



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 19/2018 (21)

Czwartek, 18 października 2018

Wielkie święto seniorów. Częstochowskie Senioralia z Marylą Rodowicz

Częstochowscy seniorzy po raz kolejny będą rządzić miastem. A to za sprawą trzeciej edycji Senioraliów, które odbędą się 18 i 19 października w Hali Sportowej Częstochowa. Wystąpią m.in. Maryla Rodowicz i Andrzej Rybicki.

WIĘCEJ NA STR. 3



Zabytkowa doczepa 4ND po 30 latach wróciła na częstochowskie tory

WIĘCEJ NA STR. 5

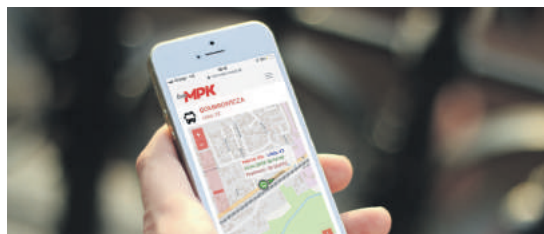
Lepsze drogi lokalne - nowe rozwiązania



Kandydat do Rady Miasta Częstochowy
Sebastian Trzeszkowski

WIĘCEJ NA STR. 9

APLIKACJA LIVE MPK, CZYLI ŚLEDZIMY MIEJSKIE AUTOBUSY I TRAMWAJE



Częstochowa wprowadza kolejne udogodnienia dla pasażerów Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego. Od środy, 10 października mogą oni korzystać z aplikacji „Live MPK” na urządzenia z dostępem do internetu. Wkrótce także rozstrzygnięty zostanie przetarg na System Dynamicznej Informacji Pasażerskiej.

WIĘCEJ NA STR. 5

ZIELONA, AKTYWNA I PRZYJAZNA CZĘSTOCHOWA



Przy ulicach Bohaterów Katynia, Bardowskiego i Stromej w Częstochowie powstały kolejne miejsca służące wypoczynkowi na powietrzu.

WIĘCEJ NA STR. 7

Mieszkańcy i mieszkanki mają głos! – inicjatywa lokalna i budżet obywatelski



Kandydatka do Rady Miasta Częstochowy
Emilia Skrzypczyńska

WIĘCEJ NA STR. 8



21 PAŹDZIERNIKA
IDĘ NA WYBORY SAMORZĄDOWE

Częstochowa wysoko w rankingu „Sukces kadencji”

Częstochowa zajęła 10. miejsce w gronie 48 miast na prawach powiatu w rankingu „Sukces kadencji” pisma samorządowego „Wspólnota”. Oceniano wskaźniki sukcesu finansowego, ekonomicznego, infrastrukturalnego oraz społeczno-edukacyjnego.

Najlepiej dla Częstochowy wypadła ocena ekonomiczna (wiążąca się ze stanem gospodarki lokalnej) oraz infrastrukturalna (odnosząca się przede wszystkim do komunalnej infrastruktury technicznej), gdzie miasto zostało uplasowane na 8. miejscu. Jeżeli chodzi o ocenę finansową (związaną z budżetem jednostki samorządowej) było to miejsce 13., natomiast dane brane pod uwagę w ramach wskaźnika społecznego (który w zmienionej nieco formie zastąpił stosowany wcześniej wskaźnik sukcesu edukacyjnego) dał nam 28. miejsce.

W ocenie ogólnej sukcesu kadencji Częstochowa zajęła 10. lokatę na 48 notowanych w tym zestawieniu miast na prawach powiatu.

Autorów rankingu „Wspólnoty” interesował sukces, który udało się osiągnąć w trakcie kończącej się kadencji, a więc zmiana, jaka nastąpiła w ostatnich czterech latach. Opierali się na najnowszych dostępnych danych – pochodzących z GUS, ale także ze sprawozdań budżetowych samorządów oraz z kilku innych źródeł. Najnowsze dane uwzględnione w rankingu dotyczą końca 2017 roku, a cały brany pod uwagę w zestawieniu okres to lata 2013–2017 (czyli ranking „zahaczył” też o dane z końcówki poprzedniej kadencji).



W Częstochowie powstanie ośrodek wsparcia dla osób z niepełnosprawnością

Miasto wywalczyło prawie 1,3 mln zł dofinansowania do innowacyjnego projektu, który zakłada utworzenie ośrodka wsparcia dla dorosłych z niepełnosprawnością oraz kompleksowe działania na rzecz przeżywających trudności rodzin.

Projekt obejmie m.in. osoby przebywające w pieczy zastępczej oraz opuszczające ją, rodziny z trudnościami w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych, osoby niesamodzielne, osoby z niepełnosprawnością, a także członków gospodarstw domowych, którzy opiekują się osobami z niepełnosprawnością. Projekt będzie przeciwdziałał izolacji takich osób, przyczyni się do ich aktywizacji, a także integracji międzypokoleniowej.

Pierwsze planowane w ramach projektu zadanie to utworzenie ośrodka wsparcia dla pełnoletnich osób z niepełnosprawnością. Będzie w nim można skorzystać z usług specjalistycznych i opiekuńczych – terapii zajęciowej, rehabilitacji, aktywizacji społecznej i zawodowej, specjalistycznych konsultacji u psychiatry czy psychologa. Pozwoli to na samodzielne funkcjonowanie w środowisku lokalnym. Terapia zajęciowa będzie dobrana indywidualnie. W planach jest arteterapia, esteterapia (wykorzystująca kontakt z pięknym otoczeniem i przyrodą), warsztaty dotyczące życia codziennego czy poszukiwania zatrudnienia.

Drugie zadanie projektu to wsparcie dla rodziny przeżywającej problemy życiowe, rodzinne czy wychowawcze. Na wsparcie mogą też liczyć usa-



modzielniące się wychowanki i wychowankowie pieczy zastępczej, wymagający szerszego wsparcia i pogłębionej terapii. Będą mogli skorzystać z pomocy psychologa, terapeuty rodzinnego, psychoterapeuty, logopedy czy edukatora seksualnego. Metody i sposoby oddziaływania będą dopasowane do wieku, możliwości rozwojowych i potrzeb środowiskowych osób objętych wsparciem. Uzupełnieniem pracy z rodziną będą usługi asysten-

ta rodziny – pozwoli to na integrację rodziny, zapobieganie przemocy domowej czy zmniejszenie liczby dzieci umieszczanych poza rodziną.

Całkowita wartość projektu to 1 394 316 zł. Wartość dofinansowania wynosi 1 296 713 zł (93%), a wkład własny 97 602 zł (7%).

Projekt realizowany będzie od 1 stycznia przyszłego roku do grudnia 2020 roku.

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 19.10 - 01.11

PIĄTEK 19.10	SOBOTA 20.10	NIEDZIELA 21.10	PONIEDZIAŁEK 22.10	WTOREK 23.10	ŚRODA 24.10	CZWARTEK 25.10
15	13	10	10	7	10	9
PIĄTEK 26.10	SOBOTA 27.10	NIEDZIELA 28.10	PONIEDZIAŁEK 29.10	WTOREK 30.10	ŚRODA 31.10	CZWARTEK 01.11
9	10	8	8	6	5	6

Wielkie święto seniorów.

Częstochowskie Senioralia z Marylą Rodowicz

Częstochowscy seniorzy po raz kolejny będą rządzić miastem. A to za sprawą trzeciej edycji Senioraliów, które odbędą się 18 i 19 października w Hali Sportowej Częstochowa. Wystąpią m.in. Maryla Rodowicz i Andrzej Rybicki

- To, że w Częstochowie mamy tyle różnych dróg, szkół, zakładów pracy, osiedli mieszkaniowych i infrastruktury zawdzięczamy tym, którzy dbali i opiekowali się naszym miastem lata temu, czyli seniorom. Uważam, że są to ludzie, którzy już nic nie muszą, wszystko mogą i mają jeszcze dużo energii, żeby zagospodarować swój czas - **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk**. - Dlatego też z wdzięczności i szacunku dla tych, którzy przez te lata dbali o Częstochowę, staramy się w przeróżny sposób pomagać seniorom, m.in. poprzez organizację Senioraliów.

Trzecia edycja rozpocznie się przekazaniem seniorom kluczy do bram miasta. Dla uczestników przygotowano poczęstunek oraz liczne atrakcje, związane z aktywnością fizyczną i zdrowiem (zajęcia zumba gold, zdrowy kręgosłup oraz gimnastyka ogólnorozwojowa).

- Trochę jeździmy po Polsce i świecie. Mamy rodziny w różnych zakątkach kraju, ale wszyscy nasi bliscy czy znajomi są zaskoczeni, że w Częstochowie tak wiele dzieje się z myślą o seniorach. - **twierdzi aktywna seniorka Bogusława Zielińska**. - Miejsmy nadzieję, że wciąż będzie nam dane spotykać się, cieszyć się, zdrowieć, zostawiać hektolitry potu i kilogramy na zajęciach. Tutaj fantastyczna rodzina, zawarły się nowe przyjaźnie.

Drugiego dnia Senioraliów czyli 19 października od godz. 17 w Hali Sportowej

Częstochowa zaśpiewają wielkie gwiazdy. Odbędzie się koncert „Wspomnienie Anny Jantar”. Później na scenie pojawi się Andrzej Rybicki, a wisienką na torcie będzie występ Maryli Rodowicz.

- To największy koncert w mieście nie licząc imprez plenerowych - **twierdzi Jarosław Marszałek, zastępca prezydenta Częstochowy**. - Publiczność jest bardzo wymagająca. Co roku staramy się przygotować ofertę, która będzie zaskoczeniem, ale też na takim poziomie artystycznym, żeby nikt nie miał wątpliwości, że na Senioralia warto przyjść. Wbrew pozorom nie jest jednak tak trudno znaleźć wykonawców, którzy zabiorą seniorów w świat wspomnień.

Częstochowski magistrat poinformował, że ze względu na bardzo duże zainteresowanie Senioraliami we wtorek, 16 października została uruchomiona sprzedaż dodatkowych biletów.

Bilety można nabyć tylko w dwóch miejskich instytucjach: Miejskim Domu Kultury przy ul. Łukasińskiego oraz w Ośrodku Promocji Kultury „Gaude Mater” przy ul. Dąbrowskiego.

Na Senioralia dowozić będą za darmo autobusy Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego oznaczone nr 90.

