



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 3/2019 (27)

Czwartek, 21 lutego 2019

Słodki upominek dla zakochanych w Częstochowie

Miłą i słodką niespodziankę w dniu zakochanych sprawili częstochowiankom i częstochowianom wiceprzewodniczący krajowego SLD i radny Sejmiku Śląskiego Marek Bałt oraz miejscy radni SLD Łukasz Kot i Sebastian Trzeszkowski. W asyście licznych wolontariuszy rozdawali napotkanym parom lizaki i składali życzenia.

WIĘCEJ NA STR. 3



W CZĘSTOCHOWIE WIELE DRÓG ZMIENI SIĘ NIE DO POZNANIA



W tym roku ekipy drogowe w Częstochowie będą mieć co robić. Zadań jest sporo. Nacisk położony został na ulice i drogi lokalne. Rozpoczną się także dwie strategiczne inwestycje z udziałem środków unijnych, czyli przebudowy DK-1 i DK-46.

WIĘCEJ NA STR. 5

CZĘSTOCHOWA NADAL WALCZY O DOFINANSOWANIE DO CENTRUM PIŁKI NOŻNEJ



Miasto wciąż ubiega się o pełną kwotę dofinansowania (ok. 20 mln zł) do inwestycji pn. „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie”. W piątek 15 lutego, przesłało do Ministerstwa Sportu i Turystyki uzupełniony wniosek.

WIĘCEJ NA STR. 7

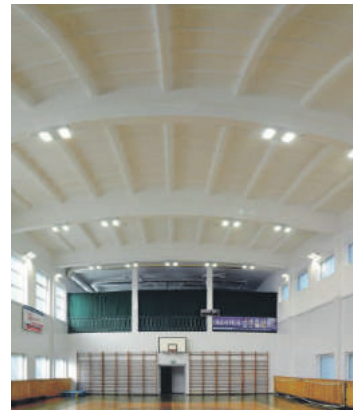
Oszustka internetowa poszukiwana 16 listami gończymi zatrzymana

WIĘCEJ NA STR. 12

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych

WIĘCEJ NA STR. 4

Sale gimnastyczne w częstochowskich szkolach będą jak nowe



WIĘCEJ NA STR. 8

Recenzja książki „Pozwól mi wrócić”

WIĘCEJ NA STR. 13

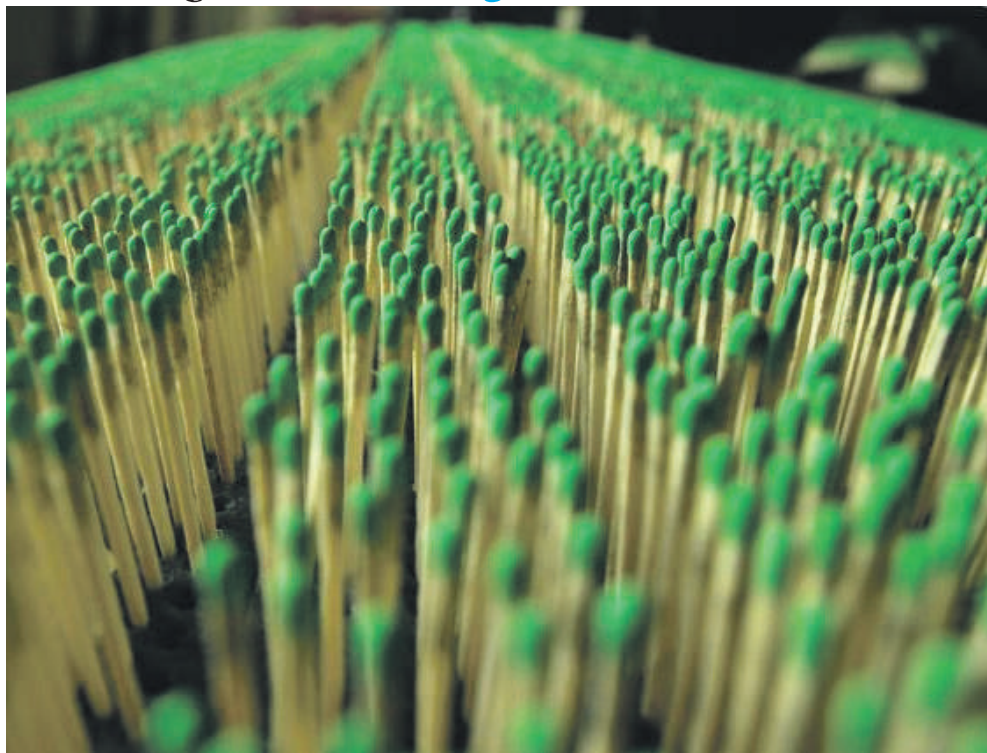
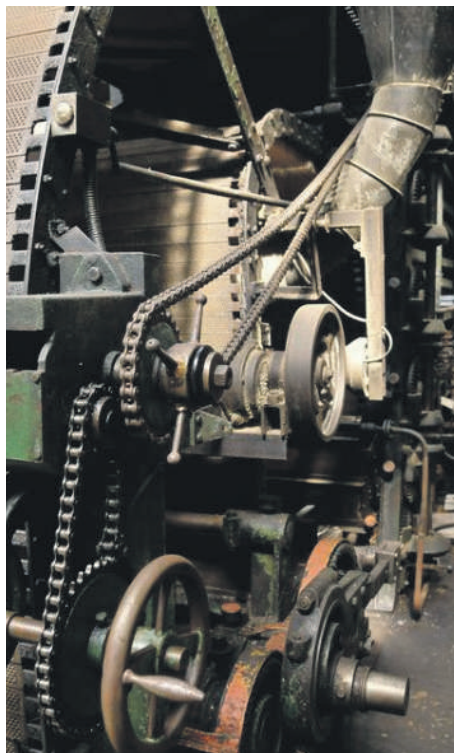
reklama

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

reklama już od 50 zł!

więcej informacji: reklama@aktywna-czestochowa.pl

Co warto zobaczyć w Częstochowie?



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

#5 Muzeum Zapalek w Częstochowie

O muzeum zapalek każdy z nas słyszał, ale czy
znacie jego dokładną przeszłość?

HISTORIA

Częstochowskie Zakłady Przemysłu Zapalczanego SA czyli polska fabryka zapalek z siedzibą w Częstochowie funkcjonuje już od 1882 r. Zapalki produkowane są nieprzerwanie od momentu założenia firmy, w historycznym budynku i na linii produkcyjnej, którą zainstalowano około roku 1930.

To tutaj przeszłość i teraźniejszość leżą ściśle obok siebie, a nawet wzajemnie się przenikają. Częstochowska fabryka zapalek jest „produkcją muzeum”, a kilkudziesięcioletnia technika i technologia jest jedyną w swoim rodzaju atrakcją dla wycieczek szkolnych i turystów z całej Europy. Fabrykę zapalek w roku 1881 wybudowali Niemiec- cy przemysłowcy Julian Huch i Karol von Gehlig, a sama produkcja zapalek rozpoczęła się w 1882 roku. W roku 1912 nowym właścicielem fabryki zostało Towarzystwo Akcyjne W.A. Łapszyn z Petersburga z Zarządem na Królestwo Polskie w Warszawie.

W 1913 roku pożar zniszczył większość dREW-

nianych budynków. Na tę okoliczność został nakrę- cony jeden z pierwszych trzech filmów kinematografii polskiej, który posiada we własnych zasobach i udostępnia go zwiedzającym Muzeum Produkcji Zapalek. Film trwa ok. 3 minuty i jest uważany za najstarszy zabytek polskiej kinematografii. Szybko odbudowano i zmodernizowano fabrykę zwiększając moce produkcyjne.

W latach 1922 – 1923 powstało Polskie Towarzy- stwo Przemysłu Zapalczanego SA., które wykupiło Fabrykę Zapalek w Częstochowie.

Z inicjatywy Ministra Skarbu Władysława Grab- skiego, który utworzył Polski Monopol Zapalczany w roku 1925 częstochowska fabryka została wy- dzierzawiona Spółce Akcyjnej do Eksploatacji Pań- stwowego Monopolu Zapalczanego, będącej właścicie- lem do wybuchu II wojny światowej.

W czerwcu 1930 roku wybuchł pożar, który uszkodził część maszyn i zabudowań. Po odbudo- wie, jeszcze w tym samym roku, nastąpiła gruntow- na modernizacja zakładu. Fabryka otrzymała nowe maszyny do produkcji zapalek firmy Durlach oraz inne urządzenia. W czasie drugiej wojny światowej, podobnie jak cały polski monopol zapalczany znaj- dujący się na terenie Generalnego Gubernatorstwa, znalazła się pod niemieckim zarządkiem. Po wojnie w 1945 roku została upaństwowiona. Następnie na mocy Zarządzenia Ministra Przemysłu Lekkiego w roku 1951 fabryka otrzymała nazwę Częstochowskie Zakłady Przemysłu Zapalczanego. W latach 1945 –

1997 fabryka była zakładem państwowym, a od 1997 została wykupiona przez pracowników i jest Spółką Akcyjną, której akcjonariuszami są pracownicy.

CO TERAZ?

Z inicjatywy Zarządu Spółki w roku 2002 po- wstało Muzeum Produkcji Zapalek, którego częścią w dalszej mierze jest sama fabryka. W fabryce do tej pory produkuje się zapalki z popularnej serii Black Cat, jak również zapalki niestandardowe – grillowe, kominkowe i reklamowe.

