www.aktywna-czestochowa.pl znajdź nas na:

Aktywna Częstochowa

GAZETA BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 16/2018 (18) Czwartek, 6 września 2018

Bezpłatna komunikacja miejska także dla uczniów szkół średnich!

Młodzież szkół średnich z Częstochowy od września może już jeździć za darmo komunikacją miejską. Bezpłatne przejazdy dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów funkcjonują od października 2017 r. Z tego pilotażowego programu skorzystało już ok. 8,4 tysiąca uczniów.

WIĘCEJ NA STR. 9



LONDYŃCZYKIEM POJEŹDZIMY JESZCZE DŁUŻEJ



Zainteresowanie linią turystyczną „034" jest tak duże, że władze miasta zdecydowały o przedłużeniu jej funkcjonowania do połowy września, a jeśli aura będzie sprzyjać – nawet do końca miesiąca.

WIĘCEJ NA STR. 3

REWITALIZACJA PARKU LISINIEC NA FINISZU!



W Parku Wypoczynkowym Lisiniec w Częstochowie rośnie Strefa Wypoczynku Adriatyk. Kolejny etap rewitalizacji jednego z ulubionych miejsc rekreacji w naszym mieście powoli dobiega końca. Obecnie pojawiły się już m.in. pawilon plażowy, niemal gotowa jest kładka nad kanałem, budowane są parkingi, wkrótce pojawi się nowa zieleń.

WIĘCEJ NA STR. 5

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych

WIĘCEJ NA STR. 4

Miasto walczy ze smogiem jeszcze przed okresem grzewczym - wywiad z Sebastianem Trzeszkowskim



WIĘCEJ NA STR. 7

8 ciekawostek na temat języka angielskiego, o których nie miałeś pojęcia

WIĘCEJ NA STR. 3

Mężczyzna zaatakował 83-latkę gdy wychodziła z kościoła - trafił do aresztu

WIĘCEJ NA STR. 13

reklama



DROGA ROWEROWA DO OLSZTYNA – START INWESTYCJI

Rozpoczęła się budowa 2,5 - kilometrowej drogi ze szlakiem rowerowym z Olsztyna na Odrzykoń. Z czasem połączy się z Częstochową.



29 sierpnia wójt Gminy Olsztyn Tomasz Kucharski, prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk, starosta Częstochowski Krzysztof Smela oraz prezes PRDM „Myszków" Sp. z o. o. Stefan Cieślewicz, wbili pierwsze łopaty na ścieżce przy wjeździe do Olsztyna w pobliżu rzeźby „Olsztyńskiego Anioła Stróża".

– *Dziękuję wszystkim osobom, które miały wkład w przygotowanie tej inwestycji: Radzie Gminy Olsztyn, Pracownikom Urzędy Gminy Olsztyn i Starostwa Powiatowego w Częstochowie. Moment ważny, bo roli tej nowej drogi do Olsztyna nie da się przecenić. Przygotowania trwały ponad dwa lata* – mówił Tomasz Kucharski.

Asfaltowa droga o szerokości 4,5 metra, z trasą rowerową będzie przedłużeniem istniejącej ścieżki od granic Częstochowy do Odrzykonia, biegnącej wzdłuż DK-46. Zbudowane zostaną parkingi samochodowe na jej początku i końcu oraz miejsca odpoczynku dla rowerzystów. Nowa droga połączy istniejące już szlaki rowerowe od strony Częstochowy z ciągiem ulic na terenie Olsztyna: Asnyka, Kolejową, Lubomirskiego i Kazimierza Wielkiego. Gmina Olsztyn jest także w trakcie zakończenia procedury przetargowej na ciąg dalszy tej ścieżki rowerowej w kierunku Janowa i Zrębic.

– *Cieszę się, że rowerowe połączenie Częstochowy z Olsztynem jest już coraz bliżej, że podpisane porozumienie działa i obie gminy sukcesywnie realizują kolejne inwestycje na swoim terenie* – powiedział prezydent miasta Krzysztof Matyjaszczyk.

Częstochowa swoją inwestycję prowadzi etapami, obecnie – w związku z rozpoczęciem przebudowy ul. Korfantego - realizuje ważny fragment drogi rowerowej pomiędzy Rondem Szwejkowskiego a Skwerem Lotników. Przebudowa Korfantego ma duży wpływ na rozwój specjalnych stref ekonomicznych, wspiera inwestycje przemysłowe, ale jest także istotna dla turystyki rowerowej, bo znacząco poprawi jakość wyjazd w kierunku jurajskich terenów, w tym - przede wszystkim - Olsztyna. Wartość całego kontraktu to ponad 22,5 mln zł a zakończenie inwestycji zaplanowane jest na wrzesień przyszłego roku. Fragment drogi rowerowej, która bezpośrednio połączy się ze ścieżką z Olsztyna jest w fazie projektowania. Przyjęte rozwiązania muszą tu uwzględniać plany inwestycyjne związane z potencjalną budową tzw. Bugajskiej bis.

BĘDĄ NOWE WIATY NA PRZYSTANKACH

W ramach programu „Lepsza Komunikacja w Częstochowie" rozpoczął się demontaż wyeksploatowanych wiat przystankowych w kilkunastu lokalizacjach na terenie miasta. Później Miejski Zarząd Dróg i Transportu w Częstochowie rozpocznie montaż nowych wiat, co w znacznym stopniu poprawi komfort korzystania z komunikacji miejskiej.

Z uwagi na wykonywane prace mogą nastąpić czasowe utrudnienia w obrębie wskazanych przystanków. Z góry przepraszamy za uciążliwości.

Poniżej lista 19 przystanków, przy których w najbliższych dniach zostaną zdemontowane stare wiaty przystankowe:

- **Stadion Raków k. centrum**
- **Stadion Raków**
- **Zana**
- **Łódzka**
- **Słonimskiego k. centrum**
- **Słonimskiego**
- **Market Obi**
- **Fieldorfa-Nila Cmentarz Kule**
- **Mireckiego**
- **Wolna**
- **Bohaterów Monte Cassino**
- **Konwaliowa II**
- **Kaszubska**
- **Okulickiego**
- **Gronowa**
- **Chłodna**
- **Chłodna**
- **Szpitalna**
- **Kręciwilk**

Oprócz w/w lokalizacji po demontażach, nowe wiaty pojawią się także na ulicach: Głębockiego i Busolowej. Łącznie w najbliższych tygodniach częstochowska infrastruktura przystankowa wzbogaci się o 21 nowych wiat.



PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 07.09 - 20.09

PIĄTEK | 07.09	SOBOTA | 08.09	NIEDZIELA | 09.09	PONIEDZIAŁEK | 10.09	WTOREK | 11.09	ŚRODA | 12.09	CZWARTEK | 13.09
23	22	23	23	24	23	24

PIĄTEK | 14.09	SOBOTA | 15.09	NIEDZIELA | 16.09	PONIEDZIAŁEK | 17.09	WTOREK | 18.09	ŚRODA | 19.09	CZWARTEK | 20.09
19	18	17	18	19	19	14

LONDYŃCZYKIEM POJEŹDZIMY JESZCZE DŁUŻEJ

Zainteresowanie linią turystyczną „034" jest tak duże, że władze miasta zdecydowały o przedłużeniu jej funkcjonowania do połowy września, a jeśli aura będzie sprzyjać – nawet do końca miesiąca.



W tym roku bezpłatna, autobusowa linia turystyczna „034" obsługiwana jest przez dwa rodzaje autobusów piętrowych – z dachem i bez dachu. Zabytkowy Leyland RM – Routemaster z 1961 roku to piętrus bez dachu, który zabiera turystów i mieszkańców na bezpłatne przejażdżki po mieście w te dni, kiedy warunki atmosferyczne pozwolą na zastosowanie takiego rozwiązania. W przypadku pogorszenia się pogody, na trasę wróci zadaszony Bristol Lodekka, który częstochowskie MPK zakupiło wiosną tego roku.

Przypomnijmy, że częstochowska linia turystyczna 034 wyjeżdża na ulice miasta codziennie, co godzinę od 12 do 18. Jest to autobusowa linia specjalna w sezonie wiosenno-letnim, której funkcjonowanie wpisuje się w działanie programów: „Kierunek - Przyjazna Częstochowa" i „Lepsza Komunikacja w Częstochowie". Przystanek początkowy i końcowy zlokalizowany jest przed częstochowskim ratuszem na placu Biegańskiego. Podczas przejazdów o historii miasta oraz mijanych obiektów i dzielnic opowiadają licencjonowani przewodnicy.

8 ciekawostek na temat języka angielskiego, o których nie miałeś pojęcia

1. „OK" to pierwsze słowo jakie wymówiono na Księżycu. Pełna wypowiedź brzmiała „OK, engine stop".
2. Słowo „pronunciation" jest uważane za najtrudniejsze słowo pod względem wymowy. Warto wspomnieć, że oznacza ono właśnie „wymowa".
3. Literę „Q" oraz wyraz „queue" ("kolejka" wymawiamy w taki sam sposób, czyli [kjuː].
4. Słowo „set" ma ponad 400 definicji znaczeń, nie ma innego słowa, które miałoby ich więcej.
5. Słowo „bilion", które w Polsce i większości krajów w Europie oznacza milion milionów, w krajach anglojęzycznych oznacza tysiąc milionów.
6. Nazwy wszystkich kontynentów w języku angielskim zaczynają się i kończą na tą samą literę np. „Europe", „Africa", „Asia".
7. Słownik języka angielskiego jest zbudowany z około 800 tysięcy terminów, przy czym na co dzień jest używane jedynie około 6 tysięcy.
8. Język angielski jest jednym z najszybciej rozwijających się języków. Statystycznie, co 98 minut powstaje nowy wyraz. Z racji tego, co roku do słowników języka angielskiego dodaje się około 4000 nowych terminów.

