



AZETA

ISSN 1234-9518



HOJNOWSKA

NR 20 (960) ROK XXVIII 06.11.2020 CENA 1,70 zł



**Ludzie z pasją
Magdalena Fichtel**



Projekt „Dobre nawyki mamy, o swoje i innych zdrowie dbamy!” w ramach programu „Działaj Lokalnie”



**Dwa medale z Mistrzostw
Polski Kadetów**



**Co Mi w duszy gra
- konkurs literacki
i plastyczny
rozstrzygnięty**

**PILNIE POTRZEBNE OSOCZE
OD OZDROWIEŃCÓW!**



**Pilnie potrzebne osocze od osób, które wyzdrowiały po
przechorowaniu COVID-19 lub przebyły bezobjawowe
zakażenie wirusem SARS-CoV-2.**

Prosimy o kontakt telefoniczny pod numer 71 371 58 24
lub 693 693 702 (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00)
lub e-mail: ozdrowieniec@rckik.wroclaw.pl (w treści wiadomości prosimy o podanie
danych osobowych i nr telefonu)

**UWAGA! Konieczne jest posiadanie wyniku PCR RNA SARS-CoV-2
potwierdzającego zakażenie lub wynik badania na obecność
przeciwciał anti-SARS-CoV-2.**

"Dobre nawyki mamy, o swoje i innych zdrowie dbamy"



Zdrowe nawyki zmniejszają ryzyko rozwoju wielu chorób, a także sprawiają, że żyjemy lepiej. Nasze Przedszkolaki wiedzą o tym doskonale, dlatego też z wielką ochotą przystąpiły do realizacji projektu: „Dobre nawyki mamy, o swoje i innych zdrowie dbamy!” w ramach programu „Działaj Lokalnie”. Głównym celem projektu jest promowanie zdrowego stylu życia, zwiększenie świadomości i odpowiedzialności społecznej w czasie epidemii, a także utrwalenie dobrych nawyków codziennej higieny. Bo przecież to, jak zachowujemy się my sami, ma wpływ na zdrowie i życie nasze, jak i innych. Pod koniec września odbyły się zajęcia plastyczne pt. „Wesoła maseczka”. Otrzymane z Fundacji Wrzosowa Kraina granty w wysokości 6000,00 zł. grupa nieformalna „Razem dla dzieciaków” przeznaczy na zakup oczyszczaczy powietrza.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



*Dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 1 w Chojnowie
składa gorące podziękowania
Członkom Grupy Nieformalnej
pn. „Razem dla Dzieciaków”,
Rodzicom Przedszkolaków oraz Radzie Rodziców
za wsparcie rzeczowe placówki i kompleksowe jej
wyposażenie w profesjonalne oczyszczacze powietrza.
Aktywny udział grupy „Razem dla Dzieciaków”
w konkursie grantowym Fundacji
„Wrzosowa Kraina”, wpłaty Rodziców
i efektywne zaangażowanie Rady Rodziców
zaowocowały wzbogaceniem placówki w sprzęt filtrujący
powietrze, dzięki któremu jakość powietrza w salach
dydaktycznych poprawi się diametralnie.*

*DZIEKUJĘ za zaangażowanie w życie przedszkola,
życzliwość i współpracę.*

Dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 1 w Chojnowie – Lucyna Spes

Chojnow, 29 października 2010 r.



Szczepienia przeciw grypie w Chojnowie

Przychodnia Rejonowa w Chojnowie rozpoczyna szczepienia przeciw grypie. Chętni proszeni są o telefoniczne ustalenie terminu szczepienia. Liczba otrzymanych szczepionek jest ograniczona. Kontakt z rejestracją przychodni odbywa się za pomocą numerów: 76 8188 095 (do godz. 14), 76 8188 215 (rejestracja dziecięca), 76 8188 514, tel. komórkowe: 531 543 017 i 531 290 785.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Legnicy informuje,

że uruchomiona została nowa całodobowa infolinia ds. związanych z koronawirusem SARS-Cov-2. Centrum Kontakt PSSE w Legnicy: +48 222 500 115
<https://psselegnica.pis.gov.pl/>

Jesteś Ozdrowieńcem i chcesz oddać osocze?

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu zwraca się z gorącą prośbą do osób, które przeszły zakażenie SARS-CoV-2 o oddawanie osocza. Ratunkiem dla ciężko chorych może być podawanie osocza od osób:

- które zostały uznane za zdrowe po przechorowaniu COVID-19,
- u których minął okres co najmniej 14 dni od wyniku powtarzalnie ujemnego testu NAT (wymaz z nosogardzieli);
- po zakażeniu SARS-CoV-2, u których minął okres co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów albo zakończenia izolacji;
- u których stwierdzono przeciwciała anty-SARS-CoV-2 i nigdy nie miały objawów COVID-19, u których minął okres co najmniej 14 dni od dodatniego wyniku na obecność przeciwciał. Dawcami osocza mogą być tylko osoby, które są w wieku 18-60 lat. Osocza nie mogą oddać kobiety, które były w ciąży, osoby po przetoczeniach krwi oraz osoby bez alloprzeciwciał do antygenów H. Jeżeli przebyłeś zakażenie SARS-Cov-2 (objawowo lub bezobjawowe) prosimy skontaktuj się Regionalnym Centrum

Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu elektronicznie na adres: ozdrowieniec@rckik.wroclaw.pl

(prosimy o podanie w wiadomości swoich danych osobowych i numeru telefonu) albo telefonicznie: 71 371 58 24 lub 693 693 702 (kontakt od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-17.00) UWAGA! Konieczne jest posiadanie wyniku PCR RNA SARS-CoV-2 potwierdzającego zakażenie lub wynik badania na obecność przeciwciał anty-SARS-CoV-2.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnowie informuje, iż z dniem 29 października 2020r. wznowia swoją działalność dla interesantów.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnowie informuje, iż z dniem 29 października 2020r. wznowia swoją działalność dla interesantów. Z powodu zagrożenia koronawirusem (COVID-19) interesanci proszeni są o bezwzględne przestrzeganie zasad bezpieczeństwa tj. - zachowanie dystansu społecznego - minimum 2 metry odległości, - dezynfekcji rąk, - noszenia maseczek ochronnych lub przyłbic, - korzystania z własnego długopisu. Bądźmy odpowiedzialni nie myślimy tylko o sobie i nawet jeśli czujemy się świetnie stosujemy się do zasad dla innych. Przypominamy również o konieczności zakładania indywidualnych rachunków bankowych gdyż może dojść do sytuacji wstrzymania wypłat gotówkowych. Nadal prosimy o ograniczenie wizyt w Ośrodku i załatwianie wszelkich spraw poprzez kontakt telefoniczny pod numerem 76 8188 218 lub 76 8188 597), dostarczanie wymaganych dokumentów i zaświadczeń za pomocą poczty elektronicznej: mops@chojnow.eu lub przez platformę usług elektronicznych e-PUAP.

GRUPA WSPARCIA

Drodzy Uczniowie, w czasie trwania pandemii koronawirusa nie zapominajmy aby otaczać opieką naszych najbliższych, a przede wszystkim osoby starsze, bo to właśnie seniorzy narażeni są najbardziej na zakażenie wirusem oraz ciężki przebieg choroby, czasem śmiertelny w skut-

kach. Ochrona seniorów nie uda się bez współpracy i zaangażowania młodych ludzi. Dlatego wychodzimy z propozycją do PEŁNOLETNICH uczniów Powiatowego Zespołu Szkół w Chojnowie, aby nieśli pomoc i wsparcie osobom starszym, oraz samotnym. Założmy wspólnie GRUPĘ WSPARCIA, która będzie łączyła osoby chętne do pomocy. Zmniejszymy w ten sposób ryzyko zarażenia się osób starszych, minimalizując konieczność opuszczania przez nich domu. Jak pisał Jan Paweł II *"człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi."* Dlatego zachęcamy do podzielenia się swoim czasem oraz dobrym sercem i pomocną dłonią z tymi, którzy tego najbardziej potrzebują. Jako grupa wsparcia będziemy służyć starszym i samotnym, przede wszystkim poprzez robienie zakupów, ale też w czynnościach wymagających opuszczenia ich domu, takich jak np. odebranie paczki. Osoby, które chcą otrzymać więcej informacji oraz osoby chętne do tworzenia grupy wsparcia, proszone są o zgłaszanie się do:

- p. Aleksandry Siuda,
e-mail : a.siuda@pzs-chojnow.pl
- p. Grzegorza Kamińskiego,
e-mail: g.kaminski@pzs-chojnow.pl

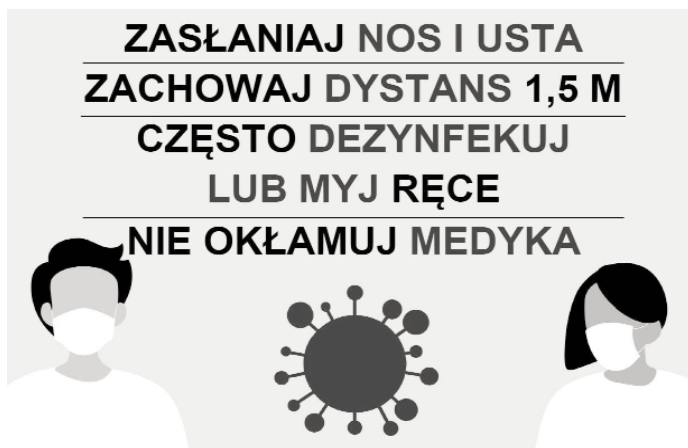
BEZPŁATNE BADANIE MAMMOGRAFICZNE

Zapraszamy wszystkie Panie między 50 a 69 rokiem życia (1970-1951r.) na bezpłatne badanie mammograficzne refundowane przez NFZ, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie wykonywały tego badania w ramach programu profilaktyki raka piersi. Kochane Panie, jeżeli nie pamiętacie kiedy ostatni raz miałyście wykonywane badanie zapraszamy do kontaktu pod numerem telefonu: 68 41 41 411 a my to sprawdzimy i zarejestrujemy na badanie. Rejestracji można dokonać również online poprzez naszą stronę internetową www.diagnostyk.pl. Stała kontrola piersi daje ogromną szansę wykrycia wczesnych zmian i zastosowania leczenia, dlatego serdecznie zapraszamy do mammobusu w Chojnowie przy Szkole Podstawowej nr 4 ul. Jana Kilińskiego 23 w dniu 09.12.2020 r.

