



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 7/2019 (31)

Czwartek, 18 kwietnia 2019

W centrum Częstochowy wiosna w pełnym rozkwicie

W tym roku Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa Urzędu Miasta zaplanował posadzenie blisko 6,5 tys. szt. różnokolorowych bratków, stokrotek i niezapominajek.

WIĘCEJ NA STR. 9



KOALICJA EUROPEJSKA SZANSA POLSKI NA LICZĄCY SIĘ GŁOS W EUROPIE



Koalicja przystępuje do wyborów z hasłem „Przyszłość Polski Wielki Wybór”, ponieważ te wybory wpłyną na przyszłość naszej ojczyzny.

WIĘCEJ NA STR. 9

PIENIĄDZE NA STADION RAKOWA ZABEZPIECZONE



Częstochowscy radni jednogłośnie przyjęli wniosek prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka o wpisaniu do budżetu miasta i Wieloletniej Prognozy Finansowej modernizacji stadionu piłkarskiego przy ul. Limanowskiego.

WIĘCEJ NA STR. 3

Strajk nauczycieli w Częstochowie nie zagroził egzaminom gimnazjalnym i ósmoklasisty

WIĘCEJ NA STR. 11

Harmonogram odbioru odpadów komunalnych

WIĘCEJ NA STR. 4

Wywiad z Radnym Trzeszkowskim o wadze wyborów do Parlamentu Europejskiego



WIĘCEJ NA STR. 5

Promenada Śródmiejska nabiera kształtów

WIĘCEJ NA STR. 7

*ZDROWYCH, POGODNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH,
PEŁNYCH MIŁOŚCI I RADOŚCI ORAZ
SERDECZNYCH SPOTKAŃ W GRONIE RODZINY I PRZYJACIÓŁ
ŻYCZY REDAKCJA AKTYWNA CZĘSTOCHOWA*



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.

Zamek w Olsztynie

SŁÓW KILKA

Zamek Olsztyn jest jednym z największych i naj-
bardziej efektownych relikwów, obiektów obronnych
Wyżyny Krakowsko-Częstochowskiej. Wzniesiony
w drugiej połowie XIII stulecia, przez ponad 300 lat
był najważniejszym punktem oporu północno-za-
chodniej Małopolski, tuż przy granicy śląskiej, a tak-
że ośrodkiem zarządu królewskiego okręgu admini-
stracyjno-gospodarczego.

Jak wielkie było znaczenie warowni, można oce-
nić już na pierwszy rzut oka, patrząc na przewijający
się przez jej dzieje szereg wybitnych postaci historii
Polski i Europy Środkowej: Wacław II, Jan Muskata,
Kazimierz Wielki, Władysław Opolczyk, Władysław
Jagiełło, Kazimierz Jagiellończyk, Zygmunt I Stary
(który, zanim został królem, był przez kilka lat sta-
rością olsztyńskim), Zygmunt August, Maksymilian
Habsburg...

OLSZTYN- HOLSZTYN

Nazwa Olsztyn stanowi trawestację dawnej formy
Holsztyn i przypuszczalnie znajduje swoje źródło
w języku niemieckim. Wcześniej brzmiała ona
być może Holstein, czy też Hohlenstein i wiązała
się z miejscem pochodzenia osadników zakładają-
cych wieś. Odmienne etymologia nawiązuje do nie-
mieckich słów hohl (pusto) lub Höhle (pieczara) oraz
Stein (kamień). W wolnym tłumaczeniu oznacza to
pusty kamień lub pieczarę, co tłumaczy fakt, że w
części północnej zamek osadzony został na skale,

która kryje pod sobą sporej wielkości grootę.

Aż do XVI wieku zamek był rozbudowywany, a
wnętrza poszczególnych jego członów (zamek gór-
ny, średni, dolny, dziedziniec główny, dziedziniec
gospodarczy zwany przygródkiem) były otoczone
wysokimi murami i – miejscami – gęsto zabudowa-
ne. Od XVII stulecia popadał w ruinę, ale choć jego
znaczenie militarne upadło jeszcze przed szwedz-
kim „potopem”, nawet w postaci historycznej ruiny
budziły podziw dla swych wielkich rozmiarów i wy-
sokości murów.

Tak jest do dziś. Wokół zamku zachowała się w
pierwotnym stanie (co jest dzisiaj rzadkością) wspa-
niała sceneria poszarpanych wapiennych ostańców
pośród murów, utrzymywanych obecnie naturalną
metodą, poprzez wypas owiec.

Z kilkudziesięciu obiektów opisanych lub tylko
wzmiankowanych w źródłach historycznych (po-
mijając mury obwodowe, wały i fosy), zachowały się
do dziś kubaturowe relikty sześciu. Resztki sześciu
następnych odkryto w wyniku badań archeologicz-
nych, obecności kolejnych relikwów pozwala się do-
myślać topografia terenu w różnych rejonach histo-
rycznej ruiny.

Zebranie w jednym opracowaniu wszystkich
dostępnych informacji o obiektach mieszkalnych,
gospodarczych, obronnych czy wielofunkcyjnych,
które kiedykolwiek istniały i funkcjonowały na tere-
nie zamku, było głównym celem programu „Topo-
graficzny katalog zamku Olsztyn”, zrealizowanego
w okresie od lipca do grudnia 2016 r.

LEGENDY

1. Zamek w Olsztynie posiada ponoć podziemne
połączenie z klasztorem jasnogórskim, a w pod-
ziemnych rzekach można zobaczyć pływające złote
kaczki.



Rekonstrukcja zamku z XVI wieku. Wizja J. Gumowskiego z 1935 roku,
źródło: I.T. Kaczyński, *Zamki w Polsce Południowej*

2. Z zamkiem związana jest legenda o zjawie błą-
kającej się po zamku w ciemne noce. Jest to duch
Maćka Borkowica – wojewody poznańskiego, prze-
ciwnika polityki króla Kazimierza Wielkiego. Powo-
łał on konfederację wymierzoną w króla. Wygnany
z kraju po 4 latach powrócił i nadal przeciw niemu
spiskował. W końcu został schwytany w Kaliszu i
skazany na śmierć głodową w lochach pod główną
wieżą zamku olsztyńskiego. Więzień otrzymywał
dziennie tylko dzban wody i wiązkę siana. Podobno
wtrzymał tak 40 dni a jego jęki i przekleństwa sły-
chać było w całym zamku. Niektórzy twierdzą też
że przywieziony głodem do szaleństwa zaczął ką-
sać i pożerać własne ciało. Nie potwierdzona plotka
mówiła, że tak sroga kara podyktowana była osobi-
stą zemstą króla za tajemne schadzki Borkowica z
królową.

OBECNIE

Zamek można zwiedzać codziennie od godziny
9:00 do godzin wieczornych. Jest to świetne miejsce
do poznawania historii i spędzenia czasu na świe-
żym powietrzu. Na terenie Olsztyna funkcjonuje
wiele restauracji i kawiarni.

Ceny biletów wejścia na teren zamku:

Dorośli: 7.00 zł
Młodzież ucząca się (za okazaniem legitymacji):
4.00 zł
Emeryci: 4.00 zł
Dzieci do 7 lat: wstęp wolny
Jak dojechać?
MPK Częstochowa- przystanek Olsztyn Rynek
Linie: 67, 58, 57, 59

Autor: Michał Borkowski

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 19.04 - 02.05

PIĄTEK 19.04	SOBOTA 20.04	NIEDZIELA 21.04	PONIEDZIAŁEK 22.04	WTOREK 23.04	ŚRODA 24.04	CZWARTEK 25.04
19	18	19	20	20	21	22
PIĄTEK 26.04	SOBOTA 27.04	NIEDZIELA 28.04	PONIEDZIAŁEK 29.04	WTOREK 30.04	ŚRODA 01.05	CZWARTEK 02.05
21	19	19	19	18	19	16

Pieniądze na stadion Rakowa zabezpieczone

Częstochowscy radni jednogłośnie przyjęli wniosek prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka o wpisaniu do budżetu miasta i Wieloletniej Prognozy Finansowej modernizacji stadionu piłkarskiego przy ul. Limanowskiego.

- Chciałbym podziękować każdej radnej i każdemu radnemu za to, że są konsekwentni i wspierają zaproponowane rozwiązanie, a więc, żeby stadion na Rakowie został wybudowany ze środków miasta i ministerstwa. - **powiedział prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.**

Zabezpieczenie w planie finansowym Częstochowy pieniędzy na realizację przebudowy stadionu przy ul. Limanowskiego to ostatni warunek, który trzeba było spełnić, aby miasto mogło otrzymać dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Władze Częstochowy oraz RKS Raków liczą na 20,5 mln zł. Ministerstwo zadeklarowało na razie jedynie 10 mln zł, co stanowi 27 proc. szacunkowych kosztów realizacji przedsięwzięcia.

W Wieloletniej Prognozie Finansowej na zadanie: „Prace przygotowawcze i wkład własny do rozbudowy infrastruktury sportowej w Częstochowie, w tym budowa Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie” zapisane zostaną nakłady w łącznej kwocie 37,7 mln zł (z limitami wydatków: 13,7 mln zł na 2019 r., 20,2 mln na 2020 r. oraz 3,8 mln zł na 2021 r.). Źródłem pokrycia większości tegorocznych miejskich wydatków na inwestycję ma być kredyt bankowy. Miasto wciąż liczy jednak na pełną dotację ze strony ministerstwa. Miasto wciąż liczy jednak na pełną dotację ze strony ministerstwa.

