



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 2/2019 (26)

Czwartek, 7 lutego 2019

Częstochowskie MPK testuje autobus elektryczny

Od 31 stycznia po częstochowskich ulicach kursuje charakterystyczny, zielony autobus. Oprócz koloru odróżnia się od pozostałych pojazdów taboru MPK napędem, ponieważ napędzany jest przez silnik elektryczny.

WIĘCEJ NA STR. 3



MOSiR organizuje w ferie zimowe intensywny kurs nauki pływania

WIĘCEJ NA STR. 9

Jak realizacja własnych pasji pomaga w pracy na rzecz częstochowian i częstochowianek – wywiad z Łukaszem Kotem

WIĘCEJ NA STR. 8

UKRADEŁ W CZĘSTOCHOWIE SAMOCHÓD DOSTAWCZY I ZDERZYŁ SIĘ NIM Z RADIOWOZEM POLICJI



Dzięki zgłoszeniu od przypadkowego świadka w ręce kłobuckich policjantów wpadł 28-letni mężczyzna, który ukradł w Częstochowie samochód dostawczy. Podczas zatrzymania kierowca zderzył się z radiowozem.

WIĘCEJ NA STR. 13

POWOLI ŻEGNAMY SIĘ ZE ŚWIĄTECZNYMI ILUMINACJAMI



Na Placu Biegańskiego i w centrum miasta były z nami w pełnej krasie od 8 grudnia. Choinkę już usunięto. Nadzorowany przez MZDiT demontaż świetlnych ozdób potrwa kilka dni.

WIĘCEJ NA STR. 8

Przebudują ulicę Malczewskiego na Stradomiu



WIĘCEJ NA STR. 11

Miszmasz czyli Kogel Mogel 3 – recenzja filmu

WIĘCEJ NA STR. 13

reklama



*Twoje miejsce na imprezowej
mapie Częstochowy!*

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



Co warto zobaczyć w Częstochowie?



To cykl artykułów, w którym będziemy Wam przybliżać miejsca znane i mniej znane w naszym mieście i jego okolicach.

#4 Aleje Najświętszej Maryi Panny

Aleje NMP to nie tylko najbardziej znana, ale również najciekawsza pod względem urbanistycznym ulica Częstochowy. To właśnie nią tysiące pielgrzymów podąża na Jasną Górę i to tutaj tętni życie miasta.

HISTORIA

Powstała w I poł. XIX w. wg projektu Jana Bernharda Aleja NMP to szeroka i długa na 1,5 km ulica wiodąca ze Starego Miasta do ulicy Popiełuszki i parków podjaskogórskich. W swoim wyglądzie i architekturze przypomina piękne francuskie bulwary, a górujące nad nią neoklasycystyczne kamienice nawiązują stylem do tych wiedeńskich i berlińskich. Nic więc dziwnego, że od początku swojego istnienia Aleja skupiała wokół siebie życie miasta. Budowano tutaj domy, zakładano sklepy, tutaj kwitł handel i życie kulturalne.

Historia Alei zaczyna się w 1818 r., kiedy to na terenie dzisiejszego miasta istniały dwa organizmy administracyjne: Stara Częstochowa i rozwinięta wokół klasztoru Częstochówka, ale minęło jeszcze ładnych parę lat, zanim otrzymała ona swój dzisiejszy wygląd. Już jednak w 1824 r. zaczęto używać jej nazwy, początkowo określając ją mianem ulicy Maryi Panny. Formalnie istnienie Alei potwierdzone zostało w 1826 r.

Wytyczenie Alei stanowiło łącznik Starej Często-

chowy i Częstochówki, dzięki któremu stworzono jedno duże, czwarte wówczas pod względem liczby ludności miasto w Królestwie Polskim. Zadanie przygotowania planu rozbudowy miasta, w tym także samej Alei, powierzono inżynierowi Janowi Bernhardowi.

W kolejnych latach Aleja była upiększana, głównie za sprawą sadzenia na jej terenie różnych gatunków drzew. To właśnie z ich powodu, do dnia dzisiejszego utrwalił się podział Alei na jej trzy części: I Aleję obsadzono bowiem lipami, klonami i jaworami, II – lipami, a III – topolami (obecnie rosną tutaj również lipy).

W okresie II wojny światowej Aleja otrzymała miano „Adolf Hitler Alee”, jako że była najbardziej okazałą i reprezentacyjną ulicą w mieście. Taką zresztą pozostała po dziś dzień, a dzięki prowadzonym pracom renowacyjnym, restauratorskim i remontowym, aleja NMP stanowi godny symbol całej Częstochowy.

ALEJA CZY ALEJE?

Administracyjnie Aleja jest tylko jedna: zaczyna się przy placu Daszyńskiego i kończy na alei Sienkiewicza tuż pod Jasną Górą. Ma zachowaną jednolitą, ciągłą numerację. Dla mieszkańców miasta są to jednak Aleje – konkretnie trzy, bo z przyczyn historycznych i praktycznych wyróżniają one bowiem Aleję I, II oraz III. W miejskim opracowaniu przyczyną, iż to trzecia Aleja jest najważniejszym miejscem spacerowym. Choć w sprawie ulicy tej toczą się w Częstochowie liczne dyskusje (także konsultacje związane z przebudowami) okazało się, iż arteria umiała przyjąć na siebie jeszcze jedno wyzwanie: stała się ulubioną trasą rowerową. Częstochowa jest bowiem miastem rowerów, spotkamy je w śródmie-

ściu na każdym kroku zaś biegnąca na osi wschód – zachód łukowato ukształtowana Aleja NMP idealnie wręcz nadaje się do użytkowania przez amatorów dwóch kółek.

BUDYNKI NAJBARDZIEJ GODNE UWAGI

12 – zbudowany w pierwszej połowie XIX w.; w przeszłości mieścił m.in. drukarnię, hotel żydowski oraz teatr letni, a dziś pełni funkcje handlowe;

13 – budynek z ok. 1878 r., niegdyś eklektyczny, obecnie pozbawiony cech stylowych; w 1905r. mieścił się w nim Komitet Rewolucyjny;

14 – dom Adolfa Frankego, właściciela przędzalni i fabryki włókienniczej, wzniesiony na początku XX w.; podczas niemieckiej okupacji był punktem przetrzutowym dla uciekających z getta;

16 – późnoklasycystyczny Stary Zajazd;

19 – późnoklasycystyczny, dawny gmach teatru;

24 – eklektyczna Kamienica Banku Polskiego z elementami neogotyckimi, z końca XIX w.;

27 – eklektyczny Dom Kohna z 1865 r.;

34 – eklektyczna Kamienica Banku Polskiego (wzniesiona z początkiem XX w. i mieszcząca pierwotnie rosyjski Bank Państwa);

47 – „Popówka” z 1875 r.; niegdyś siedziba duchowieństwa prawosławnego, obecnie przeznaczona na cele muzealne;

54 – późnoklasycystyczny budynek kurii metropolitalnej, z ok. 1870 r.;

56 – neogotycki kościół pw. Najświętszego Imienia Maryi, z lat 1859–61.

W Alei znajdują się ponadto pomniki-laweczki, poświęcone Władysławowi Biegańskiemu oraz Halinie Poświatowskiej, a także fontanny: Dziewczynka z Gołębiami oraz Amonit.

Autor: Michał Borkowski

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 08.02 - 21.02

PIĄTEK 08.02	SOBOTA 09.02	NIEDZIELA 10.02	PONIEDZIAŁEK 11.02	WTOREK 12.02	ŚRODA 13.02	CZWARTEK 14.02
03	05	08	08	02	04	03
PIĄTEK 15.02	SOBOTA 16.02	NIEDZIELA 17.02	PONIEDZIAŁEK 18.02	WTOREK 19.02	ŚRODA 20.02	CZWARTEK 21.02
04	04	04	05	04	03	03

Częstochowskie MPK testuje autobus elektryczny

Od 31 stycznia po częstochowskich ulicach kursuje charakterystyczny, zielony autobus. Oprócz koloru odróżnia się od pozostałych pojazdów taboru MPK napędem, ponieważ napędzany jest przez silnik elektryczny.