Walka z COVID-19

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć utrata węchu i smaku, bóle mięśni i zmęczenie. Bądź bezpieczny - stosuj zasadę DDMA Nasze zdrowie zależy od wzajemnej odpowiedzialności. Każdy ma wpływ na to, jak szybko epidemia zostanie zahamowana. W jaki sposób możemy to zrobić? Wystarczy stosować zasadę DDMA, dzięki której chronimy siebie i innych: D jak dystans D jak dezynfekcja M jak maseczka A jak aplikacja STOP COVID - ProteGO Safe. Utrzymywanie dystansu min. 1,5 m od innych osób, częste mycie rąk wodą z mydłem i ich dezynfekcja, a także zakrywanie ust i nosa w przestrzeni publicznej - to podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Walkę z zagrożeniem wspiera także aplikacja STOP COVID - ProteGO Safe. Jest w pełni bezpieczna, bezpłatna i dobrowolna. Co ważne, im więcej osób będzie z niej korzystać, tym szybciej i skuteczniej ograniczymy tempo i zasięg rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Aktualne zasady bezpieczeństwa:



EDUKACJA, KULTURA, SPORT

- nauka w klasach 4-8 w trybie zdalnym
- w godzinach 8:00 - 16:00 (od poniedziałku do piątku, nie obowiązuje w drodze z i do szkoły) przemieszczanie się osób do 16 r.ż. pod opieką dorosłego
- szkoły wyższe i ponadpodstawowym w trybie zdalnym
- wydarzenia sportowe bez udziału publiczności
- wydarzenia kulturalne - do 25 % udziału publiczności
- zawieszona działalność basenów, aquaparków i siłowni

GOSPODARKA

- zawieszenie działalności sanatoriów
- lokale gastronomiczne i restauracje - zakaz działalności stacjonarnej (jedynie na wynos i dowóz)
- 5 osób na 1 kasę w placówkach handlowych do 100 mkw
- 1 osoba na 15 mkw w placówkach handlowych pow. 100 mkw
- w transporcie publicznym zajętych 50% miejsc siedzących lub 30 % wszystkich

ŻYCIE SPOŁECZNE

- ograniczenie zgromadzeń publicznych do max. 5 osób
- zakaz organizowania spotkań i imprez (z wyjątkiem organi-

- zowanych w domu, w których bierze udział do 20 osób)
- limit osób w kościołach - 1 osoba na 7 mkw oraz zachowana odległość 1,5 m
- zalecenie ograniczenia przemieszczania się osób 70 +, (z wyjątkiem obowiązków zawodowych i zaspokajania niezbędnych potrzeb życia codziennego oraz sprawowania lub uczestniczenia w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych).

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/dzialania-rzadu>

Antykryzysowa Tarcza Branżowa - wsparcie dla firm w związku z COVID-19

Branże gastronomiczna, rozrywkowa, fitness i sprzedaży detalicznej otrzymają dalsze wsparcie w walce z kryzysem wywołanym pandemią. Przedsiębiorcy z tych branż będą mogli liczyć m.in. na zwolnienie z ZUS-u i świadczenia postojowe za listopad, a także dotacje w wysokości 5 tys. zł. Które branże otrzymają pomoc? O wsparcie będą mogły ubiegać się firmy z branż: o gastronomicznej, o rozrywkowej (estradowej, targowej, fotograficznej, filmowej), o dbającej o zdrowie fizyczne (siłownie, sport, rekreacja), o sprzedaży detalicznej (targowiska, bazy). Tarcza Branżowa - na czym polega i jakie są warunki? W ramach Tarczy Branżowej przedsiębiorcy mogą liczyć na dobrze znane instrumenty wsparcia. Wśród nich znajdują się: o zwolnienie ze składek ZUS (za listopad) - w przypadku uzyskania przychodu w XI niższego o 40% rok do roku; o świadczenie postojowe (za listopad) - w przypadku uzyskania przychodu w X lub XI niższego o 40% rok do roku; o mała dotacja w wysokości 5 tys. zł - w przypadku uzyskania przychodu w X lub XI niższego o 40% rok do roku; Pracodawcy z branż najbardziej dotkniętych epidemią będą mieli odroczone płatność zaliczek na PIT pobranych od ich pracowników. Wpłata zaliczek za X, XI, XII będzie przesunięta o pół roku. Dzięki temu w tych trzech kluczowych miesiącach na kontach firm pozostanie 300 mln zł. Oprócz tego istnieje możliwość skorzystania z już funkcjonujących form pomocowych. Przedsiębiorstwa, które wiosną nie spełniły warunków, a dopiero teraz po raz pierwszy odczuły pogorszenie sytuacji gospodarczej, mogą skorzystać z dofinansowania do wynagrodzeń, mikropożyczek i postojowego. Mają na to czas do 30 czerwca 2021. Z Tarczy Branżowej może skorzystać ok. 200 tys. firm Do tej pory przedsiębiorstwa z branż gastronomicznej, rozrywkowej, sportowej i sprzedaży detalicznej również były objęte rządowym wsparciem. W ramach dotychczasowego wsparcia Tarczy Finansowej PFR do 60 tys. firm, działających w tych sektorach trafiło 7,9 mld zł. W ramach Tarczy Antykryzysowej z tytułu zwolnień z ZUS-U i wypłat postojowego firmy te zyskały 2,9 mld zł. Szacuje się, że z nowych instrumentów skorzysta 200 tys. firm, zatrudniających ponad 370 tys. pracowników. Koszt wsparcia wyniesie ponad 1,8 mld zł.

Informacja na stronie:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/antykryzysowa-tarcza-branzowa--wsparcie-dla-firm-w-zwiazku-z-covid-19>

Powszechny Spis Rolny

W dniach od 1 września do 30 listopada 2020 r. na terenie całej Polski odbywa się najważniejsze dla polskiego rolnictwa obowiązkowe badanie statystyczne - Powszechny Spis Rolny 2020. Spisy rolne dostarczają kluczowych danych, na podstawie których pro-

wadzone są m.in. analizy zmian jakie zaszły w rolnictwie w ciągu ostatnich 10 lat. Pozyskane dane wykorzystywane są do podejmowania strategicznych decyzji niezbędnych do realizacji krajowej, regionalnej oraz lokalnej polityki rolnej i społecznej wsi. Tym samym ważne są też dla każdego rolnika. Całkowite bezpieczeństwo danych zebranych w spisie zapewnia ustawa o spisie rolnym. Wszystkie informacje uzyskane w trakcie spisu chronione są tajemnicą statystyczną i będą wykorzystywane tylko i wyłącznie do przygotowania zbiorczych opracowań statystycznych. Oznacza to, że nie będzie możliwa identyfikacja poszczególnych osób i gospodarstw rolnych. Powszechny Spis Rolny 2020 będzie prowadzony przede wszystkim metodą samospisu internetowego, w którym rolnicy mogą sami spisać się przez Internet, za pomocą specjalnej aplikacji dostępnej od 1 września br. na stronie internetowej pod adresem www.spisrolny.gov.pl. Komunikat Dyrektora Centralnego Biura Spisowego w sprawie wywiadów bezpośrednich w Powszechnym Spisie Rolnym 2020 r. W związku z utrzymującym się wysokim poziomem zachorowań, spowodowanych pandemią COVID-19, podejmują decyzję o prowadzeniu przez rachmistrzów spisowych wyłącznie wywiadów telefonicznych w gospodarstwach rolnych przydzielonych im do realizacji, z wykorzystaniem otrzymanych urządzeń mobilnych. Decyzja obowiązuje na terenie całego kraju od 1 października 2020 r. do odwołania. Informacja o możliwości realizacji wywiadów bezpośrednich przez rachmistrzów spisowych w terenie będzie przesłana odrębnym komunikatem. W związku z powyższym - do odwołania - spis rolny realizowany będzie wyłącznie metodami: o samospisu internetowego, poprzez formularz spisowy dostępny na stronie <https://spisrolny.gov.pl> (przejdź do wypełnienia samospisu); Samospis internetowy jest metodą obowiązkową. Przez Internet można się spisać od 1 września do 30 listopada 2020r. Rolnicy, którzy nie posiadają dostępu do Internetu lub mają trudności z wypełnieniem formularza mogą skorzystać również z metody: o samospisu przez telefon, dzwoniąc na infolinię spisową (tel. 22 279 99 99) Przez infolinię spisową można się spisać od 1 września do 30 listopada 2020r. o bezpośrednio w najbliższym urzędzie gminy lub urzędzie statystycznym. Każdy urząd gminy i urząd statystyczny w województwie jest zobowiązany do udostępnienia miejsca do samospisu dla rolników. Zwracamy również uwagę, że niektóre urzędy - w związku ze stanem epidemicznym w kraju - mogą mieć zmienione godziny pracy lub ograniczone kontakty bezpośrednie z interesantami. Przed wizytą proponujemy skontaktować się z najbliższym urzędem gminy/urzędem statystycznym w celu umówienia wizyty. W urzędzie gminy/urzędzie statystycznym można się spisać od 1 września do 30 listopada 2020 r. W ramach metod uzupełniających spisu z rolnikami będą kontaktować się rachmistrzowie spisowi. Jeżeli z użytkownikiem gospodarstwa skontaktuje się rachmistrz spisowy, rolnik ma obowiązek udzielić rachmistrzowi odpowiedzi na pytania z formularza spisowego. Rachmistrzowie będą realizowali spis rolny poprzez wywiad telefoniczny od 16 września do 30 listopada 2020 r. Do odwołania rachmistrzowie nie będą realizowali wywiadów bezpośrednich w terenie.

Nawet 250 tys. zł na założenie biznesu na wsi



Od 29 października do 30 listopada 2020 r. rolnicy mogą ubiegać się w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa o "Premię na rozpoczęcie działalności pozarolniczej" w ramach PROW 2014-2020. O dofinansowanie może ubiegać się rolnik, małżonek rolnika lub domownik, który m.in. podlega ubezpieczeniu w KRUS w pełnym zakresie nieprzerwanie co najmniej od 12 miesięcy poprzedzających dzień złożenia wniosku o przyznanie pomocy. O premię mogą starać się osoby, które chciałyby rozpocząć prowadzenie działalności pozarolniczej po raz pierwszy, jak również osoby, które przez 24 miesiące poprzedzające złożenie wniosku miały zawieszoną lub zakończoną działalność gospodarczą oraz te, które swój biznes na wsi już prowadzą i chcą go rozszerzyć o nowy rodzaj działalności. Wysokość premii uzależniona jest od liczby miejsc pracy, które rolnik planuje utworzyć w swojej firmie, i wynosi: w przypadku jednego miejsca pracy - 150 tys. zł. Przy dwóch premia wzrasta do 200 tys. zł, a przy trzech do 250 tys. zł. Premia na rozpoczęcie działalności pozarolniczej jest wypłacana w dwóch ratach. Pierwszą (80 proc.) rolnik otrzyma, gdy spełni warunki określone w wydanej decyzji o przyznaniu pomocy, a będzie miał na to 9 miesięcy liczonych od dnia doręczenia takiej decyzji. Pozostałe 20 proc. wpłynie na jego konto po realizacji biznesplanu, nie później jednak niż do upływu 2 lat od dnia wypłaty pierwszej raty pomocy. Co ważne, 70 proc. kwoty premii musi być wydane na inwestycje w środki trwałe, czyli np. zakup nowych maszyn i urządzeń, środków transportu czy wyposażenia. Pozostałe 30 proc. można przeznaczyć na wydatki bieżące związane z prowadzeniem działalności. Firma, która zostanie założona dzięki otrzymaniu dotacji, może zajmować się m.in. sprzedażą produktów nierolniczych, naprawą pojazdów samochodowych, budownictwem, sprzedażą detaliczną, fryzjerstwem, rzemiosłem, rękodzielnictwem, prowadzeniem obiektów noclegowych i turystycznych, usługami cateringowymi, opieką nad dziećmi lub osobami starszymi czy niepełnosprawnymi, a także działalnością weterynaryjną, informatyczną, architektoniczną, usługami rachunkowości, księgowymi, audytorskimi czy technicznymi. Pełna lista rodzajów działalności objętych wsparciem obejmuje ponad 400 pozycji, tzw. kodów PKD. Wnioski przyjmują oddziały regionalne ARiMR. Można je składać osobiście, drogą elektroniczną lub rejestrowaną przesyłką pocztową. Więcej informacji: www.arimr.gov.pl, w punktach informacyjnych w biurach powiatowych i oddziałach regionalnych ARiMR oraz pod numerem bezpłatnej infolinii - tel. 800-38-00-84.

