

Zdrowie

Poznaj zioła, które warto mieć w swoim ogrodzie

Dieta w profilaktyce osteoporozy – dla zdrowych kości i zębów



■ s. 8-9

Częstochowa

Komin elektrociepłowni na Zawodziu znika cegła po cegle

■ s. 3

Palacze powinni to wiedzieć

Czy można palić papierosy na balkonie lub w samochodzie?

■ s. 10

Konfiskata za alkohol

Ile aut odebrano kierowcom w powiecie częstochowskim?

■ s. 12

Częstochowa

Od 5 sierpnia sporo objazdów w komunikacji miejskiej

■ s. 11

Pływanie po drinku to zły pomysł?

Kara nawet 5000 złotych lub utrata prawa jazdy!

■ s. 11

Od poniedziałku utrudnienia

Rusza remont odcinka alei Wojska Polskiego

■ s. 3

fot. Damian Kurzynoga



Od 1 sierpnia

Bon energetyczny. Kto może składać wnioski o wypłatę?

Od czwartku, 1 sierpnia można składać już wnioski o bon energetyczny, czyli jednorazowe świadczenie pieniężne dla gospodarstw domowych o niższych dochodach na energię elektryczną. W naszym mieście przyjmuje je Częstochowskie Centrum Świadczeń.

Zgodnie z obowiązującą ustawą o bonie energetycznym, o dodatek w formie bonu energetycznego ubiegać się mogą tylko te osoby, które spełniają określone kryterium dochodowe. Bon energetyczny przysługuje osobie

w gospodarstwie domowym jednoosobowym, w którym wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza kwoty 2500 zł i osobie w gospodarstwie domowym wieloosobowym, w którym wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza kwoty 1700 zł na osobę.

Jeżeli dochód przekracza wskazane powyżej kryteria, dodatek będzie przyznany w mniejszej wysokości zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”, z dolnym limitem wypłaty dodatku w wysokości 20 zł.

Ile można otrzymać?

Wysokość bonu energetycznego zależy od ilości osób w gospodarstwie domowym. Jego wysokość wyniesie:

- 300 zł – dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 400 zł – dla gospodarstwa domowego wieloosobowego składającego się z 2-3 osób
- 500 zł – dla gospodarstwa domowego składającego się z 4-5 osób
- 600 zł – dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

■ kontynuacja na str. 4



NIGDY NIE WIESZ KTO CIĘ OBSERWUJE

ZMIANA ADRESU

• lokalizatory GPS • dyktafony • mini kamery • podsłuchy • wykrywacze
• podsłuch telefonów GSM • kłuski słuchawki - do dyskretnej komunikacji
• kalibracje alarmów • sprzęt obronne • alkomaty • monitoring komputerów

SZPIEG
sklep detektywistyczny

tel. 510-506-996
693-297-071

ALEJA NMP 21A, CZĘSTOCHOWA www.szpieg.sklep.pl

Dni Otwarte

Frank-Cars zaprasza na premierę nowego elektryka



Frank-Cars zaprasza do salonu przy ul. Jagiellońskiej 147/151 w Częstochowie, gdzie 1 i 2 sierpnia prezentowany jest nowy elektryk Ford Explorer – to najbardziej oczekiwana premiera w tym roku! Wydarzenie odbywa się w godzinach 10:00-17:00.

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. Macie niepowtarzalną okazję, aby zapoznać się z danymi technicznymi tego innowacyjnego pojazdu oraz odkryć wszystkie jego zalety. Pierwszy dzień wydarzenia uświetni artystyczny występ mażorettek z Konopisk, które wielokrotnie zdobywały wiele nagród na festiwalach w kraju i zagranicą.

Podczas wydarzenia dostępny jest wyśmienity catering z Centrum Szkoleniowo-Wypoczynkowego „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 sze-

regowi zalet, które oferują swoim użytkownikom. Najważniejsze korzyści związane z posiadaniem pojazdu elektrycznego to ekologia, ekonomia i nowoczesny design. Do zobaczenia w salonie Frank Cars Sp. z o.o. w Częstochowie!

Częstochowa, ul. Jagiellońska 147 / 151, 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.

Pamiętajcie o możliwości skorzystania z dofinansowania

Trwa nabór wniosków w ramach programu priorytetowego „Mój elektryk” polegających na zakupie pojazdu zeroemisyjnego przez osoby fizyczne, a także inne podmioty. Celem programu jest uniknięcie emisji zanieczyszczeń powietrza poprzez dofinansowanie przedsięwzięcia polegających na obniżeniu zużycia paliw emi-

syjnych w transporcie poprzez wsparcie zakupu/leasingu pojazdów zeroemisyjnych.

Wartość dofinansowania

Wsparcie zakupu pojazdów kategorii M1 – **dotacja w wysokości nie więcej niż 18 750 zł**

lub – **dotacja w wysokości nie więcej niż 27 000 zł** w przypadku deklaracji średniorocznego przebiegu powyżej 15 tys. km Koszt zakupu (cena pojazdu) pojazdu zeroemisyjnego nie może przekroczyć 225 000 zł.

Wsparcie zakupu pojazdów kategorii N1 – **dotacja do 20%** kosztów kwalifikowanych, lecz nie więcej niż 50 000 zł lub – dotacja do 30% kosztów kwalifikowanych, lecz nie więcej niż 70 000 zł w przypadku deklaracji średniorocznego przebiegu powyżej 20 tys. km

Wsparcie zakupu pojazdów kategorii L1e-L7e – **dotacja do 30%** kosztów kwalifikowanych, lecz nie więcej niż 4 000 zł

Kto może skorzystać?

Skorzystać z dofinansowania w ramach programu „Mój elektryk” mogą: osoby fizyczne, przedsiębiorcy, jednostki sektora finansów publicznych, instytuty badawcze, stowarzyszenia, fundacje, spółdzielnie, rolnicy indywidualni itd.



Ford
DNI OTWARTE
1-2 sierpnia

Ford dodaje kolejną legendę do linii modeli elektrycznych – premiera zaprojektowanego i wyprodukowanego w Europie, w pełni elektrycznego Forda Explorera

Przyjdź do salonu na dni otwarte oraz na bezpłatne jazdy testowe i **WYGRAJ ELEKTRYKA** na weekend

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

Częstochowa

Komin elektrociepłowni na Zawodziu znika cegła po cegle

Ruszyła rozbiórka charakterystycznego komin elektrociepłowni na Zawodziu. 90-metrowy obiekt został już skrócony o kilka metrów, a niebawem zostanie całkiem wyburzony i zniknie z krajobrazu Częstochowy.

Już od kilku lat mówiło się o wyburzeniu komin dawnej elektrociepłowni na Zawodziu. W 2019

roku Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego nakazał spółce, będącej właścicielem nieruchomości, rozbiórkę nieużywanych obiektów „Ciepłowni Zawodzie” w postaci murowanego komin, budynku „nowej kotłowni” i budynków administracyjno-gospodarczych. Decyzja ta była poprzedzona uzgodnieniem ze Śląskim Wojewódzkim Konserwatorem. W maju 2020

roku spółka poinformowała Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego o przypadkowym uszkodzeniu jednej ze ścian „starej kotłowni”. W związku z tym Inspektor wstrzymał wykonywanie robót budowlanych związanych z rozbiórką. W marcu 2021 roku w trakcie wizji na terenie obiektu pracownicy urzędu ochrony zabytków stwierdzili samowolną rozbiórkę

„starej kotłowni”. W sprawie tej wszczęto więc postępowanie, które wstrzymało wcześniej zaplanowane działania. Wyrok zapadł dopiero w marcu br. i można już kontynuować wyburzenie komin, który grozi zawaleniem. Co powstanie w tym miejscu? Tego nowy właściciel działki nie ujawnia.



fot. Eryk Rabiniaak

pn

Od poniedziałku utrudnienia

Rusza remont odcinka alei Wojska Polskiego

W poniedziałek, 5 sierpnia rozpocznie się remont w alei Wojska Polskiego, na odcinku między wiaduktem w ul. Warszawskiej i wiaduktem w alei Jana Pawła II. W związku z pracami drogowców, kierowców czeka zmniejszenie do jednego pasa na obu kierunkach.



Fot. Łukasz Kolewiński (UM)

Miejski Zarząd Dróg w Częstochowie poinformował, że od 5 sierpnia w związku z rozpoczęciem przebudowy alei Wojska Polskiego (odcinka DK-91) między wiaduktem w ul. Warszawskiej i wiaduktem w alei Jana Pawła II od najbliższego poniedziałku zostanie wprowadzona zmiana

organizacji ruchu polegająca na zamknięciu dwóch wewnętrznych pasów w obu kierunkach (w stronę Katowic i Warszawy). - Ruch będzie się odbywał po jednym pasie w kierunku Katowic i jednym w kierunku Warszawy. To oczy-

wiście odcinek, który nie był elementem niedawnej całościowej przebudowy DK-91 do wysokości alei Jana Pawła II - informuje MZD. Inwestycja ta zostanie zrealizowana za kwotę 7 mln 380 tys. zł. Miejski Zarząd Dróg pozyskał na przebudowę tego odcinka drogi krajowej możliwość dofinansowania w wysokości do połowy kwalifikowanych kosztów inwestycji z rezerwy subwencji ogólnej budżetu państwa, więc koszt miasta powinien wynieść ok. 3,7 mln zł. Zgodnie z umową planowany termin zakończenia zadania to 23 listopada.