Aleksandra Szwengel



Edukacyjne projekty w Częstochowie

Częstochowa otrzyma dofinansowanie do dwóch projektów edukacyjnych dla szkół podstawowych i liceów.



Ponad 4,5 mln zł unijnego dofinansowania dostaną częstochowskie szkoły na podniesienie jakości kształcenia. Po raz pierwszy unijny projekt przewiduje indywidualne wsparcie także dla najzdolniejszych uczniów. Będą mieli szansę uczestniczyć m.in. w zajęciach z konstruowania robotów, animacji komputerowej czy koła młodego naukowca.

- *Od dłuższego czasu w ramach projektów unijnych, w tym środków Europejskiego Funduszy Społecznego wspieramy i doposażamy częstochowskie szkoły oraz przedszkola* – **mówi prezydent Krzysztof Matyjaszczyk.**

Wartość projektu „Odkryj w sobie talent!", to prawie 4,7 mln zł, a dofinansowanie ponad 4,2 mln. Jest wyjątkowy, ponieważ dotyczy aż trzech różnych grup uczniów z 35 częstochowskich szkół podstawowychw klasach 4-8 i obejmie ponad 1500 uczniów, w tym 145 niepełnosprawnych. Pierwszą grupę stanowić będą ci którzy mają problemy w nauce.Specjalnie dla nich dedykowane będą zajęcia wyrównawcze, a placówki zostaną doposażone w niezbędny sprzęt.Druga grupa to uczniowie szczególnie uzdolnieni, dla których przewidziano indywidualne wsparcie w obszarach, w których przejawiają szczególne zdolności. Trzecia grupa to uczniowie z niepełnosprawnościami z klas I-VIII i różnego typu specjalistyczne zajęcia terapeutyczne im dedykowane.

Projekt przewiduje także poszerzenie bazy dydaktycznej 35 częstochowskich szkół podstawowych - doposażenie ich w sprzęt i pomoce niezbędne do prowadzenia zajęć z tym grupami uczniów. Nowy sprzęt przyda się zwłaszcza tam, gdzie po reformie edukacji trzeba było od podstaw urządzić pracownie przedmiotowe (w 14 szkołach powstaną pracownie przedmiotowe pod warsztaty prowadzone metodą eksperymentu, 30 szkół otrzyma sprzęt technologii informacyjno -komunikacyjnych do prowadzenia zajęć edukacyjnych).

Drugi z projektów współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego pn „Stawiamy na rozwój", realizowany w 5 liceach ogólnokształcących (I LO im. Juliusza Słowackiego, III LO im. Biegańskiego, V LO im. A. Mickiewicza, VIII LO Samorządowe, XII LO w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. S. Żeromskiego) i obejmuje 270 uczniów. W tych szkołach będą organizowane zajęcia wyrównujące oraz warsztaty oparte na metodzie eksperymentu. Będą to m.in. zajęcia matematyczne, z języka angielskiego, z biologii, chemii, geografii i fizyki. Dzięki projektowi, którego wartość to ponad 360 tys. zł, a dofinansowanie - ponad 325 tys. zł, zostanie również doposażona baza dydaktyczna w tych szkołach. W sumie oba projekty obejmą blisko 1800 częstochowskich uczniów.



HARMONOGRAM ODBIORU I TRANSPORTU ODPADÓW KOMUNALNYCH I ZBIERANYCH SELEKTYWNIE Z POSESJI ZAMIESZKAŁYCH

WRZESIEŃ 2018

Podjasnogórska	Ostatni Grosz	Mirów	Lisiniec	Kiedrzyn	Grabówka	Gnaszyn-Kawodrza	Dźbów	Częstochówka-Parkitka	Błeszno	Zawodzie-Dąbie	Wyczerpy-Aniołów	Wrzosowiak	Tysiąclecie	Trzech Wieszczów
1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota
2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela
3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek
4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek
5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa
6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek
7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek
8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota
9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela
10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek
11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek
12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa
13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek
14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek
15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota
16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela
17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek
18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek
19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa
20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek
21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek
22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota
23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela
24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek
25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek
26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa
27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek
28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek
29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota
30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela

Śródmieście	Stradom	Stare Miasto	Raków	Północ
1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota	1 Sobota
2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela	2 Niedziela
3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek	3 Poniedziałek
4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek	4 Wtorek
5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa	5 Środa
6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek	6 Czwartek
7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek	7 Piątek
8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota	8 Sobota
9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela	9 Niedziela
10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek	10 Poniedziałek
11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek	11 Wtorek
12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa	12 Środa
13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek	13 Czwartek
14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek	14 Piątek
15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota	15 Sobota
16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela	16 Niedziela
17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek	17 Poniedziałek
18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek	18 Wtorek
19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa	19 Środa
20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek	20 Czwartek
21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek	21 Piątek
22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota	22 Sobota
23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela	23 Niedziela
24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek	24 Poniedziałek
25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek	25 Wtorek
26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa	26 Środa
27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek	27 Czwartek
28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek	28 Piątek
29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota	29 Sobota
30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela	30 Niedziela

LEGENDA

- BIOODPADY
- MAKULATURA
- ODPADY ZMIESZANE
- SZKŁO
- TWORZYWA SZTUCZNE METAL
- POPIÓŁ

SPSZOK

Stacjonarny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Mieszkańcy Częstochowy mogą w SPSZOK'u bezpłatnie oddać:

- Odpady wielkogabarytowe
- Papier i tekturę
- Tworzywa sztuczne i metale
- Przeterminowane leki
- Zużyte baterie i akumulatory
- Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny
- Farby, kleje, lepiszcza
- Drewno i odpady zielone
- Środki ochrony roślin
- Oleje silnikowe
- Zużyte opony

SPSZOK znajdziecie:

ul. Konwaliowa 1, Sobuczyna

W dni powszednie od 8:00 do 18:00
W soboty od 10:00 do 16:00.

CZPK SP. Z O.O

Masz pomysł na wydarzenie edukacyjne, napisz lub zadzwoń do nas:

Dział Usług Zewnetrznych - 34 322 60 37

duz@czpk.czest.pl

@przedsiebiorstwo_komunalne

Częstochowskie Przedsiębiorstwo Komunalne

Dbaj razem z nami o czystą Częstochowę!

(34) 3707 -197 lub 198

osr@czestochowa.um.gov.pl

TPSZOP -

Terenowe Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Zielonych

Do odpadów zielonych zaliczyć należy większość odpadów, które powstają w Państwa ogrodach przydomowych lub też terenach należących do wspólnot mieszkaniowych oraz spółdzielni mieszkaniowych. Są to między innymi:

- ścięta trawa:
- kwiaty:
- łodygi i inne części roślin:
- liście:
- drobne gałęzie:

UWAGA !

Aktualna lista lokalizacjo Terenowych Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Zielonych znajduje się tutaj:

www.edu.czpk.czest.pl

REMONDIS®

34 362 72 30

HARMONOGRAM DLA FIRM I INSTYTUCJI WRZESIEŃ 2018

DZIELNICA	1 x w m-cu	2 x w m-cu	3 x w m-cu	4 x w m-cu	5 x w m-cu	8 x w m-cu	12 x w m-cu	20 x w m-cu
Trzech Wieszczy	05	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Częstochówka-Parkitka	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Grabówka	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Północ	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Mirów	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Tysiąclecie	04	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Raków	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Dźbów	11	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Wrzosowiak	04	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Stradom	06	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Kiedrzyn	04	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Śródmieście	05	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Stare Miasto	05	05,19	05,12,19	05,12,19,26	05,12,19,26,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Ostatni Grosz	13	03,17	03,10,17	03,10,17,24	03,10,17,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Gnaszyn Kawodrza	11	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Lisiniec	04	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Podjasnogórska	13	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Wyczerpy-Aniołów	04	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Zawodzie-Dąbie	06	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28
Błeszno	06	07,21	07,14,21	07,14,21,28	07,14,21,24,28	03,07,10,14,17,21,24,28	03,05,07,10,12,14,17,19,21,24,26,28	03,04,05,06,07,10,11,12,13,14,17,18,19,20,21,24,25,26,27,28

Rewitalizacja Parku Lisiniec na finiszu!

W Parku Wypoczynkowym Lisiniec w Częstochowie rośnie Strefa Wypoczynku Adriatyk. Kolejny etap rewitalizacji jednego z ulubionych miejsc rekreacji w naszym mieście powoli dobiega końca. Obecnie pojawiły się już m.in. pawilon plażowy, niemal gotowa jest kładka nad kanałem, budowane są parkingi, wkrótce pojawi się nowa zieleń.







Realizowany obecnie etap prac dotyczy jednego z trzech zbiorników leżących na terenie Parku Wypoczynkowego Lisiniec, nad którym najchętniej wypoczywają w sezonie częstochowianki i częstochowianie. W tym roku teren udostępniony nad częstochowskim „Adriatykiem" został nieco ograniczony, z uwagi na trwającą budowę budynku usługowego z zapleczem gastronomicznym, a także parkingów i strefy wjazdu od strony ul. Toruńskiej. Z części nowej plaży i pomostów można już było jednak od czerwca korzystać. Obecnie pawilon już stoi, trwają jeszcze prace związane m.in. z budową tarasu i pomostów spacerowych oraz wykończeniem wnętrz.

