



Aktywna Częstochowa

GAZETA
BEZPŁATNA

Dwutygodnik lokalny 6/2018 (8)

CZWARTEK, 12 KWIETNIA 2018

Mocny start systemu Częstochowskiego Roweru Miejskiego

Częstochowianie i turyści mogą już korzystać z rowerów miejskich. W całym mieście uruchomiono 20 samoobsługowych stacji wypożyczeń, w których dostępnych jest 185 rowerów. Pierwsze 30 min każdego przejazdu jest bezpłatne.

WIĘCEJ NA STR. 7



Chcieli ukraść paliwo z auta

WIĘCEJ NA STR. 12

Dziesiątki tysięcy motocyklistów z pielgrzymką do Częstochowy

WIĘCEJ NA STR. 13

Wiosna zawitała do Częstochowy



WIĘCEJ NA STR. 3

REWITALIZACJA PARKU LISINIEC NA UKOŃCZENIU



- Już wkrótce nasi mieszkańcy będą mogli realizować tutaj swoje marzenia - przekonuje zastępca prezydenta Częstochowy, Jarosław Marszałek. - Pomysł na cały Park Lisiniec podzieliiliśmy na kilka części, które będziemy sukcesywnie realizować. Myślę, że każdy znajdzie tu coś dla siebie, a na plażowiczów czekać będzie piasek znad morza.

WIĘCEJ NA STR. 3

WĘZŁY PRZESIADKOWE W CZĘSTOCHOWIE



W ramach inwestycji powstaną 3 zintegrowane węzły przesiadkowe umożliwiające zespolenie wszystkich dostępnych w mieście środków transportu zbiorowego z transportem indywidualnym. Węzły będą zlokalizowane przy Dworcu Głównym, Dworcu Stradom i Dworcu Raków.

WIĘCEJ NA STR. 5

Zielona strefa wypoczynku przy Galerii Jurajskiej

WIĘCEJ NA STR. 9

reklama

KANAPKARNIA

Jedryka

świeże • pożywne • pyszne

CODZIENNIE W SKLEPACH FIRMOWYCH PIEKARNI JEDRYKA



CZAS NA GALAXY S7?

Każdego roku nowy model – tego schematu trzymają się prawie wszyscy producenci smartfonów. Kolejna prezentacja, reklamy oraz marketing to z pewnością narzędzia napędzające sprzedaż urządzeń, czy jednak warto kupować najnowsze smartfony, które są oczywiście najdroższe? W tym artykule przedstawimy dlaczego warto kupić 2-letniego Samsunga Galaxy S7/S7 Edge.

Kwota 1500 zł, wydaje się śmieszna mając na celowniku flagowe modele największych producentów. Obecnie ceny topowych modeli zaczynają się od 3000 zł, kończąc na 5700 zł (iPhone X). Wiele osób nie ufa markom jak OnePlus, Xiaomi, Honor, Elephone itd., pozostaje im Samsung, Sony, Apple, LG lub HTC. Bądźmy szczerzy, Samsung w ostatnich latach wyprzedzał i wciąż wyprzedza całą stawkę pod względem technologicznym. Najlepsze na rynku produkuje Samsung, jedną z najlepszych optyk aparatów również Samsung, są to aspekty w dzisiejszych czasach kluczowe. Skupiamy się więc na Samsungu, ale wydawanie ponad 3000 zł na model S9 to spory wydatek. Dlaczego nie postawić na starszy, jeden z najlepszych modeli tego producenta, wydając zaledwie 1500 zł?

Samsung Galaxy S7 oraz S7 Edge zostały zaprezentowane w 2016 roku, więc dwa lata temu. Model ten posiada 4 GB pamięci RAM, kamera 12 MP, czytnik linii papilarnych, bezprzewodowe ładowanie, szybkie ładowanie, bateria o pojemności 3000 mAh (S7) lub 3600 mAh (S7 Edge). W tej chwili całością zarządza Android 7.0, jednak już teraz wiadomo, że aktualizacja do najnowszej wersji

8.0 (Oreo) jest tuż za rogiem. Wykonanie z metalu oraz szkła w zupełności wpisuje się w najnowsze trendy smartfonów, co więcej, wersja Edge prezentuje obecną stylistykę Samsunga z zakrzywionymi ekranami.

Jak po dwóch latach wygląda płynność działania aplikacji oraz szybkość procesów? Zaskakująco dobrze. Casy gdy urządzenia z Androidem zwalniały już po kilku miesiącach dawno minęły, a Samsung nie spowalnia celowo swoich starszych modeli (jak Apple). Nakładka systemowa działa świetnie, czytnik linii papilarnych jest dokładny i nie zawodzi, a tryb Always On Display pozwala na wyświetlanie godziny i daty nawet przy zablokowanym ekranie, pobierając znikomą ilość energii. Aplikacje jak Facebook, Snapchat, Instagram, czy Messenger działają błyskawicznie i nie ma mowy o choćby chwilach spowolnienia.

Tylny aparat nie tylko wykonuje wciąż jedno z najlepszych zdjęć na rynku, ale posiada również optyczną stabilizację obrazu. Oznacza to, że podczas wykonywania zdjęcia lub nagrywania filmów, mały obiektyw porusza się w przeciwnym kierunku do małych drgań spowodowanych naszym chwytem. Do dzisiejszego czasu nie wszystkie topowe modele posiadają tę funkcję.

1500 zł za flagowy model największego producenta smartfonów na rynku sprzed dwóch lat. Wiele osób zdecyduje się na zakup niższego, lecz nowszego modelu za podobną kwotę. Oczywiście parametry będą podobne, otrzymamy również dłuższe wsparcie aktualizacjami systemu, jed-

nak nie znajdziemy tam pięknego, zakrzywionego ekranu, który kompletnie zmienia wygląd telefonu, niwelując przy tym boczne ramki.

Autor: Marcin Kowalski.



Ściągnijcie muzyczny autobus Red Bulla do Częstochowy! Tym razem z Quebonafide

Mobilna scena muzyczna na dachu muzycznego autobusu może znowu pojawić się na placu Biegańskiego. Tym razem na pokładzie z jednym z najpopularniejszych obecnie polskich raperów Quebonafide.

Quebonafide to obecnie jedna z najgorętszych hip-hopowych ksywek na polskiej scenie. Jego wspólny projekt z Taco Hemingwayem to teraz jedno z największych wydarzeń muzycznych 2018 roku. W czerwcu Quebonafide wyruszy w trasę koncertową Red Bull Music Presents, której kierunek wyznaczą fani rapera.

Odwiedzi on siedem miast z największą liczbą głosów. Wśród dziesięciu miast „ścigających” się o koncert z dachu autobusu jest również Częstochowa. Głosować można codziennie, do 23 kwietnia na stronie www.redbullmusic.pl/quebonafide.

Quebonafide zadebiutował trzy lata temu albumem „Ezoteryka”, który okrzyknięty został jednym z najlepszych hip-hopowych debiutów 2015 roku. Album sprzedał się w ponad 30 tysiącach egzemplarzy i pokrył się platyną. W ramach swojej wytwórni QueQuality, raper zaczął gromadzić młodych twórców, z którymi w 2016 roku wydał album „Hip-hop 2.0”. W międzyczasie zaczął pracować nad swoim najbardziej ambitnym jak dotąd projektem – albumem „Egzotyka”, na który każdy z utworów nagrał w innym kraju. Płyta ukazała się w 2017 roku i zdobyła status podwójnej platyny oraz tytuł najlepiej sprzedającego się polskiego albumu minionego roku.



fot. materiały organizatora

PROGNOZA POGODY DLA CZĘSTOCHOWY - 13-26 KWIETNIA

PIĄTEK 13.04	SOBOTA 14.04	NIEDZIELA 15.04	PONIEDZIAŁEK 16.04	WTOREK 17.04	ŚRODA 18.04	CZWARTEK 19.04
20	20	21	20	19	18	18
PIĄTEK 20.04	SOBOTA 21.04	NIEDZIELA 22.04	PONIEDZIAŁEK 23.04	WTOREK 24.04	ŚRODA 25.04	CZWARTEK 26.04
17	16	16	14	10	16	15

Rewitalizacja Parku Lisiniec na ukończeniu.

Już w te wakacje częstochowianie będą mogli korzystać ze Strefy Wypoczynku Adriatyk

Pierwszy etap wielkiej rewitalizacji Parku Lisiniec, który kosztuje 8 mln 298 tys. zł, dotyczy terenu przy zbiorniku Adriatyk. Inwestycję realizuje częstochowska Przemysłówka.



W kwietniu teren realizowanej inwestycji odwiedzili **Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk, Zastępca Prezydenta Miasta Częstochowy Jarosław Marszałek, Radny Miasta Częstochowy Zbigniew Niesmaczny** oraz Naczelnik Wydziału In-

westycji i Zamówień Publicznych Urzędu Miasta Częstochowy **Michał Konieczny**.

- Już wkrótce nasi mieszkańcy będą mogli realizować tutaj swoje marzenia – **przekonuje zastępca prezydenta Częstochowy, Jarosław Marszałek**. - Pomyśl na cały Park Lisiniec podzieliłoby na kilka części, które będziemy sukcesywnie realizować. Myślę, że każdy znajdzie tu coś dla siebie, a na plażowiczów czekać będzie piasek znad morza.

Prace wchodzące w zakres rewalizacji inwestycji obejmują:

- budowę parkingu, wjazdu i wejścia na teren parku, placów, ciągów pieszych i komunikacyjnych oraz ścieżek rowerowych;
- budowę budynku usługowego – pawilonu plażowego z zapleczem gastronomicznym dla korzystających z kąpieliska, plaży i wszelkich



Na zdjęciu Prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk oraz Naczelnik IZ UM Częstochowy Michał Konieczny

- elementów infrastruktury sportowo-rekreacyjnej zlokalizowanych w parku, wraz z pomieszczeniami higieniczno-sanitarnymi i pomieszczeniami dla ratowników;
- realizację urządzeń infrastruktury technicznej związanych z budynkiem;
- rozbudowę plaży wraz z przebudową nabrzeża (umocnienie gabionami) i zmianą obrysu zbiornika
- przesunięcie brzegu; ponadto plaża zostanie pokryta piaskiem morskim z Łeby, w ilości ok. 1.800 m³, co da warstwę o średniej grubości 30 cm;
- budowę kładki nad kanałem (konstrukcja żelbetowa), pomostów wodnych i lądowych (konstrukcja drewno + kompozyt) oraz wieży ratowniczej;
- oświetlenie terenu i monitoring;
- realizację elementów małej ar-

chitektury (ławki, kosze, itp.);

- zmianę ukształtowania terenu wraz z nasadzeniem drzew i krzewów, które mają stanowić spójną kompozycję z projektowanym układem architektoniczno-przestrzennym.

- W park Lisiniec inwestuje nie tylko miasto, ale także sami mieszkańcy; głosując na zadania z budżetu obywatelskiego oraz korzystając z organizowanych tu imprez. To świadczy o dużym zainteresowaniu tym miejscem – mówi **prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk**. - Dlatego cieszę się, że możemy realizować dla częstochowian tę inwestycję.

