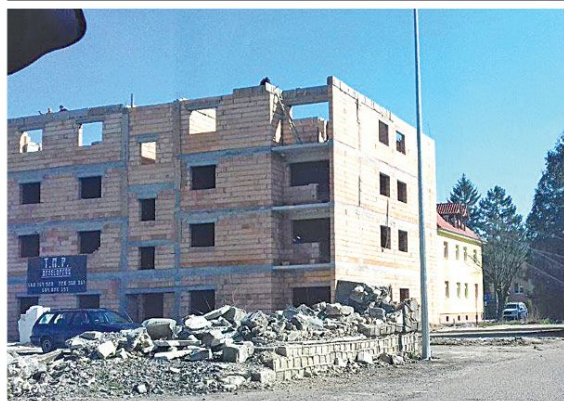




STRONA 5

Już po raz drugi stadion miejski w Koźuchowie gościł miłośników biegania, którzy wzięli udział w akcji „Wiosnę witamy dla Piotrka biegamy”.



Ruszy budowa kanalizacji na koszarach

STRONA 2

Jedynka wśród stu najlepszych szkół

STRONA 7



NORDIC WALKING Z SENIORAMI

STRONA 4

RUSZY BUDOWA KANALIZACJI NA KOSZARACH

USKOM rozszerza projekt. Dzięki oszczędnościom spółki, w Kozuchowie ruszy dodatkowa inwestycja.

Od 2018 roku Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych „USKOM” w Kozuchowie realizuje Projekt „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w aglomeracji Kozuchów – etap II”. Inwestycja swoim pierwotnym zakresem obejmowała 10 zadań: 4 z nich już zakończono, 3 zbliżają się ku końcowi, a przy kolejnych trzech ruszają prace budowlane. Realizacja tak kosztownego projektu (ok. 35 mln zł) nie byłaby możliwa bez dofinansowania w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020. Uzyskane dofinansowanie to aż 85 proc. wartości kosztów kwalifikowanych. W ramach prowadzonej inwestycji, powstały oszczędności w stosunku do pierwotnego planu finansowego. Zarówno Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, jak i Ministerstwo Klimatu zaakceptowały wniosek USKOM-u i wyraziły zgodę na przeznaczenie oszczędności projektowych na realizację dodatkowego zadania. Będzie to zadanie nr 17: „Modernizacja, polegająca na przebudowie istniejącej kanalizacji na terenie byłej jednostki wojskowej w Kozuchowie”. Zakres przygotowywanej inwestycji to ulice Kościuszki, Grota-Roweckiego i Haller. Planowana jest budowa kanalizacji sanitarnej w systemie grawitacyjno-ciśnieniowym z podłączeniem do nowej, oddanej niedawno do użytku, kanalizacji sanitarnej, wybudowanej w ramach zadania nr 12 (Kolonia Górská – ob-



KOZUCHÓW

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



ręb Podbrzezie Dolne). Obszar inwestycji to zarówno przed II wojną światową, jak i w okresie powojennym koszar wojskowe – teren w tamtym cza-

sie zamknięty. Zadanie zlecone będzie w formule „zaprojektuj i wybuduj”. Szacuje się, że prace potrwać od czerwca br. do października 2021 r., z czego począ-

tek robót budowlanych planowany jest na wiosnę przyszłego roku. Modernizacja wyeliminuje zrzuty wód opadowych do kanalizacji sanitarnej oraz infil-

trację ścieków do ziemi i wód gruntowych. Zminimalizowana zostanie awaryjność sieci i jednocześnie zwiększy się ich przepustowość.



Przebudowa drogi w Czciradzu

Burmistrz Paweł Jagasek w piątek, 29 maja, podpisał umowę z Przedsiębiorstwem Drogowym Bud-Dróg Sp. z o.o. na wykonanie zadania pn. „Przebudowa drogi gminnej w Czciradzu”.

W Czciradzu zostanie przebudowana droga o łącznej długości 601,36 m i droga wewnętrzna na długości 254,80 m. Przedmiotem zamówienia jest przebudowa drogi gminnej przebiegającej

przez Czciradz wraz z przebudową drogi wewnętrznej stanowiącej do niej dojazd. Ponadto, zadanie obejmuje przebudowę jednego zjazdu publicznego o szerokości 5 m oraz 33 zjazdów

indywidualnych o szerokościach 3-4 m o nawierzchni z kostki brukowej grafitowej, wykonanie kanalizacji deszczowej i przebudowę kolidujących sieci uzbrojenia terenu, wykonanie nowego

oznakowania drogi zgodnie z projektem stałej organizacji ruchu. Na przebudowę drogi gminnej Urząd Miejski w Kozuchowie otrzymał dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych

w wysokości aż 80 proc. Wartość inwestycji to 1 mln 718 tys. 383 zł, z czego dofinansowanie wyniesie 1 mln 374 tys. 706 zł. Prace zakończą się 30 listopada 2020 roku.