W czwartek 30 sierpnia teren budowy odwiedzili prezydent Częstochowy **Krzysztof Matyjaszczyk**, radny SLD **Zbigniew Niesmaczny** i Naczelnik Wydziału Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Częstochowy **Michał Konieczny.**

– *Prace przebiegają zgodnie z harmonogramem. Zalany jest już strop nad pawilonem plażowym, trwają tam też prace wykończeniowe. Obłożony jest również most, obecnie czekamy na balustradę. Parking od strony ul. Toruńskiej jest w połowie wykończony* – informuje Michał Konieczny. – *W przyszłym tygodniu rozebrane zostanie ogrodzenie plaży i rozgarnięty będzie piasek, który dotarł do nas z Łeby. Zaczynamy również nasadzenia zieleni* – dodaje.

Cała inwestycja powinna być gotowa do końca października.

Poniżej prezentujemy szczegółowo zakres zadania i aktualny stan zaawansowania inwestycji.

Rewitalizacja Parku Lisiniec w Częstochowie – I etap – Budowa Strefy Wypoczynku Adriatyk w Parku Lisiniec w Częstochowie.

Zakres prac w obecnym etapie przewiduje:

– budowę parkingu, wjazdu i wejścia na teren parku, placów, ciągów pieszych i komunikacyjnych oraz ścieżek rowerowych;

– budowę budynku usługowego – pawilonu plażowego z zapleczem gastronomicznym dla korzystających z kąpieliska, plaży i wszelkich elementów infrastruktury sportowo-rekreacyjnej zlokalizowanych w parku oraz z pomieszczeniami higieniczno-sanitarnymi i pomieszczeniami dla ratowników;

– realizację urządzeń infrastruktury technicznej związanych z budynkiem;

– rozbudowę plaży wraz z przebudową nabrzeża (umocnienie gabionami) i zmianą obrysu zbiornika – przesunięciem brzegu;

– wykonanie kładki nad kanałem (konstrukcja żelbetowa), pomostów wodnych i lądowych (konstrukcja drewno + kompozyt) oraz wieży ratowniczej;

– oświetlenie terenu i monitoring;

– realizację elementów małej architektury (ławki, kosze, itp.).

Realizacja zadania wymaga również nowego urządzenia zieleni z uwagi na nowe zagospodarowanie terenu. W ramach zadania wykonawca wykona nasadzeń 102 nowych drzew oraz obsadzi krzewami powierzchnię ponad 1,07 tys. m2 . Wśród drzew pojawi się przede wszystkim wiśnia piłkowana „Kikushidare-zakura", a także lipa drobnolistna, platan klonolistny, sosna czarna, klon pospolity i jesion wyniosły. Wśród krzewów zasadzona zostanie tawuła, róża pomarszczona, lilak, irga płożąca i irga szwedzka czy pęcherznicakalinolistna...

Plaża została już w większości pokryta piaskiem morskim z Łeby – warstwą o średniej grubości 30 cm. Reszta plaży – leżąca obecnie na wygrodzonym terenie budowy – zostanie odpowiednio uporządkowana w końcowej fazie realizacji inwestycji.

Do chwili obecnej wykonano:

– budynek: fundamenty, ściany zewnętrzne, stropodach, taras (ławy i stopy fundamentowe, słupy, strop), zamontowano stolarkę okienną i drzwiową aluminiową, instalację grzewczą podposadzkową, elektryczną, instalację wentylacji;

– w trakcie wykonywania instalacja gazowa, wylewki posadzkowe, trwają roboty elewacyjne docieplenia wełną mineralną oraz prace przy tarasach budynku;

– powierzchnia tarasowa częściowo zostanie zamknięta ściankami z poliwęglanu;

– kładka żelbetowa dla pieszych przy budynku plażowym – konstrukcję wykonano w 100% trwają prace okładzinowe z deski kompozytowej, do założenia pozostały balustrady;

– pomosty spacerowe z okładziną deską kompozytową wykonano na obiekcie w 70%, całkowicie zakończone i oddane do użytku są pomosty na półwyspie i na wydzielonym kąpielisku;

– gabiony wzmacniające brzeg wykonano w 100%;

– wieża ratownika – wykonano 100%;

– w trakcie budowy są parkingi i drogi dojazdowe;

– wykonano zasilanie energetyczne, kanalizację sanitarną, wodociąg, rozpoczęto instalację gazową.

reklama

Przedsiębiorstwo Usługowe Green-Garden oferuje:

- Kompleksowe zakładanie ogrodów
- Pielęgnację całoroczną i jednorazową ogrodów
- Trawniki z rolki lub z siewu
- Cięcie, formowanie roślin i drzew
- System nawadniania
- Układanie kostki, murków, obrzeży
- Porady ogrodnicze
- Kompleksowe odśnieżanie

Green Garden

KONTAKT: 785-173-362



W tym roku pula budżetu obywatelskiego w Częstochowie to prawie 9,5 miliona złotych!

Budżet obywatelski jest formą udziału mieszkańców w planowaniu finansów miasta. Mieszkańcy w sposób wiążący w trakcie konsultacji społecznych decydują o wydatkowaniu wydzielonej części środków budżetu miasta Częstochowy na kolejny rok budżetowy.



Wysokość środków w ramach budżetu obywatelskiego na 2019 rok to 9 468 489 zł, w tym:

1. na zadania o charakterze ogólnomiejskim: 2 367 122 zł,
2. na zadania o charakterze dzielnicowym: 7 101 367 zł.

Obecnie trwa weryfikacja wszystkich propozycji pod kątem poprawności i kompletności wypełnienia formularzy zgłoszeniowych. Zestawienie wszystkich propozycji, które będą poddane pod głosowanie, zostanie opublikowane już 21 września 2018r.

W tym roku uległ zmianie proces głosowania. Zlikwidowano głosowanie korespondencyjne oraz głosowanie w zlokalizowanych w dzielnicach komisjach do głosowania. W ich miejsce wprowadzony został mobilny punkt do głosowania, który od 22 października do 12 listopada (czyli w okresie głosowania), będzie – zgodnie z harmonogramem – odwiedzał wszystkie dzielnice. Zagłosować będzie można również w komisji do głosowania w siedzibie referatu Partycypacji i Konsultacji Społecznych przy ul. Focha 19/21. Osoby z trudnościami w poruszaniu się, potwierdzonymi orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, będą mogły skorzystać z możliwości głosowania w miejscu zamieszkania. Taką potrzebę będzie trzeba zgłosić do referatu Partycypacji i Konsultacji Społecznych w terminie od 24 września do 19 października. W tym roku głosy będzie można oddawać na kartach papierowych oznakowanych pieczęcią przez Urząd Miasta Częstochowy. Takie karty będą wydawane wyłącznie w mobilnym punkcie do głosowania oraz w komisji do głosowania przy ul. Focha 19/21 – po jednej dla każdej osoby, która przyjdzie oddać głos. Zmianie nie ulega natomiast sposób głosowania przez aplikację, która będzie dostępna w czasie głosowania na stronie http://www.konsultacje.czestochowa.pl, aby zagłosować przez internet należy posiadać telefon komórkowy, na który otrzymamy sms weryfikacyjny, którego można użyć dla potwierdzenia tożsamości dwóch osób głosujących. Głosowanie odbędzie się między 22 października a 12 listopada, a jego wyniki poznamy 20 listopada.

Jak zagłosować ?

- Prawo udziału w głosowaniu ma każdy mieszkaniec Częstochowy, który w dniu oddania głosu ukończył 13 lat.
- Głosowanie w formie papierowej odbywa się wyłącznie na karcie do głosowania oznakowanej pieczęcią przez Urząd Miasta Częstochowy. Karty nieopieczętowane będą nieważne.
- Karty do głosowania wydawane są wyłącznie w komisji do głosowania oraz w mobilnym punkcie do głosowania, po jednej dla każdej osoby głosującej.
- Osoba głosująca powinna na karcie do głosowania wskazać zadania do realizacji i niezwłocznie, osobiście wrzucić ją do urny.
- Głosujący mieszkańcy oddają głosy na zadania o charakterze ogólnomiejskim i dzielnicowym. W przypadku zadań o charakterze dzielnicowym, mieszkańcy głosują na propozycje zadań dotyczące dzielnicy, w której zamieszkują.
- Głosujący może zagłosować na maksymalnie 10 zadań o charakterze ogólnomiejskim (do dyspozycji 10 punktów) i 10 zadań o charakterze dzielnicowym (do dyspozycji 10 punktów), przyznając wybranym zadaniom określoną ilość pełnych punktów.
- Na każde zadanie głosujący ma prawo oddać dowolną liczbę punktów, jednak nie większą niż przeznaczona do tego celu pula.
- Niewykorzystanie pełnej puli punktów nie powoduje nieważności głosu.
- Warunkiem złożenia ważnego głosu jest wypełnienie wszystkich obowiązkowych pól w Karcie do głosowania/aplikacji internetowej do głosowania.
- Oddanie więcej niż jednego ważnego głosu powoduje nieważność oddanych głosów.

Głosować można na 4 sposoby:

• przez Internet, za pomocą aplikacji internetowej do głosowania:
1. na stronie internetowej *www.konsultacje.czestochowa.pl*
2. w infomatach miejskich.
• w mobilnym punkcie do głosowania, (dostępnym zgodnie z harmonogramem, który zostanie opublikowany na stronie www.konsultacje.czestochowa.pl)
• w komisji do głosowania znajdującej się w Urzędzie Miasta Częstochowy przy ul. Focha 19/21 w pokoju 32;
• w miejscu zamieszkania, po uprzednim zgłoszeniu takiej potrzeby do Urzędu Miasta Częstochowy. Z tej możliwości mogą skorzystać osoby o ograniczonej możliwości ruchowej potwierdzonej orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Potrzebę taką należy zgłosić do Referatu Partycypacji i Konsultacji Społecznych w dniach 24 września - 19 października 2018 r.



