ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU

www.zycieczestochowy.pl www.facebook.com/ZycieCzestochowyiPowiatu

Nr 86 (1797) Cena 2,20 zł
Nr ISSN 22 99 4440 (w tym 8% VAT)

PIĄTEK-NIEDZIELA, **26-28 lipca 2024**

Smaki lata

Letnie Skarby Natury: Warzywa i Owoce w Twojej Diecie

Latem postaw na orzeźwiającą lemoniadę!

Wszystko, co musisz wiedzieć o przetworach

s. 7-10

Częstochowa

Wzrosła liczba pracujących cudzoziemców w mieście

s. 6

Powodzenia dla Natalii

Częstochowianka wystąpi na Igrzyskach w Paryżu

s.6

Wyniki rekrutacji

Które szkoły średnie cieszą się większym powodzeniem?

s. 6

Dni Otwarte 1-2 sierpnia

Frank-Cars zaprasza na premierę nowego elektryka

s. 5

ISSN 2299-4440 30
9 772299 444056

Wypłata we wrześniu

Sprawdź, ile wyniesie 14. emerytura w 2024 r.

s. 12

fot. redakcja

Resort rozważa podwyżki

Prawo jazdy będzie droższe?

Ministerstwo Infrastruktury rozważa znaczne podwyżki opłat za wydanie prawa jazdy. Resort bierze pod uwagę nawet ich 50 proc. wzrost. Jak informuje Renata Rychter, dyrektor Departamentu Transportu Drogowego, powodem są koszty wytworzenia dokumentów.

Podczas posiedzenia komisji infrastruktury poruszono kwestię podwyższenia opłat za wydanie prawa jazdy. - Rozpatrywane jest podniesienie tej opłaty o 47 -50 proc. dla krajowego prawa jazdy, a dla międzynarodowego - o 35 zł - poinformowała wówczas Renata Rychter, dyrektor Departamentu Transportu Drogowego Ministerstwa Infrastruktury. Wszystko drożeje, a więc i koszty wytworzenia dokumentów poszły w górę. Szefowa DTD poinformowała, że związane z tym opłaty wnoszone do Polskiej Wytwórni Papierów Wartościowych od 2017 roku stale wzrastają. - Od 2011, do 2023 roku, biorąc pod uwagę wskaźnik cen towarów i usług, odnotowaliśmy wzrost kosztów ponoszonych do PWPW o ok. 47 proc. O tyle realnie zmniejszyła się różnica, która zostaje organom rejestrującym na pokrycie wydatków związanych z rejestracją pojazdów – podała Rychter.

Obecnie opłata za wydanie krajowego prawa jazdy wynosi 100,50 zł, a międzynarodowego - 35 zł.

Wzrosną także inne opłaty?

Szefowa DTD poinformowała także, że resort bierze pod uwagę również zwiększenie opłat za wydanie tablic oraz dowodów rejestracyjnych. W tej chwili za komplet tablic, bez naklejek legalizacyjnych, musimy zapłacić 80 zł, a w przypadku, jeśli wniosek dotyczy jednej tablicy, ta opłata wynosi 40 zł. Z kolei koszt wyrobienia nowego dowodu rejestracyjnego bez wydania pozwolenia czasowego wynosi 54,50 zł, a wyrobienie nowego dokumentu wraz z uzyskaniem pozwolenia czasowego kosztuje 73,50 zł.

O ile więcej zapłacimy, jeżeli dojdzie do podwyżek? Tego jeszcze nie wiadomo, ponieważ jak zapewnia Ministerstwo Infrastruktury, decyzja w sprawie tych podwyżek jeszcze nie zapadła.

Paula Nogaj

RMF MAXX
Województwo Śląskie
PATRONAT PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA
CZĘSTOCHOWA

CZĘSTOCHOWA SUMMER Festival

PROWADZĄCY IREK JAKUBEK

26.07 PIĄTEK 15:00 - 21:00
WSTĘP WOLNY!

18:30 BACIARY

20:00 DAJ TO GŁOŚNIEJ

SUPPORT APARATY, FOLK LADY, MAX KOLANKOV + DJ CHOJRAK

PARKING GALERII JURAJSKIEJ

SPONSOR GŁÓWNY: Galeria Jurajska
ORGANIZATOR: Imprezowy Kartel Organizacja Eventów
PATRONAT MEDIALNY: Życie Częstochowy, TV Jurajska, mediahero.pl
PARTNERZY I SPONSORZY: Rekord Częstochowa, Pomarańcza, Magicland, BMT, Arche Hotel Częstochowa, barierkislask.pl

Prokuratura potwierdziła

Zwłoki znalezione w Dąbrowie Zielonej to poszukiwany Jacek J.

Prokuratura Okręgowa w Częstochowie potwierdziła już oficjalnie, że zwłoki mężczyzny znalezione 19 lipca w Dąbrowie Zielonej należą do poszukiwanego Jacka J., który w 2021 roku zabił swojego brata, jego żonę i ich syna w miejscowości Borowce.

Przypomnijmy, że 19 lipca rano w pobliżu boiska sportowego w Dąbrowie Zielonej ujawniono ciało z raną postrzałową głowy. Z racji tego, że miejsce znalezienia zwłok jest oddalone o zaledwie kilka kilometrów od miejscowości Borowce, gdzie 10 lipca 2021 roku Jacek J. zabił swojego brata, jego żonę i 17-letniego syna, w przestrzeni publicznej pojawiły się przypuszczenia, że może być to właśnie poszukiwany morderca. 22 lipca 2024 prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie doprowadzenia mężczyzny o nieustalonej tożsamości do targnięcia się na własne życie, poprzez namowę lub udzielenie mu pomocy. Ze zwłok zostały pobrane próbki materiału biologicznego, celem przeprowadzenia identyfikacyjnych badań DNA. W czwartek, 25 lipca 2024 roku prokurator uzyskał opinię biegłego z zakresu badań genetycznych. - Z opinii tej wynika, że ujawnione 19 lipca b.r. zwłoki mężczyzny są zwłokami poszukiwanego Jacka J., podejrzanego o potrójne zabójstwo w Borowcach w 2021 roku - poinformował prok. Tomasz Ozimek, rzecznik prasowy częstochowskiej prokuratury.

Gdzie Jacek J. ukrywał się przez ostatnie trzy lata?

Na podstawie wstępnych wyników sekcji zwłok mężczyzny stwierdzono, że przyczyną zgonu były obrażenia głowy, powstałe na skutek jednokrotnego postrzelenia z broni palnej. Na ciele denata nie ujawniono innych obrażeń, co wskazuje na samobójstwo.

- Od dnia ujawnienia zwłok podejmowano czynności zmierzające do wyjaśnienia okoliczności zdarzenia, a w szczególności ewentualnego udziału w nim osób trzecich. W sprawie przesłuchano szereg świadków oraz zabezpieczono zapisy monitoringów. Z uwagi na podejrzenie, że mogą to być zwłoki poszukiwanego Jacka J. dokonano przeszukania pomieszczeń i pojazdów, należących do jego rodziny, znajomych i innych osób - podsumowuje prokurator Ozimek.

Czy ktoś odpowie za ukrywanie Jacka J.?

W związku z ustaleniami śledczych w sprawie ujawnienia zwłok, Prokuratura Okręgowa w Częstochowie prowadzić będzie odrębne postępowanie dotyczące utrudniania śledztwa przeciwko Jackowi J., poprzez ukrywanie sprawcy zabójstwa w Borowcach w 2021 roku. Przestępstwo takie jest zagrożone karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Sprawa potrójnego zabójstwa w Borowcach

Częstochowska prokuratura przypomniała, że śledztwo w sprawie potrójnego zabójstwa w Borowcach zostało zawieszone z uwagi na ukrywanie się przez podejrzanego Jacka J. przed organami ścigania. Mężczyzna był poszukiwany listem gończym, europejskim nakazem aresztowania i czerwoną notą Interpolu. - Zawieszenie postępowania oznacza, że w sprawie, z uwagi na zebranie pełnego materiału dowodowego, nie są wykonywane czynności procesowe. W dalszym ciągu są jednak kontynuowane czynności zmierzające do ustalenia miejsca pobytu i zatrzymania podejrzanego, które są prowadzone przez Policję. Śledztwo to zostanie podjęte, celem wydania decyzji dotyczącej podejrzanego Jacka J. - wyjaśnia prokuratura.

pn

Utrudnienia dla kierowców

Drogowcy poprawiają oddaną niedawno do użytku DK-91

Podczas odbiorów końcowych Miejski Zarząd Dróg w Częstochowie wskazał wykonawcy budowy nowej alei Wojska Polskiego konieczne do zrealizowania poprawki i wykończenia. W związku z tymi pracami, do 30 lipca występować będą utrudnienia w ruchu.

- Wykonawca budowy nowej alei Wojska Polskiego zgodnie z umową sukcesywnie wykonuje – na własny koszt – prace związane z koniecznymi poprawkami i wykończeniami wskazanymi podczas odbiorów końcowych – poinformował Miejski Zarząd Dróg w Częstochowie i dodał, że tym razem roboty dotyczą sfrezowania i ponownego ułożenia warstwy ścieralnej nawierzchni na kilku fragmentach, na których nie osiągnęła ona zaprojektowanych parametrów.

Przez wzgląd na pracę drogowców na DK-91, do wtorku, 30 lipca, zamknięta dla ruchu będzie łącznica wyjazdowa z ul. Legionów w kierunku północnym (w kierunku Warszawy) – objazd zarządzono poprzez nawrotkę przy skrzyżowaniu ulic Rejtana i Krakowskiej. Z kolei na obiekcie mostowym przy ul. Legionów mogą występować zawężenia do jednego pasa ruchu. - Ponadto prace będą wykonywane na wysokości stacji benzynowej Circle na kierunku południowym (w stronę Katowic) – tam przewężenia będą dotyczyć odcinka ok. 250 metrów. Dodatkowo zamknięte będą pojedyncze pasy na estakadzie przy ul. Legionów – dodaje MZD i przeprasza za utrudnienia.

pn

1 i 2 sierpnia

Ograniczenia obsługi interesantów w referacie komunikacji

Częstochowski magistrat poinformował, że w dniach 1-2 sierpnia br. w związku z wymaganym remontem w referacie komunikacji UM zostanie ograniczona możliwość załatwiania spraw związanych z rejestracją pojazdów, odbiorem dowodów rejestracyjnych i prawa jazdy.

fot. UM Częstochowy

- Ograniczenie obsługi interesantów związane jest z zaplanowanym remontem regałów, w których przechowywane są akta pojazdów i kierowców. Całkowity demontaż mebli wymusza jednocześnie przechowanie i zabezpieczenie na czas remontu dokumentów zawierających dane osobowe na terenie sali obsługi interesantów. Z tego względu wejście osób z zewnątrz do tej sali nie będzie możliwe – informuje Urząd Miasta Częstochowy - Dlatego 1 i 2 sierpnia (czwartek i piątek) ograniczone zostanie załatwienie następujących spraw:

- złożenie wniosku o rejestrację pojazdu, złożenie wniosku o dokonanie zmian w pojeździe, zgłoszenie zbycia pojazdu,
- odbiór stałego dowodu rejestracyjnego, wtórnika tablic rejestracyjnych, odbiór tablicy na bagażnik,
- złożenie wniosku o wymianę prawa jazdy, wtórnika oraz wydanie Profilu Kandydata na Kierowcę (PKK), Profilu Kierowcy Zawodowego (PKZ), Karty Kwalifikacji Kierowcy (KKK),
- odbiór prawa jazdy.

Na czas trwania prac remontowych, czyli 1-2 sierpnia, wyłączony zostanie elektroniczny system kolejkowy oraz internetowa rezerwacja wizyty (obowiązywać będzie zatem zwykła kolejka).

W tych dniach pracownicy Referatu Komunikacji będą załatwiać sprawy:

- w pokoju 222 - dwa stanowiska zostaną przeznaczone do spraw związanych z rejestracją pojazdu, jedno stanowisko - do odbioru stałego dowodu rejestracyjnego;
- w pokoju 221 - dwa stanowiska zostaną przeznaczone do spraw związanych z prawami jazdy.

Urząd Miasta przeprasza za utrudnienia, prosi o zrozumienie i z uwagi na ograniczony dostęp do dokumentów zachęca do zaplanowania wizyty w referacie w innym terminie.