MUZEUM

W ciągu roku zwiedzanie jest możliwe od ponie- działku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00. W soboty i niedziele – grupy zorganizowane powyżej 10 osób po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicz- nym lub elektronicznym. Kontakt telefoniczny do muzeum 34-324-12-10. Ceny biletów:

- dzieci 5 zł
- studenci i dorośli 10 zł

Wskaźniki dojazdu:

Ul. Ogrodowa 68

Autobusy:

Przystanek Krakowska (w kierunku Centrum)

Linie: 10, 12, 20, 23, 24, 32, 34

Przystanek: Mała (w kierunku Rakowa)

Linie: 10, 12, 20, 23, 24, 32, 34

Autor: Michał Borkowski

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 22.02 - 07.03

PIĄTEK 22.02	SOBOTA 23.02	NIEDZIELA 24.02	PONIEDZIAŁEK 25.02	WTOREK 26.02	ŚRODA 27.02	CZWARTEK 28.02
 03	 02	 06	 07	 08	 08	 11
PIĄTEK 01.03	SOBOTA 02.03	NIEDZIELA 03.03	PONIEDZIAŁEK 04.03	WTOREK 05.03	ŚRODA 06.03	CZWARTEK 07.03
 08	 07	 08	 08	 09	 05	 05

Słodki upominek dla zakochanych w Częstochowie

Miłą i słodką niespodziankę w dniu zakochanych sprawili częstochowiankom i częstochowianom **wiceprzewodniczący krajowego SLD i radny Sejmiku Śląskiego Marek Bałt** oraz **miejscy radni SLD Łukasz Kot i Sebastian Trzeszkowski**. W asyście licznych wolontariuszy rozdawali napotkanym parom lizaki i składali życzenia.

Lizaki w kształcie serca były rozdawane na „Kwadratach” i w częstochowskich Alejach. – W Walentynki chyba jeszcze mocniej okazujemy miłość do drugiego człowieka. Dlatego w tym dniu postanowiliśmy przekazać serducho z życzeniami dla częstochowianek i częstochowian, a przy okazji z nimi porozmawiać – **mówi Sebastian Trzeszkowski, radny SLD**.

Życzenia zakochanym parom w Częstochowie składał również **wiceprzewodniczący Rady Miasta Łukasz Kot**. – Wszystkim zakochanym parom życzę spontanicznej miłości i tej jedynej na całe życie. Aby ogień miłości nigdy nie zgasł – mówił.

Walentynki są międzynarodowym świętem, które w latach 90. ubiegłego wieku zaczęły być popularne w Polsce. Katolickim patronem święta zakochanych jest święty Walenty. Zwyczaj nawiązuje do starożytnego święta rzymskiego, zwanego Luperkalia, które obchodzone jest 14-15 lutego ku czci Junony – rzymskiej bogini kobiet i małżeństwa oraz Fauna – boga przyrody.



Częstochowa tańczyła przeciwko przemocy

Po raz drugi częstochowianki przyłączyły się do globalnej akcji „One Billion Rising/ Nazywam się Miliard”. 18 lutego na placu Biegańskiego zatańczyły przeciwko przemocy.

– Tym razem nie tańczymy tylko dla kobiet, tańczymy dla wszystkich. Chcemy nawiązać w ten sposób do stycziowych wydarzeń w Gdańsku, gdzie człowiek, który miał władzę, padł ofiarą brutalnej przemocy – **mówiła przed rozpoczęciem wydarzenia Anna Mielczarek, prezes stowarzyszenia „Pasja do życia”, organizatora akcji**. – Przemoc, hejt, nienawiść dotyka wszystkich. Stąd apel, aby



przyłączyli się do nas także mężczyźni i pokazali, że jednoczą się w akcji przeciwko jakiegokolwiek przemocy, nie tylko seksualnej. Mam też prośbę do kobiet. Nauczcie się stawiać granice, bądźcie konsekwentne i asertywne, dajcie przykład swoim córkom. Trzeba skończyć ze stereotypami, że dziewczynce nie wypada, że to jest źle widziane, jeśli krzyknie, sprzeciwi się. Mężczyźni muszą mieć świadomość, że nie wszystko im wolno.

Akcja organizowana jest na świecie od sześciu lat. Każdego roku dotyka jednak nieco innej kwestii z tym związanej. Tym razem hasło brzmiało „Tylko TAK oznacza zgodę” i podkreślało, że seks bez wyraźnego przyzwolenia ze strony kobiety to gwałt. Kobiety, które tańczyły na placu Biegańskiego, miały przynaj-

mniej jeden akcent w kolorze różowym.

– Cieszę się, że częstochowianki tak chętnie przyłączyły się do tej akcji, której celem jest wzajemne wspieranie się kobiet, budowanie kobiecej, lokalnej solidarności – **mówiła Agata Wierny, pełnomocniczka ds. równych szans, która współuczestniczy w organizacji wydarzenia**.

Taniec – symboliczny wspólny mianownik akcji na całym świecie – ma odzwierciedlać fakt, że to sama kobieta rządzi swoim ciałem. Wspólne tańczenie wraz z innymi kobietami wyzwala z kolei poczucie więzi i solidarności. – Taniec to taka forma, która nie budzi agresji, a wręcz przeciwnie. Dzięki niemu możemy rozładować napięcia, frustrację. To jedyna forma aktywności, która nie wyzwala w nas rywalizacji. Każdy tańczy jak chce. Nie każdy ma słuch, poczucie rytmu. Chodzi o to, żeby być razem – **zaznacza Anna Mielczarek**.

Akcję zapoczątkowała w 2011 roku Eve Ensler, amerykańska dramatopisarka, poetka, scenarzystka filmowa, autorka licznych sztuk teatralnych i słynnych „Monologów waginy”, działaczka feministyczna i antyprzemocowa. Po fali gwałtów w USA napisała: „Żyjemy na planecie, na której w ciągu swojego życia około miliarda kobiet padnie lub padło ofiarą gwałtu”. Na 14 lutego 2013 r. zapowiedziała akcję „Powstanie Ofiar Gwałtu – One Billion Rising”. Od tamtej pory co roku w Walentynki cały świat tańczy, protestując przeciwko przemocy wobec kobiet. Tym razem z uwagi na żałobę narodową po śmierci byłego premiera Jana Olszewskiego akcja musiała zostać przesunięta o kilka dni.



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

MARZEC 2019

BŁESZNO	CZĘSTOCHÓWKA-PARKITKA	DZBÓW	GNASZYN KAWOORZA	GRABÓWKA	KIEDRZYN	LISINIEC	MIRÓW	OSTATNI GROSZ	PODIASNOGÓRSKA	PÓŁNOC	RAKÓW	STARE MIASTO
1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK
2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA
3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA
4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK
5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK
6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA
7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK
8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK
9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA
10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA
11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK
12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK
13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA
14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK
15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK
16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA
17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA
18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK
19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK
20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA
21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK
22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK
23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA
24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA
25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK
26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK
27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA
28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK
29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK
30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA
31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA

STRADOM	ŚRÓDMIEŚCIE	TRZECZ WIESZCZÓW	TYSIĄCIELE	WRZOSOWIAK	WYCZERPY ANIOŁÓW	ZAWODZIE DĄBIE
1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK	1. PIĄTEK
2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA	2. SOBOTA
3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA	3. NIEDZIELA
4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK	4. PONIEDZIAŁEK
5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK	5. WTOREK
6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA	6. ŚRODA
7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK	7. CZWARTEK
8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK	8. PIĄTEK
9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA	9. SOBOTA
10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA	10. NIEDZIELA
11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK	11. PONIEDZIAŁEK
12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK	12. WTOREK
13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA	13. ŚRODA
14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK	14. CZWARTEK
15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK	15. PIĄTEK
16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA	16. SOBOTA
17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA	17. NIEDZIELA
18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK	18. PONIEDZIAŁEK
19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK	19. WTOREK
20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA	20. ŚRODA
21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK	21. CZWARTEK
22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK	22. PIĄTEK
23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA	23. SOBOTA
24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA	24. NIEDZIELA
25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK	25. PONIEDZIAŁEK
26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK	26. WTOREK
27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA	27. ŚRODA
28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK	28. CZWARTEK
29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK	29. PIĄTEK
30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA	30. SOBOTA
31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA	31. NIEDZIELA

LEGENDA

- BIODOPADY
- ODPADY ZMIESZANE
- TWORZYWA SZTUCZNE I METALE
- MAKULATURA
- SZKŁO
- POPIÓŁ



MASZ POMYŚL NA WYDARZENIE EDUKACYJNE?
NAPISZ LUDZ ZADZWOŃ DO NAS!

☎ DZIAŁ USŁUG ZEWNĘTRZNYCH - 34 322 60 37

✉ dzial@czpk.czyst.pl

📱 @przedsiebiorstwo_komunalne

📍 Częstochowskie Przedsiębiorstwo Komunalne

Dbaj razem z nami o czystą Częstochowę!

☎ (34) 3707-197 lub 198

🌐 osr@czestochowa.um.gov.pl

REMONDIS
☎ 34 362 72 30

SPSZOK

Stacjonarny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych

Mieszkańcy Częstochowy mogą w SPSZOK'u bezpłatnie oddać:



ODPADY WIELKOGABARYTOWE



PAPIER I TEKSTURĘ



TWORZYWA SZTUCZNE I METALE



PRZETERMINOWANE LEKI



ZUŻYTE BATERIA I AKUMULATORY



ZUŻYTY SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY



FARBY, KLEJE, LEPIŚCZA



DREWNO I ODPADY ZIELONE



ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN



OLEJE SILNIKOWE



ZUŻYTE OPONY

SPSZOK znajdziesz:

📍 ul. Konwaliowa 1, Sobuczyna

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

CZĘSTOCHOWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO KOMUNALNE SP. Z O.O.



Smog co roku zabija 45 000 Polaków

Główne przyczyny smogu:

- najgorsze paliwa
- (muł, flotokonzentrat)
- przestarzałe kotły
- spalanie śmieci

Smog powoduje:

- nowotwory
- choroby serca
- choroby płuc
- problemy z oddychaniem
- alergie
- zmiany genetyczne

NIE PAL ŚMIECI

Drogowe inwestycje na Stradomiu

W tym roku zmieni się drogowe oblicze dzielnicy Stradom. Miasto wkrótce wyłoni wykonawcę przebudowy ulicy Malczewskiego. Rozbudowana zostanie także ulica Artyleryjska i Kościelna.