ZOSTAŃ ŻOŁNIERZEM.

Nowy system rekrutacji do Wojska Polskiego.

Od początku września br., funkcjonuje nowy system rekrutacji do Wojska Polskiego. Krótszy o 140 dni proces rekrutacji, możliwość aplikowania do Wojska Polskiego przez Internet, Wojskowe Centra Rekrutacji (WCR), w których kandydaci w ciągu jednego dnia zrealizują wszystkie niezbędne formalności, to tylko niektóre ze zmian, które dostępne są dla wszystkich tych, którzy swoją przyszłość planują związać z Wojskiem Polskim.

Wprowadzane zmiany, są odpowiedzią na wnioski osób, które ubiegały się lub ubiegają się o służbę w Wojsku Polskim. Jednym z czynników zniechęcających do służby był zbyt długi termin jaki upływał pomiędzy złożeniem wniosku, a ukończeniem szkolenia i złożeniem przysięgi wojskowej.

W oparciu o nowe rozwiązania, Wojskowa Komenda Uzupełnień w Głogowie prowadzi nabór m.in. do służby przygotowawczej oraz Terytorialnej Służby Wojskowej.

Co powinien więc zrobić kandydat do wojska? Wystarczą "trzy kroki"!

KROK - Wejść na portal

zostanzolnierzem.pl

i wypełnić niezbędne dane;

KROK - W jeden dzień załatwić formalności w Wojskowym Centrum Rekrutacji;

KROK - Ukończyć 28 dniowe szkolenie.

Po otrzymaniu informacji z portalu, przedstawiciel WKU kontaktuje się z kandydatem, uzupełnia niezbędne dane, oraz wskazuje terminy i lokalizacje



najbliższego Wojskowego Centrum Rekrutacji, gdzie kandydat przechodzi niezbędne badania lekarskie, psychologiczne oraz rozmowy kwalifikacyjne. Po otrzymaniu pozytywnej opinii specjalistów z WCR, kandydat otrzymuje kartę powołania na szkolenie podstawowe.

Nowe rozwiązania zakładają również, że w jeszcze w czasie odbywania szkolenia podstawowego, osoby zainteresowane zawodową służbą wojskową mają możliwość odbycia dodatkowych badań lekarskich oraz rozmów kwalifikacyjnych, tak aby po zakończeniu szkolenia podstawowego, mogły rozpocząć zawodową służbę wojskową w wybranej przez siebie jednostce wojskowej.

Najbliższe terminy Wojskowego Centrum Rekrutacji, do którego WKU w Głogowie kierować będzie kandydatów, to 23-24 listopada oraz 16-17 grudnia.

por. Grzegorz Dągiel

Wydział Rekrutacji

WKU w Głogowie

tel. 261 678 173 kom. 669 941 907

POD BIAŁO - CZERWONĄ



Drodzy Nauczyciele, Uczniowie oraz Rodzice,

Nasze miasto postanowiło wziąć udział w projekcie "Pod biało-czerwoną", który zakłada sfinansowanie przez Rząd Rzeczypospolitej Polskiej zakupu masztów i flag w każdej z gmin w Polsce, której mieszkańcy dołączą do projektu. To, czy dana gmina otrzyma możliwość sfinansowania zakupu, zależy tylko i wyłącznie od jej mieszkańców.

Aby wziąć udział w akcji, należy zebrać odpowiednią liczbę głosów poparcia za pomocą serwisu:

<https://bialoczerwona.www.gov.pl/>

Głos poparcia dla inicjatywy mogą oddawać osoby zamieszkałe w naszym mieście.

Projekt realizowany jest pod honorowym patronatem Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego, a jego celem jest m.in. godne upamiętnienie zwycięstwa wojsk Rzeczypospolitej nad armią bolszewicką w Bitwie Warszawskiej 1920 roku.

Powiatowy Zespół Szkół w Chojnowie jako miejski koordynator akcji serdecznie zaprasza do udziału w projekcie i oddania głosu.

"Niech maszty z biało-czerwoną rozsiane w całym kraju pokażą nasze przywiązanie do Polski, którą mamy nie tylko w sercu, ale chcemy się nią podzielić budując wspólnotę Rzeczypospolitej. Zapraszam wszystkich do kampanii „Pod biało-czerwoną”
Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki

Z poważaniem

Mariusz Kowalczyk

Czytanie on-line bez ryzyka zakażenia.

Największa biblioteka cyfrowa w Polsce otwarta

3 miliony obiektów cyfrowych - książek, czasopism, rękopisów, starodruków, map, rysunków, grafik, fotografii, pocztówek, nut i druków ulotnych - dostępnych jest w Internecie dzięki cyfrowej Bibliotece Narodowej POLONA. To obecnie jedna z największych bibliotek cyfrowych w Europie. Poprzez bibliotekę cyfrową POLONA zapewniany jest nieodpłatny, szeroki dostęp do obiektów cyfrowych wysokiej jakości (książek,



BIBLIOTEKA
NARODOWA

czasopism, rękopisów, starodruków, map, rysunków, grafik, fotografii, pocztówek, nut i druków ulotnych) do nieograniczonego wykorzystania przez wszystkich w dowolnym celu, w tym komercyjnym.

(źródło: www.bn.org.pl)

Z cyklu - ludzie z pasją

Magdalena Fichtel jest Ochotniczką w Straży Pożarnej. Każdego dnia jest przygotowana do niesienia pomocy potrzebującym. O swoim zaangażowaniu mówi: "Bycie strażakiem nie jest zawodem. To pasja, hobby, miłość. Element życia. Sposób na życie". Bohaterka "Ludzi z pasją" kocha to, co robi. Pomimo wyrzeczeń, trudów i strachu, z pełnym poświęceniem idzie na przód. Wierna swoim ideałom, jest przykładem silnej kobiety, dla której chcieć oznacza moc!

G.Ch. - Kiedy zdecydowałaś, że zostaniesz ochotniczką Straży Pożarnej?

Magdalena Fichtel: Ostateczną decyzję podjęłam, gdy do naszej OSP dołączyła moja przyjaciółka Anna Barecka. Chęci były dużo wcześniej, jednak wtedy byłam pełna obaw. Mieszkam blisko remizy. Na co dzień słyszałam wycie syreny, obserwowałam kolegów, którzy pędzili na alarm. Już wtedy wiedziałam, że pewnego dnia, znajdę się tam razem z nimi. Do tej pory w szeregach naszej OSP nie było żadnej kobiety. Bałam się tego, jaka będzie reakcja mężczyzn, czy mnie zaakceptują, zaufają, podzielą się wiedzą. Tego, czy dam sobie radę, jak to będzie. Tak naprawdę, teraz bardzo żałuję, że byłam takim tchórzem. Ostatecznie kurs podstawowy ukończyłam w listopadzie 2011 roku.

G.Ch. - Jeden z najniebezpieczniejszych zawodów na świecie. Codzienne narażenie życia, stała gotowość do walki z żywiołem... oczami kobiety - strażak.

M.F. - Oczywiście, zawód strażak jest często bardzo niebezpieczny. Dla nas, ochotników, bycie strażakiem nie jest zawodem. To pasja, hobby, miłość. Element życia. Sposób na życie. Może dziwnie to zabrzmieć ale większość z nas bardzo podporządkowuje swoje życie pod przynależność do straży. Patrzymy inaczej, widzimy potencjalne zagrożenia szybciej niż pozostali.



Zdarza się, że decydujemy się zostać w domu zamiast gdzieś wyjechać, pójść na imprezę (zwłaszcza wtedy, gdy zapowiadane są jakieś silne wiatry, ulewę). Na dźwięk syreny porzucamy swoje zajęcia domowe, rodziny. X razy, każdy z nas zrywał się wcześniej z pracy albo się do niej spóźniał. Brał wolne bo trzeba coś załatwić, bo się pali, bo woda zalała, bo doszło do wypadku... Nie raz nasz kierowca zostawił ciągnik na polu, by móc wyjechać, bo w danej chwili jest jedynym kierowcą wozu bojowego.

Nie pierwszy czy ostatni raz ktoś inny przełożył godzinę wyjazdu na rodzinną wycieczkę bo tak trzeba... Niejednokrotnie odchodzimy od stołu podczas wieczery wigilijnej, śniadania wielkanocnego czy rodzinnych spotkań. Wiemy, że syrena nie wyje na darmo. Za tym dźwiękiem zawsze jest ukryta jakaś ludzka tragedia. Człowiek, który znalazł się w potrzebie. Liczy na naszą pomoc, a my zawsze staramy się go nie zawieść. Często zdarza się, że do zdarzenia zostajemy zadysponowani zaraz po tym, gdy wrócimy z pracy, bo przecież każdy z nas, pracuje zawodowo lub się uczy. Jesteśmy zmęczeni, najchętniej zasylibyśmy się w domu, czytając książkę czy oglądając tv. Ten dźwięk jednak wszystko zmienia. Zapominamy o zmęczeniu i pędzimy co sił, by pomóc. Często ludzie pytają nas, czy się nie boimy. Uważam, że głupcem jest ten, który nie boi się żywiołu ognia, wody



czy innego zagrożenia. My, strażacy staramy się ten strach powstrzymać na chwilę dłużej. Adrenalina działa na korzyść. Syrena, dojazd na miejsce, pomoc. Często, dopiero później dociera do nas strach. Ważne, by nas nie paraliżował, a najlepszym na niego sposobem jest wiedza, umiejętności i zaufanie do siebie.

G.Ch. - Wykonywanie swoich powinności i obowiązków to jedno, istotna też jest kwestia pomagania i ofiarności. Czy bycie kobietą - strażakiem jest trudniejsze?