Oprac. pn

OBWIESZCZENIE
Starosty Częstochowskiego
o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art.11f ust. 3 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024r., poz. 311 t.j.) oraz art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024r., poz. 572 t.j.) Starosta Częstochowski zawiadamia, że 16 lipca 2024r., na wniosek Wójta Gminy Mstów, ul. Gminna 14, 42-244 Mstów, reprezentowanego przez pełnomocnika P. Joannę Galant,

została wydana decyzja nr 7/2024/ZRID o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa drogi gminnej łączącej miejscowości Kłobukowice i Kuchary, gmina Mstów"

Zgodnie z wnioskiem ww. inwestycja będzie realizowana na następujących nieruchomościach:
obręb ewid. 0012 Kuchary, jedn. ewid. Mstów - dz. nr ewid.: 752 k.m.6; 751 k.m.6; 753 k.m.6; 632 k.m.6; 691 k.m.6; 682/2 k.m.6; 682/3 k.m.6; 682/1 k.m.6; 681/2 k.m.6; 680 k.m.6; 679 k.m.6; 620 k.m.6; 621 k.m.6; 622 k.m.6; 623 k.m.6; 624 k.m.6; 625/3 k.m.6; 626 k.m.6; 627 k.m.6; 629/2 k.m.6; 630/4 k.m.6; 633 k.m.6; 634/1 k.m.6; 635/4 k.m.6; 636/2 k.m.6; 643 k.m.6; 644/5 k.m.6; 731/2 k.m.6; 731/3 k.m.3; 734 k.m.6; 735 k.m.6; 736 k.m.6; 737/1 k.m.6; 738 k.m.6; 739 k.m.6; 740/1 k.m.6; 741/1 k.m.6; 741/2 k.m.6; 742 k.m.6; 743 k.m.6; 744 k.m.6; 745 k.m.6; 746 k.m.6; 747 k.m.6; 698 k.m.6; 697 k.m.6; 696 k.m.6; 695 k.m.6; 694 k.m.6; 693 k.m.6; 692 k.m.6; 690/3 k.m.6; 690/4 k.m.6; 688 k.m.6; 687 k.m.6; 686 k.m.6; 685/2 k.m.6; 684/3 k.m.6; 683 k.m.6; 657 k.m.6; 656 k.m.6; 655/1 k.m.6; 655/2 k.m.6; 754 k.m.6;
obręb 0009 Kłobukowice, jedn. ewid. Mstów – dz. nr ewid.: 74 k.m.2; 263/2 k.m.4; 66 k.m.1; 60/1 k.m.1; 61/4 k.m.1; 62 k.m.1; 85 k.m.2; 84 k.m.2; 83 k.m.2; 82/6 k.m.2; 82/4 k.m.2; 82/5 k.m.2; 82/1 k.m.2; 95 k.m.2.

Działki podlegające podziałowi (w nawiasie wskazano nr działki po podziale):
obręb ewid. 0012 Kuchary, jedn. ewid. Mstów - dz. nr ewid.: 632 k.m.6 (632/1, 632/2); 691 k.m.6 (691/1, 691/2); 682/2 k.m.6 (682/6, 682/7); 682/3 k.m.6 (682/8, 682/9); 682/1 k.m.6 (682/4, 682/5); 681/2 k.m.6 (681/3, 681/4); 680 k.m.6 (680/1, 680/2); 679 k.m.6 (679/1, 679/2); 620 k.m.6 (620/1, 620/2); 621 k.m.6 (621/1, 621/2); 622 k.m.6 (622/1, 622/2); 623 k.m.6 (623/1, 623/2); 624 k.m.6 (624/1, 624/2); 625/3 k.m.6 (625/5, 625/6); 626 k.m.6 (626/1, 626/2); 627 k.m.6 (627/1, 627/2); 629/2 k.m.6 (629/4, 629/5); 630/4 k.m.6 (630/5, 630/6); 633 k.m.6 (633/1, 633/2); 634/1 k.m.6 (634/2, 634/3); 635/4 k.m.6 (635/5, 635/6); 636/2 k.m.6 (636/3, 636/4); 643 k.m.6 (643/1, 643/2); 644/5 k.m.6 (644/7, 644/8); 731/2 k.m.6 (731/7, 731/8); 734 k.m.6 (734/1, 734/2); 735 k.m.6 (735/1, 735/2); 736 k.m.6 (736/1, 736/2); 737/1 k.m.6 (737/3, 737/4); 738 k.m.6 (738/1, 738/2); 739 k.m.6 (739/1, 739/2); 740/1 k.m.6 (740/4, 740/5); 741/1 k.m.6 (741/3, 741/4); 741/2 k.m.6 (741/5, 741/6); 742 k.m.6 (742/1, 742/2); 743 k.m.6 (743/1, 743/2); 744 k.m.6 (744/1, 744/2); 745 k.m.6 (745/1, 745/2); 746 k.m.6 (746/1, 746/2); 747 k.m.6 (747/1, 747/2); 698 k.m.6 (698/1, 698/2); 697 k.m.6 (697/1, 697/2); 696 k.m.6 (696/1, 696/2); 695 k.m.6 (695/1, 695/2); 694 k.m.6 (694/1, 694/2); 693 k.m.6 (693/1, 693/2); 692 k.m.6 (692/1, 692/2); 690/3 k.m.6 (690/5, 690/6); 690/4 k.m.6 (690/7, 690/8); 688 k.m.6 (688/1, 688/2); 687 k.m.6 (687/1, 687/2); 686 k.m.6 (686/1, 686/2); 685/2 k.m.6 (685/3, 685/4); 684/3 k.m.6 (684/4, 684/5); 683 k.m.6 (683/1, 683/2); 657 k.m.6 (657/1, 657/2); 656 k.m.6 (656/1, 656/2); 655/1 k.m.6 (655/3, 655/4); 655/2 k.m.6 (655/5, 655/6);
obręb ewid. 0009 Kłobukowice, jedn. ewid. Mstów – dz. nr ewid.: 60/1 k.m.1 (60/3, 60/4); 61/4 k.m.1 (61/7, 61/8); 62 k.m.1 (62/1, 62/2); 85 k.m.2 (85/1, 85/2); 84 k.m.2 (84/1, 84/2); 83 k.m.2 (83/1, 83/2); 82/6 k.m.2 (82/14, 82/15); 82/4 k.m.2 (82/10, 82/11); 82/5 k.m.2 (82/12, 82/13); 82/1 k.m.2 (82/8, 82/9).

Nieruchomości lub ich części, które planowane są do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego (w nawiasie wskazano nr działki przed podziałem):
obręb ewid. 0012 Kuchary, jedn. ewid. Mstów - dz. nr ewid.: 620/1 (620 k.m.6); 621/1 (621 k.m.6); 622/1 (622 k.m.6); 623/1 (623 k.m.6); 624/1 (624 k.m.6); 625/5 (625/3 k.m.6); 626/1 (626 k.m.6); 627/1 (627 k.m.6); 629/4 (629/2 k.m.6); 630/5 (630/4 k.m.6); 633/1 (633 k.m.6); 634/2 (634/1 k.m.6); 635/5 (635/4 k.m.6); 636/3 (636/2 k.m.6); 643/1 (643 k.m.6); 644/7 (644/5 k.m.6); 731/7 (731/2 k.m.6); 734/1 (734 k.m.6); 735/1 (735 k.m.6); 736/1 (736 k.m.6); 737/3 (737/1 k.m.6); 738/1 (738 k.m.6); 739/1 (739 k.m.6); 740/4 (740/1 k.m.6); 741/3 (741/1 k.m.6); 741/5 (741/2 k.m.6); 742/1 (742 k.m.6); 743/1 (743 k.m.6); 744/1 (744 k.m.6); 745/1 (745 k.m.6); 746/1 (746 k.m.6); 747/1 (747 k.m.6); 698/1 (698 k.m.6); 697/1 (697 k.m.6); 696/1 (696 k.m.6); 695/1 (695 k.m.6); 694/1 (694 k.m.6); 693/1 (693 k.m.6); 692/1 (692 k.m.6); 690/5 (690/3 k.m.6); 690/7 (690/4 k.m.6); 688/1 (688 k.m.6); 687/1 (687 k.m.6); 686/1 (686 k.m.6); 685/3 (685/2 k.m.6); 684/4 (684/3 k.m.6); 683/1 (683 k.m.6); 657/1 (657 k.m.6); 656/1 (656 k.m.6); 655/3 (655/1 k.m.6); 655/5 (655/2 k.m.6);
obręb ewid. 0009 Kłobukowice, jedn. ewid. Mstów – dz. nr ewid.: 60/3 (60/1 k.m.1); 61/7 (61/4 k.m.1); 62/1 (62 k.m.1); 85/1 (85 k.m.2); 84/1 (84 k.m.2); 83/1 (83 k.m.2); 82/14 (82/6 k.m.2); 82/10 (82/4 k.m.2); 82/12 (82/5 k.m.2); 82/8 (82/1 k.m.2).

Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:
obręb ewid. 0012 Kuchary, jedn. ewid. Mstów - dz. nr ewid.: 635/6; 742/2; 743/2; 683/2; 656/2; 754 k.m.6;
obręb ewid. 0009 Kłobukowice, jedn. ewid. Mstów – dz. nr ewid.: 95 k.m.2

Zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.
W związku z powyższym w terminie 14 dni od daty dokonania ogłoszenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy w Starostwie Powiatu Częstochowskiego w Strefie Obsługi Interesanta Wydziału Administracji Architektoniczno – Budowlanej na parterze w godzinach pracy urzędu, ul. Sobieskiego 9, tel. (34) 32-29-129 oraz składać ewentualne wnioski, uwagi lub zastrzeżenia dotyczące przedmiotowej sprawy.

Dni Otwarte 1-2 sierpnia

Frank-Cars zaprasza na premierę nowego elektryka

Frank-Cars serdecznie zaprasza na wyjątkowe Dni Otwarte, które odbędą się w dniach 1-2 sierpnia 2024 roku, w godzinach od 10:00 do 17:00, w salonie przy ul. Jagiellońskiej 147/151 w Częstochowie. Zaprezentowany zostanie nowy elektryk Ford Explorer – to najbardziej oczekiwana premiera w tym roku!

Skorzystajcie z niepowtarzalnej okazji, aby osobiście poznać nowy, innowacyjny model Forda Explorera. Odkryjcie jego nowoczesne technologie, elegancki design i perfekcyjne wyposażenie. Przyjdźcie, zobaczcie i przekonajcie się, jak nowy, elektryczny Explorer zmienia przyszłość motoryzacji. Będziecie mieli niepowtarzalną okazję, aby zapoznać się z danymi technicznymi tego innowacyjnego pojazdu oraz odkryć wszystkie jego zalety. Dni Otwarte uświetni artystyczny występ mażoretek z Konopisk zaplanowany na godzinę 16:00 pierwszego dnia premiery, które wielokrotnie zdobywały wiele nagród na festiwalach w kraju i za granicą. Na miejscu będzie także dostępny wyśmienity catering z Centrum Szkoleniowo-Wypoczynkowe „Słoneczny Brzeg, który umili czas spędzony w salonie. Dla zainteresowanych będzie możliwość skorzystania z bezpłatnych jazd testowych samochodami elektrycznymi, które zyskują coraz większą popularność na całym świecie, a to dzięki szeregowi zalet, które oferują swoim użytkownikom. Najważniejszych korzyści związane z posiadaniem pojazdu elektrycznego to ekologia, ekonomia i nowoczesny design. Dodatkową atrakcją będzie konkurs, w którym każdy uczestnik Dni Otwartych będzie miał szansę wygrać elektryka na weekend! Do zobaczenia w salonie Frank Cars Sp. z o.o. w Częstochowie! **Częstochowa, ul. Jagiellońska 147 / 151, 1-2 sierpnia 2024 r., godz. 10:00-17:00**

Firma "Frank-Cars" Autoryzowany Dealer marki Ford działa na rynku częstochowskim od 1999 roku. Zajmuje się sprzedażą samochodów nowych. Oferuje serwis gwarancyjny i pogwarancyjny mechaniczny i blacharsko-lakierniczy oraz zabudowy samochodów dostawczych. Prowadzi wynajem krótko i długoterminowy samochodów osobowych i dostawczych, a także komis samochodów używanych różnych marek.