Linia będzie kursować w relacji Stradom - Dworzec PKP - Hala Sportowa Częstochowa ulicami Pułaskiego, 1 Maja, Wolności, Sobieskiego, ponownie Pułaskiego, Popiełuszki, aleją Jana Pawła II, Kościuszki, aleją NMP, Mirowską, Faradaya, Olsztyńską i Żużłową. Linia będzie kursować wg rozkładów dostępnych na stronie internetowej MZDiT i na słupkach przystankowych.



„Charytatywnie dla Zwierząt”. Trzy tony karmy i koce

W środę, 17 października odbył się finał kolejnej już zbiórki żywności i artykułów dla częstochowskiego schroniska i organizacji wspierających potrzebujące zwierzęki.

Celem akcji odbywającej się po raz trzeci jest wsparcie czworonogów ze schroniska oraz pomoc w codziennej opiece nad zwierzętami organizacjom, które działają na terenie miasta. Tym razem udało się zebrać 3 tony karmy, około 400 koców, leżanek i innych artykułów.

W akcję włączyły się częstochowskie placówki oświatowe, prywatni przedsiębiorcy, a także przedszkole i szkoły podstawowe z gmin Łojki i Panki.

- Chciałbym bardzo serdecznie podziękować wszystkim, którzy włączyli się w tę akcję dla naszych zwierzątek - powiedział prezydent Krzysztof Matyjaszczyk. - Właśnie w wyniku jednej z podobnych takich akcji adoptowałem suczkę Tolę i teraz mam wspianego przyjaciela.

Akcję zorganizowali Zespół Szkół Technicznych, Stowarzyszenie Aktywna Częstochowa i Częstokocham oraz Młodzieżowa Rada Miasta.



KUP BILET* NIE WYCHODZĄC Z DOMU!

* UWAGA! Oferta dotyczy BILETÓW OKRESOWYCH IMIENNYCH
i doładowań ELEKTRONICZNEJ PORTMONETKI

1 Załóż konto

Załącz konto na stronie internetowej: www.ebilet.mpk.czyst.pl
w zakładce: Rejestracja. Wybierz parametry doładowania biletu
okresowego imiennego lub kwotę doładowania elektronicznej portmonetki

2 Zapłać

Opłać należność za bilet / doładowanie
UWAGA! Upewnij się że Twoja transakcja posiada status: **transakcja wysłana**

3 Uaktywnij

UWAGA! W celu zakończenia operacji – po upływie 24 godzin od momentu
opłaty – należy przenieść dane transakcji na kartę – uaktywnić ją
w najbliższym punkcie sprzedaży biletów lub za pomocą specjalnie
oznakowanego kasownika w pojeździe. W kasowniku naciśnij dwukrotnie
przycisk 3 i włóż kartę w kieszeń kasownika a w autobusach typu SOLARIS
dotknij na wyświetlaczu kasownika napis: DOŁADOWANIA
i włóż kartę w kieszeń kasownika

UWAGA! Pełna instrukcja kolejnych etapów doładowania biletu lub elektronicznej portmonetki
wraz z filmami instruktażowymi znajduje się na stronie internetowej:

EBILET.MPK.CZEST.PL

Zabytkowa doczepa 4ND po 30 latach wróciła na częstochowskie tory

W minioną niedzielę, 14 października po 30 latach na częstochowskie tory wrócił pełny zabytkowy skład tramwajowy z odrestaurowaną doczepą 4ND.

- Zabytkowy skład w tym unikatowym zestawieniu wyjechał w swój pierwszy kurs w niedzielę o godz. 12.12 spod zajezdni MPK przy al. Niepodległości 30. Najpierw udał się w kierunku pętli „Stadion Raków” po trasie linii tramwajowej nr 3 by następnie przejechać przez całe miasto w kierunku pętli na Północy - **informuje Maciej Hasik, rzecznik prasowy MPK w Częstochowie.**

Przypomnijmy, że kilkanaście lat temu do życia przywrócono wagon silnikowy 4N, którym możemy podróżować przy okazji przejazdów okolicznościowych. Doczepa została odnowiona do stanu

fabrycznego z końca lat 50. ubiegłego wieku, dzięki pracy specjalistów różnych branż z MPK przez ostatnich kilka miesięcy.

- Jednym z moich priorytetów jest program Lepsza Komunikacja, dlatego też cieszę się, że w Częstochowie jest tylu pasjonatów, którzy interesują się stanem naszego taboru i wspominają czasy kiedy jeździł zupełnie inny tabor. Liczę na to, że chętnych do skorzystania z komunikacji miejskiej będzie w naszym mieście jeszcze więcej. - **mówił prezydent Krzysztof Matyjaszczyk.** - Ogromne gratulacje oraz podziękowania kieruje do pracowników częstochowskiego MPK, tak pięknie odrestaurowana doczepa z pewnością będzie budziła ogromny podziw wśród miłośników komunikacji miejskiej z całego kraju.



Aplikacja LiveMPK, czyli śledzimy miejskie autobusy i tramwaje

Częstochowa wprowadza kolejne udogodnienia dla pasażerów i pasażerów Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego. Od środy, 10 października mogą oni korzystać z aplikacji „Live MPK” na urządzenia z dostępem do internetu. Wkrótce także rozstrzygnięty zostanie przetarg na System Dynamicznej Informacji Pasażerskiej.

- Staramy się przekonywać mieszkańców i mieszkańców Częstochowy, żeby rezygnowali z podróżowania własnymi samochodami i przesiadali się na komunikację publiczną. Dlatego wprowadzamy kolejne udogodnienia, tj. aplikację „Live MPK”, która działa w przeglądarce internetowej oraz Systemie Dynamicznej Informacji Pasażerskiej. Oba te narzędzia będą ze sobą kompatybilne - **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.** - Cieszę się, że poprawiamy jakość komunikacji publicznej, idziemy z duchem czasu i nowe technologie mają zastosowanie w naszym mieście.

Aplikacja „Live MPK” pozwala pasażerowi sprawdzać przez internet najbliższe odjazdy każdej linii autobusowej obsługującej dany przystanek wraz z informacją o aktualnym opóźnieniu, pełny rozkład jazdy, umożliwia śledzenie pozycji GPS poszczególnych autobusów (aktualna pozycja pojazdu odświeża się co 10 sekund), pozwala sprawdzić, jakim typem autobusu będziemy podróżować i uzyskać informację o której godzinie dojedzie na dany przystanek.

- Dzięki tej aplikacji już teraz wszyscy, którzy włączą ją na swoim smartfonie, będą mogli realnie zaplanować swoją podróż, nie wychodząc z domu - **zauważa prezydent Matyjaszczyk.** - Odtąd także każda z mieszkańców i mieszkańców może być dyspozytorem MPK, dzięki możliwości sprawdzenia jak jeżdżą nasze autobusy.

„Live MPK” stworzyli pracownicy MPK. Jednym ze współautorów jest informatyk miejskiego przewoźnika **Ka-**



mil Świata. - Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne stało przed poważnym wyzwaniem. Z jednej strony chcieliśmy stworzyć coś, co będzie możliwe jak najprostsze dla potencjalnych użytkowników, a z drugiej strony coś, co zapewni maksimum informacji - **mówi Świata.** - Aby korzystać z aplikacji nie trzeba niczego oprócz przeglądarki internetowej oraz urządzenia z dostępem do internetu. Wystarczy wpisać adres: www.live.mpk.czest.pl. Takie rozwiązanie powinno sprawić, że również więcej osób przyjeżdżnych skorzysta z tego rozwiązania.

W przyszłości aplikacja ma zostać rozszerzona o nowe funkcjonalności, m.in. planowane całej podróży w realnym czasie, a także wprowadzenie możliwości określania czasu przejazdu od punktu A do punktu B rowerem miejskim.

Aplikacja będzie kompatybilna z Systemem Dynamicznej Informacji Pasażerskiej. Otwarcie ofert w przetargu na tę inwestycję zaplanowano 18 października. W jej ramach zamontowanych zostanie 50 tablic z wyświetlaczami przy najczęściej używanych przystankach, a także trzech centrach przesiadkowych. - Na tablicach będzie wyświetlać się sześć najbliższych odjazdów autobusów, a także informacje o opóźnieniach, utrudnieniach, alerty bezpieczeństwa. - **wylicza Piotr Kurkowski, dyrektor MZ-DiT w Częstochowie.** W ramach projektu zakupimy również tysiąc pilotów dla osób niewidomych lub niedowidzących. Przy dojściu na przystanek będzie można przycisnąć przycisk w pilocie i to, co się wyświetla na tablicy informacyjnej, zostanie odczytane przez lektora.

Jak dodaje Kurkowski, na rozkładach jazdy tych przystanków, gdzie nie będzie tablic, umieszczone zostaną kody QR. Po ich zeskanowaniu, będziemy automatycznie przekierowani do właściwej zakładki aplikacji „Live MPK”.

Prezydent wszystkich częstochowianek i częstochowian – Krzysztof Matyjaszczyk z poparciem wielu różnych środowisk

Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk ubiega się o reelekcję z listy Sojuszu Lewicy Demokratycznej. To jednak, nie jedyne środowiska, które popierają Matyjaszczyka, ponieważ wyborcy cenią obecnie urzędującego prezydenta za umiejętność dialogu i działania, które łączą ludzi o zróżnicowanych poglądach.

W ostatnią sobotę poparcie dla kandydatury Krzysztofa Matyjaszczyka w najbliższych wyborach samorządowych, wyraził prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego, Władysław Kosiniak-Kamysz oraz reprezentowane przez niego środowisko. Ludowcy nie wystawiają swoich list w wyborach samorządowych do Rady Miasta Częstochowy, ale mają swoich reprezentantów na listach niezależnego Komitetu Wyborczego Wyborców Wspólnie dla Częstochowy. Warto dodać, że to komitet, którego przedstawiciele od chwili jego założenia podkreślali, że Krzysztof Matyjaszczyk wdraża na rzecz miasta działania, które są bliskie także ich patrzeniu na rozwój Częstochowy.