Przebudowa ul. Malczewskiego, realizowana w ramach programu Lepsza Komunikacja w Częstochowie, obejmie m.in. wykonanie jezdni dwukierunkowej o szerokości 5 metrów. Po obu stronach powstaną chodniki (wschodni o szerokości 1,75 m i zachodni o szerokości 2 m). Będą też zjazdy do posesji. Wyłoniony w przetargu wykonawca wzmocni także kanał deszczowy i przebuduje przyłącza gazu. Realizacja inwestycji ma potrwać do końca lipca 2019 roku.

- Na Stradomiu i w podobnych dzielnicach jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii infrastruktury drogowej. Cieszy jednak to, że udało nam się znaleźć środki na wykonanie przebudowy ulicy Malczewskiego, mimo bardzo ograniczonego budżetu w związku z przerzucaniem przez rząd wielu zadań na samorządy - mówi **Sebastian Trzeszkowski, radny SLD**. - Warto przypomnieć, że również na Stradomiu w nowej technologii powstała ul. Polna.

Mam nadzieję, że jeśli przejdzie pozytywne testy, będzie to impuls do masowej budowy dróg lokalnych. - dodaje.

Innowacyjna technologia budowlana była testowana na ulicy Polnej w październiku ubiegłego roku. W ramach tego zadania oczyszczone i odprowadzone zostały wody powierzchniowe. - Cała specyfika tego zadania polegała na tym, żeby nie korytować i nie wywozić tego, co było wysypiane na drodze przez lata. W ten sposób oszczędzamy 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 środek, który poprawia właściwości wiązania gruntu. Potem specjalną maszyną przerabiamy istniejącą konstrukcję drogi gruntowej.

W tegorocznych planach dotyczących dzielnicy Stradom znalazła się także rozbudowa ulicy Artyleryjskiej i ulicy Kościelnej na odcinku od ul. Matejki do przedłużenia ulicy Jagiellońskiej do ul. Kościelnej. Nowe oblicze zyska również droga boczna od ul. Zaciszańskiej.



W Częstochowie wiele dróg zmieni się nie do poznania

W tym roku ekipy drogowe w Częstochowie będą mieć co robić. Zadań jest sporo. Nacisk położony został na ulice i drogi lokalne. Rozpoczną się także dwie strategiczne inwestycje z udziałem środków unijnych, czyli przebudowy DK-1 i DK-46.

Miasto przeznaczy w tym roku ok. 31 mln zł na program budowy i przebudowy ulic oraz dróg lokalnych. Zakłada on m.in. przebudowę ul. Różanej i przebudowę drogi bocznej od ul. Zaciszańskiej (w obu przypadkach podpisana umowa na wykonanie prac budowlanych), budowę ul. Artyleryjskiej oraz przebudowę i rozbudowę ul. Łódzkiej (oba zadania dwuletnie), przebudowę ul. Sikorskiego (w realizacji - koniec lato 2019), rozbudowę ul. Boya - Żeleńskiego (przed przetargiem).

W tym roku przygotowana zostanie również dokumentacja przyszłościowa (z budżetem ok. 1,6 mln zł) dla: budowy ul. Obrońców Westerplatte, przebudowy ul. Mirowskiej, rozbudowy ul. Narcyzowej, przebudowy ul. Lwowskiej, budowy ul. Sosnowieckiej, budowy łącznika Żyznej i Wirażowej, a także budowy połączenia Korfantego z Bugajską.

Miejski Zarząd Dróg i Transportu zamierza w tym roku przebudować także most nad rzeką Wartą w ul. Zawodziańskiej (budżet ok. 5,2 mln zł). W tym przypadku zabezpieczony został wkład własny w wysokości 4,9 mln zł. MZDiT aplikuje jednocześnie o dofinansowanie do tej inwestycji z subwencji ogólnej budżetu państwa.

W zadaniach związanych z odwodnieniem miasta z kwotą 2,6 mln zł znalazła się budowa od-



wodnienia ulicznego w ul. Złotej. Inwestycja ma być kontynuowana w ramach programu budowy i przebudowy dróg w latach 2020-2021.

MZDiT przeznaczy w tym roku ok. 6,1 mln zł na pozostałe inwestycje, obejmujące dostosowanie sygnalizacji świetlnej do wymogów prawnych, oświetlenie czy program budowy i przebudowy chodników oraz miejsc parkingowych.

2019 rok będzie także początkiem realizacji strategicznych inwestycji drogowych z udziałem środków unijnych, czyli przebudowy DK-1 (na od-

cinku od alei Jana Pawła II do ul. Rakowskiej) i DK-46 (ulice: Główna i Przejazdowa wraz z budową nowej drogi - obejścia kościoła św. Barbary do ul. Pułaskiego). Warto przypomnieć także o trwającej już w terenie budowie węzłów przesiadkowych przy dworcach kolejowych (wraz z przebudową układów drogowych wokół nich). W połowie roku sfinalizowana zostanie inwestycja związana z odwodnieniem Kiedrzyń. Łączna wartość tych czterech zadań ze wsparciem środków UE to bagatela blisko 360 mln zł.

reklama

MIEJSCE **NA TWOJĄ** REKLAMĘ
reklama już od **50 zł!**

więcej informacji: reklama@aktywna-czestochowa.pl



Piwiarnia Częstochowa
PUB • RESTAURANT

TERAZ **KARAOKE**
W KAŻDY CZWARTEK
O GODZ. 20:30

www.PiwiarniaCzestochowa.pl
[fb/PubPiwiarniaCzestochowa](https://www.facebook.com/PubPiwiarniaCzestochowa)

ul. Kopernika 16/18
Częstochowa

Częstochowianie zaszczepieni przeciwko żółtaczce pokarmowej

W trosce o bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców władze Częstochowy sfinansowały szczepionki przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A. Skorzystało z nich blisko 1300 częstochowianek i częstochowian.

Na realizację programu przeznaczono 350 tys. zł. Ostatecznie – w związku z ograniczoną dostępnością do szczepionek i długim okresem oczekiwania na ich otrzymanie, udało się do końca 2018 roku wydatkować 254 tys. zł, szczepiąc w sumie ponad 1,1 tys. osób.

Powodem uruchomienia przez prezydenta miasta **Krzysztofa Matyaszczyka** rezerwy kryzysowej i podjęcia decyzji o przeprowadzeniu programu badań i szczepień przeciw WZW typu A była zwiększona liczba przypadków zakażeń żółtaczką pokarmową w Częstochowie, notowana przez sanepid w ostatnich miesiącach 2018 r. Zdaniem władz miasta należało więc podjąć pilną akcję zapobiegającą dalszemu rozprzestrzenianiu się tej choroby.

W pierwszej kolejności szczepione były miesz-

kanki i mieszkańcy Częstochowy od 16. roku życia z tzw. kontaktu domowego i otoczenia osób zarażonych w ostatnim czasie „żółtaczką” typu A. Grupa docelowa była typowana przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną. Oprócz tego,

szając się do wytypowanych przychodni.

Osoby powyżej 40. roku życia przed szczepieniem były poddawane badaniom na obecność przeciwciał, które dają odporność na zakażenie WZW typu A. Okazało się, że liczba osób uodpornionych na żółtaczkę, których nie trzeba było ostatecznie szczepić, wyniosła w przebadanej grupie tylko ok. 24%.

- Miasto chce w tym roku zapewnić środki na drugą dawkę szczepionki dla osób z grup ryzyka, które otrzymały pierwszą dawkę w ramach miejskiego programu pod koniec 2018 roku - **informuje biuro prasowe Urzędu Miasta Częstochowy.** - W przypadku utrzymywania się sto-

sunkowo wysokiego poziomu nowych zachorowań na żółtaczkę władze miasta rozważają też możliwość objęcia szczepieniem kolejnych grup, w celu skutecznego uodpornienia jeszcze większego odsetka mieszkańców Częstochowy.



szczepienia objęły także grupy podwyższonego ryzyka wśród pracowników jednostek miejskich (w tym Urzędu Miasta, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Straży Miejskiej czy Powiatowego Urzędu Pracy), a także osoby indywidualnie zgła-

Częstochowa nadal walczy o dofinansowanie do Centrum Piłki Nożnej

Miasto wciąż ubiega się o pełną kwotę dofinansowania (ok. 20 mln zł) do inwestycji pn. „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie”. W piątek 15 lutego, przesłało do Ministerstwa Sportu i Turystyki uzupełniony wniosek.

Częstochowski samorząd nadal liczy, że kwota jaką otrzyma, będzie zgodna z wcześniejszymi deklaracjami wsparcia dla Rakowa, płynącymi ze strony parlamentarzystów i przedstawicieli rządu.

O pełną kwotę dofinansowania w wysokości 70 proc. dla inwestycji o szacunkowej wartości 36,7 mln zł miasto stara się już od marca 2018 roku, kiedy zgłosiło zadanie do ministerialnego programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu. W październiku ubiegłego roku były już wiceminister sportu i turystyki Jarosław Stawiarski zapowiedział, że Częstochowa dostanie na razie 10 mln zł, z możliwością dalszego dofinansowania w przyszłości.

Częstochowski magistrat wyjaśnia, że w związku z brakiem możliwości istotnego zmniejszenia zakresu inwestycji, nie jest w stanie zrealizować planowanego projektu z dofinansowaniem na poziomie 10 mln zł. Dlatego wnioskuje o przyznanie kwoty wskazanej we wniosku (w wysokości blisko 20,5 mln zł).

- Dotychczas ten montaż finansowy nie był przez Ministerstwo kwestionowany, a zaplanowana formuła projektu (ośrodek szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży), dawała możliwość starania się o dofinansowanie na poziomie do 70 proc. kosztów kwalifikowanych. - **wyjaśnia Włodzimierz Tutaj, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Częstochowy.** - Dlatego wspólnie z klubem mamy nadal nadzieję, że Ministerstwo będzie w stanie wesprzeć „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie” kwotą wyższą niż niewiele ponad 1/4 szacownych kosztów tej inwestycji. Wraz z klubem liczymy, że w przypadku braku środków finansowych w tzw. programie rocznym, Ministerstwo rozważy możliwość uzupełnienia montażu finansowego z programu wieloletniego. To dałoby realną możliwość realizacji tej inwestycji i byłoby pozytywnym sygnałem dla PZPN w perspektywie awansu Rakowa do ekstraklasy.