Prace związane z plażą i kąpieliskiem mają potrwać do 1 czerwca 2018 roku. Pawilon ma być oddany użytku najpóźniej w połowie listopada.



Na zdjęciu Zastępca Prezydenta Częstochowy Jarosław Marszałek oraz Radny Miasta Częstochowy Zbigniew Niesmaczny

Wiosna zawitała do Częstochowy

Przy częstochowskich ulicach, w parkach i zieleńcach miejskich pojawiły się kolorowe krokusy. Wkrótce powinny zakwitnąć również narcyzy.

Krokusy zakwitły w rejonach pasów drogowych przy ulicy Krakowskiej, alei Jana Pawła II, ul. Jana III Sobieskiego czy alei Bohaterów Monte Cassino. Kwiaty pojawił się również w miejskich parkach i zieleńcach – spotkać je można m.in. w północnej części parku przy Promenadzie, w pobliżu Urzędu Miasta, w parkach Staszica i 3 Maja, czy na skwerze Solidarności. Po ich przekwitnięciu w tych samych miejscach powinny pojawić się kolejne wiosenne symbole – kwiaty narcyzów.

Pierwsze cebulki wiosennych



kwiatów zostały posadzone w 2015 roku. Od czego czasu corocznie rosną, zdobiąc coraz większy teren. W ubiegłym roku nasadzeń dokonano przy alei Bohaterów Mon-

te Cassino, gdzie – oprócz krokusów i narcyzów, posadzono również ozdobne czosnki.

Wszystkie cebulki zostały posadzone na zlecenie Wydziału Ochro-

ny Środowiska, Rolnictwa i Leśnictwa Urzędu Miasta, po uprzednim uzgodnieniu lokalizacji z Miejskim Zarządem Dróg i Transportu. Rośliny nie wymagają prawie żadnej pielęgnacji, poza jednorazowym nawożeniem w maju. Ważne jest też, aby pasy terenu, na których wyrosły kwiaty nie były koszone przynajmniej do końca maja, kiedy liście narcyzów i krokusów zaczynają żółknąć.

Wydział Ochrony Środowiska zajmuje się corocznym, planowym sadzeniem kwiatów, dzięki czemu częstochowskie parki i zieleńce zdobią m.in. niebieskie cebulice syberyjskie, żółte ranniki, białe śnieżyce wiosenne i śnieżyczki, przebiśniegi oraz różnokolorowe krokusy.

PODAJ ŁAPĘ CZŁOWIEKU, CZYLI CHARYTATYWNIE DLA SCHRONISKA

W niedzielę, 8 kwietnia na placu Biegańskiego częstochowskie Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt zorganizowało imprezę charytatywną dla swoich podopiecznych. Dla placówki grali i śpiewali polscy artyści. Zebrano ok. 4 tys złotych, dary i ogromną ilość nakrętek.

Częstochowskie schronisko przy ul. Gilowej działa już 25 lat. Ośrodek cały czas rozbudowuje się, modernizuje i rozwija. Akcje promujące adopcję bezdomnych zwierząt oraz akcje edukacyjne dla mieszkańców przynoszą efekty, czego dowodem są przede wszystkim liczne adopcje. Składane do budżetu obywatelskiego wnioski dotyczące schroniska uzyskują bardzo dużą ilość głosów. Częstochowianie chętnie też przekazują na rzecz placówki swój 1 proc. podatku.

W ideę pomocy schronisku wpisuje się również Urząd Miasta. W tym roku z budżetu miejskiego przeznaczono dla tej instytucji prawie 1 mln 300 tys złotych, w tym 70 tys. zł na sterylizację i kastrację bezdomnych kotów, która jest najlepszym humanitarnym sposobem ograniczenia bezdomnej populacji tych zwierząt.

Do niedzielnej akcji dołączyli prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk, który wraz z rodziną zaadoptował suczkę Tolę oraz radną miejską Małgorzata Iżyńska.

- W niedzielę schronisko zorganizowało imprezę, która nie tylko promowała adopcję bezdomnych zwierząt, ale była również podziękowaniem dla wszystkich częstochowian, którzy wspierają datkami, 1 proc. i głosowaniem w budżecie obywatelskim placówkę przy ul. Gilowej. Pamiętajcie, że rocznie do nowych domów wychodzi ok. 600 psów i 300 kotów. Wielkie podziękowania należą się również wszystkim artystom którzy zagrali i zaśpiewali charytatywnie. Myślę, że podziękowania należą się również całej obsłudze schroniska oraz wolontariuszom, bo to dzięki nim te wszystkie biedne zwierzęta mają godny dom - mówiła Małgorzata Iżyńska.

W programie imprezy były m.in. pokazy szkolenia psów, tańca, Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej OSP oraz koncerty. Na scenie wystąpili: zespół Claris, Iga Kozacka, Olek Klepacz wraz z Artystycznym Przedszkolem, Damian Banaśiak Music, Ola i Daniel Kowaccy, Fisher Music.



Wielki szum wokół podwyżek dla nauczycieli. Będzie akcja protestacyjna?

Minister edukacji Anna Zalewska od wielu miesięcy chwaliła się pięcioprocentowymi podwyżkami dla nauczycieli. Niestety, spóźniła się z podpisaniem rozporządzenia w sprawie wysokości minimalnych stawek wynagrodzenia zasadniczego pedagogów. Owo rozporządzenie, które miało wejść w życie 1 kwietnia, podpisała dopiero 26 marca! Dlatego samorządy nie miały podstawy prawnej i czasu, by naliczyć podwyżki...



- Brak podwyżek na kontach nauczycieli to wina minister edukacji - mówi **Tomasz Blukacz**, przewodniczący częstochowskiej Rady Powiatowej Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych.

Wtórą mu częstochowski Związek Nauczycielstwa Polskiego. Władze centralne tej organizacji negatywnie zaopiniowały już sam projekt rozporządzenia, wskazując m.in. na fakt, że podwyżka o około 5 procent od 1 kwietnia tego roku nie przewiduje wyrównania od 1 stycznia. Dlatego w skali całego roku wzrost wynagrodzeń wyniesie 3,75 procent, a biorąc pod uwagę inflację - podwyżka wyniesie zaledwie 1,45 procent. Dodatkowo Ministerstwo Edukacji Narodowej, informując o podpisaniu rozporządzenia w sprawie minimalnych pensji, podało na stronie internetowej resortu średnie płace nauczycieli. To celowe wprowadzanie opinii publicznej w błąd, ponieważ średnie wynagrodzenia nie są średnią znaną z lekcji matematyki, tylko wirtualną konstrukcją. W skład średnich wchodzi dodatkowo, składniki np. odprawa emerytalna czy nagroda jubileuszowa.

Na dane MEN powołały się Wiadomości TVP, które w okresie świąt wyemitowały materiał o podwyżkach z informacją (a raczej dezinformacją) o średnich wynagrodzeniach nauczycieli, wynoszących od 2,9 do 5,3 tys. zł.

Tymczasem minimalne wynagrodzenia od 1 kwietnia wynoszą (dla nauczyciela z tytułem za-

wodowym) magistra z przygotowaniem pedagogicznym) stażysta - 2 417 zł, czyli o 123 zł więcej niż obecnie; kontraktowy - 2 487 zł, czyli o 126 zł więcej; mianowany - 2 824 zł, czyli o 143 zł więcej; dyplomowany - 3 317 zł, czyli o 168 zł więcej.

Dosyć, że podwyżki są nieznaczne (bo płace minimalne wzrosły od 95 do 168 złotych brutto), to jeszcze nauczyciele nie otrzymali ich na czas.



- To nie wina samorządów, a minister Zalewskiej, że tak długo podpisywała to rozporządzenie - mówi **Tomasz Blukacz**. - Jak te pensje mają się do nagrody w wysokości 75 tys. zł dla Anny Zalewskiej? Młody nauczyciel stażysta musi pracować trzy lata, by zarobić taką kwotę!

W podsumowaniu Blukacz podkreśla, że w związku z zaistniałą sytuacją OPZZ nie wyklucza ewentualnej akcji protestacyjnej.

reklama

Przedsiębiorstwo Usługowe Green-Garden oferuje:

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



KONTAKT: 785-173-362



Węzły przesiadkowe w Częstochowie

Oferty w postępowaniu ogłoszonym przez Miejski Zarząd Dróg i Transportu firmy mogą składać do 8 maja. Nowoczesne węzły umożliwiające wygodne dla podróżujących łączenie różnych form transportu mają powstać przy trzech częstochowskich dworcach PKP do końca czerwca 2020.

- Węzły przesiadkowe to kompleksowy służący lepszej komunikacji w mieście, bo dzięki nim będzie można łatwiej i wygodniej korzystać z różnych form transportu - **ocenia prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk**. - Chcemy jak najwięcej osób przekonać do podróżowania komunikacją miejską, zmniejszać korki, poprawiać płynność ruchu w mieście. Efekty projektu będą służyć zarówno mieszkańcom, jak i wszystkim przyjezdnym.

W ramach inwestycji powstaną 3 zintegrowane węzły przesiadkowe umożliwiające zespolecie wszystkich dostępnych w mieście środków transportu zbiorowego z transportem indywidualnym. Węzły będą zlokalizowane przy Dworcu Głównym, Dworcu Stradom i Dworcu Raków. Na każdym z węzłów zbudowane zostaną m.in. parkingi typu „park & ride” - łącznie ok. 380 miejsc postojowych dla samochodów i rowerów. Ponadto dro-

gi rowerowe połączą dworce z systemem miejskich ścieżek rowerowych. Częściowo za środki europejskie a częściowo za środki własne miasta, przebudowane zostaną odcinki ulic Piłsudskiego i Pułaskiego, a także układ drogowy wokół węzła przy dworcu na Rakowie. System obsługi parkingów „park & ride” obejmie ich monitoring poprzez CCTV (telewizję przemysłową), a pomieszczenia centrum monitoringu znajdować się będą w budynku MZDiT. Roboty obejmą też budowę niezbędnych połączeń teletransmisyjnych do nowej siedziby MZDiT, która będzie się mieścić przy ul. Legionów 52.

Co istotne węzły przesiadkowe - a także wybrane przystanki autobusowe i tramwajowe w Częstochowie - zostaną objęte Systemem Dynamicznej Informacji Pasażerskiej. Na terenie miasta stanie 50 tablic SDIP wyświetlających informacje potrzebne osobom korzystającym z miejskiego transportu. Z systemu będą mogły korzystać także osoby niedowidzące i niewidome, a to dzięki planowanemu zakupowi około tysiąca specjalnych pilotów. Pierwsze dziesięć tablic ma zostać zainstalowanych na przystankach w II alei NMP, przy domu handlowym „Centrum”, pla-



Na zdjęciu Włodzimierz Tutaj, Łukasz Kot, Krzysztof Matyjaszczyk

cach Biegańskiego i Daszyńskiego oraz przy Starym Rynku.

Na budowę węzłów Częstochowa ma zagwarantowane blisko 27,5 mln zł dofinansowania ze środków unijnych pochodzących z RPO Województwa Śląskiego w ramach Regionalnych Inwestycji Terytorialnych.

Planowany termin zakończenia robót to koniec czerwca 2020 roku.