FORD Frank-Cars Sp. z o.o. Częstochowa ul. Jagiellońska 147 tel. 34 365 05 75
www.frank-cars.pl

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne
w Częstochowie Spółka Akcyjna

Al. Niepodległości 30, **tel.** 34/ 377 91 17, **email:** diagnostyka@mpk.czest.pl
pon - pt: 6:00 - 21:00, sob: 6:00 - 13:00

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

WJAZD OD UL. ŹRÓDLANEJ

Wykonujemy przeglądy rejestracyjne samochodów osobowych i dostawczych do 3,5 t,
samochodów ciężarowych i autobusów pow. 3,5 t., pojazdów napędzanych gazem, ciągników rolniczych,
przyczep i naczep, pojazdów specjalnych i motocykli.

Przed upływem kadencji

Rektor Politechniki Częstochowskiej zrezygnował z funkcji

fot. redakcja

Prof. dr hab. inż. Norbert Sczygiol zrezygnował z pełnienia funkcji Rektora Politechniki Częstochowskiej przed upływem swojej drugiej kadencji. Informację tę przekazał prof. dr hab. inż. Jerzy Wysłocki, Prorektor ds. Nauki.

W komunikacie opublikowanym na stronie internetowej uczelni czytamy, że do Rady Uczelni wpłynęło oświadczenie JM Rektora Prof. dr hab. inż. Norberta Sczygiola o rezygnacji z dniem 22 lipca 2024 roku z pełnienia funkcji Rektora Politechniki Częstochowskiej. W związku z wygaśnięciem mandatu prof. dra hab. inż. Norberta Sczygiola, zgodnie ze Statutem uczelni, obowiązki Rektora Politechniki Częstochowskiej z dniem 24.07.2024 r. zaczął pełnić Prorektor ds. nauki, prof. dr. hab. inż. Jerzy Wysłocki. Przypomnijmy, że w kwietniu br. Uczelniane Kolegium Elektorów na rektora Politechniki Częstochowskiej na kadencję 2024-2028 – wybrało prof. dr. hab. inż. Marka Warzechę. Rektor-elekt swoją nową funkcję zacznie pełnić od października.

pn

Wyniki rekrutacji

Które szkoły ponadpodstawowe cieszą się większym powodzeniem

Wydział Edukacji Urzędu Miasta podsumował wyniki rekrutacji do szkół ponadpodstawowych w Częstochowie. Największym zainteresowaniem cieszyły się licea, ale zwiększyło się także zainteresowanie szkołami technicznymi i branżowymi w porównaniu do poprzednich lat.

W szkołach, dla których organem prowadzącym jest Miasto, na młodzież czekało łącznie 1630 miejsc w 62 oddziałach (klasach). Aplikujących do różnych szkół było w sumie 1440 osób.

- Największe zainteresowanie wzbudziły licea – i w tym przypadku chętnych było nieco więcej niż miejsc. W 27 oddziałach były 694 wolne miejsca dla nowych licealistów – przy 722 osobach zainteresowanych tymi szkołami. Jeśli natomiast ktoś „czyhał" na technika albo szkoły branżowe, mógł być najzupełniej spokojny. W technikach 594 nowe miejsca czekały na 515 chętnych w 25 oddziałach, a w „branżówkach", w 11 oddziałach – 208 miejsc na 201 nowych uczennic i uczniów. W obu tych typach szkół w klasach pierwszych było jeszcze więcej miejsc, ale trzeba było je odliczyć dla tych, którzy nie zdali do kolejnej klasy – podsumowuje Wydział Edukacji. Szkoły niepubliczne oferowały z kolei aż 1487 miejsc przy 240 chętnych. W niepublicznych liceach było 607 wolnych miejsc, a zainteresowanych – 97, w technikach – 280 miejsc przy 122 chętnych, a w szkołach branżowych – 600 miejsc i zaledwie 21 chętnych.

Te szkoły cieszyły się największym zainteresowaniem

Wśród szkół ogólnokształcących największą popularnością wciąż cieszy się Zespół Szkół im. dra Władysława Biegańskiego (z tamtejszym liceum) oraz I LO im. Juliusza Słowackiego. Z kolei wśród techników szkołami pierwszego wyboru były najczęściej Techniczne Zakłady Naukowe im. gen. Władysława Sikorskiego (a w tej szkole – kierunek „technik programista") oraz Zespół Szkół Technicznych (tam najwięcej osób chce się uczyć na kierunku „aranżacja wnętrz"). W gronie „branżówek" największą popularnością cieszy się szkoła branżowa I stopnia w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego – i kierunek „fryzjer".

Wyniki rekrutacji uzupełniającej

Do 25 lipca osoby, które nie dostały się do wymarzonej placówki, miały szansę na poszukanie miejsca tam, gdzie dostępne były jeszcze miejsca.

Wyniki – czyli listy kandydatek/kandydatów zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych – będą ogłoszone 2 sierpnia. Należy potem jeszcze potwierdzić wolę przyjęcia do danej szkoły – w naszym województwie trzeba to będzie zrobić między 2 i 8 sierpnia. Ostateczne listy przyjętych i nieprzyjętych zostaną opublikowane 9 sierpnia. Listy te można sobie sprawdzić na miejscu – czyli w szkole, do której się aplikowało – albo online: przez system rekrutacji lub aplikację mobilną eLO!

Oprac. pn

Powodzenia!

Częstochowianka Natalia Dominiak wystąpi na Igrzyskach w Paryżu

Pochodząca z Częstochowy Natalia Dominiak jest wielokrotną laureatką Mistrzostw Europy i Świata w Igrzyskach Sportowych. Tym razem została powołana do Polskiej Kadry Olimpijskiej 2024 w Paryżu, gdzie będzie reprezentować nasz kraj w wieloboju nowoczesnym.

Natalia uczęszczała do Szkoły Podstawowej nr 8 im. Haliny Poświatowskiej, a następnie do Gimnazjum nr 8 im. Polskich Olimpijczyków w Częstochowie. Pod koniec tego etapu edukacji przeprowadziła się do Drzonkowa i tam ukończyła szkołę, by następnie kontynuować naukę w 7 LO w Zielonej Górze. Obecnie Natalia studiuje wychowanie fizyczne na Uniwersytecie Zielonogórskim. Choć jest bardzo młodą osobą, na swoim koncie ma już wiele osiągnąć – także międzynarodowych. Już w 2015 roku zdobyła wicemistrzostwo Europy Juniorów w Pradze, a w Argentynie na Mistrzostwach Świata Juniorów zajęła 12 miejsce. Dwa lata później Natalia została sklasyfikowana na 9 miejscu podczas Mistrzostw Świata Młodzieżowców w Kairze. W 2017 roku po raz pierwszy stanęła też na indywidualnym podium mistrzostw Polski seniorów. W Drzonkowie wywalczyła złoty medal w rywalizacji indywidualnej podczas pierwszych mistrzostw Europy U24, a wraz z Martą Kobecką i Dominiką Karolak zajęła drugie miejsce w rywalizacji drużynowej. W 2018 roku zdobyła brązowy medal w tych samych zawodach z Danielem Ławrynowiczem, a w 2019 roku wywalczyła srebro z Kamilem Kasperczakiem. W sezon 2019 zawodniczka wywodząca się z Częstochowy wystartowała także w Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan, gdzie wraz z Oktawią Nowacką i Anną Maliszewską zdobyła brązowy medal w klasyfikacji drużynowej. W 2022 roku wraz z Oktawią Nowacką wywalczyła srebrny medal Mistrzostw Europy i zakończyła rywalizację w Pucharze Świata na 5 miejscu. W tym roku Natalia zakończyła rywalizację w Pucharze Świata w Ankarze na 11 miejscu, co ostatecznie zapewniło jej miejsce w Kadrze Olimpijskiej na Paryż 2024. Natalia będzie reprezentantką polskiej Kadry Olimpijskiej w wieloboju nowoczesnym, na którego składają się pływanie, biegi, szermierka, jazda konna i strzelanie.

Oprac. pn

Częstochowa

Wzrosła liczba pracujących cudzoziemców w naszym mieście

Jak informuje ZUS, liczba cudzoziemców pracujących legalnie i podlegających ubezpieczeniom społecznym wzrosła. Pod koniec pierwszego półrocza tego roku, w województwie śląskim, zgłoszonych do ubezpieczeń społecznych było ponad 101,3 tys. obywateli z zagranicznym paszportem. Największą grupę wśród pracujących obcokrajowców stanowią Ukraińcy. Jak sytuacja wygląda w Częstochowie?

fot. redakcja

Dane dla województwa śląskiego zbierane są z sześciu oddziałów ZUS funkcjonującym na tym terenie. Każdy z obejmuje obszar kilku miast, powiatów, gmin.

- W województwie śląskim na koniec czerwca odnotowaliśmy 101 tys. obcokrajowców, gdzie jeszcze pod koniec marca ubezpieczeniom społecznym podlegało 98,8 tys. cudzoziemców. Oprócz dominującej grupy obywateli Ukrainy, a następnie Białorusinów i Gruzinów, sporo też osób legalnie pracujących w Śląskim to obywatele Mołdawii (1 357 osób), czy Indii (1328). Do ubezpieczeń zgłoszeni są również obcokrajowcy z bardziej odległych, często egzotycznych krajów. To osoby pochodzące m.in. z Meksyku, Jordanii, Madagaskaru czy Kamerunu – mówi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim. W Częstochowie według tutejszego oddziału ZUS, ubezpieczonych jest ogółem 15 334 obcokrajowców – w tym 15 895 osób z obywatelstwem ukraińskim, 1 403 z obywatelstwem białoruskim, 625 z obywatelstwem gruzińskim, 129 z obywatelstwem indyjskim i 472 osób z obywatelstwem mołdawskim. Jak zaznacza rzeczniczka ZUS, liczba obywateli innych państw pracujących w Polsce i w naszym województwie może być inna niż ta podawana w statystykach, bo część z nich nie ma ubezpieczenia. Co warte podkreślenia, cudzoziemcy nie tylko pracują, ale też zatrudniają innych. W województwie śląskim działalność gospodarczą prowadzi ponad 3,8 tys. obcokrajowców. Najwięcej z Ukrainy. Ze statystyk ZUS wynika, że na terenie działalności częstochowskiego ZUS, takich firm jest ponad 300.

pn

Letnie Skarby Natury: Warzywa i Owoce w Twojej Diecie

Warzywa i owoce powinny być stałym elementem naszej codziennej diety. Dostarczają one niezbędnych witamin, minerałów, błonnika, naturalnych antyoksydantów i innych bioaktywnych związków. Zalecenia dietetyczne wskazują na spożycie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie. Latem, świeże i pyszne warzywa oraz owoce są łatwo dostępne, co sprawia, że zdrowa dieta jest jeszcze prostsza do utrzymania.

Letnie Owoce

Owoce jagodowe, takie jak czarne porzeczki, borówki, maliny, jeżyny, wiśnie, truskawki i jagody, są bogate w antyoksydanty, witaminy, minerały i błonnik. Składniki te wspierają funkcje poznawcze, redukują ryzyko chorób serca, poprawiają stan skóry i wzmacniają układ odpornościowy. Są one także niskoenergetyczne – 100 g truskawek to jedynie 33 kcal, a maliny to 43 kcal, podczas gdy baton czekoladowy dostarcza aż 500 kcal na 100 g.
Regularne spożywanie tych owoców zapobiega stanom zapalnym i obumieraniu komórek mózgowych dzięki wysokiej zawartości polifenoli o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych. Badania pokazują, że polifenole chronią połączenia między komórkami nerwowymi, co jest kluczowe w spowalnianiu procesów starzenia się mózgu oraz wspiera zdolności poznawcze.

Letnie Warzywa

Na letnim talerzu nie powinno zabraknąć różnorodnych warzyw:
- **Pomidory**: Uznawane za polski superfood, bogate w witaminy E, C, flawonoidy i antocyjany, pomagają w profilaktyce przeciwnowotworowej.
- **Papryka**: Pełna witaminy C, wzmacnia odporność i działa przeciwzapalnie. Doskonała zarówno na surowo, jak i w potrawach.
- **Ogórki**: Idealne na upały dzięki wysokiej zawartości wody. Nawilżają organizm i wspomagają trawienie.
- **Młode ziemniaki**: Źródło witaminy C i B6, wspierają układ odpornościowy, zdrowie skóry i układ nerwowy. Bogate w potas, pomagają regulować ciśnienie krwi.
- **Fasola szparagowa**: Zawiera dużo błonnika, witaminy A, C, E oraz z grupy B, a także minerały takie jak magnez, fosfor, potas i wapń. Wspomaga układ trawienny, odpornościowy i obniża poziom cholesterolu.