- Testowany przez MPK autobus jest w pełni dostosowany do bezpiecznego przewozu osób i całkowicie „zeroemisyjny”. - mówi **Mariusz Sikora, Prezes MPK w Częstochowie**. - Po częstochowskich ulicach będzie jeździł do końca przyszłego tygodnia - dodaje.

Jeżeli chcecie sprawdzić jak wygląda przejazd takim elektrycznym i ekologicznym autobusem śpieszcie się, testy zakończą się 18 lutego.



OBOWIĄZKOWE SZCZEPIENIA - NOWYM KRYTERIUM REKRUTACJI DO ŻŁOBKA I PRZEDSZKOLI W CZĘSTOCHOWIE

Szczepienia dzieci mają być warunkiem przyjęcia do miejskiego żłobka, oświadczenie o obowiązkowych szczepieniach powinno zapewnić też większą liczbę punktów przy rekrutacji do przedszkoli. Rada Miasta Częstochowy zdecydowała o modyfikacji kryteriów naboru do tych placówek. Uchwały wejdą w życie, jeżeli nie zostaną zakwestionowane przez organ nadzoru.

Rada Miasta przyjęła dwie uchwały w tej sprawie. Pierwsza oblige rodziców chcących umieścić dziecko w miejskim żłobku do złożenia oświadczenia o tym, że przeszło ono obowiązkowe szczepienia. Z kolei na mocy zapisów drugiej uchwały dzieci, które odbyły obowiązkowe szczepienia, otrzymają dodatkowe punkty podczas rekrutacji do miejskich przedszkoli. Oba wymogi nie dotyczą tych dzieci, które z powodów medycznych - na przykład obniżonej odporności - nie mogą być szczepione.

Projekt uchwały powstał po analizie danych Państwowej Inspekcji Sanitarnej z ostatnich lat, dotyczących odmowy szczepień przez rodziców/opiekunów dzieci z Częstochowy. W 2015 roku takich odmów było 188 (przy 34 nowych odmowach), a rok później - 123 (przy 35 nowych odmowach). W 2017 roku szczepień odmówiono 311 razy (przy 88 nowych odmowach). W 2018 roku liczba odmów ponownie wzrosła - było ich 366 (przy 55 nowych odmowach). Ten istotny wzrost odmawiania obowiązkujących, bezpłatnych szczepień niweczy - zdaniem autorów uchwał - aktualizowany co roku Program Szczepień Obowiązkowych (PSO).

Bezpieczeństwo zdrowotne miasta obejmuje także ich najmłodszych mieszkańców. W gestii samorządu jest zapobieganie wzrostowi zachorowalności, która - przy tak dużej liczbie odmów szczepień - staje się realnym ryzykiem. W opinii częstochowskich samorządowców, biorąc pod uwagę zaskakujące statystyki, ujawniające rozmiary szkodliwego dla zdrowia i ży-

cia zjawiska odmawiania szczepień, samorządowe wsparcie działań realizowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną, jest w pełni uzasadnione.

Warto przypomnieć, że podobne uchwały (w nieco innym brzmieniu) zostały przyjęte przez częstochowską Radę Miasta już w 2015 r., jednak nie weszły w życie. Ich zapisy zostały zakwestionowane najpierw przez organ nadzoru prawnego Wojewody, a po odwołaniu miasta - także przez Wojewódzki Sąd Administracyjny.



Prezydent Miasta Częstochowy
ogłasza VII edycję
miejskiego programu in vitro.
Termin składania wniosków:

**9 lutego 2019 roku
od 9.00 - 12.00**



szczegóły na: **www.czestochowa.pl**

**CZĘSTO
CHÓWA**

Częstochowscy urzędnicy stworzyli grę antydyskryminacyjną

Urząd Miasta Częstochowy opracował grę, której celem jest m.in. przeciwdziałanie krzywdzącym stereotypom. W lutym będzie można ją pobrać za darmo z portalu www.rowna.czestochowa.pl.

Po tragicznych wydarzeniach podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Gdańsku samorządy w całej Polsce, organizacje pozarządowe, stowarzyszenia, szkoły oraz media wykazują zwiększone zainteresowanie konkretnymi działaniami, jakie można podjąć, aby promować cywilizowany dialog, rozwiązywanie sporów bez przemocy i wyrażanie swoich racji bez obrażania czy upokarzania oponentów.

Działający w Urzędzie Miasta zespół skupiony wokół pełnomocniczki prezydenta Częstochowy ds. równych szans pracuje obecnie nad udostępnieniem gry dyskryminacyjnej wszystkim, którzy zechcą z niej skorzystać – w szkołach czy podczas różnego rodzaju zajęć z młodzieżą, szkoleń i warsztatów. Zespół opracowuje jasne, czytelne wskazówki dla pedagogów chcących wykorzystać grę podczas zajęć, konspekt lekcji oraz zestawienie przydatnych materiałów, do których mogą sięgnąć osoby prowadzące zajęcia z wykorzystaniem gry.

Przypomnijmy, że gra zatytułowana „Na tropie uprzedzeń” jest jednym z działań prowadzonych w Częstochowie w ramach edukacji antydyskryminacyjnej. Wpisuje się w nurt tzw. serious games – celem jest nie tylko wspólna zabawa i integracja, ale także refleksja nad poważnymi kwestiami i zdobywanie przydatnych w życiu kompetencji. W przypadku gry stworzonej w Urzędzie Miasta Częstochowy chodzi o namysł nad stereotypami i uprzedzeniami, ich powszechnością i często krzywdzącym charakterem, a także nad ich ogromnym, zazwyczaj nieuświadomionym wpływem na nasze postawy wobec innych ludzi i interakcje z nimi.



Kolejny częstochowianin urodził się dzięki In vitro!

W styczniu w ramach miejskiego programu dofinansowania zabiegów in vitro na świat przyszedł kolejny częstochowianin. W piątek, 25 stycznia jego tata odebrał wózek od firmy Deltim.

Od 2012 dzięki miejskiemu programowi in vitro na świat przyszło 20 dziewczynek i 19 chłopców – w tym cztery pary bliźniąt. W 2019 roku ma być kolejna siódemka.

Ojciec najmłodszego dziecka, urodzonego w ramach miejskiego programu, odebrał w piątek, 25 stycznia wózek podczas spotkania z zastępcą prezydenta Jarosławem Marszałkiem oraz współwłaścicielem firmy Deltim – Piotrem Machurą.

Warto przypomnieć, że zbliża się termin kolejnego naboru wniosków dla par zainteresowanych udziałem w programie.

Uczestnikom programu przysługuje możliwość jednorazowego dofinansowania do zabiegu w wysokości do 5000 zł, pod warunkiem przeprowadzenia co najmniej jednej procedury. Pozostałe koszty procedury ponoszą pacjenci.

Wnioski należy składać w sobotę, 9 lutego 2019

roku, od godz. 9.00 do 12.00 w holu głównym Urzędu Miasta Częstochowy, na parterze, przy ul. Śląskiej 11/13.

Przy naborze wniosków decyduje kolejność zgłoszeń.

Do programu zostaną zakwalifikowane pary, które spełniają następujące kryteria:

- wiek kobiety mieści się w przedziale 20-40 lat w/g rocznika urodzenia – dopuszcza się możliwość przeprowadzenia procedury u pacjentek w wieku do 42 lat (wg rocznika urodzenia) jeżeli stężenie AMH jest powyżej 0,7 ng/ml,
- pozostają w związku małżeńskim lub w związku partnerskim,
- są mieszkankami i mieszkańcami Częstochowy,
- poddały się wcześniej leczeniu niższego rzędu, które zakończyło się niepowodzeniem lub po-



siadają bezpośrednie wskazania do zapłodnienia pozaustrojowego,

- zostały zakwalifikowane do leczenia niepłodności metodą zapłodnienia pozaustrojowego przez Realizatora Programu, zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Medycyny Rozrodu.

NA IMPREZĘ ZAPRASZAJĄ



CZĘSTOCHOWA

forBET
ZAKŁADY BUKMACHERSKIESGP GROUP
OUTSOURCING COMPANY

RMF MAXXX



PREZENTACJA FORBET WŁÓKNIARZA CZĘSTOCHOWA
IMPREZA POŁĄCZONA Z KONCERTEM ZENONA MARTYNIUKA Z ZESPOŁEM AKCENT!