Przypomnijmy, że wcześniej podpisana została umowa na dokumentację projektowo-kosztoryso-



wą, związaną z realizacją inwestycji „Centrum Piłki Nożnej w Częstochowie”. Wykonawcami są poznańskie firmy Demiurg Project SA i Demiurg sp. z o.o. Koszt przygotowania dokumentacji wyniesie blisko 331 tys. zł. Wcześniej udało się także spełnić warunek niezbędny do zawarcia tej umowy. Miasto

odkupiło od RKS Raków za 150 tys. zł prawa autorskie do projektu budowlanego, wykonanego na zlecenie klubu. Dokumentacja powinna być gotowa w dwa miesiące. Następnie powinien zostać ogłoszony przetarg na realizację prac budowlanych.

reklama

CZĘSTOCHOWA

*Z okazji Świąt Wielkiej Nocy
życzymy spokoju, miłości i radości.*

*Niech ten wyjątkowy czas
spędzony z Bliskimi
będzie szansą na odpoczynek,
da nam siłę, optymizm
oraz pozytywną energię
na przyszłość.*

Zdzisław Wołosz
Przewodniczący Rady Miasta

Krzysztof Matyjaszczyk
Prezydent Miasta Częstochowy



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

MAJ 2019

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

STRADOM	ŚRÓDMIEŚCIE	TRZECI WIEŚCZÓW	TYSĄCIE	WRZOSOWIAK	WYCIEPY ANDRÓW	ZAWODZIE DĄBIE
1. SOBOTA	1. SOBOTA	1. SOBOTA	1. SOBOTA	1. SOBOTA	1. SOBOTA	1. SOBOTA
2. CZWARTEK	2. CZWARTEK	2. CZWARTEK	2. CZWARTEK	2. CZWARTEK	2. CZWARTEK	2. CZWARTEK
3. PIĄTEK	3. PIĄTEK	3. PIĄTEK	3. PIĄTEK	3. PIĄTEK	3. PIĄTEK	3. PIĄTEK
4. SOBOTA	4. SOBOTA	4. SOBOTA	4. SOBOTA	4. SOBOTA	4. SOBOTA	4. SOBOTA
5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA	5. NIEDZIELA
6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK	6. PONIEDZIAŁEK
7. WTOREK	7. WTOREK	7. WTOREK	7. WTOREK	7. WTOREK	7. WTOREK	7. WTOREK
8. SOBOTA	8. SOBOTA	8. SOBOTA	8. SOBOTA	8. SOBOTA	8. SOBOTA	8. SOBOTA
9. CZWARTEK	9. CZWARTEK	9. CZWARTEK	9. CZWARTEK	9. CZWARTEK	9. CZWARTEK	9. CZWARTEK
10. PIĄTEK	10. PIĄTEK	10. PIĄTEK	10. PIĄTEK	10. PIĄTEK	10. PIĄTEK	10. PIĄTEK
11. SOBOTA	11. SOBOTA	11. SOBOTA	11. SOBOTA	11. SOBOTA	11. SOBOTA	11. SOBOTA
12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA	12. NIEDZIELA
13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK	13. PONIEDZIAŁEK
14. WTOREK	14. WTOREK	14. WTOREK	14. WTOREK	14. WTOREK	14. WTOREK	14. WTOREK
15. SOBOTA	15. SOBOTA	15. SOBOTA	15. SOBOTA	15. SOBOTA	15. SOBOTA	15. SOBOTA
16. CZWARTEK	16. CZWARTEK	16. CZWARTEK	16. CZWARTEK	16. CZWARTEK	16. CZWARTEK	16. CZWARTEK
17. PIĄTEK	17. PIĄTEK	17. PIĄTEK	17. PIĄTEK	17. PIĄTEK	17. PIĄTEK	17. PIĄTEK
18. SOBOTA	18. SOBOTA	18. SOBOTA	18. SOBOTA	18. SOBOTA	18. SOBOTA	18. SOBOTA
19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA	19. NIEDZIELA
20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK	20. PONIEDZIAŁEK
21. WTOREK	21. WTOREK	21. WTOREK	21. WTOREK	21. WTOREK	21. WTOREK	21. WTOREK
22. SOBOTA	22. SOBOTA	22. SOBOTA	22. SOBOTA	22. SOBOTA	22. SOBOTA	22. SOBOTA
23. CZWARTEK	23. CZWARTEK	23. CZWARTEK	23. CZWARTEK	23. CZWARTEK	23. CZWARTEK	23. CZWARTEK
24. PIĄTEK	24. PIĄTEK	24. PIĄTEK	24. PIĄTEK	24. PIĄTEK	24. PIĄTEK	24. PIĄTEK
25. SOBOTA	25. SOBOTA	25. SOBOTA	25. SOBOTA	25. SOBOTA	25. SOBOTA	25. SOBOTA
26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA	26. NIEDZIELA
27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK	27. PONIEDZIAŁEK
28. WTOREK	28. WTOREK	28. WTOREK	28. WTOREK	28. WTOREK	28. WTOREK	28. WTOREK
29. SOBOTA	29. SOBOTA	29. SOBOTA	29. SOBOTA	29. SOBOTA	29. SOBOTA	29. SOBOTA
30. CZWARTEK	30. CZWARTEK	30. CZWARTEK	30. CZWARTEK	30. CZWARTEK	30. CZWARTEK	30. CZWARTEK
31. PIĄTEK	31. PIĄTEK	31. PIĄTEK	31. PIĄTEK	31. PIĄTEK	31. PIĄTEK	31. PIĄTEK

Kochasz Częstochowę, ale przeszkadzają Ci zaśmiecone trawniki w niektórych częściach miasta?



Pamiętaj, że to Ty masz bezpośredni wpływ na czystość i porządek!

ZACZNIJ OD SIEBIE!

- Sprzątaj po sobie (i po swoim czworonogu)
- Nie wyrzucaj domowych odpadów do przyulicznych koszy
- Wyrzucaj odpady do odpowiednich pojemników - wspieraj selektywną zbiórkę
- Reaguj, gdy widzisz nieprawidłowe zachowania



LEGENDA

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

PK SP. Z O.O.

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

📞 DZIAŁ USŁUG ZEWNIĘTRZNYCH - 34 322 60 37
✉️ duz@czpk.czyst.pl
📧 @przedsiębiorstwo_komunalne
📍 Częstochowski Przedsiębiorstwo Komunalne

Obaj razem z nami o czystą Częstochowę!
📞 (34) 3707-197 lub 198
📧 esr@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	🗑️ DREWNO I ODPADY ZIELONE
🗑️ PAPIER I TEKSTURĘ	🗑️ ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN
🗑️ TWORZYWA SZTUCZNE I METALE	🗑️ OLEJE SILNIKOWE
🗑️ PRZETERMINOWANE LEKI	🗑️ ZUŻYTE OPONY
🗑️ ZUŻYTE BATERIA I AKUMULATORY	
🗑️ ZUŻYTY SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY	

SPSZOK znajdziecie:

📍 ul. Konwaliowa 1, Sobuczyna

W dni powszednie od 8.00 do 18.00
W soboty od 10.00 do 16.00.

Wywiad z Radnym Trzeszkowskim o wadze wyborów do Parlamentu Europejskiego

O tym jak ważne są to wybory dla naszego kraju i regionu, a jednocześnie jak bardzo niedoceniane opowiada na łamach naszej gazety Radny Miasta Częstochowy Sebastian Trzeszkowski.

AM: 26 maja będziemy wybierać swoich reprezentantów do Parlamentu Europejskiego, jest to dla Pana ważna data?

ST: Przede wszystkim chcę podkreślić, że jest to data, która może zdecydować o dalszej przyszłości naszego kraju. W 2003 roku, kiedy rząd SLD podpisał w Atenach Traktat Akcesyjny, który był podstawą przystąpienia Polski do Unii Europejskiej obraliśmy pewien kierunek. Obecnie rząd Prawa i Sprawiedliwości swoimi działaniami od tej wspólnoty bardzo się oddala, a nasi dotychczasowi sojusznicy stają się naszymi wrogami. Dzięki członkostwie w UE jako Polska możemy się pochwalić największym wskaźnikiem pieniędzy, które otrzymaliśmy w zestawieniu do tych, które wnieśliśmy. Od wejścia do Unii Europejskiej w 2004 r. dostaliśmy z budżetu unijnego aż 140 miliardów euro. Proszę sobie to tylko przemnożyć przez kurs waluty i wychodzi gigantyczna kwota, którą widać również w Częstochowie dzięki wielu zrealizowanym inwestycjom, zadaniom i projektom.

AM: Pierwszy raz w historii naszego miasta częstochowianin ma rzeczywistą szansę dostać się do Europarlamentu. Dotychczas nie było takiej szansy, to niesamowita okazja dla częstochowianek i częstochowian.

„...Marek Balt jest nam bardzo potrzebny w Parlamencie Europejskim”

ST: To prawda i bardzo mnie to cieszy. Marek Balt, bo o nim mowa, startuje z miejsca nr 2 w województwie śląskim z komitetu Koalicji Europejskiej. To pierwsza tak ogromna szansa dla Częstochowy. Do tej pory nie mieliśmy swojego reprezentanta w Parlamencie Europejskim, dlatego też trafiło do nas mniej środków niż mogło. Rząd PiS-u nam nie pomaga, do samej edukacji musieliśmy w tym roku dopłacać prawie 100 mln zł przez brak subwencji rządowej. Proszę tylko pomyśleć ile moglibyśmy za to zbudować dróg, stadionów czy placów zabaw. W następnej perspektywie unijnej o te środki będzie jeszcze ciężiej, dlatego Marek Balt jest nam bardzo potrzebny w Parlamencie Europejskim. To wiceprzewodniczący Sojuszu Lewicy Demokratycznej w kraju, szef struktur SLD w województwie Śląskim i w Częstochowie, były Przewodniczący Rady Miasta, były Poseł i obecny Radny Sejmiku



Radny Sebastian Trzeszkowski i Marek Balt, kandydat do parlamentu europejskiego

Wojewódzkiego, z pewnością twardy negocjator, a to się Częstochowie teraz bardzo przyda. Numer 2 na liście w całym województwie to na pewno duże wyróżnienie dla samego Marka Balta, ale również i dla Częstochowy, bo przecież inicjatywy które Pan Balt realizuje w większości są realizowane wspólnie z częstochowskim samorządem.