Nowa bieżnia ze sztuczną trawą

W środę, 27 maja, rozpoczęła się przebudowa bieżni lekkoatletycznej przy Szkole Podstawowej nr 2 w Kozuchowie.

Bieżnia o nawierzchni szlakowej przy szkole podstawowej nr 2 zostanie przebudowana na trzytorową bieżnię o szerokości 3,94 m o

długości 72 m, w tym metr rozbiegu, 60 m bieżni i 11 m wybiegu, z nawierzchnią ze sztucznej trawy w kolorze czerwonym i namalowanymi białymi liniami. Zakończona zostanie zeskokcznia do skoku w dal, wykonaną z obrzeży betonowych z bezpiecznymi nakładkami. Dojście do bieżni od strony boiska wielofunkcyjnego zostanie utwardzo-

ne kostką brukową. Jak tłumaczy burmistrz Paweł Jagasek, inwestycja jest bardzo ważna, bowiem istniejąca przy szkole bieżnia jest w bardzo złym stanie technicznym. Prace powinny zakończyć się do 20 sierpnia tego roku. Inwestycja jest realizowana ze środków z Budżetu Obywatelskiego na 2020 rok. Koszt to 80 tys. zł.

Wyróżnienia dla związkowców

Uhonorowaniem działalności Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego jest przyznanie odznaczeń kozuchowskim związkowcom.

Rok 2019 był dla członków Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego rokiem wyjątkowej pracy. IV Zjazd Żołnierzy 13 Pułku Zmechanizowanego, obchody Święta Wojska Polskiego, 3 nowe wydawnictwa historyczno-wspomnieniowe, ustanowienie barw i symboli koła, sukcesy na zawodach strzeleckich to tylko niektóre z bardzo wielu zrealizowanych przedsięwzięć. Za zasługi poniesione w realizacji celów Związku Żołnierzy Wojska Polskiego, decyzją zarządu głównego, kozuchowscy związkowcy otrzymali następujące odznaczenia: Krzyż

Komandorski Związku Żołnierzy Wojska Polskiego - st. chor. szt. Władysław Rewers, Złoty Krzyż z Gwiazdą ZŻWP - ppłk Edward Markiewicz, ppłk Sylwin Andrzej Jarosz, Srebrny Krzyż ZŻWP - mjr Wiesław Brzeziński, mjr Zdzisław Służewski, st. chor. szt. Andrzej Wolny, st. chor. szt. Stanisław Jedliński, chor. Wiesław Poterała, Brązowy Krzyż ZŻWP - st. chor. szt. Mieczysław Pietrzak, st. chor. Ryszard Stępniewski, st. sierż. Dawid Kułiś, st. szer. Piotr Mulawa, srebrny medal „Za Wybitne Zasługi Dla Związku Żołnierzy Wojska Polskiego” - płk Ryszard Buchta, ppłk Mirosław Lewandowski, ppłk Stefan Maciejewski, mjr Tadeusz Orłowski, st. chor. szt. Ryszard Włodarczyk, odznaka honorowa „Za Zasługi dla Związku Żołnierzy Wojska Polskiego” - st. sierż. Marta Bednarek, st. chor. szt. Gerard Półtorak, chor. Wojciech Potera-



ła, st. chor. Adam Nitka. Lubuski zarząd wojewódzki Związku Żołnierzy Wojska Polskiego wyróżnił wpisem do Honorowej Księgi Zasłużonych Lubuskiej Organizacji ZŻWP mł. chor. Antoniego Żebryka i st. sierż. Jana Stefaniaka. - Zaistniała sytuacja epidemiczna powoduje znaczne ograniczenia

w realizacji zaplanowanych na 2020 rok przedsięwzięć. Bezpośrednie kontakty są w zasadzie niemożliwe. Zarząd koła prowadzi w tym trudnym czasie działalność dokumentacyjną i udostępnia historię i dokonania kozuchowskich jednostek wojskowych na swoich portalach internetowych. Trwają

prace związane z wydaniem kolejnej publikacji wspomnieniowej i ustanowieniem nowego medalu pamiątkowego. Mamy nadzieję, że będzie możliwa organizacja obchodów Święta Wojska Polskiego, w tym uroczystego spotkania środowiskowego – napisał nam ppłk Sylwin Andrzej Jarosz.



Kamienica zyskuje dawny blask

Kamienica przy ul. Traugutta 11 w Kozuchowie nabiera blasku. Wspólnota skorzystała z dofinansowania gminy.

Na remont elewacji frontowej oraz elewacji bocznej (przy ul. Słowackiego) budynku Wspólnota Mieszkaniowa przy ul. Traugutta 11 otrzymała 75 tys. złotych dofinansowania z gminy. Przypomnijmy, że w tym roku na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy obiekcie wpisanym do rejestru zabytków gmina przeznaczy łącznie 400 tys. zł. - Gmina Kozuchów od kilku lat, sukcesywnie, wspomaga wspólnoty dotacjami do budynków wpisanych do rejestru zabytków. W ten sposób wspólnie zmieniamy

wygląd naszego miasta - mówi nam burmistrz Paweł Jagasek.