22 LUTEGO 2019, GODZINA 17:45

HALA SPORTOWA CZĘSTOCHOWA, UL. ŻUŻŁOWA 4 (POCZĄTEK KONCERTU O GODZINIE 18:00)

TRYBUNA GÓRNA - 15ZŁ TRYBUNA DOLNA - 30ZŁ DZIECI DO LAT 12 WSTĘP BEZPŁATNY!

ORGANIZATOR

Włókniarz Częstochowa SA
ul. Olsztyńska 123/127
42-202 Częstochowa

więcej na

WLOKNIARZ.COM

OSP BŁESZNO MA NOWY WÓZ STRAŻACKI

Ochotnicza Straż Pożarna Bleszno zyskała nowy, ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy, w większości sfinansowany z budżetu miasta. Wartość pojazdu to prawie milion złotych.

Oficjalne przekazanie wozu pożarniczego odbyło się 26 stycznia na placu OSP Bleszno. Nowy zakup to ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy z napędem 4x4, marki STOLARCZYK/MAN 18.340.

Wartość pojazdu to 984 000 zł brutto. Finansowanie pochodziło głównie z budżetu Gminy Miasta Częstochowy (550 000 zł), dotacji Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (246 000 zł) oraz dotacji Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (147 600 zł). Zakup wsparły również częstochowskie firmy, w tym wyróżnione niedawno miejskim certyfikatem Fair Play (jako solidny pracodawca) Zakłady Wapiennicze Lhoist S.A., nieduża kwota pochodziła także ze środków własnych jednostki.

- Nowy samochód bojowy dla jednostki OSP Bleszno to bardzo dobra informacja dla samych mieszkańców dzielnicy, ale nie tylko. Pamiętajmy, że jednostka mieści się obok trasy DK-1 i często Strażacy znajdują się na miejscu wypadku w



pierwszej kolejności. Taki pojazd na pewno zwiększy nasze bezpieczeństwo - komentuje Sebastian Trzeszkowski Radny Miasta Częstochowy, który w imieniu Prezydenta Miasta przekazał wspólnie z Przewodniczącym Rady kluczyki do nowego samochodu

Dotychczas OSP Bleszno dysponowała czterema samochodami pożarniczymi: ciężkim gaśniczym marki Jelcz P422 z 2000 roku, który zostanie teraz przekazany OSP Kawodrza Górna; średnim gaśniczym marki Mercedes-Benz ATEGO 1329 z 2009 roku; lekkim gaśniczym Fordem Transit FT 350 z 2017 roku oraz lekkim kwatermistrzowskim Fordem Transit 100S z 1997 roku, który z uwagi na zły stan techniczny będzie zlikwidowany (w jego miejsce, w ramach realizacji tegorocznego budżetu obywatelskiego, planowany jest zakup nowego samochodu o podobnych parametrach).

W częstochowskich dzielnicach funkcjonują ośrodki społeczności lokalnej

Szukasz miejsca spotkań, rozwijania pasji, rozwoju osobistego, czy integracji z mieszkańcami. Włącz się w działania Dzielnicowych Ośrodków Społeczności Lokalnej.

Ideą funkcjonowania ośrodków jest oferta wsparcia dostosowana do potrzeb mieszkańców danej dzielnicy, dlatego formy udzielanego wsparcia w poszczególnych DOSL mogą być różne.

Łączy je jedno, każdy z 13. Częstochowskich DOSLi to miejsca przyjazne każdemu mieszkańcowi i każdej mieszkance, niezależnie od wieku i płci. Animatorzy chętnie doradzają, podpowiadają a przede wszystkim organizują przestrzeń, umożliwiającą budowanie społeczności lokalnej dzielnicy.

Dzielnicowe Ośrodki Społeczności Lokalnej kierują także do zatrudnienia osoby, poszukujące pracy, umożliwiają zwiększenie swoich kwalifikacji zawodowych oraz nabycie cennych umiejętności, które pewnością przydadzą się każdemu z uczestników DOSL.

Część działań związanych z ich powstaniem realizuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach projektu „Częstochowa silna dzielnicami”. Jego liderem jest Gmina Miasto Częstochowa, natomiast poszczególne punkty DOSL są tworzone i prowadzone przez organizacje pozarządowe Aktywna Częstochowa (DOSL Gnaszyn Kawodrza i DOSL Raków), Fundacja dla Rozwoju (DOSL Śródmieście), Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym PODAJ DALEJ (DOSL Mirów), Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (DOSL Kiedrzyń), Częstochowskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych PERASADA (DOSL Wyczerpy - Aniołów) oraz przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Częstochowie.

chowie (DOSL Podjasnogórska, DOSL Ostatni Grosz, DOSL Bleszno, DOSL Dźbów, DOSL Grabówka, DOSL Północ, DOSL Lisiniec).

Podejmowane działania mają przyczynić się do zapobiegania procesom ubóstwa, marginalizacji i wykluczenia społecznego, zapewniają zindywidualizowane i kompleksowe wsparcie.

Projekt Częstochowa silna dzielnicami jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach RPO Województwa Śląskiego na lata 2014-2020.

Chcesz dowiedzieć się więcej o działalności DOSL? Chcesz zaangażować się w życie Twojej dzielnicy?

Chcesz poznać nowe umiejętności praktyczne oraz zwiększyć swoje kompetencje społeczne? A może poszukujesz zatrudnienia?

Koniecznie odwiedź Dzielnicowy Ośrodek Społeczności Lokalnej w Twojej dzielnicy!

1. Bleszno: ul. Kilińskiego 13
2. Dźbów: ul. Rydla 4
3. Gnaszyn - Kawodrza: ul. Główna 72
4. Grabówka: ul. Kilińskiego 13
5. Kiedrzyń: ul. Ludowa 95
6. Lisiniec: ul. Kilińskiego 13
7. Mirów: ul. Złota 47
8. Ostatni Grosz: ul. Bardowskiego 21a
9. Podjasnogórska: ul. Pułaskiego 59/65
10. Północ: ul. Czecha 21
11. Raków: al. Pokoju 13
12. Śródmieście: ul. Kościuszki 13
13. Wyczerpy - Aniołów: ul. Norwida 11/15



POWOLI ŻEGNAMY SIĘ ZE ŚWIĄTECZNYMI ILUMINACJAMI

Na pl. Biegańskiego i w centrum miasta były z nami w pełnej krasie od 8 grudnia. Choinkę już usunęto. Nadzorowany przez MZDIT demontaż świetlnych ozdób potrwa kilka dni.

Demontowane właśnie ozdoby nie są miejską własnością – zostały wypożyczone. Miasto robi tak co roku, bo umożliwia to oryginalny, nowy zestaw dekoracji w centrum Częstochowy, za każdym razem z nieco inną koncepcją tematyczną. W tym roku wśród świetlnych elementów był zamek z pięcioma wieżami, fontanna, drzewo z bombkami i ciągnięte przez niedźwiedzie polarne sanie. Jedynym elementem świątecznego wystroju, które miasto ma na własność, jest podświetlane logo Częstochowy.

Przypomnijmy, że premierze iluminacji u progu świątecznego sezonu towarzyszyły animacje i spektakl dla dzieci, a także koncert z udziałem m.in. wokalisty i kompozytora Sławka Uniatowskiego.

A jak będzie wyglądał kolejny zestaw zimowych ozdób na pl. Biegańskiego? O tym przekonamy się za około dziesięć miesięcy.



Jak realizacja własnych pasji pomaga w pracy na rzecz częstochowian i częstochowianek – wywiad z Łukaszem Kotem

Do niedawna był jednym z najmłodszych członków Rady Miasta Częstochowy, a już zaczyna 3 kadencję. W ostatniej przewodniczył m.in. Zespołowi Konsultacyjnemu Radnych ds. Planów przestrzennych. Skoncentrowany na rozbudowie infrastruktury. W tej chwili jest jednym z najbardziej wysportowanych radnych, gdyż już prawie rok trenuje triathlon, wstając na basen o 5 rano.

Na początku chcielibyśmy serdecznie Panu pogratulować z okazji wyboru na stanowisko Zastępcy Przewodniczącego Rady Miasta Częstochowy...

Łukasz Kot: Witam serdecznie i dziękuję bardzo.

Czy trudno jest być społecznym konsultantem ds. komunikacji rowerowej zimą?