Zasady Zdrowego Odżywiania

1. **Nawadniaj się regularnie**: Pij co najmniej 8 szklanek płynów dziennie.
2. **Spożywaj dużo warzyw i owoców**: Powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz, z proporcją 3/4 warzyw i 1/4 owoców.
3. W**ybieraj produkty pełnoziarniste**: Spożywaj pieczywo razowe, pełnoziarniste makarony, kasze, ryż brązowy i czerwony, oraz płatki.
4. **Codziennie spożywaj nabiał**: Dwie porcje mleka, jogurtu lub kefiru dziennie.
5. **Ogranicz mięso**: Zwłaszcza czerwone. Zastąp je drobiem, rybami, jajami i roślinami strączkowymi.
6. **Regularne posiłki**: Jedz 4-5 razy dziennie o stałych porach, np. 8:00 śniadanie, 11:00 drugie śniadanie, 15:00 obiad, 17:00 podwieczorek, 19:00 kolacja (sen po 2-3 godzinach od kolacji)
7. **Unikaj cukru i słodyczy**: Zastępuj je owocami i orzechami.
8. **Nie dosalaj potraw**: Używaj świeżych, sezonowych ziół.
9. **Bądź aktywny**: Minimum 30 minut dziennie, wykonuj 6-10 tysięcy kroków dziennie.

Letnie przepisy:

Kanapki z szynką z indyka i pomidorem

Składniki:
- Chleb gryczany - 4 kromki (100g)
- Pomidor - 2 sztuki (350g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Sałata zielona, liście - 4 liści (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia - (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:
Z podanych składników przygotuj kanapki: chleb posmaruj oliwą z oliwek, następnie ułóż na nim sałatę, wędlinę i pomidora. Całość dopraw pieprzem i bazylią. Resztę warzyw skonsumuj do kanapek.

Owoce leśne z jogurtem

Składniki:
- Orzechy włoskie – ok. 4 sztuki (15g)
- Maliny - 1/3 garści (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko (150g)

Sposób przygotowania:
Warstwowo z jogurtem ułóż pokrojone truskawki, maliny i orzechy, a całość posyp cynamonem.

Papryka faszerowana kaszą jęczmienną i kurczakiem

Składniki:
- Kasza jęczmienna, perłowa (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Filet z piersi kurczaka - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (250g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Rozmaryn - 2 łyżeczki (10g)

Sposób przygotowania:
Papryki umyć, ściąć od góry i usunąć gniazda nasienne. Na rozgrzaną patelnię wlać oliwę. Na oliwie podsmażyć drobno pokrojoną cebulkę, dodać pokrojoną w drobną kostkę pierś z kurczaka, doprawić – podgotować z wodą. Dodać pokrojoną cukinię. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, połączyć z pozostałymi składnikami. Dodać posiekaną natkę pietruszki i wymieszać. Paprykę nadziać farszem i przykryć "kapeluszem". Ułożyć w naczyniu żaroodpornym i wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na ok. 15-25 minut zależnie od preferencji miękkości papryki. Resztę farszu ułożyć na talerzu, na nim umieścić paprykę.

Latem, kiedy dostępność świeżych owoców i warzyw jest najwyższa, łatwo jest dbać o zdrową i zrównoważoną dietę. Skorzystaj z letnich darów natury i ciesz się zdrowiem przez cały rok!

opracowała mgr Kamila Kondej, specjalistka ds. żywienia człowieka i dietetyki

Pomysł na relaks

Wykorzystaj piękną, letnią pogodę i zorganizuj piknik!

fot. freepik

Lato to idealny czas, aby oderwać się od codziennej rutyny i spędzić czas na świeżym powietrzu. Jednym z najlepszych sposobów na cieszenie się ciepłymi, słonecznymi dniami jest zorganizowanie pikniku. To nie tylko doskonała okazja do relaksu i odpoczynku, ale także świetny sposób na spędzenie czasu z rodziną i przyjaciółmi. Jak odpowiednio się do niego przygotować? Co warto ze sobą zabrać? Podpowiadamy.

Dlaczego warto wybrać się na piknik latem?

Lato to okres, kiedy przyroda zachwyca swoją pełnią barw i aromatów, a dni są długie i ciepłe. Aby cieszyć się tą porą roku, warto wybrać się na piknik, który jest doskonałą okazją do naładowania baterii i spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Piknik to świetny sposób na relaks wśród zieleni, gdzie możemy poczuć zapach trawy, usłyszeć śpiew ptaków i cieszyć się pięknem otaczającej nas przyrody. Chociaż jedzenie jest główną częścią pikniku, możemy połączyć go z aktywnością fizyczną i pograć na przykład w badmintona, frisbee czy po prostu pospacerować po okolicy. Oderwanie się od codziennych obowiązków i spędzenie czasu na świeżym powietrzu pomaga zredukować stres i zrelaksować się.

Jakie przekąski zorganizować na piknik?

Kluczem do udanego pikniku są smaczne i łatwe do przygotowania przekąski. Oto kilka propozycji, które sprawdzą się idealnie:

Kanapki – klasyk piknikowy, który można przygotować na wiele sposobów. Warto wybrać różne rodzaje pieczywa i urozmaicić nadzienia, np. pastą jajeczną, humusem, wędliną, serami, warzywami.

Sałatki – lekka i zdrowa opcja, którą łatwo przygotować i zabrać ze sobą. Świetnie sprawdzają się sałatki z makaronem, ryżem, kaszą, świeżymi warzywami i ulubionymi sosami.

Owoce – są orzeźwiające i doskonale nadają się na piknik. Arbuz, winogrona, truskawki, jabłka czy brzoskwinie to tylko niektóre z owoców, które warto zabrać.

Przekąski – paluszki, krakersy, sery, orzechy i suszone owoce to świetne dodatki do piknikowego menu.

Desery – muffinki, ciastka, babeczki czy ciasteczka owsiane to doskonały sposób na zakończenie piknikowego posiłku.

Co zabrać ze sobą na piknik?

fot. freepik

Koc piknikowy – wygodny i wystarczająco duży, aby pomieścić wszystkie przekąski i uczestników pikniku.

Kosz piknikowy lub torba termiczna – ułatwią transport jedzenia i napojów, utrzymując je w odpowiedniej temperaturze.

Naczynia i sztućce – jednorazowe lub wielorazowe, w zależności od preferencji. Warto zabrać także serwetki i chusteczki.

Napoje – woda, lemoniada, soki, a dla dorosłych - może lampka wina.'

Ochrona przed słońcem – krem z filtrem, kapelusze, okulary przeciwsłoneczne i parasole.

Worki na śmieci – aby po zakończonym pikniku posprzątać po sobie i zostawić miejsce w czystości.

Jakie miejsce wybrać na piknik?

Wybór odpowiedniego miejsca na piknik jest kluczowy dla udanej wyprawy. Gdzie zatem się udać? Oto kilka sugestii:

Park miejski – blisko domu, z dostępem do ławek, stołów piknikowych i placów zabaw dla dzieci.

Nad jeziorem lub rzeką – malownicze widoki i możliwość ochłodzenia się w wodzie to dodatkowe atuty takiej lokalizacji.

Las – Spokój, cień i świeże powietrze to doskonałe warunki do relaksu i odpoczynku.

Plaża – Piasek, słońce i szum fal to idealne tło do piknikowania. Warto pamiętać o dodatkowej ochronie przed słońcem.

Wzgórza i góry – Dla miłośników aktywnego wypoczynku. Piknik połączony z pieszą wycieczką to świetny pomysł na spędzenie dnia.

Piknik to wspaniała forma spędzania czasu na świeżym powietrzu, która przynosi wiele korzyści zdrowotnych i emocjonalnych. Dzięki odpowiednim przekąskom, niezbędnym akcesoriom i dobrze dobranemu miejscu, każdy piknik może stać się niezapomnianą przygodą.

Proste i sprawdzone przepisy

Latem postaw na orzeźwiającą lemoniadę!

Lemoniada to jeden z najbardziej orzeźwiających napojów, idealny na upalne dni. Jej przygotowanie jest proste, a różnorodność składników pozwala na tworzenie nieskończonej liczby wariantów, które zadowolą każde podniebienie. W tym artykule znajdziecie przepisy na kilka wyjątkowych lemoniad, które nie tylko ugaszą pragnienie, ale również zachwycą smakiem i aromatem. Przygotujcie szklanki, kostki lodu i świeże owoce – czas na lemoniadę!

Klasyczna lemoniada cytrusowa

Składniki:
- 2 l wody
- 2 cytryny
- 1 pomarańcza
- 1 limonka
- kilka listków mięty
- 3 czubate łyżki cukru

Sposób przygotowania:
Zaczynamy od umycia wszystkich owoców i pokrojenia ich na połówki. 1 małą połówkę cytryny, limonki i ćwiartkę pomarańczy zostawiamy w kawałku. Z reszty wyciskamy sok. Te owoce, które zostały w kawałku, kroimy w cienkie plasterki (głównie do dekoracji lemoniady w dzbanku). Do większego kubka wsypujemy 3-4 łyżki cukru. Dodajemy też małą garść świeżych listków mięty. Zalewamy wrzątkiem (około 200 ml) i mieszamy do momentu rozpuszczenia się cukru. Do garnka (średniej wielkości, około 2,5-3 litrowego) wlewamy 2 litry zimnej wody np. mineralnej lub przegotowanej. Wlewamy wyciśnięty sok, słodki syrop z miętą oraz wrzucamy plasterki świeżych owoców. Całość dokładnie mieszamy. Można włożyć do lodówki, aby całość się bardziej schłodziła lub przelać do dzbanka i wrzucić kostki lodu.

Lemoniada truskawkowa

Składniki:
- 1,5 l wody
- 1 i 1/2 cytryn
- ok. 10-12 średniej wielkości truskawek (świeże lub ewentualnie mrożone)
- 100 ml wrzątku
- kilka listków mięty lub melisy
- 3 czubate łyżki cukru
- kilka kostek lodu

Sposób przygotowania:
Do kubka wlewamy wrzątek z czajnika, wsypujemy cukier i dodajemy kilka lub kilkanaście listków mięty (można zastąpić melisą). Mieszamy i odstawiamy do przestygnięcia. Sok z 1 cytryny wyciskamy do miseczki, a z kolei połówkę drugiej cytryny kroimy w cienkie plasterki. Do wysokiego naczynia wkładamy umyte świeże truskawki (u mnie około 10-12 średniej wielkości, choć można dać więcej) lub rozmrożone. Dodajemy także wyciśnięty sok z cytryny. Blendujemy. Do garnka wlewamy zimną wodę (dodaję mineralną, ale można wlać trochę gazowanej jeśli lubicie). Dodajemy także zmiksowane truskawki, przestudzony syrop cukrowy z listkami mięty, a także plasterki cytryny. Całość mieszamy i wkładamy do lodówki .

Lemoniada mango

Składniki:
- 2 duże owoce mango
- 2 świeże limonki lub sok z nich
- 1 cytryna do wyciśnięcia
- pół szklanki cukru, ale możesz go zastąpić np. miodem
- 5 szklanek wody
- kilka plasterków mango i cytryny lub limonki do dekoracji
- kostki lodu

Sposób przygotowania:
Obieramy mango z pestki i kroimy je na małe kawałki. Przekładamy mango do blendera. Dodajemy do niego też wyciśnięty sok z dwóch limonek oraz jednej cytryny. W garnku gotujemy szklankę wody i rozpuszczamy w niej cukier, aż powstanie syrop. Odstawiamy go do ostudzenia. W blenderze łączymy mango, sok z cytryn oraz syrop i całość miksujemy na gładką masę. Do uzyskanej mieszanki dodajemy pozostałą wodę i dokładnie mieszamy. Następnie przelewamy lemoniadę do dzbanka, dodajemy kilka kostek lodu i wkładamy do lodówki, aby ją schłodzić. Podajemy lemoniadę mango w szklankach z kostkami lodu oraz plasterkami mango i cytryny na brzegu szklanki.

