynikiem 2:0 (25:21, 25:17). MVP meczu została Alicja Pikulska. Kolejne mecze młodziczki rozegrały w niedzielę, 15 listopada. Dziewczyny grające w grupie A swoje mecze rozegrały na własnym boisku. Pierwsze spotkanie z UKS Promień Żary zwyciężyły pewnie 2:0 (25:17, 25:13). MVP spotkania została Oliwia Lisiecka. Drugi mecz z A.S. Iłowa również wygrały młodziczki

z Kozuchowa 2:0. MVP wybrano Karolinę Pawluk. Zawodniczki z grupy B zagrały mecze wyjazdowe w Gubinie. Pojedynek z gospodarzem – MLKS Volley Gubin – zakończył się przegraną 0:2 (6:25, 16:25). MVP została Nadia Pawłowska. Szala zwycięstwa w drugim spotkaniu z UKS Świt Drzonków znalazła się po stronie zawodniczek UKS SG Kozuchów. Mecz zakończył się wynikiem 2:0 (25:18, 25:20). Tytuł MVP zdobyła Klaudia Duda.



Olimpiada sportowa

Klasy trzecie Szkoły Podstawowej nr 2 w Kozuchowie wzięły udział w sportowych zmaganiach.

Tuż przed przejściem na zdalne nauczanie, w piątek, 6 listopada,

uczniowie sprawdzili swoje umiejętności fizyczne. Każdy mógł wziąć udział w czterech konkurencjach: skoki przez skakankę, kręcenie hula-hop, celowanie woreczkiem do kosza oraz odbijanie ping-ponga rakieta do tenisa

stołowego. Był to finał treningów, które odbywały się w szkole i w domu od września tego roku szkolnego. Po krótkiej rozgrzewce rozpoczęło się współzawodnictwo. W jednej grupie rywalizowały ze sobą dziewczynki, a w drugiej chłopcy. I

li: Oliwia Hermanowska z 3a i Lena Korbik z 3b, Szymon Borkczyk z 3a i Adam Kochut z 3b. IV mistrzami odbijania ping-ponga rakieta zostały Nina Kapuśniak z 3a i Michalina Haśiów z 3b, Damian Baszak z 3a i Wiktor Leżański z 3b. Brawa dla wszystkich uczestników za sportową postawę i gratulacje dla najlepszych.

K AKTUALNOŚCI
KOZUCHOWSKIE

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

Wykonawca: Agencja Reklamowa Przegłos 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.



Zobacz, kiedy wywiozą odpady

Przedstawiamy harmonogram wywozu odpadów w mieście i gminie Koźuchów w grudniu br.

W rejonie 1, który obejmuje ulice: Asnyka, Brzechwy, Chopina, Fredry, Górską, Grota-Roweckiego, Anny Haller, Herberta, Kolonię Górską, Kolonię Zielonogórską, Koszarową, Kościuski, Kraszewskiego, Krótką, Kryształową, Kubusia Puchatka, Leśną, Marcinkowskiego, Miłosa, Młynarską, Norwida, pl. Kopernika, Prusa, Rataja, Reja, Reymonta, Sienkiewicza, Tuwima, Wichrowe Wzgórze, odpady komunalne i biodegradowalne wywożone będą 11, 28 grudnia (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała) oraz 4, 11, 18, 28 grudnia (zabudowa wielorodzinna i niezamieszkała o zwiększonej częstotliwości). Odpady selektywne 8 grudnia (zabudowa jednorodzinna) oraz 8 i 22 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W rejonie 2, który obejmuje ulice: 3 Maja, 9 Maja, Chabrową, Daszyńskiego, Drzymały, Głogowską, Głowackiego, Hożą, Jaśminową, Kaćkę Szczęścia, Klasztorną, 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, Wrzozową odpady komunalne wywożone będą 10 i 24 grudnia (zabudowa jednorodzinna), a także 3, 10, 17, 24 i 31 grudnia (zabudowa wielorodzinna). Odpady selektywne wywożone będą 22 grudnia w przypadku zabudowań jednorodzinnych, a także 8 i 22 grudnia z terenu zabudowań wielorodzinnych. W rejonie 3, który obejmuje ulice: 22 Lipca 1807, Akacją, 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 11, 28 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4, 11, 18, 28 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 21 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 7, 21 grudnia (wielorodzinna). W rejonie 4, który obejmuje ulice: 1 Maja, Elektryczną, Harcerską, Jastrzębią, Kaczą, Kruczą, Lisią, Literacką, Polną, Słoneczną, Sokolą, Sowią,