ŁK: Nie, wcale. Rower to moja pasja, więc staram się ze znajomymi jeździć rowerem cały rok. Najniższa temperatura przy jakiej krążyliśmy po terenach Jury Krakowsko-Częstochowskiej to prawie – 20°C, choć oczywiście takie wyprawy wymagają odpowiedniego stroju.

Jakie ma Pan plany na kolejną kadencję związane z działalnością Radnego?

ŁK: Planów jest wiele. Chciałbym, aby miasto inwestowało w przestrzeń wspólną mieszkańców. Będę walczył o dalszą rozbudowę infrastruktury rowerowej Mirowie, parkingu wielopoziomowego na Północy, który stanowiłby uzupełnienie przestrzeni do parkowania, czy rewitalizację Promenady im. Czesława Niemena. W zakresie tej inwestycji (remont Promenady) mam zamiar przeprowadzić szerokie konsultacje społeczne na temat proponowanych zmian. Posiadam własną wizję tego projektu, jednakże chcę, aby była to przestrzeń zaplanowana przez Mieszkańców Częstochowy, gdzie chciałoby się spędzać czas wolny, odpoczywać. Z pewnością ważną kwestią w ramach rewitalizacji Promenady będzie rozdzielenie ruchu pieszego od rowerowego. Na moim profilu na facebook'u <https://www.facebook.com/LukaszKot/> zamieszczona jest wizualizacja rewitalizacji Promenady, którą poddam konsultacjom społecznym.



Ostatnio Prezydent Krzysztof Matyjaszczyk rozszerzył Pana zakres działań jako konsultant o działania na rzecz bezpieczeństwa pieszych. Czy możemy się spodziewać takich zmian w bezpieczeństwie pieszych, jak w przypadku ruchu rowerowego?

ŁK: Bezpieczeństwo pieszych to priorytet dla władz miasta, dlatego zamierzam poświęcić temu dużo czasu w roku 2019. Próbujemy w tym roku opracować i wprowadzić pewne modułowe rozwiązania przejść dla pieszych, które można będzie następnie wprowadzać do kolejnych dzielnic i kolejne przejścia. Mam nadzieję, że dzięki temu uda się poprawić więcej przejść i znacznie zwiększyć bezpieczeństwo.

Poza działalnością samorządową, jest Pan znany z wielu akcji społecznych. Które z działań sprawiają Panu największą satysfakcję?

ŁK: Największą satysfakcję sprawiają mi Rodzinne Wycieczki Rowerowe. Na te spotkania wspólnie z przyjaciółmi zapraszamy Częstochowian i razem jeździmy po pięknych terenach Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Niedziela to taki dzień, kiedy większość z nas ma wolne i można zarażać pasją rowerową innych. Liczba uczestników Rodzinnych Wycieczek Rowerowych stale rośnie. Ostatnia zgromadziła blisko 200 uczestników. Za organizację

Rowerowych Wycieczek Rodzinnych, a co za tym idzie promocję turystyki na terenie woj. Śląskiego, zostałem wyróżniony w 2018r. przez Marszałka Województwa Śląskiego, z czego jestem niezmiernie dumny.

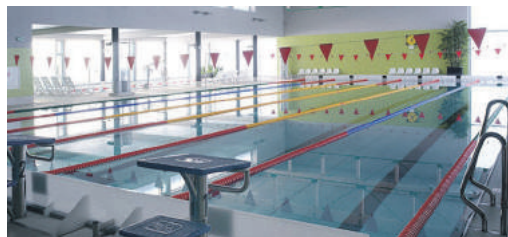
Jestem również współorganizatorem Częstochowskich Maratonów Rowerowych „Częstochowskie MTB”, które z jednej strony integrują lokalną społeczność rowerową, a z drugiej strony ściągają do Częstochowy kolejne osoby, które zakochują się w naszej okolicy i do niej wracają. Tu również zapraszam na mój profil na fb <https://www.facebook.com/czestochowskieMTB/> gdzie znajdują się foto-relacje z tychże wydarzeń.

W zakresie rozwoju mojej działalności społecznej mam również moje małe – wielkie marzenie. Chciałbym pomagać w rozwoju młodzieżowych talentów rowerowych z terenu Częstochowy. W roku 2019 chce wspólnie z przyjaciółmi skupić się także na Stowarzyszeniu Częstochowa 2020, w ramach którego będziemy chcieli wspierać rozwój ruchu rowerowego w Częstochowie.

Dziękuję i serdecznie za rozmowę i życzę dużo energii do realizacji wszystkich planów i pomysłów.

ŁK: Dziękuję bardzo.

MOSiR organizuje w ferie zimowe intensywny kurs nauki pływania



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Częstochowie ogłosił nabór na feryjny intensywny kurs nauki pływania na Pływalni Krytej „Sienkiewicz Częstochowa” przy Al. NMP 56.

Kurs odbywać się będzie od poniedziałku do piątku pierwszego tygodnia ferii, tj. w dniach 11-15 lutego. Utworzone zostaną dwie dziesięcioosobowe grupy dla początkujących oraz średniozaawansowanych. Minimalny wiek uczestnika zajęć wynosi 7 lat. Odbędzie się pięć treningów, każdy po 45 minut. Grupa początkująca rozpocznie zajęcia o godz. 9, a średniozaawansowana o 9.45. Koszt kursu to 125 zł.

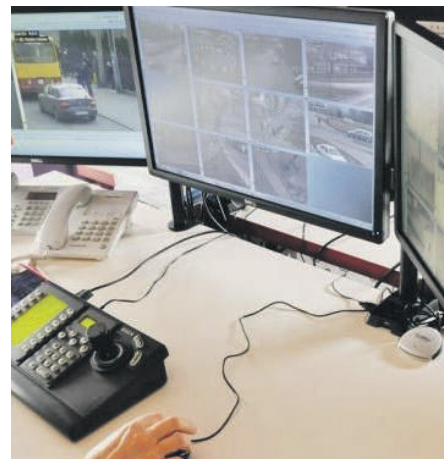
Chętni proszeni są o kontakt telefoniczny pod numerem 34 393 00 64 lub pisząc na adres e-mail: plywalnia.sienkiewicz@mosir.pl.

Częstochowscy strażnicy miejscy pomogli w styczniu już kilkadziesiąt razy przy odpalaniu prywatnych aut

W samym styczniu już kilkadziesiąt razy częstochowscy strażnicy miejscy pomogli kierowcom, którzy mieli problem z uruchomieniem akumulatorów w swoich samochodach.

Strażnicy miejscy dysponują urządzeniem rozruchowym, które szczególnie przydaje się w mroźne dni. W 2018 roku pomogli kierowcom kilkakrotnie. Od 1 do 22 stycznia 2019 roku funkcjonariusze Straży Miejskiej udzielali pomoc 53 razy. - Aby strażnicy miejscy przyjechali do kierowcy i pomogli w uruchomieniu pojazdu musi być spełniony jeden podstawowy, ale bardzo ważny warunek. Dyżurny Straży Miejskiej musi mieć wolny patrol, który w tym czasie nie będzie dysponowany do ważniejszych zgłoszeń - **zaznacza Artur Kucharski ze Straży Miejskiej**. - Jeśli nie będzie zgłoszeń dotyczących osób bezdomnych, bójek, kradzieży, smogu, aktów wandalizmu itp. to strażnicy miejscy na pewno przyjadą i pomogą. Jeśli dyżurni nie będą mieć wolnego patrolu kierowcy powinni poprosić o pomoc kogoś znajomego lub firmy, które trudnią się pomocą w podobnych sytuacjach.

Przyjazd częstochowskich strażników miejskich jest bezpłatny. Pomoc oferowana jest tyl-



ko na terenie Częstochowy. Dyżurni Straży Miejskiej nie przyjmują też tzw. „zamówień” na określoną godzinę. Straż Miejska apeluje też do kierowców, aby zadbać o swoje akumulatory. Niejednokrotnie są one „wiekowe” i w bardzo złym stanie technicznym.

Tel. alarmowy do Straży Miejskiej to 986.

