

## Mistrzyni z Mrozowa

Jako błyskotliwa i reagująca natychmiastowo na wszelkie wydarzenia redakcja, zabrałyśmy się w końcu do poważnej dziennikarskiej pracy i proszę! Oto jest! Wywiad z naszą utytułowaną, mrozowską sportsmenką, Małgorzatą Dymus.

**Red:** Przede wszystkim gratulujemy sukcesów sportowych i pękamy z dumy, że mamy taką utalentowaną mrozowiankę!

**Małgorzata Dymus:** *Dziękuję, bardzo mi miło :)*

**Red:** Kiedy zainteresowałaś się kick-boxingiem?

**MD:** *Kick-boxing w moim życiu pojawił się, można by rzec, przypadkowo. W szkole podstawowej, jeśli dobrze pamiętam, w szóstej klasie, rozpoczęłam treningi w świetlicy w Mrozowie w klubie Scorpion. Chciałam z czystej ciekawości spróbować swoich sił, czy sprostać treningom. Nigdy nie przypuszczałam, że dojdę tak daleko, nawet na początku nie myślałam o startach w zawodach, czy byciu Mistrzynią Świata. Wszystko to w mojej głowie zrodziło się później.*

**Red:** Czy uczęszczałaś do szkoły w Mrozowie? Czy wyróżniałaś się na zajęciach WF-u?

**MD:** *Tak, uczęszczałam do szkoły w Mrozowie do końca szóstej klasy. Później kontynuowałam edukację w gimnazjum w Miękini. Pamiętam, że W-F był jednym z moich ulubionych przedmiotów szkolnych, jednak nie wydaje mi się, bym się szczególnie wyróżniała na lekcjach. Z tego co pamiętam, najgorsza też nie byłam, szczególnie w grze w dwa ognie (śmiejch).*

**Red:** Jak wygląda Twój trening? Czy często trenujesz?

**MD:** *Trenuję codziennie od poniedziałku do piątku na sali mojego obecnego klubu Puncher Wrocław. W soboty biegamy we własnym zakresie. Zazwyczaj jest to bieg regeneracyjny. Trener czuwa nad całym cyklem treningowym. Trening zmienia się w zależności od okresu w jakim się znajdujemy. W okresie przygotowawczym pracujemy dużo na przyborach (worki bokserskie, bułgarskie, tarcze pao, piłki lekarskie, kettle, TRX), celem poprawy siły i wydolności. W okresie startowym jest dużo pracy w parach, tzw. dwójek, techniki oraz sparingów. Wtedy treningi są dużo intensywniejsze. W okresie przejściowym pracujemy nad doskonaleniem techniki, skupiamy się na poprawie błędów, oraz trener wprowadza elementy, na które w sezonie startowym nie ma czasu np. klinch.*



**Red:** Czy przestrzegasz jakiejś szczególnej diety?

**MD:** *Tak. Od tego roku konsultuję się z dietetykiem Jackiem Feldmanem. Na co dzień staram się jeść jak najmniej przetworzoną żywność. Dietę opieram na zdrowych tłuszczach, pełnowartościowym białku i węglowodanach pochodzących z warzyw, owoców i bezglutenowych produktów pełnoziarnistych.*

**Red:** Czy pamiętasz jakąś szczególną walkę, która motywuje Cię do dalszej pracy?

**MD:** *Pamiętam kilka moich ciężkich walk, ale najbardziej motywuje mnie bycie coraz lepszą zawodniczką, dawanie dobrych, twardych walk i wyzwania stawiane przez walki zawodowe (ranga rywalki). Motywują mnie dotychczasowe sukcesy, ale jeszcze bardziej porażki, oraz poziom kick-boxingu w Polsce, który z roku na rok jest wyższy.*

**Red:** Czy sądzisz, że Polacy są bardziej zainteresowani sportem niż kiedyś?

**MD:** *Trudno mi powiedzieć, ale myślę, że tak. W Polsce obecnie nie brakuje świetnych sportowców, przez co zainteresowanie sportem z pewnością rośnie. Polscy sportowcy, w szczególności skoczkowie narciarscy, piłkarze nożni, piłkarze ręczni, siatkarze, kolarze, żużlowcy, lekkoatleci, czy tenisiści z pewnością się przyczyniają do zwiększenia zainteresowania sportem wśród społeczeństwa.*