Rowerem z Częstochowy do centrum Olsztyna

W tym roku Olsztyn i Częstochowa podejmą konkretne działania związane z porozumieniem w sprawie połączenia ścieżką rowerową gminy z miastem.

Gmina Olsztyn ogłosiła przetarg na budowę 2,5 km odcinka drogi ze ścieżką rowerową biegnącą wzdłuż DK - 46 od stacji paliw na Odrzykoniu. Jej powstanie umożliwi bezpieczną podróż rowerem od granic Częstochowy do centrum Olsztyna.

W tym roku także w Częstochowie realizowane będą prace związane z budową drogi rowerowej w granicach miasta, która połączy się z istniejącą już ścieżką w gminie Olsztyn.

- W tegorocznym budżecie miasta zarezerwowane są pieniądze na pierwszy etap budowy tej drogi, która będzie biegła od ronda Szejewskiego przez ul. Korfanteo, wiadukt nad torami kolejowymi w ciągu ul. Bugajskiej do parkingów na granicy Częstochowy i Olsztyna na Odrzykoniu - informuje radny SLD **Łukasz Kot**, społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w mieście.

Nowa asfaltobetonowa droga o szerokości 4,5 m będzie ograniczona obustronnie poboczem i oddzielona od DK - 46 pasem zieleni oraz rowem przydrożnym. Na początku i końcu drogi gminnej zaplanowano parkingi z kostki betonowej. Zapro-

jektowano 5 miejsc odpoczynku dla rowerzystów.

- Liczymy na zwiększenie liczby rowerzystów w Olsztynie i okolicy. Ta nowa bezpieczna droga to po prostu będzie zaproszenie dla nich - mówi **Tomasz Kucharski**, wójt gminy Olsztyn.

Przewidziano nowe znaki uzupełniające przy przejściu dla pieszych w rejonie stacji paliw. W re-

jonie ulic Asnyka i Górzystej powstanie przejście dla pieszych i przejazd dla rowerzystów z systemem aktywnej informacji wizualnej zasilany solarnie i wiatrowo. Powierzchnie przejazdów dla rowerzystów zostaną dodatkowo oznakowane kolorem czerwonym.



Detoks sokowy - z czym to jeść

Nastała moda a wręcz szła na detoks sokowy. Osobiście obserwuję, że dopada nawet dietetyków. Aczkolwiek tutaj wierzę bardziej w zbroczenie zawodowe i chęć testowania tego z czym podopieczni się stykają i na co są namawiani licznymi reklamami. Zdecydowanie poza teorią dobrze mieć jakiekolwiek doświadczenie w wielu kwestiach, również ta jest godna sprawdzenia, aby nie być gołosłownym. Jednak tym razem ja posłużę się tylko teorią.

Firmy oferujące diety sokowe, detoksy sokowe i tym podobne wyrastają jak grzyby po deszczu. Każdego dnia ktoś sławny w mediach reklamuje jedną z takich firm, konkurencja jest potężna, różnice minimalne. Ceny są bardzo zbliżone (bardzo wysokie!) skład samych soków minimalnie się różni, a sama metoda produkcji jest ta sama. Głównym tajnikiem są wolne obroty wyciskarki oraz ograniczony dostęp powietrza podczas pozyskiwania soku z surowca, co zapewnia zachowanie więcej składników mineralnych niż w tradycyjnych sokach. I tutaj mamy pierwszy plus. Produkty te są bardziej wartościowe od tradycyjnych soków, nie zawierają

rajac konserwantów, dodatków cukru, barwników itp. Jednak to nadal tylko ekstrakt z owoców i warzyw, pozbawiony wielu innych cennych składników. Mimo zapewnień producentów, w procesie produkcji w pewnym procencie ulegają stratom witaminy i składniki mineralne,



a co najważniejsze, soki te są pozbawione błonnika, a ten jest niezbędny w codziennej diecie (poza osobami wymagającymi diety ubogoresztkowej). Błonnik choćby dla osób chcących na wiosnę zredukować masę ciała pomaga utrzymać w ryzach apetyt, daje uczucie sytości, reguluje dobowy rytm wypróżnień (jest wskazany dla osób z zaparciami-ko-

niecznie zwiększyć podaż płynów), ponadto obniża frakcje cholesterolu LDL oraz obniża poposiłkowy poziom glukozy we krwi, zmieniając indeks i ładunek glikemiczny posiłku. Sok niezależnie od metody produkcji jest tego błonnika pozbawiony (w odróżnieniu od miksowanych koktajli czy smoothie). Sprawdzać się takie rozwiązanie będzie natomiast u osób, które z różnych powodów muszą błonnik w diecie ograniczać, a zjedzenie dla nich surowych owoców lub surowki wiązać się będzie z poważnymi dolegliwościami trawiennymi. Skoro wiadomo, że produkt ten pozbawiony zostaje błonnika który obniża glikemię i daje uczucie sytości, należy jasno powiedzieć, że po wypiciu takiego soku będziemy po prostu wściekle głodni, dostarczymy poza minerałami i witaminami głównie cukru, po którym niestety w konsekwencji będzie podwyższenie poziomu glukozy, następnie insuliny w celu obniżenia tej pierwszej i w bardzo krótkim czasie organizm będzie szukał kolejnej dawki energii tworząc błędne koło. Jednak zakładamy, że nikt mający problemy z cukrem lub samą cukrzycę nie sięga po takie rozwiązania

nia. A więc jeśli taki detoks sokowy podejmie osoba zdrowa i trwa on 1-3 dni, uda jej się na nim wytrwać walcząc z uczuciem głodu, a później nie rzuci się na jedzenie rekompensując sobie ten trudny czas... Co zyskuje? Przede wszystkim tzw uczucie lekkości, które jest niczym innym jak pozbyciem się zalegającej treści jelit oraz odciążeniem organizmu ciągłym trawieniem stale dostarczanych pokarmów.

Temat można poruszyć bardziej szczegółowo, pytanie tylko czy warto? Czy nie posiadasz tańszych i łatwiejszych narzędzi, które pomogą ci osiągnąć, najczęściej deklarowany efekt czyli „uczucie lekkości”. I czy nie lepiej na stałe wprowadzić nawyki, które pozwolą czuć ci się lekko na co dzień? Wybór należy do ciebie. W następnym wydaniu podpowiem jak osiągnąć ten stan po niższych kosztach, a później jak zachować go na stałe.

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

reklama

664 615 799
www.cateringdietetyczny.czest.pl

CATERING DIETETYCZNY
Dieta Light

DIETA LIGHT TO JEST TO CZEGO SZUKAŁEŚ!
- STYL ŻYCIA I LEKKA DIETA

Dostarczamy codziennie zestaw 4 lub 5 posiłków zgodnie z wybraną przez Ciebie dietą, o godzinie i pod adres wybrany przez Ciebie na terenie Częstochowy i okolic.

Spał na ławce na dworcu miejskim, był poszukiwany

W trakcie patrolowania rejonów dworca PKS strażnicy miejscy zauważyli śpiącego na ławce mężczyznę. Funkcjonariusze Straży Miejskiej szybko zainteresowali się stanem zdrowia mężczyzny. Na szczęście życiu ani zdrowiu mężczyzny nie zagrażało żadne niebezpieczeństwo, okazało się, że tylko spał. W trakcie legitymowania wyszło jednak na jaw, że mężczyzna jest poszukiwany. Strażnicy miejscy ujęli mężczyznę i przewieźli go na Komisariat Policji.

Źródło: sm.czestochowa.pl



Mocny start Systemu Częstochowskiego Roweru Miejskiego

Częstochowianie i turyści mogą już korzystać z rowerów miejskich. W całym mieście uruchomiono 20 samoobsługowych stacji wypożyczeń, w których dostępnych jest 185 rowerów. W momencie startu Częstochowskich Rowerów Miejskich w systemie CRM było już zarejestrowanych ponad 700 osób.



System uruchomiono w Wielki Czwartek - 29 marca. Z tej okazji na placu Biegańskiego, przy jednej ze stacji rowerów miejskich, odbyło się po południu okolicznościowe spotkanie z udziałem m.in. prezydenta miasta, przedstawicieli firmy Nextbike, Miejskiego Zarządu Dróg i Transportu, MOSiR oraz częstochowskich rowerzystów. Wszystkie osoby, które po godz. 16 przyjechały na rowerze wypożyczonym w ramach CRM, zostały obdarowane upominkiem z miejskim logo (m.in. „miejskim” bidonem). Odblaszkowe opaski i breloczki przygotował też Nextbike - operator systemu CRM.

- System roweru miejskiego wpisuje się w program na rzecz Lepszej Komunikacji - drogowej, publicznej i rowerowej - **mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.** - Zachęcam do korzystania z tej alternatywnej formy transportu po mieście, w którym mamy już ok. 80 km dróg rowerowych. Wierzę, że obecność rowerów miejskich będzie sprzyjać kolejnym inwestycjom służącym komunikacji rowerowej w Częstochowie.

Z rowerów może skorzystać każdy zarejestrowany w systemie

użytkownik. By to zrobić, wystarczy mieć ukończone 18 lat, lub 13 i przedstawić zgodę rodziców. Wystarczy wejść na stronę www.rower.czestochowa.pl i po kliknięciu przycisku „rejestracja” wprowadzić swoje dane. Konto będzie aktywne po uzupełnieniu jego stanu do 15 złotych. Z tej kwoty finansowane będą późniejsze wypożyczenia. Jest jednak duża szansa, że zostanie ona nienaruszona - każde wypożyczenie do 30 minut jest całkowicie bezpłatne. Po przekroczeniu tego czasu opłaty są naliczane zgodnie z cennikiem.

Aby wypożyczyć rower wystarczy podejść do terminala stacji wypożyczeń, wpisać swój numer telefonu, kod PIN i numer wypożyczanego roweru. Elektrozamek zostanie zwolniony i można korzystać z roweru. Można również skorzystać z bezpłatnej dedykowanej aplikacji Rower Częstochowski na urządzeniu mobilne. Nie wymaga ona każdorazowego logowania w systemie, wypożyczenie roweru odbywa się poprzez skanowanie

kołu QR.

Lokalizacje stacji Częstochowskiego Roweru Miejskiego: plac Daszyńskiego, III Aleja NMP, pasaż Opolczyka/Urząd Miasta, pasaż Bareły/Jasna Góra, ul. Żużłowa/Hala Sportowa Częstochowa, ul. Jagiellońska/Estakada, aleja Niepodległości/Pływalnia MOSiR, ul. Orkana/Szkoła, ul. Jesienna/Szkoła, ul. Piłsudskiego/PKP, aleja Bohaterów Monte Cassino/ul. Korczaka, ul. Okulickiego/ul. Łódzka, ul. Dekabrystów/aleja Armii Krajowej, promenada Niemena/ul. Kiedrzyńska, promenada Niemena /Amfiteatr, ul. Norwida, aleja Wyzwolenia/ul. Fieldorfa-Nila, ul. św.Jadwigi/Park Wypoczynkowy Lisiniec, plac Biegańskiego oraz rondo Jerzego Kuleja.



Mapa stacji i szczegółowe informacje dotyczące korzystania z systemu znajdują się na stronie www.rower.czestochowa.pl, w aplikacji i na terminalu każdej z 20 stacji.