Lemoniada arbuzowa

Składniki:
- 3/4 szklanki soku z cytryny - 3 soczyste cytryny
- 100 g cukru - lub mniej
- 500 ml wody + kostki lodu

Sposób przygotowania:
Należy przygotować około 1,5 kilograma arbuza (połówka mniejszego). Po zdjęciu skóry oraz pokrojeniu na kawałki i wyjęciu wszystkich twardych pestek otrzymamy niecały kilogram gotowego do użycia miąższu z arbuza. Do naczynia z kawałkami arbuza dodajemy około 3/4 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub limonki. Wsypujemy też do 100 gramów drobnego cukru. Zamiast cukru możemy użyć miodu lub syropu klonowego (do 4 łyżek). Dobrze sprawdzi się też stewia w proszku w ilości do dwóch łyżek. Arbuza wraz z dodatkami miksujemy na gładko, a następnie przecedzamy całość przez grube sitko, by pozbyć się resztek pestek. Taką lemoniadę możemy regulować, dodając do niej więcej wody, jeżeli jest dla nas za gęsta lub za słodka. Do każdej porcji dodajemy też po kilka kostek lodu oraz listki mięty i plasterki cytryny.

Lemoniada ogórkowa ze szczyptą pieprzu cayenne

Składniki:
- ogórek (świeży) – ½ sztuki + kilka plasterków do podania
- cytryna – ½ sztuki
- mięta – kilka listków
- miód – 1-2 łyżeczki
- pieprz cayenne – szczypta
- kostki lodu – do podania
- woda – szklanka

Sposób przygotowania:
Obieramy ogórka, kroimy na kawałki i wkładamy do blendera. Dodajemy do niego także sok z cytryny (uprzednio należy ją sparzyć i wycisnąć). Miksujemy wszystko do uzyskania puree – należy przetrzeć przez drobne sito. Do puree dodajemy miętę, miód i pieprz cayenne, a następnie mieszamy. Do wysokiej szklanki wkładamy kostki lodu, plasterki ogórka, kawałki cytryny i zalewamy puree ogórkowym do połowy wysokości szklanki. Dodatkowo uzupełniamy zimną wodą.
Możesz dodać więcej lub mniej pieprzu cayenne w zależności od preferencji.
Dla bardziej intensywnego smaku ogórka możesz go przed zblendowaniem zamrozić na kilka godzin.

Miedziany Piec, Częstochowa

Miedziany Piec n.895
Pizza napoletana

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby w jak największym stopniu odzwierciedlić prawdziwą napoletanę. W lokalu zamontowany został specjalistyczny piec, sprowadzamy dedykowane produkty tj. mąka Caputo, pomidory San Maranzano, ser Fior di Latte czy wszelkie inne dodatki najwyższej jakości z Włoch z certyfikatem D.O.P.

WWW.MIEDZIANYPIEC.PL

Dlaczego Pizza Neapoletana?

Jej wyjątkowość potwierdza sam fakt, że w grudniu 2017 roku trafiła na listę światowegodziedzictwa UNESCO, a nad jakością czuwa włoska federacja Associazione Verace Pizza Napoletana (AVPN).
Aby poczuć prawdziwy smak i tradycję Neapolu w samym centrum Częstochowy koniecznie musimy odwiedzić pizzerię Miedziany Piec. To miejsce stworzone do serwowania idealnej pizzy neapolitańskiej.

Aleja Wolności 11, Czestochowa
tel. 798 982 803, miedzianypiec@gmail.com

Lato w słoiku

Wszystko, co musisz wiedzieć o przetworach

fot. freepik

Lato to czas obfitości świeżych owoców i warzyw, których smak jest niepowtarzalny i pełen słońca. To także doskonały moment, aby przygotować przetwory na zimę, które pozwolą cieszyć się letnimi smakami w chłodniejsze dni. Robienie przetworów to tradycja, która łączy pokolenia, a jednocześnie sposób na zdrowe i smaczne uzupełnienie zimowej diety.

Pamiętajmy, że domowe przetwory to nie tylko bogactwo smaków, ale też źródło wielu składników odżywczych. Jednak, aby cieszyć się smakiem przetworów przez cały rok, należy zwrócić uwagę na odpowiednie ich przygotowanie i zakonserwowanie. Wybór owoców, z których można robić przetwory jest ogromny – owoce leśne, jabłka, gruszki, wiśnie, pigwy czy morele to tylko niektóre z przykładów. Nie zapominajmy o warzywach – kiszonki, marynowana cukinia czy dżem z dyni to świetne dodatki do wielu dań. Nie bójmy się też eksperymentować, urozmaicając przetwory różnymi przyprawami i innymi dodatkami. Do śliwek możemy dodać przyprawy korzenne – cynamon, kardamon czy imbir. Przygotowując powidła z myślą o dzieciach, możemy dodać do nich kakao. Smak śliwek czy fi g doskonale podkreśli porto. Do truskawek sprawdzi się z kolei skórka z cytryny czy mięta. Przetwory to jednak nie tylko owoce i warzywa – ciekawą konfiturę możemy przygotować z płatków dzikiej róży. Warto również przygotować soki z wysokiej jakości owoców, które w połączeniu z imbirem i cytryną mogą być zbawienne przy zimowym przeziębieniu. Te z czarnej porzeczki zawierają witaminę C, witaminy z grupy B, żelazo, wapń i magnez.

Czym jest pasteryzacja?

Pasteryzacja przetworów to proces termicznej obróbki żywności, który ma na celu zniszczenie szkodliwych mikroorganizmów, takich jak bakterie, drożdże i pleśnie, oraz przedłużenie trwałości żywności. Jest to szczególnie ważne w przypadku produktów spożywczych przechowywanych w dłuższym okresie, takich jak konserwy, dżemy, soki czy warzywa w słoikach. Proces ten możemy przeprowadzić na dwa sposoby. Pierwszy z nich to tzw. pasteryzacja na mokro. Polega na włożeniu niedokręconych słoików wypełnionych przetworami do garnka i zalaniu ich wodą (do ¾ wysokości słoików), gotowaniu na małym ogniu i odczekaniu ok. 10 minut od momentu zagotowania. Drugą metodą jest pasteryzacja na sucho. Ten sposób polega na wstawieniu wypełnionych przetworami słoików do piekarnika nagrzanego do 100 stopni i pozostawieniu na ok. 30 minut. Wiele osób odwraca słoiki z przetworami do góry dnem. Jest to sposób na ich szczelne zamknięcie. Po wypełnieniu słoika gorącymi przetworami i zamknięciu ich czystym i nieuszkodzonym wieczkiem, odstawia się je dnem do góry i czeka do momentu całkowitego wystygnięcia. Dzięki temu zawartość słoika będzie bezpieczna.

Sposób na słodkie przetwory bez dodatku cukru

Czy przetwory można przygotowywać bez dodatku cukru? Okazuje się, że tak! Wszystko za sprawą procesu janginizacji, polegającego na dodaniu szczypty soli i powolnym duszeniu owoców lub warzyw. W ten sposób wydobywa się ich naturalny smak i aromat. Po dodaniu szczypty soli (kuchennej, himalajskiej, morskiej lub kłodawskiej) żywność zaczyna dusić się we własnych sokach, przez co wydziela się zupełnie inny smak i naturalna słodycz. Dojrzałe owoce należy pokroić na mniejsze kawałki, przełożyć do garnka (można je też delikatnie rozgnieść) i posypać szczyptą soli. Po zagotowaniu zmniejsza się moc palnika i dusi zawartość przez kilka godzin – aż do uzyskania zadowalającej konsystencji. Następnie przekłada się zawartość do słoików, które odwrócone do góry dnem odstawia się do ostygnięcia. Pasteryzację można przeprowadzić również na sucho w piekarniku przez pół godziny. Tak przygotowane przetwory mogą być przechowywane przez kilka miesięcy bez obaw o zepsucie. Aby proces janginizacji się udał należy wybierać naprawdę dojrzałe i nieuszkodzone owoce. W przeciwnym razie otrzymane przetwory mogą być gorzkie i kwaśne.

Kiszonki, czyli polski superfood

Kiszonki to efekt długotrwałego procesu fermentacji, podczas którego specjalne kultury bakterii przekształcają cukier zawarty w warzywach i owocach w kwas mlekowy. Proces ten hamuje rozkładanie się produktów, co znacznie wydłuża ich trwałość i przydatność do spożycia. W trakcie procesu kiszenia powstaje także niewielka ilość alkoholu i kwasu octowego, które nadają kiszonkom charakterystyczny, kwasowy smak i octowy zapach. Produkty kiszone, nazywane nie bez powodu "polskimi superfoods", powracają teraz na nasze stoły i przynoszą szereg korzyści zdrowotnych. Kiszonki, jako efekt fermentacji, obfi tują w bakterie mlekowe, co nadaje im właściwości probiotyczne. Dzięki zawartości kwasu mlekowego korzystnie wpływają na fl orę bakteryjną oraz ogólny stan naszego układu trawiennego. Dodatkowo, mają korzystny wpływ na poziom cholesterolu i regulują poziom cukru we krwi. Ponadto, kiszonki bogate są w witaminy i minerały. Szczególnie wyróżniają się wysoką zawartością witaminy C, E, K i witamin z grupy B. Są też źródłem cennych soli mineralnych i organicznych związków siarki, które korzystnie wpływają na kondycję skóry, włosów i paznokci. Kiszonki wspomagają wchłanianie żelaza oraz mają pozytywny wpływ na układ nerwowy. Kiszone produkty wspierają układ odpornościowy i korzystnie wpływają na funkcjonowanie jelit poprzez zachowanie równowagi flory bakteryjnej, co chroni przed działaniem drobnoustrojów wywołujących choroby. Dlatego szczególnie zaleca się spożywanie kiszonek w okresie jesienno-zimowym, kiedy ryzyko zachorowania jest większe. Konsumpcja kiszonek może pomóc w zapobieganiu przeziębieniom, grypie oraz problemom żołądkowym. Kiszonki usprawniają trawienie i przyspieszają metabolizm.

Robienie przetworów na zimę to nie tylko sposób na przechowywanie letnich smaków, ale także inwestycja w zdrowie, oszczędność i ekologię. To tradycja, która przynosi radość i satysfakcję, a także pozwala na tworzenie pysznych i naturalnych produktów. Warto poświęcić czas latem, aby cieszyć się smakiem lata przez cały rok. Zapraszamy do wypróbowania różnych przepisów i odkrycia, jak wiele radości może przynieść robienie przetworów!

Ogórki w curry

Składniki:
Składniki na ogórki w curry
3 kg ogórków
3 duże cebule
liście selera

Zalewa:
6 szklanek wody (1,5 l)
2 szklanki cukru
2 szklanki białego octu winnego
2 łyżki soli
4 łyżki białej gorczycy
4 łyżki curry w proszku

Sposób przygotowania:
Ogórki należy umyć i pokroić w ćwiartki wzdłuż. Następnie obieramy cebule i kroimy ją w grube piórka. W garnku gotujemy wszystkie składniki zalewy. Na dno każdego słoika należy położyć liść selera, poustawiać ćwiartki ogórków, a pomiędzy wcisnąć cebulę. Ogórki zalewamy gorącą zalewą i zakręcamy słoiki. Należy wekować ok. 5-10 min.

Ketchup z cukinii

Składniki:
• cukinia - 1,5 kg
• koncentrat pomidorowy - 200 g
• cebula - 0,5 kg
• jabłko - 2 szt.
• papryka czerwona - 1 szt.
• ocet jabłkowy - 120 ml
• cukier trzcinowy - 80 g
• sól - 1 łyżka
• pieprz czarny - 0,5 łyżeczki
• papryka mielona słodka - 0,5 łyżeczki
• curry - 0,3 łyżeczki

Przygotowanie:
Cukinię, jabłka oraz paprykę dokładnie myjemy i osuszamy, a następnie obieramy ze skórki. Należy przekroić je na pół i wydrążyć wszystkie pestki oraz nasiona. Cukinię i jabłka trzemy na tarce wprost do miski. Cebulę obieramy z łupiny. Następnie blendujemy paprykę, cebulę na drobne kawałki i wrzucamy do miski. Dodajemy sól, a następnie wszystko ze sobą mieszamy i przykrywamy. Miskę odstawiamy do lodówki na ok. 2 godz., aby składniki puściły soki. W kolejnym kroku przekładamy zawartość miski do garnka i dodajemy cukier - zagotowujemy. Zmniejszamy ogień i gotujemy przez kolejne 20-30 min., co jakiś czas mieszając. Do gotującego się ketchupu dodajemy ocet oraz resztę przypraw, a następnie wszystko dokładnie mieszamy. Gotujemy przez następne 10 min. bez przykrycia. Dodajemy następnie koncentrat do gotowej bazy i mieszamy. Gotuj przez kolejne 10 minut pod przykryciem. Gorący ketchup należy zblendować na gładką masę i przełożyć do wyparzonych, suchych słoików. Każdy słoik zakręcamy i odwracamy do góry dnem. Pozostawiamy do wystudzenia.