EKO PATROL Z DRONEM ZNÓW BĘDZIE WALCZYŁ ZE SMOGIEM W CZĘSTOCHOWIE I TROPIŁ TRUCICIELI

Częstochowa po raz kolejny skorzysta z Eko Patrolu Głównego Instytutu Górnictwa, który służy do skutecznej walki ze smogiem. Efektem jego działania są kontrole domów, w których mogą być spalane śmieci lub paliwa złej jakości.

Częstochowa – po pilotażu w minionym sezonie grzewczym – w obecnym w większym stopniu korzysta z najnowszych technik pozwalających na skuteczną walkę ze smogiem. W grudniu ubiegłego roku rozpoczęło się diagnozowanie jakości powietrza w kolejnych dzielnicach miasta, w celu lokalizacji miejsc spalania odpadów lub niewłaściwych paliw, skutkujących nadmiernym zanieczyszczeniem powietrza i przyczyniających się do powstawania smogu. W grudniu Eko Patrole były prowadzone w czasie 6 dni, w warunkach atmosferycznych sprzyjających tego typu pomiarom. Serie badawczo-pomiarowe odbyły się w dzielnicach Stradom,

Zawodzie i Wyczerpy. Pomiar stężeń wskaźników jakości powietrza przeprowadził Eko Patrol GIG za pomocą aparatury zainstalowanej na samochodzie elektrycznym oraz umieszczonej na dronie. Pomiar dokonywane były w godzinach popołudniowych i wieczornych, na odcinku minimum 15 km zabudowy w każdej dzielnicy, na obszarze wskazanym przez Wydział Ochrony Środowiska UM. Dodatkowo przeprowadzany był oblot dronem w pobliżu źródeł nadmiernej emisji lub emisji wskazującej na spalanie odpadów. W akcji uczestniczył również patrol Straży Miejskiej, który mógł przeprowadzić bezpośrednią kontrolę kotła grzewczego pod kątem spalania określonych paliw lub odpadów na posesji wskazanej przez aparaturę pomiarową. - Podczas przeprowadzonych pomiarów wytypowano odcinki ulic lub konkretne posesje, gdzie powinny zostać przeprowadzone metodyczne kontrole bezpośrednie, realizowane przez Straż Miejską lub inspektorów Wydziału Ochrony Środowiska Urzędu Miasta. Takie kontrole właśnie się rozpoczynają - **informuje biuro prasowe Urzędu Miasta Częstochowy.**

Eko Patrol GIG z dronem wkrótce ponownie pojawi się na ulicach Częstochowy, przeprowadzając badania i pomiary w kolejnych dzielnicach miasta.

Z uwagi na możliwość kontroli posesji przez Straż Miejską Urząd Miasta prosi mieszkańców o przygotowanie do okazania atestu/certyfikatu zakupionego paliwa stałego (węgla). W sytuacjach spornych dokument ten



pozwoli przenieść ewentualną odpowiedzialność z mieszkańca na firmę dostarczającą paliwo.

Wydział Ochrony Środowiska zapowiada, że nie będzie pobłażania dla osób spalających w kotłach grzewczych różnego rodzaju odpady. Proceder taki będzie karany wysokimi mandatami lub kierowaniem spraw do sądu.

Mieszkańcy mają jeszcze możliwość wskazywania miejsc, które powinny zostać przebadane i zdiagnozowane za pomocą Eko Patrolu. Informacje można przysyłać pocztą elektroniczną na adres: osr@czestochowa.um.gov.pl, pod tytułem: „Miejsce do przebadania”.



**CZĘSTO
CHOWA**

Prezydent Miasta Częstochowy
zaprasza częstochowianki urodzone w 2007 roku na

SZCZEPIENIA OCHRONNE PRZECIWKO WIRUSOM HPV

Realizator programu:
Przychodnia Lekarska "Sanus" sp. z o.o.
ul. Kopernika 45, tel. 690 640 024
www.przychodniakopernika45.pl
we współpracy z:

Przychodnię Rodzinną Euro-Medicus
ul. Kopalniana 4
tel. 34/365-96-25

Przychodnię Rodzinną EURO-MED
ul. 3-go Maja 16
tel. 34/361-27-62

NZOZ Przychodnię NADRZECZNA
ul. Nadrzeczna 32a
tel. 34/368-29-52

NZOZ Przychodnię COMBI-MED
ul. Dekabrystów 17/19
tel. 535 500 160

**NZOZ Przychodnię Lekarską
NORD-MED**
ul. Michałowskiego 6
tel. 34/322-06-70

**NZOZ Przychodnię Lekarską
WRZOSOWIAK**
ul. Orkana 61/67a
tel. 34/363-46-34

Szczegóły na
www.czestochowa.pl



Nie straszna im zima i mróz – o sile wspólnej pracy opowiada Radny Dariusz Kapinos

Za oknami ujemne temperatury, najchętniej nie wychodzilibyście z domu lub przeciwnie wyjechali na zimowe szaleństwo w górskim krajobrazie?

W takim razie szczególnie ciężko może być uwierzyć Wam, że grupa około 40 osób po raz kolejny spotkała się na zbiorniku Wodociągów (łowisko koła Okoń-Wodociągi), aby kontynuować przygotowanie zbiornika do wiosennego otwarcia.

– Dzięki tak mocnej i zgranej drużynie wszystka da się zrobić. Ja to wiem, że ten zbiornik będzie najlepszym łowiskiem w południowej Polsce z liczbą 160 stanowisk na 25 h. Już wkrótce kładziemy następną partię 80 pomostów, ryba zamówiona i czekamy na wiosnę. – opowiada Radny Miasta Częstochowy Dariusz Kapinos.

Efektów ich dotychczasowych prac nie da się nie zauważyć, dzięki determinacji oraz konsekwencji w prowadzonych działaniach zbiornik zmienia się w zawrotnym tempie, oferując coraz lepsze warunki łowieckie wszystkim tym, którzy oddają mu swoje serca.



Przebudują ulicę Malczewskiego na Stradomiu



Miejski Zarząd Dróg i Transportu ogłosił przetarg na przebudowę ulicy Malczewskiego w dzielnicy Stradom.

Prace obejmą m.in. wykonanie jezdni dwukierunkowej o szerokości 5 metrów. Poobustronach powstaną chodniki (wschodni o szerokości 1,75 m i zachodni o szerokości 2 m). Będzie też jazda dyposesji. Wyłoniony w przetargu wykonawca wzmocni także kanał deszczowy i przebuduje przyłącza gazu. Realizacja inwestycji ma potrwać do końca lipca 2019 roku.

– Na Stradomiu i podobnych dzielnicach w kwestii infrastruktury drogowej do zrobienia jest jeszcze wiele, ale mimo bardzo ograniczonego budżetu w związku z przerzucaniem przez rząd wielu zadań na samorządy znalazły się środki na ulicę Malczewskiego i to cieszy. – komentuje Sebastian Trzeszkowski, Radny Miasta Częstochowy. – Warto przypomnieć, że również na Stradomiu w nowej technologii powstała ul. Polna. Jeśli przejdzie pozytywnie testy mamy nadzieję, że będzie to impuls do masowej budowy dróg lokalnych. – dodaje Radny Trzeszkowski.



Częstochowa zadba o firmy rodzinne

W Częstochowie powstaje Lokalne Centrum Kompetencji Rozwoju Firm Rodzinnych.

7. lutego w Sali Szkoleniowej nr 3 Częstochowskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego przy ul. Wały Dwerneckiego 117/121 odbyło się pierwsze, inauguracyjne Seminarium dla przedsiębiorców rodzinnych pt.: „Praktyczne podejście do budowy i trwałości lokalnego biznesu rodzinnego – sukcesja, zarządzanie, polityka miasta”.

Jeśli nie udało Wam się wziąć udziału w tym niesamowitym spotkaniu, nic straconego, Organizatorzy zaplanowali kolejne seminaria podczas których Firmy Rodzinne oraz Instytucje Otoczenia Biznesu będą mogły w gronie zaproszonych gości wspólnie wymienić cenne uwagi i pomysły dotyczące możliwości wsparcia częstochowskich firm rodzinnych, budowania ich trwałości i konkurencyjności.

Aby móc wziąć udział w kolejnych seminariach i tym samym przystąpić do projektu (dotyczy przedsiębiorców rodzinnych) niezbędna jest rejestracja, którą z ramienia Agencji Rozwoju Regionalnego w Częstochowie S.A. prowadzić będzie Lokalny Animator LCK: Pani Kamila Grochowina, tel. 34 360 56 88 wew. 29,

e-mail: lck-czestochowa@firmyrodzinne.eu.