9 zabytków z dotacjami

Aż dziewięć zabytków w tym roku przyznano dotacje celowe do prac konserwatorskich, restauratorskich czy robót budowlanych. Najwięcej, bo aż 120 tys. zł, Wspólnocie Mieszkaniowej przy ul. 1 Maja 20 w Kozuchowie na remont więźby dachowej, wymianę pokrycia dachowego, rynien i rur spustowych oraz remont tynków elewacji budynku. 60 tys. zł zapisano parafii pw. Matki Bożej Gromnicznej w Kozuchowie na prace konserwatorskie, restauratorskie elementów marmoryzowanych po lewej stronie ołtarza głównego. Na odtworzenie tynków elewacji bocznej (zachodniej) - drugi etap prac elewacyjnych kamien-

cy 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 północnej i zachodniej - drugi etap prac elewacyjnych budynku dawnej plebanii w Broniszowie oraz Wspólnocie Mieszkaniowej przy ul. Chopina 1 w Kozuchowie przyznano 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 więźby dachowej kamienicy przy ul. Obywatelskiej 12 w Kozuchowie.



Seniorzy poprzewierze wracają do nordic walking. (fot. PZERII)

Nordic walking z seniorami

Wiosna w pełni, kolejne ograniczenia zniesione, czas postawić na ruch.

Gminna Rada Seniorów zaprasza na wspólne wtorkowe spaceru z kijkami. - Zapewniamy dobre samopoczucie, radość i uśmiech - mówią organizatorzy. Zbiórka w każdy wtorek o godz. 18.00 na „rondzie” w parku miejskim. Każda osoba zainteresowana tą formą aktywności proszona jest o zabranie swoich kijków.

Pamięć o zmarłych żołnierzach

Na drodze pod Bytomiem Odrzańskim w wypadku zginęło dziesięciu żołnierzy 13 Pułku Zmechanizowanego w Kozuchowie. W tym roku obchodziliśmy 32. rocznicę tej tragedii.

Była sobota, 4 czerwca 1988 roku. Na przejeździe kolejowym w miejscowości Drogomil, na drodze do Bodzowa pod Bytomiem Odrzańskim, w wypadku drogowym zginęło dziesięciu żołnierzy 13 Pułku Zmechanizowanego w Kozuchowie: śp. chor. Konrad Burzyński, śp. st. kpr. Krzysztof Raczkowiak, śp. st. kpr. Jarosław Władycki, śp. kpr. Stanisław Brotko, śp. kpr. Stanisław Rogalski, śp. st. szer. Robert Bogusz,

śp. st. szer. Tomasz Gierłatowski, śp. st. szer. Robert Kopciuch, śp. st. szer. Jerzy Piłat, śp. st. szer. Piotr Poskuta. Żołnierze pod dowództwem śp. chor. Konrada Burzyńskiego jechali do Żukowic, gdzie pomagali mieszkańcom w pracach melioracyjnych. Niestety, wszyscy zginęli tragicznie. W rocznicę tego wydarzenia dowódca 13 Pułku Zmechanizowanego, mjr dypl. Zbigniew Szura, wraz z wojewodą zielonogórskim Zbyszko Piwońskim odsłonił obelisk z tablicą pamiątkową. Uroczystość odbyła się zgodnie z ceremoniałem wojskowym z udziałem kompanii honorowej Wojska Polskiego. Po rozformowaniu 13 Pułku Zmechanizowanego opiekę nad miejscem pamięci przejęły władze samorządowe Bytomia Od-



fot. Grzegorz Zwarycz

rzańskiego, Koło Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego i młodzież szkolną z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 w Kozuchowie. W 32. rocz-

nicę tragedii, 4 czerwca br., delegacja członków Koła Związku Żołnierzy Wojska Polskiego im. 13 Pułku Zmechanizowanego na czele z chor. Wiesławem Poterałą złożyła kwia-

ty i zapaliła znicze pod obeliskiem. W skład delegacji weszli: st. chor. szt. Andrzej Wolny, st. sierż. Dawid Kuliś, kpr. Henryk Szmydowski, st. szer. Ryszard Walaszek.



Dystans nie miał znaczenia

Już po raz drugi stadion miejski w Kozuchowie gościł miłośników biegania, którzy wzięli udział w akcji „Wiosnę witamy dla Piotrka biegamy”.

Był to kolejny bieg zorganizowany przez Bogumiłę Brykalską, społecznikę z Modrzyca, na kozuchowskim Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, w którym nie wynik był najważniejszy, a sam udział.