Tymczasem projektant działający w

imieniu właściciela częstochowskiego Rakowa jest obecnie na etapie uzyskiwania zamienniej decyzji o pozwoleniu na budowę. - W drugiej połowie stycznia do UM trafił wniosek, następnie częściowa dokumentacja, a w ubiegłym tygodniu dokumentacja została uzupełniona i jest obecnie analizowana - **informuje Tutaj.**

Zamienny projekt nie zmienia w sposób znaczący zakresu rzeczowego inwestycji, bardziej doprecyzowuje pewne kwestie - m.in. uwzględnia wybudowanie niedawno główne boisko treningowe, koryguje parametry budynku wielofunkcyjnego, nieco zmniejsza liczbę miejsc na trybunach. Miasto ma wstępną deklarację Ministerstwa, że zamiennie pozwolenie na budowę, nie zmieniające celu i nie ograniczające istotnie zakresu projektu, zostanie uwzględnione jako jego element.

Na razie miasto nie może rozpiszać przetargu na dokumentację wykonawczą inwestycji, ponieważ musi to zrobić na podstawie zamienniej decyzji o pozwoleniu na budowę. Chodzi o to, żeby zakres zlecenia był zgodny ze skorygowanym przez projektanta działającym na zlecenie właściciela klubu, projektem budowlanym.



Miasto przymierza się do remontu żłobka

Częstochowa zapewni dużo lepsze warunki dzieciom chodzącym do Żłobka Miejskiego przy al. Armii Krajowej. Trwa procedura przetargowa na przebudowę budynku tej placówki.

W Żłobku Miejskim „Reksio” przy alei Armii Krajowej 66a prowadzone będą m.in. roboty rozbiórkowe, wyburzeniowe, demontażowe, murarskie i tynkarskie. Podłogi i posadzki będą wymienione, zamontowane zostaną ścianki działowe i sufity podwieszane. W planach jest też montaż klap dymowych nakładek schodowych, wymiana kabiny windy towarowej, malowanie ścian i sufitów, ułożenie nowego pokrycia dachu z papy termozgrzewalnej, ułożenie płytek ceramicznych, wykonania instalacji elektrycznych, teletechnicznych, sanitarnych i instalacji gazowej (wraz z kotłownią). Na koniec wymienionych zostanie część urządzeń, osprzętu i mebli. - Harmonogram realizacji inwestycji został tak zaplanowany, żeby zasadnicze roboty budowlane były wykonywane w czasie tegorocznych i przyszłorocznych wakacji (wówczas dzieci w miejskim żłobku jest dużo mniej i można będzie je czasowo przenieść do filii przy ul. Sportowej) - informuje biuro prasowe Urzędu Miasta Częstochowy.

W przypadku rozstrzygnięcia przetargu i podpisaniu umowy z wykonawcą, inwestycja powinna zostać zrealizowana do końca sierpnia 2020 roku.

Zainteresowane firmy mogą składać oferty do 27 lutego do godz. 9.30 w Biurze Obsługi Interesanta (stanowisko Wydziału Nadzoru i Administracji), na parterze budynku Urzędu Miasta Częstochowy przy ul. Śląskiej 11/13.



Sale gimnastyczne w częstochowskich szkołach będą jak nowe

Uczniowie czterech częstochowskich szkół będą w tym roku ćwiczyć w dużo lepszych warunkach. Trwa procedura przetargowa na wyłonienie wykonawcy modernizacji sal gimnastycznych.

W Szkole Podstawowej nr 42 przy al. Armii Krajowej 68A oprócz dużej sali gimnastycznej wyremontowane mają być także pomieszczenia zaplecza. Zakres prac obejmuje wykonanie podłogi sportowej na ruszcie oraz tynków, malowanie ścian, sufitów, wymianę okien i drzwi, demontaż krat, montaż siatki ochronnej, montaż konstrukcji nośnych i tablic do koszykówki, wymianę drabinek gimnastycznych, osłon grzejnikowych, a także ocieplenie stropodachu.

W Szkole Podstawowej nr 15 przy ul. Wirażowej 8 remont obejmie tynki na ścianach i sufitach, malowanie ścian i sufitów, wymianę stolarki drzwiowej, krat wentylacyjnych, wykonanie nowej wylewki oraz posadzki, zasypanie kanału technologicznego, montaż siatek zabezpieczających na oknach, montaż parapetów, drabinek oraz koszy do koszykówki, zamurowanie luksferów, montaż obudowy kaloryferów, wykonanie podłogi sportowej na ruszcie, remont instalacji c.o., remont instalacji elektrycznej, oświetlenia, instalacji wentylacji.

W Szkole Podstawowej nr 30 przy ul. Ludowej 38 prace obejmą renowację parkietu, wykonanie nowe tynki, malowanie ścian, zamurowanie i ocieplenie ścian nad więzarami dachowymi, wymianę okien i drzwi oraz krat wentylacyjnych, osłon grzejnikowych, montaż nowych konstrukcji nośnych i tablic do koszykówki, remont drabinek gimnastycznych wymiana siatek ochronnych, montaż zadasznienia nad wejściem, remont instalacji c.o., wymianę

W sali gimnastycznej II LO im. R. Traugutta renowację przejdzie parkiet, skute zostaną tynki na ścianach i suficie, a w ich miejsce pojawią się nowe. Zakres prac obejmuje także malowanie ścian i sufitów, wymianę grzejników i instalacji c.o., wymianę instalacji elektrycznej, demontaż i montaż instalacji oświetleniowej.

W przypadku wyłonienia wykonawcy prace potrwać do 30 września 2019 roku.

Z gabinetu dietetyka - Dlaczego nie chudnę?

W tym i następnych dwóch wpisach pochylimy się nad odpowiedzią do wyżej postawionego pytania. Co może stać za problemem ze schudnięciem? Nie szukając daleko najczęściej - jesz za dużo, - jesz za mało, - masz problemy zdrowotne. Oczywiście przy kolejnych próbach odchudzania, rozregulowanym metabolizmie i długotrwałych dietach, które są silnym stresem dla organizmu można definiować inne przyczyny, które po rozwinięciu ostatecznie zamkną się w któreś z powyższych grup. Dziś może z grubsza nakreślimy temat - jesz za mało....

Tak, brzmi absurdalnie. Wiele osób wciąż uważa, że aby schudnąć musi jeść za mało. Ok, musi jeść mniej niż jego CPM (całkowita przemiana materii = podstawowa przemiana materii + codzienne aktywności w tym aktywność fizyczna), niestety wiele osób funduje swojemu organizmowi dietę poniżej PPM (podstawowa przemiana materii - wydatek energetyczny organizmu potrzebny do prawidłowego zachowania podstawowych funkcji życiowych) co dla organizmu jest po prostu głodówką. Efektywne odchudzanie polega na obliczeniu (PPM i CPM) realnego zapotrzebowania energetycznego i ustanowienia do niego niewielkiego deficytu energetycznego. Co oznacza niewielkiego? Najczęściej jest to 300-500kcal w zależności od wcześniejszej podaży energii (zwyczajowego sposobu odżywiania na co dzień) czasami deficyt ten określa się w %. Tak dobrany ujemny bilans energetyczny pozwala zachować energię do aktywności, koncentrację i sprawność umysłową, nie powoduje napadów głodu, czujemy się najedzeni (wręcz przejeдени jeśli wcześniej stosowane były głodówki). Dla organizmu oznacza to zabezpieczenie w energię niezbędną do zachowania prawidłowego funkcjonowania z mobilizacją na pozyskanie dodatkowej energii z jej rezerw w postaci tkanki tłuszczowej. W ten sposób mamy do czynienia z powolnym procesem redukcji tkanki tłuszczowej, bez uszczerbku dla tkanki mięśniowej czy obniżenia tempa metabolizmu (które w procesie chudnięcia jest tak istotne).

W rzeczywistości, wielu pacjentów w gabinecie przy pierwszej wizycie deklaruje, że je „normalnie” co po przeprowadzeniu szczegółowej rozmowy okazuje się utrzymywaniem organizmu w stanie głodówki od dawna, w obawie przed przytyciem. Jedzenie rodzi lęk, w chwilach słabości ulegnięcia (po prostu fizjologicznego głodu) prowadzi do odłożenia przez organizm dostarczonej energii w formie tkanki tłuszczowej, w celu zabezpieczenia się na przyszłość, a także w konsekwencji tego, iż stała bardzo niska podaż energii spowodowała znaczne obniżenie metabolizmu i utratę tkanki mięśniowej. Stan ten jest błędnym kołem. Jedynym sposobem, aby zdrowo chudnąć to jeść! W odpowiedni sposób. Głodówka (nie mylić z czasowym postem zamierzonym) blokuje metabolizm, odwrócenie tego procesu nawet przy wsparciu dietetyka wymaga czasu, cierpliwości, wyrozumiałości i konsekwencji. Najważniejszym krokiem w tym przypadku jest pokonanie lęku przed jedzeniem i zrozumienie „matematyki”, z którą w tej mamie do czynienia. Aczkolwiek, czasami można do tego stanu doprowadzić nieświadomie... Jadasz dużo warzyw, świeżych czy duszonych, unikasz tłuszczu (robisz sobie krzywdę!), spożywasz małe ilości białka z ich najchudszych źródeł, objętościowo w skali dnia jest tego naprawdę dużo, czujesz się pełny (za co odpowiada błonnik z warzyw), mimo wszystko energetycznie dla organizmu może to być głodówka (czym innym taka dieta jest dla drobnej kobiety z pracą biurową bez aktywności fizycznej, a czym innym dla aktywnej nastolatki czy dorosłego mężczyzny z pracą fizyczną - tak mężczyźni również dotyczy ten problem). Rozwiązaniem takiej sytuacji będzie przez jakiś czas prowadzić dziennik żywieniowy, w celu sprawdzenia dziennej podaży energii. Obliczenia PPM i CPM (kalkulatory w internecie) oraz zestawienia tego ze sobą.