Szprotawska, Zajęczą, Żagańską, Żeromskiego - odpady komunalne wywożone będą 10, 24 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 3, 10, 17, 24, 31 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 7 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 7 i 21 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W rejonie 5, tj. ulice: Boczna, Garbarska, Główna, Inwestycyjna, Nowosolna, pl. Targowy, Podbrzezie Dolne, Słocina, Towarowa, Zielona, Zygmontowska, Zielonogórska, odpady wywożone będą 14, 29 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 7, 14, 21, 29 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 4 grudnia (zabudowa jednorodzinna) oraz 4, 18 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Broniszowie, Radwanowie i Studzińcu odpady komunalne wywożone będą 2, 16 i 31 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 2, 9, 16, 23 i 31 grudnia (zabudowa wielorodzinna), natomiast odpady selektywne 11 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 11, 22 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Bulinie, Książu Śląskim, Miocinie Dolnym, Miocinie Górnym, Miocinie Średnim odpady komunalne wywożone będą 8, 22 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 1, 8, 15, 22, 30 grudnia (zabudowa wie-

lorodzinna), odpady selektywne 28 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 11 i 22 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Cisowie, Podbrzeziu Górnym, Stypulowie odpady komunalne wywożone będą 3, 17 i 31 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 3, 10, 17, 24 i 31 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 18 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4 i 18 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Bielcach, Drwalewicach, Dziadoszycach, Sokolowie, Solniakach, Zawadzie odpady komunalne wywiezione zostaną 4 i 18 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4, 11, 18, 28 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpady selektywne 18 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4 i 18 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Czczardzu wywóz odpadów komunalnych 3, 17, 31 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 3, 10, 17, 24 i 31 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 22 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 8, 22 grudnia (zabudowa wielorodzinna). W Lasocinie wywóz odpadów komunalnych nastąpi 4, 18 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4, 11, 18, 28 grudnia (zabudowa wielorodzinna), odpadów selektywnych 4 grudnia (zabudowa jednorodzinna), 4 i 18

dnia (zabudowa wielorodzinna). W Broniszowie nr 11, 12, 36-40, 42, 43, 43a, 44, 78a, w Cisowie nr 1, 19, Kierzkowicach, Koźuchowie: ul. Kolonii Zielonogórskiej 10-14, Kolonii Zielonogórskiej 9, na terenie ogrodów działkowych „Jedność” w Podbrzeziu Dolnym dz. 1114/1, w Miocinie Dolnym 5-13, 14a, b, 23, 23b, 23d, 24, 24b, 26, 38, w Miocinie Górnym 5, 42, 46, 47, 52, 128, 129, w Miocinie Średnim 45, w Stypulowie 74, 78, 82, 83, 145, 145a wywóz odpadów komunalnych i biodegradowalnych 4 i 18 grudnia (zabudowa jednorodzinna i niezamieszkała), odpadów selektywnych 18 grudnia (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, Czczardz nr 41, Dziadoszyce nr 14, Koźuchów, 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 wywiezione zostaną 3, 17 i 31 grudnia, a odpady selektywne 17 grudnia.



Szanowni Mieszkańcy!

W związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 oraz gwałtownym wzrostem nowych zakażeń informujemy, że w trosce o bezpieczeństwo naszych Klientów i Pracowników oraz ciągłość świadczonych usług wstrzymana zostaje odwołania bezpośrednia obsługa biurowa i terenowa* naszych Klientów. Bardzo prosimy o wyrozumiałość i zastosowanie się do wdrożonych środków bezpieczeństwa. Do Państwa dyspozycji pozostaje kontakt:

- Dział Usług Pogrzebowych i Cmentarnych 68 355 22 08 wew. 32
- Zakład Usług Komunalnych 68 355 22 08 wew. 25
- Dział techniczny ZWIK 68 355 22 08 wew. 27
- Dział rozliczeń i obsługi klienta ZWIK 501 512 163
- ZGM WSPÓLNOTY 531 173 369
- ZGM GMINA 533 343 575
- Sekretariat 68 355 22 08 wew. 21 oraz e-mail: sekretariat@uskom.eu lub skrzynka podawcza. Wszystkie pozostałe usługi świadczone będą bez zakłóceń.

*nie dotyczy usług świadczonych w sposób zorganizowany, wg harmonogramu (np. wywóz odpadów).

Zdrowe słodczyce

Jak zmienić swoje nawyki żywieniowe, zaczynając od odstawienia cukru i słodczy mówi Dagmara Lewicka z poradni dietetycznej Na Zdrowie.