Miasto walczy ze smogiem jeszcze przed okresem grzewczym - wywiad z Sebastianem Trzeszkowskim

Smog, zarówno w Częstochowie jak i innych polskich miastach w okresie zimowym zaczyna stwarzać coraz większe problemy - jak sobie z tym poradzić?

Na to pytanie odpowie Sebastian Trzeszkowski, były asystent Prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka, wieloletni społecznik i działacz w wielu organizacjach pozarządowych.



ST: Smog jest w tym momencie problemem globalnym, dlatego do ludzi zaczyna docierać jak ważne jest jego ograniczanie. Główną przyczyną tak dużego zanieczyszczenia powietrza jest bardzo szybko rozwijająca się gospodarka przemysłowa w XIX i XX wieku a także brak badań dotyczących emisji.

AM: Jak w takim razie Częstochowa radzi sobie ze smogiem?

ST: Mamy szczęście, że w naszym mieście prowadzone są liczne działania mające na celu monitorowanie ale przede wszystkim ograniczanie smogu, takie jak chociażby dron antysmogowy, który latał nad Częstochową. Najważniejsze jest jednak działanie każdego mieszkańca naszego miasta poprzez ograniczenie w paleniskach niskoenergetycznych i szkodzących paliw oraz kruszyw i wymiana kotłów na gazowe lub klasy 5. Umówmy się, nie każdy ma środki na wymianę kotła na nowy - dlatego właśnie miasto dotuje kwotą do 7 tysięcy złotych wymianę źródła ciepła na bardziej ekologiczne. Tylko w tym roku kwota na dotacje przekroczyła 1 mln zł i to jest realna walka ze smogiem!

> ***„Umówmy się, nie każdy ma środki na wymianę kotła na nowy - dlatego właśnie miasto dotuje kwotą do 7 tysięcy złotych wymianę źródła ciepła na bardziej ekologiczne. Tylko w tym roku kwota na dotacje przekroczyła 1 mln zł i to jest realna walka ze smogiem!”***

AM: Mieszkańcy chętnie sięgają po dotacje ?

ST: Częstochowianie bardzo chętnie składają wnioski o dotacje na wymianę źródła ciepła. Myślę, że samym zachęceniem, oprócz troski o środowisko, jest wysokość oferowanej dotacji, przy takich kwotach mówimy tu o naprawdę dobrych jakościowo urządzeniach grzewczych. Z pewnością zainteresowanie związane jest również z podniesieniem poziomu świadomości wśród mieszkańców. Wiele organizacji prowadziło działania edukacyjne dotyczące smogu, ja również przeprowadzałem akcje informacyjną wśród dzielnic: Błeszno, Lisiniec, Stradom, Gnaszyn-Kawodrza, Dźbów i Grabówka, gdzie gęsta zabudowa jednorodzinna jest dużym generatorem zanieczyszczeń. Dzięki wielu rozmowom i analizom, również moim, okazało się, że środków potrzeba jest więcej, trzeba walczyć ze smogiem jeszcze przed okresem grzewczym. W związku z tym **Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk postanowił jeszcze zwiększyć o 350 tys. zł pulę środków przeznaczonych na modernizację systemów grzewczych**. W kolejną fazę wkracza także projekt „Słoneczna gmina”, dzięki któremu mieszkańcy otrzymali wysokie dofinansowanie do montażu instalacji solarnych, fotowoltaicznych lub pomp ciepła.

AM: Jeżeli ktoś dopiero teraz dowiedział się o dotacjach to ma jeszcze szansę skorzystać z takiej formy wsparcia?

ST: Oczywiście, ale zanim opowiem o szczegółach chciałbym jeszcze przypomnieć, że w ramach dotacji można również wnioskować o środki na montaż kolektorów słonecznych i usuwanie azbestu. Bardzo istotną informacją jest także to, że wnioskować można wyłącznie przed rozpoczęciem montażu nowego źródła ciepła. Miasto planowało także wypłatę środków finansowych mieszkańcom, którzy już zamontowali bardziej ekologiczne źródło ciepła, bo przecież to również walka ze smogiem. Niestety na tą chwilę Regionalna Izba Obrachunkowa nie daje szans na tak zwane wsteczne dotacje.

Jeśli ktoś chciałby włączyć się w walkę ze smogiem a tym samym przyczynić się do poprawy jakości powietrza w Częstochowie, zachęcam serdecznie do złożenia wniosku o dotacje. Szczegółowych informacji odnośnie postępów w realizacji już złożonych wniosków udzielają pracownicy Wydziału Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa UM Częstochowy, którzy pomogą również sprawdzić wniosek jego przed złożeniem.

AM: Dziękuję bardzo.

ST: Dziękuję serdecznie.

Wydział Ochrony Środowiska,
Rolnictwa i Leśnictwa,
ul. Śląska 11/13, pok. 22
tel. kontaktowy: 34 3707270 lub 34 3707271

Częstochowskie uroczystości upamiętniające 1 września 1939

W sobotę, 1 września symboliczne zapalenie zniczy na mogiłach Żołnierzy 7 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego na Cmentarzu Kule rozpoczęło częstochowskie miejskie obchody 79. rocznicy wybuchu II Wojny Światowej.

O 8.30 Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk w asyście służb mundurowych zapalił znicze na mogiłach żołnierzy 7 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego.Główne uroczystości miejskie upamiętniające ten dzień na Placu Pamięci Narodowej rozpoczęła msza św. polowa, której przewodniczył Kapelan Środowisk Kombatanckich ks. Stanisław Rospondek.

- *Nie wolno zapominać o ofiarach tego dramatu i o tragicznej lekcji historii, która była udziałem naszego kraju i naszych rodaków* – powiedział. - *Możemy być dumni z wielu częstochowianek i częstochowian, którzy z determinacją i pełnym poświęceniem walczyli w obronie Ojczyzny, ale także na wielu frontach II wojny światowej. Możemy być dumni także z tych, którzy w tych „czasach pogardy” umieli zachować się przyzwoicie, broniąc uniwersalnych ludzkich wartości.* - **mówił Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.**

Uroczyste obchody 79. rocznicy wybuchu II Wojny Światowej zakończył Apel Pamięci i salwa honorowa oddana przez Kompanię Honorową Jednostki Wojskowej Komandosów z Lublińca. Po tej części delegacje złożyły kwiaty pod Pomnikiem Poległych w Obronie Ojczyzny.

Organizatorami uroczystości był Związek Inwalidów Wojennych RP oraz Urząd Miasta Częstochowy.

fot. Marcin Szczygieł



ELEKTRONICZNA PORTMONETKA



to nowoczesna wygodna i tania oferta korzystania z dziennej komunikacji miejskiej

- Opłata za przejazd przy użyciu elektronicznej portmonetki jest zawsze mniejsza od ceny papierowego biletu jednorazowego!
- Korzystna dla całej rodziny lub grupy znajomych! Za pomocą elektronicznej portmonetki opłacisz przejazd nawet siedmiu osobom jednocześnie!
- W zależności od kwoty doładowania i długości podróży – możesz zaoszczędzić nawet 1,60 zł.
- Elektroniczna portmonetka działa jak system przedpłat: płacisz dogodną kwotę na swoją kartę i podróżujesz taniej!

Informacje dotyczące elektronicznej portmonetki znajdują się na stronie:

MPK.CZEST.PL/ZAKŁADKA:PORTMONETKA

Bezpłatna komunikacja miejska także dla uczniów szkół średnich!

Młodzież szkół średnich z Częstochowy od września może już jeździć za darmo komunikacją miejską. Bezpłatne przejazdy dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów funkcjonują od października 2017 r. Z tego pilotażowego programu skorzystało już ok. 8,4 tysiąca uczniów.



Po wprowadzeniu pilotażu darmowych przejazdów dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w ubiegłym roku – w tym roku szkolnym bezpłatnymi przejazdami miasto obejmuje też od września uczniów szkół średnich. Takie rozwiązanie zostało uzgodnione w toku prac nad tegorocznym budżetem, a wprowadzone niedawno zarządzeniem prezydenta miasta.

– *To kolejny element realizacji programu Lepsza Komunikacja w Częstochowie zachęcający do częstszego korzystania z komunikacji miejskiej, którą sukcesywnie modernizujemy. Liczymy na wzrost liczby pasażerów MPK, mniejsze natężenie ruchu, mniej spalin i korków - zwłaszcza w centrum miasta* – **mówił prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.**

Program będzie też oczywiście generował pewne oszczędności w domowych budżetach częstochowskich rodzin.

Uprawnienie do korzystania z darmowej komunikacji miejskiej w Częstochowie obejmuje młodzież szkolną – uczącą się i mieszkającą w Częstochowie, do ukończenia 21. roku życia (samorząd nie ma możliwości wprowadzania miejskich ulg dla młodzieży częstochowskich szkół średnich zameldowanych poza miastem).

W minionym roku szkolnym z bezpłatnych przejazdów od października mogli korzystać uczniowie młodsi (przedszkolaki, uczniowie podstawówek i gimnazjów). Według danych na koniec roku szkolnego, MPK wydało 7,5 tys. kart dla osób, które wcześniej ich nie posiadały (można przyjąć, że o tyle wzrosła dzięki programowi liczba stałych pasażerów MPK). Łącznie uczniów oraz przedszkolaków, którzy skorzystali z dotychczasowego programu było 8381 (część posiadała wcześniej karty elektroniczne MPK). Teraz ta liczba - dzięki decyzji rozszerzającej grono beneficjentów - na pewno się powiększy.

Warto przypomnieć, że od maja br. władze miasta wprowadziły również roczny bilet emerytalny uprawniający do korzystania z komunikacji miejskiej w Częstochowie przez cały rok za jedyne 100 zł. Z tego udogodnienia mogą korzystać emerytki powyżej 60. roku i emeryci powyżej 65. roku życia (seniorzy po 70-tce jeżdżą środkami MPK za darmo).Cieszy się on dużym zainteresowaniem. Jak przekazał w czasie spotkania poświęconemu wprowadzeniu darmowych przejazdów dla młodzieży szkolnej prezes MPK Mariusz Sikora, takie bilety wykupiło już ponad 7 tysięcy częstochowskich seniorów.