M.F. - Człowiek, który nie chce i nie lubi pomagać innym, nie może być dobrym strażakiem. Nawet jeżeli nim zostanie, szybko rezygnuje. Nie da się tego robić, nie lubiąc, nie kochając tego. Bycie tym, kim jestem, jesteśmy my, kobiety w straży wymaga wielu poświęceń. Warto powiedzieć, że samo pójście na szkolenie podstawowe strażaka OSP jest nie lada poświęceniem. Chcę powiedzieć tu o tym, że sam kurs trwa ok. 2 miesiące. Weekend w weekend. W tygodniu praca, potem każdy weekend szkolenie. Teoria, potem praktyka, na końcu egzamin. Wtedy dopiero wszystko się zaczyna. Jest to pierwsze z wielu zdobytych uprawnień. Możliwość brania udziału w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Potem, kurs techniczny (uczymy się tam działań związanych z wypadkami, uczymy się obsługi narzędzi hydraulicznych, poznajemy metody uwalniania z pojazdów osób poszkodowanych i wiele, wiele innych). Kolejny trwający już troszkę krócej kurs dowódców, który uprawnia mnie do dowodzenia akcjami ratowniczo-gaśniczymi, kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy, który odnawia się co trzy lata, kurs nauczelników, przeciwpowodziowy, ćwiczenia na obiektach itd. Oczywiście bycie kobietą, nie

ułatwia sprawę. Do niedawna do OSP należeli sami faceci. Wpuszczenie nas do ich bajki nie było łatwe. Dla mnie stało się to łatwiejsze, gdy dołączyła do nas Ania Barecka. Było nas już dwie, więc było różnie. Ania w straży (OSP Niedźwiedzice) była już od kilku lat, więc miałam w niej wsparcie i pomoc. Razem ze mną na kurs poszła moja siostra Monika. Potem dołączyła Ania Fichtel, potem Karolina Brylak i Marzena Grochowy. Teraz kobiet po kursie - jest nas już 6, co stanowi niemal 1/3 ilości osób uprawnionych do wyjazdów.

G.Ch. - "Jakbym tego nie kochała, już dawno by mnie tu nie było" - czy utożsamiasz się z tym cytatem, w związku z Twoją pasją?

M.F. - Oczywiście, że zgadzam się z tym cytatem. Oddaje w całości to, co myślę i czuję. Zresztą nie tylko ja, ale wszyscy, którzy całym sobą angażują się w swoją pasję. Jak już wcześniej wspominałam, robienie tego, co robimy niesie ze sobą wiele wyrzeczeń. Nie, nie non stop. Zdarza się jednak, że dysponowani do zdarzeń jesteśmy tak często, że swoje prywatne sprawy i zajęcia musimy zrzucić na dalszy plan. Nie tylko działania są pracochłonne. Posprzątanie remizy, wozów, załatwienie dokumentów, dotacji, zajęcia z dziećmi i młodzieżą. Wszystko to i wiele innych zajęć jest bardzo czasochłonne, ale przecież: "Gdybyśmy tego nie kochali, dawno nas by tu nie było..."

G.Ch. - W Straży Pożarnej dominują mężczyźni. Gdybyś miała kilka porad dla młodszych koleżanek, które dziś biją się z myślami, jaką drogę wybrać, co byś im powiedziała?

M.F. - Jeżeli chcesz zostać strażakiem, to nim zostań! Nie patrz na innych, nie zastanawiaj się, co powiedzą ludzie. Dąż do realizacji swojego planu, swojej pasji, a przy tym, pomagaj innym. Dziś, widok kobiety w strażackim mundurze nie jest już dla ludzi niczym dziwnym. Gdy ja zaczynałam, momentami było bardzo trudno. Wiadomo, że facet, to facet. Oni w jakimś sensie rodzą się z pewnymi umiejętnościami. My, musimy się ich nauczyć. Nie raz słyszałam stwierdzenia "o baba strażak", co ona tu robi itd. Teraz jest to już zupełnie normalne. Uwierzyć, że panowie bardzo chętnie Wam pomogą, wytłumaczą, pokażą co z czym. Na kursie wszystkiego się nie nauczycie. Kurs to dopiero początek ciężkiej drogi do tego, by nieść pomoc innym. Nauka nigdy się nie skończy. Nowe wozy, nowe sprzęty, rozwiązania technologiczne powodują, że ciągle czegoś musimy się uczyć. Jest to jednak ten typ nauki, który człowiek z pasją chłonie jak gąbka. Gdy straż stanie się ważną częścią waszego życia, nie będziecie w stanie sobie go wyobrazić bez niej.

G.Ch. - Bardzo dziękujemy za udzielenie wywiadu. Życzymy przede wszystkim bezpieczeństwa i zdrowia!



Raport oświatowy Miasta Chojnowa - rok szkolny 2019/2020

1. Podstawowe dane liczbowe

• Uczniowie

Do szkół podstawowych prowadzonych przez samorząd Miasta Chojnowa uczęszczało ogółem 1.136 uczniów. Miejskie przedszkola zapewniły miejsce pobytu dla 323 dzieci, a dofinansowane z budżetu miasta przedszkola niepubliczne - dla 105 dzieci. Z opieki w świetlicach szkolnych korzystało 261 uczniów. Liczba uczniów zapisanych na obiady w stołówkach szkolnych - 489.

• Nauczyciele

W miejskich szkołach podstawowych i przedszkolach zatrudnienie nauczycieli w podziale na stopnie awansu zawodowego kształtowało się następująco:

- 84 nauczycieli dyplomowanych
- 23 nauczycieli mianowanych
- 25 nauczycieli kontraktowych
- 7 nauczycieli stażystów

Razem 139 nauczycieli.

2. Wyniki egzaminu ósmoklasisty

Do egzaminu klas ósmych przystąpiło 123 uczniów, w tym 11 uczniów miało dostosowane warunki egzaminu ze względu na kształcenie specjalne.

- Średnie wyniki egzaminu w Chojnowie, w powiecie legnickim i w województwie dolnośląskim (w procentach)

	Język polski	Matematyka	Język angielski	Język niemiecki
miasto Chojnow	60 %	42 %	53 %	45 %
powiat legnicki	60 %	43 %	50 %	46 %
województwo dolnośląskie	59 %	45 %	55 %	44 %

- Średnie wyniki egzaminu w miejskich szkołach podstawowych

	Język polski	Matematyka	Język angielski	Język niemiecki
Szkoła Podstawowa Nr 3	56 % w tym: Kl.VIIIa 67 % Kl.VIIIb 44 %	33 % w tym: Kl.VIIIa 36 % Kl.VIIIb 29 %	48 % w tym: Kl.VIIIa 52 % Kl.VIIIb 44 %	34 %
Szkoła Podstawowa Nr 4	61 % w tym: Kl.VIIIa 72 % Kl.VIIIb 63 % Kl.VIIIc 55 % Kl.VIII d 54 %	47 % w tym: Kl.VIIIa 56 % Kl.VIIIb 50 % Kl.VIIIc 47 % Kl.VIII d 35 %	56 % w tym: Kl.VIIIa 61 % Kl.VIIIb 56 % Kl.VIIIc 50 % Kl.VIII d 57 %	71 % w tym: Kl.VIIIb 100 % Kl.VIII d 42 %

Dyrektorzy i nauczyciele szkół przeanalizowali wyniki egzaminu, również w kontekście kilkumiesięcznej pracy zdalnej spowodowanej epidemią koronawirusa. W tym trudnym czasie wielu nauczycieli wykazało się dużym zaangażowaniem przygotowując uczniów do egzaminu, potrafiło zmobilizować młodzież do bieżącej nauki i powtórek materiału. Dużą rolę w przygotowaniu uczniów do egzaminu odegrały uruchomione konsultacje, podczas których uczniowie ćwiczyli arkusze egzaminacyjne, poznawali techniki rozwiązywania zadań, utrwalali wiedzę.



3. Działania szkół podstawowych nakierowane na kształcenie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Wszystkie zajęcia specjalistyczne w szkołach odbywały się z godzin przyznanych i finansowanych przez samorząd Chojnowa - poza zajęciami realizowanymi w ramach projektu "Kompetencje kluczowe szansą sukcesu dla uczniów szkół podstawowych Gminy Miejskiej Chojnow".

Szkoła Podstawowa Nr 3 w Chojnowie

Pomocą objęto 31 uczniów, z czego 26 dostosowano wymagania do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Z uczniami prowadzone były zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze (6 uczniów), korekcyjno-kompensacyjne (3 uczniów), zajęcia rewalidacyjne (7 uczniów), zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze (4 uczniów), zindywidualizowana ścieżka kształcenia (4 uczniów). Ponadto uczniowie brali udział w zajęciach rozwijających i wspomagających, zajęciach języka polskiego dla uczniów, którzy powrócili z zagranicy, korzystali z gimnastyki korekcyjnej, terapii pedagogicznej i warsztatach psychologicznych oraz zajęciach logopedycznych.

W ramach projektu unijnego dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wsparciem objęto 205 uczniów, dla których organizowano zajęcia wyrównujące, korekcyjne, rewalidacyjne, psychologiczne i podnoszące kompetencje społeczne.

Szkoła Podstawowa Nr 4 w Chojnowie

Wszyscy uczniowie posiadający opinie poradni psychologiczno-pedagogicznej zostali objęci właściwą pomocą.

W klasach I-III - 13 uczniów uczestniczyło w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych, 2 uczniów miało rewalidację, 5 uczniów korzystało z zajęć logopedycznych, 3 uczniów z zajęć wyrównawczych z języka polskiego dla obcokrajowca.

W klasach IV-VIII - organizowane były zajęcia dydaktyczno-

Raport oświatowy Miasta Chojnowa - rok szkolny 2019/2020

wyrównawcze z matematyki dla 24 uczniów, z języka polskiego dla 23 uczniów. Ponadto dla uczennicy kl.VII zorganizowano zajęcia z nauki języka polskiego dla obcokrajowca. W zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne prowadzonych przez psychologa i pedagoga uczestniczyło 38 uczniów.

Dla 3 uczniów zostały powołane zespoły, które dokonały wielospecjalistycznej oceny funkcjonowania ucznia oraz opracowały wymagania edukacyjne z poszczególnych przedmiotów do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych.

W ramach projektu "Kompetencje kluczowe szansą sukcesu dla uczniów szkół podstawowych Gminy Miejskiej Chojnów" zostały zorganizowane zajęcia specjalistyczne: wyrównawcze z języka angielskiego i matematyki dla 8 uczniów, zajęcia dla 8 uczniów ze specjalnymi potrzebami klas I-III oraz Tutoriale dla 95 uczniów.

Nowym działaniem szkoły była innowacja pedagogiczna wprowadzona dla 66 uczniów klas IV pod nazwą "Jak odczytywać emocje". Głównym celem innowacji było wspieranie uczniów poprzez kształtowanie kluczowych umiejętności jak nawiązywanie relacji z innymi, empatia, świadomość własnych emocji.

4. Osiągnięcia i sukcesy uczniów

Rok szkolny 2019/2020 był szczególny z uwagi na wprowadzoną od marca naukę zdalną. Pomimo tych czasowych trudności uczniowie chojnowskich szkół podstawowych wzięli udział w wielu konkursach i zawodach sportowych.

Szkoła Podstawowa Nr 3

- Stypendiada wczesnoszkolna - konkurs plastyczny - sześć wyróżnień oraz konkurs ogólnopolski ortograficzny - dwa wyróżnienia;
- Konkurs plastyczny w Różnachs „Moja Ojczyzna Polska” - I miejsce;
- Grand Prix - w II Konkursie Piosenki Patriotycznej w Powiatowym Zespole Szkół w Chojnowie - Chór szkolny;
- II miejsce w XII Festiwalu Kolęd i Pastorałek w Miłkowicach.