- Cieszę się, że powstał komitet Wspólnie dla Częstochowy, który wyraził swoje poparcie dla proponowanych przeze mnie kierunków rozwoju naszego miasta – **podkreśla Krzysztof Matyjaszczyk.** - Częstochowa potrzebuje nowych, otwartych, zaangażowanych ludzi, dla których jedyną liczącą się wartością w pracy na rzecz samorządu jest dobro miasta. Jestem przekonany, że komitety takie jak Wspólnie dla Częstochowy są samorządom bardzo potrzebne. Właśnie po to, by równoważyć ścierające się siły polityczne i być gwarantem, że ponad sporami i podziałami, będą działać ludzie, dla któ-



rych jedyną ambicją jest rozwój ich własnej małej ojczyzny. Ci ludzie za realizację przedwyborczych planów odpowiadają bezpośrednio przed współmieszkańcami - swoimi sąsiadami, rodzinami, współpracownikami. To bardzo poważne zobowiązanie, ale i najmocniejsza motywacja, by zrealizować postawione sobie cele.

Kim są przedstawiciele Wspólnie dla Częstochowy? To ludzie z różnych środowisk politycznych i samorządowych, większość to działacze społeczni, bardzo wielu z nich nie należy do żadnych ugrupowań politycznych, ale aktywnie działa na rzecz miasta. Są wśród nich m.in. lekarze, pracownicy nauki, prywatni przedsiębiorcy, ekonomiści, osoby związane z edukacją, policjanci osoby związane z organizacjami pozarządowymi. Założyli komitet, ponieważ chcą połączyć wiedzę, doświadczenie i chęć działania na rzecz Częstochowy. Chcą łączyć różne środowiska, działać

wspólnie dla miasta i jego mieszkanki i mieszkańców, bez sporów politycznych i dzielenia ludzi na lepszych i gorszych. Jak podkreślają reprezentanci komitetu, Wspólnie dla Częstochowy to propozycja od częstochowian dla częstochowian. Komitet jest ugrupowaniem niezależnym, bezpartyjnym, dla którego samorząd i Częstochowa mają być najważniejsze.

Wspólnie dla Częstochowy chce Częstochowy szanującej różnorodność mieszkańców. Miasta, w którym dobrze czują się przedstawiciele różnych środowisk, gdzie dobrze się mieszka, pracuje, wychowuje dzieci, spędza wolny czas.

Swoje poparcie dla urzędującego Prezydenta wyraziła również Rada Powiatowa OPZZ w Częstochowie oraz działacze związkowi z różnych branż.

- Chcemy mieć swojego przedstawiciela we władzach miasta, osobę, do której moglibyśmy przyjść, porozmawiać o naszych problemach. Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk zawsze nas przyjmował, chciał rozmawiać i pomógł w załatwieniu wielu ważnych dla nas spraw. - **mówił Tomasz Blukacz, przewodniczący Rady Powiatowej OPZZ w Częstochowie.**

Poparcie dla Krzysztofa Matyjaszczyka w imieniu branży energetycznej zadeklarował również Krzysztof Kowalczyk, przewodniczący Międzyzakładowego Związku Zawodowego Pracowników Energetyki Oddział Częstochowa. W nadchodzących wyborach samorządowych prezydent Krzysztof Matyjaszczyk może liczyć również na poparcie Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Rozgrzewające śniadania

Okres jesienny i zimowy sprzyja spadkowi odporności, nieprawidłowa dieta dodatkowo może ten stan nasilać. Choć sposobów na wsparcie odporności jest wiele ten wpis poświęcony jest rozgrzewającym śniadaniom.

Zakładając, że jest ono jadane, dostarczy paliwa na dobry rozruch, nakręci metabolizm, dostarczy energii na pierwsze godziny dnia. Dobrze gdyby w tym okresie śniadanie działało rozgrzewająco. Efekt ten możemy uzyskać np. do potraw dodając przyprawy silnie rozgrzewające np. imbir, kurkumę, chili itp. Istnieje również termogeniczny efekt jedzenia, jest to nic innego jak oddawanie ciepła z organizmu w trakcie trawienia i metabolizowania pewnych grup produktów, a dokładniej mowa tutaj o białku, które ma najsilniejszy efekt termogeniczny i najbardziej podnosi ciepłotę ciała po posiłku. Efekt ten mogą zaobserwować osoby będące na diecie wysokobiałkowej, które przy najmniejszym wysiłku fizycznym pocą się bardzo intensywnie. Ponadto istnieje klasyfikacja na produkty wychładzające i rozgrzewające.

W przypadku tych pierwszych wraz z obniżeniem odporności i wychłodzeniem organizmu dochodzi do gromadzenia się śluzu (TAN), wg medycyny chińskiej jest to przyczyna odkładania się złogów, kamieni czy gromadzenia cellulitu oraz powstawania stanów zapalnych w organizmie. Dobrze w okresie jesienno-zimowym choćby ze względu na powyższe argumenty się-

gać po produkty rozgrzewające. Zaliczyć tutaj można poza wymienionymi przyprawami, czosnek, paprykę, por, cebulę, kokos, papają, winogron, ananas, owies, otręby i zarodki pszenne, soczewica, orzechy włoskie, wołowina, kurczak, indyk, krewetki, ryby słodkowodne, a także kawa i wino. W grupie produktów wychładzających, których warto unikać w okresie osłabienia znajduje się np. mięta, cytrusy, melon, arbuz, pszenica i jej oczyszczone przetwory, podobnie cukier oraz nabiał. W przypadku nabiału śniadanie zbilansowane jako wysokobiałkowe z odpowiednimi dodatkami nadal może być w tym okresie ciekawym pomysłem. Warto podać kilka przykładów:

Szakszuka z jajkiem

-cebulę, czosnek
-oliwę
-paprykę
-pomidory
-jaja
-w wersji mięsnej dowolny dodatek- szynka parmeńska, mięso pieczone, boczek, chorizo

Na oliwie podsmażyć czosnek i cebulę, dodać paprykę i pomidory (może być przecier), dusić do miękkości. Obficie przyprawić chili, papryką słodką, można imbirem i kurkumą. Zrobić wgłębinę w duszonych warzywach i wbić jajka pojedynczo, przykryć i dusić na najmniejszym ogniu aż jajka się zetną. (można wykonać przy pomocy naczynia żaroodpornego).



Twaróg miodowo orzechowy

-twaróg chudy
-miód
-posiekane orzechy włoskie
-cynamon
-wanilia

Wszystkie składniki rozgnieść lub zmiksować, zjeść z dodatkiem chleba żytniego

Owsianka piernikowa

-płatki owsiane
-orzechy włoskie
-siemien lniane
-skórka z pomarańczy
-cynamon, gałka muszkatołowa, imbir, kardamon, wanilia,
-miód
Płatki ugotować na wodzie z przyprawami, skórką, siemieniem i odrobiną miodu, posypać orzechami.

Miejski monitoring w Częstochowie obsługiwany jest już przez ponad 80 kamer. Wkrótce zaczną działać kolejne.

Miejski monitoring wizyjny Częstochowy stale przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa oraz porządku publicznego na terenie miasta. W 2018 roku miejskie kamery ujawniły już prawie 1700 zdarzeń zakończonych w większości interwencją strażników miejskich. W całym poprzednim roku operatorzy ujawnili 2385 zdarzeń, podczas których interweniowała Straż Miejska i inne służby.

Kolejne 4 punkty kamerowe zostaną zainstalowane przy ul. Orkana. Jeśli nie będzie niespodziewanych przeszkód, zaczną pracować jeszcze w październiku. Następne 6 kamer ma powstać przy Promenadzie Śródmiejskiej, której budowa właśnie się rozpoczyna.

Pierwsze miejskie kamery na terenie Częstochowy pojawiły się w 2009 roku. Na początku było ich 18. Największa rozbudowa miejskiego monitoringu – dzięki środkom UE – miała miejsce w grudniu 2013 roku. Wówczas na ulicach Częstochowy pojawiło się kolejnych 48 kamer.

Później miejskie kamery zainstalowano też w dzielnicy Tysiąclecie: w rejonie ul. Dekabrystów

oraz w przejściu podziemnym pod aleją Armii Krajowej w okolicy Hali Polonia. Ostatnia rozbudowa miała miejsce w grudniu 2017 roku – przy alei Wyzwolenia w dzielnicy Północ zainstalowano z miejskiego budżetu 8 nowych kamer. O kolejne 2 kamery miejski monitoring rozrósł się w rejonie ul. Szymanowskiego (sfinansowano je z budżetu obywatelskiego). Obecnie miejski monitoring składa się z 81 kamer.

Częstochowski monitoring wizyjny stanowi obecnie rozpoznawalną markę wśród polskich systemów monitoringu w przestrzeni publicznej. Przyjęte rozwiązania w zakresie organizacji nadzoru, jak i współpracy z innymi podmiotami doczekały się np. bardzo pozytywnej recenzji w ogólnopolskim periodyku branżowym „Systemy Alarmowe”. Doświadczenia częstochowskiego monitoringu, m.in. w kontekście zabezpieczania Światowych Dni Młodzieży, były także tematem materiału opublikowanego w kwartalniku policyjnym. Częstochowska Straż Miejska obsługująca system monitoringu jest prekursorem wielu nadsładowanych w Polsce rozwiązań organizacyjnych,

a także współorganizatorem międzynarodowych konferencji „Miasto Monitorowane”. Od 2012 roku konferencja przyciąga przedstawicieli wielu samorządów, którzy przyjeżdżają także do Częstochowy podpatrywać nasze rozwiązania oraz zapraszają do siebie częstochowskich strażników na prelekcje dotyczące organizacji i prowadzenia monitoringu.

Rozwojowi monitoringu służy rozbudowa miejskiej sieci światłowodowej. Do stycznia 2014 roku miasto dysponowało siecią światłowodową o dł. ok. 25 km (włączone były do niej 24 obiekty) oraz siecią radiową (4 stacje bazowe dookólne).

Obecnie miasto dysponuje siecią światłowodową o dł. ok. 105 km, do której włączonych jest: 145 obiektów/jednostek, 54 infokioski, 81 kamer monitorujących ulice oraz kamery monitorujące poziom wód w rzekach, 10 wskaźników jakości powietrza (pozostałe kilkanaście czujników z uwagi na lokalizację wykorzystują technologie GSM). Oprócz tego 36 największych jednostek gminy korzysta z telefonii VoIP – powstał jednolity system komunikacji i zarządzania miejskimi jednostkami samorządowymi.

ZIELONA, AKTYWNA I PRZYJAZNA CZĘSTOCHOWA

Przy ulicach Bohaterów Katynia, Bardowskiego i Stromej w Częstochowie powstały kolejne miejsca służące wypoczynkowi na powietrzu.