„Złota Rączka" zdała egzamin

Ponad 300 seniorów skorzystało z darmowych domowych napraw

W grudniu ubiegłego roku ZGM TBS uruchomił pilotażowy program „Złota Rączka", w ramach którego mieszkańcy powyżej 70. roku życia mogli liczyć na bezpłatną pomoc w drobnych naprawach. Akcja okazała się być strzałem w dziesiątkę. Z darmowych, domowych napraw skorzystało ponad 300 seniorek i seniorów. Zdecydowano zatem, że akcja potrwa do końca roku.

– Nawet niewielkie domowe usterki mogą być sporym kłopotem dla osób starszych, więc miejska spółka mieszkaniowa przychodzi im z pomocną dłonią, i to dosłownie – mówił prezydent Krzysztof Matyjaszczyk kiedy pomysł startował w grudniu ubiegłego roku. Akcja pomocy lokatorkom i lokatorom po 70. roku życia w drobnych naprawach trwała przez całe pierwsze półrocze 2024 roku jako organizowany przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS element programu „Częstochowa Wspiera Seniorów". Wsparcie dostępne było dla tych spośród mieszkanek i mieszkańców lokali ZGM TBS, którzy nie zalegali z płatnościami. W ramach programu „Złota Rączka" seniorzy mogli liczyć na pomoc np. przy naprawianiu zamka w drzwiach, zapchanym odpływie kanalizacyjnym, awarii instalacji elektrycznej, naprawie gniazdka czy dzwonka, regulacji okien, czyszczeniu zapchanych dysz w kuchence, montażu półki w łazience czy wymianie kranu. Fachowcy ZGM TBS wykonywali też otwory wentylacyjne w drzwiach łazienkowych, wymieniali uszczelki pod zlewozmywakiem, coś dokręcali lub przykręcali – jak poluzowany pochwyt przy wannie czy wylewkę przy baterii w kuchni.

– Cieszymy się, że tak wiele osób w wieku senioralnym skorzystało z naszego programu. Jako spółka na co dzień współpracująca z mieszkankami i mieszkańcami staramy się odpowiadać na ich potrzeby. Wiemy, jak wiele osób pozostaje bez wsparcia. Chcemy to zmieniać i dostosowywać nasze działania do ich realnych potrzeb – podsumowuje akcję Paweł Konieczny, prezes zarządu ZGM TBS.

„Złota Rączka" na dłużej

Prezes ZGM TBS zdecydował o przedłużeniu akcji „Złota Rączka" do końca tego roku. Z nieodpłatnej pomocy skorzystać mogą seniorzy, którzy nie są w stanie samodzielnie dokonać drobnej naprawy domowej, której wartość nie przekracza 100 zł. Wsparcie można uzyskać w sytuacji, gdy zajdzie potrzeba na przykład - regulacji drzwi i okien, montażu bądź wymiany zamka lub klamki, wymiany spłuczki toaletowej, naprawy bądź wymiany kranów, udrożnienia odpływów, wymiany żarówek, montażu lub wymiany gniazdek i wyłączników, podłączenia pralki i innego sprzętu AGD, naprawy lub wymiany zawiasów w drzwiczkach, wymiany pokręteł baterii, słuchawek i węży prysznicowych. Co istotne, akcja nie obejmuje bardziej zaawansowanych prac, takich jak remonty, malowania ścian czy składania mebli.

Gdzie się zgłaszać po pomoc?

Zgłoszenia należy kierować należy do właściwego Oddziału Eksploatacji ZGM TBS. Oto numery kontaktowe do poszczególnych oddziałów:

- Oddział eksploatacji przy ul. Orlik-Rückemanna 35/37 – tel. 34-361-89-25
- Oddział eksploatacji przy ul. Wały Dwernickiego 101/105 – tel. 34-361-16-86
- Oddział eksploatacji przy al. Niepodległości 27 – tel. 34-363-12-70
- Oddział eksploatacji przy ul. Nowowiejskiego 26 – tel. 34-368-25-24
- Oddział eksploatacji przy ul. Tuwima 6 – tel. 34-368-25-28
- Oddział eksploatacji przy ul. Łukasińskiego 26 – tel.: 34-323-20-33

Zgłoszenia przyjmowane są przez pracowników ZGM w poniedziałki, środy, czwartki i piątki, w godz. 7-15 oraz we wtorki w godz. 9-17 (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy).

Pełny regulamin dostępny jest na stronie www ZGM TBS.

Oprac. pn

Nowe świadczenie

Wszystko, co musisz wiedzieć o bonie senioralnym

Bon senioralny to nowe świadczenie finansowe, które od 1 stycznia 2026 r. zostanie wprowadzone w ramach finansowania z KPO. Ma ono znacząco usprawnić realną opiekę nad osobami starszymi. Komu dokładnie będzie przysługiwał, na jakich zasadach oraz ile wyniesie bon senioralny?

Dla kogo przeznaczony jest bon senioralny?

Z zapowiedzi wiemy, że bon senioralny będzie dostępny dla opiekuna osoby starszej, który ukończy 45. rok życia, jest osobą fizyczną, jest członkiem rodziny tej osoby starszej i osobą aktywną zawodową. Jednak, by starać się o uzyskanie takiej pomocy, zstępny musi osiągać dochód co najmniej w wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę, który nie może jednak przekroczyć: dwukrotności minimalnego wynagrodzenia w przypadku gospodarstwa jednoosobowego lub trzykrotności minimalnego wynagrodzenia dla gospodarstwa wieloosobowego, bez względu na liczbę osób w rodzinie.

Na co można przeznaczyć bob senioralny?

Bon ten będzie można wykorzystać na opłacenie usług opiekuńczych w ramach 4 obszarów, które będą obejmować:
- podstawowe zaspokojenie codziennych potrzeb życiowych,
- pomoc w uzyskaniu dostępu do świadczeń zdrowotnych,
- podstawową opiekę higieniczno-pielęgnacyjnej,
- zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Czyli pomoc w wykonywaniu czynności codziennych np.: jedzenie, mycie się, ubieranie się, poruszanie się, korzystanie z toalety, pomoc w przygotowywaniu posiłków, pomoc w wyjściu na zakupy, pomoc w utrzymaniu porządku i czystości w domu, pomoc w opiece nad zwierzętami domowymi, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

W przypadku odnotowania przez osobę wykonującą usługi w ramach bonu senioralnego znacznej zmiany potrzeb osoby w wieku 75 lat lub więcej będzie ona zobowiązana do informowania o tym bezpośredniego zwierzchnika, wyznaczonego w podmiocie realizującym bon senioralny.

Ile wyniesie wysokość bonu senioralnego?

Bon senioralny ma wesprzeć aktywność zawodową rodzin opiekujących się seniorami. Jest przeznaczony dla seniorów w wieku 75 lat i więcej oraz ich pracujących rodzin. Maksymalna wartość bonu wynosi 2150 zł (co odpowiada połowie minimalnego wynagrodzenia w drugiej połowie 2024 r.).

Kiedy bon nie przysługuje?

Bon senioralny nie przysługuje, jeśli osoba starsza zamieszkuje w gospodarstwie domowym z inną osobą dorosłą, która nie pracuje i może jej zapewnić pomoc oraz wsparcie. Ponadto w ramach bonu nie można realizować usług o charakterze medycznym.

ts

Spełnienie wyborczej obietnicy

Renta wdowia - ile wyniesie i kto może je otrzymać?

Jedną z wyborczych obietnic Donalda Tuska było wprowadzenie renty wdowiej. Obecnie w Sejmie trwają prace nad projektem ustawy, którego celem jest wprowadzenie nowej reguły, która umożliwi połączenie renty rodzinnej z innymi świadczeniami emerytalno-rentowymi. To rozwiązanie nie zrekompensuje straty bliskiej osoby, ale pomoże przetrwać finansowo najtrudniejsze momenty – mówił Premier Donald Tusk. Ile wyniesie nowe świadczenie dla seniorów? Kiedy wejdzie w życie i co warto o nim wiedzieć?

Dwa warianty renty wdowiej

Ten projekt ma być dostępny w dwóch wariantach, co pozwoli beneficjentom na wybór korzystniejszej opcji, a tym samym zdecydowanie poprawić sytuację finansową seniorów.

Pierwszy wariant przewiduje dodanie 50% przysługującej emerytury do renty rodzinnej po zmarłym małżonku, natomiast drugi wariant zakłada dodanie 50% renty rodzinnej do otrzymywanej emerytury lub innego świadczenia. Dla ułatwienia podjęcia decyzji Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej proponuje wprowadzenie specjalnego kalkulatora, który pomoże potencjalnym beneficjentom oszacować korzyści wynikające z obu wariantów.

Od kiedy wypłata renty wdowiej i jaki są limity?

Zgodnie z zapowiedziami rządu projekt ma wejść w życie od 1 stycznia 2025 roku, a pierwsze wypłaty nowego świadczenia miałby nastąpić od 1 lipca 2025 roku. Ma to pozwolić na to, aby ZUS przygotował się na wypłatę nowego świadczenia. Kwota pobieranych świadczeń nie będzie mogła jednak być wyższa niż trzykrotność wartości przeciętnej najniższej emerytury w Polsce.

Wysokość renty wdowiej

Zgodnie z założeniami renta wdowia ma być wypłacana:
- od 1 lipca 2025 roku do 31 grudnia 2026 roku w wysokości 15% drugiego świadczenia,
- od 1 stycznia 2027 roku w wysokości 25% drugiego świadczenia.

Przyjęcie tych założeń przekładałoby się w następujący sposób na skutki finansowe wejścia w życie projektu:
- w 2025 roku – od 3,2 mld do 4,2 mld;
- w 2026 roku – od 6,7 mld do 9 mld;
- w 2027 roku – od 11,9 mld do 15,8 mld

W zależności od tego, czy z uprawnienia skorzystałoby 75 proc. czy 100 proc. jego potencjalnych beneficjentów.

Czy renta wdowia zadziała wstecz?

Po tym, jak ustawa zacznie obowiązywać, nowymi przepisami zostaną objęte osoby, które zostaną wdowcami w tym czasie, ale nie tylko. Renta wdowia będzie dotyczyć także tych, którzy owdowiali wcześniej. Uprawnione osoby będą mogły o nią wystąpić i liczyć na przeliczenie wsparcia na nowo.

Seniorzy zyskają finansowo

Obecnie w przypadku zbiegu prawa do kilku świadczeń emerytalno-rentowych obowiązuje zasada wypłaty jednego świadczenia, czyli po utracie żony lub męża można było składać wniosek o rentę rodzinną. Zakładała ona, że wnioskujący rezygnuje z własnej emerytury na rzecz emerytury po zmarłym małżonka.

Dzięki nowemu świadczeniu, seniorzy po stracie współmałżonka mają zyskać finansowo. Autorzy projektu zaproponowali, by dojście do pułapu 50 proc. świadczenia będzie stopniowane.

Renta wdowia w myśl założeń autorów projektów ma być traktowane jako instrument polityki społecznej, który ma służyć zapobieganiu degradacji ekonomicznej gospodarstw emerytów i rencistów, które występują po śmierci małżonka. W 2028 Rada Ministrów dokona weryfikacji wskaźnika wysokości świadczeń w zbiegu, aby ocenić możliwość i zasadność jego podwyższenia.

ts

Wypłata we wrześniu

Sprawdź, ile wyniesie 14. emerytura

Zgodnie z zapisami Ustawy z 2023 roku dodatkowe świadczenie, zwane czternastą emeryturą, staje się stałym świadczeniem, wypłacanym emerytom i rencistom raz w roku. Ustawa ta reguluje również wysokość wypłat. Nie wpisano do niej jednak terminu wypłaty, którą co roku ma wyznaczać rząd. W tym roku świadczenie to będzie wypłacane we wrześniu. Komu przysługuje to świadczenie? Ile 14. emerytura wynosi na rękę? Sprawdź!

Czy aby otrzymać 14. emeryturę, trzeba złożyć wniosek?