Oprac. pn

Od 1 sierpnia

Zmiany w recepcie rocznej

Od 1 sierpnia, aby wystawić receptę roczną, lekarz musi wprowadzić do sytemu gabinetowego informacje o dawkowaniu leku i okresie stosowania.

Recepta roczna jest oparta na dawkowaniu. Jeśli lekarz chce ją wystawić, musi wprowadzić do systemu informacje o: okresie stosowania leku, ilości i jednostce dawki (leku), częstotliwości podania, liczbie opakowań i opcjonalnie o szczegółowych informacjach o stosowaniu dla pacjenta. Dawkowanie może być wprowadzone w różny sposób - w zależności od postaci leku. Do tej pory wytyczne dotyczące przyjmowania leków były podawane łącznie i w sposób opi-

sowy. System nie mógł na tej podstawie wyliczyć ilości leku, niezbędnej do kontynuacji leczenia lub wydania. Czas stosowania i sposób przyjmowania leku rzadko były podawane na recepcie. Przez to pacjenci mogli różnie interpretować zalecenia i np. przyjmować lek do wyczerpania zawartości opakowania. Nadal można wystawiać recepty do 120 dni ze wskazaniem liczby opakowań leku. Jeżeli kuracja jest dłuższa - można wystawić kilka recept z odroczoną datą realizacji - tak jak dotychczas. Resort podkreśla, że wprowadzona zmiana nie dotyka w żaden sposób pacjentów i nie ogranicza ich dostępu do leków.

pn



PIXEL CLINIC

CYFROWA STOMATOLOGIA

NOWA PORADNIA STOMATOLOGICZNA W CENTRUM MEDYCZNYM KLARA



- Ⓢ CYFROWA ORTODONCJA
- Ⓢ STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
(ZABIEGI W SEDACJI PODTLENKIEM AZOTU ORAZ ZABIEGI W NARKOZIE)
- Ⓢ ENDODONCJA LASEROWA
- Ⓢ IMPLANTOLOGIA NAWIGOWANA
- Ⓢ CHIRURGIA
- Ⓢ PROTETYKA
- Ⓢ LASEROWE LECZENIE PRÓCHNICY
- Ⓢ PROFILAKTYKA
- Ⓢ PEŁNA DIAGNOSTYKA
W CENIE KONSULTACJI



dowiedz się więcej



576 43 09 09
34 343 09 09



ul. Wały Dwernickiego 43/45,
42-202 Częstochowa (w CM KLARA)



www.pixelclinic.pl

Kontynuacja ze str. 1

Podwyższona wartość bonu energetycznego zgodnie z przepisami przysługuje tym gospodarstwom domowym, których główne źródło ogrzewania zasilane jest energią elektryczną, a źródło zostało zgłoszone do centralnej ewidencji emisyjności budynków. Dla takich gospodarstw dodatek będzie wypłacany w wysokości:

- 600 zł - dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 800 zł - dla gospodarstwa domowego wieloosobowego składającego się z 2-3 osób
- 1000 zł - dla gospodarstwa domowego składającego się z 4-5 osób
- 1200 zł - dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Gdzie złożyć wniosek?

Bon energetyczny przysługuje za okres **od 1 lipca 2024 r. do 31 grudnia 2024 r.** i jest wypłacany jednorazowo. Wnioski o wypłatę bonu należy składać **od 1 sierpnia do 30 września 2024 r.** Można je złożyć na kilka sposobów: za pośrednictwem Portalu ePUAP lub za pośrednictwem poczty tradycyjnej na adres **Częstochowskie Centrum Świadczeń, ul. Jana III Sobieskiego 15, 42-217 Częstochowa** bądź osobiście w siedzibie CCŚ.

■ Paula Nogaj

W tym tygodniu

W sierpniu do Częstochowy przybędzie 177 pielgrzymek

W środę, 31 lipca na Jasną Górę dotarła przepiękna i kolorowa pielgrzymka Góralska, a także pątnicy z Bydgoszczy. Do Częstochowy zmierzają i przybędą w najbliższych dniach grupy pielgrzymkowe z Rybnika i Archidiecezji Katowickiej. Przyjadą także grupy rowerowe m.in. z Łańcuta. W sierpniu łącznie zgłoszono 177 grup pielgrzymkowych, w których do naszego miasta przyjdzie ok. 77 tysięcy osób.

43. Góralska Piesza Pielgrzymka szła na Jasną Górę przez dziewięć dni. Dotarła do Częstochowy w środę, 31 lipca. W tym roku pielgrzymce góralskiej towarzyszyło hasło „Ja jestem”. Od początku jej istnienia prowadzą ją paulini z Bachledówki koło Zakopanego. - Pierwsza odbyła się w roku 1982, jeszcze podczas trwania w Polsce stanu wojennego. Wtedy uczestniczyło w niej zaledwie 60 osób, a trasę pątnicy pokonali w 5 dni. Następnie do Bachledówki dołączały grupy: z Nowego Targu, Rabki i Orawy - przypomina Mirosława Szymusik z Biura Prasowego Jasnej Góry. W środę, do jasnogórskiego klasztoru dotarła także 20. Pielgrzymka Bydgoska, która wędrowała 11 dni. W tym roku pątnicy z Bydgoszczy szli pod hasłem „Uczestniczę we wspólnocie Kościoła”. Pielgrzymkę tworzyło osiem grup - trzy bydgoskie oraz po



fot. redakcja

jednej z Łochowa, Górki Klasztornej, Nakła nad Notecią, Sępólna Krajeńskiego i Szubina. Łącznie wzięło w niej udział ok. 500 osób. W piątek, 2 sierpnia do Częstochowy dotrze 23. Powiatowa Pielgrzymka Rowerowa z Łańcuta. Cykliści wyruszyli od siebie 28 lipca. W ciągu pięciu dni pielgrzymi w żółtych koszulkach z herbem Powiatu Łańcuckiego Świętym Michałem Archaniołem pokonają trasę około 360 km. Tego samego dnia na Jasną Górę dotrze również 29. Rowerowa pielgrzymka ze Skalmierzyca. Dzień później, 3 sierpnia przybędzie z kolei 79. Piesza Pielgrzymka Rybnicka i 21. Piesza Pielgrzymka Archidiecezji Katowickiej.

Na nich czeka Jasna Góra

Na sierpień zgłoszono 177 grup

pielgrzymkowych. Łącznie do naszego miasta przyjdzie w nich ok. 77 tysięcy osób. Największej liczby pątników możemy spodziewać się 13 i 14 sierpnia, kiedy do miasta wejdą grupy z m.in. Kielc, Rzeszowa, Radomia, Warszawy czy Lublina (będzie to łącznie 32 660 osób). Kolejne tak liczne grupy przyjadą do Częstochowy 24 i 25 sierpnia (łącznie 16 320 osób).

Powyższa statystyka obejmuje tylko grupy zorganizowane, które zgłosiły zamiar wejścia do Częstochowy (z reguły wraz z potrzebą zabezpieczenia przejścia przez służby miejskie określoną trasą) i o których informacje posiada Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta. Nie obejmuje ona pielgrzymów indywidualnych, a także pielgrzymek i grup zorganizowanych

przybywających do Częstochowy samochodami prywatnymi, autokarami czy pociągami.

W związku z sierpniowymi szczytami pielgrzymkowymi konieczne są:

- czasowe zmiany w organizacji ruchu,
- oznakowanie i ustalenie tras pielgrzymkowych - wytyczonych jest 10 tras wejściowych, które w niewłaściwych miejscach - w czasie wejść pielgrzymek - są zabezpieczane przez policję
- całodobowe dyżury w szpitalach i przychodniach miejskich,
- dyżury lekarzy, pielęgniarek i karettek pogotowia w czasie dużych zgromadzeń pielgrzymkowych na błoniach jasnogórskich,
- dodatkowe punkty czerpania wody, a także ustawienie dodatkowych toalet,
- dodatkowe dyżury firm zajmujących się sprzątnięciem miasta.

Jeżeli chodzi o utrudnienia to nie mają one charakteru stałego, natomiast trzeba liczyć się z chwilowym przemykaniem ulic - także w centrum miasta - w czasie przemarszu dużych pielgrzymek np. aleją Najświętszej Maryi Panny oraz niedużych zmian w organizacji ruchu w czasie zgromadzeń pod Jasną Górą 15 i 26 sierpnia.

■ pn

CRISTAL
WODA ŹRÓDLANA

Nawodnienie
i przejrzysty smak

Ważne dla żaków

Kiedy student traci ubezpieczenie?

Każda osoba, która się uczy, aż do ukończenia 26. roku życia jest ubezpieczona zdrowotnie, czyli może korzystać z bezpłatnej opieki medycznej. Uczeń lub student jest zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego przez rodziców, a jeśli nie ma takiej możliwości to wówczas może to zrobić szkoła lub uczelnia. Są sytuacje, w których traci to ubezpieczenie.