AM: Zainteresowanie tymi wyborami jest dużo mniejsze niż na przykład wyborami samorządowymi. Nie boi się Pan o frekwencję?

ST: Rzeczywiście 5 lat temu frekwencja nie zachwycała jednak teraz mam nadzieję, że Polacy otworzą oczy na to co robi ekipa z PiS-u i przez głosowanie wezmą sprawy w swoje ręce. Przez te ostatnie lata również dużo więcej, moim zdaniem, mówiło się o tym jak Unia Europejska funkcjonuje i co z tego mamy. „Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej” – tablice informacyjne z taką treścią wiszą w całej Polsce. Można się na nie natknąć na autostradzie, drogach gminnych, przy oczyszczalniach ścieków, szpitalach, stadionach, szkołach, dworcach czy nawet w tramwaju. To znak, że w danym miejscu coś powstało albo zostało wyremontowane za pieniądze z unijnej kasy. Zrzucają się do niej wszystkie kraje członkow-

skie, ale niektóre dostają więcej, niż wpłacają. W tej grupie jest Polska o czym wcześniej już mówiłem. Coraz więcej osób interesuje się tymi wyborami, bo ma świadomość, że prawdopodobnie ich wynik znacząco wpłynie na zbliżające się wybory parlamentarne.

AM: To wybory ważne z perspektywy Częstochowy również dla całego regionu.

ST: Zgadzaam się tutaj w stu procentach. Rozwój całego powiatu częstochowskiego i subregionu północnego województwa śląskiego wpływa również na rozwój Częstochowy. Ja tylko przypomnę, że nasze miasto jest liderem w wykorzystywaniu środków z Unii Europejskiej w subregionie północnym województwa śląskiego, a realizujemy projekty także z sąsiednimi gminami. Dlatego przypomnę jeszcze raz, że Częstochowa bardzo mocno korzysta z członkostwa w Unii Europejskiej i potrzebujemy swojego reprezentanta w Brukseli, potrzebujemy Marka Balta.

AM: Dziękuję za rozmowę.

ST: Również dziękuję i gorąco zachęcam czytelników do oddania swoich głosów 26 maja.

Specjalne kosze na psie odchody na Rakowie

W kilkunastu lokalizacjach w dzielnicy Raków montowane są specjalne kosze na psie odchody. Inwestycja realizowana jest w ramach budżetu obywatelskiego.

Pomysłodawcą projektu „OdKupmy dzielnicę Raków – zakupionymi kosztami”, który znalazł uznanie mieszkańców w głosowaniu na najlepsze zadania w budżecie obywatelskim, jest **Kamil Skubiszewski**. – U podstaw mojego projektu leżało kilka założeń. Pierwszym była akcja ZGM TBS z tabliczkami i znakami zachęcającymi mieszkańców do sprzątnięcia po swoich psach. I rzeczywiście w

ostatnim czasie można zaobserwować dużo większą świadomość właścicieli czworonogów, którzy wychodzą na spacer z pupilami wyposażeni w woreczki czy torebki – **mówi Kamil Skubiszewski**.

– Spotkałem się jednak z takim problemem, że ludzie nie mają gdzie wyrzucać tych odchodów. Dlatego moim założeniem było to, żeby wszystko znalazło się w jednym miejscu. Kosze są duże i masywne, co powinno je uchronić przed ewentualnym zniszczeniem.

Jak dodaje Skubiszewski, w Polsce kosze na psie odchody są coraz bardziej popularne. W złożonym wniosku wskazał, że stoją m.in. na ulicach Tomaszowa Mazowieckiego, Piły, Krakowa, Jeleniej Góry czy Opola.

W dzielnicy Raków tego typu pojemniki stawianie są w okolicach deptaków spacerowych na obszarze: alei Pokoju (wzdłuż deptaku aż do Muzeum Archeologicznego), Placu Orłąt Lwowskich (deptak wzdłuż kościoła), ul. Michała Ossowskiego (wzdłuż SP nr 7 i hali sportowej), Pasażu Raczyńskiego, alei Wojska Polskiego, ul. Stefana Okrzei, Majora Waleriana Łukasińskiego, Adama Próchnika, Kazimierza Przerwy-Tetmajera, Wacława Sieroszewskiego, Józefa Mireckiego.

– Sugerując lokalizację koszy na psie odchody, skupiłem się przed wszystkim na terenach, gdzie do-

minuje wysoka zabudowa. Wiadomo, że w wieżowcach, czy blokach jest większe skupisko czworonogów. – **zauważa Skubiszewski**.

Częstochowianin chce jeszcze rozwinąć swój pomysł i zapowiada, że złoży podobny projekt w kolejnej edycji budżetu obywatelskiego.



ZGM TBS wznowił akcję „Czyste podwórko”. Posprzątajcie po swoim psie, nie dokarmiajcie ptaków

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie po raz kolejny zachęca do sprzątnięcia po swoich psach. Do swoich lokatorek i lokatorów zwrócił się też z apelem o to, aby nie dokarmiali gołębi.

W związku z trwającą od 2017 roku akcją ZGM TBS na częstochowskich ulicach i skwerach pojawiają się kolejne tablice przypominające o obowiązku sprzątnięcia po swoim psie. Dodatkowo w każdym z oddziałów eksploatacji ZGM TBS będzie można odebrać woreczki na psie odchody.

W ramach proekologicznej akcji miejska spółka skieruje też apel do lokatorek i lokatorów, którzy regularnie dokarmiają gołębie. Efektem ich działań są nieczystości na parapetach, oknach czy chodnikach. Niestety, wiele osób dokarmia ptaki mimo apeli administratorów budynków i organizacji działających na rzecz ochrony zwierząt.

Obecnie nie ma jednolitych przepisów regulujących kwestie związane z uciążliwością powodowaną przez dokarmianie dzikich gołębi w mieście. Straż Miejska może jedynie pouczać oraz informować o negatywnych skutkach dokarmiania – zarówno dla ptaków, jak i zdrowia ludzi. W efekcie wciąż mamy do czynienia z zabrudzonymi chodnikami, śmietnikami i elewacjami bloków. Do Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie niemal każdego miesiąca wpływają listy z

prośbą o interwencję. Stąd pomysł przeprowadzenia działań edukacyjnych.

„Nie dokarmiaj. Ptaki poradzą sobie bez ciebie” – to przesłanie akcji. Do częstochowianek i częstochowian dotrą ulotki zachęcające do utrzymania czystości na swoich podwórkach oraz przekonujące, aby nie dokarmiać gołębi. Działania mają zmniejszyć ilość ptasich odchodów na osiedlach, a tym samym poprawić estetykę miasta.

– Jeśli lokatorzy zrezygnują z całorocznego wsparcia gołębi, zyskamy czyste otoczenie, a przede wszystkim czyste podwórko. Dla naszych mieszkańców to sprawa priorytetowa. – **przekonuje prezes ZGM TBS Paweł Konieczny**.

Całoroczne dokarmianie ptaków przynosi im więcej strat niż korzyści. Żadna organizacja działająca na rzecz ochrony zwierząt nie popiera takiej formy ich wsparcia. Dokarmiając ptaki przez cały rok tłumimy ich instynkty do przetrwania bez



naszej pomocy. Dodatkowo rozsypywanie pokarmu na trawnikach, chodnikach i przy budynkach negatywnie wpływa na estetykę miasta, sprzyja rozprzestrzenianiu się chorób, stwarza dogodne warunki bytowania szczurów, zachęca gołębie do zadomowienia się na parapetach i balkonach. W rezultacie zniszczeniu ulegają elewacje, a koszty ich naprawy ponoszą same częstochowianki i częstochowianie.

Promenada Śródmiejska nabiera kształtów

Widoczne gołym okiem są już postępy prac przy budowie Promenady Śródmiejskiej, która powstaje na dawnych terenach składowych „Węglówki” w dzielnicy Trzech Wieszczów.

– Wykonane są prawie już wszystkie prace podziemne. Obecnie trwają prace przy plantowaniu i formowaniu terenu. – **informuje Michał Konieczny, naczelnik Wydziału Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Częstochowy.** – Jesteśmy bardzo zadowoleni z postępów prac. Wykonawca cały czas deklaruje, że jest w stanie zakończyć roboty przed terminem.

Inwestycja to efekt kilkuletnich starań mieszkańców osiedla Trzech Wieszczów. Całą inicjatywę zapoczątkował Łukasz Raniewicz, członek Rady Dzielnicy Trzech Wieszczów. – Dzięki mieszkańcom i mieszkankom naszej dzielnicy to opuszczone i zaniedbane miejsce na naszych oczach zyskuje własnie nowe życie, dzięki czemu przez lata będzie służyć wszystkim częstochowianom i częstochowianom. Dziękuję za ogromny wkład i zaangażowanie, życzę sobie i innym jak największej liczby tak efektywnych akcji społecznych. – **mówił Przewodniczący Rady Dzielnicy Trzech Wieszczów, Łukasz Raniewicz.**

Projekt niemal od samego początku wspierał radny SLD Zbigniew Niesmaczny, który brał również udział w pracach porządkowych na tym terenie. – Promenada Śródmiejska to inwestycja stworzona dzięki mieszkańcom i dla mieszkańców. Mam nadzieję, że ten teren posłuży im do rekreacji i będą tutaj spędzać swój wolny czas. – **mówił Zbigniew Niesmaczny, radny SLD.**

W ramach prac powstanie aleja dla pieszych, biegnąca w kierunku wschód-zachód przez cały teren. Aleja połączy plac wejściowy z placem centralnym – wielofunkcyjnym placem sportowym z urządzeniami do ćwiczeń sprawnościowych typu street workout. Plac wejściowy i centralny okalają murki oporowe; powstanie też brama wejściowa w formie pergoli. W południowej części placu centralnego znajdzie się zachęcająca do spotkań w plenerze przestrzeń z miejscami do siedzenia w formie amfiteatru. Cały plac otoczy rodzaj „zielonego pierścienia” – skarpy, która ograniczy uciążliwość odgłosów z pobliskiej arterii komunikacyjnej.