Jeżeli czujesz, że problem jest poważny sięgnij po pomoc dietetyka lub psychodietetyka. Jeśli wykonanie takiego sprawdzenia pomogło ci uświadomić coś, czego wcześniej nie widziałeś, a czujesz, że całkowicie sam jesteś w stanie sobie z tym poradzić zacznij od ustalenia niewielkiego ujemnego bilansu w oparciu o wcześniejsze obliczenia oraz powolnemu zwiększaniu energii swojej diety do określonego pułapu. Najdelikatniej osiągniesz to polewając warzywa oliwą, dodając pestki, dorzucając pełnoziarniste produkty zbożowe, wymieniając odchudzony nabiał na ten półtłusty itp. Dzięki temu nie zwiększając za bardzo objętości diety zwiększysz jej energetyczność (najczęściej w tłuszcz, które pozwolą odbudować niedobory witamin tłuszczorozpuszczalnych). Po pewnym czasie waga powinna samodzielnie zacząć spadać (o ile nie ma problemów zdrowotnych).

Pamiętaj, aby schudnąć musisz jeść!

Ponad 50 par chętnych do in vitro

Funkcjonujący w Częstochowie od 2012 roku miejski program in vitro wciąż cieszy się dużym zainteresowaniem. W tym roku, w jednodniowym naborze, który odbył się 9 lutego, zgłosiły się aż 52 pary.

Po weryfikacji formalnej złożonych wniosków – oświadczeń, pary czeka kwalifikacja medyczna w wybranych klinikach. W przypadku, gdyby do zabiegu ostatecznie zakwalifikowało się więcej niż 30 par (tegoroczna pula środków w programie to 150 tys. zł) prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk rozważy – wzorem lat ubiegłych – przesunięcie środków w ramach budżetu programów zdrowotnych, umożliwiające skorzystanie z dofinansowania wszystkim zadeklarowanym parom z medycznym wskazaniem do in vitro.

Uczestniczkom i uczestnikom programu przysługuje możliwość jednorazowego dofinansowania do zabiegu w wysokości do 5 tys. zł, pod warunkiem przeprowadzenia co najmniej jednej procedury. Pozostałe koszty ponoszą sami pacjenci.

Przypomnijmy, że od 2012 r., dzięki dofinansowaniu miasta urodziło się już w Częstochowie 39 dzieci – 20 dziewczynek i 19 chłopców, w tym cztery pary bliźniąt. Obecnie oczekujemy na kolejną siódmkę, będącą efektem programu, od którego startu przeprowadzono do tej pory 141 dotowanych przez miasto procedur.



4-8 marca 2019 Tydzień Kobiet w DOSL

W trzynastu dzielnicach Częstochowy aktywnie na rzecz częstochowianek i częstochowian działają Dzielnicowe Ośrodki Społeczności Lokalnej (DOSL). DOSL to miejsca integracji mieszkańców, można w nich spędzić aktywnie czas, wziąć udział w różnorodnych zajęciach i warsztatach, spotkać ciekawych ludzi, wspólnie realizować pasje, podejmować inicjatywy na rzecz dzielnicy i społeczności lokalnej. Udział we wszystkich działaniach DOSL jest bezpłatny, a zaproszeni są wszyscy – od malucha do seniora.

Od 4 do 8 marca we wszystkich DOSL realizowany będzie Tydzień Kobiet. Wspólne przedsięwzięcie skierowane jest przede wszystkim do kobiet, które chcą zrobić coś dla siebie, a inspiracji szukają DOSL-ach.

W planach: pokazy makijażowe, odkrywanie mocnych stron, poznawanie pasji, sesje relaksacyjne, pokazy modowe, motywowanie do działania czy rozwijanie kompetencji miękkich, a to tylko przykłady niesamowitych atrakcji, przewidzianych w ramach warsztatów, wykładów i spotkań organizowanych w ramach Tygodnia Kobiet.

Jak dołączyć do tygodnia kobiet?

Wystarczy skontaktować się z Animatorem Lokalnym w danej dzielnicy.

Projekt jest współfinansowany w ramach dofinansowania UE. Liderem projektu „Częstochowa silna dzielnicami” jest Gmina Miasto Częstochowa, natomiast poszczególne punkty DOSL są tworzone i prowadzone przez różne organizacje i instytucje. Mówimy tu o dzielnicach: Śródmieście, Kiedrzyń, Raków, Gnaszyn-Kawodrza, Mirów, Wyczerpy-Aniołów, Podjasnogórska, Ostatni Grosz, Bleszno, Dźbów, Grabówka, Północ, Lisiniec.

DOSL	Adres siedziby DOSL	Organizacja	Telefon	Email
DOSL Śródmieście	Al. Kościuszki 13	Fundacja Dla Rozwoju	603 423 263	dosl@fdr.com.pl
DOSL Raków	Al. Pokoju 13	Stowarzyszenie Aktywna Częstochowa	669 141 836	dosl.rakow@aktywna-czestochowa.pl
DOSL Gnaszyn - Kawodrza	Ul. Spółdzielczości 4	Stowarzyszenie Aktywna Częstochowa	668 426 912	dosl.gnaszyn@aktywna-czestochowa.pl
DOSL Kiedrzyń	Ul. Ludowa 95	Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Częstochowie	505 764 693	biuro@tpdoo.org
DOSL Wyczerpy - Aniołów	Ul. Konkiewicza 2	Stowarzyszenie PERASADA	608 641 571	dosl@perasada.czest.pl
DOSL Mirów	Ul. Złota 47	Stowarzyszenie Podaj Dalej	517 504 501	podajdalejdoslmirow@gmail.com
DOSL Podjasnogórska	Ul. Pułaskiego 59/65	MOPS	695 738 790	dosl.podjasnogroska@mops.czestochowa.pl
DOSL Północ	Ul. Czecha 21	MOPS	506 206 376	dosl.polnoc@mops.czestochowa.pl
DOSL Ostatni Grosz	Ul. Bardowskiego 21A lok.18	MOPS	503 499 833	dosl.ostatnigrosz@mops.czestochowa.pl
DOSL Dźbów	Ul. Rydla 4	MOPS	784 033 481	dosl.dzbow@mops.czestochowa.pl
DOSL Bleszno	Ul. Kilińskiego 13	MOPS	698 017 580	dosl.bleszno@mops.czestochowa.pl
DOSL Grabówka	Ul. Kilińskiego 13	MOPS	572 377 069	dosl.grabowka@mops.czestochowa.pl
DOSL Lisiniec	Ul. Kilińskiego 13	MOPS	536 875 982	dosl.lisiniec@mops.czestochowa.pl
OSL Stare Miasto	Ul. Krakowska 34	Fundacja Chrześcijańska Adullam	502 073 668	osl.staremiasto@gmail.com

Forum Równych Szans i Praw Kobiet



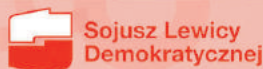
z *KOBIETĄ* nie *WYGRASZ!*;)

KOBIETA wie... jak docenić dobry dzień i jak przeżyć zły. Każda **KOBIETA** wie, że wszystko zależy od niej, nawet jeśli na pewne rzeczy chwilowo nie ma w sobie odwagi. **KOBIETA** codziennie toczy prywatny bój o czas dla rodziny w natłoku zawodowych obowiązków. Praca dla **KOBIETY** jest takim samym wysiłkiem jak dla mężczyzny. To **ONA** w myślach rozgrywa bitwy co wybrać dla dobra swoich najbliższych i siebie kiedy nie wszystko można mieć. **KOBIETA** najlepiej wie jak wygrać z chorobą dzieci i zrobić sałatkę z niczego. Tylko **KOBIETA** wie jak w tym samym czasie myć okna, ugotować obiad, odrobić lekcje, pomalować paznokcie i być piękną kiedy ma się tylko jedną sukienkę. Mimo, że piszą o „puchu marnym i wietrznej istocie” tylko **KOBIETA** jest na tyle silna, aby stanąć z czarną parasolką w obronie swoich praw na ulicy i nie zgodzić się na ich odebranie. **KOBIETA** wie jak pięknie kocha się za wszystko i jak gorzko kocha się za nic. Tylko **KOBIETA** potrafi walczyć z czasem, który jej nie oszczędza. Tylko **ONA** musi mieć zawsze czas dla wszystkich i na wszystko. Tylko **KOBIETA** wie co znaczą kolory indygo, lukrecja i szkarłat. To **KOBIETA** ma marzenia które zamienia w plany i je realizuje chociaż słyszy, że to pewnie nie dla niej. To **KOBIETA** wynalazła rad i polon, poleciała w Kosmos, rozpoczęła rewolucję, uratowała dzieci z wojennej pożogi, zdobyła Mount Everest i dostała Nobla. **KOBIETA** nigdy nie rezygnuje tylko czeka na odpowiedni czas. **KOBIETA** codziennie wygrywa **SIEBIE** - dla Ciebie !



z **KOBIETĄ** nie **WYGRASZ!**;) #SLD

DZIEŃ KOBIET - 8 MARCA 2019 r.



Sojusz Lewicy
Demokratycznej

Biuro SLD w Częstochowie, ul. Nowowiejskiego 10/12, 42-217 Częstochowa

Rozpoczyna się przebudowa pętli autobusowej na Blesznie. Tymczasowo zmieniają się trasy linii autobusowych nr 10 i 24.

Rusza ważna inwestycja dla mieszkańców dzielnicy Bleszno. 25 lutego rozpocznie się przebudowa pętli autobusowej na rogu ulicy Bohaterów Katynia i Brzezińskiej. Miejski Zarząd Dróg i Transportu poinformował, że na czas przebudowy zmienią się trasy linii autobusowych nr 10 i 24.