O tym, że nie jesteśmy ubezpieczeni zdrowotnie, najczęściej dowiadujemy się w sytuacjach, gdy tego ubezpieczenia potrzebujemy, czyli podczas wizyty u lekarza, w poradni zdrowia. W rejestracji do lekarza rodzinnego czy specjalisty dowiadujemy się, że nasze nazwisko „świeci się na czerwono”. Dlaczego tak się dzieje? – Jeśli chodzi o uczące się dorosłe dzieci, to powodów może być kilka. Gros takich przypadków związane jest ze zmianą miejsca zatrudnienia przez rodzica. Opiekun zmienia firmę, ale zapomina powiadomić swój zakład pracy, że do ubezpieczenia zdrowotnego należy też zgłosić studiujące, uczącego się dziecko. Bywa i tak, że student podejmie pracę w wakacje, czy w innym okresie i pracodawca zgłasza go do ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych. Tym samym wypada wówczas z ubez-

pieczenia zdrowotnego od rodziców. Wraz z zakończeniem jego umowy o pracę kończy się też zgłoszenie do ubezpieczeń z tego tytułu. Wówczas ponownie rodzic, bądź uczelnia powinni zgłosić studenta do ubezpieczenia zdrowotnego – wyjaśnia Beata Kopyczyńska, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie śląskim.

Własny tytuł do ubezpieczenia

Niewiele osób wie, że dziecko korzysta z ubezpieczenia rodzica tylko do czasu, gdy nie ma własnego tytułu do ubezpieczenia zdrowotnego. Jednak gdy w wakacje młody człowiek podejmuje pracę na umowę o pracę pracodawca ma obowiązek zgłosić go do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, wtedy automatycznie traci ubezpieczenie „u rodzica”. Podobnie wygląda to, gdy student rozpocznie prowadzenie własnej działalności gospodarczej. Wówczas, nawet korzystając z możliwości ulg dla osób startujących z własnym biznesem (ulga na start czy preferencyjne składki) – będzie podlegał ubezpieczeniu zdrowotnemu z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej.

7 dni na zgłoszenie

- Dlatego tak ważne jest, by pamiętać o tych sytuacjach, w któ-

rych to młody człowiek może wypaść z ubezpieczenia zdrowotnego. Na zgłoszenie członka rodziny do ubezpieczenia zdrowotnego mamy 7 dni od momentu, gdy dziecko straci swój tytuł do ubezpieczenia – informuje rzeczniczka.

Członka rodziny, nie tylko uczące się dziecko do 26 roku życia, ale także niepracującego małżonka, zgłaszamy do ubezpieczenia zdrowotnego u swojego płatnika składek. Jeśli natomiast małżonek czy dziecko rozpocznie pracę, która daje im własne ubezpieczenie zdrowotne, to musimy o tym poinformować pracodawcę. Nasz zakład pracy powinien też otrzymać od nas informację, że dziecko ukończyło studia czy naukę w szkole. Na tej podstawie musi zostać „wyrejestrowane” z naszego ubezpieczenia zdrowotnego.

Co z ubezpieczeniem zdrowotnym po zakończeniu nauki?

Obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego studenta wygasa z dniem ukończenia studiów lub skreślenia z listy studentów, uczniów. Jednak prawo do świadczeń opieki zdrowotnej młody człowiek zachowuje jeszcze przez 4 miesiące od zakończenia nauki albo skreślenia z listy studentów.

■ Źródło: ZUS

Koniec zamieszania!

Będzie tylko jedna ładowarka do wszystkich urządzeń

Rząd zapowiedział, że od 28 grudnia 2024 roku większość urządzeń elektronicznych w Polsce będzie musiała mieć uniwersalne gniazda USB typu C. To efekt wdrożenia Dyrektywy RED, która ma na celu ujednoczenie standardów ładowania i zmniejszenie ilości elektrośmieci.



fot. pixabay

Unia Europejska już w 2022 roku nakazała wdrożenie ujednoczenia standardów ładowania wszystkim państwom członkowskim. Miały one czas na wprowadzenie nowych zasad do końca 2023 roku. Polski rząd z opóźnieniem wdraża unijną dyrektywę poprzez uchwalenie ustawy Prawo komunikacji elektronicznej. Zgodnie z jej zapisami, urządzenia elektroniczne będą musiały mieć uniwersalne gniazdo USB typu C. - Dzięki tym zmianom konsumenci będą mogli wybrać, czy chcą kupić urządzenie z ładowarką, czy bez niej. Na opakowaniach urządzeń znajdują się piktogramy informujące, czy dołączona jest ładowarka. Nowe przepisy zmniejszą koszty zakupu ładowarek i ilość elektrośmieci. Jedna ładowarka

będzie pasować do wielu urządzeń. Dyrektywa RED przyniesie korzyści dla konsumentów i środowiska. To ważny krok w stronę bardziej zrównoważonej przyszłości – wyjaśnia Ministerstwo Cyfryzacji. Od 28 grudnia 2024 roku nowe przepisy będą obowiązywać telefony komórkowe, tablety, aparaty cyfrowe, słuchawki, konsole do gier, głośniki, czytniki książek, klawiatury, myszy i systemy nawigacyjne. Od 28 kwietnia 2026 roku przepisy obejmą także laptopy. Resort wyjaśnia, że sprzęt, który nie ma uniwersalnego gniazda i jest już w sprzedaży, nadal będzie dostępny w sklepach. Natomiast wszystkie nowe urządzenia wprowadzane do obrotu od 28 grudnia 2024 roku muszą spełniać wymogi Dyrektywy RED.

■ pn

C T O

CENTRUM TANIEJ ODZIEŻY
CZĘSTOCHOWA

WIELKIE
OTWARCIE
03.08

Sobota
9.00–19.00

Dom Handlowy
"Centrum"
al. Wolności 4
Częstochowa
1. PIĘTRO

aż 800 m²

fot. Marta Brzeska (wszystkie)

Adullam zaprasza

Impreza nad Wartą w Częstochowie



30 sierpnia częstochowska Fundacja Chrześcijańska Adullam organizuje piknik sąsiedzki „Przystanek Warta” - przy ul. Targowej 29, tuż obok Galerii Jurajskiej. Początek o godz. 15.45. Wstęp wolny.

Miejsca na imprezę użycza fundacji Zespół Szkół Mechaniczno-Elektrycznych im. Pułaskiego. A okazją do zabawy jest 10-lecie Partnerstwa „Stare Miasto – Nowe Życie”, do którego należy również Adullam. Wokół sceny stanie 30 namiotów, w których przedstawiciele Partnerstwa zaprezentują swoje organizacje. I tak np. Fitostacja.pl przygotuje stanowiska z długopisami 3d i drukarką 3d, a Towarzystwo Przyjaciół Częstochowy przedstawi roczniki „Almanachu Częstochowy”.

Równocześnie mają się odbywać działania na scenie. O godz. 16 powita wszystkich Elżbieta Ferenc, prezes fundacji Adullam, po niej zabierze głos wiceprezydent Częstochowy Ryszard Stefaniak. O 15.45 i 17.25 pianistka Ludmyła Kostecka będzie grała utwory Chopina. Ona także, wraz z grającą na gitarze Moniką Kamelą ma akompaniować występom dzieci ze świetlicy „Życie poza szkołą” oraz członków Klubu Seniora „Złote Lata”. Program zacznie się o 16.45, zaś jego tytuł „Rodzina to nie tylko więzy krwi” jest motywem



przewodnim całej imprezy. O 17.55 z miejsca pikniku wyjedzie na jubileuszową przejażdżkę po mieście

Częstochowska Masa Krytyczna, która właśnie w sierpniu tego roku obchodzi swoje 20-lecie. A na finał, o godz. 18.05 zacznie godzinny koncert kapela szantowo-folkowa Drake Sea Folk Group.

To nie koniec. Będzie można pobawić się w prezentera telewizyjnego RM Group, pojeździć na rowerze w alko- i narkogoglach i poszaleć na dmuchańcach.

■ Joanna Skiba



SPŁYWY KAJAKOWE w promieniu ok. 100 km od Częstochowy



Od 2010 roku zajmujemy się organizacją spływów kajakowych na Warcie, Liswarcie. W naszej ofercie posiadamy nowoczesne kajaki polietylenowe: Pro Tour 470, Cayman, Traper, Trek, Kajaki Górskie; wiosła, kamizelki asekuracyjne. Każdy spływ rozpoczynamy od fachowego instruktarzu.

Na życzenie klienta podczas spływu zapewnimy:

- ✓ transport bagaży wzdłuż brzegu;
- ✓ dowóz kierowców na parking;
- ✓ ubezpieczenie NW na czas spływu;
- ✓ opiekę ratownika WOPR;
- ✓ transport osób;
- ✓ w Kłobukowicach na terenie naszej bazy jest możliwość biwakowania oraz zorganizowania ognisk i biesiady;
- ✓ 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. Tel. 609 036 486, 601 799 141, kajaki@tyrolki.pl

Kierunek: Chicago

Zespół ALLDĘTE wystąpi dla Polonii w USA

Działający od 2018 roku zespół AllDęte otrzymał wyjątkowe zaproszenie na najstarszy polonijny festiwal w USA. Zespół wystąpi dwukrotnie - 31 sierpnia i 2 września - w Chicago podczas festiwalu Taste of Polonia, organizowanego od ponad 40 lat przez Copernicus Center.