Plac wejściowy pokryją betonowe płyty, a aleję spacerową – płyty uzupełnione kostką kamienną. Na placu centralnym z bezpieczną nawierzchnią żwirową, oprócz urządzeń do ćwiczeń, zainstalowane będą elementy małej



architektury – stojaki na rowery, ławki, kosze na odpady, latarnie oraz monitoring wizyjny. Od strony północno-zachodniej i południowo-wschodniej przewidziane jest wykonanie ogrodzeń gabionowych w granicy z sąsiednimi działkami.

Obecne ukształtowanie terenu znacznie się zmieni, nawiązując do istniejących poziomów otoczenia i rozwiązań nowej trasy alei Bohaterów Monte Cassino. Zakres inwestycji obejmie też budowę instalacji elektrycznej oraz oświetlenia i elementów miejskiego monitoringu (wraz z kanalizacją techniczną), a także kanalizacji deszczowej. Wody opadowe prowadzone będą powierzchniowo w kierunku terenów zielonych.

Na obszarze inwestycji występują grunty nasypowe oraz wysoki poziom wód gruntowych. Dlatego w środkowej części placu centralnego – tam, gdzie znajdą się urządzenia do ćwiczeń – grunt będzie wymieniony i odwodniony. Wycięte zostaną jedynie drzewa kolidujące z planowanym zagospodarowaniem terenu. Projektowane nowe nasadzenia wprowadzą tam ład kompozycyjny, którego obecnie brakuje.

Teren pod przyszłą promenadę ma bezpośredni dostęp do dróg publicznych, a obsługa komunikacyjna może się odbywać istniejącym zjazdem z alei Wolności – i właśnie z tego zjazdu będą korzystać pojazdy serwisów obsługujących promenadę. Projekt nie przewiduje parkowania samochodów w jej obrębie. Będą za to miejsca postojowe dla rowerów.

Koszt inwestycji to blisko 5,9 mln zł. Termin jej zakończenia wyznaczono na sierpień 2020 roku.

Stypendia dla przyszłych lekarzy

Częstochowa szuka różnych zachęt, aby zatrzymać w mieście młodych lekarzy. Jedną z nich są stypendia dla studentów kształcących się na kierunku lekarskim.

Częstochowa oraz inne polskie miasta borykają się z problemem braku lekarzy, a co się z tym wiąże zagrożone jest bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów. Stypendia to jeden z elementów programu „Dostępny lekarz” przygotowanego przez radnych Sojuszu Lewicy Demokratycznej, na który miasto zarezerwowało w tegorocznym budżecie 200 tys. zł. Celem programu jest promocja zatrudnienia i edukacja w miejscach jednostkach służby zdrowia.

Stypendia będą przyznawane studentom VI roku studiów kształcących się na kierunku lekarskim ze średnią ocen za poprzedni rok akademicki nie mniejszą niż 4,2. Warunkiem otrzymania stypendiów jest podjęcie przez nich zatrudnienia po skończonej nauce w częstochowskich jednostkach służby zdrowia na okres nie krótszy niż 3 lata.

Stypendia wysokości 2 tys. zł brutto będą przyznawane przez 9 miesięcy, tj. od 1 października do 30 czerwca.

reklama

PEŁNYCH RADOŚCI I SPOKOJU ŚWIĄT.
WYPOCZYNKU W RODZINNYM GRONIE
ORAZ WSZELKIEJ POMYŚLNOŚCI
ŻYCZY

RADNY MIASTA CZĘSTOCHOWY
SEBASTIAN TRZESZKOWSKI

KANDYDACI DO PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO Z WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO

1. JERZY BUZEK

2. MAREK BALT

3. MIROSŁAWA NYKIEL



KKW KOALICJA EUROPEJSKA PO PSL SLD .N ZIELONI



CZĘSTOCHOWIANIN MAREK BALT, WICEPRZEWODNICZĄCY KRAJOWEGO SLD I RADNY SEJMIKU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO BĘDZIE JEDNYM Z LIDERÓW LIST WYBORCZYCH KOALICJI PO-PSL-SLD-N-ZIELONI W WYBORACH DO PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO.

Koalicja Europejska szansą Polski na liczący się głos w Europie

W sobotę 6 kwietnia kilka minut po 10 rozpoczęła się inauguracyjna konwencja Koalicji Europejskiej.

Na konwencji obecni byli liderzy wszystkich ugrupowań wchodzących w skład Koalicji Europejskiej, tj. Włodzimierz Czarzasty (SLD), Władysław Kosiniak-Kamysz (PSL), Grzegorz Schetyna (PO), Katarzyna Lubnauer (Nowoczesna) oraz Marek Kossakowski i Małgorzata Tracz (Zieloni). Na konwencji obecna była również Barbara Nowacka (Inicjatywa Polska), która popiera Koalicję Europejską a także wicelider listy kandydatów do Parlamentu Europejskiego z województwa śląskiego Marek Balt. Nadzrędnym przesłaniem Koalicji Europejskiej jest odbudowa silnej pozycji Polski w Unii Europejskiej. Nakierunkowaniem Polski na Zachód, a nie jak obecnie zmierzanie ku wschodnim standardom. Do czego w swoim wystąpieniu nawiązał przewodniczący Platformy Obywatelskiej – Grzegorz Schetyna – Polska musi być krajem w którym panują zasady, a nie widzimy się przywódcy partyjnego. – **mówił.**

Wszystkie partie tworzące Koalicję Europejską łączą prodemokratyczne podejście do władzy oparte o zasadę trójpodziału.

– Zjednoczyliśmy opozycję, zjednoczymy Polskę, zjednoczymy Polaków, wygramy wybory europejskie. – oświadczył **Kosiniak-Kamysz.**

Koalicja przystępuje do wyborów z hasłem „Przyszłość Polski Wielki Wybór”, ponieważ te wybory wpłyną na przyszłość naszej ojczyzny. Natomiast każdy obywatel może znaleźć swojego kandydata na listach wyborczych Koalicji Europejskiej. Kilka dni przed konwencją Koalicja ujawniła deklarację programową:

1. POLSKA WŚRÓD LIDERÓW UNII EUROPEJSKIEJ.

2. UNIA NA RZECZ WYRÓWNYWANIA POZIOMÓW ŻYCIA EUROPEJCZYKÓW.

3. FUNDUSZE EUROPEJSKIE DLA OBYWATELI I SAMORZĄDÓW.

4. UNIA CZYSTEGO POWIETRZA I TANIEJ ENERGII.

5. UNIA ZDROWSZEGO I DŁUŻSZEGO ŻYCIA.

6. UNIA LEPSZEJ ŻYWNOŚCI I RÓWNYCH SZANS DLA ROLNICTWA.

7. UNIA EUROPEJSKA WARTOŚCI.

8. UNIA WSPÓLNEGO BEZPIECZEŃSTWA.

9. UNIA EUROPEJSKA DLA MŁODYCH.

10. UNIA SPÓJNA TRANSPORTOWO I KOMUNIKACYJNIE.

– W tej deklaracji znajdują się postulaty z którymi się utożsamiam. Naszym nadzrędnym celem jest zagwarantowanie Polsce pozycji lidera. Lidera Europy Środkowej i poważnego partnera do rozmów z Emmanuelem Macronem czy Angelą Merkel. Polska w obecnym usytuowaniu zmierza niestety w ślepy zaułek. Nie możemy pozwolić, aby przez obecny obóz rządzący doszło do katastrofalnego w skutkach polexitu. Godna reprezentacja Polski w Parlamencie Europejskim to szansa na poprawę jakości życia wszystkich Polek i Polaków. Należy stworzyć europejski program na rzecz przeciwdziałania zanieczyszczeniom powietrza, który skutecznie wyeliminuje gazy zatrzymujące naszą atmosferę. Poprawa standardów w polskiej służbie zdrowia, to istotny warunek zwiększenia efektywności opieki medycznej, seniorom należy zapewnić dostęp do geriatry, lekarza który zagwarantuje fachową pomoc. – **skomentował Marek Balt, zabiegający o głos wyborców Śląska do Parlamentu Europejskiego.**



W centrum Częstochowy wiosna w pełnym rozkwicie

Centrum miasta ozdobiły kolejne kolorowe kwiaty – bratki, stokrotki, niezapominajki.

W tym roku Wydział Ochrony Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa Urzędu Miasta zaplanował posadzenie blisko 6,5 tys. szt. różnokolorowych bratek, stokrotek i niezapominajek. Rośliny kwitną już na rabatach, m.in. przy: skwerze Solidarności, placu Biegańskiego oraz w alei Sienkiewicza przy pomniku ks. Popiełuszki. Pojemniki i donice z kwiatami pojawiły się również przy Urzędzie Stanu Cywilnego, wzdłuż Alei Najświętszej Maryi Panny oraz przy ul. Waszyngtona 5. Koszt wykonania nasadzeń i ich pielęgnacji to prawie 33 tys. zł.



Oprócz nasadzeń w centrum miasta, kolorowe kwiaty rosną też w pasach drogowych ulic – są to rośliny cebulowe posadzone jesienią 2015 i 2017 roku. Przy drogach kwitną obecnie m.in. żonkile i czosnki

ozdobne. Najstarsze rośliny cebulowe, posadzone w 2015 roku, można zauważyć w pasie drogowym alei Jana Pawła II, ul. Szajnowicza-Iwanowa, ul. Jana III Sobieskiego i ul. Krakowskiej – posadzono ich wtedy ok. 88,5 tys. sztuk. Późniejsze nasadzenia, z 2017 roku (65 tys. sztuk) znajdują się w pasie drogowym alei Bohaterów Monte Cassino. Koszt nasadzeń ro-

ślin cebulowych to w sumie ponad 85 tys. złotych.