Trzy zielone aneksy wybudowano na zlecenie Wydziału Ochrony Środowiska Rolnictwa i Leśnictwa UM Częstochowy. Każdy składa się z alejki oraz placu z ławkami z oparciem, koszem na śmieci oraz stojakiem na rowery. W pobliżu nasadono także nową zieleni oraz odtworzono trawniki wzdłuż alejek oraz wokół placów. – „Zielony” element naszego programu „Kierunek Przyjazna Częstochowa” to nie tylko zakrojone na dużą skalę, kompleksowe inwestycje – jak budowa

Promenady Śródmiejskiej czy rewitalizacja Parku Lisiniec. To także te mniejsze, ale bardzo na co dzień potrzebne zakątki wypoczynkowe w dzielnicach – **mówi prezydent miasta, Krzysztof Matyjaszczyk.**

Koszt budowy aneksu przy ul. Bardowskiego 33 to niecałe 25 tys. zł brutto; przy ul. Stromej 23 nieco ponad 41 tys. 200 zł brutto, a przy al. Bohaterów Katynia 48 – 54 tys. 200 zł brutto.

Realizacją tego typu inwestycji zajmuje się nie tylko Wydział Ochrony Środowiska Rolnictwa i Leśnictwa UM, ale także Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS. Miejska spółka zmodernizowała niedawno zielony aneks na rogu ulic Waszyngtona i Stryjeńskiej w samym centrum. Zasadzono tam



reklama

Lista SLD

Pozycja

2

KAPINOS Dariusz

Kandydat do Rady Miasta

Raków, Wrzosowiak, Ostatni Grosz, Bleszno

nowe krzewy (w tym winorośl) i drzewa (w tym brzozy, graby i klony). Zainstalowano ławki, stojaki na rowery i kosze na śmieci. Cały teren gruntownie oczyszczono i wyłożono kostką brukową.

– Częstochowa to naprawdę wyjątkowe miasto, w którym mieszkańcy chętnie biorą udział w tworzeniu otaczającej ich przestrzeni – **mówi Dariusz Kapinos, Radny Miasta Częstochowy** – Wybudowany przy ulicy Bohaterów Katynia 48 mini park to kolejna inwestycja, którą udało nam się wspólnie zrealizować.

W maju tego roku – z inicjatywy rady lokatorów i lokatorów oraz dzięki wsparciu finansowemu ZGM TBS – przy ul. Żareckiej na Rakowie powstał park kieszonkowy. Zasadzono tam 15 drzew – w tym graby, klony i brzozy, a także krzewy. Na chętnych do odpoczynku czeka także 7 ławek i stół do gry w szachy, a na rodziców z dziećmi – huśtawka i piaskownica.

Mieszkańcy i mieszkanki mają głos! – inicjatywa lokalna i budżet obywatelski jako narzędzie do realizacji dzielnicowych inwestycji

Częstochowianki i częstochowianie mogą decydować na co zostaną wydatkowane środki z budżetu miejskiego przy pomocy budżetu obywatelskiego oraz inicjatywy lokalnej. Przykładem już realizowanej w ramach inicjatywy lokalnej inwestycji jest trwająca obecnie przy ul. Wysokiej (Ostatni Grosz) budowa sieci kanalizacji sanitarnej z rur PCV o długości około 43 metrów. Inwestycja ma być gotowa do końca listopada. Wartość robót to prawie 59 tys. zł, z czego 24,6 tys. zł stanowi wkład grupy inicjatywnej mieszkańców.

Na temat możliwości jakie dają zarówno inicjatywa lokalna jak i budżet obywatelski rozmawialiśmy z Emilią Skrzypczyńską, działaczką społeczną, wnioskodawczynią projektów do realizacji z BO oraz inicjatorką zadań współtworzonych z miastem w ramach inicjatywy lokalnej.

AM: Co to jest inicjatywa lokalna?

ES: Inicjatywa lokalna to forma współpracy miasta z mieszkańcami i mieszkankami, mająca na celu wspólną realizację zadań i inwestycji na rzecz społeczności lokalnej. Trzeba jednak pamiętać, że wnioski o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej można składać do 30 września każdego roku, a realizacja zgłoszonych projektów odbywa się zawsze w roku następującym po ich zgłoszeniu. Czyli delikatnie upraszczając, jeżeli chcielibyśmy aby w 2020r. w naszej dzielnicy powstał nowy plac ruchowy to wniosek o jego realizację należy złożyć najpóźniej 30 września 2019 r.

AM: Jakie inwestycje mogą być realizowane przy udziale środków z inicjatywy lokalnej?

ES: Zakres możliwych do realizacji zadań jest naprawdę szeroki, mogą to być projekty wspomagające rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, a w szczególności budowa, rozbudowa lub remont dróg, kanalizacji, sieci wodociągowych i budynków. Mieszkańcy mogą wnioskować także o realizację pomysłów, mających na celu zwiększenie porządku i bezpieczeństwa publicznego, wspieranie kultury fizycznej, ekologii i ochrony zwierząt, ale także o zadania z zakresu kultury, sztuki, turystyki, krajoznawstwa, nauki i ekologii. Tak naprawdę jeżeli tylko pojawia się potrzeba to inicjatywa lokalna zazwyczaj może być narzędziem do jej zaspokojenia.

AM: Czyli inicjatywa lokalna jest dla każdego? Kto tak właściwie może złożyć wniosek i gdzie?

ES: Z wnioskiem mogą wystąpić mieszkańcy i

mieszkanki miasta bezpośrednio do Urzędu Miasta, czyli zbierając grupę osób, które popierają zainicjowaną inwestycję lub też za pośrednictwem organizacji pozarządowych, które również chętnie angażują się w pomoc zarówno przy sporządzeniu samego wniosku jak i przy dalszej realizacji takiego zadania.



AM: Jeżeli chciałabym aby na mojej ulicy zostały ustawione dodatkowe ławki, to wystarczy, że złożę wniosek i już? Miasto zrealizuje mój pomysł?

ES: I tak i nie, każdy wniosek poddawany jest najpierw ocenie, proszę także pamiętać, że ideą inicjatywy lokalnej jest współtworzenie przez miasto przyjaznej przestrzeni, a więc składający wniosek musi coś od siebie dać, może to być wkład finansowy, rzeczowy albo polegający na świadczeniu pracy społecznej. Posłużmy się dalej przykładem ławki, założymy, że Pani oraz sąsiedzi chcieliby ławki wzdłuż ulicy, w takim przypadku przy wypełnianiu wniosku należy zaznaczyć co będzie stanowiło Wasz wkład w inwestycję. Może jeden z sąsiadów ma drewno, które może posłużyć do wykonania takiej ławki, może ktoś chciałby pomóc podczas przygotowania terenu pod „wkopanie” ławki, a może macie fundusz sąsiedzki w ramach którego możecie wnieść własny wkład finansowy w realizację. Takich możliwości na udział w wykonaniu pomysłów jest wiele, a inicjatywa lokalna pozwala właśnie na wspólne kreowanie przyjaznej przestrzeni sąsiedzkiej.

AM: Rozumiem, a czy Pani realizowała już kiedyś zadania w ramach inicjatywy lokalnej?

ES: Tak, kilkakrotnie miałam już przyjemność być jednym z inicjatorów takich projektów i naprawdę świetnie to wspominam. Miasto wspiera pomysły częstochowian i częstochowianek dając im takie na-

rzędzia, które są dla nich niezbędne, a taka grupowa praca przy czymś, czego sami pragniemy i o co sami wnioskowaliśmy naprawdę zbliża ludzi. Chętnie wykorzystam swoje dotychczasowe doświadczenie, aby pomóc przy prawidłowym napisaniu wniosku jeżeli tylko ktoś z Czytelników będzie potrzebował wsparcia.

AM: A Budżet Obywatelski?

ES: Budżet Obywatelski to zupełnie inne narzędzie, owszem, też daje możliwość decydowania przez mieszkańców i mieszkanki na co mają być wydatkowane środki, ale na zupełnie innych zasadach. Tutaj nie jest potrzebny własny wkład w realizację projektu, trzeba natomiast przekonać i zachęcić kilkaset a czasem i kilka tysięcy osób do zagłosowania właśnie na nasz pomysł. I to też jest świetne, też zbliża do siebie mieszkańców.

W ramach środków z budżetu obywatelskiego udało mi się zrealizować zajęcia z tańca towarzyskiego „Ostatni Grosz Tańczy” a także zajęcia z pierwszej pomocy w naszych dzielnicach. Oba projekty okazały się strzałem w dziesiątkę, nie tylko zostały wybrane przez częstochowian i częstochowianki w głosowaniu ale przede wszystkim cieszyły się ogromnym zainteresowaniem już w trakcie ich realizacji.

W tym roku również złożyłam takie propozycje, mam nadzieję, że ponownie spotkają się z zainteresowaniem mieszkańców i mieszanek.

AM: Łatwo tworzyć i realizować tego typu projekty?

ES: Hmm, to ciężkie pytanie, wiadomo, że bywa różnie, wszystko zależy tak naprawdę od naszej motywacji, ale nauczyłam się już, że dzięki współpracy można naprawdę wiele i jedynym prawdziwym ograniczeniem może być wyłącznie nasza kreatywność.

AM: Dziękuję serdecznie za rozmowę.

ES: Ja również dziękuję, mam nadzieję, że udało mi się dzisiaj choć trochę przybliżyć możliwości zasady funkcjonowania inicjatywy lokalnej i budżetu obywatelskiego, a jeśli pojawią się jakieś dodatkowe pytania zachęcam do kontaktu, chętnie odpowiem i pomogę. Pamiętajcie także, że głosowanie na zadania do realizacji ze środków budżetu obywatelskiego w roku 2019 r. rozpocznie się już 22 października, ale z projektami, które zostaną poddane pod głosowanie możecie zapoznać się już teraz, odwiedzając stronę internetową <http://konsultacje.czestochowa.pl/>.

reklama

**DOBRY
KIERUNEK
ZMIAN**

Lista **SLD LEWICA**
Pozycja 9

**EMILIA
SKRZYPCZYŃSKA**

Kandydatka do Rady Miasta

Okręg nr 4 : Ostatni Grosz, Raków, Wrzosowiak



LEPSZE DROGI LOKALNE – NOWE ROZWIĄZANIA

MZDiT testuje nowe sposoby na sprawną, tanią i ekologiczną poprawę stanu dróg lokalnych – dojazdowych i osiedlowych. Przyspieszenie inwestycji w tym zakresie to jedno z założeń programu „Lepsza komunikacja w Częstochowie”. Jeśli nowe metody się sprawdzą, na wiosnę prace ruszą na szerszą skalę.