Jak to zrobić, czyli warianty wyrobienia karty i zasilenia bezpłatnego biletu dla uczniów szkół średnich zameldowanych w Częstochowie i uczęszczających do szkoły zlokalizowanej na terenie miasta.

• Jeśli uczeń posiada już kartę imienną, to powinien udać się do jednego z punktów obsługi klienta MPK na terenie miasta z ważną legitymacją szkolną i kserokopią tej legitymacji. Na miejscu kasjerka zmieni klasyfikację karty imiennej i doładuje bezpłatny bilet.

• Jeśli uczeń który nie ma ukończonych 18 lat, nie posiada imiennego biletu elektronicznego, to rodzic/opiekun prawny dziecka powinien udać się do jednego z punktów obsługi klienta MPK na terenie miasta i złożyć wniosek o wydanie dla dziecka karty elektronicznej. Wniosek składa się wraz z kserokopią legitymacji szkolnej (obecność ucznia nie jest konieczna, rodzic/opiekun ze sobą powinien zabrać jedynie własny dokument tożsamości oraz ważną legitymację szkolną dziecka - do wglądu). Karta elektroniczna wraz z doładowanym bezpłatnym biletem będzie do odbioru w terminie wyznaczonym przez kasjerkę, jednak nie dłuższym niż 7 dni.

• Jeśli uczeń ma ukończone 18 lat, nie posiada imiennego biletu elektronicznego, to sam składa wniosek o wydanie karty elektronicznej. Wniosek składa wraz z kserokopią legitymacji szkolnej i musi posiadać przy sobie ważną legitymację szkolną do wglądu. Karta elektroniczna wraz z doładowanym bezpłatnym biletem będzie do odbioru w terminie wyznaczonym przez kasjerkę, jednak nie dłuższym niż 7 dni.

• Rozróżniamy 2 rodzaje kart elektronicznych imiennych:

– ze zdjęciem - wówczas w przypadku kontroli nie ma konieczności okazywania legitymacji szkolnej potwierdzającej tożsamość;

– bez zdjęcia – wówczas w przypadku kontroli należy okazywać legitymację szkolną potwierdzającą tożsamość.

• Powyższych formalności może dokonać inna osoba dorosła w imieniu rodzica/opiekuna prawnego ucznia który nie ukończył 18 roku życia, bądź ucznia, który ukończył 18 lat. Wówczas osoba trzecia okazuje się podczas wizyty w jednym z punktów obsługi klienta MPK na terenie miasta: podpisanym przez rodzica/opiekuna prawnego lub ucznia, który ukończył 18 lat upoważnieniem do wykonania wspomnianych czynności oraz dokumentem tożsamości rodzica/opiekuna prawnego lub ucznia, który ukończył 18 lat i własnym.

Bezpłatny bilet obowiązuje przez 90 dni, po terminie jego ważności należy ponownie udać się do punktu obsługi klienta MPK i doładować bilet. W takim przypadku wystarczy jedynie okazać kartę imienną.

Należy pamiętać, iż uprawnienie do bezpłatnych przejazdów dla uczniów obowiązuje do ukończenia 21. roku życia.



PRZYJAŹŃ PIŁKĄ PISANA – CZYLI JAK PASJĘ DO SPORTU PRZEKUĆ W SPOSÓB NA ŻYCIE.

W rozmowie z naszą redakcją opowiada o tym Michał Lewandowski – piłkarz amator Klubu 54

Wykonują różne zawody, są w różnym wieku, ale połączyła ich miłość do piłki. Z jej przyczyny niewiadomo kiedy stali się jedną wielką rodziną i dziś trudno już określić czy bardziej zależy im na aktywności fizycznej czy wspólnych spotkaniach. Łączą oba tematy. Mowa o Klubie 54 czyli grupie częstochowian, którzy od dekady robią furorę na boiskach amatorskich lig piłkarskich naszego miasta. - *Poza nimi zresztą także* – przekonuje z uśmiechem Michał Lewandowski, jeden z najbardziej doświadczonych piłkarzy Klubu 54.



Proszę powiedzieć jaki jest przepis na kultowy zespół piłkarski. Bo tak można chyba o Was powiedzieć!

Dziękuję za miłe słowo, ale my tak do tego nie podchodzimy. Jesteśmy grupą znajomych na boisku i poza nim. To nas różni pewnie od większości zawodowych drużyn piłkarskich, gdzie sportowcy traktują grę jak pracę zawodową. Co miesiąc do kasy, a później zmiana barw klubowych. U nas dzięki nieskażonej komercją pasji jest łatwiej.

Jak to się zaczęło?

Dokładnie 10 lat temu, pamiętam jak dziś. Od zawsze graliśmy na hali, a w tamtym okresie akurat na hali przy SP 54 w Częstochowie, siedzieliśmy tak z kumplami przed treningiem w szatni i słuchaliśmy z zapartym tchem jak to w Lidze „Zakładowej" gra się w piłkę i jacy to zawodnicy z ligowym, a nawet reprezentacyjnym jak się potem okazało doświadczeniem grali z kumplami z naszej treningowej ekipy. Akurat wypadł nam turniej w Koniecpolu, musieliśmy tam podać nazwę klubu pod jaką będziemy grać, wybraliśmy najprostszą nazwę czyli KLUB 54. I zostało tak na stałe. Wracając do rozmowy w szatni, chłopaki pełni emocji opowiadali jak to się gra w tej zaszczytnej lidze. Poszczególni koledzy z klubu grali w takich klubach jak Energetyk, Szewos, Gawbud czy Jagiellończycy i były to kluby głównie pierwszoligowe. Ktoś rzucił wtedy, a dlaczego My mamy w takiej lidze nie zagrać i nie spróbować swoich sił i to była właśnie ta iskra, ten zaczyn wszystkiego.

Początki były trudne, ale ostatnie lata już bardzo udane.

Nie chcę zanudzać kronikarskimi szczegółami. Streszczę, że na początku wiele razy musieliśmy płacić frycowe. Szczęście nie zawsze sprzyjało, wyniki nie były zadowalające, ale tak się kształtował charakter drużyny oraz jej magia na boisku i poza nim. Mecze były tylko dodatkiem do spotkań i rozmów na tematy piłkarskie, ale nie tylko. Z biegiem lat zaczynało to przynosić także wymierne efekty sportowe. Sezon 2014/2015 to był sezon w którym szło Nam już naprawdę nieźle, na koniec rundy jesiennej jesteśmy liderem rozgrywek, a na koniec ligi zrównujemy się punktami z totalnym hegemonem ligi zespołem Zakład Cukierniczy Michaś, jako że w dwumeczu dał identyczny wynik (2:0 i 0:2) mistrzem zostaje drużyna która ma lepszy bilans bramkowy, ale my nie strzelaliśmy jeszcze wówczas tak dobrze. Rok później zajmujemy najniższe miejsce na podium, by w sezonie 2016/2017 wreszcie wznieść upragniony mistrzowski puchar do góry. Niestety nasza wielka radość została równocześnie zmącona wiadomością, że od nowego sezony zmienia się formuła rozgrywek i z tak zwanych „jedenastek" liga przekształca się w formę „szóstek". Gramy obecnie na boisku wybudowanym w ramach budżetu obywatelskiego też na obiektach miasta przy Limanowskiego. Do zespołu dołącza kolejny sponsor, który jest z nami od paru lat w Oldboyach czyli firma JĘDRYKA.

Jakie osoby tworzą Klub 54 i czy jesteście zamknięci na nowe twarze?

Z kogo składa się nasza ekipa? Jesteśmy przede wszystkim kolegami, którzy spotykają się zarówno na treningach i meczach, ale też i wszyscy chętnie uczestniczą w spotkaniach integracyjnych, a poza klubem nawiązanych zostało dużo przyjaźni. Wspieramy się, uczestniczymy w charytatywnych zbiórkach jak komuś coś jest potrzebne. Staramy się o to wszyscy by klub miał taką atmosferę, że na kolejny trening czeka się z utęsknieniem. Jeśli ktoś spełnia powyższe kryteria i przy okazji nie potyka się o piłkę na boisku to zapraszamy do nas. W końcu to honor i przyjemność grac w naszym amatorskim, częstochowskim Bayernie Monachium z Lewandowskim w składzie i znać takich fajnych chłopaków jak my (śmiech).

No właśnie. Pańskie nazwisko zobowiązuje. Były przytyki pana kolegów po nieudanym mundialu, że Lewandowski dwoił się i troił, ale nie dał rady.

Panie Redaktorze. Wystarczyło kilka treningów po mundialu i powrót do drużyny, a Lewandowski znów strzela aż miło (śmiech). A tak na serio, to jeśli kadra narodowa będzie potrzebowała korepetycji z determinacji i gryzienia trawy, to Klub 54 służy pomocą. Ponadto trenerem reprezentacji został częstochowianin, Jerzy Brzęczek, to powinno być łatwiej zaszczepić tego typu dobre, częstochowskie cechy naszym orłom. Może kiedyś wspólny trening? To by było ukoronowanie naszej kariery. Warto mieć marzenia!