- Piotr ma brata bliźniaka Pawła. Paweł chodzi i biega, co pokazał na biegu dla Eli, a Piotrek na bieg przyjechał na wózku – mówi pani Bogumiła. W niedzielę, 31 maja, na stadionie można było biec lub

maszerować. Dystans również nie miał znaczenia. Bohaterem całego zamieszania był Piotr Frąckowiak, młody mieszkaniec, który jeździ na wózku. Ale chodzić będzie. Ma już zakupione ortezy. Potrzebne

są jeszcze specjalne buty i intensywna rehabilitacja. A to – jak wiadomo – kosztuje. Każdy uczestnik biegu oprócz obecności wrzucił datkę do puszk, która w całości trafiła do Piotrka. - Ciesz się to, że

coraz więcej takich akcji jest organizowanych w naszym mieście – mówi Marcin Janik, dyrektor MO-SiR-u. – Dziękujemy wszystkim za udział i świetną zabawę – mówią organizatorzy.

fot. Koło Jedynka Kozuchów



Najmłodsza uczestniczka zawodów. (fot. Koło Jedynka Kozuchów)



Zwycięzca zawodów Kamil Kuleta. (fot. Koło Jedynka Kozuchów)



Wędkarze rozpoczęli sezon

W Zawodach Spławikowych Mistrza Koła wzięli udział wędkarze z Koła Jedynka.

Wędkarze spotkali się w sobotę, 6 czerwca, już o godz. 6.00, przy Odrze w Nowej Soli. Czas łowienia wynosił 4 godziny. Jak napisali w mediach społecznościowych, była to świetna zabawa. W zawodach wzięło udział trzynastu wędkarzy należących do Koła Polskiego Związku Wędkarskiego nr 1 w Kozuchowie.

Pogoda nie zawiodła, zawodnicy również. Na pierwszym miejscu w klasyfikacji seniorów uplasował się Kamil Kuleta, który zgromadził na swoim koncie 3940 punktów, drugi był Zbigniew Kendzia, który uzyskał 3530 punktów, a trzeci Paweł Ganczar z wynikiem 2890 punktów. W klasyfikacji juniorów startowała Laura Ganczar, która zdobyła 670 punktów. Kolejne zawody O Puchar Lata odbędą się w niedzielę, 21 czerwca, na staro-

rzecz w Przyborowie po prawej stronie. Zapisy już trwają. Zbiórka zawodników przewidziana jest na godz. 6.00. Czas łowienia to 4 godziny. Aby zapisać się na zawody, należy wysłać SMS z imieniem i nazwiskiem pod numer telefonu 782 421 766 do czwartku, 18 czerwca. Ilość miejsc jest ograniczona. Wszystkim wędkarzom gratulujemy sukcesów i życzymy udanych połowów na następnych zawodach.

Nowa piosenka Mariusza

„Chcę ci powiedzieć” to tytuł nowego singla pochodzącego z Kozuchowa Mariusza Wawrzyńczyka.

Mariusz Wawrzyńczyk na początku swojej muzycznej drogi szkolił swój warsztat m.in. na zajęciach wokalnych w Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie. Na swoim koncie ma wiele sukcesów – wygrał koncert „Debiuty” podczas 52. Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, a w 2018 r. wydał debiutancką płytę „Zawsze pod wiatr”. Piosenki komponują dla niego znane nazwiska polskiej sceny muzycznej, m.in. Adam Abramek, Paweł Sot, Marek Kościelicki, Marcin Nierubiec oraz Tomasz Lubert. Artysta śpiewał w duecie z Krzysztofem Jarczyńskim i Anią Rusowicz. Ponadto, występował w wielu muzycznych przedsięwzięciach i programach. Mariusz działa także charytatywnie. Ostatnio zaangażował się w akcję dla Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie, nagrywając utwór „Jest taki dom” wraz z plejadą polskich aktorów – Danielem Olbrychskim, Olgą Bończyk, Małgorzatą Kozuchowską, Wiktorem Zborowskim, Piotrem Machalicą czy Joanną Kurową. Teraz przychodzi do swoich fanów z piosenką „Chcę ci powiedzieć”.

To doskonała propozycja na lato, a także zwiastun nowej płyty, która według zapowiedzi – pojawi się w przyszłym roku. W poniedziałek, 1 czerwca, swoją premierę miał także teledysk. Wraz z Mariuszem Wawrzyńczykiem zagrała w nim Marietta Fiedor, uczestniczka programu „Love Island”, emitowanego na antenie telewizji Polsat. Ponadto, w teledysku pojawiają się takie gwiazdy jak: Agata Młynarska, Urszula Dudziak, Qczaj, Marta Manowska, Majka Jeżowska, Alicja Węgorzewska, Kasia Wilk, Bartek Jędrzejak czy Łukasz Jemioł. Mariusz Wawrzyńczyk wyznaje, że każdą z tych osób zna i ceni, a to, że zgodził się wystąpić w jego klipie, sprawia mu ogromną radość. Gwiazdy wysyłają fanom pozdrowienia w formie buziaka, ma to być oznaka sympatii dla wszystkich słuchaczy i fanów.