Szkoła Podstawowa Nr 4

- Tytułu laureata z fizyki i matematyki dla uczennicy w Wojewódzkim konkursie "Zdolny Ślązak";
- 9 wyróżnień w Międzynarodowym Konkursie Matematycznym "Kangur";
- Ogólnopolski Konkurs "Logicznego myślenia" - III miejsce;
- Ogólnopolski konkurs "Synapsik" - I miejsce;
- Ogólnopolska Olimpiada Mitologicznej "Olimpus" - 3 laureatów.

Ważniejsze osiągnięcia sportowe uczniów Szkoły Podstawowej Nr 4 w roku szkolnym 2019/2020 to:

- 1 miejsce w Wojewódzkim Turnieju Dolnośląskiej Akademii Piłki Ręcznej Dziewcząt kl.VI we Wrocławiu;
- 2 miejsce w finale strefy koszykówka dziewcząt klas V/VI w Polkowicach;
- 3 miejsce w eliminacjach podstrefy koszykówka chłopców klas V/VI;
- 3 miejsce w eliminacjach podstrefy piłka koszykowa chłopców kl. VII/VIII Igrzyska Młodzieży Szkolnej;
- 1 miejsce w Międzynarodowym Turnieju Piłki Nożnej Chłopców klas V - Hradisce (Czechy).

5. Doskonalenie zawodowe nauczycieli

Wszyscy nauczyciele Szkoły Podstawowej Nr 3 wzięli udział w szkoleniach: "Interaktywna tablica", "Wyzwania edukacyjne w kontekście cyfrowej dydaktyki", "Praca zdalna w Office 365 -



usługa MS Teams", "Jak z sensem uczyć zdalnie", "Wykorzystywanie nowoczesnych technik multimedialnych w pracy dydaktycznej", "Praca z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych".

W ramach doskonalenia zawodowego w Szkole Podstawowej Nr 4 odbyły się 3 szkolenia rady pedagogicznej do czasu wprowadzenia zdalnego nauczania:

1. Zmiany w prawie oświatowym - 57 nauczycieli,
2. Zmiany w RODO - 52 nauczycieli,
3. Jak pomóc uczniom w przyswajaniu wiedzy - 55 nauczycieli.

W czasie pracy zdalnej odbyło się szkolenie - "O e-nauczaniu czyli jak z sensem zorganizować zdalną naukę z uczniami" - udział w szkoleniu wzięło 62 nauczycieli. Kadra zarządzająca placówką (3 osoby) wzięła udział w 3 szkoleniach: "Organizacja pracy w czasie kwarantanny", "Nowa organizacja pracy" oraz "Zakończenie zajęć dydaktycznych, Nadzór w dobie pandemii".

J4

Nauczyciele Przedszkola Miejskiego Nr 1 wzięli udział w szkoleniach on-line - m.in. "Rozwijanie kompetencji cyfrowych uczniów i nauczycieli. Bezpieczne korzystanie z zasobów sieci", "Praca z uczniem zdolnym", "Rozwijanie kompetencji kluczowych w przedszkolu i szkole", "O rozumieniu bez przemocy i stawianiu granic".

W Przedszkolu Miejskim Nr 3 przeprowadzona została Rada szkoleniowa - "Budowanie zespołu"; 3 nauczycieli wzięło udział w Konferencji "Jak założyć miejscowość, wioskę tematyczną".

W okresie kwiecień-czerwiec dla wszystkich nauczycieli przedszkola prowadzone były szkolenia internetowe: m.in. Asertywna komunikacja, Kształcenie na odległość, ABC pracy zdalnej w wychowaniu przedszkolnym, Myślenie krytyczne jako niezbędna kompetencja XXI - kodowanie z matą, Czym jest higiena cyfrowa

"Co Mi w duszy gra?"

09.10.2020 r. w auli szkolnej Powiatowego Zespołu Szkół w Chojnowie odbył się konkurs wiedzy o św. Janie Pawle II. Organizatorem konkursu było Stowarzyszenie Rodzin Katolickich Diecezji Legnickiej, które we współpracy z Powiatowym Zespołem Szkół w Chojnowie, realizowało to zadanie w ramach projektu "Dar na Stulecie".

Zebranych uczestników konkursu, a było ich 45, przywitała pani wicedyrektor Ewa Humenna, która podkreśliła wielką rolę, jaką odegrał św. Jana Pawła II w czasach swego pontyfikatu. Wspomniała o Jego pielgrzymkach do Ojczyzny, spotkaniach z młodzieżą, o wpływie papieskich słów na życie Polaków i ich rodzin. Na konkursie obecna była również pani Stanisława Repa, prezes Stowarzyszenie Rodzin Katolickich Diecezji Legnickiej.

Każdy z uczestników otrzymał pamiątkową zakładkę poświęconą 100-rocznicy urodzin św. Jana Pawła II. Po obejrzeniu prezentacji pod hasłem "Zostań z nami poza czas" przystąpiono do konkursowych zmagania.

Zwycięzcy konkursu wiedzy "Co Mi w duszy gra?"

I miejsce - Wiktor Ziembowicz, uczeń klasy IV Technikum Ekonomicznego

II miejsce - Kamila Kasprzak, uczennica klasy III Technikum Ekonomicznego

III miejsce - Adam Swatek, uczeń klasy IV Technikum Ekonomicznego

IV miejsce - Martyna Pirszewicz, uczeńka klasy IV Technikum Hotelarskiego

V miejsce - Julia Kozerska i Aleksandra Radziszewska, uczennice I klasy Liceum Ogólnokształcącego.

Gratulacje!

Organizatorzy bardzo dziękują wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że, mimo pandemii, konkurs się odbył, że nie zabrakło uczestników, że tak duża grupa uczniów miała sposobność zapoznać się z życiorysem i przesłaniem Jana Pawła II.

Na pytanie: Co w materiałach konkursowych szczególnie zwróciło Twoją uwagę?, uczniowie odpowiedzieli:

- "Ilość ważnych i ciekawych myśli papieża, warto zapamiętać.",

- "...jak skromnym był człowiekiem.",

- "Historia drogi Jana Pawła II do kapłaństwa.",

- "Chciałabym zapamiętać to, ile dobra sprawił papież z Polski.",

- "Materiały były ciekawe, ale szczególną uwagę zwróciłam na ogrom cierpienia jakiego doświadczył papież w młodych latach z powodu straty bliskich Mu osób, nie poddał się.",

- "Chciałabym zapamiętać wszystko, jak

ważnym był człowiekiem, nikt tak nie kochał jak On.",

- "...wybaczył płatnemu zabójcy, to było dla mnie największym zaskoczeniem, mimo że nie usłyszał słowa przepraszam.",

- "On to zrobił dla Polski.",

- "Wszystko było ważne, niestety mało napisałam, bo nie douczyłam się, ale następnym razem będzie lepiej, obiecuję! Chciałabym zapamiętać jak najwięcej!."

Z nagrodzeniem zwycięzców musimy poczekać na stosowną okazję.

W nasze Szkole, 100-lecie urodzin wielkiego Polaka, św. Jana Pawła II, zostało zauważone i należycie uczczone.

"Jeszcze będzie pięknie. Tylko załóż wygodne buty, bo masz do przejścia całe życie.

Im bardziej stroma droga, tym szybciej otwiera przed nami coraz szersze widnokręgi"
JPII

Konkurs literacki i plastyczny już rozstrzygnięty

Z okazji 100-lecia urodzin św. Jana Pawła II w Powiatowym Zespole Szkół w Chojnowie ogłoszono konkurs literacki i plastyczny pod hasłem: "Co Mi w duszy gra"

W konkursie literackim jury przyznało:

I miejsce - Sylwia Gibas, uczennica III klasy Technikum Ekonomicznego, za wiersz "Przerwana cisza",

II miejsce - Maja Myszograj, uczennica IV klasy Technikum Hotelarskiego, za wiersz "ON".

Wyróżniono: wiersz "Młode pokolenie" Anity Małek, uczennicy klasy III Technikum Ekonomicznego" oraz list "Kochany Jezu" Yelyzavety Yermolenko, uczennicy II klasy Technikum Hotelarskiego.

W konkursie plastycznym przyznano:

I miejsce - Julia Musiał, uczennica II klasy Liceum Ogólnokształcącego,

II miejsce - Anna Dwojak, uczennica I klasy Liceum Ogólnokształcącego.



Wyróżnienia przyznano: Wiktorii Bieleckiej, Julii Kozerskiej, Yelyzavecie Yermolenko i Julii Wołoszyn.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim uczestnikom konkursów.

O terminie rozdania nagród uczniowie zostaną powiadomieni.

"Przerwana cisza"

"Głośno wychodzą twarze roześmiane,

Znikają w drzwiach, trzaska cisza,

Roznosi się echem po pustym domu

Dzień jak co dzień; rozmyślam...

Nagle strzał tam jakiś pał

(....)... szczęście w smutek przemienił,

Ludzi dokoła zebrał.

Czy to może być prawda?

Czy to właśnie się dzieje?

Nasz papież (...) postrzelony!

....

W obłokach myśli nade mną

Unosi się świat jak jawa;

Jak czyn tak okrutny wcielić można?

"Czyż człowiek dla drugiego (...) może być aż tak niemilosierny?

Ostygłe meble znów stoją martwe,

A ja siadam z sił obdarta,

W sukience odjętej.

I znów żyję swoim życiem

- od teraz byle jakim.

S. Gibas

I miejsce w konkursie literackim

Informacja ze strony PZS w Chojnowie



Burmistrz Miasta Chojnowa ogłasza

drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 10 w klatce nr 3 budynku położonego przy ul. Wolności nr 1,3,5 w Chojnowie, na działce oznaczonej numerem geodezyjnym 356/1 o powierzchni 1060 m² wraz z udziałem w gruncie, dla której Sąd Rejonowy w Złotoryi prowadzi księgę wieczystą Nr LE1Z/00023414/9.

Lp.	Pow. użytkowa lokalu w m ²	Udział w działce i częściach wspólnych budynku	Wadium w zł	Cena wywoławcza (brutto) w zł, w tym	
	opis lokalu			lokal	uławkowa cena gruntu
1.	23,77 m ²	12/1000	11 000,00	55 000,00	
	lokal składa się z jednego pokoju z aneksem kuchennym, przedpokoju i łazienki z w.c. Lokal położony jest na III piętrze.			53 788,00	1 212,00

Zarządzeniem Nr 111a/2019 Burmistrza Miasta Chojnowa z dnia 6 sierpnia 2019 r. w/w lokal został przeznaczony do sprzedaży w formie przetargu.

Nieruchomość wolna jest od obciążeń na rzecz osób trzecich i nie jest przedmiotem zobowiązań. Nabywca przejmuje nieruchomość w stanie istniejącym.

Nieruchomość zagospodarowana jest jako lokal mieszkalny, a w planie zagospodarowania przestrzennego miasta Chojnowa zatwierdzonego Uchwałą Nr IV/34/98 Rady Miejskiej w Chojnowie z dnia 30.12.1998r. (Dz. Urz. Woj. Dolnośląskiego Nr 9, poz. 377) ujęta jest jako teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej oraz nieuciążliwe usługi komercyjne. Dla lokalu zostało sporządzone świadectwo charakterystyki energetycznej.