Dziękujemy za rozmowę.



reklama

2016
Piwiarnia Częstochowa
PUB • RESTAURANT

Twoje miejsce na imprezowej mapie Częstochowy!



ul. Kopernika 16/18 • www.PiwiarniaCzestochowa.pl • fb/pubpiwiarniaczestochowa

Wspomaganie organizmu - żywność funkcjonalna i superfoods

W poprzednich wpisach omawiane były kwestie niefarmakologicznego wsparcia organizmu w stanach chorobowych lub gorszego funkcjonowania. Ostatni tekst poświęcony został suplementom jako jednej z tych metod. Tym razem uwaga skupi się na żywności funkcjonalnej i superfoods, które mogą być niedoceniane w swoim działaniu, a które warto włączyć do swojej diety. Poprzez dużą koncentrację konkretnych substancji, mogą skutecznie wspomóc organizm, prowadząc do uniknięcia wprowadzenia suplementacji, leczenia czy choćby zmniejszenia dolegliwości i poprawy ogólnej sprawności psycho-fizycznej organizmu.

Żywność funkcjonalna przede wszystkim jest naturalnego pochodzenia i wykazuje korzystny wpływ na poprawę samopoczucia, wydolności czy zmniejszenia niektórych stanów chorobowych. Wbrew pozorom wiele osób stosuje jedzenie funkcjonalne nie będąc świadome ich właściwości. W innych przypadkach suplementują preparaty, których naturalny odpowiednik mogliby spożywać z dietą, lub przyjmują leki mające na celu wywołać podobne działanie. Nie zawsze żywność funkcjonalna czy superfoods dadzą oczekiwany efekt, aczkolwiek w imię zasady „przede wszystkim nie szkodzić" warto zaczerpnąć najpierw mocy z natury! Dla przybliżenia tematu wymienione zostaną podstawowe grupy produktów żywności funkcjonalnej po które warto sięgnąć i zadbać o dostarczenie ich głównych substancji bioaktywnych w diecie. Warto tutaj wymienić produkty zawierające: probiotyki-wzmacniające odporność organizmu i regulujące mikroflorę jelit oraz ich funcjonowanie, których źródłem są np fermentowane napoje mleczne, produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (wspomagają pracę mózgu, chronią przed chorobami serca i układu krążenia), takie jak: ryby morskie, nasiona lnu czy orzechy włoskie. Innym godnym wymienienia składnikiem już dodawanym do produktów spożywczych są sterole, poprzez obniżanie poziomu cholesterolu chronią przed miażdżycą. Będąc w grupie ryzyka warto więc włączyć do diety np. miękkie (!!!) margaryny wzbogacane sterolami roślinnymi. Produktami godnymi polecenia w żywieniu funkcjonalnym są również te bogate w błonnik jak np. otręby, poza dawaniem uczucia sytości co jest wsparciem w odchudzaniu, obniżają one indeks glikemiczny posiłku, co jest niezbędne dla diabetyków, pomagają leczyć zaparcia itp.



Za każdym z powyższych przykładów widać pozytywne, prozdrowotne działanie konkretnych grup produktów zawierających określone składniki na jedną lub więcej funkcji organizmu, które zostało wcześniej udokumentowane badaniami. Inaczej troszkę wygląda sytuacja z super żywnością. Superfoods to produkty, które są przepełnione cennymi składnikami. Zawierają ogromne ilości witamin, minerałów i antyoksydantów w przeliczenia na porcję i w porównaniu do standardowych produktów spożywczych, stąd ich „super" moc. Włączenie superfoods do diety przede wszystkim pomoże uzupełnić niedobory, jeśli takie występują, a to pierwsze co powinno zostać zrobione w przypadku pogorszenia funkcjonowania organizmu. Naturalne źródło witamin i minerałów ma wyższość nad suplementami ze względu na biodostępność tych składników dla organizmu. Nie ma również ryzyka ich przedawkowania w sytuacji samodzielnego ustalania czego brakuje organizmowi. Podaż witamin, składników mineralnych, odpowiednich kwasów tłuszczowych czy antyoksydantów (przeciwutleniaczy) z dietą w znacznym stopniu wspomaga pracę organizmu, wspierając układ odpornościowy, nerwowy, krwionośny czy pokarmowy. Usprawniając w ten sposób jego naturalne mechanizmy walki z czynnikami zewnętrznymi odpowiedzialnymi za stany chorobowe czy procesy starzenia. W tej grupie produktów znajdziemy produkty zarówno egzotyczne jak również te bardzo popularne i powszechnie stosowane. Godne polecenia i włączenia na stałe do diety są: jagody goji i acai, chia, amarantus, komosa ryżowa zwana quinoą, czosnek, warzywa ciemnozielone liściaste, spirulina i wiele innych.

Pomimo, iż dla wielu produkty te są wciąż obce warto po nie sięgnąć, zaczerpnąć inspiracji na temat ich zastosowania w kuchni i odnalezienia przepisów i pomysłów, które w smaczny sposób pozwolą gościć superfoods i żywność funkcjonalną w stałym menu. Motywacją jest zdrowie i lepsze samopoczucie oraz odpowiedni poziom energii, z którym w okresie jesienno-zimowym będą pojawiać się problemy. Jest to zdecydowanie lepsza forma wspomagania organizmu niż farmakoterapia (w sytuacji gdy można jej uniknąć). Zatem chęci i motywacji! A energię czerpać z natury i zdrowe koło się zacznie toczyć.

EWA KOŁACZYK
specjalista ds. żywienia
dietetyk
667 222 123
www.ewakolaczyk-dietetyk.pl

reklama



TWOJA EFEKTYWNOŚĆ: Jak ją zwiększać?



Kamila Grochowina
Trener Rozwoju Osobistego,
Doradca Zawodowy,
Coach for life and bussines,
Animator społeczny, Wykładowca

Zastanawiasz się czasem, dlaczego tylu rzeczy z planowanych nie udaje Ci się zrobić w ciągu dnia?
Jak to się dzieje, że czas tak szybko upływa, a Ty nadal masz masę tematów do załatwienia?
Coś Cię ciągle rozprasza?
Nie możesz się skoncentrować na ważnych kwestiach?
A może nie wiesz, co jest ważne i pilne? Co nieważne i niepilne?
Czym zająć się najpierw, a co może poczekać?
Odczuwasz zakłopotanie i niepokój?
Masz rozproszoną uwagę, dekoncentrujesz się, masz natłok myśli?
Praca Cię przerasta?
Masz dużo tematów na głowie i wszystko wydaje Ci się ważne?
Czujesz, że przestajesz sobie z tym radzić?
Nie potrafisz odmówić?
Bierzesz na siebie zbyt dużo obowiązków?
Chcesz ciągle udowadniać, że potrafisz?
Nie załamuj się! Najważniejsze jest uświadomienie sobie problemu, a zaraz za tym, świadomość pożądanej zmiany. Jednak nie wiesz, jak nad tym zapanować i od czego zacząć ową, upragnioną zmianę?

Ważne według mnie są trzy kwestie: chęć zmiany, pewna strategia - plan do wdrożenia w życie od zaraz oraz wiara w powodzenie i sukces.
Przeanalizuj poniższe kwestie.

TWOJA SPOŁECZNA AKTYWNOŚĆ

Jesteś widoczny i aktywny w portalach społecznościowych? Masz mnóstwo znajomych? Dostajesz masę powiadomień o dodanych postach, komentarzach, wydarzeniach, polubieniach, urodzinach znajomych. Masz dużo wiadomości, zapytań, zaczepek, ktoś ma do Ciebie „ważną wg niego" sprawę, ktoś potrzebuje Twojej pomocy, bo sam po prostu nie chce się zająć swoją sprawą, bo Ty się na tym znasz, wiesz lepiej, robiłeś to już i inne, w podobnym stylu „ważne sprawy" - pytanie tylko - dla kogo ważne? To jest największe zagrożenie dla naszej koncentracji i efektywności w pracy. W takiej sytuacji, gdy dostaniesz wiadomość o początku: „*Mam do Ciebie pytanko ..., Mam do Ciebie ważną sprawę ..., Mam do Ciebie prośbę ...*", zawsze możesz odpisać: „NIE WIEM, NIE ZNAM SIĘ, NIE ORIENTUJĘ SIĘ, ZAROBIONA JESTEM". Ale czy to rozwiąże problem na zawsze?

I w tym miejscu docieram do momentu, w którym pojawia się pewna refleksja – po co mam ciągle kontrolować siebie i swoje reakcje na pojawiające się powiadomienia - „zakłócacze" i rozproszenia, jeśli mogę je po prostu wyłączyć? Wycisz na jakiś czas telefon, włącz tryb samolotowy. Schowaj go, żeby nie leżał widoku. Zainstaluj wtyczki lub aplikacje do blokowania niektórych programów lub stron w Internecie. Zamknij program pocztowy. Przełącz komunikatory w tryb „nie przeszkadzać". Jeśli Internet nie jest niezbędny do aktualnego zadania, wyłącz WiFi i transmisję danych w telefonie. Popracuj tak choćby 20-30 minut dziennie i zobacz niezwykłe rezultaty.

Naucz się najprostszej metody zarządzania czasem – poznaj technikę Pomodoro. Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora. Mistrzowie efektywności i wydajności pracują właśnie w takich blokach nieprzerwanego skupienia. Parę razy dziennie odcinają się od wszelkich rozproszeń na okresy od 20-30 minut nawet do dwóch godzin i efektywnie pracują w pełnym skupieniu. Naturalnie, są pewne sprawy, które wymagają natychmiastowej reakcji i dla nich musimy takim stworzyć oddzielny kanał komunikacji. Większość telefonów ma jednak tryb „nie przeszkadzać", w którym można podać wyjątki w celu koniecznej reakcji. Później możesz odpowiedzieć na wszystkie maile i oddzwonić jeśli uznasz, że chcesz lub musisz.