Czym jest Firma Rodzinna (FR)?

To przedsiębiorstwo prowadzone w dowolnej formie prawnej, w którego prowadzeniu zaangażo-

wane są minimum 2 osoby spokrewnione lub powinowaczone ze sobą. Prowadzenie przedsiębiorstwa oznacza co najmniej jedną z następujących form zaangażowania: zatrudnienie, pomoc nieodpłatna, własność lub współwłasność, uczestnictwo w organach statutowych firmy rodzinnej (zgodnie z Regulaminem projektu).

Czym są Instytucje Otoczenia Biznesu (IOB)?

To podmioty wspierające przedsiębiorstwa i wypełniające lukę między mechanizmami rynkowymi, a działaniami administracji publicznej, stanowią infrastrukturę przyspieszającą procesy rozwojowe oraz stanowią realizację wyznaczonych strategii przez przedsiębiorstwa. Specyfika działania IOB polega na świadczeniu szeroko rozumianych usług wsparcia dla przedsiębiorstw z sektora

MŚP opartych w pierwszej kolejności na doradztwie. Do IOB zaliczyć można m.in.: Stowarzyszenie Inicjatywa Firm Rodzinnych, RIPH – Regionalna Izba Przemysłowo – Handlowa, BCC – Business Centre Club Częstochowa, Regionalna Izba Gospodarcza w Katowicach, ZPP – Związek Przedsiębiorców i Pracodawców, CIRIP – Częstochowska Izba Rzemiosła i Przedsiębiorczości, PUP – Powiatowy Urząd Pracy, WUP – Wojewódzki Urząd Pracy, Uczelnie Wyższe, ZUS, Urząd Skarbowy.

Ten innowacyjny projekt ma na celu wzmocnienie przedsiębiorczości rodzinnej w naszym regionie, jego Liderem jest Stowarzyszenie Inicjatywa Firm Rodzinnych, a Partnerami Związek Miast Polskich oraz Izba Przemysłowo-Handlowa Sewilli.

**Seminarium dla firm rodzinnych
Częstochowa**

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!

▼ W zależności od kwoty doładowania i długości podróży – możesz zaoszczędzić nawet 1,60 zł.

▼ Korzystna dla całej rodziny lub grupy znajomych! Za pomocą elektronicznej portmonetki opłacisz przejazd nawet siedmiu osobom jednocześnie!

▼ 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

Miszmasz, czyli Kogel Mogel 3 – recenzja filmu

Jedna z najbardziej wyczekiwanych premier polskiej produkcji pt. „Miszmasz czyli Kogel Mogel 3”. Jest to trzecia część kultowego filmu, który pierwszy raz na ekranach pojawił się w 1988 roku.

Na dużym ekranie po raz kolejny przyglądamy się przygodom Kasi, cudownej rodzinie Wolańskich jak i innym bohaterom uwielbianego „Kogla Mogła” po latach.

W role głównych bohaterów po raz kolejny wcielają się: Grażyna Błęcka-Kolska, Katarzyna Łaniewska, Ewa Kasprzyk i Zdzisław Wardejn. W filmie pojawiają się również nowe twarze jak np. Anna Mucha, Katarzyna Skrzynecka, Nikodem Rozbicki, Maciej Zakościelny czy... Zenon Martyniuk!

Na kogo wyrósł Piotruś? Czy pan Profesor dalej pamięta o swojej studentce Kasi? Na te i na wiele innych pytań znajdziemy odpowiedź właśnie w trzeciej części „Kogla Mogła”. Film mimo krótkiego czasu który minął od daty premiery ma na koncie już swój pierwszy sukces. W kinach produkcję zobaczyło już ponad... pół miliona osób, co świadczy o tym, że Polacy dalej darzą ten kultowy film entuzjazmem i możemy go nazwać ponadczasowym.

Autor: Amanda Kistela

Ukradł w Częstochowie samochód dostawczy i zderzył się nim z radiowozem policji



Dzięki zgłoszeniu od przypadkowego świadka w ręce kłobuckich policjantów wpadł 28-letni mężczyzna, który ukradł w Częstochowie samochód dostawczy. Podczas zatrzymania kierowca zderzył się z radiowozem.

W minioną niedzielę kilkanaście minut po godzinie 10 oficer dyżurny odebrał zgłoszenie od przypadkowego świadka, którego zaniepokoił mężczyzna podejrzany oglądający samochody zaparkowane w miejscowości Kalety (gmina Wręczyca Wielka). Jako pierwsi do osoby zgłaszającej dotarli policjanci z kłobuckiego Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego,

którzy ustalili, że podejrzany zachowujący się mężczyzna wsiadł do białego samochodu dostawczego i odjechał w kierunku ul. Grodzkiej.

Okazało się, że tego samego dnia ok. godziny 8 ktoś ukradł w Częstochowie białego fordą transita, podobnego do tego, którym poruszał się podejrzany mężczyzna.

Po rozmowie z osobą zgłaszającą policjanci pojechali w kierunku ul. Grodzkiej w Kalety. Po chwili zauważyli jadącego z przeciwka białego „dostawczaka”, który odpowiadał opisowi skradzionego pojazdu. Podczas zatrzymania kierowcy transita stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w policyjny radiowóz. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Stróż prawa zatrzymał kierowcę kradzionego transita, którym okazał się 28-letni mieszkaniec Częstochowy. Mężczyzna był trzeźwy, natomiast pobrano od niego krew w celu ustalenia, czy nie znajdował się pod działaniem środków psychoaktywnych.

Źródło: KPP Kłobuck

Z gabinetu dietetyka – obserwacje

Dziś kwestia oczekiwań vs rzeczywistości... Kilka zestawień i porównań, które warto uświadomić przed podjęciem diety, co może pomóc w niej wytrwać, podtrzymać motywację oraz zwrócić uwagę jak wiele zależy od osoby podejmującej próby zmian nawyków żywieniowych czy odchudzających się.

Sięgając lata wstecz pamięcią dietetyk był instytucją omijaną, niechcianą, wzbudzącą strach i niechęć. Dietę (osobniczy lub grupowy sposób odżywiania się) traktowano jako coś co wiązało się z poczuciem straty, wysiłku, czymś czasochłonnym, kosztownym i niesmacznym! Owszem bywały jednostki chorobowe, gdzie bardzo ciężko zachować satysfakcję smakowitości diety, po podjęciu koniecznych eliminacji, uwzględniając poprzednie nawyki i ogólne preferencje żywieniowe. Jednak w większości sytuacji jest duże pole możliwości w zakresie zadowolenia osoby podejmującej „dietę”. Obecnie zmiana diety coraz częściej jest po prostu konieczna ze względu na zdrowie, a także podejmowana z uwagi na chęć poprawy estetyki ciała czy po prostu modę. I to jest moment, kiedy wiele osób jeśli są zmotywowane i świadome koniecznych zmian (podjęcie próby zmiany nawyków żywieniowych pod przymusem-motywacja zewnątrz-sterowna najczęściej kończy się oporem a dosłownie sabotażem tej diety) doznaje miłego zaskoczenia, bo okazuje się, że dieta może być smaczna, angażująca taki sam nakład finansów i czasu co wcześniejsze żywienie (wręcz mniejsze, jeśli nie jest to dieta mocno eliminacyjna), a przede wszystkim na dobre dostosowanej nie ma uczucia głodu, którego się obawiano. I w tym momencie należy realnie spojrzeć na temat. Lista miłych rozczarowań tutaj się kończy. Istotniejsze jest oswajanie sytuacji które mogą negatywnie zaskoczyć, przeanalizowanie takiego scenariuszu (szczególnie jeśli jest tendencja do słomianego zapалу, idealizowania pewnych rzeczy, czy przeszacowania swoich możliwości), aby być gotowym na małe kryzysy, na gorsze chwile, na możliwe potknięcia itp., a wszystko po to, aby nie spowodowało to załamania nastroju, motywacji i zniechęcenia. Jeżeli klient/pacjent założy, że fakt wizyty u dietetyka i otrzymania zaleceń żywieniowych czy jadłospisu to maks działań