Budynek wyposażony jest w instalację energetyczną, wodno-kanalizacyjną, gazową - c.o. (wspólny piec gazowy).

Przetarg odbędzie się w dniu 10 grudnia 2020 r. o godz. 12⁰⁰ w sali nr 11 Urzędu Miejskiego w Chojnowie.

Wadium (w pieniądzu) w określonej wysokości należy wpłacić na konto Nr 13 8644 0000 0000 2121 2000 0130 Urząd Miejski w Chojnowie pl. Zamkowy 1, 59-225 Chojnow do dnia **03.12.2020 r.** Datą dokonania wpłaty kwoty wadium jest data uznania rachunku bankowego Gminy.

Uczestnicy przetargu zobowiązani są posiadać dokumenty: tożsamości, potwierdzenie wniesienia wadium, pisemną zgodę współmałżonka na przystąpienie do przetargu w celu zakupu nieruchomości (osoby pozostające w ustawowym ustroju wspólności majątkowej) lub oświadczenie, że nieruchomość będzie nabywana z majątku odrębnego (rozdzielność majątkowa), a podmioty inne niż osoby fizyczne dodatkowo wyciąg z właściwego rejestru oraz pełnomocnictwo do udziału w przetargu.

Wpłacenie wadium równoznaczne jest z zapoznaniem się z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14.09.2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2014 r. poz. 1490). Wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia, jeżeli osoba wpłacająca wygra przetarg, zaś pozostałym uczestnikom przetargu zostanie zwrócone niezwłocznie, tj. nie później niż przed upływem 3 dni od daty odwołania, zamknięcia, unieważnienia lub zakończenia wynikiem negatywnym, na konto przez nich wskazane.

W przypadku, gdy nabywcą nieruchomości ustalony zostanie cudzoziemiec w rozumieniu ustawy z dnia 24.03.1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (t.j. Dz. U. z 2017 r., poz. 2278), do zawarcia umowy notarialnej sprzedaży nieruchomości

nabywca winien przedłożyć zezwolenie, jeżeli uzyskanie zezwolenia wynika z przepisów cytowanej wyżej ustawy.

Nabywcę, od dnia nabycia nieruchomości, wiążą wszelkie uchwały podjęte wcześniej przez Wspólnotę Mieszkaniową. Do czasu podjęcia innych uchwał przez Wspólnotę Mieszkaniową dotychczasowy sposób zarządu odnosić się będzie do nabywcy niniejszego lokalu. Nabywca ponosi wszystkie koszty i wydatki związane z utrzymaniem, eksploatacją i remontem lokalu, a także części wspólnych budynku i gruntu stosownie do wielkości posiadanych udziałów w częściach wspólnych.

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych, tj. nie mniej niż 550,00 zł.

Cenę nabycia, równą cenie osiągniętej w przetargu, wpłaca się na konto Nr 32 8644 0000 0001 4906 2000 0260 Gmina Miejska Chojnow, pl. Zamkowy 1, 59-225 Chojnow najpóźniej przed zawarciem umowy notarialnej, z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na rachunku bankowym tut. Urzędu przed zawarciem umowy.

Zgodnie z art. 41 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2020 r. poz. 65 ze zm.), jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanych w zawiadomieniu, o którym mowa

w art. 41 ust. 1 ww. ustawy, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Pierwszy przetarg na sprzedaż lokalu mieszkalnego odbył się w dniu 7.10.2020 r.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności ponosi w całości nabywca. Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu z uzasadnionej przyczyny.

Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług sprzedaż lokalu zwolniona jest od podatku od towarów i usług.

Lokal można oglądać w dniach 16.11.2020 r. - 27.11.2020 r. w godz. 1000 do 1400 - klucze dostępne są w Chojnowskim Zakładzie Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej, ul. Drzymały 30, 59-225 Chojnow - tel. 76 81-88-370.

Dodatkowe informacje można uzyskać w pok. nr 12 tut. Urzędu lub telefonicznie pod numerem 76 81-86-684. Ogłoszenia o przetargach organizowanych przez Burmistrza Miasta Chojnowa dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: bip.chojnow.net.pl.

SZARLATAN

13,14,15.11.2020 - godz. 17:00

Debiutujący na tegorocznym Berlinale, gdzie uznano go za jeden z najlepszych tytułów festiwalu, film Agnieszki Holland to znakomita, nieszablonowa i niesłychanie zmysłowa opowieść o mężczyźnie, który zapragnął okiełznać naturę. Choć rozgrywa się w przeszłości, "Szarlatan" jest filmem jak najbardziej współczesnym - podobnie jak jego bohater, zielarz Jan Mikolášek, dla którego remedium na ludzkie cierpienie jest natura. Jej potężne moce zdolne są uzdrowić ciało, ale w filmie Holland to także przestrzeń prawdziwej wolności dla ducha. Tylko w łączności z nią możemy zrozumieć i zaakceptować to, kim naprawdę jesteśmy. Alchemiczna niemal wiedza o właściwościach ziół, jaką posiadał Mikolášek, i jego zdumiewający dar przenikania do ludzkiego wnętrza sprawiają, że do jego kliniki ciągną tysiące potrzebujących. Ale ten dar ma także swoją ciemną stronę.

MAGICZNE MUZEUM

14,15.11.2020 - godz. 15:00

Henryś jest inteligentnym chłopcem, którego rozsadza energia. Ma teraz jeden cel - chce ukończyć ostatni poziom gry komputerowej. Kiedy znalazłby się w Galerii Sławnych Graczy, jego ojciec wreszcie byłby z niego dumny. Skończenie gry staje się początkiem prawdziwej przygody, która zabierze chłopca, jego psa i przyjaciółkę Monikę do zapomnianego muzeum starych lalek. Gdy chłopiec przypadkiem uaktywni legendarny magiczny dysk, wszystkie lalki ożyją. A wraz z nimi straszny Władca Marionetek. Kiedy Henryś zda sobie sprawę z tego, jakie złe moce uwolnił, będzie musiał użyć wszystkich swoich umiejętności, by ocalić nie tylko siebie i przyjaciół, ale całe miasto.

NA RAUSZU

27,28,29.11.2020 - godz. 19:30

"Na rauszu" opowiada o grupie przyjaciół - nauczycieli w szkole średniej, zainspirowanych teorią, że skromna dawka alkoholu w organizmie otwiera umysł na otaczający nas świat. Gdy rozpoczynają eksperyment, starając się utrzymać stały poziom alkoholu we krwi przez cały dzień pracy, nie spodziewają się że będzie miał bardzo różne skutki dla każdego z nich.

<https://kino.chojnow.eu/repertuar,m15,s1500.html>

ŻYWIENIE MA ZNACZENIE!

Decydujący wpływ na rozwój dziecka, na jego zdrowie ma żywienie, a właściwie jego jakość.

To co spożywa Państwa dziecko w pierwszych latach życia ma ogromne znaczenie.

To nie prawda, że dziecko, które kończy 1 rok życia powinno jeść wszystko, że jego sposób żywienia nie musi odbiegać od żywienia statystycznego Kowalskiego. Nie! Nie bardziej mylnego.

Badania jasno określają, że okres wczesnego dzieciństwa to czas „programowania metabolizmu”.

Ujmując to w kilku słowach: *to co spożywa małe dziecko ma ogromny wpływ na jego rozwój dziś, jutro i w przyszłości.*

Maluszek wykazuje ogromną wrażliwość zarówno na nadmiar jak i niedobór składników odżywczych. Jeśli w pierwszych latach życia dieta maluszka będzie niedoborowa w ważne dla rozwoju składniki to dziecko będzie narażone na problemy zdrowotne właściwie w każdym wieku.

Potrzeby żywieniowe dzieci do lat 3 bardzo się różnią od tych dla dzieci przedszkolnych, starszych i dorosłych. Świadome i właściwe odżywianie maluszków nie tylko zapewnią przyrost masy ciała i zmniejszą podatność na infekcje, ale przede wszystkim:

• **Prawidłowo będzie funkcjonował i rozwijał się układ nerwowy**

W momencie dość dużej podaży cukru (soki, owocowe jogurty, serki, kaszki, musy dosładzane cukrem), słodczy, słonych przekąsek, podaży niskiej jakości produktów wędliniarskich (takie które zawierają azotan sodu czy fosforany), serów topionych, dań z puszek, żywności bogatej w substancje dodatkowe (kolorowe draże, płatki śniadaniowe, napoje, cukierki z musami, itp.) dziecku zaczyna brakować składników, które przyczyniają się do rozwoju układu nerwowego. Dziecko zaczyna być drażliwe, nie potrafi się skupić, ma problem z procesami poznawczymi, staje się często agresywny, wybuch gniewem, płacze, jest zbyt mocno pobudzone. W efekcie pojawiają się problemy w zachowaniu, w nauce w szkole, nieumiejętne radzenie sobie w sytuacjach trudnych, depresja, a nawet choroby psychiczne.

W diecie dziecka dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego należy zadbać przede wszystkim o podaż dobrej jakości tłuszczu (orzechy, oliwa, pestki, masło, ryby, jaja, tłuszcz pochodzący z naturalnych produktów mlecznych jak kefir, maślanki i jogurty); a ograniczone do minimum powinny być produkty bogate w cukier, barwniki, aromaty i konserwanty.

• **Rozwinie się w sposób optymalny układ kostny**

(diety eliminacyjne na własną rękę - bo wydaje się nam, że dziecko nie toleruje mleka czy jaj, niska podaż produktów mlecznych naturalnych kosztem kolorowych, słodzo-

nych wyrobów mlecznych; za duża podaż mięsa - nadmiar białka w diecie dziecka wyplukuje organizm z wapnia, spożywanie wyrobów wędliniarskich i serów twardych niskiej jakości, nadmierne dosalanie potraw, podawanie barwionych napojów, itp.)

W diecie dla zdrowych kości zamiast rafinowanych płatków na mleku, serków i deserów mlecznych pełnych aromatów, cukru i barwników należy zadbać o podaż warzyw, naturalnych mlecznych produktów, pełnoziarnistych zbóż i żywności naturalnej, nieprzetworzonej i nie naszpikowanej substancjami dodatkowymi, które utrudniają mineralizację kości.

• **Zmniejszone będzie ryzyko chorób układu krążenia w przyszłości**

(unikaj przede wszystkim dosalania potraw pod „siebie”; dziecko ma bardziej wrażliwe kubki smakowe, nerki wciąż jeszcze się rozwijają, jeśli w diecie dziecka jest dużo mięsa, przypraw zawierających nadmiar soli, konserwantów to nerki nie będą kształtować się prawidłowo - obciążone są ciężką pracą od samego początku, a to przekłada się również na przeciążanie pracą serca. Dieta dziecka powinna być bogata w warzywa i owoce, powinna nie zawierać dużo soli, małe ilości mięsa, najlepiej z dobrego źródła.

• **Mniejsza szansa na rozwój nowotworów**

Dieta naturalna, bogata w składniki odżywcze, a uboga w antyodżywcze chroni przed stanami zapalnymi, wzmacnia układ odpornościowy, a tym samym chroni przed rakiem.