– Jednym z założeń programu „Lepsza Komunikacja w Częstochowie” jest to by po realizacji najbardziej strategicznych, kluczowych inwestycji drogowych, większy nacisk położyć na poprawę stanu dróg lokalnych, w tym przede wszystkim gruntowych – **mówi prezydent miasta Krzysztof Matyjaszczyk**. – Dzięki nowym technologiom, które testujemy, proces poprawy stanu dróg osiedlowych, można znacznie przyspieszyć, a także rozszerzyć, bo koszty prac są ok. dwukrotnie niższe.

11 października odbyło się spotkanie, w trakcie którego zaprezentowano wdrażanie nowej technologii utwardzania ulic o nawierzchni gruntowej w ul. Polnej na Stradomiu. Na 700-metrowym odcinku ul. Polnej – kosztem ok. 400 tys. zł – trwają właśnie prace zlecone przez Miejski Zarząd Dróg i Transportu. Mają zakończyć się jeszcze w tym tygodniu. Po odczekaniu tygodnia na związanie podbudowy, na drodze ułożona zostanie cienka asfaltowa mieszanka, a na wiosnę – jeśli nawierzchnia dobrze znieśnie zimowe miesiące – drogę pokryje warstwa ścieralnego dywanika.

– Cała specyfika tego zadania polega na tym, żeby nie korytować i nie wywozić tego, co było wysypane na drodze przez lata. W ten sposób zaoszczędzimy na robotach ziemnych i dowożeniu nowego kruszywa, które w Polsce jest coraz droższe – **wyjaśnia Piotr Kurkowski, dyrektor Miejskiego Zarządu Dróg i Transportu w Częstochowie**. – Wykorzystujemy istniejące podłoże, dodajemy cementu, a następnie środ-



ka, który poprawia właściwości wiązania gruntu. Potem specjalną maszyną przerabiamy istniejącą konstrukcję drogi gruntowej. W tej chwili wykonywane są dwie warstwy – ulepszone podłoże o grubości 22 cm i warstwa podbudowy stabilizowanej cementem. Rzędna tego terenu i tej drogi jest tak dobrana, aby w przyszłości przykryć ją jeszcze dwoma warstwami masy bitumicznej.

Zastosowana na ul. Polnej metoda

wykorzystuje stabilizację cementem. Podbudowa drogi składa się z betonu z dodatkiem środków wiążących. Miasto chce postawić na tego rodzaju technologię ze względu na jej racjonalność ekonomiczną, szybkość wykonania i dobre parametry wytrzymałościowo-jakościowe. Zastosowanie testowanej metody pozwoli zdecydowanie szybciej – i za znacznie mniejsze pieniądze – obniżyć ościek kilometrów dróg gruntowych, w

szczególności w dzielnicach peryferyjnych (Częstochowa ma obecnie ok. 653 km dróg publicznych, z czego 180 km stanowią drogi gruntowe).

– Nowa metoda pozwoli znacznie zwiększyć szybkość oraz intensywność budowy dróg. – **mówi Sebastian Trzeszkowski**. – To innowacyjny projekt, nad którym już od pewnego czasu pracowaliśmy wspólnie z MZDiT w Częstochowie. Cieszę się, że udało nam się tak szybko przenieść te prace w teren, szczególnie, że taki dywan ma parametry mocno zbliżone do nawierzchni asfaltowej, ale jej od niej tańszy nawet o 60 %.

Według analiz prowadzonych w ostatnich miesiącach na zlecenie MZDiT zastosowanie tej technologii utwardzania przy drogach dojazdowych czy osiedlowych – z przewagą ruchu samochodów osobowych – jest uzasadnione. Warunkiem są rowy odwadniające, ponieważ ta metoda nie zakłada oczywiście budowy kanalizacji deszczowej.

– Oznacza to, że ciężkie dotychczas do przebudowania dzielnicowe ulice i uliczki, teraz będą mogły zyskać nowy wygląd i nową jakość. – **mówi Sebastian Trzeszkowski**. – Cieszę się, że dzięki tej technologii Częstochowa zyska nową możliwość ułatwiania mieszkańcom i mieszkańcom poruszania się po częstochowskich drogach. Jednocześnie serdecznie zachęcam do zgłaszania mi za pośrednictwem chociażby mediów społecznościowych Waszych propozycji przebudowy dróg.

MZDiT będzie analizować odcinki, na których zastosowane zostaną nowe rozwiązania. Jeśli przewidywania o ich skuteczności się sprawdzą, a przez zimę nie będzie działało się nic niepokojącego, to z początkiem sezonu budowlanego – czyli na wiosnę – prace powinny ruszyć na dużo szerszą skalę.



reklama

**DOBRY
KIERUNEK
ZMIAN**

**Lista SLD LEWICA RAZEM
Pozycja 7**

**SEBASTIAN
TRZESZKOWSKI**

Kandydat do Rady Miasta



KKW SLD Lewica Razem

Okręg nr 5 : Błeszno, Dźbów, Gnaszyn - Kawodrza, Grabówka, Lisiniec, Stradom

Komitet Wyborczy Wyborców

Wspólnie dla Częstochowy – nowa jakość w Częstochowskim samorządzie.

Założony przez częstochowianki i częstochowian, budowany przez ludzi, którzy o naszym mieście chcą decydować w zgodzie, porozumieniu i dialogu. Bez polityki, dla dobra Częstochowy i mieszkających tu osób.

Chcemy Częstochowy tworzonej wspólnie przez częstochowian i dla częstochowian bez partyjnych kłótni i politycznych sporów. Nasz program zbudowały osoby tworzące komitet – fachowcy, którzy wykorzystali swoją wiedzę, doświadczenie i umiejętności, by opracować kierunki rozwoju nowoczesnego miasta otwartego na potrzeby mieszkańców. **Są wśród nas pracownicy naukowci, policjanci, ekonomiści, prawnicy, lekarze, osoby związane z edukacją, prawem i medycyną, ludzie kultury i sportu, inżynierowie i humaniści, osoby od lat działające w organizacjach pozarządowych, społecznicy.** Silna grupa – budująca program dla wspólnej Częstochowy! Ponad podziałami, bez względu na polityczne poglądy, ze wspólnym celem jakim jest dobro naszego miasta.

Zadbaj, by w Radzie Miasta Częstochowy byli przedstawiciele Twoich spraw, osoby które kochają to miasto i rozumieją potrzeby jego mieszkańców.

Postaw na Częstochowę przyjazną, nowoczesną i bezpieczną, która łączy, a nie dzieli, która zaspokaja potrzeby różnych środowisk. Częstochowę pielęgnującą patriotyzm lokalny, wspierającą inicjatywy ludzi tu mieszkających, szanującą bogatą historię mieszkańców i ich różnorodność.

**21 października głosuj w wyborach samorządowych
na Komitet Wyborczy Wyborców Wspólnie dla Częstochowy.**



**Komitet Wyborczy Wyborców
niezależny, obywatelski
ponad podziałami**

lista numer **20**

www.wspolniedlaczestochowy.pl

„OdKupmy Dzielnicę - zakupionymi koszami”. Zakup koszy przeznaczonych na psie odchody (Projekt do Budżetu Obywatelskiego 2019)

Statystycznie co drugi mieszkaniec miasta Częstochowy posiada czworonożnego pupila. Sprzątanie po psach staje się w Polsce stałą czynnością podczas codziennych spacerów. Wiele ludzi nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że woreczek z tym co pies wydalil nie powinien być wrzucany do zwykłych koszy.

Psy mogą roznosić różne groźne choroby dla tego kosze na psie odchody są najrozsądniejszym sposobem na ograniczenie styczności z bakteriami. Projekt dotyczy zakupu i montażu koszy na psie odchody. Propozycja rozmieszczenia koszy na psie odchody to okolice „deptaków spacerowych” dzielnicy Raków, przede wszystkim na obszarze: Alei Pokoju (wzdłuż deptaku, aż do Muzeum Archeologicznego), Placu Orłat Lwowskich (deptak wzdłuż Kościoła) ul. Michała Ossowskiego (wzdłuż SP nr 7 i hali sportowej), Pasażu Raczyńskiego, Alei Wojska Polskiego, ul. Stefana Okrzei ul. Majora Waleriana Łukasińskiego ul. Adama Próchnika ul. Kazimierza Przerwy-Tetmajera ul. Wacława Sieroszewskiego ul. Józefa Mireckiego oraz na pozostałych ulicach dzielnicy Raków w miarę możliwości finansowych.

W 2017 roku ZGM TBS w Częstochowie rozpoczął akcję, której celem jest zachęcenie mieszkańców do sprzątania po swoich pupilach o czym świadczą liczne tabliczki z hasłem kampanii, które zostały ustawione na trawnikach.

– W ostatnim czasie istotnie można zaobserwować dużo większą świadomość właścicieli czworonogów, którzy wychodzą na spacer wyposażeni w woreczki/torebki na psie odchody. Niemniej nie zachęca fakt, że posprzątanie po pupile wiąże się z dalszym spacerem z „niechcianym bagażem” w poszukiwaniu śmietnika aby ten „bagaż” wyrzuci. W związku z tym kup na trawnikach nie ubywa tymczasem można natrafić na małe pakunki w woreczku ułożone na trawniku. – **opowiada Kamil Skubiszewski, pomysłodawca zadania** – W kilku miastach, które tak jak Częstochowa zajęły się czystością swoich dzielnic, już takie kosze stanęły. Kosze na psie odchody stoją

m.in. na ulicach Tomaszowa Mazowieckiego, Piły, Krakowa, Jeleniej Góry czy Opola. Obecnie prawie każda firma specjalizująca się w małej architekturze produkuje tego typu kosze, w związku z tym można założyć, że cena za jeden kosz nie będzie zbyt wygórowana. Najlepszym rozwiązaniem będą małe pojemniki na słupku z otworem wrzutowym. Istotne jest, aby kosz był przeznaczony wyłącznie do rzeczono-go celu, nie stanie się wówczas atrakcyjnym celem dla tzw. osiedlowych „zbieraczy”. Głosowanie rusza już 22 października, zachęcam do oddania swojego głosu właśnie na to zadanie. – **dodaje Kamil Skubiszewski.**

reklama

PROMENADA ŚRÓDMIEJSKA, CZYLI WIĘCEJ ZIELENI W CENTRUM

Na terenie dawnego „Węglobloku” powstanie m.in. **zadzierniona aleja, otoczony „zielonym pierścieniem” plac rekreacyjny, a także rodzaj amfiteatru. 8 października podpisano umowę z wykonawcą tej wartej blisko 6 mln zł inwestycji, która zostanie zrealizowana do sierpnia 2020 r.**



W sierpniu 1903 roku otworzono tutaj stację kolejową „Częstochowa I”, obsługującą kolej Herbsko-Kielecką. W roku 1911 wraz z przebudową wąskotorówki na szerokie tory, stację przeniesiono na Stradom, a tory i perony rozebrano. Po wojnie teren służył jako składowisko węgla przedsiębiorstwa „Węgloblok”. Po wielu latach działalności przedsiębiorstwo upadło, a z biegiem czasu cały teren zarastał niekontrolowaną zielenią przez co stopniowo niszczył się stał się miejscem pozornie zapomnianym przez świat a także niestety nielegalnym wysypiskiem śmieci.