Niestety, urok tegorocznych wiosennych kwiatów skusił złodzieja (lub złodziei), którzy – prawdopodobnie w celach zarobkowych – skradli ponad 120 tulipanów. Rosnące kwiaty zostały ścięte razem z łodygami z donic ustawionych po północnej stronie Alei. Sprawa zostanie zgłoszona na policję.



Debiut poetycki Aleksandra Wiernego, częstochowskiego pisarza i urzędnika

Częstochowianin Aleksander Wierny, autor autobiograficznej prozy „Matka mojego dziecka”, dwóch kryminałów i horroru „Krew i strach” tym razem sięgnął po poezję i napisał „Sygontkę”. Premiera jego debiutanckiego tomu poezji odbyła się 11 kwietnia w Ośrodku Promocji Kultury „Gaudē Mater”. Spotkanie poprowadził poeta Marcin Zagadło.

To piąta książka Aleksandra Wiernego, absolwenta filozofii na Uniwersytecie Wrocławskim, naczelnika Wydziału Kultury, Promocji i Sportu Urzędu Miasta Częstochowy. Cztery poprzednie dzieła były pisane prozą. Ostatnie „Krew i strach” to horror z przesłaniem, którego głównym bohaterem jest tępiel wampirów. Dlaczego zatem zdecydował się zmienić formę przekazu?

– Nie ma dobrej odpowiedzi na to pytanie. Po prostu najodpowiedniejszą formą dla tego, co tym razem chciałem opowiedzieć, była właśnie liryka. – tłumaczył Aleksander Wierny.

„Sygontka”, tytuł tomiku wierszy, to nazwa miejscowości w gminie Przyrów, gdzie autor wraz z żoną jakiś czas temu kupili drewniany domek i razem z rodziną spędzają tam wolne chwile. – Kupno drewnianej chatki

w Sygontce było punktem wyjścia do napisania tego tomiku. Dużo jest w nim elementów, które podporządkowałem tej miejscowości. – opowiada Wierny. – Zbiegło się to w moim życiu również z okresem wieku średniego, czyli pogłębionej refleksji o sobie, rzeczywistości. Posiadanie domu uruchomiło wiele skojarzeń, emocji i przemyśleń, które przelałem na papier i tak powstała „Sygontka”.

W Sygontce liczącej ponad 300 mieszkańców Aleksander Wierny nie jest już anonimowy. – Specjalnie nie narzucałem się sąsiadom i sąsiadom, nie mówiłem, że piszę książki. – tłumaczy Wierny. – Bardzo przyjemnie zrobiło mi się, kiedy poszedłem do jedynego sklepu w tej miejscowości i zaczęli mnie mieszkańcy, pytając, czy to ja jestem autorem „Sygontki”. O książce dowiedzieli z internetu. Ekspedientka powiesiła także plakat w sklepie promujący premierę mojego tomu poetyckiego.

Autor „Sygontki” zdradza, że jego kolejna książka będzie również poetycka. – Mam już przygotowane dość sporo wierszy do drugiego tomiku poetyckiego. Będzie to jednak zupełnie inna tematycznie rzecz. Motywem przewodnim będzie podróż i miasto. – zdradza.



Spółeczna wiosna w Kiedrzynie

Kiedrzyn został włączony w 1975 w granice miasta Częstochowy, jest dzielnicą domów jednorodzinnych, gdzie dociera tylko jedna linia autobusu miejskiego. Do tej pory prócz niedawno powstałej siłowni zewnętrznej przy Szkole Podstawowej nr 30, mieszkańcy dzielnicy nie mieli miejsca do którego mogliby wyjść z domu i aktywnie spędzić czas wolny. Ich jedyną atrakcją były pikniki przy szkole i przedszkolu oraz odpusty parafialne. Teraz dzielnica Gnaśzyn budzi się z zimowego snu.

Za sprawą Małgorzaty Wójcik z Okręgowego Oddziału Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, w sierpniu 2018 powstał Dzielnicowy Ośrodek Społeczności Lokalnej, z siedzibą w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Ludowej 95, w miejscu starej poczty. Ośrodek działa pod hasłem „od juniora do seniora” i obejmuje wszystkie grupy wiekowe.

Od Juniora

Do kiedrzyńskich dzieci i do młodzieży Towarzystwo Przyjaciół Dzieci kierowało swoją wcześniejszą ofertę związaną z działającym od kilkunastu lat Środowiskowym Ogniskiem Wychowawczym nr 4, które nieustannie działa przy szkole. Oferta zajęć dla dzieci z dzielnicy poszerzyła się dzięki działaniom ośrodka. Prócz regularnych zajęć tanecznych i sportowych został zorganizowany konkurs plastyczny z nagrodami, oraz różnorakie zajęcia: warsztaty z elementami sensoplastyki, malowanie palcami, bukiety z liści, zabawy andrzejkowe, zabawy animacyjne z chustą, wykonywanie ozdób z masy solnej, zajęcia modelarsko-techniczne, ozdoby Wielkanocne, warsztaty bębniarskie przy współpracy ze Stowarzyszeniem EtnoChowa. Ponadto są organizowane wyjścia do kina, do sali zabaw, Mikołajki z rozdaniem prezentów, a w okresie zimowym codzienna opieka i ciekawe zajęcia feryjne.

Nie tylko dla dzieci!

Oferta dzielnicowego ośrodka dla dorosłych mieszkańców obejmuje aktywizację społeczną i zawodową. Dzięki DOSL można znaleźć pracę lub dostać się na staż, a także wziąć udział w szkoleniu zawodowym czy kursie kwalifikacyjnym. W ośrodku odbywają się regularnie dwa razy w miesiącu zajęcia Szkoły Budżetu Domowego ze specjalistą bankowcem oraz zajęcia z cyklu umiejętności psychospołecznych. Mieszkańcy mogą także skorzystać z Punktu Informacji Społecznej oraz bezpłatnych porad specjalistów: mediatora, psychoterapeuty, pracownika socjalnego. Ponadto dla mieszkańców organizowany jest szereg atrakcji: pikniki rodzinne, wyjścia do kina, spotkania przy kawie, kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, wspólna Wigilia, spotkanie z dietetykiem, porady psychologiczne.



Do seniora

Od lutego 2019 ruszyła przy ośrodku Akademia Seniora. Inicjatywa obejmuje regularne zajęcia z gimnastyki i relaksacji (dwa razy w tygodniu), trening pamięci i koncentracji (raz w tygodniu) oraz comiesięczne wykłady z zaproszonymi gośćmi. Ośrodek podjął współpracę z Instytutem Filozofii

Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie. Wykład otwierający poprowadził gość honorowy dr hab prof UJD Maciej Woźniczka – dyrektor Instytutu Filozofii. „W tym sezonie planowane są jeszcze dwa wykłady” – zapowiada Marzena Grabińska, pomysłodawczyni inicjatywy. W ośrodku odbywają się także nieregularne zajęcia terapii zajęciowej, robotyki ręczne, spotkania integracyjne, działa również punkt wymiany książek.



Stara poczta, nowe perspektywy

DOSL Kiedrzyn włącza się w inne akcje wraz z ośrodkami z innych dzielnic. Przykładem jest Tydzień Kobiet, czy „Zapał się na niebiesko dla autyzmu”. Do działań włączają się mieszkańcy. Szerokim echem odbiła się akcja „1% dla Sylwii”. W ośrodku działa coraz więcej wolontariuszy w różnym wieku. Stara poczta stała się nowym miejscem w którym spotykają się pokolenia, zarzewiem nowej jakości w życiu społeczno-kulturalnym dzielnicy. Dzielnicowy Ośrodek Społeczności Lokalnej w Kiedrzynie od poniedziałku do piątku zaprasza mieszkańców do przychodzenia z problemami, pomysłami, a także po to by wspólnie spędzić miło czas.

W Częstochowie czyszcza i naprawiają wiaty przystankowe

Miejski Zarząd Dróg i Transportu kontynuuje wiosenne porządki na częstochowskich ulicach. Do końca maja wszystkie wiaty przystankowe będą umyte i naprawione.

W Częstochowie jest 408 wiat przystankowych (autobusowych i tramwajowych). Do końca maja wszystkie zostaną oczyszczone z osadów, zabrudzeń i aktów wandalizmu. Uzupełnione lub naprawione będą też zniszczone elementy konstrukcji.

- Dodatkowo w ramach usługi mocowane są nowe schematy komunikacyjne, znaki D-15 (oznaczające przystanek) oraz odtwarzane specjalne oznakowania ułatwiające poruszanie się w obrę-



bie przystanków osobom niedowidzącym. - dodaje Maciej Hasik, rzecznik prasowy MZDiT w Częstochowie. - Analogiczny proces związany z bieżącym utrzymaniem częstochowskiej infrastruktury przystankowej zostanie ponowiony jesienią. Jednocześnie podejmowane będą działania interwencyjne, głównie w okresie pielgrzymkowym.

Całość zadania w skali roku kosztuje 410 tys. zł. Pieniądze pochodzą z budżetu MZDiT. - Apelujemy do wszystkich mieszkanek i mieszkańców naszego miasta, aby szanować efekty tych prac i reagować na wszelkie akty wandalizmu. To nasza wspólna własność i nasze wspólne pieniądze. - zauważa Hasik.

Do domów mieszkańców ulicy Gronowej dotrze wreszcie woda dobrej jakości

Dzięki interwencji radnego SLD Sebastiana Trzeszkowskiego w ul. Gronowej wybudowana zostanie miejska sieć wodociągowa.