**Red:** Co chciałabyś przekazać mieszkańcom Mrozowa?

**MD:** *Dziękuję mojej rodzinie, mojemu klubowi Puncher Wrocław, firmie Pit Bull West Coast, Master Club, oraz wszystkim tym, którzy mi kibicują i są ze mną mentalnie.*



Fot. Daniel Chądzyński

# Konkurs „Miękińska Inicjatywa – Razem”



Dnia 7 kwietnia Gmina Miękinia po raz kolejny zaprosiła do udziału w konkursie grantowym „Miękińska Inicjatywa – Razem”.

**Celem programu jest** wspieranie projektów, które **inicjują współpracę mieszkańców** na rzecz dobra wspólnego.

Prowadzony jest z myślą o organizacjach pozarządowych, radach sołeckich, które podejmują wspólny wysiłek, aby w ich społecznościach żyło się lepiej.

Przedmiotem konkursu grantowego jest wsparcie rzeczowe w postaci materiałów budowlanych, narzędzi, innych przedmiotów oraz usług niezbędnych do realizacji projektu, które zostaną zakupione przez Gminę Miękinia i przekazane organizacjom realizującym wybrane projekty.

Pomoc udzielana jest podmiotom z tytułu realizacji projektów w zakresie:

- budowy, przebudowy lub remontu ścieżek rowerowych, szlaków pieszych, placów zabaw, miejsc rekreacji, infrastruktury turystycznej, terenów służących do użytku publicznego;
- zakupu towarów służących przedsięwzięciom związanym z kultywowaniem tradycji społeczności lokalnych poprzez zakup strojów dla zespołów ludowych oraz zakup instrumentów;
- zagospodarowania przestrzeni publicznej w sołectwach;
- budowy, przebudowy, remontu lub wyposażenia obiektów małej architektury;
- urządzenia i porządkowania terenów zielonych, parków lub innych miejsc rekreacji.

Wartość jednego projektu nie może przekroczyć kwoty 6000 zł. brutto i musi przewidzieć wkład własny (finansowy lub w postaci pracy własnej wyceniony na minimum 30% wartości wnioskowanej dotacji). Zakończenie realizacji projektu powinno nastąpić najpóźniej do 15.11.2017 r. Wartość programu grantowego w 2017 roku określona jest na kwotę 130000 zł.

W odpowiedzi na ogłoszony konkurs Mrozowskie Stowarzyszenie Rozwoju Środowiska Lokalnego „MROZOVIA” złożyło wniosek pt. „Siłownia na świeżym powietrzu w Mrozowie”. Celem projektu jest poprawa kondycji fizycznej mieszkańców Mrozowa poprzez umieszczenie dwóch ogólnodostępnych urządzeń do ćwiczeń fizycznych na terenie placu zabaw.

Propozycja ta wpisuje się w ogólnopolski ruch na rzecz poprawy zdrowia mieszkańców Polski. Zaplanowane zostało zamontowanie dwóch ogólnodostępnych urządzeń do ćwiczeń fizycznych, tzw. wolnostojących siłowni. Będzie to mały ale ważny krok na drodze do poprawy kondycji mieszkańców Mrozowa oraz wszystkich osób odwiedzających naszą miejscowość i chcących skorzystać z urządzenia. Istotną jest lokalizacja siłowni. Dzięki temu, że stanie w bezpośrednim sąsiedztwie placu zabaw może spowodować, że dużą grupą osób z niej korzystających będą rodzice małych, dzieci którzy przychodzą z nimi na plac zabaw. Będą mogli aktywnie spędzić czas. Siłownia będzie dostępna dla osób w każdym wieku od młodzieży aż po seniorów. I to jest ogromną zaletą projektu. Pomysł daje również możliwość rozbudowy siłowni i umieszczania kolejnych elementów w przyszłości.