Festiwal Taste of Polonia, od ponad 40 lat, jest coroczną, czterodniową celebracją polskiej kultury w Chicago. Tysiące ludzi doświadczą dzięki temu wydarzeniu bogactwa naszych rodzimych tradycji. Zdaniem organizatorów zespół AllDęte dzięki połączeniu amerykańskiej tradycji brass-bandów z własnym stylem muzycznym tworzy fuzję, mającą szansę na ogromną popularność wśród tysięcy gości odwiedzających festiwal.

Zanim zespół AllDęte wyleci do Stanów Zjednoczonych, 17 sierpnia czeka ich jeszcze koncert w Bremen na Deutsch-Polnisches Kulturfest w Goethe Theater. Specjalnie z okazji koncertów dla Polonii zespół zaplanował premierę nowego singla - „Nigdy Cię nie zawiodę”, który od poniedziałku będzie dostępny na wszystkich portalach streamingowych.

Zespół AllDęte to brass-band, założony przez braci Kubę i Wiktora Wojsyk, koncertujący od 6 lat w całym kraju i za granicą. W 2020 roku ukazała się EP-ka zespołu „Przestrzeń”,



zawierająca pierwsze autorskie kompozycje. W 2021 roku zespół wydał singiel „Opowiedzcie Wiatry” z aktorem i kabareciarzem Krzysztofem Respondekim, upamiętniający 100. rocznicę Powstań Śląskich. W 2023 roku premierę miał album „Czas”, zawierający 11 autorskich kompozycji zespołu, których produkcją zajął się znany polski reżyser dźwięku Andrzej Karp. Zespół AllDęte tworzą: Kuba Wojsyk (trąbka), Tobiasz Bała (trąbka), Dominik Troczka (sax), Leszek Gliniski

(waltornia), Wiktor Wojsyk (puzon), Michał Włodarczyk (tuba), Miłosz Caban (akordeon), Kacper Jaślar (perkusja), Kamil Gaciek (wokalec). Występ na prestiżowym festiwalu w USA to niezwykle wyróżnienie dla muzyków zespołu.

Śledzić poczynania zespołu można za pośrednictwem Facebooka i Instagrama: facebook.com/alldeteband instagram.com/alldeteband/

■ red.

Filharmonia zaprasza

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny w Częstochowie

Młodzi adepci sztuki pianistycznej z Chin będą uczestniczyć w kursach mistrzowskich prowadzonych w Częstochowie przez światowe gwiazdy - Vladimira Viardo i Kevina Tu. Zwieńczeniem kursów będą 3 koncerty z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Częstochowskiej. Wstęp na te wydarzenia będzie wolny.

- W dniach 4-10 sierpnia w Filharmonii Częstochowskiej młodzi adepci sztuki pianistycznej z Chin uczestniczyć będą w kursach mistrzowskich prowadzonych przez gwiazdy światowej pianistyki - Vladimira Viardo i Kevina Tu. Zwieńczeniem kursów będą 3 koncerty z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Częstochowskiej pod dyrekcją Adama Klocka w sali koncertowej Filharmonii Częstochowskiej. W programie koncertów znajdą się, m.in.: I koncert fortepianowy e-moll op. 11 Fryderyka Chopina, Koncert fortepianowy G-dur Maurice'a Ravela, I koncert fortepianowy Es-dur Franza Liszta - zapowiada Agnieszka Małasiewicz z Filharmonii Częstochowskiej.

8 sierpnia 2024, godz. 18.00
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Częstochowskiej
Vladimir Viardo - fortepian
Kevin Tu - fortepian
Adam Kłoczek - dyrygent
W programie m.in.: I koncert fortepianowy e-moll op. 11 Fryderyka Chopina

9 sierpnia 2024, godz. 18.00
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Częstochowskiej
Solisci - uczestnicy Kursu
Adam Kłoczek - dyrygent
W programie: Mozart, Bach, Mendelssohn, Weber, Haydn, Chopin, Saint-Saëns

10 sierpnia 2024, godz. 18.00
Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Częstochowskiej
Gu Yingjie - fortepian
Yang Qinzhe - fortepian
Nicholas Yujie Peh - fortepian
Adam Kłoczek - dyrygent
W programie m.in.: Maurice Ravel - Koncert fortepianowy G-dur, Franz Liszt - I koncert fortepianowy Es-dur
WSTĘP WOLNY
Organizator: Baltic Neopolis Orchestra
Współorganizator: Filharmonia Częstochowska

■ oprac. pn



fol. pixabay

Moc natury

Poznaj zioła, które warto mieć w swoim ogrodzie

Posiadanie własnego ogródka z ziołami to marzenie wielu miłośników kulinariów i naturalnych metod leczenia. Zioła nie tylko dodają smaku i aromatu naszym potrawom, ale również mają wiele właściwości zdrowotnych, które mogą wspierać nasze codzienne funkcjonowanie. W dobie rosnącej świadomości ekologicznej i zdrowego stylu życia, coraz więcej osób decyduje się na uprawę ziół we własnych ogrodach, na balkonach czy nawet parapetach. W tym artykule przedstawimy, jakie zioła warto mieć w swoim ogródku, aby cieszyć się ich nieocenionymi korzyściami. Dowiesz się, które z nich są najłatwiejsze w uprawie, jakie mają zastosowania kulinarne oraz jakie właściwości zdrowotne mogą przynieść do Twojego domu. Zapraszamy do lektury i odkrycia zielonego świata ziół!

Bazyli

Bazylija to jedno z najpopularniejszych ziół w kuchni śródziemnomorskiej. Jest łatwa w uprawie i doskonale nadaje się do doniczek na parapecie. Bazylija wymaga dużo słońca i regularnego podlewania. Jej liście można dodawać do sałatek, sosów, pesto i wielu innych potraw. Bazylija ma również właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne, a jej olejki eteryczne mogą wspierać układ trawienny.



Koper

Koper jest ziołem o delikatnym, anyżkowym smaku, często stosowanym do przyprawiania ryb, zup i sałatek. Lubi słoneczne stanowiska i wilgotną, dobrze przepuszczalną glebę. Koper ma właściwości przeciwzapalne, wspomaga trawienie i jest doskonałym źródłem witaminy C.



Mięta

Mięta jest niezwykle wszechstronnym ziołem, które można używać w napojach, deserach, a nawet w daniach głównych. Uprawiana w ogrodzie, szybko się rozprzestrzenia, dlatego warto sadzić ją w donicach, aby kontrolować jej wzrost. Mięta ma właściwości łagodzące dolegliwości żołądkowe, odświeżające oddech i działające relaksująco.



Oregano

Oregano to zioło nieodzowne w kuchni włoskiej i greckiej, idealne do przyprawiania pizzy, makaronów i mięs. Lubi słońce i dobrze przepuszczalną glebę. Oregano ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, wspomaga układ odpornościowy i trawienie.



Rozmarn

Rozmarn to zioło o intensywnym aromacie, często stosowane w kuchni śródziemnomorskiej do przyprawiania mięs, ziemniaków i chleba. Lubi pełne słońce i dobrze przepuszczalne podłoże. Rozmarn wspomaga pamięć i koncentrację, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także może wspomagać układ krążenia.



Melisa

Melisa, znana również jako cytrynowe zioło, ma delikatny cytrynowy aromat i jest często używana do herbat i deserów. Lubi półcieniste miejsca i wilgotną glebę. Melisa działa uspokajająco, wspomaga sen, łagodzi stres i napięcie nerwowe.



Tymianek

Tymianek to niewielkie, ale bardzo aromatyczne zioło, które świetnie komponuje się z mięsem, rybami i warzywami. Lubi dużo słońca i suchą glebę. Tymianek ma silne właściwości antyseptyczne, jest skuteczny w walce z infekcjami dróg oddechowych i wspomaga trawienie.



Szałwia

Szałwia to zioło o mocnym smaku, idealne do przyprawiania mięs, ryb i warzyw. Lubi słoneczne, suche stanowiska. Szałwia ma właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Może być stosowana do płukania gardła, wspomaga trawienie i zmniejsza potliwość.



Pietruszka

Pietruszka to zioło, które można znaleźć w prawie każdym ogródku. Jest łatwa w uprawie i toleruje różne warunki glebowe. Pietruszka jest bogata w witaminy A, C i K, a także minerały takie jak żelazo i magnez. Ma właściwości moczopędne, wspomaga trawienie i odświeża oddech.



Lawenda

Choć lawenda kojarzy się głównie z kosmetykami, jest również wspaniałym ziołem kulinarnym. Jej kwiaty można dodawać do ciast, deserów i napojów. Lawenda lubi słońce i dobrze przepuszczalną glebę. Ma właściwości uspokajające, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Olejek lawendowy pomaga w relaksacji i poprawia jakość snu.