Mieszkańcy ulicy Gronowej korzystają z prywatnego wodociągu, którego właścicielem jest Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „Gorgol” Częstochowa. W czerwcu ubiegłego roku sanepid dwukrotnie wykrył w wodzie obecność bakterii grupy coli oraz Escherichia coli. Oznaczało to, że woda z sieci tego wodociągu nie nadawała się do spożycia (przygotowywania napojów i potraw, mycia owoców i warzyw, mycia naczyń kuchennych, mycia zębów, kąpieli noworodków i niemowląt). Mieszkańcy twierdzili też, że bardzo często do ich domów dociera tylko 10 litrów wody na dobę. Muszą



więc kupować ją w sklepach.

Sprawą zainteresował się radny SLD Sebastian Trzeszkowski, który w marcu tego roku złożył in-

terpelację dotyczącą budowy miejskiej sieci wodociągowej w ulicy Gronowej.

- Od kilkudziesięciu lat ulica podłączona jest do prywatnego wodociągu pobliskiego zakładu. Właściciel wodociągu nie czynił żadnych starań w celu poprawy jakości wody do tego stopnia, że z kranu leci woda koloru herbaty, a sanepid co chwila ujawniał bakterie coli. - mówi Trzeszkowski. - Nie może być tak, że w XXI wieku prywatna firma w ten sposób traktuje mieszkańców i zabiera im źródło jednej z podstawowych potrzeb. W takich sytuacjach widać właśnie jak ważny jest samorząd.

Wygląda na to, że cała sprawa będzie miała swój szczęśliwy finał. Miasto podjęło decyzję o budowie wodociągu w ulicy Gronowej. Inwestycję mają zrealizować częstochowskie wodociągi.

Strajk nauczycieli w Częstochowie nie zagroził egzaminom gimnazjalnym i ósmoklasisty

Od 8 kwietnia w Częstochowie trwa strajk nauczycieli. Początkowo brały w nim udział 93 miejskie placówki oświatowe ze 115. Mimo tego bez większych przeszkód udało się przeprowadzić egzamin gimnazjalny i ósmoklasisty.

Do rozpoczynającego się 8 kwietnia w całej Polsce strajku przystąpiło w Częstochowie 2213 nauczycielek i nauczycieli z 93 miejskich placówek oświatowych. Na początku drugiego tygodnia, tj. 15 kwietnia w proteście brało udział ponad 1,6 tys. nauczycielek i nauczycieli z 82 placówek oświatowych. Mimo tego we wszystkich 23 miejskich szkołach prowadzących oddziały gimnazjalne odbyły się egzaminy dla blisko 1,6 tys. uczennic i uczniów. Podobnie było w przypadku egzaminów ósmoklasisty, które odbyły się w 42 miejskich szkołach dla blisko 1,7 tysiąca uczennic i uczniów.

Organizacja egzaminów było możliwa dzięki dobrej współpracy między szkołami oraz postawie strajkujących nauczycieli. Co prawda dyrekcje kilku

szkół zgłaszały pewne problemy ze skompletowaniem obsady zespołów nadzorujących, ale te braki udało się uzupełnić.

- Chciałbym podziękować wszystkim, w tym przedstawicielom związków zawodowych i strajkującym nauczycielom, dzięki postawie których możliwe było przeprowadzenie ważnych dla uczniów i ich rodziców egzaminów. - podkreślił zastępca prezydenta Częstochowy Ryszard Stefaniak. - To istotne, że w trudnej dla polskiej oświaty chwili, nauczyciele, wysuwając swoje uzasadnione postulaty, myślą odpowiedzialnie o dobru środowiska szkolnego jako całości.

14 kwietnia na placu Biegańskiego zebrali się nauczyciele i solidaryzujący się z nimi rodzice oraz uczniowie. Wśród nich byli także wiceszef krajowego SLD, radny sejmiku śląskiego i kandydat koalicji PO-PSL-SLD-N w wyborach europejskich Marek Balt, a także radny Dariusz Kapinos.



reklama



CENTRUM ZDROWIA

- SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE ODCHUDZAMY
- UKŁADAMY INDYWIDUALNE JADŁOSPISY
- UDZIELAMY PORAD DIETETYCZNYCH



603-679-374 34-362-34-99 JD@DANWIT.PL WWW.DANWIT.PL

Z gabinetu dietetyka- Dlaczego nie chudnę? cz. 3

Dziś kończymy cykl artykułów, mających na celu udzielenie odpowiedzi na pytanie dlaczego proces odchudzania może przebiegać bez efektów. Za nami rozważania na temat dolegliwości zdrowotnych utrudniających odchudzanie oraz stan spowolnionego metabolizmu w skutek zbyt dużego deficytu energetycznego przed dłuższy czas lub wręcz głodówki. Zgodnie z zapowiedzią w pierwszej części dziś rozwinie sytuację, w której jemy za dużo.

Proces odchudzania to nieubłagana matematyka. Deficyt energetyczny jest warunkiem pozbywania się tkanki tłuszczowej w skutek mobilizacji organizmu do pozyskania z niej niezbędnej energii. Zatem w sytuacji, kiedy jemy za dużo w stosunku do naszego zapotrzebowania jest to po prostu niemożliwe. To wydaje się logiczne i oczywiste, chciałabym jednak rozwinąć ten temat w oparciu o przykłady kiedy osoba odchudzająca nie jest świadoma, że nie jest na ujemnym bilansie energetycznym, a co za tym idzie, nie schudnie.

Kiedy w trakcie wywiadu żywieniowego i medycznego wykluczone zostaną dwie wcześniejsze przyczyny kolejne pytania, coraz bardziej szczegółowe pomogą określić co powoduje, że mimo starań nie jest zachowany deficyt kaloryczny warunkujący sukcesywne odchudzanie. Najczęściej jest to wraz z podjęciem diety, obniżenie spontanicznej aktywności fizycznej, co wpływa na obniżenie metabolizmu (jednocześnie zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne, a bilans z ujemnego może zrównać się do „0”, czyli dostarczane jest dokładnie tyle ile organizm potrzebuje, bez podejmowania dodatkowego wysiłku i mimo rezygnacji dietetycznych nie będzie efektów w składzie ciała). Inną przyczyną nie wprowadzenia organizmu w realny deficyt jest niedoszacowanie przyjmowanych kalorii. W tym miejscu możemy mówić przejadaniu się zdrowym jedzeniem. Czasami słyszę, jem zdrowo a nie chudnę... Ok, zdrowy, czy nie, każdy pokarm dostarcza odpowiedniej ilości energii. Nawet ten najzdrowszy spożywany w nadmiarze w stosunku do zapotrzebowania spowoduje przyrost masy ciała.

Kolejną sytuacją, w której nie doszacowujemy spożywanych kalorii to weekendowe folgowanie. Cały tydzień utrzymywana jest dieta z określonym deficytem energetycznym, a w weekend „cheatmeal” zamienia się w „cheatweek”. Przez dwa kolejne dni uzupełniamy wypracowany w tygodniu ujemny bilans energetyczny, czasem z nawiązką. Wówczas niestety też sumarycznie bilans jest na „0” lub na „+”, a o chudnięciu nie ma mowy.

Kiedy jeszcze zdarza się nie liczyć spożywanych kalorii? Kiedy przybierają one postać płynną. Mało kto w dobowym bilansie uwzględnia wypijane soki, napoje, energetyki, koktajle, słodzone herbaty, kompoty, czy kawy na mleku słodzone lub nie. W ten sposób pomijamy uwzględnić w swoim bilansie kilkadziesiąt do kilkuset kcal.

Podobnym mechanizmem rządzi się nie zliczanie wszystkich przekąsek i podjadania. Kęs tego i tamtego między posiłkami, dojadanie po dzieciach, cukierek urodzinowy współpracownika itp. Jak w powyższym przykładzie nieuwzględnienie tego może się okazać niedoszacowaniem spożytej energii na poziomie kilkuset kalorii.

Finalnie warto wrócić do ostatniego artykułu... Osoba nieświadoma, że choruje np. na niedoczynność tarczycy (równoznaczne z obniżeniem tempa metabolizmu) mimo pilnowania kaloryczności diety, podejmowania aktywności, nie ma pojęcia, że nie wprowadza organizmu w stan deficytu energetycznego. Taka sytuacja może prowadzić do frustracji. Szczególnie jeśli nie ma mowy o powyższych grzeszkach. Dlatego należy pamiętać, iż proces chudnięcia bazuje na dostarczeniu do organizmu mniej energii z pożywienia niż potrzebuje on jej do funkcjonowania. Warto przy tym mieć wykluczone problemy zdrowotne, dbać o aktywność fizyczną i unikać wymienionych w tej i pierwszej części błędów.



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

Pętla autobusowa na Błesznie gotowa

Od 8 kwietnia w związku z zakończeniem przebudowy pętli manewrowej przy skrzyżowaniu ulic Bohaterów Katynia i Brzezińskiej po stałych trasach znów jeżdżą linie autobusowe nr 10 i 24. Pasażerki i pasażerowie ponownie obsługiwani są na przystankach przy pętli Bleszno.

Przebudowa pętli autobusowej na rogu ulicy Bohaterów Katynia i Brzezińskiej rozpoczęła się w lutym tego roku. - To inwestycja, która była bardzo potrzebna w dzielnicy Bleszno. Świadczy o tym fakt, że wybrali ją sami mieszkańcy w głosowaniu do budżetu obywatelskiego. - **mówił wówczas Sebastian Trzeszkowski, radny SLD.** - To miejsce często nazywane jest centralnym punktem naszej dzielnicy. To tutaj organizowaliśmy wiele istotnych społecznie wydarzeń takich jak wspólne ubieranie choinki. Tym bardziej cieszy mnie, że zmieni się jego oblicze.

Prace objęły poszerzenie istniejącej drogi w kierunku południowym i zachodnim oraz remont części jezdni poprzez wymianę warstwy wiążącej i ścieralnej, budowę chodnika po stronie południowo-zachodniej o szerokości 2,05m, rozebranie starej wiaty przystankowej oraz ustawienie nowej, wykonanie nowego wpustu ulicznego z osadnikiem oraz włączenie go do istniejącego kanału deszczowego, regulację istniejących studni.



reklama

SIEĆ SKLEPÓW 24H
MOCNY NOCNY
f /mocnynocny

NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:
-Niepodległości 27
-Łukasińskiego 37

**-Bohaterów Katynia 25a
-Orkana 91/93**

Twoja AUTONOMIA – ZADBAJ O SIEBIE...