Częstochowa to kolejne miasto w Województwie Śląskim, gdzie można korzystać z rowerów Nextbike Polska. Systemy rowerowe posiadają Gliwice i Katowice (City by Bike), od tego sezonu rowery będą

również dostępne w Sosnowcu.

W ciągu pierwszego tygodnia od istnienia systemu w mieście częstochowianie dokonali aż 5234 wypożyczeń.

Jak dotąd, najwięcej rowerów wypożyczono we wtorek, 3 kwietnia. - Przez całą dobę rowery były wypożyczane ponad 1000 razy! Niewiele mniej wypożyczeń - po niemal 1000 - odnotowano w środę i we czwartek. Do tej pory w systemie Częstochowskiego Roweru Miejskiego zarejestrowało się już ponad 3700 użytkowników - informuje Marek Pogorzelski, rzecznik prasowy Nextbike Polska S.A.

Częstochowianie najchętniej w pierwszym tygodniu wypożyczali rowery na stacjach Plac Biegańskiego, Dekabrystów/Armii

Krajowej i Promenada/Kiedrzyńska. Najpopularniejsze trasy to przejażdżki między Placem Biegańskiego a stacją Dekabrystów/Armii Krajowej, Placem Daszyńskiego i placem Biegańskiego oraz stacjami Dekabrystów/Armii Krajowej i Promenada/Kiedrzyńska. Średni czas jednego wypożyczenia wyniósł 16 minut i 46 sekund.

Ruszył cykl maratonów Częstochowskie MTB



W niedzielę, 8 kwietnia odbył się pierwszy z czterech maratonów cyklu Częstochowskie MTB. W zawodach wzięło udział ponad 200 uczestników, którzy rywalizowali na trzech dystansach. Trasa wiodła brzegiem Warty z Częstochowy do Jaskrowa.

Zawodnicy rywalizujący na dystansie hard pokonali dwie pętle o łącznej długości prawie 40 km. Wygrał **Marcin Bartolewski** z zespołu Scout Team

Częstochowa przed **Tomaszem Dygaczem** z ekipy Odkrywczy Taurus Katowice. Podium uzupełnił **Michał Bareła** z Jura Bike MTB. Wśród kobiet wygrała **Karolina Kukuła** z Profidea Kraków przed **Agnieszką Urodą Hampelską** z Rafako Orbea MTB Team oraz **Anią Wajzer** z Sengam Sport Racing Tea Zawiercie.

- Od kilku lat wspólnie z częstochowianami udowadniamy, że rowerem MTB można śmiało bawić się na terenie Jury Krakowsko - Częstochowskiej. - **mówił Łukasz Kot, radny miasta Częstochowy i społeczny konsultant ds. komunikacji rowerowej w mieście Częstochowa.** - Cieszę się, że organizowane przez nas maratony cieszą się takim zainteresowaniem mieszkańców, planując trasy zawsze bierzemy pod uwagę zróżnicowane umiejętności oraz możliwości uczestników.

Po raz pierwszy Fundacja Rowerowa Jura przygotowała także wyścigi dla dzieci, które rywalizowały w kategoriach wiekowych: do 9 lat, do 13

lat oraz do lat 16. Najmłodszy zawodnik miał 3 lata. Wszyscy zostali nagrodzeni medalami.



Następny etap odbędzie się 20 maja. Tym razem trasa będzie się składać z kilku pętli wytyczonych w lasach położonych na terenie częstochowskich dzielnic Mirów oraz Wyczerpy Aniołów.

Głównym organizatorem cyklu Częstochowskie MTB jest Fundacja Rowerowa Jura, we współpracy m.in. z firmami branży rowerowej, rządem Miasta Częstochowy oraz radnym **Łukaszem Kotem.**

Częstochowa po raz kolejny zapaliła się na niebiesko. W ten sposób przyłączyła się do obchodów Światowego Dnia Wiedzy na Temat Autyzmu

Międzynarodowa akcja „Zapal się na niebiesko dla autyzmu” przypomina, że ludzie z autyzmem żyją wśród nas i na co dzień muszą mierzyć się z wieloma trudnościami. Osoby autystyczne – ze względu na problemy w porozumiewaniu się z otoczeniem – w niewielkim stopniu uczestniczą w życiu społecznym i często zdane są wyłącznie na siebie.



Wejść w życie po upływie 14 dni od dnia ich ogłoszenia w Częstochowie „niebieski tydzień” rozpoczął się 2 kwietnia, kiedy niebieską iluminacją rozświetlił się budynek Zespołu Szkół Specjalnych nr 23 przy ul. Legionów. 4 kwietnia na placu Biegańskiego odbył się happening z „niebieskimi koncertami”. Wystąpili lokalni artyści oraz gwiazda wieczoru, Mesajah – wokalista reggae, dancehall i raggaufin. Tradycyjnie na znak solidarności z osobami autystycznymi na scenie dominowało niebieskie światło.

Celem niebieskiego tygodnia jest propagowanie wiedzy i rozpowszechnianie informacji na temat zaburzeń ze spektrum autyzmu oraz kształtowanie postaw tolerancji i akceptacji osób z autyzmem wśród częstochowianek i częstochowian.

Tegoroczne obchody „niebieskiego tygodnia” organizowane przy okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu, zakończyła III edycja charytatywnego maratonu ZUMBA „Tanecznym Krokiem w Niebieski Świat Autyzmu”. Maraton odbył się w sali koncertowej Centrum Konferencyjno-Szkoleniowego, przy ul. Przemysłowej i wspierał działalność Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Autyzmem.

W piątek, 6 kwietnia, w sali sesyjnej Urzędu Miasta Częstochowy, odbyła się kolejna już Konferencja Naukowa z cyklu „Jestem osobą z autyzmem – dajcie mi szansę” pod patronatem naukowym prof. dr hab. Tadeusza Gałkowskiego. W jej programie znalazły się wykłady dotyczące interdyscyplinarnego programu wsparcia małego dziecka i jego rodziny, klasyfikacji ICF i jej praktycznego zastosowania w pracy z dzieckiem z autyzmem, edukacji włączającej. Konferencji towarzyszyła wystawa prac nadesłanych na wojewódzki konkurs „Zaczaruj świat na niebiesko kolorową płamą i kreską” oraz promocja publikacji o autyzmie.

Autyzm to zaburzenie, którego pierwsze symptomy ujawniają się przed ukończeniem przez dziecko trzech lat. Autyzm jest całościowym zaburze-



niem rozwoju, wymagającym kompleksowej terapii. Spektrum autyzmu to 60-70 przypadków na 10 000 osób. Jego objawy nie są stałe i zmieniają się wraz z rozwojem człowieka. Zaburzenie występuje czterokrotnie częściej u chłopców niż u dziewczynek, ale u dziewczynek charakteryzuje się cięższym przebiegiem. Autyzm jest zaburzeniem, które trwa całe życie, a dokładna przyczyna występowania nie jest znana.

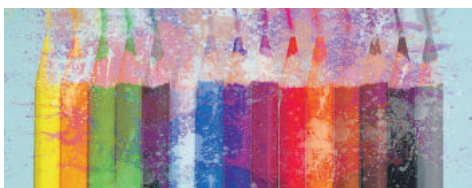
Organizatorami częstochowskiego „niebieskiego tygodnia” byli m.in. Zespół Szkół Specjalnych Nr 23 im. Janusza Korczaka, Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Autyzmem, Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych, z Autyzmem i Zaburzeniami Pokrewnymi „DAJ MI CZAS”, Urząd Miasta Częstochowy, Ośrodek Promocji Kultury Gaude Mater, Zabiegani, a ambasadorami akcji: Olek Klepacz, Piotr Gruska, Adam Hutyra, Iwona Chołuj, Maciek Maślikowski.

Nagrody finansowe czekają na uzdolnioną młodzież

Do 16 kwietnia można zgłaszać wnioski o przyznanie Nagrody Prezydenta Miasta Częstochowy dla uczennic i uczniów szczególnie uzdolnionych. Mogą to robić dyrektorzy, rodzice i opiekunowie prawni, a także organizacje, których celem statutowym jest wspieranie młodych talentów.

Nagroda jest formą pomocy materialnej dla najzdolniejszych uczennic i uczniów częstochowskich szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych (z wyjątkiem szkół artystycznych). Przyznawana jest tym, których zainteresowania wykraczają poza program szkolny i którzy mogą poszczycić się znaczącymi osiągnięciami najpóźniej w roku szkolnym poprzedzającym rok zgłoszenia do nagrody, a w szczególności są laureatami konkursów interdyscyplinarnych, przedmiotowych i olimpiad, co najmniej na szczeblu wojewódzkim.

Kandydatów do nagrody mogą zgłaszać dyrektorzy oraz inne organy szkół i placówek oświatowych, rodzice lub opiekunowie prawni, a także



stowarzyszenia i organizacje, których celem statutowym jest rozwijanie uzdolnień dzieci i młodzieży

Wnioski dotyczące roku szkolnego 2016/2017 można składać od 3 do 16 kwietnia 2018 roku. Dyrektorzy oraz inne statutowe organy publicznych szkół i placówek oświatowych przesyłają skany wniosków oraz załączników w wersji elektronicznej na adres Kancelarii UM Częstochowy: info@czestochowa.um.gov.pl

czestochowa.um.gov.pl Dodatkowo składają je w formie papierowej, wraz z wymaganymi dokumentami, bezpośrednio w Wydziale Edukacji UM (pokój nr 337). W przypadku zgłoszenia większej liczby uczennic i uczniów z jednej szkoły, każdy wniosek powinien być sporządzony oddzielnie i złożony – również oddzielnie – w wersji e-mailowej i papierowej.

Pozostałe podmioty uprawnione do zgłaszania kandydatów – rodzice, opiekunowie prawni, stowarzyszenia i organizacje, a także dyrektorzy i statutowe organy szkół niepublicznych oraz dotowanych szkół publicznych – składają wnioski wraz z załącznikami w wersji papierowej, w Kancelarii UM Częstochowy przy ul. Śląskiej 11/13 (pokój nr 3).

Rozpatrywane będą tylko wnioski złożone do 16 kwietnia 2018 roku, spełniające wszystkie wymagania określone w regulaminie i wniosku o przyznanie nagrody.

reklama



Piwiarnia Częstochowa
PUB • RESTAURANT

*Twoje miejsce na imprezowej
mapie Częstochowy!*

ul. Kopernika 16/18 • www.PiwiarniaCzestochowa.pl • [fb/pubpiwiarniaczestochowa](https://fb.com/pubpiwiarniaczestochowa)



Mistrzostwa Świata w piłce nożnej coraz bliżej!

W Częstochowie powstanie strefa kibica na pół tysiąca miejsc siedzących

Nieco ponad dwa miesiące zostały do mistrzostw świata w piłce nożnej, które odbędą się w Rosji. Częstochowianie będą mogli wspólnie obejrzeć mundial w strefie kibica na placu Biegańskiego.

Utworzenie strefy kibica wiąże się z wykupieniem stosownych licencji umożliwiających transmisję meczów w przestrzeni publicznej. Wiadomo już, że Częstochowa będzie musiała zapłacić TVP ok. 15 tys. zł brutto. Na trybunach strefy kibica będzie mogło zasiąść około pół tysiąca osób.