Uprawa ziół w swoim ogródku to nie tylko sposób na zdrowe i smaczne posiłki, ale również na wsparcie zdrowia

i dobrego samopoczucia. Warto zainwestować czas w założenie własnego zielonego kąca, który przyniesie wiele

korzyści na co dzień. Bez względu na to, czy masz duży ogród, mały balkon czy tylko parapet w kuchni, zioła znajdą

swoje miejsce i odwdzięczą się aromatem oraz zdrowotnymi właściwościami.

Dieta w profilaktyce osteoporozy – dla zdrowych kości i zębów

Osteoporoza to schorzenie dotykające głównie osoby w średnim i starszym wieku. Jest to układowa choroba szkieletu, charakteryzująca się zwiększonym ryzykiem złamań kości, spowodowanych malejącą odpornością mechaniczną. W przebiegu choroby dochodzi do obniżenia masy kostnej oraz osłabienia mikrostruktury tkanki kostnej. Głównym objawem osteoporozy są złamania kości, których ryzyko wzrasta wraz z wiekiem.

Czynniki ryzyka złamań spowodowanych osteoporozą dzielą się na:

- czynniki niemodyfikowalne: płeć, wiek oraz genetyczne predyspozycje do osteoporozy,
- czynniki modyfikowalne: dieta i aktywność fizyczna.

Choroba jest często nazywana "cichą złodziejką kości" – to popularne określenie trafnie opisuje jej podstępny charakter, gdyż najczęściej dowiadujemy się o osteoporozie dopiero po wystąpieniu groźnego złamania.

Profilaktyka żywieniowa dla zdrowych kości

Prawidłowe żywienie odgrywa kluczową rolę zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu osteoporozy. Ważne jest, aby zapewnić odpowiednią podaż witamin D, K i C, a także składników mineralnych, takich jak wapń, magnez. Kluczowe jest również racjonalne spożywanie białka i błonnika, wprowadzenie suplementacji diety w odpowiednim momencie, zaprzestanie palenia tytoniu, ograniczenie spożycia alkoholu oraz regularna aktywność fizyczna.

Źródła wapnia: mleko i jego przetwory: sery (szczególnie podpuszczkowe, dojrzewające) jogurty, kefir, maślanki. Ryby w szczególności sardynki. Wśród produktów roślinnych najbogatsze w wapń są orzechy, nasiona i pestki, rośliny strączkowe jak fasola, soczewica, soja, warzywa kapustne: kapusta, brukselka, brokuły, jarmuż. Woda mineralizowana min. 8 szklanek dziennie.

Produkty bogate w magnez: kakao, słonecznik, migdały, kasza gryczana, fasola, orzechy laskowe, pistacje, płatki owsiane, gorzka czekolada.

Witaminy D: Podstawowe źródło witaminy D w organizmie stanowi synteza skórna, która pokrywa około 80-90% zapotrzebowania na tę witaminę. Należy codziennie wystawiać się na ekspozycję słońca min. 15 minut. Jeśli powyższe warunki nie mogą być spełnione, zalecana jest suplementacja w dawce 1000-



4000 IU/dobę przez cały rok. Witaminę D znajdziemy w rybach: łosoś, sardynki, pstrąg. Dieta pokrywa jedynie 20% zapotrzebowania na tę witaminę.

Witamina K: Kapusta, brokuły, dymka, zielone warzywa liściaste i produkty mleczne są szczególnie bogate w witaminę K rozpuszczalną w tłuszczach.

Witamina C: poprawia przyswajanie wapnia, żelaza i magnezu, co czyni ją istotnym elementem w profilaktyce osteoporozy. Najlepszym źródłem witaminy C w diecie są świeże warzywa i owoce: owoce dzikiej róży, czarna po-

mineralizację kości, pomagając w utrzymaniu właściwej postawy i prawidłowej masy ciała.

Polecana aktywność:

Spacer, jazda na rowerze, nordic walking, pływanie, gimnastyka: 3 razy w tygodniu przez ok. 30 minut.

Wskazówki dotyczące pokrywania dziennego zapotrzebowania na wapń:

- 1/2 kulki mozzarelli light (60 g) – ok. 469 mg wapnia
- Małe opakowanie sardynek – ok. 412 mg wapnia
- Mały jogurt naturalny 200 g – ok. 340 mg wapnia
- Mała butelka kefiru naturalnego – ok. 309 mg wapnia
- Szklanka mleka – ok. 295 mg wapnia
- Litr wody mineralnej bogatej w wapń – ok. 150 mg wapnia
- 1/2 średniego brokuła – ok. 120 mg wapnia
- Szklanka ugotowanej fasoli – ok. 124 mg wapnia
- 2 garście jarmużu – ok. 63 mg wapnia
- Osiem orzechów włoskich – ok. 55 mg wapnia
- Jedno jajko kurze – ok. 26 mg wapnia
- Powyżej 66. roku życia rekomendowana ilość spożytego wapnia to 1200 mg.

Osteoporoza a dieta - czego unikać?

Powinniśmy mieć na uwadze, że pewne produkty spożywcze mogą prowadzić do obniżenia gęstości kości. Takie pokarmy mogą znacznie osłabiać zdolność organizmu do wchłaniania wapnia lub bezpośrednio wpływać na strukturę kości. W przypadku ryzyka rozwoju osteoporozy, zaleca się ograniczenie spożycia takich produktów, jak:

Kofeina

Negatywnie wpływa na gęstość kości, ponieważ zwiększa wydalanie wapnia z moczem. Dlatego zaleca się ograniczenie jej spożycia do 300 mg dziennie, jednocześnie dbając o odpowiednią ilość wapnia w diecie. Kofeinę znajdziemy nie tylko w kawie, ale również w mocnej herbacie, napojach gazowanych typu cola oraz napojach energetyzujących.

1 szklanka kawy (220 ml) ma ok. 100 mg kofeiny, a herbaty do ok. 70 mg

Sól

Nadmierne spożycie soli może prowadzić do utraty wapnia, co w dłuższej perspektywie osłabia kości. Wraz ze wzrostem wydalania sodu z organizmu, zwiększa się również wydalanie wapnia. Sól przyczynia się także do powstawania nadciśnienia, chorób serca i cukrzycy, co daje wiele powodów do ograniczenia jej spożycia. Zaleca się, aby nie przekraczać 5 g soli w ciągu dnia, co odpowiada jednej łyżeczce.

- Paprykarz, ryby wędzone z dużą zawartością soli, pasty rybne.
- Warzywa bogate w szczawiany, takie jak szczaw, buraki, botwina, rabarbar i szpinak.



• Tłuste mięsa, kiełbasy peklowane, wędliny peklowane i wędzone, podroby, pasztety, parówki. Należy unikać mięsnych przetworów konserwowanych fosforanami oraz stonych wędlin. Tłuszcz zwierzęcy: boczek, smalec, słonina. Nadmiar tłuszczów zwierzęcych zwiększa wydalanie wapnia z organizmu i obniża jego przyswajanie z przewodu pokarmowego, a nasycone tłuszcze mogą wiązać wapń i witaminę D.

• Słodkie wypieki, ciasta, słodzone płatki śniadaniowe, w tym kakaowe i czekoladowe.

• Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, która jest bogata w sól i fosfor.

• Alkohol, napoje energetyzujące. Należy również unikać napojów gazowanych, w których fosfor działa jako regulator smaku.

mgr Kamila Kondej, specjalistka ds. żywienia człowieka i dietetyki



fol. freepik

rzczyka, owoce cytrusowe, truskawki, kapusta, papryka, brokuły, natka pietruszki dodana do obiadu.

Aktywność fizyczna w osteoporozie

Oprócz odpowiedniej diety, aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu osteoporozie. Niedostateczny ruch negatywnie wpływa na gęstość kości oraz masę mięśniową. Regularne ćwiczenia i spacer, wspierają prawidłowy rozwój oraz

Palacze powinni to wiedzieć

Czy można palić papierosy na balkonie lub w samochodzie?

Zakaz palenia w miejscach publicznych obowiązuje od 15 listopada 2010 roku, czyli od momentu wejścia w życie ustawy antynikotynowej. Przypominamy, że w myśl wprowadzonych przepisów zakazane jest:

- palenie w placówkach medycznych, a także tam, gdzie udziela się świadczeń zdrowotnych,
- palenie w miejscach przeznaczonych do zabawy dzieci,
- palenie na przystankach,
- palenie w szkołach, na uczelniach i w obiektach kultury,
- palenie w restauracjach i lokalach rozrywkowych,
- palenie w obiektach sportowych,
- palenie w środkach komunikacji publicznej, a także w obiektach służących do obsługi podróżnych (zakazane jest więc palenie w pociągu),
- palenie w miejscu pracy.

Czy zakaz dotyczy również palenia e-papierosów?

Ustawodawca palenie e-papierosów traktuje tak samo jak palenie tradycyjnych papierosów. Dlatego zakaz palenia papierosów elektronicznych obowiązuje dokładnie w tych samych miejscach, co w przypadku

innych wyrobów tytoniowych. Kwestia palenia papierosów elektronicznych została uregulowana za pomocą nowelizacji ustawy antynikotynowej. Nie możemy więc sięgać po papierosy elektroniczne w pracy, w tramwaju czy w obiektach sportowych.