Kamila Grochowina
Trener Rozwoju Osobistego, Do-
radca Zawodowy,
Pośrednik Pracy, Coach,
Animator społeczny,
Wykładowca Uniwersytetu
Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza
w Częstochowie

Tylko zachowania celowe skutkują korzyściami rozwojowymi. Uważam, że wówczas przyrost efektów jest wyższy niż w sytuacjach przypadkowych. Fascynacją danym obszarem jest dużym gwarantem rozwoju.

Jeśli chcesz się rozwijać, zadбай o podstawowe potrzeby. W mojej ocenie do najważniejszych należą: **czułość i autonomia**. Kiedy nie są one zaspokajane – stwierdza się, że nie ma wzrostu. Istotnym elementem jednoczącym w zaspokajaniu po-

trzeb jest właśnie typ relacji, jaka tworzy się między wychowawcą (rodzicem, autorytetem), a dorastającym, któremu pomaga wzrastać.

Instynkt przetrwania, a implikacja rozwojowa ...

Pomijając sferę zaspokajania potrzeb biologicznych: m.in. jedzenia, picia, oddychania, które gwarantują przeżycie i życie – trzeba podkreślić wagę dwóch potrzeb, które powinny być zaspokojone w fazie życia poprzedzającej dorosłość. Mam na myśli te, które potocznie nazywamy potrzebami „pieszczoty”. Tkwiące głęboko w człowieku i zaspokajane dzięki relacjom, jakie nawiązujemy – w sposób właściwy – z rodzicami i innymi bliskimi osobami.

Potrzeba „czułości” i potrzeba „autonomii”

Czułość okazywana jest przez więź uczuciową typową dla początkowych momentów życia; później jej miejsce zajmuje stopniowa separacja (rozłąka), która wymaga pewnej agresywności (agresywność w tym rozumieniu nie jest przemocą; pojęcie „agresywność” pochodzi od łacińskiego słowa *adgredi*, co oznacza: „iść w kierunku”, a zatem wyraża właśnie autonomiczny względem rodziców ruch egzystencjalny).

Pierwszy ruch musi być wykonany właściwie i delikatnie; szybki start jest zawsze trochę bolesny. Należy pamiętać, iż poprzez czułe gesty rodziców w pierwszych

okresach życia dziecka i ich stopniowe zachęty do autonomii człowiek nabywa tę zdolność, która jest podstawową dla harmonijnego istnienia: **zdolność szacunku do samego siebie i zaufania**. Z tego względu spotkanie drugiego człowieka (partnera) nastawionego nieufnie do życia lub niezbyt zadowolonego z własnej wartości, jako osoby jedynej i oryginalnej może stanowić prawdziwy problem w relacji dwóch osób.

W miarę wzrastania człowiek staje się coraz bardziej autonomiczny, aż przejmie inicjatywę własnego życia we wszystkim co robi. Ta faza inicjatywy obejmuje cały okres adolescencji (dorastania) i młodości (wcześniejszej dorosłości).

W konsekwencji, zdolność do inicjatywy staje się logicznym następstwem zaspokojonej potrzeby autonomii.

Pewność siebie, a autonomia

Raczej ciężko żyje się z brakiem pewności siebie. Często mylimy go ze skromnością, konformizmem, czy uległością. Brak pewności siebie sprawia, że człowiek czuje się gorszy i słabszy od innych, ciągle porównuje się z innymi. To sprawia, że nie potrafi realnie i adekwatnie ocenić własnych możliwości.

Najtrudniej jest tym, którzy brak pewności siebie „zbudowali” na niskim poczuciu własnej wartości i negatywnym obrazie siebie. Wówczas każda porażka będzie przypisywana sobie, utwierdzając nieszczęśnika w przekonaniu, że

sobie nie radzi. Każdy sukces natomiast zawdzięczać będzie czynnikom zewnętrznym, bo według niego szczęście i ślepy los mogą więcej niż on.

Pewność siebie powinna być stałym elementem osobowości, do którego w każdej chwili możemy się odwołać, by była naturalna. Gdy wstajemy rano i robimy kawę, albo zakładamy buty, wykonujemy te czynności automatycznie i pewnie. Są one dla nas tak naturalne, że nawet nie zastanawiamy się czy w takich sytuacjach możemy czuć się niepewnie. Jaka jest zatem różnica pomiędzy osobą, której brakuje pewności siebie np. podczas wystąpienia publicznego, a tą, dla której takie wystąpienie nie stanowi żadnego problemu? Dla tej drugiej taka sytuacja jest po prostu tak naturalna i oczywista, jak dla każdego z nas zakładanie butów, czy zrobienie porannej kawy.

Te przykłady pokazują, że **pewność siebie nosimy w sobie**. Trzeba tylko nauczyć się po nią sięgać, ponieważ w wielu sytuacjach jest dla nas dość łatwo dostępna. Praca nad pewnością siebie polega na tym, by uzbroić się w umiejętność korzystania z niej w sytuacjach, w których do tej pory nie była wykorzystywana.

„To właśnie dzięki procesowi uczenia się ludzie osiągają najwyższy stopień autonomii i wolności”
Philip Zimbardo

Autor: Kamila Grochowina

Zarzuty i areszt za składowanie niebezpiecznych odpadów w Częstochowie

Do 10 lat więzienia grozi trzem osobom, którym częstochowska prokuratura postawiła zarzuty dotyczące składowania niebezpiecznych odpadów.

Prokuratura Rejonowa Częstochowa-Północ od maja 2018 roku prowadzi śledztwo dotyczące składowania wbrew przepisom znacznej ilości odpadów w hali byłej fabryki przy ul. Filomatów w Częstochowie.

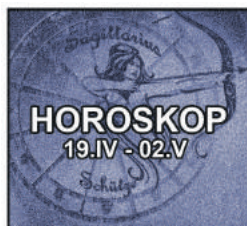
– Na podstawie oględzin miejsca ustalono, że w hali może znajdować się około 5 tysięcy pojemników i beczek z zawartością niebezpiecznych odpadów o łącznej wadze co najmniej 900 ton. – **informuje Tomasz Ozimek, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie.** – Z uzyskanej w toku śledztwa opinii biegłego ds. ochrony środowiska wynika, że ujawnione odpady zawierają szereg związków niebezpiecznych dla życia i zdrowia człowieka, w tym wysoce łatwopalnych, wybuchowych oraz o właściwościach wywołujących

nowotwory. Ponadto według biegłego sposób składowania tych odpadów spowodza niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia wielu osób, z uwagi na możliwość rozszczelnienia się pojemników.

2 kwietnia 2019 roku na polecenie prokuratora funkcjonariusze Wydziału dw. z Przestępczością Gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie zatrzymali w tej sprawie 3 osoby. Osobom tym przedstawiono zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, składowania wbrew przepisom niebezpiecznych odpadów i spowodzenia tym samym bezpośredniego niebezpieczeństwa dla życia lub zdrowia wielu osób, oszustw związanych z wynajęciem hali oraz fałszowania dokumentów.

Dwóch zatrzymanych zostało tymczasowo aresztowanych. Członkowie szajki zostali tymczasowo aresztowani.





HOROSKOP 19.IV - 02.V

20.I - 18.II WODNIK

Wodnik nadal będzie odnosił sukcesy w swojej karierze. Zdecydowanie nie daj się skusić do bierności. Będziesz miał więcej czasu, aby poświęcić go dla swoich znajomych i na relacje. Teraz jest właściwy czas na podejmowanie postanowień. Gwiazdy są stabilne, więc dochowanie ich będzie łatwe.

19.II - 20.III RYBY

Chociaż motywacji Ci nie brakuje, gwiazdy nie są zbyt optywne. Ryby powinny skoncentrować się na sobie i rozwoju swojej osobowości lub edukacji. W zdrowiu nic Ci nie grozi.

21.III - 20.IV BARAN

Wewnętrzna siła, spontaniczna energia, pewność siebie. Spodziewaj się sukcesu. Ciężka praca jest naprawdę tego warta, jeśli chcesz coś osiągnąć w pracy.

21.IV - 21.V BYK

Byki w istniejących już związkach mogą spodziewać się romansu oraz harmonii, sprawiając, że związki będą silniejsze niż zwykle. Główne wydarzenie będzie dotyczyło przede wszystkim rozwoju osobistego. Unikaj pokusy, aby podjąć ważne postanowienia lub zmiany. To nie będzie dobre.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Nie warto koncentrować się na karierze. W tym okresie, Bliźnięta szukające uwagi oraz towarzystwa pici przeciwnie nie odniosą sukcesu. Zazdrościsz innym, którzy wyglądają tak świeżo, ale Ty też możesz, jeśli tylko chcesz!

21.VI - 22.VII RAK

Nie zabraknie Ci determinacji ani pewności siebie. Będziesz promieniować pozytywną energią, która przejdzie również na Twoje otoczenie. Masz także wielką szansę by spotkać swoją miłość, jak również zyskać intrygujące kontakty.

23.VII - 22.VIII LEW

Będziesz w świetnym nastroju i nic Ci tego nie zepsuje. Nawet fakt, że znajdziesz w swoim otoczeniu zdradę. Chcesz odpocząć, ale wakacje nie są w tym momencie opcją. Będziesz musiał zostać i walczyć chwilę dłużej.

23.VIII - 22.IX PANNA

Pokonasz przeszkody w pracy. Panna ma dużo energii i nie może wysiedzieć w miejscu. Będzie Ci interesowało wszystko co nowe i nieodkryte. Teraz poprawisz swoją wiedzę oraz kondycję fizyczną.