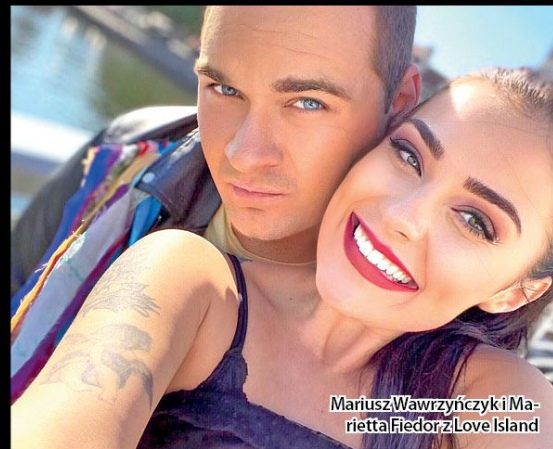
- Niezmiennie cieszę się, że mój najnowszy wideoklip, po trzech dniach od premiery, osiągnął ponad 11 tysięcy wyświetleń, a liczba ta ciągle wzrasta z godziny na godzinę – mówi nam Mariusz Wawrzyńczyk. Piosenka powstała we współpracy z producentem i kompozytorem Marcinem Błądzińskim. Jest utrzymana w klimacie pop-rockowym, nawiązującym do stylistyki początku lat dwutysięcznych. Tak naprawdę powstała już 10 lat temu, ale dopiero teraz ujrzała



foto: Tymoteusz Markiewicz

światło dzienne. Utwór opowiada o relacjach damsko-męskich. To wyznanie miłości bliskiej osobie. Teledysk spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem fanów.

- Otrzymuję od was bardzo dużo wiadomości, na każdą z nich odpisuję! Jestem wniebowzięty, że moja twórczość wam się podoba. Zapraszam serdecznie do social mediów oraz do słuchania mojej twórczości na portalach streamingowych, tj. Youtube, Spotify czy Tidal. Tam też jestem! – zwraca się do swoich sympatyków piosenkarz. - Pozdrawiam wszystkich mieszkańców gminy Kozuchów i mam nadzieję, że do szybkiego zobaczenia! – dodaje.



Mariusz Wawrzyńczyk i Marietta Fiedor z Love Island



foto: MOSiR Kozuchów

Rusza IV liga

Lubuski Związek Piłki Nożnej podał terminarz nowego sezonu 2020/2021.

Ubiegłe rozgrywki w wyniku pandemii Covid-19 zostały zakończone po rozegraniu zaledwie 15 kolejek. MKS Korona Kozuchów uplasował się na 8. pozycji. Teraz wiemy, kiedy nasi czwartoligowcy wrócą na boisko. Nastąpi to wcześniej niż

zwykle, bo już 25 lipca. Zespół uda się na mecz wyjazdowy do Ośna Lubuskiego, gdzie rywalem będzie zespół Spójni. W powiększonej IV Lidze Lubuskiej będzie występować 19 zespołów. Trzymamy kciuki za podopiecznych Marcina Janika. Nie ma natomiast jeszcze ustalonych terminarzy grup młodzieżowych MKS Korony Kozuchów.



Zadaszenie zamontowane

Na stadionie miejskim zamontowano zadaszenie trybun i montowane są siedziska. Łącznie ok. 320 miejsc siedzących.

- Coraz bliżej do zakończenia inwestycji – cieszy się Marcin Janik, dy-

rektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kozuchowie. W ostatnim tygodniu maja zamontowano bowiem zadaszenie trybun. Rozpoczęły się prace przy montażu miejsc siedzących. Prace idą zgodnie z planem, więc 15 lipca br. trybuny po-

winny być gotowe. Przypomnijmy, że koszt tego zadania to 1 mln 476 tys. zł brutto. Postępy prac cieszą wszystkich, zwłaszcza, że to jedna z najważniejszych inwestycji w gminie, dzięki której zyskaliśmy nowoczesny stadion.

Stypułowianie na boisku

LKP Stypułów kontra Oldboy's Stypułów zmierzą się na boisku piłkarskim w sobotę, 27 czerwca, o godz. 16.00. Do udziału zaproszeni są wszyscy, którzy na prze-

strzeni ostatnich lat współtworzyli stypułowską piłkę nożną. Po meczu przewidziano kameralnego grilla. Hasło spotkania to „Piłka łączy pokolenia”.



JEDYNKA WŚRÓD STU NAJLEPSZYCH SZKÓŁ

Kożuchowska Jedynka pokazała sportowy charakter i ducha walki w ogólnopolskim konkursie Drużyny Energii. Walczy o finał i niezapomnianą lekcję wuefu.