Do realizacji projektu konieczne jest zaangażowanie mieszkańców do prac związanych z przygotowaniem miejsca do umieszczenia urządzenia, wyrównanie terenu, przygotowanie betonowego fundamentu, do którego zostanie zamocowane urządzenie oraz wykończenie otoczenia urządzenia kostką. Sam montaż zostanie wykonany przez firmę, w której urządzenie zostanie zakupione. Ze względów bezpieczeństwa, ale również dla zachowania gwarancji instalacja urządzenia musi być wykonana przez firmę dostarczającą urządzenie.

Ogłoszenie wyników konkursu nastąpi 40 dni od dnia zakończenia naboru wniosków. Trzymamy kciuki za mrozowski projekt.

Źródło: miekinia.pl, wniosek MSRŚL „MROZOVIA”



## Nieproszeni goście i pobicie w Mrozowie

Apelujemy do mieszkańców Mrozowa o zamykanie drzwi wejściowych do domów! Piątego maja, w godzinach popołudniowych, w okolicy ul. Poziomkowej, starsza kobieta, szarpiąc za klamki, próbowała wejść do paru domów.



Zauważyło to kilku mieszkańców Mrozowa, którzy, zaniepokojeni zachowaniem obcej osoby, wezwali policję. Oczekując na służby, mieszkańcy Mrozowa udali się za kobietą na stację kolejową, z której chciała odjechać w kierunku Wrocławia. W międzyczasie kobieta próbowała wsiąść do pociągu, ale została zatrzymana przez mieszkańców Mrozowa, w celu oddania jej w ręce policji.

Kobieta zaczęła krzyczeć, a wówczas wtrąciło się dwóch mężczyzn, reagując na wołanie o pomoc zatrzymanej. Pobili oni dotkliwie mieszkańców Mrozowa. Podejrzana kobieta, korzystając z zamieszania, uciekła. Całe to zamieszanie doprowadziło do przypadkowej kolizji drogowej koło stacji. Policja prowadzi postępowanie w sprawie.



# Mały Maraton Zumby Dla Tary – 3.06.2017

Tutaj mają swój azyl. Tu mają kochającą wielogatunkową rodzinę. Tutaj ludzie służą im, a nie odwrotnie. Schronisko TARA zostało założone w 1995 roku przez Scarlett Szyłogalis. Od 2004 roku Fundacja Tara posiada statut OPP.

Od początku istnienia Tara ofiaruje spokojny i bezpieczny dom koniom po przejściach, koniom nieuleczalnie chorym, kalekim i porzuconym, ale także i wielu innym zwierzętom różnych gatunków - Tara jest domem dla zwierząt kategoryzowanych przez wielu jako "zwierzęta gospodarcze". Jest domem dla tych najbardziej wykorzystywanych przez ludzi... Tutaj mają swój azyl. Tu mają kochającą, wielogatunkową rodzinę. Tutaj ludzie służą im, a nie odwrotnie.

Tara zajmuje się od wielu lat prawami zwierząt w Polsce z wyszczególnieniem na prawa koni. Po 3. Przeprowadzkach, w 2010 roku, pozyskała na drodze darowizny duży zrujnowany obiekt w okolicach Wrocławia, który wcześniej, od 2007 roku, dzierżawiła i remontowała. Fundacja będąc organizacją uprawnioną, otrzymując 1% odpisu od podatku, posiadając stałą siedzibę, mogła rozwinąć skrzydła w swych działaniach, rozpocząć tworzenie schroniska dla koni z prawdziwego zdarzenia.