Co to są strefy wolne od dymu tytoniowego?

Eliminacja dymu tytoniowego z miejsc publicznych pomaga zmniejszyć ryzyko chorób związanych z biernym paleniem, takich jak choroby serca czy nowotwory płuc. Wprowadzono dodatkową możliwość dla Rady gmin ustalenia w drodze uchwały, innych niż wymienione w ust. 1 miejsc przeznaczonych do użytku publicznego jako stref wolnych od dymu tytoniowego, pary z papierosów elektronicznych i substancji uwalnianych za pomocą nowatorskiego wyrobu tytoniowego.

Czy jest dozwolone palenie papierosów na balkonie lub klatce schodowej?

Palenie papierosów na balkonie w bloku mieszkalnym wzbudza wiele kontrowersji i wywołuje mnóstwo nieporozumień i kłótni między sąsiadami. Nasilają się te nieporozumienia zwłaszcza w sezonie letnim, gdy nałogowi palacze często wychodzą na balkon, by puścić dymka, nie zważając przy tym na niepalących sąsiadów.

Okazuje się, że nie istnieją żadne regulacje prawne wskazujące na to, że palenie na klatce schodowej albo na balkonie jest zakazane. Ustawodawca zabrania jedynie palenia „w pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego”. Takie miejsce musi być dostępne do użytku dla każdego. Balkon, który przynależy do mieszkania, jest prywatną częścią właściciela, dlatego nie można go traktować jako przestrzeni wspólnej (publicznej), na której zakaz palenia by obowiązywał.

Mimo że, w Polsce nie obowiązuje zakaz palenia papierosów na balkonie, jest kilka sposobów na walkę z nieustannie zatruwającym nas sąsiadem. Jeżeli palacz w czasie puszczenia dymka na balkonie strąca popiół z papierosa na nasze meble tarasowe czy balkonowe kwiaty albo wyrzuca niedopałki przez balkon, grozi mu za to **mandat w wysokości 500 zł**.

Ile wynosi mandat za palenie w miejscu publicznym?

Mandat za palenie papierosów w miejscach zakazanych może wynieść do 500 złotych. Co istotne, karę może otrzymać również podmiot, w którego budynku obowiązuje zakaz palenia papierosów, a nie zostało to w odpowiedni sposób oznaczone – na przykład poprzez znak o zakazie palenia. Stanowi o tym artykuł 13. Ustawy o ochronie zdrowia przed na-

stępstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.

Palenie papierosów w trakcie jazdy autem - czy jest dozwolone?

Palenie papierosów jest złym nałogiem i zdecydowanie złym nawykiem. Jeśli praktykujecie tę czynność w trakcie jazdy samochodem, warto znać przepisy dotyczące tej kwestii. W niektórych krajach obowiązuje całkowity zakaz palenia w trakcie prowadzenia auta. W Polsce Prawo o Ruchu Drogowym przewiduje zakaz palenia oraz jedzenia w samochodach - jednak nie we wszystkich. Są samochody, w których wolno palić. Mówi o tym **artykuł 63, pkt 5:**

„Kierującemu pojazdem silnikowym, który przewozi osobę, zabrania się palenia tytoniu lub spożywania pokarmów w czasie jazdy. Nie dotyczy to kierującego samochodem ciężarowym, który przewozi osobę w kabinie kierowcy, i kierującego samochodem osobowym, z wyjątkiem taksówki”.

W praktyce oznacza to, że kierowca w swoim prywatnym samochodzie może palić w trakcie jazdy. Nie ma przy tym znaczenia, czy przewozi pasażerów. Podobnie jest w przypadku kierowców ciężarówek - oni mogą palić nawet wtedy, gdy wiozą pasażera.

■ ts

Uwaga!

Rodzice tracą ulgi przez wakacyjne zarobki dziecka

Wakacje dla uczniów i studentów to nie tylko odpoczynek, biwakowanie czy wyjazdy na koncerty. Dla niektórych młodych osób to również czas, kiedy dodatkowo mogą zarobić na własne potrzeby i zdobyć doświadczenie zatrudniając się do prac sezonowych. Nie wszyscy jednak rodzice zdają sobie sprawę, że zarobki dzieci mają poważne konsekwencje dla ich rozliczenia podatkowego.

I tak na wakacyjne zarobki pełnoletniego dziecka muszą szczególnie uważać osoby korzystające z ulgi na dzieci (prorodzinnej), ze wspólnego rozliczenia z dzieckiem (samotnych rodziców) czy ulgi dla rodzin 4+, czyli rodzin wychowujących co najmniej czwórkę dzieci. Ta grupa rodziców może skorzystać z ulgi na pełnoletnie uczące się dziecko, o ile roczne dochody pociechy nie przekroczą limitu 21,3 tys. złotych. Tak sam próg obowiązuje przy preferencyjnym rozliczeniu samotnych rodziców. Mimo że w tym roku próg został po raz kolejny podniesiony, to jego przekroczenie nawet o złotówkę skutkuje utratą ulg podatkowych, takich jak ulga prorodzinna oraz możliwość rozliczenia podatkowego jako osoba samotnie wychowująca dziecko. Należy uważać więc szczególnie na wakacyjne zarobki dziecka.

Jak obliczyć dochód dziecka?

Dochód dziecka to przychód pomniejszony o koszty jego uzyskania. Do dochodu nie zalicza się składek społecznych ani straty z lat poprzednich. Warto pamiętać, że osoby do 26. roku życia korzystają z ulgi podatkowej, która zwalnia z opodatkowania dochody do 85 528 zł. Ulga ta obejmuje m.in. dochody z umowy o pracę, zlecenia, praktyk absolwenckich, stażu uczniowskiego oraz zasiłku macierzyńskiego.

Ulga prorodzinna w 2025 roku

Rodzice mogą odliczyć od podatku określone kwoty w zależności od liczby dzieci. W 2024 roku kwoty te wynoszą:

- 1 112,04 zł na pierwsze i drugie dziecko,
- 2 000,04 zł na trzecie dziecko,
- 2 700 zł na czwarte i każde kolejne dziecko.

Zwolnienie dla dzieci do 26. roku życia

Warto jednak pamiętać, że młode osoby do 26. roku życia są co do zasady, zwolnione z podatku dochodowego do limitu 85 528 zł. Wyjątkiem są dochody m.in. z działalności gospodarczej i umów zlecenie, które nie są objęte zwolnieniem. Limit 21 371,52 zł odnosi się też do przychodów, o których mowa w art.

21 ust. 1 pkt 148 ustawy o PIT, czyli zwolnienia dla osób poniżej 26. roku życia. Nawet jeśli pełnoletnie pracujące dziecko jest całkowicie zwolnione z podatku, ponieważ jego przychody mieszczą się w kwocie poniżej 85 528 zł, to rodzic może stracić prawo do swojej ulgi, jeżeli dochody dziecka przekraczają 21 371,52 zł.

Limit dochodów rodziców wychowujących jedno dziecko

Co do zasady rodzice mogą skorzystać z ulgi na dziecko niezależnie od tego, ile wynoszą ich własne dochody. Wyjątkiem są rodzice jedynaków. Małżonkowie wychowujący jedno dziecko, którzy zarobią więcej niż 112 tys.

zł rocznie, tracą prawo do ulgi rodzinnej. Nie ma znaczenia, czy rozliczą się wspólnie czy indywidualnie. Limit jest wspólny.

Limit dochodów dla rodziców jedynaków wynosi:

- 112 tys. zł dla osób pozostających przez cały rok w związku małżeńskim (łącznie dochody),
- 112 tys. zł dla samotnego rodzica,
- 56 tys. zł dla jednego rodzica niepozostającego w związku małżeńskim (lub pozostającego przez część roku).

Uwaga!

W przypadku dzieci małych i niepełnosprawnych - (do 18. roku życia) nie obowiązuje



fol. freepika

limit dochodu dziecka uprawniający do skorzystania z ulg. Te dwie grupy dzieci mogą zarobić np. 60 tys. zł a rodzic i tak odliczy od podatku kwotę ulgi.

■ ts

ZAKŁAD ORTOPEDYCZNY

SKLEP ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNEGO, REHABILITACYJNEGO I MEDYCZNEGO

W ofercie m.in.:

- protezy kończyn dolnych i górnych,
- gorsety,
- kołnierze,
- aparaty
- oraz inne art. ortopedyczne i sprzęt rehabilitacyjny





Częstochowa
Zakład Ortopedyczny, ul. Kordeckiego 54
tel. (34) 368 06 14

Częstochowa
Sklep, ul. Nowowiejskiego 24
tel. (34) 368 32 91

Częstochowa

Od 5 sierpnia sporo objazdów w komunikacji miejskiej

Wydział Inżynierii Miejskiej i Kontroli UM Częstochowy poinformował, że od przyszłego poniedziałku, 5 sierpnia wprowadzone zostaną zmiany w komunikacji miejskiej w związku z trwającymi remontami. Sprawdźcie szczegóły!