jakie podjął i po prostu reszta „się nie udała”, to niestety, się nie uda... Dietetyk ma za zadanie, edukować, wspierać, informować, dostarczyć przykładowe przepisy, menu w oparciu o zachowanie koniecznego bilansu czy eliminacji aby osiągnąć cel itp. Przestrzeganie i wdrożenie tego w życie to już ciężka twoja praca (ale pamiętaj... chciałeś ją podjąć!). Co może stanąć na przeszkodzie? Najbardziej zniechęcające jest nie spełnienie oczekiwań. Zdrowe żywienie stało się tak modne, że zajmuje się tym każdy bloger kulinarny, trener personalny, coraz częściej tradycyjni kucharze idą w kierunku healthy food i wiele innych, co owocuje zasypywaniem mass mediów krótkimi filmikami jak danie przygotować, pięknymi zdjęciami banalnych potraw podanych w wyszukany wręcz „ekskluzywny sposób”. Niejednokrotnie jest to ziarenko, które kielkuje powstaniem motywacji do zmiany diety, do podjęcia wyzwania i poprawy czegoś w menu, zdrowiu, ciele itp. Rodzi się myśl, też chcę tak pysznie jeść, to jest zdrowe, proste, szybkie, schudnę dzięki temu, będę czuć się świetnie (bardzo często są to materiały publikowane przez „weteranów” tej dziedziny lub pasjonatów). Jednak mało kto podejmujący temat w oparciu o takie bodźce zdaje sobie sprawę na co stawia swoje poczucie skuteczności i motywację. Nagle się okazuje, że te dania wcale nie są tak piękne, nie mówiąc, że nie smakują najlepiej (przyprawianie to kwestia bardzo indywidualna i potrafi bardzo zawazyć na smakowitości diety), a najgorsze co się okazuje w rzeczywistości to to nie trwa 30 sekund, a co najmniej 30 minut, przygotowanie potrawy poza samym czasem nie jest też tak łatwe jak to wyglądało. I wcale po tym nie chudnę (czasami po wielu próbach odchudzania, metabolizm jest mocno rozregulowany i ciężko samemu dostosować odpowiedni bilans, nie mówiąc, że jedzenie na oko może w pewnym wieku też już nie działać, mimo braków wcześniejszych problemów z masą ciała). Jest to jedno z większych zagrożeń dla motywacji osoby początkującej w zmianie stylu życia, dlatego warto wyraźnie powiedzieć, bo zupełnie nie od tego zależy twój sukces. I samym problemem oczywiście nie jest źródło motywacji, lecz presja idealizmu, niedopuszczanie potknięć i gorszych chwil lub po prostu wyznaczanie nierealnego

czasu, już nie tylko w kwestii osiągnięcia celu ale również dla przestrzegania bardzo restrykcyjnego sposobu wyżywiania się z nowych nawyków (w tym idealne potrawy, punktualność posiłków itp.). Oczekiwanie względem samego procesu zmian nawyków, stały się równie rygorystyczne jak samo podejście do osiągnięcia celu. Taka postawa bardzo utrudnia proces odchudzania czy leczenia, bo zamiast myślenia długofalowego i dostrzegania drobnych sukcesów, czujemy niezadowolenie i rozczarowanie. Dlatego warto zrezygnować w tej kwestii z perfekcjonizmu i dać sobie taryfę ulgową, pozwolić na upraszczanie potraw, zamienniki, czasami mało apatyczny ich wygląd (mimo, iż jemy oczami i atrakcyjność dania ma ogromny wpływ na nasz apetyt to warto pamiętać, że te bardzo smakowite i wyglądające apetycznie mimo że zdrowe mogą być pokusą w kwestii nadprogramowej ilości- tak zdrowe jedzenie też tuczy!).

Przechodzisz na dietę? Bądź realistą, spojrz jak wygląda twoja obecna dieta, twój talerz, ile czasu zajmuje ci przygotowanie posiłku, ile realnie zjadasz, kiedy czujesz sytość, co jest twoim celem długofalowym, co się na niego składa w mniejszych przedziałach czasu. Bądź dla siebie dobry i wyrozumiały, nie przygnięć się nierealistycznymi oczekiwaniami. Korzystaj z pomocy dietetyka, on ma za zadanie nauczyć cię zdrowego podejścia do jedzenia i nowych nawyków, w taki sposób abyś z każdym tygodniem mniej potrzebował jego pomocy, aż w końcu samodzielnie był w stanie osiągnąć określony cel. Jeżeli zaczynasz się fiksować na jedzeniu, czujesz napięcie wywołane zmianą nawyków, lub przestrzeganiem nowej diety, zrób krok wstecz lub zatrzymaj się w tym procesie, w razie potrzeby udaj się do psychodietetyka, który wspomogę twoją zdrową relację z żywnością. Najważniejsze... Tak jak piękne sylwetki, które widzisz w mediach społecznościowych to najczęściej wytwór fotoshopa, tak podobnie powstaje wyidealizowane diety, które widzisz reklamowane w tv czy gazetach. Pozwól sobie na normalność i autentyczność, a twoja rzeczywistość spełni twoje oczekiwania.)



HOROSKOP 8.II - 21.II

20.I - 18.II WODNIK

Randka z Bykiem może być bardzo ekscytująca i zapoczątkować niezwykle uczucie. Poczujesz teraz przypływ siły i będziesz miał dobre pomysły, które warto zrealizować. Będziesz bardziej energiczny i pewny siebie. To bardzo dobry moment, aby poprawić relacje z najbliższymi.

19.II - 20.III RYBY

Relacje z ludźmi bardzo się poprawią, bo wszyscy będą dla Ciebie mili. Spokojnie możesz zająć się najważniejszymi obowiązkami. Zaufaj własnej intuicji a nie plotkom. Nie ulegaj pokusom.

21.III - 20.IV BARAN

Samotne Barany napotkają na swojej drodze kogoś, kto bardzo je zaintryguje. Unikaj nerwowych sytuacji. Przed Tobą pracowitość czas wykorzystaj go! Relaksuj się i nie pędź na ostatnią chwilę.

21.IV - 21.V BYK

Wenus sprzyja regeneracji sił życiowych. Doskonale sobie poradzisz ze wszystkimi kłopotami. Nie bój się nowych wyzwań, wyciągaj wnioski. To dobry czas na poważne decyzje.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Saturn postawi na Twojej drodze ważne osoby. Nie przegap więc okazji, aby uporządkować swoje życie osobiste. To doskonały moment, aby zakończyć pewne sprawy. Pamiętaj jednak aby unikać nerwowych sytuacji.

21.VI - 22.VII RAK

Nie kryj przed partnerem swoich pragnień i emocji. Warto szczerze porozmawiać o swoich nadziejach. Nie słuchaj rozmów o chorobach, bo źle wpłyną na Twoje samopoczucie. Nie grożą ci teraz zdrowotne kłopoty.

23.VII - 22.VIII LEW

W sprawach finansowych wreszcie poprawa. Zainteresuj się Skorpionami, one dostarczą Ci ekscytujących emocji. Zadbaj o linię i zdrową dietę. Wenus pozwoli Ci w spokoju pracować nad kondycją.

23.VIII - 22.IX PANNA

Trygony Merkurego bardzo pomogą Ci w miłosnych sprawach. Jeśli jesteś samotny, to śmiało szukaj nowych znajomości. To doskonały moment, aby oderwać się od cudzych problemów, zwłaszcza jeśli nie możesz ich rozwiązać. W sprawach najbliższych zachowaj większy spokój.

23.IX - 23.X WAGA

Merkury ułatwi Ci współpracę z innymi ludźmi. Nie bierz sobie jednak na głowę dodatkowych obowiązków. Samotne Wagi będą w doskonałej formie. Nie trać okazji, aby poznać kogoś wyjątkowego.

24.X - 21.XI SKORPION

Uwaga na przeżebienia. Nie zaniedbuj kontaktów z innymi ludźmi. Jeśli nie masz swojej drugiej połówki będziesz odczuwać samotność. Niewinny katar może stać się zapowiedzią do poważnego przeżebienia.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Będziesz teraz bardziej romantyczny. A w Twoim życiu osobistym solidnie zamieszka kwadratura Marsa. Nie bój się ryzykować. Gwiazdy sprzyjają Ci w każdym działaniu!