Na przełomie 2013/2014 r. obecny Przewodniczący Rady Dzielnicy Trzech Wieszców Łukasz Raniewicz zainicjował powstanie ruchu obywatelskiego na rzecz budowy Promenady Śródmiejskiej, jak się później okazało była to kluczowa decyzja rzutująca na dalsze losy całego przedsięwzięcia.

– Teraz, dzięki Wam, to opuszczone i zaniedbane miejsce ma szansę dostać nowe życie i przez lata służyć mieszkańcom dzielnicy jak i całego miasta. Dziękuję za ogromny wkład i zaangażowanie, życzę sobie i innym jak największej ilości takich akcji społecznych. – **mówił Przewodniczący Rady Dzielnicy**

Trzech Wieszców, Łukasz Raniewicz.

Na cyklicznych sobotnich spotkaniach mieszkańcy porządkowali stopniowo teren, zbierając wyciętą przez miasto zieleni i nagromadzone latami śmieci. Po każdej akcji sprzątającej organizowany był mały piknik integrujący na którym wszyscy zainteresowani wyrażali swoje opinie odnośnie zagospodarowania terenu. Aktywistów odwiedzały również władze miejskie, konsultując realizację inwestycji z mieszkańcami. Sprawie od początku przyglądał się i wspierał Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.

Jak ustaliliśmy, temat wzbudził duże zainteresowanie wśród radnych miasta, jedni przychodzili pomóc inni w celach propagandowych. Jednak nie zniechęcało to lokalnej społeczności do dalszych działań. Na drodze to realizacji marzeń stała niezrealizowana inwestycja w postaci przedłużenia Al. Bohaterów Monte Cassino do ul. Sobieskiego.

W roku 2014 udało się przeskoczyć i ten problem, pojawił się już projekt Promenady Śródmiejskiej

Niedługo po tym Rada Miasta zabezpieczyła fundusze na realizację projektu, licząc na pozyskanie środków zewnętrznych, których niestety miastu nie przyznano. Przez co termin realizacji przedłużył się o kolejne dwa lata. Po

latach starań możemy z przyjemnością poinformować, że prace ziemne rozpoczną się lada dzień.

Głównym elementem kompozycyjnym zasadniczego etapu inwestycji będzie aleja dla pieszych, biegnąca w kierunku wschód-zachód przez cały teren. Aleja połączy plac wejściowy (z bramą w formie pergoli) z placem centralnym, będącym wielofunkcyjnym terenem sportowym z urządzeniami do ćwiczeń typu street workout. Dzięki nowym nasadzeniom zieleni teren zyska ład kompozycyjny, którego obecnie tam brakuje. Zakres inwestycji obejmie też budowę instalacji elektrycznej oraz oświetlenia i elementów miejskiego monitoringu (wraz z kanałem teletechnicznym), a także kanalizacji deszczowej. W bezpośrednim sąsiedztwie tras rowerowych znajdują się oczywiście postoje dla rowerów.

reklama

CZĘSTOCHOWA**Prezydent Miasta Częstochowy****Krzysztof Matyjaszczyk**

zaprasza na:

BEZPŁATNE SZCZEPIENIA**PRZECIWKO
PNEUMOKOKOM****DZIECI W TRZECIM ROKU ŻYCIA**

szczegóły na:

WWW.CZESTOCHOWA.PL**REALIZATORZY PROGRAMU:**

PRZYCHODNIA LEKARSKA POŁUDNIE
UL. MIRECKIEGO 29A, CZĘSTOCHOWA
INFORMACJA TELEFONICZNA: 722133250
www.przychodniapoludnie.pl
tel. 34 3232153

we współpracy z:

Przychodnię Lekarską „Wrzosowiak”
ul. Orkana 61/67a, tel. 34 3639250

Przychodnię Lekarską „Nasza Przychodnia”
al. Wolności 46, tel. 34 3669628

Przychodnię Lekarską „Nadrzeczna”
ul. Nadrzeczna 32a, tel. 34 3241292

Przychodnię Lekarską „Novomed”
ul. Boh. Katynia 25a, tel. 34 3663190

Przychodnię Lekarską „Cormed”
al. Pokoju 3, tel. 34 3232176

Przychodnię Lekarską „Olmed”
ul. Olsztyńska 68, tel. 34 3618982

Przychodnię Lekarską „Piastowska Med”
ul. Piastowska 80/82, tel. 34 3658424

Przychodnię Lekarską „Combi_Med”
ul. Dekabrystów 17/19, tel. 34 3222758

Przychodnię Lekarską „Avamed”
ul. Powstańców Śląskich 7a, tel. 34 3631537

PRZYCHODNIA PÓŁNOC
UL. GEN. ANDERSA 12 CZĘSTOCHOWA
INFORMACJA TELEFONICZNA
34 3624494, 660781815
www.przychodniapolnoc.pl

we współpracy z:

Zakładem Usług Medycznych
i Innych „Kiedrzyńska”
Sp. z o.o. ul. Kiedrzyńska 81a
tel. 34 3256133, 34 3254260

Przychodnię Lekarską „Nord Med”
ul. Michałowskiego 6
tel. 3223256, 34 3220670

Przychodnię Lekarską „Księżycowa”
ul. Księżycowej 5
tel. 34 3614776, 34 3614566

Przychodnię Lekarską „Euromed”
ul. Wielkoborskiej 37/41
tel. 34 3629637

Przychodnię Lekarską
ul. Rocha 250
tel. 34 3435798

Przychodnię Rodzinną „Euro-Med”
ul. 3 Maja
tel. 34 3612762

Przychodnię Rodzinną
„Euro-Medicus”
ul. Kopalniana 4, tel. 34 3569915

Złotą Przychodnię
ul. Łódzkiej 140

Zrozumieć swoje zachowanie – Jak radzić sobie z emocjami?



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

Zastanawiasz się czasem, co się z Tobą dzieje? Nie poznajesz siebie? Co zatem wpływa na Twoje zachowanie? Emocja to silne odczucie o charakterze pobudzenia, pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) czy negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu). Na emocje nie mamy wpływu, one po prostu się pojawiają na skutek różnych doświadczeń sytuacyjnych. Masz jednak wpływ na ich ekspresję, nasilenie. Naucz się kontrolować swoje emocje. Inteligencja emocjonalna w dzisiejszych czasach jest wyróżnikiem ludzi sukcesu.

Skuteczne radzenie sobie z emocjami to kluczowa umiejętność przywódcza. A nazywanie własnych emocji to najważniejszy krok w nauce skutecznego radzenia sobie z nimi. To trudniejsze, niż się wydaje – wiele osób ma kłopot z określeniem, co w istocie czuje, a często najbardziej oczywiste określenie nie jest wcale najlepszym odzwierciedleniem tego,

re widzimy głównie w pracy – lub inaczej: to słowa, z których najczęściej korzystamy, żeby emocje te opisać. A często to maski skrywające głębsze odczucia, które moglibyśmy i powinniśmy opisać w sposób bardziej szczegółowy i precyzyjny. To umożliwiłoby nam osiągnięcie wyższego poziomu elastyczności emocjonalnej – kluczowej umiejętności, która umożliwia skuteczniejsze interakcje z samym sobą i z otaczającym nas światem.

Potrąfisz rozpoznać własne emocje? A potrafiś rozpoznąć czyjeś emocje?

Niewłaściwa diagnoza emocji sprawia, że niewłaściwie na nie reagujemy. Lekceważenie własnych emocji przyczynia się do gorszego samopoczucia i zwiększa fizyczne symptomy stresu, takie jak np. bóle głowy. Unikanie własnych uczuć jest kosztowne. Przydatną kompetencją społeczną okazuje się znajomość i stosowanie odpowiedniego słownictwa dotyczącego nazywania emocji, co umożliwia nam dostrzeganie realnych problemów, skonfrontowanie się z trudnym do uchwycenia doświadczeniem, lepsze jego zrozumienie i stworzenie planu rozwiązania problemu.

Inteligencja emocjonalna

Aby zwiększyć poziom elastyczności emocjonalnej należy rozszerzyć swój zasób słownictwa dotyczącego emocji.

Słowa mają bardzo duże znaczenie.

Jeśli doświadczasz silnych emocji, poświęć chwilę na zastanowienie się, jak je nazwać. Ale nie porzeczaj na tym: kiedy je określisz, postaraj się zaproponować dwa kolejne słowa, które opiszą, jak się czujesz.

Oto lista słów określających emocje. W wyszukiwarce internetowej możesz znaleźć znacznie więcej ich synonimów.

Lista emocji

Sięgnij poza najbardziej oczywiste emocje, aby określić to, co odczuwasz.