Tramwaje wracają na Północ, ale nie pojedą na Raków

Zostaje wznowiony ruch tramwajów na odcinku między Zajezdnią MPK a centrum, Tysiącleciem i Północą, ale z powodu serwisu torowiska tramwaje nie będą kursować aleją Pokoju aż do Kucelina.

Komunikacja będzie się odbywać wg następujących linii:

Linia nr 3 – wraca na swoją pełną trasę STADION RAKÓW – FIEDORFA-NILA

Linia nr 4 – będzie kursować w miejsce zawieszonych linii 1 i 2, obsługując relację FIEDORFA-NILA – ZAJEZDNIA MPK

Linia nr 93 (autobus za tramwaj) – będzie kursował od przystanku ZAJEZDNIA MPK do pętli KUCELIN i RAKÓW DWORZEC PKP.

Autobusy zastępujące tramwaje będą się zatrzymywały na przystankach przeznaczonych dla autobusów innych linii wzdłuż alei Pokoju. Szacunkowy czas trwania takich zmian – 2 tygodnie

Ul. 1 Maja bez autobusów – przebudowa Ronda Mickiewicza

Ze względu na przebudowę Ronda Mickiewicza (w ramach budowy nowego połączenia ulic 1 Maja z Krakowską), autobusy zostaną wycofane z ul. 1 Maja pomiędzy Rondem Mickiewicza a al. Bohaterów Monte Cassino.

Linie nr 14, 17 i 19 będą w obu kierunkach kursować od ul. Sobieskiego przez Korczaka i al. Bohaterów Monte Cassino, pomijając 1 Maja i część alei Wolności, pomiędzy Rondem Mickiewicza a Dworcem PKS. Szacunkowy czas trwania – 3 miesiące

Błaszno bez autobusów – linia 24 na Jesiennej

W związku z remontem nawierzchni ul. Bohaterów Katynia odcinek od skrzyżowania z ulicami Jesienną i Rakowską do pętli BŁESZNO będzie nieprzejezdny dla autobusów MPK. Ze względu na zmienioną organizację ruchu, autobusy linii nr 24 od wspomnianego skrzyżowania pojedą ulicą Jesienną do pętli JESIENNA. Z uwagi na konieczność zachowania bezpieczeństwa ruchu, zwłaszcza dla pasażerek i pa-

sażerów komunikacji miejskiej, przystanek BŁESZNO nie będzie obsługiwany przez żadną linię w okresie niniejszego remontu. Szacunkowy czas trwania – 3-4 tygodnie.

Przebudowa skrzyżowania na Północy

W związku z przebudową skrzyżowania al. Wyzwolenia z ul. Fieldorfa-Nila, zostaną wprowadzone następujące objazdy dla linii autobusowych:

Linia nr 15

Kierunek Kukuczki: z Fieldorfa-Nila w prawo przez al. Wyzwolenia do Lasku Aniołowskiego i w prawo do pętli Kukuczki.

Kierunek Kucelin: od pętli Kukuczki do przystanku „Bacewicz” bez zmian, następnie w prawo w al. Wyzwolenia, zawrotka przez torowisko tramwajowe na południową jezdnię i powrót nią do ul. Fieldorfa-Nila. Dalej bez zmian.

Linia nr 22

Na trasie Łojki – Michałowskiego będzie kursować bez zmian, następnie w obu kierunkach przez Sosabowskiego i Kukuczki do pętli „Kukuczki”.

Linia nr 25

Kierunek Malownicza: trasa bez zmian

Kierunek Wyczerpy Osiedle: od Malowniczej do przystanku „Iwaskiewicz” bez zmian, następnie przez Michałowskiego do przystanku „Michałowskiego”, po czym od ul. Pileckiego powrót na stałą trasę.

Linia nr 29

Na trasie Cmentarz Komunalny – Witosa będzie kursować bez zmian, następnie w obu kierunkach prosto do pętli „Kukuczki”.

Linia nr 80

Na trasie Raków Dworzec PKP – Iwaskiewicz będzie kursować bez zmian, następnie w obu kierunkach przez ulice: Michałowskiego, Sosabowskiego i Kukuczki do pętli „Kukuczki”.

Przystanek na pętli GOMBROWICZA będzie nieczynny, podobnie jak przystanek „Pużaka” jadąc w kierunku pętli tramwajowej (przystanek w kierunku ulic Kukuczki i Sosabowskiego obsłuży wyłącznie linia nr 15). Szacunkowy czas trwania – 3-4 miesiące

■ źródło: UM, oprac. pn

Pływanie po drinku to zły pomysł?

Kara nawet 5000 złotych lub utrata prawa jazdy!

fot. redakcja



Tegoroczne wakacje rozpoczynają nas słoneczną, a wręcz upalną pogodą. W najbliższy weekend termometry mają pokazać nawet powyżej 30 st. Chętnie więc szukamy ochłody w zbiornikach wodnych, kąpieliskach. Jest miło i przyjemnie, jednak właśnie w taką pogodę ratownicy mają najwięcej pracy. Alarmują więc, aby rodzice wciąż mieli swoje dzieci na oku i wyjaśniają, czym grożą skoki na główkę, pływanie po spożyciu alkoholu oraz co to jest szok termiczny. Przypominają również o smutnych statystykach z 2023 roku, kiedy to w Polsce utonęło aż 450 osób w sezonie letnim.

W tym sezonie też nie jest lepiej. W czerwcu utonęło 52 osoby, a w lipcu aż 80 osób.

Oczywiście bezwzględny przeciwwskazaniem do kąpieli w akwenach i zbiornikach wodnych jest spożywanie alkoholu lub innych substancji odurzających. Dlaczego? Użytki i alkohol zaburzają naszą percepcję oraz tracimy instynkt samozachowawczy. Zaburzeniu ulega również nasza koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz zdolność logicznego myślenia. Ratownicy ostrzegają, że człowiek pod wpływem alkoholu idzie na dno jak kamień. Jeżeli nie przemawia do osób pijących zimne piwko czy inny alkohol nad wodą zdrowy rozsądek i bezpieczeństwo to może perspektywa mandatu, pozbawi o choty na tego typu napoje wysokokowe. Oczywiście spożywanie alkoholu na plażach nie jest zabronione, o ile nie zadecyduje tak gmina lub właściciel kąpieliska. Jednak kara grozi wszystkim osobom, które odmawiają opuszczenia kąpieliska z powodu nadużycia alkoholu lub

środków odurzających. Jeśli nie zastosują się do poleceń ratownika, strażnika czy policjanta grozi im mandat do 500 zł. Dotyczy to również łamania zakazów dotyczących skoków do wody.

Czy można pływać kajakiem, rowerem wodnym po wypiciu piwa?

W 2015 roku w życie weszły nowe przepisy, dotyczące bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych:

"Kto, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi w ruchu wodnym statek lub inny obiekt pływający, niebędący pojazdem mechanicznym, podlega karze grzywny" za pływanie nawet rowerem wodnym czy kajakiem po alkoholu możemy zostać ukarani grzywną od 20 do 500 zł. Wynika z nich jednoznacznie, że osoby pływające kajakiem, rowerem wodnym czy żaglówką, czyli pojazdem bez silnika, nie mogą być pod wpływem alkoholu. Za osiągnięcie pułapu 0,5 promila alkoholu grozi kara grzywny od 20 do 500 zł. Policja może również zdecydować o odholowaniu sprzętu, jeśli stężenie alkoholu we krwi przekracza już 0,2 promila, a nie ma komu go przekazać. Odholowanie roweru wodnego lub skutera to koszt ok. 50 zł oraz 15 za każdą dobę przechowywani. Jeśli nie będzie innej możliwości zabezpieczenia sprzętu

na miejscu i policja zdecyduje o odholowaniu roweru wodnego, to razem z kosztem mandatu może się okazać, że wypicie piwa kosztuje w sumie nawet 2 tys. zł. Można oczywiście odmówić przyjęcia mandatu i odwołać się do sądu. Przegrana przed nim może okazać się jeszcze bardziej kosztowna, koszty postępowania mogą wynosić nawet do 5 tysięcy złotych.

Za kierowanie motorówką po alkoholu stracisz prawo jazdy na samochód. Ale to nie wszystko

W przypadku, gdy policjant ujawni, że pływaliśmy motorówką po użyciu alkoholu (od 0,2 do 0,5 promila) mandat wyniesie co najmniej 2500 zł, orzeczone zostanie też odebranie prawa jazdy. Jeśli wydmuchamy więcej niż 0,5 promila, będzie to już traktowane jak przestępstwo, za które grozi nawet pozbawienie wolności do dwóch lat. Sąd wyda też zakaz prowadzenia pojazdów przez co najmniej trzy lata. Mówi o tym: Art. 87. § 1. Kto, znajdując się w stanie po użyciu alkoholu lub podobnie działającego środka, prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 2500 złotych oraz § 3. w razie popełnienia wykroczenia określonego w § 1 orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.

■ ts

Bezpieczny wypoczynek

Czy można palić papierosy w lesie?