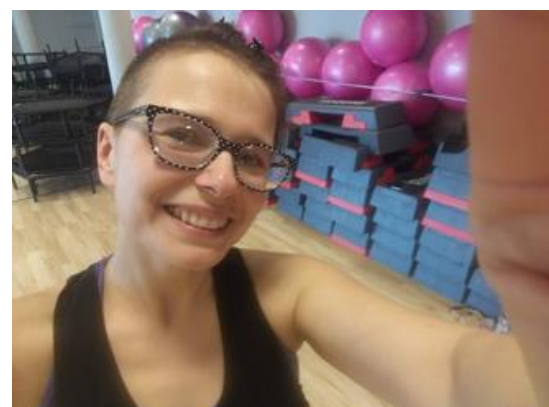
Nieco głośniej o działaniach Fundacji zrobiło się w marcu tego roku, kiedy jej działacze oraz sympatycy głośno i czynnie protestowali przeciwko nieludzkiemu traktowaniu koni na targach końskich w Skaryszewie, gdzie stare, młode, chore i zdrowe konie sprzedawane są „na mięso.” Dzięki ogromnemu zaangażowaniu aktywistów oraz darczyńców ocalono ponad 60 zwierząt.



Tara potrzebuje wsparcia - na utrzymanie i leczenie zwierząt.

Pomaganie zwierzętom, nieustannie wykorzystywanym i krzywdzonym przez ludzi, jest dla mnie bardzo ważne. Dlatego właśnie organizuję w Mrozowie Mały Maraton Zumby dla Tary pod szyldem prowadzonej przeze mnie rekreacji Zumba na Prowincji.

Spotkajmy się więc na naszym mrozowskim Orliku już 3-go czerwca o godzinie 13:00. Wstęp to tylko 10 zł - wszystko idzie na zwierzaki. Będzie Zumba, prowadzona przeze mnie oraz instruktorkę Różę Zych, pokaz tańca tribal w wykonaniu łódzkiego zespołu Nox i może nawet coś słodkiego do przegryzienia. Zapraszam serdecznie dzieci i dorosłych - każdy będzie mile widziany!



## ŚWIETLICA W MROZOWIE

KINO DLA DZIECI WE WTORKI OD GODZ. 16.00

16.05.2017 „Zdobycy przestworzy” z serii Bolek, Lolek i Reksio (Polska)

Porcja przygód przesympatycznej pary bohaterów, Bolka i Lolka. Nasi przyjaciele będą pomagać zwierzętom, szukać i odkrywać skarby, toczyć zażarte, ale wielce zabawne boje, łapać groźnych przestępców.

23.05.2017 „Iniemamocni” (USA) 2004 r.

Dawni superbohaterowie, Bob Parr i jego żona Helen, wychowują troje dzieci i wiodą życie zwykłych obywateli. Wkrótce Parr dostanie tajne zlecenie, w którym pomoże mu cała rodzina.

30.05.2017 „Józef władca snów” (USA) 2000 r.

Animowana opowieść biblijna o Józefie sprzedanym przez braci w niewolę egipską.

6.06.2017 „Rogate Ranczo”(USA) 2004 r.

Animowany film o zwierzętach domowych. Aby farma Pearl nie trafiła pod młotek, trzy krowy wyruszają złapać bandytę i dzięki temu zgarnąć nagrodę.



## KINO DLA DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY W KAŻDY PIĄTEK OD GODZ. 18.00

Piątki kina młodzieżowego: 19.05.2017 „Igrzyska śmierci” (USA) 2012 r.

W państwie Panem co roku odbywają się Głodowe Igrzyska - walka na śmierć i życie między przedstawicielami dwunastu Dystryktów. Gdy młodsza siostra Katniss zostaje wylosowana do zawodów, dziewczyna bez wahania zajmuje jej miejsce.

Piątki kina polskiego: 26.05.2017 „Wołyń” (Polska) 2016 r.

Akcja filmu "Wołyń" rozpoczyna się wiosną 1939 roku w małej wiosce zamieszkałej przez Ukraińców, Polaków i Żydów. Zosia Głowacka ma 17 lat i jest zakochana w swoim rówieśniku, Ukraińcu Petrze. Ojciec postanawia jednak wydać ją za bogatego polskiego gospodarza Macieja Skibę, wdowca z dwójką dzieci. Wkrótce wybucha wojna i dotychczasowe życie wioski odменя najpierw okupacja sowiecka, a później niemiecki atak na ZSRR.

Piątki kina romantycznego: 2.06.2017 „Afonia i pszczoły” (Polska) 2009 r.