Zmiana tras obu linii autobusowych podyktowana jest przebudową pętli manewrowej przy skrzyżowaniu ulic Bohaterów Katynia i Brzezińskiej oraz brakiem możliwości zawracania autobusów. W związku z tym od poniedziałku, 25 lutego do odwołania linie nr 10 i 24 będą kursować do pętli Jesienna, bez przejazdu przez pętlę Bleszno.

Przystanek Bleszno zostanie zawieszony do odwołania. Pasażerki i pasażerowie proszeni są o korzystanie z oddalonych o 500 m przystanków Bohaterów Katynia, zlokalizowanych przy ulicach Rakowskiej i Jesiennej.

- Nowa pętla autobusowa to inwestycja bardzo potrzebna dla dzielnicy Bleszno o czym świadczy fakt, że wybrali ją sami mieszkańcy w głosowaniu do budżetu obywatelskiego. Pętla zostanie poszerzona, bo dotychczas dwa autobusy przegubowe miały problem żeby się pomieścić, a co za tym idzie torowały ruch. Dodatkowo zapadnięte chodniki zostaną zastąpione nową kostką brukową, pojawi się też nowa wiata przystankowa, która w końcu nie będzie odstraszać pasażerów. To miejsce jest często nazywane centralnym punktem naszej dzielnicy. To tutaj chociażby organizowaliśmy wspólne ubieranie choinki, tym bardziej cieszy mnie że zmieni się jego oblicze - **komentuje Sebastian Trzeszkowski, Radny Miasta Częstochowy.** - Musimy się liczyć z utrudnieniami, ale trzymam kciuki za pogodę i mam nadzieję, że inwestycja uda się zakończyć w jak najkrótszym czasie - **dodaje Radny Trzeszkowski.**



ŁOWISKO NA HUCIE GOTOWE

Łowisko Koła Okoń-Wodociągi zmieniło się ostatnio nie do poznania. Prace nad jego zagospodarowaniem ruszyły wczesną wiosną 2018 roku.

- Wtedy, jeszcze podczas sporych mrozów i mimo zalegającego śniegu, uporaliśmy się z rozmaitymi chwastami i dziko rosnącymi krzakami, które nie tylko przeszkadzały w wędkowaniu, ale i w normalnym wypoczynku - **mówi Dariusz Kapinos, prezes Koła Wędkarskiego „Okoń”, częstochowski radny i działacz społeczny.**

Przez cztery z kolei niedziele grupa wędkarzy - zapaleńców w trudnych, mroźnych warunkach pracowała na łowisku. - Nikt się nie oszczędzał. Ludzie włożyli w pracę wokół zbiornika sporo wysiłku i poświęcili swój prywatny czas, a wszystko po to, żeby w przyszłości było tu bezpiecznie i estetycznie - **mówi Kapinos.**

Prym w ekipie wiodli oczywiście niezawodni członkowie koła Okoń. To oni najliczniej stawili się do pracy, ale dobro łowiska leży na sercu - jak się okazało - nie tylko im. Dołączyli koledzy z innych częstochowskich kół, a nawet z Mykanowa, Poczesnej czy z Konopisk. - Przekonaliśmy się, że jest wielu ludzi dobrej woli. Wystarczy tylko odpowiednio przygotować grunt, zorganizować pracę i poprowadzić do zwycięstwa - **dodaje Dariusz Kapinos.** - Podczas prac rodziły się cały czas nowe pomysły i uzupełnialiśmy plany budowy łowiska. Wytyczyliśmy miejsca pod pomosty wędkarskie i mimo pewnych przeciwności i choć wielu oponentów nie wierzyło w sukces, łowisko powstało.

12 marca 2018 roku na brzegu zbiornika postawiono pierwszy pomost wędkarski. - To historyczna data, która na stałe wpisała się w karty historii łowiska „na hucie” - mówią wędkarze.

Przy olbrzymim wsparciu kolegów oraz władz Wodociągów Częstochowskich jak grzyby po deszczu powstawały nowe pomosty, aż do magicznej liczby 84. - Muszę nadmienić, że pomysł z budową



takich a nie innych pomostów jest całkowicie nowatorski - **tłumaczy radny Kapinos, który sam jest zapalonym wędkarzem.** - O ile wymiary, czyli wielkość, grubość i wysokość nad wodą mogliśmy przedyskutować z doświadczonymi wędkarzami i odpowiednio to wszystko dopasować, o tyle samo układanie pomostów to już całkowita nowość. Nikt z nas tego wcześniej nie robił i musieliśmy się uczyć wszystkiego na własnych błędach i spostrzeżeniach. To, co zrobił kolega Przemek, operator koparki, nie mieści się w ramach zwykłej pomocy. Za tą olbrzymią pracę, a może nawet za pewne działania akrobatyczne, śmiało możemy Przemka nazwać wirtuozem sprzętu ciężkiego - **żartuje Dariusz Kapinos, Radny Miasta Częstochowy.**

Już na początku marca wędkarze byli już goto-

wi do działania i szybko powołano Zarząd Łowiska Specjalnego Koła Okoń-Wodociągi. **Sławomir Bednarek** to pierwszy gospodarz łowiska, natomiast **Krzysztof Bekas i Grzegorz Kulej** zostali wydelegowani z koła Okoń do nadzorowania organizacji życia łowiska.

Pierwsze zawody wędkarskie, wraz z wielką fetą i z pokazem najnowszego sprzętu wędkarskiego firmy Sensas, zaplanowano 24 marca bieżącego roku. - Wszystko już dopięte na ostatni guzik, próba generalna przeprowadzona - **dodaje Dariusz Kapinos.** - Ale jak uczy nas życie, nie wszystko jest pod kontrolą, nie wszystko da się przewidzieć i na wszystko niestety nie mamy wpływu. Wiemy, że zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby impreza odbyła się w zaplanowanym terminie

CZĘSTOCHOWA DLA FIRM RODZINNYCH



Kamila Grochowina

Lokalny konsultant ds. Przedsiębiorczości Rodzinnej
Animator lokalny - CZĘSTOCHOWA
LOKALNE CENTRUM KOMPETENCJI ROZWOJU FIRM RODZINNYCH W CZĘSTOCHOWIE
 lck-czestochowa@firmyrodzinne.eu
 www.firmyrodzinne.eu

BIURO:
Agencja Rozwoju Regionalnego
w Częstochowie S.A.
 ul. Al. Najświętszej Maryi Panny 24, lok. 7,
 42-202 Częstochowa
 Tel. 34 360 56 88, wew. 29

W Częstochowie powstało Lokalne Centrum Kompetencji Rozwoju Firm Rodzinnych. 7 lutego rodinni przedsiębiorcy spotkali się podczas inauguracyjnego seminarium. Jego głównym tematem było „Praktyczne podejście do budowy i trwałości lokalnego biznesu rodzinnego – sukcesja, zarządzanie, polityka miasta”.

W zorganizowanym przez Agencję Rozwoju Regionalnego w Częstochowie S.A. spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele władz miasta, Związku Miast Polskich, Regionalnej Izby Przemysłowo-Handlowej, stowarzyszenia Inicjatywa Firm Rodzinnych, Urzędu Miasta, związków zrzeszających pracodawców oraz przedsiębiorcy prowadzący rodzinne firmy.

W czasie seminarium uczestnicy dyskutowali na takie tematy, jak m.in. założenia projektu „Tworzenie systemu sieciowego wsparcia przedsiębiorczości rodzinnej – lokalne centra kompetencji rozwoju firm rodzinnych”, trwałość biznesu, podnoszenie wartości firm rodzinnych, podstawy sukcesji w firmie rodzinnej, rola miejscowego biznesu z punktu widzenia miasta, znaczenie firm dla rozwoju Częstochowy, czy obszary działań, które mogą wzmocnić firmy rodzinne i ich wpływ na rozwój miasta. Spotkanie zapoczątkowało w Częstochowie tworzenie Lokalnego Centrum Kompetencji Rozwoju Firm Rodzinnych.

Obecnie w Polsce ponad 800 tys. firm deklaruje, że są firmami rodzinnymi, czyli takimi, które prowadzą co najmniej dwie osoby spokrewnione lub spowinowacone. Przyznoszą one gospodarce roczny dochód w wysokości 322 mld złotych – tak wynika z raportu „Firma rodzinna to marka” Instytutu Biznesu Rodzinnego. Aby skutecznie działać na rzecz wzmocnienia przedsiębiorczości rodzinnej w regionie, Częstochowa przystąpiła do realizacji innowacyjnego projektu, którego liderem jest Stowarzyszenie Inicjatywa Firm Rodzinnych, a Partnerami Związek Miast Polskich oraz Izba Przemysłowo-Handlowa w Sewilli. Spotkania zrzeszające rodzinnych przedsiębiorców będą odbywać się cyklicznie.

Polskie firmy rodzinne są solą polskiej gospodarki. To one tworzą miasta. Ich los związany jest z losem miejscowości, w których pracują i mieszkają przedsiębiorcy. Oraz ich sąsiedzi.

Niepowodzenie w biznesie, czy brak skutecznego sukcesora oznacza problem nie tylko dla rodziny przedsiębior-

ców, ale i dla ich pracowników, dostawców, klientów. Dla miasta, które zasilane jest podatkami generowanymi przez przedsiębiorców.

Firmy rodzinne rzadko migrują. Dla zewnętrznych inwestorów lokalizacja ma znaczenie wyłącznie biznesowe – gdy zmniejszą atrakcyjne warunki inwestowania, to inwestor zewnętrzny rozejrzy się za lepszą lokalizacją. Przedsiębiorcy rodzinni są stąd – mają swoją historię, rozpoznawalną twarz. Są obywatelami miasta – jak ich pracownicy i po prostu sąsiedzi. Są zakorzenieni. Stąd sukces i rozwój firmy rodzinnej to szansa także dla miasta i współmieszkańców.