23.IX - 23.X WAGA

Jeśli ktoś teraz zrani Twoje uczucia, zapamiętasz to na długo. Powinieneś jednak pamiętać, że nie zawsze warto myśleć racjonalnie. Nadmiar emocji z którymi nie chcesz sobie teraz radzić może być rozłany poprzez sport.

24.X - 21.XI SKORPION

W karierze czeka Ciebie spokojny czas. Chociaż naturalnie jesteś ambilny, to od czasu do czasu, każdy może trochę odpocząć. Będziesz szczęśliwy w znajomym otoczeniu, w domu z rodziną. Unikaj pokusy, aby podjąć ważne postanowienia lub zmiany. To nie będzie dobre!

22.XI - 21.XII STRZELEC

Dzięki wpływowi Merkurego, Twoja umiejętność podejmowania decyzji będzie szybka oraz racjonalna. Problemy w związkach zostaną rozwiązane. Teraz jest odpowiedni czas, więc nie bój się podjąć kolejny krok do samorealizacji.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Wpływ Wenus sprawi, że przyciągnie Cię coś nowego. Nowe znajomości, doświadczenia, przeżycia oraz przyjaciele. W końcu będziesz odważny, aby wyjść i spotkać szczęście w pół drogi. W karierze, będziesz cieszyć się stabilną sytuacją. Nic Ci teraz nie grozi!

KRZYŻÓWKI

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

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy sazrada.net



NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa



Strona Aktywna Częstochowa prowadziła transmisję na żywo.



STRAJK NAUCZYCIELI

Strajk nauczycieli Plac Biegańskiego i Na Żywo

21-16



zasięg: 60 205 osób



143 udostępnienia



923



284



57



10



16



267



Błażej 0:52 popieram walczyć do końca 15



Magdalena 14:29 Nie popieram!!! 12



Iza 10:23 Rodzice murem za nauczycielami 11



Sebastian 8:04 Walczcie i się nie poddawajcie 9



Tomasz 8:54 Nauczyciele mają oczywiście prawo do strajku. Popieram w 100%. Boję się tylko żeby pis nie wykorzystał całej tej sytuacji przeciwko uczniom... 8



Oliwia 14:52 BRAVO! Całym sercem za nauczycielami! 7



Andrzej 14:41 Trzymam kciuki za powodzenie. 7



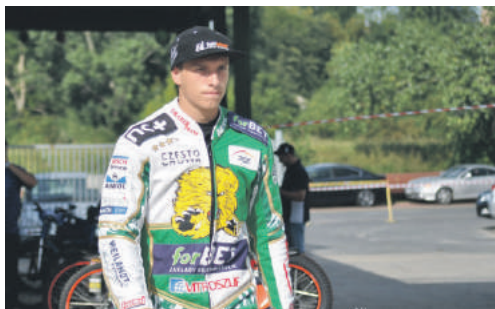
Elzbieta 4:49 Mega super wielka odwaga jesteście Elita nie dajcie się tym głupcom 1



Ania 14:54 2

ŻUŻEL

Dwóch juniorów forBET Włókniarza w finale Srebrnego Kasku



Młodzieżowcy forBET Włókniarza Częstochowa Michał Gruchalski i Jakub Miśkowiak wywalczyli we wtorek, 16 kwietnia na torach w Krośnie i Rawiczu awanse do finału Srebrnego Kasku.

W krośnieńskich eliminacjach Gruchalski dopiero w biegu dodatkowym wywalczył sobie awans do finału Srebrnego Kasku. Częstochowski junior zajął ostatecznie 4. miejsce z dorobkiem 12 punktów. W tych samych zawodach startował również Mateusz Świdnicki, który zdobył 7 punktów i został sklasyfikowany na 8. pozycji.

Trzecie miejsce w eliminacjach na torze w Rawiczu zajął z kolei Jakub Miśkowiak. Młodzieżowiec Włókniarza zapisał przy swoim nazwisku 12 punktów. Na ósmej pozycji z dorobkiem 8 „oczek” sklasyfikowany został natomiast Bartłomiej Kowalski.

SIATKÓWKA

Juniorzy Eco-Team AZS 2020 wicemistrzami Polski!



W minioną niedzielę w Dębicy drużyna Eco-Team AZS 2020 Stalze Częstochowa sięgnęła po srebrne medale siatkarskich Mistrzostw Polski juniorów. W decydującym spotkaniu podopieczni Wojciecha Pudo musieli uznać wyższość Trefla Gdańsk.

AZS 2020 zainaugurował turniej finałowy zwycięstwem 3:1 z AZS-em UWM Olsztyn. Dzień później w takim samym stosunku częstochowianie ograli EKS Skrę Belchatów. Ta wygrana oraz dwa zwycięstwa Jastrzębskiego Węgla sprawiły, że oba zespoły już w czwartek zapewniły sobie awans do strefy medalowej. Piątkowy mecz AZS-u 2020 z ekipą Jarosława Kubiaka decydował o pierwszym miejscu w grupie. Grający zespołowo i pokazujący charakter częstochowscy siatkarze wygrali bez straty seta. W meczu, którego stawką był finał zespół Wojciecha Pudo trafił na MOS Wolę Warszawa. Częstochowianie po twardej

walce wygrali 3:1, a Trefl Gdańsk pokonał po tie-breaku Jastrzębski Węgiel.

Starcie o złoto było bardzo zacięte i widowiskowe. Oba zespoły walczyły o każdą piłkę, co mogło podobać się kibicom obu drużyn, ale także miejscowej publiczności. W grze AZS-u 2020 brakło jednej, dwóch akcji, by przełamać rywala. Ostatecznie Trefl triumfował bez straty sety, wygrywając każdą z trzech partii 25:22. – My tego meczu nie przegraliśmy, to Trefl Gdańsk go wygrał. Moi zawodnicy zostawili w tym spotkaniu dużo serca na boisku. Niestety nie udało nam się złamać rywala. To co do tej pory przynosiło wiele korzyści, czyli zagrywka przysparzała gdańszczanom problemy, ale potrafili z nich wyjść obronną ręką, kończąc ataki na wysokiej piłce – podsumował finałowe starcie trener Wojciech Pudo.

SIATKÓWKA

Flyspot z Pucharem Ligi 40-latków

W marcu drużyna Flyspotu została mistrzem Ligi 40-latków w piłce siatkowej, a w niedzielę, 14 kwietnia sali sportowej „Częstochowianka” sięgnęła po puchar tych rozgrywek.



W finale Flyspot spotkał się z rewelacją Pucharu Ligi 40-latków – Volleym. Mimo bardzo dobrej gry zawodników Volleja, tym razem nie udało się sprawić kolejnej niespodzianki i to drużyna Flyspotu stanęła ponownie na najwyższym podium, potwierdzając swoją dominację w tym sezonie.

W meczu o 3. miejsce Gmina Rędziny po dwóch zaciętych setach pokonała Nowak-Mosty. Piątą pozycję zajęła Błachownia, która bez trudu ogrzała Mikrusa. W spotkaniu o 7. miejsce Gmina Mykanów w trzech setach pokonała Temidę.

Po zakończeniu rozgrywek Tomasz Łuszcz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Częstochowie trzem najlepszym drużynom wręczył okazałe puchary, a wszystkim uczestnikom okolicznościowe podziękowania.

PIŁKA NOŻNA

Trwa piłkarska wiosna w ALPN. Tym razem bez niespodzianek



Nie było niespodzianek w 13. kolejce spotkań Amatorskiej Ligi Piłki Nożnej w Częstochowie. W najciekawiej zapowiadającym się pojedynku pomiędzy Romtransem a Babarią ważne trzy punkty wywalczyli ci pierwsi, potwierdzając przynależność do ligowej czołówki w tym sezonie.

Babaria przez porażkę oddali się od czołowych drużyn, ale różnice punktowe pomiędzy zespołami z miejsc 3-6 są niewielkie i wiele może się jeszcze zdarzyć.

Minionego tygodnia do udanych nie zaliczą zawodnicy ZF Group. Mimo dobrej postawy musieli oni uznać wyższość najpierw Pewniaka, a potem Klubu 54. Wynik spotkania z Pewniakiem sugeruje dużą przewagę przeciwników, ale sam przebieg meczu był bardzo wyrównany i gdyby połowa strzałów ZF, które odbijały się od słupków i poprzeczek, wpadła do bramki to rozmiary porażki byłyby mini-

malne.

Bezpieczną przewagę nad rywalami utrzymują dwie czołowe drużyny ALPN-u, tj. Pewniak/Auto-Dar i ZC Michaś. Jeżeli zespoły te utrzymają swoją dyspozycję przez całą rundę, to może zdarzyć się tak, że między sobą rozstrzygną sprawę mistrzostwa. Na szczęście wśród uczestników rozgrywek znajdują się zespoły, które pokazały, że zarówno z Pewniakiem jak i Michasiem można wygrać.

Przed świętami odbędzie się prawie pełna 14. kolejka spotkań (mecz Amatora z ZF Group został przełożony na inny termin). 15 kolejka w związku z Wielkanocą i długim majowym weekendem rozłożona została na dwa tygodnie. W 14. kolejce najciekawiej zapowiadają się pojedynki Michasia z Babarią oraz Pewniaka z Klubem 54. W 15. kolejce ważnym meczem dla układu w czołówce tabeli będzie pojedynek Pewniaka z Romtransem.

Prezydent Miasta Częstochowy

Krzysztof Matyjaszczyk

zaprasza uczniów II klas szkół podstawowych z Częstochowy
do udziału w bezpłatnym programie profilaktyki zdrowotnej

ZAPOBIEGANIE PRÓCHNICY ZĘBÓW

Realizator programu:

Przychodnia Lekarska "Sanus" Sp. z o.o.

ul. Kopernika 45, Częstochowa

www.przychodniakopernika45.pl

tel. 34 324 51 17

Badania przeglądowe

jamy ustnej będą

realizowane na terenie szkół,

po uzyskaniu zgody rodzica