Film, cieszącego się wśród publiczności ogromną sympatią i uznaniem, Jana Jakuba Kolskiego, który przedstawia opowieść o pasji, pożądaniu, zdradzie. Przepięknie sfotografowany świat opuszczonej stacji kolejowej i niewielkiej pasieki okazuje się pełen tajemnic. Historia namiętności, która łączy i dzieli trójkę głównych bohaterów, dwóch mężczyzn i kobiety instynktownie łaknącej miłości...

Piątki kina przygodowego: 9.06.2017 „Hobbit - pustkowie Smauga” (Nowa Zelandia, USA) 2013r.

Kontynuacja filmu "Hobbit - niezwykła podróż". Hobbit Bilbo Baggins razem z Gandalfem oraz trzynastoma krasnoludami zmierza do legowiska smoka Smauga. Bohaterowie chcą pokonać bestię i odebrać jej złoto, które ukradła.



### Zaproszenie

Dnia 21 MAJA 2017r. o godz. 9.00 odbędzie się wyścig kolarstwa szosowego o nazwie „Śniadanie mistrzów” który jest rozgrywany od kilku lat w Wilkszynie. Wśród zawodników wystartuje mieszkanka Mrozowa Bożena Śmiałko wraz ze swoją Amatorską Drużyną Kolarską „Prom Riders Team”. Wyjątkowo w tym roku trasa tego wyścigu poprowadzi do Mrozowa z Wojnowic na rondzie przy ul. Kościuszki z ul. Parkową zakręca z powrotem do Wilkszyna przez Wojnowice.

Zawodniczka zwraca się z prośbą o doping.

„Nie będę ukrywać, że doping kolarza niesie go na skrzydłach. Doskonale pamiętam rok 2014, kiedy to zaczynałam swoją przygodę z kolarstwem a wyścig przejeżdżał przez Mrozów, to dzięki dopingowi przyjaciół, rodziny i znajomych wskoczyłam na 2 miejsce podium osiągając jak na tamte czasy niesamowity czas okrążenia. Uwierzcie TO działa - taki doping działa!! Na każdego kolarza - nawet amatora. Moja prośba - przybądźcie na RONDO w Mrozowie w NIEDZIELĘ 21 maja ok. godz. 9.20- będę Was wypatrywać ja i mój TEAM. Będziemy jechać pojedynczo jeden za drugim w minutowych odstępach Kolarzy jest około 120 więc samo dopingowanie nie tylko naszemu teamowi jest fajną przygodą ;). ZAPRASZAM!!!!

## Już wkrótce

3.06.2017 godz. 13.00 - Maraton Zumbi dla Tary na Orliku w Mrozowie, wstęp 10 zł. Szczegółowe informacje na str.3.

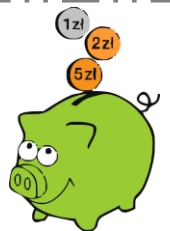
17.06.2017 od godz. 15.00 KOLOROWY FESTYN z okazji Dnia Dziecka na skwerze w Mrozowie. Liczne atrakcje dla dzieci.

### Drodzy Czytelnicy,

W miesiącu kwietniu zebrano 157 zł. (w Groszu 120 zł., a w Promyku 37 zł.). Nadal potrzebujemy Waszego wsparcia. Jeśli czytasz Głos Mrozowa, wrzuc 50 gr do świnki - to koszt druku Twojego egzemplarza.

Równocześnie składamy serdeczne podziękowania Właścicielom oraz Pracownikom sklepu „Grosz” i „Promyk” w Mrozowie, którzy przeprowadzają zbiórki na wydawanie kolejnych numerów gazety oraz Mieszkańcom, którzy wspierają tę inicjatywę.

Redakcja



## Do Szanownych Sponsorów

Zachęcamy do sponsorowania - także częściowego - naszej gazetki. Oferujemy możliwość umieszczenia ogłoszenia/reklamy już od 50 zł. Koszt wydania całego numeru to 150 zł. Kontakt: mail [glosmrozowa@mrozow.pl](mailto:glosmrozowa@mrozow.pl)