Aby polskie firmy rodzinne mogły doganiać i przeganiać zagranicznych konkurentów, potrzebne jest trwałe wsparcie w postaci wzrostu kompetencji zarówno firm rodzinnych, jak i otoczenia miejskiego. Ma ono przynieść wzrost trwałości i konkurencyjności naszych firm rodzinnych.

Lokalne Centra Kompetencji Przedsiębiorczości Rodzinnej uruchamiane są w pilotażowym programie w siedmiu miastach i służyć będą integracji przedsiębiorców rodzinnych z otoczeniem miejskim przez:

- Program przekazywania wiedzy o tajnikach prowadzenia firmy rodzinnej,
- Warsztaty i seminaria na żywo i w sieci,
- Doradztwo i online,
- Portal zawierający wiedzę i aktualności o przedsiębiorczości rodzinnej,
- Tworzenie lokalnych rad przedsiębiorców umożliwiających wpływ na sprawy kształtujące miejskie otoczenie biznesowe,
- Program badań nad rolą przedsiębiorczości rodzinnej.

Aby móc wziąć udział w projekcie i najbliższych seminariach szkoleniowych (7.03.2019 r. i 11.04.2019 r.) prosimy o wcześniejszą rejestrację, 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. Prosimy o zgłoszenie i potwierdzenie udziału.**

Udział w projekcie jest bezpłatny. Przedsiębiorcom wystawione zostaną zaświadczenia o udzielonej pomocy de minimis.

Oszustka internetowa poszukiwana 16 listami gończymi zatrzymana

23-letnia kobieta poszukiwana 16 listami gończymi i 59 nakazami doprowadzenia za szereg przestępstw internetowych została zatrzymana przez częstochowskich policjantów. Wpadł również jej partner, który uczestniczył w przestępczym procederze.

Na trop 23-letniej oszustki internetowej policjanci wpadli, gdy w miniony poniedziałek przed jednym z częstochowskich banków zatrzymali jej partnera. Mężczyzna był poszukiwany przez prokuraturę z kilku różnych miast na terenie kraju za oszustwa internetowe. Łącznie wystawiono za nim 9 listów gończych i 10 nakazów doprowadzenia. W toku dalszych czynności stróże prawa dotarli też do mieszkania w Częstochowie, gdzie przebywała jego partnerka – mieszkanka Łąkowa. Jak się okazało, kobieta od lipca 2017 roku była poszukiwana 16 listami gończymi i 59 nakazami doprowadzenia również za dokonane przestępstwa internetowe.

– Para od około 3 lat prowadziła działalność



przestępczą, polegającą na fikcyjnej sprzedaży przedmiotów oferowanych na popularnych portalach internetowych – głównie był to sprzęt RTV i AGD – informuje st. asp. Marta Kaczyńska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie. – Warunkiem wysłania towaru była przedpłata na konto sprzedawcy. Jednak po wykonaniu przelewu nabywca nie otrzymywał zakupionego sprzętu. Działając w ten sposób, para dokonała ponad 100 oszustw na terenie całego kraju.

Obojgu grozi teraz do 8 lat więzienia.

Roztargniony złodziej. Na miejscu włamania zostawił kurtkę z dokumentami

Częstochowscy policjanci zatrzymali mężczyznę, który włamał się do magazynu, skąd ukradł artykuły przemysłowe. Złodziej został szybko zamierzony, bo zostawił na miejscu swoje dokumenty.

Częstochowscy policjanci z „czwórki” przyjęli zawiadomienie o włamaniu do jednego z magazynów w mieście. Jak ustalono, sprawca skradł przedłużacze, łomy i latarki. Podczas oględzin na miejscu zdarzenia, mundurowi znaleźli kurtkę, a w niej dowód osobisty znanego im 58-latką. Policjanci dotarli do właściciela dokumentu. W chwili zatrzymania miał on prawie 4 promile alkoholu w swoim organizmie. Mężczyźnie postawiono zarzuty za kradzież z włamaniem, za co grozi mu do 10 lat więzienia.

Miasto ogłosiło termin kolejnej edycji Frytki OFF-jazd

Wiadomo już, że tegoroczna edycja niezwykle popularnego w Częstochowie festiwalu Frytki OFF-jazd odbędzie się 14 i 15 czerwca w Parku Lisiniec.

Do tej pory w Parku Lisiniec odbyły się dwie poprzednie edycje Festiwalu Muzyki Alternatywnej Frytki OFF-jazd. Zmiana lokalizacji z ul. Piłsudskiego okazała się strzałem w dziesiątkę. Tym bardziej, że od 2014 roku miasto zaczęło inwestować w Park Lisiniec. Pod koniec ubiegłego roku powstała tam strefa wypoczynku.

Podczas poprzedniej edycji Frytki OFF-jazd na scenie wystąpili m.in. Kasia Nosowska, Lech Janerka, Lao Che czy Pidżama Porno.

reklama

Książka – „Pozwól mi wrócić”

Książka przodująca w rankingu najchętniej kupowanych i najchętniej czytanych bestsellerów. Powieść autorki kultowych thrillerów „Za zamkniętymi drzwiami” i „Na skraju załamania”.

Para młodych zakochanych wyjeżdża do Francji. Podczas podróży zatrzymują się w nocy na postój na jednym z parkingów. Po powrocie chłopaka z toalety, dziewczyna nieoczekiwanie znikła. Policja spisuje wersję chłopaka, ale on wie, że nie powiedział policji całej prawdy. Po dziesięciu latach od tego wydarzenia zaczyna życie na nowo – z inną kobietą, w innym miejscu. Los sprawia, że tą wybranką jest siostra zaginionej sprzed laty dziewczyny. Z momentem zaręczyn, chłopak zaczyna otrzymywać informacje na temat swojej dawnej miłości.

Ktoś podrzuca mu rzeczy kojarzące się konkretnie z dziewczyną, odbiera e-maile które doprowadzają go do furii. Chłopak zaczyna wariować, podejrzewa wszystkich i zaczyna ponownie żyć nadzieją, że jego dawna dziewczyna żyje i dojdzie do tajemnicy jej zniknięcia. Może jest bliżej niż mu się wydaje?

Autor: Amanda Kistela



Biurowo SLD w Częstochowie, ul. Nowowiejskiego 10/12, 42-217 Częstochowa

ROZLICZ PIT ZA 2018 ROK



ZAPRASZAMY od 1 marca do 30 kwietnia

WTORKI 15:30 - 17:30



CZWARTKI 15:30 - 17:30

ZADZWOŃ i umów się na spotkanie z naszym konsultantem.
Szczegóły rozliczenia PIT omawiane indywidualnie pod numerem tel:
600-081-620, 606-442-163

W zamian za pomoc w rozliczeniu PIT przekażemy Twój
dla dzieci mieszkających w Częstochowie.

1%

reklama

Odkryte mury piwnic dworca wiedeńskiego nie sparaliżują budowy węzła przesiadkowego

Robotnicy pracujący przy budowie węzła przesiadkowego na ulicy Piłsudskiego przy dworcu głównym PKP niedawno dokopali się do piwnic dawnego dworca wiedeńskiego, rozebranego w końcu lat 70. ubiegłego wieku. Najprawdopodobniej odkrycie nie będzie jednak miało wpływu na tempo prac.

W czwartek, 14 lutego przedstawiciele Miejskiego Zarządu Dróg i Transportu spotkali się z konserwatorem zabytków, aby omówić sposób postępowania z odkrytymi piwnicami rozebranego w latach 70. ubiegłego wieku dworca Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej. – Konserwator zabytków wykona jeszcze szczegółowe oględziny, ale na chwilę obecną odkrycie nie ma wpływu na tempo prac – mówi nam Piotr Kurkowski, p.o. dyrektora MZ-DiT w Częstochowie. – Konserwator chce ocenić te mury, dlatego wykonawca prowadząc roboty, będzie odsłaniał fundamenty tak, aby ich nie zniszczyć. Najprawdopodobniej zabezpieczymy je piaskiem i zachowamy w podobny sposób jak to było w przypadku ul. Nadrzecznej.

Jak dodaje Kurkowski, między ścianami odkrytych piwnic ma znaleźć się stopa fundamentowa pod zadaszenie peronów.

Przypomnijmy, że od 7 lutego do odwołania w związku z budową węzła przesiadkowego przy dworcu głównym PKP ulica Piłsudskiego jest zamknięta dla ruchu na odcinku od ul. Katedralnej do ul. Piotrkowskiej. Przystanki autobusowe z ul. Piłsudskiego zostały przeniesione na ul. Ogrodową przy katedrze. Dojazd do dworca PKP jest możliwy jedynie od strony al. Wolności.



NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:
-Niepodległości 27
-Łukasińskiego 37

-Bohaterów Katynia 25a
-Orkana 91/93





HOROSKOP 22.II - 6.III

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Odnawisz starą znajomość z osobą, która będzie miała względem Ciebie atrakcyjną propozycję. Pamiętaj jednak, że oprócz namilknętości równie ważne jest oparcie i czułość. Dobrze przemysł planowany wyjazd. W sprawach zawodowych możliwa jest zmiana.

24.X - 21.XI SKORPION

Gwiazdy Ci sprzyjają, więc nie bój się podejmowania odważnych decyzji. W sprawach sercowych okaz swojemu partnerowi nieco więcej spontaniczności. Bliska dla Ciebie osoba będzie potrzebowała Twojej pomocy. Postaraj się potraktować tę sprawę poważnie.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Najwięcej kłopotów w najbliższym czasie przysporzy Ci Twoje zdrowie. Brak przemyslenia swoich dotychczasowych działań, może doprowadzić Cię do poważnych problemów w przyszłości. Zredukuj stres i zadbać o siebie. Praca Cię wciągnie i sprawi wiele przyjemności.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Nie bój się walczyć o swoje, ceń swoją pracę. Uważaj na siebie i unikaj przeciągów. Wyjście ze znajomymi na koncert może zaowocować spotkaniem ciekawej osoby. Rozsądne wydawanie pieniędzy sprawi, że Ci ich nie zabraknie.