„Czternastka" to świadczenie wypłacane z urzędu - oznacza to, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych sam wypłaca odpowiednio naliczoną kwotę 14. emerytury każdemu, komu ona przysługuje. Nie ma potrzeby składania żadnych wniosków w ZUS.

Ile wynosi 14. emerytura?

Wysokość 14. emerytury to równowartość obowiązującego w danym roku świadczenia minimalnego. Po przeprowadzonej w marcu 2024 waloryzacji wzrosło ono do 1780,96 zł brutto. Tak więc 14. emerytura 2024 wyniesie 1780,96 zł brutto - oznacza to, że czternasta emerytura „na rękę" wyniesie 1492,67 zł netto. „Czternastkę" w pełnej kwocie otrzymają osoby pobierające emerytury niższe niż 2900 zł brutto. Dla emerytów pobierających świadczenie powyżej tej kwoty 14. emerytura będzie obniżona według zasady złotówka za złotówkę. Najniższa czternasta emerytura wynosi 50 złotych. Jeśli będzie to mniejsza kwota, według zasady „złotówka za złotówkę", to 14. emerytura nie zostanie wypłacona. W pełnej kwocie „czternastkę" otrzyma 6,4 mln osób, natomiast 2,5 mln osób przekracza limit 2900 zł, a więc będzie miało pomniejszone to świadczenie.

Kto otrzyma 14. emeryturę?

14. emerytura zostanie wypłacona osobom pobierającym świadczenia emerytalne emerytur i renty w systemie powszechnym oraz emerytur rolniczych. „Czternastki" wypłacane są świadczeniobiorcą ze służb mundurowych, emerytur pomostowych, świadczeń i zasiłków przedemerytalnych, rent socjalnych, nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, rodzicielskich świadczeń uzupełniających, świadczenia pieniężnego przysługującego cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych oraz rent inwalidów wojennych i wojskowych.

Czy 14. emerytura może być zajęta przez komornika?

Uwaga! Czternastka jest wolna od wszelkich innych - oprócz podatku dochodowego - potrąceń, np. od zajęć komorniczych. Nie będzie się także wliczała do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty lub o 500 plus dla niesamodzielnych.

Tabela wymienia kwoty brutto i netto 14 emerytury w 2024 r. z uwzględnieniem pomniejszeń zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę. Emeryci i renciści pobierający świadczenie wyższe niż 2900 zł będą mieli pomniejszoną czternastkę o kwotę przekroczenia.

ŚWIADCZENIE EMERYTALNO-RENTOWE BRUTTO	14 EMERYTURA 2024 BRUTTO	14 EMERYTURA 2024 NETTO
do 2900 zł	1 780,96 zł	1 406,95 zł
3 000 zł	1 680,96 zł	1 327,95 zł
3 100 zł	1 580,96 zł	1 248,95 zł
3 200 zł	1 480,96 zł	1 169,95 zł
3 300 zł	1 380,96 zł	1 090,95 zł
3 400 zł	1 280,96 zł	1 011,95 zł
3 500 zł	1 180,96 zł	932,95 zł
3 600 zł	1 080,96 zł	853,95 zł
3 700 zł	980,96 zł	774,95 zł
3 800 zł	880,96 zł	695,95 zł
3 900 zł	780,96 zł	616,95 zł
4 000 zł	680,96 zł	537,95 zł
4 100 zł	580,96 zł	458,95 zł
4 200 zł	480,97 zł	379,95 zł
4 300 zł	380,96 zł	300,95 zł
4 400 zł	280,96 zł	221,95 zł
4 500 zł	180,96 zł	142,95 zł
4 600 zł	80,96 zł	63,95 zł
4 700 zł	-	-

Zgodnie z powyższą tabelą osoby pobierające świadczenie emerytalne lub rentowe od około 4700 zł brutto wzwyż nie otrzymają czternastej emerytury w ogóle.

ts

Opracowanie kolumny: TS

Rządowe dotacje

Młode auto na prąd może być tańsze o 40 tys. zł.

Mediana cen używanego samochodu elektrycznego wynosi obecnie 108 tys. zł. i to właśnie cena jest największym zmartwieniem kupujących. Z danych udostępnionych przez AAA AUTO wynika, że 56 proc. kupujących obawia się wysokiej ceny auta na prąd. Tymczasem, dzięki rządowym dotacjom jeszcze w tym roku będzie można kupić młode auta używane taniej o 40 tys. zł.

Nie tylko wysokie ceny aut elektrycznych spędzają sen z powiek kupującym. Z danych AAA AUTO wynika, że 39 proc. osób obawia się także ograniczonego zasięgu samochodów napędzanych prądem, a 35 proc. problemów z jego ładowaniem. Jednak najwięcej obaw budzi żywotność baterii – aż wśród 62 proc. osób.

- W czerwcu br. po raz pierwszy udział pojazdów elektrycznych zbliżył się do 1 proc. całkowitej podaży. Jest to związane ze stopniowym wzrostem zainteresowania kierowców samochodami elektrycznymi, podobnie jak ma to miejsce w krajach Europy Zachodniej. Rosnąca podaż zwiększa atrakcyjność tych samochodów, co będzie miało wpływ na spadek cen. Obecnie cena używanego samochodu elektrycznego jest nadal wysoka, jednak najczęściej oferowane samochody elektryczne na wtórnym rynku nie należą do najdroższych. Dlatego dobrą wiadomością dla kierowców są dopłaty rządowe, ponieważ młode auta elektryczne będą przystępniejsze cenowo, co jest odpowiedzią na ich obecne obawy – powiedziała Karolína Topolová, Dyrektor Generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO.

Polski rząd przeznaczy około 1,6 mld zł na dopłaty do zakupu samochodów elektrycznych, aby wesprzeć osoby fizyczne i osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą. Dotacje będą przyznawane na zakup wyłącznie niedrogich aut elektrycznych. W przypadku samochodów używanych ceny nie będą mogły przekroczyć 150 tys. zł. Kupując auto elektryczne na rynku wtórnym, kupujący mogą liczyć na dopłaty do wysokości 40 tys. zł, przy założeniu, że wybrane auto nie będzie miało więcej niż 4 lata.

- Wybór samochodu elektrycznego jest znacznie bardziej skomplikowany pod względem użytkowym niż wybór samochodu spalinowego. Jeśli kierowca kupi samochód elektryczny z małą baterią, będzie miał problem z dłuższymi podróżami. Dlatego w AAA AUTO szkolimy naszych sprzedawców także w zakresie samochodów elektrycznych, aby mogli doradzać klientom, jaki rodzaj samochodu będzie dla nich odpowiedni. W pierwszym półroczu w grupie AURES Holdings sprzedaliśmy już 350 pojazdów elektrycznych wobec 400 w całym roku ubiegłym – dodała Karolína Topolová, Dyrektor Generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO.

Zdaniem ekspertów AAA AUTO baterie samochodów elektrycznych są często objęte gwarancją aż do 8 lat lub przebiegu 250 tys. km, o ile przestrzegane są określone parametry, takie jak roczny przegląd serwisowy. Warto zwrócić uwagę, że gwarancje na samochody spalinowe są znacznie krótsze.

Źródło: AAA Auto

Najczęściej oferowane na sprzedaż samochody elektryczne na wtórym rynku w lipcu 2024 r., w wieku do 4 lat, które mogą liczyć na dopłaty rządowe:

	Liczba ofert	Mediana ceny (zł)
Tesla Model 3	312	149 000
Mazda MX-30	160	100 000
Nissan Leaf	158	89 950
Hyundai Kona	157	115 000
Volkswagen ID.3	143	105 500
Renault Zoe	143	81 900

	Mediana przebiegu (km)	Mediana wieku (lat)
Tesla Model 3	47 525	3,8
Mazda MX-30	16 270	3,6
Nissan Leaf	30 000	3,7
Hyundai Kona	21 000	3,6
Volkswagen ID.3	21 678	3,8
Renault Zoe	28 000	3,9

Pierwsza zarejestrowana w Polsce

Tesla Cybertruck na ulicach Częstochowy

Tesla Cybertruck to futurystyczny, elektryczny pickup, który wzbudził duże zainteresowanie na całym świecie od momentu swojej premiery. Zaprojektowany przez Elona Muska samochód wyróżnia się swoim unikalnym, kanciastym wyglądem oraz wyjątkową wytrzymałością, między innymi dzięki nadwoziu wykonanym ze stali nierdzewnej o wysokiej wytrzymałości. W tym tygodniu samochód ten był widziany na ulicach Częstochowy.

fot. redakcja

Pojawienie się pierwszej zarejestrowanej w Polsce Tesli Cybertruck na ulicach Częstochowy jest wydarzeniem godnym uwagi, ponieważ wiele osób wątpiło, że uda się go zarejestrować w naszym kraju. Wątpliwości te wynikały z kilku powodów.

Tesla Cybertruck, ze względu na swój niekonwencjonalny design i specyfikacje techniczne, może nie spełniać niektórych europejskich standardów homologacyjnych, które są bardziej rygorystyczne niż w Stanach Zjednoczonych. Ponadto nietypowy wygląd i konstrukcja Cybertrucka, takie jak ostre krawędzie nadwozia, budziły obawy dotyczące bezpieczeństwa zarówno pasażerów, jak i pieszych. Poza tym Cybertruck jest większy od większości standardowych pojazdów używanych na europejskich drogach. Jego szerokość i długość mogą stwarzać problemy na wąskich ulicach i w miejskich parkingach, co również mogło stanowić przeszkodę w rejestracji.

Mimo tych wyzwań, pojawienie się pierwszej zarejestrowanej Tesli Cybertruck w Polsce jest dowodem na rosnące zainteresowanie nowoczesnymi technologiami i elektrycznymi pojazdami w naszym kraju. To wydarzenie może również oznaczać, że Tesla aktywnie współpracuje z europejskimi organami regulacyjnymi, aby sprostać wymaganiom rynku i wprowadzić Cybertrucka na drogi Starego Kontynentu.

pn

SERWIS BLACHARSKO - LAKIERNICZY
sprzedaż części
wymiana tłumików
bezgotówkowa likwidacja szkód
naprawa powypadkowa wszystkich marek samochodów
wynajem auta zastępczego
CITROËN
Krzysztof Siudeja
ul. Jasnogórska 214
Biała | 42-125 Kamyk
tel. 34 362 75 51
601 928 931 | 601 889 884
siudeja@gmail.com

OKNA Aanmar
PRODUCENT
OKIEN I DRZWI
PCV I ALU
BRAMY GARAŻOWE
ROLETY
RUDNIKI
UL. ŁÓDZKA 4
34 328 90 03
609 025 204

Sprzedam działki budowlane 5 km od Radomska. Szczepocice Prywatne. tel. 698 097 717

■ Sprzedam drzwi pokojowe i wejściowe. Tel. 501 109 822

■ Malowanie obrazów, szkice. Przyjmę zużyte telefony komórkowe. Przyjmę zużyte tusze z drukarek nr tel. 667 499 164

■ Malowanie obrazów olejnych oraz na szkle. Przyjmę stare koce i kołdry Tel. 667 499 164

■ Mężczyzna lat 47 podejmie pracę jako tokarz-ślusarz. Tel. 694 200 794

■ Pracownik gospodarczy, drobne remonty tel. 536 512 396

■ Sprzedam rower. Składak. 26 cali. 750 zł. nr tel. 602 307 570

■ Sprzedam działkę w Piasku okolice Janów ,Złoty Potok tel. 793 476731

■ Sprzedam kombinezon termiczny do usuwania tkanki tłuszczowej, cellulitu, ujędrniania poszczególnych partii ciała tel. 602 307 570

■ Sprzedam ławę składaną. Cena do uzgodnienia nr tel. 503 570 920

■ Mieszkanie do wynajęcia. 2 pokoje, kuchnia, łazienka, balkon w dzielnicy Tysiąclecie. Koszt 800 zł + czynsz + media. Tel. 881 255 600

■ STOICKIE DIALOGI Spotkania w kręgu dwa razy w miesiącu tel. 725 608 583

■ Oddam bezpłatnie okna drewniane z demontażu z wykorzystaniem na szklarnię. Sprzedam tanio hydroizol. dwuskładnikową firmy Mapei. Sprzedam tanio muszę kompakt. kompletną z deską sedesową - biała. Sprzedam drzwi 80 i 70, cena za 1 szt 50 zł.. tel. 693 629 529

■ Wynajmę mieszkanie w dzielnicy Tysiąclecie. Umeblowane, gotowe do zamieszkania. Koszt 1400 zł + czynsz, media. Wolne od 30 marca. Tel. 609 586 752.