• **Przeciwdziałanie chorobie jaką dziś jest otyłość**

Nadmiar przekąsek (a to chrupek, a to jabłko, a to ciastko i tak cały dzień...) powoduje, że dziecko przestaje odróżniać sygnały głodu i zaczyna jeść mechanicznie. Wraz z wiekiem utwierdza się w tym jeszcze bardziej. Kolejny zły nawyk : nadmiar cukru w diecie powoduje, że trudniej dziecko przekonać do warzyw, zdrowszych posiłków, maluch uzależnia się od smaku słodkiego i to słodkie dania wiodą prym przez kolejne lata; dziecko rośnie i z wiekiem przybiera, okazuje się że nagle zauważamy, że w wieku wczesnoszkolnym pojawia się problem. Dziecko z nadmierną masą ciała to nie okaz zdrowia tylko początek problemów zdrowotnych - tkanka tłuszczowa to magazyn toksyn, balast dla stawów, a nadmiar cukru rozregulowuje gospodarkę hormonalną i zaczynają się problemy zdrowotne. Otyłość to choroba - pamiętajmy o tym.

Najlepszy okres na wpojenie prawidłowych zachowań zdrowotnych to właśnie wczesne dzieciństwo. Miejmy więc wpływ na to co je nasze dziecko.

Pamiętajmy, że to my decydujemy co podamy dziecku na dany posiłek, a dziecko decyduje czy i ile zje. Nie inaczej.

Uroda Małgorzata

KIEDY DZIECKO CHORUJE W ŻŁOBKU - JAK POMÓC

Katar, zatkany nos, kaszel i inne podobne dolegliwości to charakterystyczne objawy przeziębienia. Układ odpornościowy małego dziecka nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, będzie udoskonalał się jeszcze przez wiele lat, żeby nabrać sił w walce z wirusami i bakteriami.

Charakterystyczne dla dzieci uczęszczających do żłobka są niestety częstsze infekcje. Żłobek jest miejscem gdzie przebywają dzieci zbiorowo, a więc łatwo o zarażenie. Wiele badań naukowych określa zależność między czasem trwania infekcji, a zdrowieniem.

Dziecko, które jest dobrze odżywione (zbilansowana dieta), hartowane, zachowana jest higiena rąk (ale bez przesady), nosa i zatok choruje rzadziej, a jeśli zapada na infekcję to przechodzi ją krócej i łagodniej. Warto zatem zadbać o to, aby katar, zatkany nos czy kaszel nie ciągnął się tygodniami i nie przeszedł w długotrwałą infekcję z podaniem antybiotyku. Poniżej kilka wskazówek.

1. Dziecku warto zrobić podstawowy pakiet badań - w celu określenia ważnych dla odporności składników:

• Poziom witaminy D

Badanie jest płatne, w granicach 60-100 zł (zależy od laboratorium). W Polsce dzieci bardzo często mają jej niedobór. Wynika to z wielu względów: położenie geograficzne oraz niska podaż wraz z dietą. Niski poziom koreluje z większą podatnością na infekcje, czyli dzieci, które mają niedobór tej witaminy zwyczajnie częściej chorują. Zatem Mamo, Tato sprawdź jaki poziom ma Twoje dziecko, żebyś mógł odpowiednio suplementować lek w sposób adekwatny do jej poziomu. Pamiętajmy, że suplementacja dostosowana powinna być:

- do jej aktualnego poziomu we krwi - przy dużym niedoborze lekarz zaleci większą dawkę niż standardowo się zaleca; przy wyrównanym poziomie inną, itp.

- masy ciała

- przy atopowym zapaleniu skóry, alergii wziewnych, skórnych, suplementacja też będzie się różnić

- pory roku

PAMIĘTAJ, ŻE ZARÓWNO NIEDOBÓR JAK I NADMIAR WITAMINY D JEST GROŹNY DLA ZDROWIA DZIECKA. SUPLEMENTACJA DOBRZE DOBRANA TO TAKA, KTÓRA JEST ADEKWATNA DO JEJ AKTUALNEGO POZIOMU WE KRWI. Dawkę należy skonsultować zawsze z lekarzem pediatrą, a u dzieci z alergią z alergologiem dziecięcym.

• Morfologia z ręcznym rozmazem krwi

Badanie można otrzymać ze skierowania. Lekarz będzie miał obraz ilości krwinek białych, rodzaju i procentowej zawartości poszczególnych limfocytów. Dzięki temu w łatwy sposób lekarz oceni stan odporności, czy mamy problem z niedoborem odporności,

z infekcją bakteryjną, wirusową czy pasożytniczą. Badanie te również zobrazuje czy nie ma problemu z anemią (na podstawie obrazu czerwonych krwinek, poziomu hemoglobiny) wynikającą z niedoboru żelaza, witamin B12, B9, B6 i cynku. Uzupełnienie tych niedoborów zwiększa zdolności odpornościowe organizmu, a tym samym dziecko zniesie łagodniej i krócej infekcje.

2. Należy regularnie czyścić nos, nawilżać górne drogi oddechowe:

• Unikaj spacerów kiedy za oknem smog

• Od „małego” ucz dziecko wydmuchiwać nos - bardzo ważne!!!

• Nawilżaj pomieszczenia w których przebywa dziecko - suche powietrze nie sprzyja zdrowiu (śluzówka gardła i dróg oddechowych staje się podrażniona, a wówczas łatwiej o infekcję)

• Wyklucz przebywanie w zawilgoconych pomieszczeniach, kiedy masz pewność, że jest grzyb koniecznie należy go usunąć - dziecko będzie narażone na utratę zdrowia i będzie „wiecznie” przechodzić infekcje

• Nie pal papierosów w obecności dziecka (metale ciężkie)

• Niech dziecko nie przebywa w pomieszczeniu gdzie suszy się pranie (detergenty)

• Codziennie przeczyszczaj nos solą morską fizjologiczną dostępną w sprayu, a kiedy pojawia się katar czyść regularnie za pomocą dostępnych i rekomendowanych akcesoriów (np. aspiratory do noska)

3. Hartuj dziecko spacerami

• Niestety w okresie jesienno -zimowym nie zawsze jest to możliwe - takie czasy. Monitoruj stan powietrza za pomocą aplikacji - będziesz świadomy czy spacer na powietrzu jest aktualnie zalecany czy nie

• Unikaj spacerów przy zatłoczonych ulicach - wybieraj park, las, polany - podwójna korzyść z uwagi na kontakt z przyrodą

• Unikaj spacerów w centrach handlowych - większa podatność na infekcje. Wybierz park lub plac zabaw.

• Ubieraj dziecko stosownie do pogody

4. Unikaj żywności, która nasila katary itp. (pamiętaj, że śluz to idealne środowisko dla rozwoju bakterii i wirusów). Odpowiednie żywienie może pomóc szybciej przejść infekcję, a nieodpowiednie czas choroby wydłużyć. Warto więc przyjrzeć się menu dziecka. Czego unikać podczas infekcji:

• Słodczy (każdego rodzaju - wszystko co zawiera w pierwszych trzech składnikach cukier unikaj podczas zdrowienia czy przechodzenia infekcji) - cukier niszczy krwinki białe, które pełnią kluczową rolę w zwalczaniu infekcji.

• Soków z koncentratów, herbat granulowanych, nektarów ze sklepowej półki - to ogromne pokłady cukru, tego rodzaju produkty nie nawodnią organizmu, a tym samym nie wspomogą procesu oczyszczania! Raczej przyczynią się do rozwoju infekcji

• Podaży żywności, która zawiera barwniki

i aromaty - zachęcam do czytania etykiet (kolorowe jogurty, drażetki, lizaki, płatki rafinowane, żelki, cukierki, itp.) Tam gdzie jest aromat - to tylko po to, żeby podkreślić smak, a barwnik ma podkreślić kolor - produkty niskiej jakości cokolwiek by to było: herbatka, jogurt owocowy, mus, kaszka, itp. swego rodzaju moim zdaniem produkty oszukane bo po co wzmacniać smak i kolor jogurtu truskawkowego? - może właśnie po to, że tej truskawki tam jak kot napłakał. Czytajmy uważnie etykiety.

• Słodkiego nabiału - serki smakowe, jogurty pseudo owocowe, mleczne kanapki, itp. (cukier, barwniki, aromaty - wszystko co szkodzi odporności)

• Dużej ilości mleka krowiego (raczej ograniczaj podczas infekcji)

• Niskiej jakości wyrobów wędliniarskich (azotyn sodu, fosforany) - parówka parówce nie równa. Bardzo ważne, żeby w wyborze wędliny, parówki kierować się jej składem - i to nie do końca chodzi o zawartość mięsa, ale o te dodatki - niektóre z nich są toksyczne dla jelit małego dziecka. Czytajmy etykiety.

• Serów topionych (fosforany) - niskiej jakości produkt w ogóle.

• Pieczywa cukierniczego (maślane rogalce, itp.)

5. Włącz do diety następujące produkty:

• Dziecko powinno więcej pic niż zwykle (woda, herbatki ziołowe, owocowe napary - najlepiej o temperaturze pokojowej)

• Wielowarzywne zupy z dodatkiem dobrej jakości tłuszczu (oliwa, masło, olej, itp.) - pokłady witamin, zwłaszcza prowitaminy A - ważnej w walce z infekcją!

• Jednogarnkowe dania z dodatkiem przypraw i ziół jak: majeranek, bazylia, natka pietruszki, kurkumy, np. gotowane mięso z warzywami i kaszą, ryba w warzywach z ryżem, itp. (rozgrzeją, bogate w składniki odżywcze)

• Kasze i płatki pełnoziarniste jak proso, owies (rewelacyjnie działają ściągająco - zwalczają nadmiar śluzu), np. owsianka z jabłkiem na mleku roślinnym, czy budyń z kaszy jaglanej z gruszką i cynamonem (źródło wielu cennych minerałów i witamin!)

• Rozgrzewaj organizm dodając do dań, napojów cynamon, imbir (bardzo mało), goździki

• Podawaj kiszonki, naturalne produkty fermentowane: kefir, jogurt - źródło probiotyków, które wspierają odporność.

Infekcje bywają utrapieniem - niestety, żeby dziecko nabyło odporności musi zmierzyć się z wrogiem w postaci bakterii i wirusów chorobotwórczych. Przeziębienie nie musi trwać tygodniami, warto wziąć pod uwagę powyższe wskazówki, które mogą w pewien sposób pomóc przejść infekcję krócej i nie dać się rozwinąć chorobie.

Uroda Małgorzata

Więcej na stronie:

<https://zlobek.chojnow.eu/index.php?strona=507&menu=5>

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam działkę budowlaną o pow. 12 arów, umiejscowioną przed stawem po prawej stronie w Białej.
Wiadomość: tel. 509 572 890. (44112)

DIŻURY APTEK W CHOJNOWIE W 2020 r.