TY I TWÓJ ZESPÓŁ

Najlepiej na samym początku ustal i uzgodnij zasady pracy w zespole. Jeśli tracisz kontrolę nad rozproszeniami, których źródłem są inni ludzie lub hałas, który generują, jedyne co możesz zrobić to zwrócić uwagę na kulturę pracy, której wymagasz, wyartykułować Twoje potrzeby i konieczne warunki sprzyjające efektywnej pracy. Tak czy inaczej, jeśli nie na początku, to później koniecznie trzeba ustalić spójne zasady pracy w zespole, akceptowalne przez wszystkich współpracowników.

Można wprowadzić zasadę, że między 9:00, a 12:00 unikamy dyskusji w pokoju, wyznaczamy jedną godzinę na „open space", tzw. otwartą przestrzeń. Nie rozmawiamy na tematy polityczne, sportowe i religijne przez obiadem. Stosujemy widoczne dla innych znaczniki, które pokazują resztę pracowników „Jestem mega skupiony. Proszę – nie rozpraszaj mnie". Ważne, żeby te zasady były wspólnie ustalone, sprawiedliwe i żeby wszyscy je stosowali.

Określ swoje priorytety w pracy i sprawdź, jakie działania sprawiają Ci najwięcej radości. Jeśli wykonując pewne zadania masz wypieki na policzkach, uśmiechasz się do Siebie, serce szybciej Ci bije, czujesz, że to jest dla Ciebie atrakcyjne, prestiżowe, jesteś doceniany, czerpiesz z pracy satysfakcję – to jest to, co powinieneś robić. **Rozwijaj się w tym kierunku, który powoduje uśmiech na Twojej twarzy.** Na to zawsze znajdziesz czas i nic nie będzie w stanie Cię rozproszyć. Znajdź swoją pasję i uczyń z niej swoją pracę zawodową. Tego życzę Wszystkim Czytelnikom mojego artykułu.

„Pasja jest energią. Poczuj moc, która pochodzi ze skoncentrowania się na tym, co nas ekscytuje" – (Oprah Winfrey)

reklama



Mężczyzna zaatakował 83-latkę gdy wychodziła z kościoła - trafił do aresztu

Częstochowscy śledczy z wydziału do zwalczania przestępczości przeciwko mieniu zatrzymali mężczyznę podejrzanego o dokonanie rozboju na 83-letniej kobiecie. Jak ustali policjanci, 47-latek uderzył seniorkę w głowę, przewrócił na ziemię i zerwał z szyi łańcuszek. Sąd przychylił się do wniosku prokuratora oraz śledczych i zastosował wobec zatrzymanego tymczasowy areszt.



Do zdarzenia doszło miesiąc temu w centrum Częstochowy. Jak ustalili śledczy, 83-latka została zaatakowana, gdy wychodziła z kościoła. Sprawca uderzył ją w głowę, popchnął i przewrócił na ziemię. Następnie zerwał z jej szyi łańcuszek i uciekł. Na szczęście kobieta nie doznała żadnych obrażeń.

Śledczy z wydziału do zwalczania przestępczości przeciwko mieniu analizowali każdy ślad, mogący doprowadzić ich do podejrzanego. Przełom w sprawie nastąpił kilka dni temu. Jak ustalili policjanci, rozboju mógł dokonać 47-latek bez stałego miejsca zamieszkania. We wtorek mężczyzna trafił do policyjnej celi. Wczoraj natomiast został doprowadzony do Prokuratury Rejonowej Częstochowa-Południe, gdzie usłyszał zarzut rozboju. Decyzją sądu najbliższe 2 miesiące mężczyzna spędzi w tymczasowym areszcie.

Źródło: Komenda Miejska Policji w Częstochowie

reklama

KOTŁY I PALNIKI NA PELLET
Montaż kotłów i palników od 12 kW do 250 kW

Kocioł slimKo 12 kW (powierzchnia grzewcza 120 do 160 m²)
cena z dotacją i montażem 10965 zł z VAT 8 %

slimKO kompaktowy kocioł pelletowy oparty na wymienniku rurowym, spełniający wymagania 5 klasy i ecodesign. Wyposażony w wysokiej jakości palnik pelletowy KIPI i automatyczną zapalarkę, rotacyjne oczyszczanie komory oraz wbudowaną dmuchawę. Obsługa kotła ogranicza się jedynie do okresowego wybierania popiołu z popielnika oraz dosypywania opału do kosza.





5 klasa
eco design

PROMOCJA OGRANICZONA - ZAMÓW TERAZ

VIMA

VIMA - dystrybutor kotłów i palników KIPI, KOTŁOSPAW.
Profesjonalny montaż instalacji centralnego ogrzewania i wodno-kanalizacyjnej.
tel. 532 688 532 e-mail: biurovima@gmail.com

KIPI
KOTŁOSPAW

HOROSKOP
06.IX - 19.IX

20.I - 18.II WODNIK
To dobry okres na poznanie nowych przyjaciół. Twój umysł jest bardziej otwarty i czujny niż zwykle. Użyj swojego instynktu, aby podjąć ważne decyzje. Uczucie wolności prawdopodobnie będzie dominować.

19.II - 20.III RYBY
To nie jest dobry czas na siedzenie na kanapie. Saturn ustawi się w trygonie do Twojego znaku zasilając Cię swoją energią. Jeżeli niedawno doznałaś jakichś zawodów, spoglądaj przed siebie z optymizmem. Jeśli jesteś singlem, bacznie się rozglądaj.

21.III - 20.IV BARAN
Jowisz ułatwi Ci znalezienie swojego miejsca wśród ludzi. To doskonały moment by spośród wielu znanych Ci osób wyłonić prawdziwych przyjaciół. Koniecznie inwestuj w siebie i ucz się języków. Możesz wiele zmienić, jeśli nie od razu, to w najbliższych miesiącach.

21.IV - 21.V BYK
Wiele samotnych Byków znajdzie swoją drugą połówkę i zdecyduje się na zawarcie związku. Jeśli masz jakieś nadwyżki finansowe odkładaj je w banku lub zainwestuj w nieruchomość. Koziorożec zmobilizuje Cię do działania. Daj dojść do głosu innym.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA
W pracy nie obawiaj się mówić szczerze o swoich sprawach i wątpliwościach. W stałych związkach mnóstwo pozytywnej energii. Zaskoczy Cię niespodzianka o charakterze intymnym. To odpowiedni moment, aby wybrać się ze znajomymi za miasto.

21.VI - 22.VII RAK
Saturn w pozycji z Twoim znakiem wróży trochę konfliktowych sytuacji. Zadbaj o swoje zdrowie. Nie odkładaj mówienia prawdy nawet jeśli to boli. Uśmiechaj się, a szybciej wszystko pójdzie.

23.VII - 22.VIII LEW
Kreatywność Raka sprawi, że weźmiesz pod uwagę całkiem nowe rozwiązania. Nie daj się wykorzystywać. Luna w kwadraturze radzi się nie spieszyć. Na zakupach może ponieść Cię fantazja.

23.VIII - 22.IX PANNA
Mimo wielu obowiązków zacznij o siebie bardziej dbać. Zrób kontrolne badania. Aura sprzyja nauce, rozwijaniu się. Opozycja Słońca ułatwi Ci współpracę z innymi.

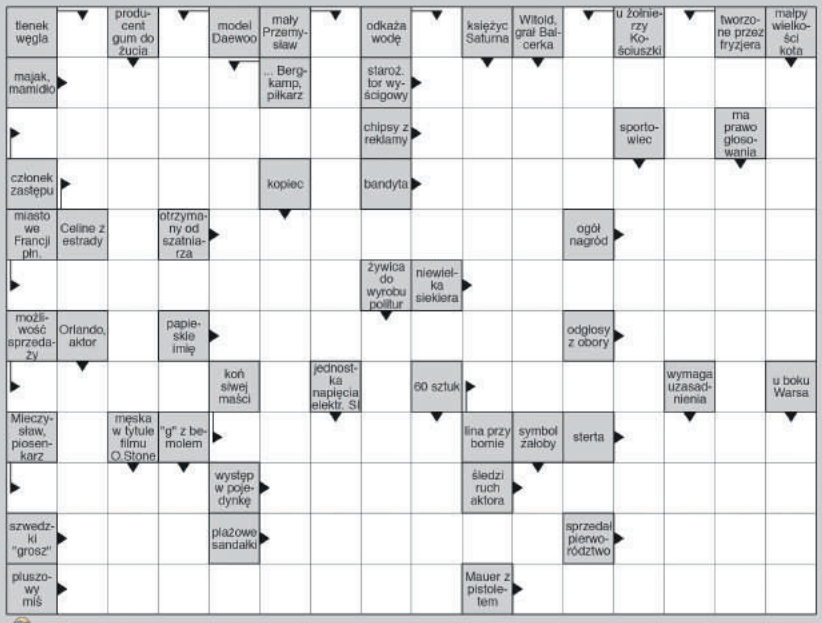
23.IX - 23.X WAGA
Zrób coś miłego dla ludzi, a poczujesz się dobrze. Pobądź więcej z ukochaną osobą. Nie odkładaj niczego na później. Skoncentruj się na swoich planach przyszłościowych.

24.X - 21.XI SKORPION
Nie przegap Byka lub Panny, są idealni dla Ciebie. Nie powienieneś ulegać kompromisom. Warto zadbać o swoje zdrowie. Znajdź czas na odpoczynek.

22.XI - 21.XII STRZELEC
Nie ufaj przypadkowym ludziom. Twoja cierpliwość może zostać przetestowana. Unikaj rutyny ze swoją drugą połówką. Pamiętaj, że Twoja najbliższa przyszłość zależeć będzie od tego co teraz zrobisz.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC
Samotne Koziorożce także chętnie się gdzieś wybiorą. Weekend sprzyja wyjazdom lub wyjściom. Całą swoją energię poświęć na pracę. Nie trać czasu na nieistotne spory.