Szkoła Podstawowa nr 1 w Kożuchowie wzięła udział w akcji III edycji Drużyny Energii, która miała na celu zachęcenie młodzieży do aktywności fizycznej. Konkurs rozpoczął się jeszcze przed wybuchem epidemii i, mimo niesprzyjających warunków, jest kontynuowany. Zadaniem konkursowym w pierwszym etapie było nagranie filmu, w którym uczniowie mieli pokazać sportowy charakter szkoły. Mimo pandemii

i ograniczeń w spotkaniach, do konkursu nadesłano 227 filmów z całej Polski. Jury wyłoniło 100 szkół, które przygotowały najciekawszą prezentację, pokazującą sportową rywalizację i zaangażowanie szkoły. W tej grupie znalazła się kożuchowska Jedynka, która otrzymała wysoką punktację i 21. miejsce na całą Polskę!

Kolejne treningi

Sto wyróżnionych placówek otrzymało w nagrodę 40 strojów sportowych (koszulki, spodenki i getry). Ale to nie koniec współpracy - przed nimi kolejne etapy treningów i wysiłku. Trzeci poziom projektu - w nim rywalizują uczniowie klas 6-8 z tych szkół, które zakwalifikowały się do tej części. Czyli nasza szkol-

na drużyna znalazła się w gronie 100 innych placówek, z którymi podejmuje sportową walkę. Na szkoły, które zanotują najwyższą frekwencję nadesłanych filmików i będą najlepiej wykonywać ćwiczenia, czekają nagrody i prezenty indywidualne, a także możliwość przejścia do wielkiego finału Drużyny Energii. Zadaniem uczniów będzie wykonanie ćwiczeń zaproponowanych przez ambasadorów Drużyny Energii - prawdziwe gwiazdy sportu w pięciu dyscyplinach sportowych: Paulinę Gubę - mistrzynię Europy w pchnięciu kulą, Adama Hryczaniuka - reprezentanta Polski w koszykówce, Sławomira Szmala - bramkarza, reprezentanta Polski w piłce ręcznej, Przemysława Świercza - kapitana reprezentacji Polski w amfifutbolu oraz

Jakuba Zawistowskiego - wice-mistrza Europy OCR (Stowarzyszenia Biegów Przeszkodowych) i zwycięzcę pierwszej edycji Ninja Warrior Polska. Zadaniem szkół jest nagranie filmików, na których wystąpi jak najwięcej uczniów powtarzających prezentację aktywności fizycznej mistrza. Im więcej nadesłanych filmików, tym wyżej szkoła znajdzie się w rankingu. Wśród uczniów klas szóstych, siódmych i ósmych zapanowała pełna mobilizacja i rozpoczęły się treningi. Nauczycielka wuefu i trenerka klubu siatkarskiego - Anna Czarnecka, poprzez dziennik elektroniczny i media społecznościowe zachęca uczniów do podejmowania wyzwań. Jak przyznaje, zmobilizowanie się przez internet jest dużo trudniejsze, jednak wielu ucz-

niów podejmuje się aktywności i wysyła filmiki na drużynowego maila druzynasp1@gmail.com. Na wykonanie filmików jest tylko miesiąc od dnia rozpoczęcia sportowych zmagani. Najbardziej aktywna szkoła zostaje zwycięzcą dyscypliny. Ambasadorzy odwiedzają ją i przygotowują dla uczniów niezapomnianą lekcję wuefu. Ponadto, szkoła przejdzie do wielkiego finału, który odbędzie się na stadionie Energia w Gdańsku i tam będzie współzawodniczyć z innymi finalistami o Puchar Drużyny Energii i nagrody w postaci dofinansowania do wyposażenia sali gimnastycznej. - O szczegółach akcji będziemy informować w kolejnych numerach Aktualności Kożuchowskich.



20 modemów dla szkoły

W czasie pandemii wiele firm i osób prywatnych oferuje potrzebującą pomoc i wsparcie. Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 5 w Kożuchowie również doświadczył zyczliwości i wsparcia ze strony operatora telekomunikacyjnego Orange Polska. Szkoła otrzymała 20 modemów LTE wraz

z kartami SIM, w ramach oferty Orange FLEX dla edukacji. Ta wyjątkowa oferta komórkowa jest w pełni cyfrowa i bezpieczna, a co najważniejsze - umożliwi osobom nieposiadającym dostępu do internetu swobodnie i komfortowo kontynuować naukę w systemie zdalnym.

KOŻUCHOWSKIE
AKTUALNOŚCI

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 Ławeki.

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.