Mistrzostwa Świata gwarantują wyjątkowe sportowe emocje i dobrą zabawę dlatego też serdecznie zapraszam wszystkich częstochowian wraz z rodzinami na plac Biegańskiego, gdzie powstanie



strefa kibica. Dobrze będzie ten czas spędzić wspólnie, by wspierać naszych w walce o – mam nadzieję – najwyższe trofeum – mówi prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk.

wy Krzysztof Matyjaszczyk.

Obecnie Wydział Kultury, Promocji Sportu prowadzi negocjacje z potencjalnymi wykonawcami strefy kibica, a także z ewentualnymi sponsorami.

Przypomnijmy, że Polacy awansowali do mistrzostw świata jako zwycięzca grupy E. W meczach eliminacyjnych zdobyli aż 25 z 30 możliwych punktów, wygrywając 8 z 10 spotkań – oba z Armenią, Czarnogorą i Rumunią i po jednym z Danią i Kazachstanem.

Pierwszy mecz na mistrzostwach świata rozegrają 19 czerwca o godz. 17 z Senegalem w Moskwie. 24 czerwca w Kazaniu zmierzą się z Kolumbią (godz. 20), a 28 czerwca Wołgogradzie z Japonią (godz. 16).

Zielona strefa wypoczynku przy Galerii Jurajskiej

Do końca maja potrwa ostatni etap prac nad modernizacją bulwarów Warty przy Galerii Jurajskiej. Efektem będzie nowoczesna, zielona strefa wypoczynku nad rzeką o powierzchni 8,5 tys. m kw.

Akcja „Otwarte Drzwi” organizowana jest w ramach Po modernizacji bulwaru powstanie m.in. 1,3 tys. m kw. ścieżek i alei, mające ponad 300 m kw. place zabaw dla małych i starszych dzieci oraz liczący sobie ponad 500 m kw. plac główny, na którym stanie m.in. fontanna w formie tzw. „mokrego chodnika” ze strzelającym w górę strumieniem wody oraz płytka sadzawka.

Całą przestrzeń wypełnią specjalnie dobrane drzewa liściaste mające rozłożyste korony, ozdobne gatunki krzewów oraz trawy. Wzdłuż samej rzeki od ronda aż do boisk siatkarskich prowadzić będzie brukowana aleja, która ma szansę stać się nowym, miejskim deptakiem – zapewnia pomysłodawca. To pierwsza tego typu inwestycja w mieście nad Wartą.

Jesteśmy już na ostatniej prostej z pracami. Na ukończeniu są już ścieżki, trwają prace nad centralnym placem. Posadzona jesienią zieleń łada dzień zakwitnie – mówi Roman Bugajczyk, dyrektor Galerii Jurajskiej i dodaje: – Tworzymy częstochowianom nową przestrzeń spotkań i wypoc-



zynku. Miejsce to będzie miało charakter otwarty i przeznaczone będzie dla każdego, kto chce przyjemnie spędzić czas w mieście. Chcemy sprawić, że bulwary Warty staną się modnym i uczęszczanym miejscem integracji społeczności lokalnej, zabawy i spacerów. Zależy nam na ożywieniu tej części Częstochowy, tworząc nowoczesną przestrzeń, podobną do tych, jaką mają duże miasta na zachodzie Europy. Tam pomysł się przyjął, liczymy na to, że w Częstochowie będzie podobnie.

Potencjał miejsca jest duży. W całej Europie nad dużymi rzekami powstają dziś zielone strefy relaksu, miejskie ogrody, amfiteatry, boiska i miejskie plaże.

– Przestrzeń oddamy mieszkańcom. Liczymy także na ich pomysłowość, jak wykorzystać miejski

ogród do miejskich aktywności. Jesteśmy otwarci na pomysły. Zależy nam, aby to miejsce żyło, ale także, aby mieszkańcy mieli swój wkład w jego ożywienie i rozwój – zapewnia dyrektor galerii.

Pomysł galerii nie wziął się jednak znikąd. To efekt trendu, jaki przetacza się przez cały rynek galerii handlowych. Te coraz częściej stawiają na rozwój stref relaksu, także poza swoim centrum handlowym.

Nowa strefa powstała także z myślą o turystach i kierowcach poruszających się wzdłuż trasy DK1 – deklaruje galeria. Oprócz zieleni i ciekawych przestrzeni przyciągnąć ma ich m.in. parking autokarowy powstały w niedalekim sąsiedztwie strefy, ale także sama galeria ze swoimi sklepami, kawiarniami i restauracjami i ogólnodostępnymi toaletami.

Muzeum szykuje wyjątkową wystawę na „Częstochowskie Urodziny Niepodległej”. O pomoc prosi mieszkańców

W setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości Muzeum Częstochowskie planuje zorganizować wystawę prezentującą sprzęty gospodarstwa domowego używane w stuleciu. O pomoc w jej stworzeniu zwraca się do mieszkańców miasta.

Nasze działanie ma tym większe znaczenie, że dedykowane jest Niepodległej w 100-lecie urodzin. Dlatego też chcemy, żeby było zbiorowym czynem częstochowian – mówi Tadeusz Piersiak, dyrektor Muzeum Częstochowskiego. – Na to stulecie składały się nie tylko czyny heroiczne, zdarzenia zapisywane w annałach. Ten czas wypełniał się również, a może przede wszystkim, w szarej codzienności Polaków. Postanowiliśmy więc jubileusz uczcić wystawą prezentującą sprzęty gospodar-

stwa domowego używane w stuleciu.

Muzeum apeluje do częstochowian, aby przetrzeli domowe pamiątki przechowywane pieczołowicie, ale też strychy i piwnice. Na pewno znajdą tam przedmioty niegdyś codzienne; dziś egzotyczne – szczególnie dla młodego i najmłodszego po-



kolenia.

– Mogą to być tary czy maselnice, ręczne wiertarki używane przez rzemieślników czy wasserwagi, liczydła i ołówki kopiowe, ale np. komputer Atari lub ręczna maszyna licząca też będą mile widzianymi eksponatami – wymienia Piersiak. – Latem tego roku z powierzonych nam (na podstawie protokołu przekazania) zabytków zrobimy wystawę w Zagrodzie Włosciańskiej w parku im. Staszica. Ze względu na szczupłość miejsca w tym budynku do ekspozycji trafią tylko najcenniejsze (z historycznego punktu widzenia) i najlepiej zachowane przedmioty.

Regulamin dostępny jest na stronie Muzeum Częstochowskiego. Eksponaty można dostarczać do 8 maja.

Pamiętaj lokatorze, sprzątaj po Azorze!

Przyszła wiosna, czas na porządk. Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS, zarządca 660 budynków w Częstochowie, wraca do tematu psich... odchodów, które wraz z topniejącym śniegiem pojawiły się i zalegają na trawnikach i placach zabaw. Wszystko w ramach kolejnej odsłony akcji pod hasłem „Czyste podwórko”

To już drugi etap akcji, której celem jest zmiana negatywnych zachowań i zachęcenie mieszkańców do sprzątania po swoich czworonogach. W ubiegłym roku miejska spółka postawiła kilkanaście tabliczek z sympatycznym buldożkiem, który upominał właścicieli psów. Tym razem o obowiązku sprzątania psiej kupy będą przypominały mieszkań-



com tablice w kształcie czworonożnych przyjaciół.

- Mamy nadzieję, że tablica w kształcie psa nie tylko przyciągnie uwagę, ale i skutecznie zachęci mieszkańców do utrzymania porządku i czystości. Wiemy, że psie odchody na placach zabaw i trawnikach są ogromnym problemem dla lokatorów, dlatego kontynuujemy nasze działania - mówi **Paweł Konięcki**, prezes zarządu ZGM TBS w Częstochowie.

Warto podkreślić, że na nowych tabliczkach znajdują się hasła zaproponowane przez lokatorów w ramach konkursu „Czyste podwórko”: „Masz psa, masz obowiązek”, „Posprzątaj to co pies zostawi, parę sekund cię nie zbawi”, „Na spacer z psem tylko z woreczkiem”, „Drogi Lokatorze posprzątaj po Fafiku o każdej porze”.

Przypomnijmy, że za niesprzątanie odchodów po psie możemy otrzymać mandat w wysokości od 20 do 500 złotych.



reklama

**I KTO TO TERAZ POSPRZĄTA?
MOŻE TY?**

**CZYSSTE PODWÓRKO
TO CZYSSTE MIASTO**

SPRZĄTAJ PO SWOIM PSIE!

AKCJA ZGM TBS „CZYSSTE PODWÓRKO”

Nowoczesne technologie w szkołach

Warunkiem przetrwania w błyskawicznie zmieniającej się wokół nas rzeczywistości jest podążanie za tempem tych zmian. Stąd nasuwa się pytanie czy szkoły za tą zmianą nadążają? Czy młodzi ludzie są przez szkołę uczeni nowoczesnych metod nauczania?

W dobie cyfryzacji i nasycenia multimediami, w której informacje dostępne są „na jeden klik”, wyzwaniem dla nauczyciela staje się zdobywanie i zatrzymanie uwagi ucznia na dłużej. Tradycyjne metody wydają się nie tylko archaiczne, ale i zawodne. Stąd szkoły, również te częstochowskie chętnie wprowadzają nowinki techniczne jak np. interaktywne tablice, działają one na zasadzie ekranu dotykowego i są podłączone z komputerem oraz projektorem multimedialnym. Za ich pomocą wyświetla

się materiały audiowizualne, strony internetowe, pliki komputerowe itp. Ich domeną jest interaktywność, tzn. użytkownik ma pełną swobodę w zaznaczaniu, podkreślaniu, zakreślaniu treści czy obiektów pojawiających się na ekranie. Zmiany w materiale można łatwo zapisać do pliku i udostępnić. Lekcje prowadzone z użyciem tablic interaktywnych pozwalają na zogniskowanie uwagi uczniów na konkretnych tematach, nie wymagają od nich notowania, a wiedza z nich wyniesiona na dłużej pozostaje w głowach.

We wspomaganiu nauki niepodzielnie rolę odgrywają także portale społecznościowe. Opcje wirtualnego organizowania się i stowarzyszania pozwalają m.in. na tworzenie grup naukowych jako rozwinięcia dla szkolnych kół naukowych, w których

jest miejsce na dyskusje oraz zamieszczanie materiałów. W tym ostatnim aspekcie warto skorzystać z możliwości, jakie daje np. Google, a konkretnie narzędzie o nazwie Dysk. Można na nim zamieszczać, tworzyć i udostępniać pliki w specjalnym edytorze tekstu, arkusza kalkulacyjnym czy narzędziu do tworzenia prezentacji. Jedną z zalet tego narzędzia jest możliwość równoczesnej i bezkolizyjnej pracy na nim wielu osób, gdzie zmiany wprowadzane przez każdą osobę są widziane w czasie rzeczywistym przez wszystkie osoby korzystające z pliku. Poza nimi funkcjonuje wiele aplikacji w przestrzeni Internetu które pomagają nauczycielom w prowadzeniu lekcji a uczniom w zapamiętywaniu materiału.