KRZYŻÓWKA



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

NAJPOPULARNIEJSZY POST
facebook.com/aktywnaczestochowa



Aktywna Częstochowa

Aktywna Częstochowa, ul. Śląska 15 Wydawca: Karol Synowiec Redaktor naczelny: Karol Synowiec
Redakcja: redakcja@aktywna-czestochowa.pl Reklama: reklama@aktywna-czestochowa.pl Drukarnia: Polska Press Sp. z o. o.

KICKBOXING

Mistrzostwa gala kickboxingu pod koniec września w Hali Polonia!

29 września w Hali Polonia odbędzie się rewanżowy mecz międzynarodowy w K-1 Polska-Czechy w ramach gali DSF Kickboxing Challenge 17. W ringu zobaczymy także częstochowianina Norberta Anzorge, a walką wieczoru będzie pojedynek Kamila Jenela z Kamilem Rutą.



W lutym w Hali Orbita we Wrocławiu nasi południowi sąsiedzi po zaciętej walce zwyciężyli 3:2. Teraz biało-czerwoni wystawią prawdziwie mistrzowski skład, by wyrównać rachunki w Częstochowie!

Jako pierwszy z Polaków do ringu wyjdzie wicemistrz świata amatorów i wielokrotny mistrz kraju **Mateusz Rajewski** (65 kg), który w ostatnim występie zadał pierwszą porażkę **Wojciechowi Kazieczko**.

wW następnym pojedynku wystąpi zdobywca Pucharu Świata i Europy w K-1 **Patryk Radoń** (71 kg).

W trzeciej walce pokaże się pewnie zmierzający w stronę mistrzowskiego pasa federacji DSF **Adam Gielata** (71 kg) – mistrz świata K-1 z 2017 roku. Po nim swoją walkę stoczy znakomity weteran **Paweł Biszczak** (75 kg), a w piątym pojedynku do ringu wyjdzie niezawodny **Dawid „Mirko" Mirkowski** (81 kg). Po rewanżowym meczu Polska-Czechy odbędą się trzy walki mistrzowskie. W pierwszej z nich częstochowianin **Norbert „Azja" Anzorge** powalczy o pas mistrza Polski PZKB w kategorii do 91 kilogramów.

W kolejnym pojedynku nowa królowa polskiego kickboxingu **Róża Gumienna** stanie do walki o pas mistrzyni DSF w wadze do 65 kg. Pojedynkiem wieczoru będzie wyczekiwane przez kibiców rewanżowe starcie śląskiego mistrza kategorii do 81 kg **Kamila Jenela** (26-5) z warszawiakiem **Kamilem Rutą** (12-1). Ich pierwsza batalia odbyła się dokładnie przed rokiem w Ząbkach na gali DSF Eliminator. Dość nieoczekiwanie Jenel zdetronizował niepokonanego wcześniej czempiona, wygrywając jednogłośnie na punkty po pięciorundowej wojnie. Walka została okrzyknięta najlepszą w 2017 roku.

PIŁKA NOŻNA

Rząd PiS nie da w tym roku pieniędzy na modernizację stadionu Rakowa

W tym roku nie będzie środków z Ministerstwa Sportu i Turystyki na kompleksową modernizację Miejskiego Stadionu Piłkarskiego. Umowa na przyznane już dofinansowanie przebudowy boiska treningowego Rakowa dopiero teraz przyszła z ministerstwa.



Miasto w porozumieniu z RKS Raków złożyło w marcu wniosek do Ministerstwa Sportu i Turystyki o dofinansowanie do modernizacji stadionu przy ul. Limanowskiego, która zapewniłaby spełnienie wymogów do gry w ekstraklasie. Wartość inwestycji oszacowano na ok. 30 mln zł. Projekt ten – zawierający koncepcję inwestycji - został pozytywnie oceniony przez Polski Związek Piłki Nożnej. O poparciu tej inicjatywy przez wszystkich parlamentarzystów PiS mówił senator Artur Warzocha. Wydawać by się mogło, że skoro w całą sprawę zaangażowali się przedstawiciele partii rządzącej, o sukces będzie dużo łatwiej. Projekt jednak nie znalazł się na liście zadań do dofinansowania ujętych w planie rocznym. Pozostaje szansa na dofinansowanie inwestycji w wieloletnim planie ministerialnego „Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu".

ŻUŻEL

Świetny występ Bartka Mireckiego w Renault Clio Cup Central Europe. Z ostatniego miejsca wskoczył na podium

Częstochowski kierowca wyścigowy Bartłomiej Mirecki podczas gościnnego występu w prestiżowej serii Renault Clio CUP Central Europe, startując z ostatniego miejsca zakończył wyścig na podium! W ciągu zaledwie 30 minutowego wyścigu wyprzedził aż 24 rywali, a to wszystko w deszczowych warunkach, które utrudniały jazdę.

W miniony weekend Bartek Mirecki gościnnie wystąpił w mistrzostwach Renault Clio CUP Central Europe. Wyścigi odbyły się na czeskim torze Autodrom Most. Już w oficjalnych treningach częstochowianin wykazał się bardzo dobrym tempem. Po udanych kwalifikacjach sędziowie nałożyli na **Bartka Mireckiego** karę za brak nakrętek na wentylach kół. W związku z tym musiał on startować do wyścigów z ostatniej pozycji. W pierwszym z 28 pozycji awansował na siódmą.

Największym zaskoczeniem dla kibiców i innych kierowców w stawce, był wynik Mireckiego w drugim wyścigu. Startując ponownie z 28 pozycji, już po pierwszym okrążeniu mierzącym nieco ponad 4 kilometry częstochowianin był na 14 miejscu. Ostatecznie zakończył rywalizację na 3 pozycji pokonując 24 zawodników.

Bartłomiej Mirecki wystartował w Renault Clio CUP Central Europe jednorazowo. Już w najbliższy weekend wsiada do swojej Formuły Renault i wraca do rywalizacji o tytuł mistrza Europy Centralnej FIA CEZ. W tym sezonie częstochowianin walczy też o tytuł mistrza Polski.



CZĘSTOCHOWA

Prezydent Miasta Częstochowy
Krzysztof Matyjaszczyk

zaprasza mieszkańców Częstochowy do udziału w bezpłatnym programie profilaktyki zdrowotnej pn. „Szczepienia ochronne przeciw grypie dla mieszkańców Częstochowy z grup szczególnego ryzyka na lata 2014-2018"

Beneficjenci programu:
- osoby powyżej 65 roku życia,
- dzieci do lat 18 chore na schorzenia przewlekłe i nowotworowe,
- dzieci uczęszczające do częstochowskich przedszkoli.



Więcej na: www.czestochowa.pl

REALIZATORZY:

PRZYCHODNIA LEKARSKA POŁUDNIE
UL. MIRECKIEGO 29A
Tel. (34) 3232153, 722 133 250,
www.przychodniapoludnie.pl
we współpracy z:

Przychodnią Lekarską „WRZOSOWIAK"
ul. Orkana 61/67a, tel (34) 363 92 50 wew.28
Przychodnią Lekarską „Nadrzeczna"
ul. Nadrzeczna 32a, tel (34) 324 23 87
Przychodnią Lekarską „Novomed"
ul. Boh. Katynia 25a/1, tel (34) 366 31 90
Przychodnią Lekarską „CORMED"
Aleja Pokoju 3, tel (34) 323 21 75
Przychodnią Lekarską „Piastowska – Med"
ul. Piastowska 80/82, tel (34) 365 84 24
Przychodnią Lekarską „OLMED"
ul. Olsztyńska 68, tel (34) 361 89 82 wew. 16
Przychodnią Lekarską „AVAMED"
ul. Powstańców Śląskich 7, tel. (34) 363 15 37 wew.12
Centrum Medycznym „AMICUS"
Aleja Pokoju 44, tel. (34) 372 56 12

PRZYCHODNIA LEKARSKA PÓŁNOC
UL. GEN. ANDERSA 12
tel. (34) 362 44 94, 660 781 815
www.przychodniapolnoc.pl
we współpracy z:

Przychodnią Lekarską „Nord Med"
ul. Michałowskiego 6, tel. (34) 3220670, (34) 322 32 56
Przychodnią Lekarską „Euro-Med"
ul. 3 Maja 16, tel. (34) 361 27 62
Zakładem Usług Medycznych i innych „Kiedrzyńska"
ul. Kiedrzyńska 81a, tel. (34) 325 61 33, (34) 325 42 60
Przychodnią Rodzinną „Euro-Medicus"
ul. Kopalniana 4, tel. (34) 365 99 15, tel. (34) 365 96 25
Przychodnią Lekarską „Rocha"
ul. Rocha 250, tel. (34) 343 57 98
Przychodnia Lekarska Ars Medica Bis E. Grzyb
ul. Mościckiego 7, tel.: (34) 372 10 50
Przychodnia Lekarska Medicom Bis K. Knapik i Wspólnicy
ul. Pużaka 5, tel.: (34) 362 33 54
Przychodnia Lekarska Medicus Bis
ul. Mostowa 14, tel.: (34) 367 14 70

STOWARZYSZENIE PROMOCJI ZDROWIA DZIECI I MŁODZIEŻY -SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA „INTERPED" AL. WOLNOŚCI 46
tel. (34) 365 30 40, 505 078 951
www.interped.pl
we współpracy z:

Przychodnią Lekarską „Nasza Przychodnia"
Al. Wolności 46, tel. (34) 366 96 04
Specjalistycznym Centrum Medycznym „SPEC – MED"
Al. Wolności 14, tel. (34) 324 50 59
Przychodnia Lekarska „Spółdzielczość"
Al. Armii Krajowej 2 , tel. 609113346
Przychodnią Lekarską
ul. Kopernika 45, tel. (34) 324 51 17
Przychodnią Lekarską „Combi-Med"
ul. Dekabrystów 17/19, tel. (34) 322 51 97