Pani Dagmara podpowiada, by na początek określić, ile cukru dodajemy do kawy, herbaty, kompotu. - Przykładowo: 1 łyżeczka cukru to ok. 30 kcal. Założmy, że wypijając 4 napoje posłodzone 2 łyżeczkami cukru, wypijamy 8 łyżeczek cukru. Wartość energetyczna wynosi 240 kcal. Zaznaczam, że są to puste kalorie, ich nadmiar powoduje nadwagę lub otyłość. W skali tygodnia wartość energetyczna przykładowych słodzonych napojów wynosi 1680 kcal, a w miesiącu - 6720 kcal - wylicza dietetyk. Do tego przynajmniej, że te liczby mogą przerażać, jednak próbuje pokazać, jak stopniowo można wyeliminować nadmiar cukru w żywieniu. - Na rynku pojawiają się zdrowsze zamienniki tj.: ksylitol czy erytrytol, które mogą zastąpić biały cukier. Do wypieków także będą się nadawały. W zdrowszych wersjach słodczy cukier jest często eliminowany bądź zamieniany na dodatki, które mogą dodać słodkości: np. daktylę, suszone owoce, które zarówno są słodkie, jak i zawierają błonnik i witaminy w swoim składzie - tłumaczy Dagmara Lewicka. Zdrowe słodczyce mogą okazać się świetną alternatywą dla osób, które chcą ograniczyć lub wyeliminować słodczyce. - Na półkach sklepowych można znaleźć coraz więcej zdrowych słodczych na bazie orzechów, suszonych

owoców, bez dodatku cukru - mówi i podpowiada, że przygotowując domowe wypieki, warto zastosować kilka praktycznych wskazówek. - Mąki pszenne o niskim typie (np. 450, 600) warto zamienić na pełnoziarniste (typ 1850, 2000) lub mąki z innych zbóż - tu gama jest szeroka. Starajmy się, by były to mąki jak najmniej oczyszczone - dzięki temu nie tylko zwiększamy ilość błonnika, ale i witamin z grupy B - dodaje. Do przyrządzenia ciast używajmy dużej ilości owoców i warzyw - coraz bardziej popularne stają się ciasta na bazie warzyw (marchewkowe, szpinakowe, fasolowo-bananowe) oraz owoców (z malinami, porzeczkami, truskawkami). Jak przekonyuje dietetyk, desery też mogą być zdrowe. - Wystarczy stworzyć je na bazie jogurtu (np. pinakolada, panna cotta czy koktajle), awokado (deser czekoladowy z awokado - nutella) - mówi.

Zdrowe batony na szybko (10 sztuk) - 1 porcja 59 kcal.

- 1 szklanka ekspandowanej pszenicy
 - 1 łyżka miodu
 - 2 łyżki masła orzechowego
 - 10 suszonych śliwek (lub innych suszonych owoców)
 - 1/4 szklanki ciepłej wody
- Śliwki zalać gorącą wodą i odstawić na ok. 1h. Następnie zblendować wraz z wodą na gładką masę i dodać pozostałe składniki prócz pszenicy. Na koniec, gdy wszystkie składniki będą już dobrze wymieszane, dodać ekspandowane ziarno i mieszać tak, by całość pokryta była masą. Wlo-



żyć na blaszkę (lub formujemy od razu batoniki) i odłożyć do wychłodzenia do lodówki na ok. 1-2h.

Orzechowe kulki (30 sztuk) - 1 porcja 54 kcal.

- 1/2 szklanki masła orzechowego
- 2 łyżki miodu
- 1,5 szklanki płatków owsianych

W rondelku należy rozpuścić masło orzechowe (uwaga, może się przypalać), następnie dodać miód i całość wymieszać. Dodać płatki owsiane, raz jeszcze wymieszać i poczekać do wystygnięcia. Z masy uformować kuleczki i schłodzić w lodówce

Deser Monte (2 porcje) - 355 kcal.

- 100 g kaszy jaglanej suchej

- 200 ml mleka
- 30 g masła orzechowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka kakao
- orzechy do przystrojenia

Kaszę przemyć dokładnie wodą, a następnie ugotować na mleku. Dodać masło orzechowe i poczekać do roztopienia. Zblendować. Następnie podzielić na dwie części - jedną zostawić w naturalnym kolorze, do drugiej dodać kakao i wymieszać. Układać warstwowo, przystroić orzechami.

Pieguski (10 sztuk)

- 100 g płatków owsianych
- 100 g mąki razowej / żytniej
- 100 g roztopionego masła / oleju kokosowego
- po 1 garści rodzynek, żurawiny, orzechów włoskich
- tabliczka gorzkiej czekolady
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki miodu
- 2 jaja

Czekoladę oraz bakalie pokroić w drobną kostkę, całość wymieszać. Następnie na blaszce uformować okrągły kształt ciastek. Zapiekać w 180 stopniach ok. 12-15 min.

Podziękowanie

Podziękowanie dla Policji w Koźuchowie za profesjonalne wykonywanie obowiązków służbowych.

Z poważaniem
Wanda Radkowska