Sprzedam 30 uli pustych typu: "Warszawski zwykły", ocieplone styropianem, do nabycia w cenie od 60 zł do 110 zł. Ule do odbioru w Zawadzie koło Mstowa. Są też izolatory do tych uli - nowe i używane 3-ramkowe. Jest też 10 izolatorów do uli typu Wielkopolski. Nr tel. 510-527-670

ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU
Adres redakcji: 42-200 Częstochowa, al. NMP 51 tel. **792 620 051**
Wydawca: Firma Handlowo-Usługowa BTG Częstochowa, ul. Drzewna 48 Redaktor naczelny: Teresa Szajer
Kontakt internetowy: email: redakcja@zycieczestochowy.pl email: reklama@zycieczestochowy.pl www.zycieczestochowy.pl
Telefon: Biuro ogłoszeń: **792 620 051**

KS Norwid

Trener Cezar Douglas Silva już w Częstochowie

fot. redakcja

W piątek 19 lipca w Pubie Sportowym Fabryka Rowerów odbyła się konferencja Klubu Sportowego Norwid, na której przedstawiono najważniejsze kwestie związane z rozpoczęciem nowego sezonu w PlusLidze i oficjalnie powitano nowego trenera.

Podczas spotkania obecny był Zarząd Klubu Sportowego Norwid, przedstawiciele Sponsorów Strategicznych Klubu, dyrektor Klubu i trener Cezar Douglas Silva. Poinformowano, że w sezonie 2024/2025 PlusLigi klub będzie występować pod nową nazwą – Steam Hemarpol Norwid. Ponadto klub zyskał także nowy wizerunek – zaprezentowano m.in. nowy herb, w którym znalazły się elementy, które występowały w dotychczasowym logotypie, czyli piłka siatkowa i cyfra, nawiązująca do liceum Norwida. Teraz zostały one połączone w taki sposób, że lecąca piłka ma kształt cyfry 9.

Łukasz Żygadło, dyrektor klubu podkreślił, że wraz z utrzymaniem się w PlusLidze, klub ma ambicję, aby zrobić krok do przodu i walczyć o najwyższe cele. Zaznaczył, że w jego ocenie, bardzo dużą wartością jest DNA klubu – to, że w jednym miejscu, jednym mieście funkcjonuje cała piramida szkolenia, począwszy od Akademii, przez klasy sportowe w Liceum Ogólnokształcącym im. Kamila Cypriana Norwida, aż po sam Klub, znajdujący się na samym czubku tej piramidy. – Chcieliśmy w tym sezonie ujednolicić naszą komunikację z kibicami oraz mediami tak, aby zostać w tej sferze szkoły – bardzo ważnej dla nas. Aby te wszystkie zmiany, które zostały wprowadzone dały nowe spojrzenie na to, co będziemy robić w przyszłym sezonie – wyjaśnił.

Klub przedstawił oficjalnie swojego nowego trenera, który w sezonie 2024/25 Plus Ligi poprowadzi błękitno-granatowych. To Cezar Douglas Silva, doświadczony brazylijski szkoleniowiec, który przez wiele lat z powodzeniem prowadził rodzime zespoły; Volley Futuro oraz Taubate Volley. Do największych osiągnięć Silvy należy dotarcie do finału klubowych mistrzostw Ameryki Południowej oraz dwukrotny triumf w rozgrywkach Pucharu Brazylii. Na swoim koncie zapisał dwa srebrne oraz dwa brązowe krążki mistrzostw brazylijskiej Superligi. Był członkiem młodzieżowej kadry Brazylii. W ostatnich sezonach prowadził włoskie kluby zaplecza ekstraklasy. W sezonie 2022/23 z zespołem Vibo Valentia zdobył Mistrzostwo Włoch, Puchar Włoch i Superpuchar Włoch w kategorii A2. Ostatni sezon spędził w zespole Farmitalia Catania. Sztab trenerski uzupełnią: drugi trener - Leszek Hudziak, scout - Paweł Młyński, fizjoterapeuta - Robert Giedrowicz, trener do przygotowania fizycznego - Przemysław Gaszyński.

U24 Ekstraliga

Kolejne zwycięstwo Impakt Włókniarza Częstochowa

Ten sezon jest dla zawodników Impakt Włókniarza Częstochowa bardzo udany. Zespół szkoleniowca Sebastiana Ułamka odniósł w minioną środę kolejne cenne zwycięstwo. Tym razem Biało-Zieloni okazali się lepsi od Motoru Lublin, wygrywając całe spotkanie w stosunku 54:36. Obecnie ekipa Włókniarza zajmuje trzecie miejsce w tabeli rozgrywek U24 Ekstraligi.

Impakt Włókniarz Częstochowa - 54 pkt. - Motor Lublin - 36 pkt.
Bieg po biegu:
1. Bańbor, Flint, Pearson, Matjuszonok - 3:3 - (3:3)
2. Halkiewicz, Ciurzyński, Jaworski, Grzeszczyk (w) - 5:1 - (8:4)
3. Cluff, Bowes, Kupiec, Wierzchowski - 4:2 - (12:6)
4. Jaworski, Śmigielski, Halkiewicz, Grmek (w) - 3:3 - (15:9)
5. Matjuszonok, Pearson, Grmek, Kupiec - 2:4 - (17:13)
6. Cluff, Ciurzyński, Bańbor, Wierzchowski - 5:1 - (22:14)
7. Flint, Śmigielski, Jaworski, Bowes - 5:1 - (27:15)
8. Cluff, Grmek, Matjuszonok, Halkiewicz - 3:3 - (30:18)
9. Grmek, Bańbor, Śmigielski, Flint (d) - 1:5 - (31:23)
10. Goret, Pearson, Jaworski, Bowes (d) - 5:1 - (36:24)
11. Grmek, Bańbor, Goret, Flint - 1:5 - (37:29)
12. Ciurzyński, Pearson, Jaworski, Grzeszczyk (w/2min) - 5:1 - (42:30)
13. Cluff, Bańbor, Śmigielski, Matjuszonok - 4:2 - (46:32)
14. Halkiewicz, Jaworski, Śmigielski, Bowes - 4:2 - (50:34)
15. Pearson, Grmek, Cluff, Bańbor (u) - 4:2 - (54:36)

Już w najbliższą sobotę

Raków Częstochowa zaprezentuje drużynę w Galerii Jurajskiej

Zmagania PKO Ekstraklasy rozpoczęły się w miniony weekend. Raków Częstochowa zwyciężył na inaugurację z Motorem Lublin 2:0. Mecz rozgrywany był na wyjeździe. Pierwszy mecz w Częstochowie zaplanowano dopiero na 29 lipca, ale drużynę Rakowa będzie można spotkać już w najbliższą sobotę podczas oficjalnej prezentacji w Galerii Jurajskiej,

– Czas odpowiednio nastroić się na walkę i wspólne emocje, które czekają nas w nowym sezonie. Oficjalna prezentacja drużyny odbędzie się na scenie w Galerii Jurajskiej. Podczas spotkania będziecie mogli także zrobić sobie zdjęcia, zebrać autografy od piłkarzy i wziąć udział w konkursach z nagrodami – zapowiada klub i zaprasza kibiców do Galerii Jurajskiej w sobotę, 27 lipca na godzinę 14:00.

PGE Ekstraliga

KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa jedzie po punkty do Torunia

W najbliższą niedzielę, 28 lipca KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa rozegra kolejny mecz wyjazdowy – tym razem z zespołem FOR NATURE SOLUTIONS Apatorem Toruń. Początek tego spotkania o godz. 19:15.

W poprzedniej, 11. kolejce PGE Ekstraligi podopieczni szkoleniowca Janusza Ślączki przegrali na wyjeździe z drużyną Motoru Lublin. Jak przyznał sam klub, nie było żadną tajemnicą, że wywiezienie punktów z Lublina będzie misją z gatunku impossible. Mimo wszystko, KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa walczył do samego końca o jak najkorzystniejszy wynik i ostatecznie niewiele zabrakło do zwycięstwa. Mecz zakończył się wynikiem 48:42 dla gospodarzy. Co ciekawe, jak zauważa częstochowski klub, w sezonie 2024 żadnej z ekip nie udało się w Lublinie zdobyć 42 punktów, więc wynik ten nie jest zatem żadną porażką. Najbliższy domowy mecz na KRONO-PLAST Arenie w ramach PGE Ekstraligi, Włókniarz rozegra w piątek, 2 sierpnia o godz. 20:30. Wówczas rywalem biało-zielonych będzie NovyHotel Falubaz Zielona Góra. Wystartowała już sprzedaż biletów na to spotkanie. Wejściówki są dostępne w sprzedaży internetowej na stronie eventim.pl, w klubie (08:00-16:00) oraz we Włókniarz Speedway Shop w Galerii Jurajskiej (10:00-22:00).

Na trzy tygodnie przed startem Orlen Ekstraligi

Duże zmiany w sztabie szkoleniowym FC Skry Ladies Częstochowa

fot. Klub FC Skra Ladies

Klub FC Skra Ladies wydał w niedzielę oświadczenie, w którym poinformowano o ważnych zmianach w sztabie. Patryk Mrugacz przestał pełnić funkcję pierwszego trenera drużyny. Z klubu odchodzi także jego dotychczasowy asystent Michał Jelonek.

– Informujemy, że na mocy porozumienia Patryk Mrugacz przestał pełnić funkcję pierwszego trenera w zespole FC Skra Ladies Częstochowa. Wraz z trenerem Mrugaczem odchodzi także jego dotychczasowy asystent Michał Jelonek – poinformował w niedzielę klub w swoich mediach społecznościowych – Obu Panom serdecznie dziękujemy za współpracę , która obfitowała przecież w niemałe sukcesy . Ukoronowaniem tej wieloletniej pracy był tegoroczny awans do Orlen Ekstraligi. Obu trenerom życzymy wszystkiego najlepszego i powodzenia w dalszej karierze trenerskiej – dodał klub, który zakończył również współpracę z fizjoterapeutami: Joanną Nosowicz i Sebastianem Mizgałą, a także trenerem przygotowania motorycznego, Łukaszem Juchnikiem.

Klub FC Skra Ladies zapowiedział, że już niebawem podane zostanie nazwisko nowego szkoleniowca.

■ *Opracowanie kolumny: Paula Nogaj*

SPŁYWY KAJAKOWE

w promieniu ok. 100 km od Częstochowy

TYROLKI.PL

Warta i Liswartato tylko szlaki kajakowe, które obsługujemy. Organizujemy transport (kajaków, osób, sprzętu), polecamy miejsca biwakowe, organizujemy również spływy traperskie - wielodniowe. Wypożyczamy: namioty, karimaty, materace etc..

Na życzenie klienta podczas spływu zapewnimy:

- ✓ transport bagaży wzdłuż brzegu;
- ✓ dowóz kierowców na parking;
- ✓ ubezpieczenie NW na czas spływu;
- ✓ opiekę ratownika WOPR;
- ✓ transport osób;
- ✓ znajdziemy i zarezerwujemy kwatery, pensjonaty na trasie spływu

Trasy obsługiwanych przez nas spływów kajakowych dostosowane są do poziomu umiejętności kajakarskich naszych klientów. Zadowolą one zarówno początkujących miłośników kajakarstwa, jak i zaawansowanych kajakarzy.

Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z naszą ofertą i udziału w organizowanych przez nas spływach kajakowych.

Ul. Akacjowa 15,
42-244 Kłobukowice

+48 609 036 486
+48 601 799 141
kajaki@tyrolki.pl

Posiadamy nowoczesne dwuosobowe kajaki polietylenowych Aquarius Pro Tour 470, Roteko Cayman oraz jedno osobowe Traper, Trek, kamizelki asekuracyjne (w rozmiarach od xs-xxl) oraz wiosła.

TYROLKI.PL
SPŁYWY KAJAKOWE • WYCINKA DRZEW

8 CZĘSTOCHOWSKI FESTIWAL PIWA

REGIONALNEGO RZEMIEŚLNICZEGO KRAFTOWEGO

BRACTWO PIWNE

PIWIARNIA W ALEJACH

ŻYCIE CZĘSTOCHOWY I POWIATU

BEER & FOOD TRUCK FESTIVAL 2024

6-8 WRZEŚNIA

III Aleja NMP w Częstochowie