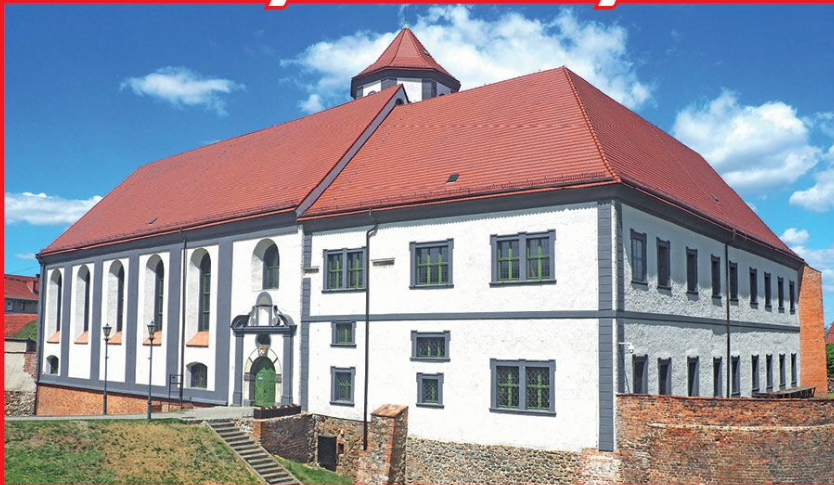


Zamek znów otwarty dla turystów

Od środy, 10 czerwca, znów można zwiedzać Zamek Książąt Piastowskich z przewodnikiem.

Institucje kultury dostały zielone światło od rządu. Kolejne dziedziny są odmrażane. Epidemia koronawirusa jednak wciąż trwa, dlatego obowiązują ściśle określone zasady bezpieczeństwa. Każdy, kto wchodzi do Zamku Książąt Piastowskich, musi zakrywać usta i nos, zdezynfekować ręce, a także wypełnić formularz. Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Kozuchów będzie otwarta od poniedziałku do piątku, w godz. 10.00-17.00. W środę będzie mogło przebywać jednocześnie dwóch czytelników. Nie będzie wolnego dostępu do półek. Ponadto, cały czas obowiązują zasady, o których napisaliśmy w poprzednim numerze. Przypomnijmy, obsługa czytelników będzie realizowana po wcześniejszym

umówieniu telefonicznym (wypożyczalnia dla dorosłych – tel. 68 388 08 48; oddział dla dzieci – tel. 68 355 52 oraz 603 369 814). Należy wstępnie określić porę wizyty oraz listę książek, które chce się wypożyczyć. Katalog dostępny jest na stronie: <https://opac.wimbp.zgora.pl>. Przyniesione książki do oddania czytelnik będzie pakował do jednorazowej torby i zostawiał w specjalnie wyznaczonym miejscu. Oddane książki będą musiały przejść kwarantannę. Po 10 dniach zostaną opisane z konta czytelnika i włączone do księgozbioru. Dotyczy to oddziału głównego dla dzieci i dorosłych. Filie zostaną otwarte w poniedziałek, 15 czerwca. Od wtorku, 16 czerwca, działać będzie biuro kozuchowskiego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w sali nr 20. Będzie ono otwarte we wtorek i w czwartek, w godz. 10.00-12.00. Jednocześnie w środę będą mogły przebywać



trzy osoby. Ponadto, Zamek Książąt Piastowskich otwiera się także dla turystów. Zamek z przewodnikiem będzie można zwiedzać od środy do niedzieli o godz. 10.30, 12.30 i 14.30. Na terenie obiektu będzie mogło przebywać trzech turystów. Wa-

runkiem koniecznym zwiedzania jest umówienie się z przewodnikiem pod numerem telefonu 68 355 35 36, minimum dzień wcześniej. Weekendowe zwiedzanie najlepiej zgłaszać do piątku. Centrum Kultury „Zamek” w Kozuchowie pracuje także nad

wakacyjnymi wydarzeniami. Możemy już potwierdzić, że w sierpniu na pewno odbędzie się VI Festiwal Henrykowski. O terminach, zasadach i występujących artystach poinformujemy na łamach „Aktualności Kozuchowskich”.

Więcej warzyw niż owoców

Dietetyk Dagmara Lewicka opowiedziała nam, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta u dzieci.

Prawidłowo zbilansowana dieta to podstawa w żywieniu dzieci. Jest to główny czynnik, który wpływa na rozwój oraz zdrowie dziecka. Taka dieta pozwala uniknąć dzieciom w przyszłości problemów z nadwagą czy otyłością. W konsekwencji także zapobiega rozwojowi chorób dietozależnych, jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu pokarmowego lub układu krążenia.

Odpowiednie nawyki żywieniowe

Zauważa się, że prawidłowe odżywianie dzieci od najmłodszych lat wpływa na ich postawę żywieniową, dlatego tak ważne jest, aby kształtować w dziecku prawidłowe nawyki żywieniowe. Zapo-

trzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat waha się między 1750 a 2500 kalorii. Przede wszystkim ważne jest, że dziecko nie może być na diecie uwzględniającej deficyt kaloryczny. Procesy, które zachodzą w tym wieku w organizmie dziecka potrzebują energii właśnie z pożywienia. Zarówno niedobory składników odżywczych, jak i ich nadmierne spożycie mają negatywne konsekwencje zdrowotne. Dokładna ilość kalorii zależy od wieku, masy ciała i aktywności fizycznej dziecka. - Codzienna dieta dziecka powinna dostarczać węglowodanów, białek, tłuszczów oraz witamin. Jest kilka zasad racjonalnego odżywiania, które warto wprowadzić w domu. Pozwoli to od najmłodszych lat wprowadzać pozytywne postawy żywieniowe u dziecka – wyjaśnia Dagmara Lewicka, dietetyk z poradni Na Zdrowie.