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Nie popełniaj wciąż tych samych błędów. Saturn doda Ci wiary we własne siły. Nie powinieś mieć większych problemów ze zdrowiem. Jednak wzmacniaj odporność organizmu, wykaj witaminy.

KRZYŻÓWKI

działko- wy ruszył	państwo w Mikro- nezi	celuloid		w parze z wędką	Richard, kierow- ca rajdowy	jeziorko nad Notecią	Kjetil ... Aamodt, narciarz	leczy układ moczowy	Erich od psycho- analizy
				pies z bajek Disneya			rodzina ptaków wodnych		
Juergen, piłkarz i trener	german- ski bóg- oszust	lisie lub mysie		wciąż to samo	ciem- niak	Almodo- var, reżyser			olimpij- ski sport walki
						głos paszczy	kształt karo		
miejsce na biwak							starożytnie miasto fenickie		
domena sądu						pierwio- stek o lat. 103	założył agencję prasową	postać z Ulicy Szam- kowej	przyga- niał gamiko- wi
			szkła na nosie				klub sportowy z Katowic		
tworzą bajt	wspólnik Daimle- ra	przepi- sana ilość leku	centralny punkt wystaw psów	sypany na ziem- niaki			wymowa na ułożenia ciała	przebieg firmy Apple	najdłuż- szy dopływ Wolgi
wśród narkoty- ków	najcięż- szy ptak latający			bywa z diablem	kontrolu- je urzędy	...-up, typ samo- chodu			
				miara upo- rządko- wania			transfo- rator		
szerokie rozłoże- nie nóg	szluzow- ka iluzjoni- sty				ptasie kończy- ny				

zadanie udośćpełnił serwis krzyżówkowy azarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa

Aktywna Częstochowa
28 stycznia o 09:46

Śląska flota policji poszerzona o 6 nowych Stingerów GT 🚗
Warto udostępnić !! 🙌



322 udostępnień
151
8
2
20
0
6

- Mariusz: A co was obchodzi za czyjeś kupione, jeżdżą, a co mistrzowie prostej już się boicie? Jeździć przepisowo to i nie ma strachu, a jak łamać przepisy to na całego żeby nie było żalu. Jak jeździli polonezami i opiami 1000 jaki wstyd że takimi lumpami jeżdżą teraz mają fajne w szybkie auta na miarę Polskich funduszy to już zle.
- Patrycja: Jeżdżenie nieoznakowanymi autami policyjnymi powinno być karalne 😡
- Andrzej: Ja bym ich wyposażył w rakiety ziemia powietrze niech im zakupią
- Artur: a ja myślę że więcej na serwisie jak po drodze
- Sebastian: Będzie bezpieczniej. Gratulacje 🙌
- Mariusz: 7 lat gwarancji! 😊
- Beata: Fajne autka. Czarne takie w sam raz dla mnie 😊
- Maciej: Chciałbym choć raz zasiąść za kierownicą tej bestii i się przekonać co potrafi 😊
- Darek: I w cosmos...pa pa

SIATKÓWKA

Exact Systems Norwid i Tauron AZS bez punktów

Siatkarze Exact Systems Norwid i Tauron AZS-u Częstochowa nie zdobyli punktów w 22. kolejce I ligi. Ci pierwsi przegrali w sobotę, 2 lutego na wyjeździe 0:3 z BBTS-em Bielsko-Biała, a podopieczni Piotra Łuka polegali w Kamienicy Polskiej w trzech setach z drużyną z Suwałk.

Zespół **Radosława Panasa** dość niespodziewanie nie ugrał w Bielsku-Białej ani jednego seta. W pierwszej odsłonie gospodarze popisali się efektywną serią. Od stanu 13:11 dla BBTS-u skuteczny w polu zagrywki był Oleg Krikun. Częstochowianie nie potrafili znaleźć na niego recepty i nie zdobyli już żadnego punktu w tej partii. Ich gra lepiej wyglądała w drugiej i trzeciej odsłonie. Niestety w końcowych fragmentach górą byli bielszczanie, którzy

dopisali do swojego dorobku trzy „oczka”. Po porażce Exact Systems Norwid z dorobkiem 43 punktów zajmuje trzecie miejsce.

Tego samego dnia zajmujący ostatnie miejsce Tauron AZS Częstochowa gościnie nie zagrał w Kamienicy Polskiej. Niestety akademicy polegali w spotkaniu ze Ślepskiem Suwałki i niewiele wskazuje na to, żeby przed końcem rundy zasadniczej zmienili miejsce w miejsce w tabeli.

BBTS Bielsko-Biała Exact Systems Norwid Częstochowa 3:0
(25:11, 25:23, 25:23)
Tauron AZS Częstochowa - Ślepski Suwałki 0:3
(21:25, 16:25, 21:25)



PIŁKA NOŻNA

Kapitan Rakowa z nagrodą Tygodnika „Piłka Nożna”



Obrońca częstochowskiego Rakowa Andrzej Niewulis został uhonorowany statuetką w kategorii „Pierwszoligowiec Roku” podczas Wielkiej Gali Tygodnika „Piłka Nożna”, która odbyła się w sobotę, 2 lutego w Warszawie.

W sezonie 2018/2019 Niewulis rozegrał w barwach Rakowa 21 meczów, w tym dwa spotkania w ramach Pucharu Polski. Zdobył dwie bramki i przy dwóch golach asystował.

- Chciałbym podkreślić, że przyjechałem tu nie jako Andrzej Niewulis, a jako kapitan Rakowa Częstochowa. Wspaniałej drużyny. Tę nagrodę mógłby odebrać każdy z moich kolegów. Tomasz Petrusek, Szymon Lewicki czy Miłosz Szczepański. Ta nagroda to zasługa całego klubu. Właściciela, trenera Marka Papszuma, całego sztabu szkoleniowego, kolegów z zespołu oraz wszystkich, którzy pracują w klubie, dlatego nikomu nie dziękuję, a wszystkim gratuluję - powiedział po otrzymaniu statuetki częstochowski zawodnik.

TRIATHLON

Triathlon wraca do Częstochowy!

A to wszystko za sprawą udanego debiutu „Częstochowa Triathlon” w roku poprzednim, gdzie na starcie stanęło blisko 300 osób, a sama impreza zdobyła wiele pozytywnych opinii. W tym roku organizatorzy, czyli Stowarzyszenie Triathlon Training Center, zapowiada jeszcze większą i jeszcze lepszą imprezę, a to za sprawą wprowadzenia krótszego dystansu 1/8IM (475m pływania/22,5km roweru/5,25km biegu) oraz zwiększenia limitu zawodników aż do 1000 osób. Zmianie ulegnie nieco organizacja samej strefy zawodów oraz trasa biegowa, która dzięki wydłużeniu zapewni komfort uczestnictwa dla dużo większej liczby zawodników. Jednocześnie nie zmienia się sama lokalizacja zawodów, która znów usytuowana zostanie w Parku Wypoczynkowym Lisinie.

Częstochowa Triathlon 2019 to zawody, które z pewnością zaskoczą Was ciekawą trasą zawodów, bardzo dobrą organizacją oraz atrakcyjnymi nagrodami, które już rok temu sprowadziły tutaj elitę polskich triathlonistów, zarówno w kategoriach profesjonalistów, jak i amatorów.

Termin zawodów, wyznaczony na 21 lipca 2019 roku, świetnie wypełnia lukę między pierwszą, a drugą częścią sezonu. Specyfika dystansu 1/4IM (950m pływania/45km roweru/10,5km biegu) sprawia, że będzie to kusząca impreza dla zawodników szykujących swoją formę na przełom sierpnia i września, a dystans 1/8IM to możliwość sprawdzenia swojej dyspozycji pod kątem szybkości, ale również idealny pomysł na debiut w triathlonie.

Zapisy już wystartowały, a listy startowe wypełniają się bardzo szybko! Nie czekajcie i zapiszcie się już dziś na częstochowatriathlon.pl



r e k l a m a

Salon Oświetleniowy **MiLAGRO®**



MiLAGRO®

by
MACIEJ ZIEŃ

E light
by eko-light

Odwiedź nas!

**Al. Wojska Polskiego 63
Częstochowa**



Brand that inspires