Należy pamiętać, że z samego faktu używania nowych technologii



w danej szkole nie wynika innowacyjność prowadzonych tam zajęć. Bowiem równie dobrze można przy użyciu nowoczesnych gadżetów prowadzić zajęcia niewiele różniące się od tradycyjnych. Wynika to stąd, że za wprowadzeniem do szkoły technicznych nowinek dydaktycznych powinny pójść zmiany w metodyce nauczania. Dopiero umiejętne połączenie tych dwóch sfer, a konkretnie dostosowanie edukacji do ulegającego dynamicznym przeobrażeniom otoczenia przyniesie pożądane rezultaty, o postaci wzrostu poziomu skuteczności nauczania i lepszej adaptacji do warunków dzisiejszego świata.

Autor: Michał Borkowski

HARVARD O INNOWACJACH W CZĘSTOCHOWIE

Harvard Business Review we współpracy z Miastem Częstochowa był organizatorem konferencji „Firma gotowa na innowacje”, w której wzięło udział ponad 100 przedstawicieli firm i organizacji gospodarczych – nie tylko z Częstochowy i subregionu.

W czasie konferencji 10 kwietnia w hotelu Arche, ludzie biznesu, w tym reprezentanci największych



częstochowskich inwestorów i pracodawców, słuchali m.in. o tym jak wygrywać dzięki innowacjom i skutecznie zamieniać nowe pomysły w rozwiązania przynoszące zyski, niezależnie od wielkości firmy i branży w jakiej ona działa. Głównym prelegentem i „trenerem” w czasie konferencji organizowanej w ramach

cyklu „Harvard rusza w Polskę” był dr Witold Jankowski – redaktor naczelny „Harvard Business Review Polska” oraz jeden z najbardziej doświadczonych konsultantów strategicznych w Europie. Mówił na temat innowacji jako źródła przewagi konkurencyjnej, innowacji zorientowanej na klienta, tworzeniu produktów i usług, które mają szansę podbić serca kupujących, przedstawił też zestaw narzędzi wspierających proces zarządzania innowacjami.

Głównym partnerem wydarzenia był Urząd Miasta z marką „Invest in Częstochowa”, więc innowacyjne rozwiązania w zarządzaniu miastem zaprezentował także – na początku konferencji – prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk. Wychodząc z idei miasta jako specyficznego rodzaju przedsiębiorstwa dążącego do szeroko rozumianego rozwoju społeczno-gospodarczego, przedstawił przykłady innowacyjnych projektów i działań zainicjowanych przez miasto w ostatnim okresie, które okazały się nierzadko nowatorskie w skali kraju, nie tylko w sferze działalności samorządów, ale – szerzej – instytucji publicznych. Wśród tych przykładów znalazł się m.in. projekt „Aktywni rodzice – szczęśliwe dzieci”, związany ze wsparciem opieki nad dzieckiem

do lat 3, kierowany do osób chcących wrócić do pracy po przerwie macierzyńskiej (obejmujący m.in. zatrudnianie niań). Inną miejską „dobrą praktyką” to tworzenie warunków dla wsparcia sieciowego poprzez tworzenie partnerstw opartych na współpracy z organizacjami pozarządowymi (NGO). Takie partnerstwa mogą skuteczniej realizować cele społeczne w danym obszarze problemowym, środowisku czy konkretnej dzielnicy. Prezydent pokazał



także działania racjonalizujące liczbę urlopów nauczycielskich dla poratowania zdrowia w częstochowskiej oświacie, a także szeroki zakres miejskich programów zdrowotnych oferowanych mieszkańcom, z których niektóre były pionierskie w skali kraju i były wprowadzane później przez inne samorządy (tu przykładem może być dofinansowanie za-

biegów in vitro czy szczepienia przeciw pneumokokom). Innowacyjnym projektem w dziedzinie promocji inwestycyjnej jest np. Iron Oxide Festival, związany z tworzeniem instalacji artystycznych na terenie i w przestrzeni strefy przemysłowej, a w zakresie profilowania edukacji pod kątem potrzeb rynku pracy – pomysł na Centrum Lepszych Miejsc Pracy – platformę współpracy pracodawców, szkół, uczniów i absolwentów. Krzysztof Matyjaszczyk przypomniał też, że Częstochowa to miasto inwestycyjnych terenów w dwóch specjalnych strefach ekonomicznych (zagospodarowywanych obecnie z sukcesem), a także samorząd realizujący zadania i informujący o kolejnych projektach metodycznie, poprzez wyznaczenie priorytetowych obszarów działań, jak: Lepsza Komunikacja, Teraz Lepsza Praca czy Kierunek Przyjazna Częstochowa. Jedną z tez prezentacji jest stwierdzenie, że innowacja w zarządzaniu miastem nie może być oczywiście celem samym w sobie, tylko narzędziem umożliwiającym realizację celu podstawowego, jakim jest – generalnie mówiąc – poprawa jakości życia mieszkańców.

reklama

PRACA SZUKA CZŁOWIEKA

Poszukiwany **kucharz/kucharka** ze znajomością podstaw żywienia i pasją do gotowania.

Poszukiwany **kierowca** do restauracji i cateringu dietetycznego.

KONTAKT: 883-439-460

restauracja
AWOKADO
porcja zdrowia

Restauracja slow food • Dietetyczny catering premium

CZĘSTOCHOWA • UL. BRZEŹNICKA 46A • 883 439 460

Dzień Samorządu Terytorialnego z twórczością Poświatowskiej. Wielkie widowisko muzyczne w rytmie trip hopu

Częstochowa szykuje wyjątkowe widowisko muzyczno-multimedialne na tegoroczne obchody Dnia Samorządu Terytorialnego. 26 maja na placu Biegańskiego podczas koncertu pt. „Puls” poświęconego częstochowskiej poetce Halinie Poświatowskiej wystąpią m.in. Wojciech Waglewski, Monika Brodka, Renata Przemek, Natalia Sikora, Emose Uhumwangho, Skubas, zespół Jarzębina i James Morton.

- Tradycyjnie święto samorządności fetujemy plenerowymi koncertami poświęconymi znaczącym postaciom naszego miasta - **komentuje prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk**. - Po koncertach poświęconych Januszowi Gniatkowskiemu, Kalinie Jędrusik, Krzysztofowi Komedzie nadszedł czas na urodzoną w Częstochowie poetkę Halinę Poświatowską. Rok 2018 jest szczególnie, bo to jest rok 100-lecia praw kobiet, dlatego czerpiemy z twórczości Haliny Poświatowskiej. Obchody święta samorządności uświetnią nam wspaniali polscy wokaliści i zespół w międzynarodowym składzie. To gwarantuje najwyższą ucztę dla ducha i ciała.

Za scenariusz i reżyserię koncertu multimedialnego odpowiadają znani już w Częstochowie choćby z przygotowania widowiska poświęconego **Krzysztofowi Komedzie** - **Michał Gawlicz** i **Marzena Kopczyńska-Urlich**. - Długo szukaliśmy formuły w jaki sposób zabrać się do wierszy Haliny Poświatowskiej - opowiada Gawlicz. - Któregoś razu po kolejnej próbie doboru gatunku muzycznego trafiliśmy na trip hop. Uznaliśmy, że doskonale pasuje do twór-

czości częstochowskiej poetki.

Napisania muzyki do widowiska podjął się **James Morton** (The Herbaliser), który zaprosił do współpracy wielu znanych i cenionych artystów. 26 maja wystąpią z nim: **Angelo Bruschini** (Massive Attack), DJ Suv (Raprazent), Si John (Roni Size Reprezent), Oliver Parfitt (The Herbaliser), Simon Lea (James Blunt), Tomasz Bura (Etienne Mbatpe), Thomas Everton (Lee Scratch Perry).

- Chcieliśmy przedstawić Halinę Poświatowską w niekonwencjonalny sposób, bo taka była, patrząc na to w jakich czasach żyła i jak przedstawiała emocjonalność kobiet - **uważa Marzena Kopczyńska-Urlich**. - Doszliśmy do wniosku, że nie możemy pójść w to, co nam się z nią najbardziej kojarzy, czyli w poezję śpiewaną. Postanowiliśmy przełamać to trip-hopem. Muzycy, którzy wystąpią 26 maja zachwycili się poezją Poświatowskiej. Każdy z nich już teraz ma swój ulubiony wiersz poetki. Na scenie pojawią się również tancerze, którzy będą mieli za zadanie pokazać stronę emocjonalną artystki i jej życia. Wykorzystamy także mapping - dodaje.

Widowisko rozpocznie się o godz. 21. Wcześniej na scenie wystąpią **Paweł Łowicki Band** oraz **Iwona Chołuj** z zespołem. Tradycyjnie już wręczone zostaną również statuetki „Promotor Częstochowy”. Tym razem jednak ubiegać się o nie mogą wyłącznie kobiety.

Program

godz. 19:00 - koncert **Paweł Łowicki Band**

godz. 19.45 - Wręczenie statuetek „Promotor Częstochowy”

godz. 20 :00- koncert **Iwony Chołuj** z zespołem

godz. 21:00 - „PULS” - koncert poświęcony Halinie Poświatowskiej Przed II wojną światową imieniny marszałka Piłsudskiego były prawie świętem narodowym, obchodzonym bardzo uroczysto w całym kraju. Od kilku lat ta tradycja powraca, także w Częstochowie.



Chcieli ukraść paliwo z auta

Strażnicy miejscy ujęli mężczyznę, który w rejonie ul. Waszyngtona wraz ze swoim kolegą kradł paliwo z zaparkowanego auta.

Do zdarzenia doszło w nocy ok. godz. 2:50. Częstochowscy strażnicy miejscy otrzymali informację od operatorów miejskiego monitoringu o dziwnie zachowujących się dwóch mężczyznach, którzy stali przy jednym z zaparkowanych aut. Na widok nadjeżdżającego radiowozu Straży Miejskiej mężczyźni zaczęli uciekać. Po pościgu strażnicy miejscy ujęli jednego z nich. Funkcjonariusze Straży Miejskiej powiadomili dyżurnego Straży Miejskiej o ucieczce drugiego mężczyzny, za którym zarządzono poszu-



kiwania. Strażnicy miejscy ujawnili też w aucie przecięty przewód paliwowy i wyciekające paliwo. Wszystko wskazywało na to, że mężczyźni chcieli dokonać kradzieży paliwa. Na miejsce została wezwana Straż Pożarna, która zneutralizowała wyciek paliwa. O zdarzeniu zostali powiadomieni policjanci z I Komisariatu. Po penetracji terenu został ujęty drugi ze sprawców oraz dwie kobiety, które towarzyszyły mężczyznom. Wszyscy zostali przewiezieni na I Komisariat Policji. W ujęciu sprawców pomogli pracownicy Straży Miejskiej z referatu ds. miejskiego monitoringu.

Przypomnijmy, że miejski monitoring Częstochowy codziennie przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa i spokoju publicznego na terenie miasta. Dzięki miejskiemu monitoringowi ujawniono w 2017 roku 2385 zdarzeń, w których aż 1951 razy interweniowali częstochowscy strażnicy miejscy.