ZŁY	SMUTNY	NIESPOKOJNY	URĄŻONY	SKRĘPOWANY	SZCZĘŚLIWY
Opryskliwy	Rozczarowany	Przestraszony	Zazdrośny	Osamotniony	Wdzięczny
Sfrustrowany	Zasmucony	Zestresowany	Zdradzony	Zakłopotany	Ufny
Zirytowany	Skurzony	Wrażliwy	Wyobcowany	Samotny	Wygodny
Usprawiedliwiający się	Przygnębiony	Zdezorientowany	Zszokowany	Gorszy	Rad
Złośliwy	Sparaliżowany	Oszolomiony	Upośledzony	Winny	Podeksycytowany
Niecierpliwy	Pesymistyczny	Sceptyczny	Dyskryminowany	Zawstydzony	Odpęźony
Oburzony	Placzący	Zmartwiony	Pokrzywdzony	Odrażający	Odczuwający ulgę
Obrażony	Przerażony	Ostrożny	Udręczony	Żaloszny	Podniecony
Poirytowany	Rozczarowany	Nerwowy	Porzucony	Zdezorientowany	Pewien siebie

co w danej chwili czujemy. Istnieje wiele przyczyn tych trudności: nauczono nas, że należy tłumić silne emocje, zwłaszcza negatywne.

Jak to wygląda w Twoim środowisku zawodowym?

Gniew i stres to dwie emocje, które

Może Cię zaskoczyć skala Twoich emocji lub to, że udało Ci się odkryć głębszą emocję ukrytą pod emocją bardziej oczywistą.

Chcesz zrozumieć swoje emocje? Nazwij je!

Zastanów się nad intensywnością emocji w pracy i w domu. Łatwo sięgamy po podstawowe okre-

ślenia typu zły lub zestresowany, nawet kiedy nasze odczucia są znacznie mniej intensywne. Podobnie z punktu widzenia naszej samooceny istotne jest, czy jesteśmy wściekli, czy po prostu chce nam się ponarzekać, czy jesteśmy w ponurym nastroju, czy tylko skonsternowani, czy przepełnieni euforią, czy też jesteśmy po prostu zadowoleni.

Nazywając swoje emocje, określ je również w skali od 1 do 10:

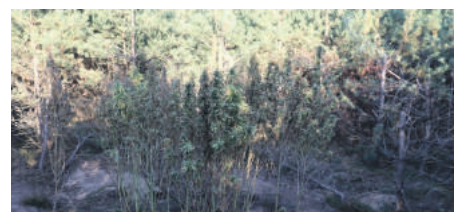
- Na ile głęboko odczuwasz tę emocję?
- Na ile twoja emocja jest pilna lub silna?
- Czy w związku z tym wybierzesz inny zestaw słów, aby określić daną emocję?

Zapisz swoje emocje i rozwijaj własną inteligencję emocjonalną.

Z eksperymentów Jamesa Pennebaker, który poświęcił 40 lat badań na ustalenie związku między pisaniem, a przetwarzaniem emocji wynika, że ludzie, którzy zapisują zdarzenia nacechowane emocjonalnie, doświadczali poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego. Proces zapisywania umożliwił im spojrzenie na emocje z nowej perspektywy oraz zrozumienie ich oraz ich implikacji w bardziej klarowny sposób.

„Ostatecznie jesteśmy tym, co myślimy. Nasze emocje są niewolnikami naszych myśli, a my jesteśmy niewolnikami naszych emocji”. /Elizabeth Gilbert/

Policjanci z Koziegłów odkryli kilkanaście krzewów konopii indyjskich, które rosły w środku lasu w Poraju



Łącznie stróże prawa zabezpieczyli 11 krzewów marihuany. Po przeprowadzeniu wszystkich czynności, policjanci skompletowali niezbędną dokumentację i teraz będą wyjaśniali, do kogo one należały. Z zabezpieczonych krzewów można było uzyskać ponad 250 porcji narkotyku. Za tego typu przestępstwo grozi do 8 lat więzienia.

Źródło: KPP Myszków

reklama

SIEĆ SKLEPÓW 24H
MOCNY NOCNY
f /mocnynocny

NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:
-Niepodległości 27
-Łukasińskiego 37
-Wyzwolenia 29a

-Bohaterów Katynia 25a
-Wojska Polskiego 122
-Orkana 91/93 - już otwarte!
Konopiska: Częstochowska 1



HOROSKOP 18.X - 31.X

20.I - 18.II WODNIK

Czeka Cię wiele nowych wyzwań, za to nie będzie nudno. Trygon Saturna pomoże Ci zorganizować pracę. Nie staraj się kupić niczyjej sympatii prezentami. Warto zadbać o swoje zdrowie i zacząć troszczyć się o siebie.

19.II - 20.III RYBY

Ryby w stałych związkach może zacząć dokuczać zbytnia zaborczość partnera. Nie daj się sprowokować partnerowi. Poświęć więcej czasu swoim znajomym i rodzinie. Nadmiar cukru i napojów wysokokalorycznych ma zły wpływ na Twoje zdrowie.

21.III - 20.IV BARAN

Twoja uroda i inteligencja zostaną zauważone. Twoje uwagi i spostrzeżenia okażą się trafne. Przejmij inicjatywę w życiu osobistym i zawodowym. Poznasz wiele ciekawych osób.

21.IV - 21.V BYK

Twoje spory i nieporozumienia z krewnymi mogą się nasilić. Odpocznij, wyjdź na spacer, znajdź kilka minut dla siebie. Jeśli szukasz pracy, to odpowiedni moment. W miłości czeka Cię namietność i zrozumienie.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Mimo wielu przeszkód uda się zakończyć ważne sprawy. Do pomocy innym zachęci Cię trygon Neptuna. Pamiętaj jednak, gadulstwo może się źle skończyć, owszem wzbudzi zainteresowanie, ale na pewno nie takie, o jakim marzysz. Będziesz teraz wyjątkowo przedsiębiorczy i pomysłowy.

21.VI - 22.VII RAK

Raku uważaj na swój kręgosłup, nie dźwigaj ciężkich rzeczy. Oczekuj podróży i ogromu nauki. Wchodź w pomysły dla Ciebie okres. Miej odwagę realizować swoje marzenia i pomysły.

23.VII - 22.VIII LEW

Czeka Cię załatwianie trudnych spraw urzędowych i administracyjnych. Wszystko łoży się jednak po Twojej myśli. Planuj wszelkie wydatki z wyprzedzeniem. Unikaj bycia upartym i słuchaj opinii innych.

23.VIII - 22.IX PANNA

Stres z przepracowania może sprawić, że poczujesz się słabiej niż zazwyczaj. Wraz z nowymi wyzwaniami pojawi się szansa na większe pieniądze. To doskonały czas dla tych projektów, które od dawna chodzą Ci po głowie. Nie uciekaj od trudnych osobistych decyzji.

23.IX - 23.X WAGA

Spędź trochę więcej czasu ze swoją rodziną. To odpowiedni czas, abyś określił co jest dla Ciebie ważne. Poczujesz się lekko i beztrosko. Rozwój Twojej kariery wzbudzi zainteresowanie wśród członków rodziny.

24.X - 21.XI SKORPION

Aura sprzyja sprawom zawodowym. Wszelkie problemy wyciągaj na otwartą przestrzeń. Czeka Cię teraz wiele rozmów z przyjaciółmi i bliskimi. Daj do przezwyciężenia trudności w komunikacji z najbliższymi.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Wenus dobrze wróży sprawom sercowym. To idealny czas na poznanie kogoś nowego. Wszystko, czego się teraz podejmiesz, przyniesie efekty już w niedługim czasie. Konium Merkurego z Wenus może Ci przynieść miłe niespodzianki i drobne wygrane.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

W domu trudno będzie o spokój. Na szczęście przeszkody okażą się mniejsze, niż myślisz. Zapomnij o samotnych wieczorach. Twoja atrakcyjność wrośnie, pojawiają się nowi znajomi i adoratorzy.

KRZYŻÓWKI

szpilecz- nica	carski dekret	pracuje w kasynie	orzech z koleiną	pracuje przy filmie	smale- nie chole- wek	Russell, grał w "Gładia- torze"	pase- czek skóry	Luis, piłkarz portu- galski	siatka byłych SS- manów	George, piłkarz ang.	wykonu- je pracę umysłową	propa- guje zasady moralne
plasterki chleba				wydala- ny z organi- zmu	bada finanse		uporczy- we lęki					
duże sale akade- mickie				metalo- we odpaki			znaki					
					robacz- kowy							
warzywo o jadal- nych kłaczkach	gruby przewód	rada by do raję		Tiger, golfista			miasto Fiata	np. San		za- mknięta dzielnica		słynne w Wimbled- onie
piłkarz organizacji AK				postać ze szmon- cesów	Jigoro, twórca judo	popular- na ryba słodko- wodna	drama- topisarz					
				plak z rodziny sokolo- waty					część osobo- wości			
Enrico, słynny tenor	w nim parasole						jego agencja prasowa					
litera grecka	konia po nim po- klepiesz				ostre golarki				trotyl			
					potomek mamuta			ataki bom- bowców				

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa



Łukasz Cieszę się bardzo, że nasze plany, ogrom trudu i pracy jaki włożyliśmy przez ostatnie kilka lat zostanie odzwierciedlony w rzeczywistości. Kochani sąsiedzi jeszcze raz bardzo dziękuję za Wasze zaangażowanie, bez Was by się to nigdy nie udało. 😊

138



Alicja Brawo p.Prezydencie / wywiad w tv.Orion/ głosujemy na sprawdzonego.

18



Anna Pora na realizację. 🙌

1



Kuba Kacper patrz jakie miejscówki będą

3



Kacper Kalifornia normalnie 🤔

0



Arkadiusz Kolejny raz jestem pozytywnie zaskoczony Dobrym Kierunkiem Zmian jakie się od 8 lat dokonują w Częstochowie.

0



zasięg: 16 318 osób



24 udostępnienia



Aktywna Częstochowa
8 października o 21:15

"Zbudujemy Promenadę Śródmiejską. Na terenach dawnego "Węglobloku" powstanie aleja, place rekreacji i zabaw, pergola, urządzenia do street workoutu oraz oczywiście elementy małej architektury - siedziska, czy stojaki rowerowe" - Krzysztof Matyjaszczyk 🌳🌳🌳



PIŁKA NOŻNA

W ALPN-ie bez niespodzianek

Bez większych niespodzianek przebiegła czwarta kolejka spotkań Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej w Częstochowie. Warto podkreślić dobrą postawę Grubasów w tym sezonie.

Pewne, wysokie zwycięstwo nad ZF Group sprawiło, że drużyna ta ma silną pozycję w środku tabeli z niewielką stratą do czołówki. Przebudził się w końcu Marex. Najpierw drużyna ta mocno postraszyła faworyzowanego Michaśa, a następnie zdobyła pierwsze punkty w tym sezonie, pokonując CNC. Wieczorek.