20.I - 18.II WODNIK

Warto poświęcić więcej czasu sprawom związanym z rodziną. Za bardzo pochłaniają Cię sprawy innych ludzi. Dowiedz się czegoś zaskakującego o swoim partnerze. Pamiętaj jednak, że krzykami i pretensjami nie załatwisz.

21.VI - 22.VII RAK

W swoim harmonogramie dnia wyznacz sobie czas na spokój i odpoczynek. Porządnie odpocznij i wyspój się. Już niedługo poznasz kogoś, kto odmieni Twoje życie. Twoja huśtawka nastrojów sprawi, że ciężko Ci będzie podejmować decyzje.

19.II - 20.III RYBY

W sprawach sercowych wszystko wskazuje na wyrażną poprawę. Single mają teraz szansę znaleźć nowego partnera. Twoja sytuacja finansowa leży w gruzach. Nie szukaj jednak ratunku w parabankach, na wysoko oprocentowanych kredytach.

23.VII - 22.VIII LEW

Wielej uwagi poświęć na przyjemności dla siebie. Jeśli tego nie zrobisz, zmęczenie sięgnie zenitu. Nie denerwuj się też błahostkami czy innymi, mało ważnymi sprawami. Zamiast tego postaraj się patrzeć optymistycznie.

21.III - 20.IV BARAN

Pamiętaj, że fundamentem dobrych relacji z ukochanym jest właściwa komunikacja. Wystrzegaj się zazdrości, będzie ona złym doradcą. W pracy zamiast oglądać się na innych, pomyśl o nowych przedsięwzięciach. Zrób sobie plan dnia i ściśle go przestrzegaj.

23.VIII - 22.IX PANNA

To nie jest najlepszy czas na podejmowanie wiazących decyzji. Nie warto ryzykować. Pamiętaj, aby w zanadrze mieć plan awaryjny. Niebawem pojawi się okazja do nawiązania bardzo ciekawej znajomości z kimś wyjątkowo interesującym.

21.IV - 21.V BYK

W najbliższym czasie nie będziesz narzekać na brak zdrowia i kondycji. Jeśli jesteś samotny możesz spodziewać się w tym tygodniu ekscytujących doznań. W Twoim życiu pojawi się ktoś wyjątkowy. Oboje zwiariacie na swoich punkcie.

23.IX - 23.X WAGA

Będzie w Tobie wiele energii oraz sił do działania. Wszędzie będzie Cię pełno. Nie zmaraj tej wyjątkowej aury i wykorzystaj ją, aby zrealizować swoje plany życiowe. Zadbaj też o wolniejsze tempo życia, wydłże Ci to na pewno na zdrowie.

KRZYŻÓWKA

rurka z podziałką	surowica	marka perfum	szlafroczek	im śmierć u Plaska	przemycana z Kolumbii	Max, fizyk niemiecki	Tomasz, kierowca	Borys, aktor
plemię amazońskich Indian	wojskowy sztubak			wyznawca religii	przywłaszczenie cudzego	zwierciadło duszy		
				pracują w dokach				wśród lordów
Jane, aktorka	myśli o niej więzien					augustowski w piosence		
				łęczoskrzydła bogini grecka			kauzyczna	wielka radość
w nią skok	Robert, pisarz	prawy dopływ Wisły		stópień w artylerii				
		wyspa w Małych Antylach					uczelnia w Lublinie	
islamski sędzia	meczeta w Jerozolimie	obok Minnesoty	symbol firmy	McGreegor, aktor	twórca manichizmu	imię z imienia Gina	ruch dioni	cham, ordynus
		gryzon z tundry						"brzeg" w numizmatyce
								Laurel, komik kina niemego
kopowanie organizmu							dwanaście tużinów	
etap pracy tloka		święta rzeka Hindusów					Simpson z kreskówki	
kraina piranii						pod butami biegacza	wygrała z Konfederacją	

zadanie udoostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa

Aktywna Częstochowa
12 lutego o 15:43 · G

Brawo Krzysztof Matyjaszczyk! 🙌

W tegorocznym naborze do udziału w miejskim programie leczenia niepłodności metodą zapłodnienia pozaustrojowego w Częstochowie zgłoszyli się 52 pary 🙌

IN VITRO W CZĘSTOCHOWIE!

W TEGOROCZNYM NABORZE DO UDZIAŁU W MIEJSKIM PROGRAMIE LECZENIA NIEPŁODNOŚCI METODĄ ZAPŁODNIENIA POZAUSTROJOWEGO W CZĘSTOCHOWIE

ZGŁOSIŁY SIĘ 52 PARY!

11 udostępnień

zasięg: 14 199 osób



110



36t



0



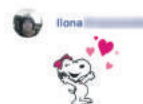
1



1



0



Fiona



Edyta

Super, gratulacje



Aneta



Aneta

Gratulacje 🙌



Zdjęcie: Aneta / 2015 Częstochowa

ŻUŻEL

Plany sparingowe Włókniarza. Mecze z Wrocławiem i Gdańskiem

forBET Włókniarz Częstochowa przedstawił plany sparingowe przed startem sezonu w PGE Ekstralidze. Drużyna Marka Cieślaka odjedzie co najmniej cztery mecze kontrolne.

- Na ten moment mamy ustalone dwumecze z Betard Spartą Wrocław oraz Wybrzeżem Gdańsk - informuje Michał Finfa, menadżer forBET Włókniarza. - Są też przymiarki, żeby zorganizować turniej, ale na razie za wcześnie na szczegóły.

Mecze kontrolne z Betard Spartą Wrocław zaplanowano na 24 i 30 marca. Pierwszy z nich odbędzie się w Częstochowie. Z kolei Wybrzeże Gdańsk ma sprawdzić formę Włókniarza w dniach 26 i 27 marca.



SIATKÓWKA

Siatkarze Eco-Team AZS 2020 mistrzami Śląska juniorów

W rozgrywanych w Żorach Mistrzostwa Śląska juniorów w siatkówce drużyna Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa sięgnęła po najwyższe trofeum.

W meczu decydującym o złotym medalu drużyna Wojtki Pudo po dwóch setach przegrywała z Akademią Talentów Jastrzębski Węgiel 0:2. Siatkarze AZS-u 2020 nie zwiesili jednak głów i podjęli rękawicę w kolejnej fazie meczu, czego efektem było doprowadzenie do tie-breaka. W nim częstochowianie ponownie zanotowali skuteczną pogoń. Jastrzębianie prowadzili już 12:8, ale AZS 2020 zdołał doprowadzić do wyrównania i w samej końcówce przechręcił szalę na swoją stronę. Mecz i cały turniej finałowy atakiem z prawego skrzydła zakończył Remigiusz Kapica.

- Kibice, którzy przyszli na mecz z pewnością się nie zawiedli. Emocji w tym spotkaniu dostarczyliśmy im aż nadto. Było ciężko, przegrywaliśmy 0:2 w setach, a następnie czterema punktami w tie-breaku. Na szczęście zachowaliśmy chłodną głowę, zagraliśmy konsekwentnie w ostatnich akcjach i ten złoty medal należy do nas - mówił szczęśliwy po ostatnim gwizdku przyjmujący Konrad Pieszk.

AZS 2020 w turnieju finałowym mistrzostw Śląska juniorów rozegrał cztery mecze i wszystkie zakończyły się ich zwycięstwem. Finałowe zmagania rozpoczęli od zwycięstwa 3:0 z Górnikiem Radlin. Następnie w derbowym starciu bez straty seta wygrali z Norwidem. Ostatnie dwa spotkania z drużynami Jastrzębskiego Węgla kończyli zwycięskimi tie-breakami.

Ponadto trzech siatkarzy złotej drużyny zostało wyróżnionych nagrodami indywidualnymi. Drugim najlepszym środkowym został Arkadiusz Fijałkowski, najlepszym libero Jan Poglodziński, a MVP turnieju Remigiusz Kapica.

Wyniki AZS-u 2020:

Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa : SK Gór-

nik Radlin 3:0 (25:17, 25:19, 25:10)

Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa : Hemarpol Norwid Częstochowa 3:0 (25:20, 25:14, 25:14)

Akademia Talentów Żory Jastrzębski Węgiel II : Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa 2:3 (27:25, 23:25, 25:18, 17:25, 13:15)

Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa : Akademia Talentów Żory Jastrzębski Węgiel 3:2 (23:25, 23:25, 25:18, 25:20, 16:14)

Klasyfikacja końcowa:

1. Eco-Team AZS 2020 Stolzle Częstochowa
2. Akademia Talentów Jastrzębski Węgiel II
3. SK Górnik Radlin
4. Akademia Talentów Jastrzębski Węgiel
5. Hemarpol Norwid Częstochowa



CHODZIARSTWO

Udany występ Jakuba Jelonka w chodzie sportowym na Mistrzostwach Polski



Jakub Jelonek z CKS Budowlani zajął wysokie miejsce w chodzie sportowym podczas Mistrzostw Polski seniorów, które w miniony weekend odbyły się w hali lekkoatletycznej w Toruniu.

Jakub Jelonek rywalizował z najlepszymi zawodnikami w Polsce w chodzie na dystansie 5000 m. Reprezentant Budowlanych zajął 5. miejsce z wynikiem 20:16,92 min. To jego najlepszy w tym roku uzyskany w hali.

23 lutego Jelonek wystartuje na dystansie 50 km, gdzie podejmie próbę uzyskania minimum (3:52,00 godz.) na mistrzostwa świata właśnie na tym dystansie.

reklama



PREZENTACJA 22 LUTEGO 2019

HALA SPORTOWA CZĘSTOCHOWA, UL. ŻUŻLOWA 4 - GODZINA 17:45





r e k l a m a

Salon Oświetleniowy **MiLAGRO®** -15% z gazetą



MiLAGRO®

by
MACIEJ ZIEŃ

E light
by eko-light

Odwiedź nas!

**Al. Wojska Polskiego 63
Częstochowa**



Brand that inspires