Regulamin spożywania posiłków

- Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalnie pięć posiłków w ciągu dnia (1 śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację). Istotne jest także zachowanie proporcji pomiędzy posiłkami. Głównymi posiłkami są: śniadanie, obiad, kolacja. Posiłki takie jak: drugie śniadanie, przekąska powinny jedynie zawierać ok. 5-10 proc. całego zapotrzebowania. Tutaj dobrze sprawdzi się sezonowy owoc lub jogurt naturalny z owocem – tłumaczy pani Dagmara. Jak dodaje, regularne spożywanie pięciu posiłków w ciągu dnia powoduje, że organizm, który przyzwyczaja się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych, potrafi nimi racjonalnie gospodarować. Spożywanie posiłków nie rzadziej niż co 3-4 godziny powoduje, że organizm nie musi nastawiać się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzić zapasów.

Piramida żywienia jako wzór

Podstawą oraz ważnym elementem żywienia dzieci i nie tylko są warzywa i owoce, które powinny być spożywane 5 razy dziennie, w ramach głównych posiłków oraz podjadania (zamiast chipsów i słodczy). Warto zwrócić uwagę na to, że warzywa powinny być spożywane w większej ilości niż owoce, ze względu na zawartość cukru w owocach oraz fakt, że owoce są bardziej kaloryczne. - W menu młodego ucznia powinny dominować produkty zbożowe o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. kasze



gryczana, jęczmienna, jaglana – wymienia dietetyk. - Płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru powinny być zastępowane płatkami owsianymi lub kukurydzianymi, których smak można zamienić, dodając świeże lub suszone owoce, pestki orzechów. Jeśli dziecko nie może obejść się bez słodkich płatków, można zrobić mieszaninę z słodzonych płatków, płatków kukurydzianych, owsianych i ulubionych suszonych owoców czy orzechów. Orzechy są świetnym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, jednak warto pamiętać, że są wysokoenergetyczne! Także ilość spożywanych orzechów ma znaczenie – dodaje Dagmara Lewicka. Jak tłumaczy dietetyk, ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanki. - Są to najcenniejsze produkty spożywcze, zawierające wysokowartościowe białko, dobrze przyswajal-

ny wapń i tłuszcz oraz laktozę, czyli cukier mlekowy, a także witaminy A i D rozpuszczalne w tłuszczach – mówi pani Dagmara. Ponadto, ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko, w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb. Najmniejsze, w porównaniu z poprzednimi grupami produktów, powinno być spożycie tłuszczu. Do przyrządzania potraw zaleca się przede wszystkim tłuszcze pochodzenia roślinnego, tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Zasady zdrowego odżywiania dzieci

- Po pierwsze, należy zapewnić dziecku urozmaicone posiłki każdego dnia. Takie urozmaicenie zaowocuje u dziecka zdrowiem oraz odpowiednim rozwojem. Po drugie, zadajmy o odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie, to one stanowią podstawę piramidy żywienia dzieci. Po trzecie, nie zapominajmy o nawadnianiu organizmu. Podawajmy dziecku czystą wodę. Soki i napoje gazowane powinny być ograniczane, ze względu na ich wysoką kaloryczność i zawartość cukru. Po czwarte, należy ograniczać spożycie tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego (zamieniając go na tłuszcz roślinny) oraz tłustych potraw i mięs, które należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa zwierząt rzeźnych i chude wędliny. I ostatnie - aktywność fizyczna! To podstawa zdrowego stylu życia. Zaleca się minimum 30 min dziennie. Mogą być to także wspólne spacerki czy jazda na rowerze – wymienia pani Dagmara.

Na skateparku w kasku

Dyrekcja Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kozuchowie przypomina, iż zgodnie z regulaminem na skateparku obowiązuje zakaz jazdy bez kasku ochronnego i ochraniaczy.

- Pamiętajmy o bezpieczeństwie podczas zabaw na skateparku i na innych obiektach sportowych – mówi Marcin Janik, dyrektor MOSiR w Kozuchowie. Jak zaznacza, należy przestrzegać wszystkich punktów regulaminu,

ze szczególną dbałością o odpowiednie wyposażenie ochronne, tj. kaski i ochraniacze. - Pracownicy MOSiR-u i służby porządkowe będą kontrolować obiekt. Osoby, które nie przestrzegają regulaminu, nie używają wyposażenia ochronnego, będą usuwane z obiektu sportowo-rekreacyjnego – zapowiada dyrektor Janik. Jednocześnie zaprasza do korzystania z obiektów, ale zawsze z rozsądkiem i stosowaniem się do obowiązujących regulaminów.