LISTOPAD:

08.11. - SALIX

11.11. - STOKROTKA

15.11. - MELISA

22.11. - FARMED

29.11. - POD SŁOŃCEM

GRUDZIEŃ

06.12. - SALIX

13/20/26. 12. - W INTERMARCHE

25.12. - CENTRUM

27.12. - STOKROTKA

Chojnowski Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszaniowej z siedzibą przy ul. Drzymały 30 w Chojnowie, jako dozorca mienia zabezpieczonych ruchomości z **lokalu nr 3 przy ul. M. Reja 13** wzywa spadkobierców tych ruchomości do ich odbioru **w terminie do dnia 09.11.2020r.**

Kontakt w powyższej sprawie pod numerem tel. 76/81-88-371 lub drogą elektroniczną:

e-mail: obm@chzgakim.pl

lub remonty@chzgakim.pl

Uwaga! Po upływie w/w terminu Dozorca wniesie wnioszek o wydanie orzeczenia Sądu w sprawie likwidacji lub innego rozporządzenia rzeczą (podstawa prawna: art. 1046 § 10 Ustawy Kodeksu Postępowania Cywilnego z dnia 17 listopada 1964r. Dz. U. 1964 Nr 43 poz. 296).

Robisz lub planujesz remont?

Zamów kontener i pozbadź się problemu!!!
CHZGKiM w Chojnowie oferuje wynajem kontenerów oraz usługę wywozu gruzu i innych odpadów.

Chojnowski Zakład Gospodarki Komunalnej i Mieszaniowej
ul. Michała Drzymały 30
tel. 76 818 83 70

Koszt wynajęcia kontenera 250 zł plus koszt utylizacji odpadów wg cennika RIPOKu.

Ważne numery telefonów

Urząd Miejski w Chojnowie	76 818 82 85
MOPS	76 818 82 18
Pogotowie Ratunkowe	112, 999;
Straż Pożarna	112, 998; 76 856 74 71
Policja	112, 997; 76 818 86 80
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	994; 76 818 83 95
Pogotowie gazowe	992; 76 850 90 00
Pogotowie energetyczne	991
Informacja PKS	76 818 84 76
SM Młodość	76 818 86 81
ChZGKiM	76 818 83 70
Przychodnia Rejonowa	76 818 85 14
Cmentarz Komunalny	76 818 66 80

GAZETA CHOJNOWSKA

Dwutygodnik Samorządu Terytorialnego
gazeta@chojnow.net.pl

Adres redakcji: pl. Zamkowy 1, 59-225 Chojnow,
tel. 76 818-66-83; fax: 76 818-75-15

e-mail: urząd.miejski@chojnow.net.pl,

<http://www.chojnow.eu>

Zrzeszony w Forum Mediów Lokalnych w Krakowie,
nakład: 700 eg.

Skład Redakcyjny: redaktor naczelny - Emilia Grzeskowiak, Katarzyna Burzmińska współpracują: Piotr Misikiewicz

DTP: Emilia Grzeskowiak

Wydawca: Urząd Miejski w Chojnowie.

Druk: Drukarnia UNIFOT Gizela i Andrzej Bobik ul. Okrzei 2.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Legnicy

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

INFORMUJE,

że od dnia 26.X.2020 roku

poradnictwo i wsparcie specjalistyczne, skierowane do mieszkańców z terenu powiatu legnickiego, **będzie udzielane w formie telefonicznej** w dotychczasowych terminach i porach.

Przy telefonach dyżury będą pełnił:

- **Psycholog** dla sprawców przemocy:
w każdy **wtorek**, godz. **16⁰⁰-18⁰⁰**
- **Psycholog**: w każdą **środę**, godz. **8³⁰-10³⁰**
- **Prawnik** dla sprawców przemocy:
w każdy drugi i czwarty **czwartek** miesiąca, godz. **13⁰⁰-15⁰⁰**
- **Prawnik**: w każdy **czwartek**, godz. **15³⁰-17³⁰**
- **Psycholog**: w każdy **piątek**, godz. **13⁰⁰-17⁰⁰**

pod numerem telefonu **76 72 43 467**

Ze względu na przyjętą formę udzielania porad, kontakt z psychologiem czy prawnikiem **NIE WYMAGA** wcześniejszej rejestracji.

Świadczona w tej formie, nieodpłatna pomoc będzie kontynuowana do odwołania.

O powrocie do dotychczasowej – bezpośredniej praktyki udzielania wsparcia, poinformujemy Państwa natychmiast po podjęciu takiej decyzji.

Anna Piątek-Olszuk
Dyrektor PCPR w Legnicy

Dwa medale z Mistrzostw Polski Kadetów

W dniach 16-18.10.2020 r. Puławy były gospodarzem XXVI Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w sportach halowych - najważniejsza impreza dla kategorii wiekowej kadet 12-14 lat.

Do MOSiR w Puławach zjechało ponad 250 zawodników z całej Polski. Wszyscy gotowi i zdeterminowani do walki o tytuł Mistrza/ Mistrzyni Polski w dwuboju sprawnościowym i walkach w Taekwondo Olimpijskim. Chojnowski Klub Taekwondo reprezentowały:

Julia Domańska, kat. -51 kg

Martyna Merunowicz, kat. +59 kg

Julia debiutowała jako kadetka, pierwszy raz startowała też w imprezie rangi Mistrzostw Polski. Jej kategoria w dwuboju była najbardziej obleganą - 27 zawodniczek! Mimo tak dużej konkurencji Julia spisała się dzielnie i zajmowała lokaty mniej więcej w połowie tabeli.

Nieco szczęścia zabrakło w losowaniu. Nie dość, że w walkach jej kategoria wagowa była również najbardziej obleganą (20 zawodniczek) to pierwszą walkę musiała stoczyć ze starszą o dwa lata Sarą Surtel (UKS Hwarang Września) przyszłą srebrną medalistką MP. Pomimo prób i starań Julia musiała uznać wyższość przeciwniczki.

Rewelacyjny start odnotowała Martyna Merunowicz, zajmując 3 miejsce w dwuboju sprawnościowym i 3 miejsce w walkach!

Martyna w kopnięciu dosiężnym zajęła pierwsze miejsce w tabeli (24 konkurentki). Nieco gorzej poszło w naprzemiennym kopnięciu. Tutaj Martyna spadła na 9 lokatę. Co łącznie dało jej 3 miejsce w klasyfikacji!

Parę kopnięć więcej i byłaby szansa na złoto.

Drzewko eliminacyjne w walkach nie było wymarzone. Na drodze do złotego medalu musiałaby stoczyć 4 walki, a już w pierwszej musiała się zmierzyć z odwieczną rywalką, Rozalią Mikielską z LUKS Hidori Olecko. Dotychczas Martyna przegrywała z Rozalią, raz większą przewagą, raz mniejszą. Niemniej jednak tym razem Martyna nie miała zamiaru odpuścić i wyszła do walki ogromnie zmotywowana i pewna siebie. W konsekwencji prowadziła przez wszystkie 3 rundy ostatecznie wygrywając 10:0! Na tym etapie wygrana z Rozalią i przełamanie swoich słabości i złej passy była ogromnym sukcesem.

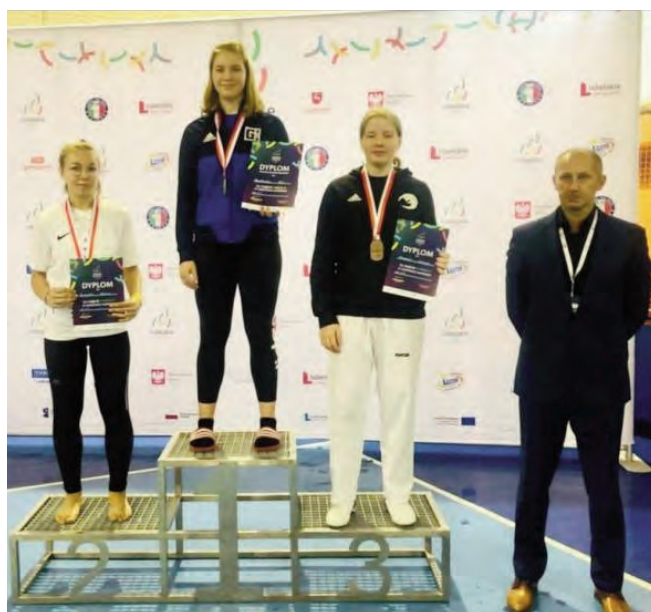
W kolejnej walce Martyna musiała zmierzyć się z Mają Błażejowską z KS Centuria Toruń. To była trudna przeciwniczka i Martyna od początku miała problem z narzuceniem jej swojego tempa i prowadzeniem walki na swoją korzyść. Niestety mimo prób i starań Maja wygrała z Martyną. Wiedzieliśmy, że Maja na pewno dojdzie do finału dlatego mieliśmy szansę na repasaż i walkę o brązowy medal (Maja ostatecznie została Mistrzynią Polski +59 kg).

W walce repasażowej zwycięzca zostawiłby medal w województwie, Martyna musiała stoczyć walkę z Nikola Janik z AZS AWF Wrocław. Nikola to bardzo utytułowana zawodniczka, była Mistrzynią Polski, wielokrotna medalistka zawodów międzynarodowych.

Przez dwie pierwsze rundy wynik był bardzo wyrównany. Żadna z zawodniczek nie była w stanie uzyskać większego prowadzenia, dopiero w trzeciej rundzie Martyna zdołała przebić się przez obronę Nikoli i wyszła na prowadzenie kończąc pojedynek 10:4. Ponownie odpowiednie nastawienie, koncentracja i determinacja doprowadziły do wygranej!

Na ogromną pochwałę zasługuje również fakt, że **Martyna jako JEDYNA zawodniczka w Polsce została multimedalistką, tzn. w dwóch różnych konkurencjach zdobyła medal.** Dodatkową wisienką na torcie jest to, że zdobyliśmy najwięcej medali w województwie.

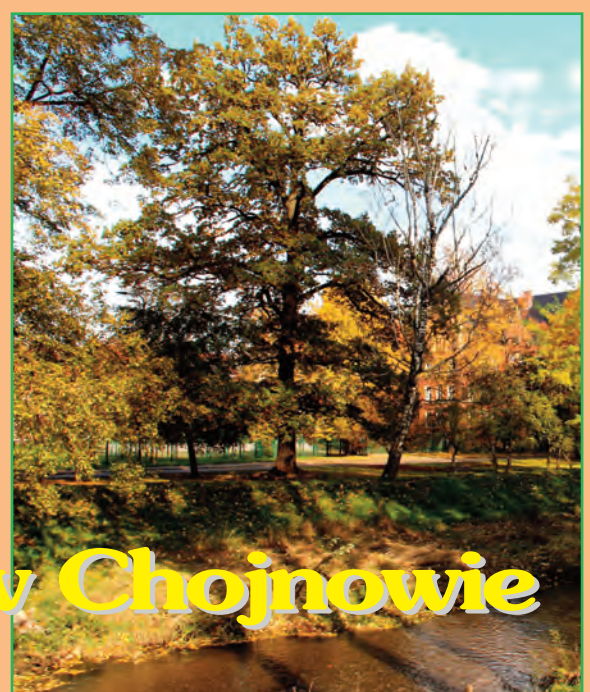
LMKS SFORA Chojnow



Chojnowskie dzieciaki



Kuba Nawrocki - ma 7 lat.
Lubi muzykę, zajęcia plastyczne,
sportowe i wspólne zabawy z młodszym bratem.



Jesienne barwy w Chojnowie