Źródło: sm.czestochowa.pl

reklama

SIEĆ SKLEPÓW 24H
MOCNY NOCNY
/mocnynocny

NASZE LOHALIZACJE:

Częstochowa:	-Bohaterów Katynia 25a
-Niepodległości 27	-Wojska Polskiego 122
-Łukasińskiego 37	-Orkana 91/93 - wkrótce otwarcie
-Wyzwolenia 29a	Konopiska: Częstochowska 1

Dziesiątki tysięcy motocyklistów z pielgrzymką do Częstochowy

Nawet 50 tysięcy motocyklistów wzięło udział w niedzielę, 8 kwietnia w jubileuszowym XV Motocyklowym Zlocie Gwiazdzistym im. Księdza Ułana Zdzisława Jastrzębiec Peszkowskiego na Jasnej Górze.

Złoty jasnogórskie zainicjował śp. **Wiktor Węgrzyn**, pierwszy komandor, o którym pamiętać wśród uczestników spotkania wciąż jest żywa.

W niedzielę część motocyklistów gromadziła się na błoniach jasnogórskich od rana inni przyjechali w zorganizowanej kolumnie z Przeprośnej Górki.

Centralnym punktem pielgrzymki była msza święta, która rozpoczęła się w południe na szczycie jasnogórskim. Eucharystii przewodniczył ks. **Krzysztof Miękina**, dziekan dekanatu Miorskiego i proboszcz parafii pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Józefa Kuncewicza Biskupa i Męczennika w Miorach, a koncelebrował m.in. o. **Bátor Bontond**, były quasi-prowincjał paulinów na Węgrzech, rektor kościoła skalnego w Budapeszcie.

Motocykliści uczestnicząc w pielgrzymce, rozpoczęli w ten sposób sezon na polskich

drogach i modlili się o bezpieczną jazdę.

Jak podkreśla **Katarzyna Wróblewska**, komandor XV Motocyklowego Złotu Gwiazdzistego i wiceprezes Stowarzyszenia Międzynarodowy Motocyklowy Rajd Katyński, jasnogórski zlot ma wymiar religijny, patriotyczny, ale i charytatywny. - Zbieramy pienią-



dze, żeby zawieźć dary najbiedniejszym Polakom, którzy pozostali na Kresach. Jak co roku, zbieramy też maskotki, które trafiają później do sierocińców w Polsce i na Kresach. Prowadzimy też akcję poboru krwi - wymienia.

Nad bezpieczeństwem wszystkich czuwać mundurowi z częstochowskiej drogówki i komisarzów oraz policjanci z samodzielnego pododdziału prewencji w Częstochowie. - Zabezpieczenie pielgrzymki przebiegało w spokoju, nie było zgłoszeń związanych z zakłócaniem i naruszeniem porządku publicznego - informuje podkom. **Marta Ladowska**, oficer prasowy KMP w Częstochowie. - W niedzielę doszło do dwóch zdarzeń drogowych z udziałem motocyklistów.

Pierwsze miało miejsce w al. Jana Pawła II w pobliżu ul. Kilińskiego. Kierujący motocyklem suzuki nie zachował odpowiedniej ostrożności do warunków panujących na drodze, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w poprzedzające go motocykle honda i junak. Obrażen doznali dwaj kierowcy. Do kolejnego zdarzenia doszło w Olsztynie, gdzie kierowca yamahą nie zachował środków ostrożności i najechał na tył poprzedzającego go peugeota. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń.

ROZWAŻANIA KSIĘDZA DARIUSZA

III Niedziela Wielkanocna, 15 kwietnia 2018 r.



Wiele razy na kartach Pisma Świętego pojawiają się słowa: „Nie bój się”. Za każdym razem, gdy Pan Bóg zwraca się do człowieka prosi, aby się nie lękał. Stanąć przed Panem Bogiem, rozmawiać z NIM, otworzyć się na JEGO działanie musi wiązać się wyzwoleniem się spod władzy lęku, przerażenia, obaw. To dokonuje się tylko wtedy, gdy mamy taki prawdziwy pokój w sercu.

W dzisiejszym fragmencie Ewangelii mamy podobną sytuację. Zatrwożeni, przestraszeni i zdezorientowani uczniowie siedzą prawie wszyscy razem w zamkniętej sali. Nagle pojawia się Jezus. Pierwszymi słowami, które wypowiada Zmartwychwstały są słowa: „POKÓJ WAM!” I dopiero po tych słowach zaczyna się katecheza wyjaśniająca. Dopiero, gdy uczniowie mają już

w sercach pokój, mogą przyjąć i zrozumieć to wszystko, co się wydarzyło. Wszystko dokonuje się w atmosferze ciepła rodzinnego - przy stole: „Czy macie coś do jedzenia?” Widzą GO, ale może to tylko duch, zjawą? „Popatrzcie na moje ręce i nogi. Duch nie ma ciała ani kości jak widzicie, że JA mam”. Razem, jak przyjaciele, jak rodzina siadają do stołu. „Podali MU kawałek pieczonej ryby. Wziął i spożywał przy nich”. A wtedy, gdy już mieli pewność, że to ON, gdy ich serca były pełne pokoju i radości, mogli otworzyć swoje umysły i przyjąć JEGO słowa.

Dlaczego tylu ludzi katolików zachowuje się jak uczniowie zanim przyszedł do nich Zmartwychwstały Jezus? Wydaje się, że są odważni, na zewnątrz pewni siebie, zdobywający świat, ale

w głębi serca zamknięci, przerażeni, zastraszeni tym, co będzie: czy dostanę awans lub podwyżkę, jaki samochód kupić, czy nikt mi nie będzie zagrażał, itd. Na zewnątrz „wielcy”, ale serce pełne obaw. I najgorsze w tym wszystkim jest to, że nie chcę się przyznać nawet przed sobą, że ten cały „wyścig szczurów”, ta cała gonitwa i zabieganie mnie niszczy. Niby wśród wielu znanych, ale tak naprawdę sam.

Może warto czasem zwolnić, zatrzymać się. Kim jestem? Jest KTOŚ, kto chce wejść w to moje zabieganie, przerażenie. Chce wejść pomimo zamkniętych drzwi mojego serca. Wpuszczę GO? Jeśli tak, to usłyszę piękne słowa: „POKÓJ TOBIE!” A wtedy nic mnie już nie zatrwoży. Tylko czy tego chcę?

IV Niedziela Wielkanocna, 22 kwietnia 2018 r.



Z kim się identyfikuję? Do jakiej grupy należę? Kto jest moim przewodnikiem - idolem - pasterzem? Kogo chcę słuchać i za kim podążać? Myślę, że te pytania prędzej czy później każdy z nas musi sobie zadać. I nie tylko to: trzeba sobie tak szczerze na nie odpowiedzieć. Nawet więcej: musimy następnie przyjąć wiążące się z naszym wyborem konsekwencje. I tu wielu ludzi może się zdziwić. Jeden błąd, jedna zła decyzja. Jedna pomyłka...

Życie wiąże się z nieustannym podejmowaniem decyzji. Ważne jest, aby już na samym początku dobrze wybrać; aby jak najwcześniej obrać odpowiedniego, DOBREGO przewodnika. Dobrego, tzn. kogoś, kto nie będzie dbał tylko o własne interesy i widział mnie tylko wtedy, gdy on sam czegoś po-

trzebuje. Kogoś, kto będzie nawet w stanie życie swoje oddać za mnie, tak jak pasterz staje w obronie swoich owiec aż do przelania krwi. Czy „mój” idol jest w stanie to zrobić?

Może mam złego przewodnika? Może czas go zmienić? Może warto zamienić pasterza, który troszczy się tylko o swój interes, na tego, który mnie nie odrzuci i nie dobije wtedy, gdy jest mi ciężko, gdy inni mnie opuszczają, gdy będę miał już wszystkiego dosyć. Może warto zastanowić się nad tym, czy należę do odpowiedniej grupy? Czy to jest „owczarnia” dla mnie?

Jest jeden IDOL, który cię nigdy nie potępi. Jest jeden PRZEWODNIK, który nigdy nie zgubi drogi. Jest jeden PASTERZ, który nie zostawi swojej owcy,

gdy ta jest osłabiona, chora lub w niebezpieczeństwie. „JA JESTEM DOBRYM PASTERZEM. ŻYCIE MOJE ODDAJĘ ZA SVOJE OWCE”. ON zna każdą po imieniu, każdą ochrania, każdą przysparza i przysparza, gdy jest ciężko. Każdej przebacza, gdy z pokorą przyzna się do złego. A wszystko to z MIŁOŚCI do swojej „owieczki”.

Jezus z głębi kochającego serca woła dziś do mnie: „Ja chcę być również twoim pasterzem, który cię będzie chronił, pomagał, pocieszał, szukał i przebaczał. Pozwól mi iść przed tobą jak pasterz przed stadem. Pozwól mi się z tobą cieszyć, ale i płakać. Pozwól mi za ciebie po raz kolejny oddać życie, jeśli potrzeba. Ja jestem Dobrym Pasterzem i znam owce moje!” A CZY JA ZNAM SWOJEGO PASTERZA?



HOROSKOP 12.IV - 25.IV

20.I - 18.II WODNIK

Skoncentruj całą swoją energię na drugiej połowie. Twoje rozdrażnienie skompiluje wszelkie relacje. Warto pomyśleć o spacerze, wypadzie za miasto to idealny moment. Znajdź sobie cel i daj do niego.

19.II - 20.III RYBY

Warto odnowić kontakty ze starymi przyjaciółmi. Uważaj jednak, aby nie popełniać starych błędów. Dostaniesz długo wyczekiwany prezent lub miły gest od swojego partnera. Słuchaj opinii innych ludzi, unikaj bycia upartym.

21.III - 20.IV BARAN

Nie ufaj przypadkowym ludziom. To odpowiednia chwila na zmniejszenie Twojego położenia finansowego. Miej odwagę realizować swoje marzenia. Pokaż, że masz mnóstwo pomysłów i jesteś zainteresowany.

21.IV - 21.V BYK

Najwyższy czas na odrobinę relaksu. Twoja cierpliwość może zostać przetestowana przez najbliższych. Nie składaj obietnic, których nie możesz wykonać. Zmiany finansowe są dla Ciebie możliwe.

22.V - 20.VI BLIŹNIĘTA

Wszystkie swoje decyzje rozważ dokładnie, aby uniknąć błędów i nieporozumień. Zainwestuj trochę pieniędzy w swoją przyszłość. Nie odkładaj mówienia prawdy nawet jeśli to boli. Pamiętaj, że nie można mieć wszystkiego.

21.VI - 22.VII RAK

Będziesz musiał dokonać trudnego wyboru między miłością a pieniędzmi. Zbierz w sobie trochę więcej pewności siebie i zrób śmiało ruchy. Trzymaj swoje serce otwarte byś mógł odnajdziesz swoją bratnią duszę. Nie uciekaj od odpowiedzialności.

23.VII - 22.VIII LEW

Bądź spokojny i pewny siebie. To odpowiedni moment, aby nauczyć się czegoś wartościowego od partnera. Będziesz musiał ciężko pracować, aby zwiększyć swoje przychody. Zapomnij o swoich obawach i ciesz się każdą chwilą.