W tym tygodniu dojdzie do meczu na szczycie. W piątek zmierzą się dwie drużyny, które jako jedyne nie straciły w tym sezonie jeszcze punktu i przewodzą w tabeli - ZC Michaś i Pewniak Auto/Dar. Dwa ciężkie spotkania czekają też Grubasów. Romtrans i Klub 54 to wymaga-

jący rywale. Wszystkie trzy drużyny mają po czterech kolejkach zbliżony dorobek punktowy i tu też można spodziewać się wyrównanych, zaciętych spotkań.

Wyniki ostatnich spotkań:

8.10
Jagiellończycy - CNC.Wieczorek 4:2
(G. Nowak-3, P. Błaszczak --- R. Jarczyński, A. Koćwin)
ZC Michaś - Marex 5:4
(Ł. Pietrasiński-2, M. Skoczek, A. Szymczyk, M. Szymczyk --- D. Pożarlik-2, B. Przewoźny, M. Mańko)

9.10
Pewniak/Auto-Dar - Romtrans 3:1
(J. Ciekot, M. Ciekot, M. Wachowicz --- J. Chłód)

10.10
Grubasy - ZF Group Polska 6:0
(M. Ociepa-3, J. Jakubowski-2, J. Wąsowicz)
Zawodzie - Babaria 2:5
(P. Purgal, K. Dygas --- G. Góra-2,

P. Śpiewak, K. Galant, P. Podwysocki)

12.10
Amator - Exact Systems Klub 54 Jędryka 1:4
(T. Bednarczyk --- S. Cekus-2, A. Janoszka, T. Nitkiewicz)
CNC.Wieczorek - Marex 2:4
(J. Michalewicz, R. Jarczyński --- A. Głab-2, M. Mańko, T. Dzierżyk)

Terminy najbliższych spotkań:

15.10
godz. 19.45 Amator - Romtrans
godz. 21.00 Grubasy - Exact Systems Klub 54 Jędryka

16.10
godz. 19.45 Jagiellończycy - ZF Group Polska

17.10
godz. 19.45 Zawodzie - Marex
godz. 21.00 CNC.Wieczorek - Babaria

19.10
godz. 19.45 Grubasy - Romtrans (XI kolejka)
godz. 21.00 ZC Michaś - Pewniak/Auto-Dar

SIATKÓWKA

Trzecie zwycięstwo częstochowskich tenisistek stołowych w ekstraklasie

Kolejne zwycięstwo w żeńskiej ekstraklasie odniosła drużyna Bebetto AZS UJD Częstochowa. W piątek, 12 października po zaciętym spotkaniu pokonała na wyjeździe 3:2 kandydatki do medalu GLKS Nadarzyn.

Po raz kolejny bardzo dobrze zagrała Roksana Załomska. Wygrała dwa pojedynki, które zdecydowały o wygranej. Słabiej spisała się Andrea Todorovic, która uległa byłej zawodniczce AZS - Katarzynie Ślifirczyk.

Po trzech kolejkach AZS UJD znajduje się na trzeciej pozycji. Najbliższy mecz odbędzie się w środę, 17 października (godz. 18) w Akademickim Centrum Sportowym. Rywalem akademikzek będzie SKTS Sochaczew w składzie z Katarzyną Grzybowską, aktualną brązową medalistką mistrzostw Europy i była repre-

zentantką naszego klubu Gui Lin.
GLKS Nadarzyn - Bebetto AZS UJD Częstochowa 2:3



Wyniki gier: Katarzyna Ślifirczyk - Roksana Załomska 2:3 (11:6, 11:8, 5:11, 7:11, 3:11), Paulina Krzysiek - Andrea Todorovic 2:3 (12:10, 11:6, 3:11, 8:11, 6:11), Aleksandra Falarz - Sandra Wabik 3:2 (11:7, 9:11, 7:11, 11:9, 11:6), Katarzyna Ślifirczyk - Andrea Todorovic 3:1 (13:11, 10:12, 11:7, 11:6), Paulina Krzysiek - Roksana Załomska 0:3 (9:11, 6:11, 5:11)

Składy zespołów:

BBTS: Macionczyk, Firszt, Adamczyk, Buniak, Suchackij, Krikun, Koziura (libero) oraz Nowak, Sawicki i Skowroński

AZS: Nedeljković, Murek, Stolec, Siewierski, Piotrowski, Penczew, Bik (libero) oraz Macheta (libero), Mańko, Rykała i Prokopczuk

Gwardia Wrocław - Exact Systems Norwid Częstochowa 3:1 (25:20, 27:25, 25:22, 25:22)

Składy zespołów:

Gwardia: Szymeczko, Naliwajko, Nowosielski, Maruszczak, Olczyk, Superlak, Dzikowicz (libero) oraz Lubaczewski, Sternik i Kaźmierczak
Norwid: Usowicz, Schamlewski, Żakieta, Kogut, Zrajkowski, Łapszyński, Dembiec (libero) oraz Rajsner, Kraś i Modzelewski

SPORT W SZKOŁACH

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 ma nową salę gimnastyczną

W poniedziałek, 15 października oficjalnie oddano do użytku wyremontowaną salę gimnastyczną przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Częstochowie.

Remont sali przy ulicy Łukasieńskiego obejmował m.in. renowację ścian i sufitów, malowanie, remont instalacji elektrycznej z budową nowego oświetlenia sali typu LED, wymianę instalacji c.o. wraz z grzejnikami, montaż nowej podłogi sportowej z nową wylewką betonową i konstrukcją podłogi, montaż siatki ochronnej na oknach, montaż

drabinek, a także wymianę drzwi wejściowych do szkoły, montaż drzwi w holu, montaż drzwi do sali gimnastycznej i nowych drzwi zewnętrznych do zaplecza sali gimnastycznej oraz demontaż starej i montaż nowej ścianki działowej do tzw. harcówek. Wykonawcą wartej ponad 395 tys. zł inwestycji była częstochowska firma Budomax.

Podczas uroczystości oddania sali społeczność ZSP 3 przygotowała program artystyczny, prezentujący artystyczne umiejętności zarówno przed-

SIATKÓWKA

Wyjazdowe porażki AZS-u i „Norwida”

Siatkarze częstochowskiego AZS-u doznali w sobotę, 13 października trzeciej z rzędu porażki. Tym razem akademicy przegrali na wyjeździe 1:3 z BBTS-em Bielsko-Biała. Drugi raz w tym sezonie pokonani z parkietu schodzili zawodnicy Exact Systems Norwid Częstochowa. Drużyna Radosława Panasa przegrała we Wrocławiu z Gwardią 1:3.



Sobotni mecz AZS-u z BBTS-em był dość wyrównany. Pierwszego seta wygrali gospodarze 25:23, ale w drugim lepsi byli częstochowianie, którzy rozstrzygnęli grę na przewagę na swoją korzyść. Trzecia odsłona toczyła się pod dyktando bielszczan i zakończyła się ich dość wyraźnym zwycięstwem. W czwartym secie BBTS odskoczył nam pięć punktów (11:6) i wydawało się, że spokojnie dogra tę partię do końca. Tymczasem w końcówce akademikom udało się zniwelować stratę do jednego punktu (20:21). Była to zasługa Sławomira Stolca. Ostatnie słowo należało jednak do gospodarzy, którzy wygrali tego seta 25:23 i cały mecz 3:1.

Identycznym wynikiem zakończył się mecz siatkarzy „Norwida” we Wrocławiu. Co prawda podopieczni Radosława Panasa wygrali pierwszą partię dość pewnie 25:20, ale w kolejnych odsłonach górą byli zawodnicy Gwardii. Kluczowy w tym spotkaniu był set numer dwa. Częstochowianie zdołali doprowadzić do gry na przewagi. Lepsi jednak okazała się wrocławianie i wyrównali stan meczu. Dwie kolejne odsłony nie były już tak wyrównane i kończyły się zwycięstwami gospodarzy. Początek sezonu nie jest udany dla obu częstochowskich drużyn. AZS po czterech kolejkach ma zaledwie trzy punkty w tabeli i zajmuje 9. pozycję. Exact Systems Norwid z dorobkiem dwóch „oczek” i jednym mniej rozegranym spotkaniem sklasyfikowany jest na przedostatnim miejscu.

BBTS Bielsko-Biała - Tauron AZS Częstochowa 3:1 (25:23, 26:28, 25:20, 25:23)

Składy zespołów:

BBTS: Macionczyk, Firszt, Adamczyk, Buniak, Suchackij, Krikun, Koziura (libero) oraz Nowak, Sawicki i Skowroński

AZS: Nedeljković, Murek, Stolec, Siewierski, Piotrowski, Penczew, Bik (libero) oraz Macheta (libero), Mańko, Rykała i Prokopczuk

Gwardia Wrocław - Exact Systems Norwid Częstochowa 3:1 (25:20, 27:25, 25:22, 25:22)

Składy zespołów:

Gwardia: Szymeczko, Naliwajko, Nowosielski, Maruszczak, Olczyk, Superlak, Dzikowicz (libero) oraz Lubaczewski, Sternik i Kaźmierczak

Norwid: Usowicz, Schamlewski, Żakieta, Kogut, Zrajkowski, Łapszyński, Dembiec (libero) oraz Rajsner, Kraś i Modzelewski

r e k l a m a



**DOBRY
KIERUNEK
ZMIAN**



MAREK
BALT

Kandydat na Radnego Sejmiku
Lista SLD, Pozycja 1



KRZYSZTOF
MATYJASZCZYK

Kandydat na Prezydenta
Częstochowy

21 PAŹDZIERNIKA
PROSIMY O TWÓJ GŁOS
WYBIERZ DOBRY KIERUNEK ZMIAN
GŁOSUJ NA KANDYDATÓW Z LISTY NR 5
SLD LEWICA RAZEM



JAROSŁAW
MARSZAŁEK

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: Północ, Zawodzie-Dąble, Wyczerpy-Aniołów, Mirow



EWELINA
BALT

Kandydatka na Radną Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: Biesznó, Dębów, Gnaszyn-Kawodrz, Grabówka, Lisiniec, Stradon



ZBIGNIEW
NIESMACZNY

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: Podjasnogórska, Stare Miasto, Śródmieście, Trzech Wieszczów



ZDZISŁAW
WOLSKI

Kandydat na Radnego Miasta **Lista SLD, Pozycja 1**

Dzielnice: Częstochówka-Parkitka, Kiedrzyń, Tysiąclecie