23.VIII - 22.IX PANNA

Burze w Twoim życiu prywatnym raczej wzmocnią niż zniszczą Twoje relacje z partnerem. Zapomnij o swoich obawach i ciesz się każdą chwilą swojego życia. Cel który próbujesz osiągnąć jest w zasięgu ręki. Najwyższy czas na trochę relaksu.

23.IX - 23.X WAGA

W pracy zwróć większą uwagę na szczegóły. Wchodząc w okres nowych doświadczeń i wyzwań, uzbroj się w cierpliwość. Więcej uwagi poświęć swojemu zdrowiu. Stosunki z partnerem staną się napięte.

24.X - 21.XI SKORPION

Problemy w związku będą narastać. Nie podejmuj żadnych ryzykownych decyzji. Wolny czas przeznacz na relaks i wypoczynek. Nie rób nic pod wpływem nastroju.

22.XI - 21.XII STRZELEC

Unikaj wszystkiego, co mogłoby wytrącić Cię z równowagi. Relacje z najbliższymi otoczeniem wymagają będą dużej tolerancji. Nie wdawaj się w zbędne dyskusje. Zorganizuj weekend tak, aby spędzić więcej czasu na świeżym powietrzu.

22.XII - 19.I KOZIOROŻEC

Brak stabilizacji uczuciowej może powodować problemy w Twoim związku. Przelotne romanse nie przyniosą Ci zadowolenia. Trudne sprawy od dawna czekają na rozwiązanie. Wzrośnie Twoja aktywność fizyczna i umysłowa.

KRZYŻÓWKI

miasto z muzeum powozów	kawiarnia w torcie	antonim bieli	jadane zabie	liczba w stolicy	wypiekane na Paschę	wstęga do przepasania	koncern spożywczy	marka chusteczek	tytuł szlachecki	srebrne brylantowe
mebel z truskawkami	lup			Pitt, aktor ("Troja")	umarzanie się		wspomaganie		ma jeden proton i elektron	
drapieżna ryba	groch na tkaninie	kropki o poranku		poznała Harrego	Clint z ekranu	lina utrzymująca maszt	cukierki na patykach	Bawaria i Hesja		
podkładka pod ogień	wynalazek Gutenberga	jeszcze nie kwiaty	mały Adam	imię Hitlera	Cameron, aktorka		uczucie pieczenia w przełyku	krótkie wiosło	machiołka, co wyszła na jaw	małe mruczki
mogą być oceaniczne					zrzęsa Lot i KLM		Steffi z rakietą	z alejkami	np. Emmentaler	
czasem idzie w las	grono			bydłęcy gryzie		ptak z rodziny szpaków	znany z niego Kozakiewicz			
				Lolobrigida, aktorka			Litmanen, piłkarz fiński			

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

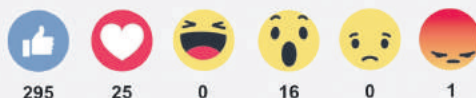


NAJPOPULARNIEJSZY POST facebook.com/aktywnaczestochowa



Zobaczcie jak zmienia się oblicze Parku Lisiniec.. :) ”

- Janusz** Wbrew opinii krytykantów nasza Częstochowa zaczyna kwitnąć, ale Oni i tak widzą pełen koszyk śmieci zapelniony przez przechodzącą pielgrzymkę ... bravo władze Częstochowy
- Bartek** Teraz można sobie po dnie na Rowerach pośmigać 😄 bo jak już będzie woda to nie będziecie mieli okazji zrobić sobie zdjęcia z dna 😄 hahaha 😄
- Henryk** W podstawówce też sadiłem w czynie społecznym po paru latach ustawiałem baseny pływające pracowałem wtedy w MPKG.
- Krzysztof** W końcu lat 70 w czynie społecznym sadiłismy. Tam drzewka. Fajnie że nareszcie teren ten zostanie należycie zagospodarowany



295

25

0

16

0

1



74 udostępnienia



zasięg: 23 888 osób

BIEG CZĘSTOCHOWSKI

10. Bieg Częstochowski za nami

Ponad 1100 uczestników ukończyło jubileuszową edycję Biegu Częstochowskiego, który 7 kwietnia odbył się w centrum miasta.



W zorganizowanej przez Stowarzyszenie Klub Ludzi Aktywnych „Zabiegani” imprezie wzięli udział zarówno zawodowcy jak i amato-

rzy. Zawodnicy mieli przebiec dystans 10 km na trasie ulicami wokół Klasztoru Jasnogórskiego.

Pierwsze miejsce - z czasem poniżej pół godziny - zajął reprezentant Kenii Kimaiyo Maiyo, drugie jego rodak - Chebolei Daniel Rotich, natomiast na trzecim uplasował się mieszkający w Polsce Mutwil Olivier.

Tuż za podium znalazł się Łukasz Grajcar z Częstochowskiego Klubu Sportowego Budowlani.

Wydarzenie, jak co roku, służyło integracji środowiska biegowego, promocji miasta i popularyzacji biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i aktywności ruchowej.

Na mecie każdy zawodnik otrzymał pamiątkowy medal, a najlepsi puchary oraz nagrody finansowe i rzeczowe.

Wśród kobiet zwyciężyła Kenijka **Christine Oigo Moraa**, drugie miejsce zajęła **Karolina Giza** (TS Wieliczanka Wieliczka). Podium uzupełniła Ukrainka **Olena Kytysia** a na czwartym miejscu uplasowała się Sylwia Ślęzak z CKS Budowlani.

TENIS

Porażka częstochowskich tenisistek w Tarnobrzegu na koniec rundy zasadniczej

W ostatnim meczu rundy zasadniczej tenisistki stołowe **Bebetto AZS AJD** przegrały w niedzielę, 8 kwietnia na wyjeździe 0:3 z liderem KTS-em **Enea Siarka Tarnobrzeg**. Akademicki zakończył ten etap rozgrywek na trzecim miejscu i zagrają w półfinale.

Lin Gui nie miała szans w meczu z Chinką z polskim paszportem **Li Qian**. W drugiej grze rezerwowa zawodniczka **Kinga Falarz** przegrała z Niemką **Han Ying**. Najciekawszym pojedynkiem meczu było spotkanie **Roksany Załomskiej** z **Kingą Stefańską**, której udało się zrewanżować za porażkę z pierwszej rundy. Pierwszy mecz półfinałowy w żeńskiej ekstraklasie **Bebetto AZS AJD** rozegra 16 kwietnia w Akademickim Centrum Sportowym przy ul. Zbińskiego. Rywalem częstochowianek będzie **AZS UE Wrocław**. Rewanż odbędzie się prawdopodobnie 24 kwietnia.

KTS-em Enea Siarka Tarnobrzeg - Bebetto AZS AJD Częstochowa 3:0

Wyniki gier:

Li Qian - Gui Lin 3:0

(11:6, 11:5, 11:5),

Han Ying - Kinga Falarz 3:0

(11:4, 11:6, 11:2),

Kinga Stefańska - Roksana

Załomska 3:0

(11:8, 11:3, 14:12).



ŻUŻEL

forBET Włókniarz zremisował w Grudziądzu po niesamowitym meczu. Kosmiczny Lindgren

forBET Włókniarz Częstochowa przegrywał w niedzielę, 8 kwietnia po dziesięciu wyścigach w Grudziądzu różnicą 10 punktów, a jednak zdołał doprowadzić do remisu w całym meczu. Największą w tym zasluga **Fredrika Lindgrena** i **Leona Madsena**, którzy razem zdobyli 33 punkty!

- Jestem bardzo zadowolony z tego wyniku. Ten remis traktuję jak zwycięstwo. Tym bardziej, że na inaugurację sezonu Grudziądz zawsze wygrywał - mówi prezes forBET Włókniarza **Michał Świącik**. - Mamy dobrego trenera, który optymalnie wykozystał ustawienie drużyny i rezerwy taktyczne.



BOKS

Potężny Amerykanin **Joey Abell** będzie rywalem **Tomasza Adamka** w walce wieczoru gali **Polsat Boxing Night: Noc Zemsty**, która odbędzie się 21 kwietnia w Hali Sportowej Częstochowa.

Amerykański pięściarz, który mierzy aż 193 cm, ma za sobą trzy zwycięstwa z rzędu. W ubiegłym roku już w trzeciej rundzie brutalnie znokautował Krzysztofa Zimnochę. W swojej zawodowej karierze stoczył jak dotąd 43 pojedynki, z czego 34 wygrał. Aż 32 walki kończył przed czasem.

Tomasz Adamek, były mistrz świata kategorii półciężkiej i junior ciężkiej, w dwóch ostatnich pojedynkach pokonał **Salomona Haumono** oraz **Fredę Kasiego**. Z tym drugim wygrał w listopadzie ubiegłego roku w Hali Sportowej Częstochowa i został międzynarodowym mistrzem Polski w kategorii ciężkiej. Walka **Adamka** z **Joey Abellem** została zakontraktowana na 10 rund. 21 kwietnia w ringu zobaczymy także m.in. **Mateusza Masternaka**, **Adama Balskiego**, **Damiana Jonaka**, **Ewę Brodnicką** (walka w obronie tytułu mistrzyni świata WBO w kategorii super piórkowej) oraz częstochowianina **Roberta Parzęczewskiego**.

Karta walk

Walka wieczoru:

Tomasz Adamek (52-5, 30 KO) vs **Joey Abell** (34-9, 32 KO)
Mateusz Masternak (40-4, 27 KO) vs **Youri Kalenga** (23-4, 16 KO)

o Międzynarodowe Mistrzostwo Polski w wadze junior ciężkiej:

Adam Balski (11-0, 8 KO) vs **Denis Grachev** (16-6-1, 9 KO)
Damian Jonak (39-0-1, 21 KO) vs **Lukas Ndaforuma** (11-1, 3 KO)

o mistrzostwo świata WBO w wadze super piórkowej:

Ewa Brodnicka (14-0, 2 KO) vs **Sarah Pucek** (8-2-1, 1 KO)
Robert Parzęczewski (18-1, 11 KO) vs **Emmanuel Danso** (28-2, 23 KO)

o pas mistrzostwo Polski w wadze półśredniej:

Łukasz Wierzbicki (15-0, 6 KO) vs **Michał Żeromiński** (13-3-1, 1 KO)
Michał Chudecki (11-2-1, 3 KO) vs **Damian Wrzesiński** (13-1-1, 5 KO)



Na zdjęciu Zastępca Prezydenta Miasta Częstochowy **Jarosław Marszałek**



WŁÓKNIARZ
CZĘSTOCHOWA

VS

Unia
TARNÓW
ZSSA

FORBET WŁÓKNIARZ CZĘSTOCHOWA

GRUPA AZOTY UNIA TARNÓW

II KOLEKA PGE EKSTRALIGI

13 KWIETNIA 2018 ROKU - GODZINA 19:30

CENY BILETÓW 35ZŁ NORMALNY - 25ZŁ ULGOWY - 50ZŁ TRYBUNA CENTRALNA - DZIECI DO 12 ROKU ŻYCIA WSTĘP BEZPŁATNY




**PROGRAM
LEPSZA
KOMUNIKACJA**

**UMOWA NA DOFINANSOWANIE ZAKUPU
12 NOWYCH AUTOBUSÓW PODPISANA!**

Częstochowa wywalczyła aż
8 997 888,00 zł
dofinansowania!