Las to miejsce, które kojarzy nam się z różnymi formami wypoczynku, czyli, przełajowe wędrówki, jazda na rowerze, jogging, zbieranie grzybów i jagód, obserwacja przyrody. Las zawsze fascynował ludzi swoją tajemniczością, pięknem i spokojem. Dla wielu z nas jest to raj na ziemi, gdzie możemy odpocząć od zgiełku miejskiego życia. A co z nałogowymi palaczami, czy w lesie można palić papierosy?

W Polsce palenie papierosów w lasach oraz parkach narodowych jest regulowane przepisami prawa, które mają na celu ochronę środowiska oraz zapobieganie pożarom. W szczególności w okresach wysokiego ryzyka pożarowego, palenie w tych miejscach może być zabronione.

Za naruszenie zakazu palenia papierosów w lasach lub parkach narodowych zgodnie z Art. 82 § 3 Kodeksu wykroczeń na osobę palącą tytoń na terenie lasu, na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m pali tytoń nakłada karę: aresztu, ograniczenia wolności, grzywny albo karę nagany można otrzymać mandat w wysokości do 500 zł. Mandat może wystawić strażnik leśny lub pracownika służby leśnej.

Natomiast Rozporządzenia z § 4 w mówi o ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów wynika, że zakazuje się również czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo pożaru w lasach i na terenach śródleśnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosowisk, jak również w odległości do 100 m od

granicy lasów. Zabrania się w szczególności: rozniecania ognia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lub zarządcę lasu. Mamy jednak i dobrą wiadomość: palić papierosy można na drogach utwardzonych i w miejscach wyznaczonych do pobytu ludzi. Jednak nie polecamy.

Palenie papierosów i ogniska w górach?

Co do zasady, w górach obowiązują takie same zasady rozpalania ogniska jak w pozostałej części kraju. W polskich górach mamy jednak ogromne obszary leśne, a więc obowiązują w nich zasady z ustawy o lasach, a także rozporządzenia w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i Kodeksu wykroczeń.

■ ts

Dziewczynkę ugryzł szerszeń

Policjanci eskortowali 3-latkę do szpitala

Policjanci z komisariatu z Olsztyna podczas patrolu zostali poproszeni o pomoc przez kierującego, który wiozł swoją 3-letnią córkę do szpitala. Jak się okazało, dziewczynka została ukąszona przez szerszenia. - W takich sytuacjach czas jest najważniejszy, dlatego stróże prawa nie zamierzali go tracić i policyjną eskortą zapewnili szybki dojazd do szpitala.

- W poniedziałek tuż przed 23.00 policjanci z Olsztyna podczas patrolu, zostali poproszeni o pomoc przez kierowcę Citroena. Jak się okazało, w aucie znajdowała się jego 3-letnia córka,

która została ukąszona przez szerszenia. Wiedząc, że w takich sytuacjach liczy się każda chwila, policjanci natychmiast włączyli sygnały świetlne oraz dźwiękowe i rozpoczęli pilotaż do szpitala. Dzięki temu dziewczynka na czas trafiła do szpitala, gdzie została jej udzielona pomoc medyczna - informuje asp. szt. Barbara Poznańska, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie. - "Pomagamy i chronimy" - to hasło towarzyszy nam w codziennej służbie. Służbie, w której przede wszystkim chronimy życie i zdrowie mieszkańców - podkreśla rzeczniczka.

Częstochowa

Funkcjonariusz na urlopie ujął pijanego kierowcę

Pomocnik dyżurnego z częstochowskiej „trójki” udowodnił, że służba nie kończy się wraz ze zdjęciem munduru. Policjant będąc na urlopie ruszył za kierującym renault, którego niebezpieczna jazda stwarzała zagrożenie na drodze. Badanie trzeźwości wykazało, że 45-latek miał w organizmie 1,5 promila alkoholu i miał cofnięte uprawnienia do kierowania pojazdem.

- Mundurowy z częstochowskiej „trójki” będąc na urlopie jadąc ulicami miasta, zauważył jadący przed nim pojazd marki Renault. Niebezpieczne zachowanie kierowcy wzbudziło czujność policjanta. Osobówka jechała całą szerokością jezdni - od prawej do lewej krawędzi, a kierowca raz przyspieszał, potem

gwałtownie hamował. Mając podejrzenie, że siedzący za „kółkiem” mężczyzna może być pijany, policjant od razu ruszył za nim, jednocześnie informując o tym dyżurnego. Niebezpieczna jazda zakończyła się na skrzyżowaniu ulicy Warszawskiej z Cmentarną. Tam patrol częstochowskiej drogówki zatrzymał pojazd do kontroli. Przepuszczenia policjanta potwierdziły się - wstępne badanie wykazało, że prowadzący samochód 45-letni mężczyzna miał w organizmie 1,5 promila alkoholu. Oprócz tego, decyzją administracyjną miał cofnięte uprawnienia - informuje asp. szt. Barbara Poznańska, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie. Mundurowi apelują, aby reagować, gdy jesteśmy świadkami niebezpiecznej sytuacji na drodze.

Internetowe oszustwa

Policja ostrzega, na co uważać w okresie wakacyjnym

Wraz z nadejściem wakacji, rośnie również ryzyko stania się ofiarą internetowych oszustów. Policja apeluje do o zwiększoną czujność i ostrożność w sieci, przypominając, że właśnie teraz cyberprzestępcy szczególnie aktywnie poszukują nowych ofiar. Niezależnie od tego, czy planujecie rezerwację wymarzonej wakacji, czy też robicie zakupy online, warto znać najczęstsze metody stosowane przez oszustów.

Oszustwo „na kwaterę”

...kwaterę, której nie ma. Polega na zamieszczeniu przez oszusta na portalach ogłoszeniowych reklamy, doty-

czącej wynajmu domku letniskowego czy apartamentu. Zamieszczane są zdjęcia przyciągające uwagę, w atrakcyjnych cenach za pobyt. Oszust nawiązuje kontakt, podając dane do przelewu za pobyt lub wpłatę zaliczki. Mechanizm działania naciągaczy jest prosty - po wpłaceniu zaliczki pod wskazany numer bankowy, kontakt z nimi się urywa.

Przesyłanie linków

Kolejną metodą, jaką posługują się oszuści, jest przesyłanie linków, w które należy wejść, aby dokładniej zapoznać się z ofertą sprzedażową. W tym celu przestępca podszywa się pod inną osobę lub instytucję, np.

Konfiskata za alkohol

Ile samochodów odebrano kierowcom w powiecie częstochowskim?

Niecałe pół roku temu weszły w życie przepisy dotyczące konfiskaty samochodów pijanym kierowcom. W całej Polsce od tego momentu odebrano nieodpowiedzialnym kierującym już ponad 1000 pojazdów. Ile w Częstochowie i powiecie?

14 marca 2024 roku zaczęły obowiązywać w Polsce przepisy, które pozwalają na konfiskatę samochodu pijanemu kierowcy. Zgodnie z obowiązującymi przepisami z konfiskatą samochodu musi liczyć się kierowca, który:

- spowodował katastrofę, jej bezpośrednie niebezpieczeństwo lub wypadek, a stężenie alkoholu w jego krwi przekraczało 1 promil;
- prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości, a stężenie alkoholu w jego krwi przekraczało 1,5 promila;
- prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości (stężenie alkoholu w krwi przekraczało 0,5 promila) w okresie obowiązywania zakazu prowadzenia pojazdów, albo gdy sprawca był wcześniej prawomocnie skazany za prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego albo za przestępstwo komunikacyjne popełnione w stanie nietrzeźwości. Ponadto sąd może (fakultatywnie) orzec przepadek pojazdu, jeśli sprawca:

nego w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego albo za przestępstwo komunikacyjne popełnione w stanie nietrzeźwości. Ponadto sąd może (fakultatywnie) orzec przepadek pojazdu, jeśli sprawca:

- spowodował katastrofę, jej bezpośrednie niebezpieczeństwo lub wypadek, a stężenie alkoholu we krwi przekraczało 0,5 promila, ale nie było wyższe niż 1 promil.

Z danych Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie wynika, że w całym powiecie częstochowskim od momentu wejścia w życie tych przepisów, skonfiskowano już 21 samochodów.

Jeszcze więcej kierowców straci auta?

Ministerstwo Sprawiedliwości pracuje nad zaostrzeniem przepisów dotyczących nietrzeźwych kierowców. Resort planuje wprowadzić rozwiązanie, które umożliwi sądom orzekanie o przepadku auta już nie za 1,5 promila, a znacznie mniej. Konfiskata aut nietrzeźwym kierowcom to rozwiązanie, które weszło w życie w marcu br. Obowiązujące

przepisy pozwalają na konfiskatę samochodów kierowcom mającym we krwi nie mniej niż 1,5 promila alkoholu - niezależnie od tego, czy spowodowali wypadek drogowy. Przepadek auta stosowany jest także wtedy, gdy kierowca spowoduje katastrofę, spowoduje bezpośrednie niebezpieczeństwo katastrofy lub spowoduje wypadek drogowy przy zawartości powyżej promila alkoholu we krwi. Wówczas policja tymczasowo zajmuje auto na okres siedmiu dni, następnie prokurator orzeka zabezpieczenie tego mienia, a sąd obligatoryjnie orzeka przepadek pojazdu. Nad wprowadzonymi zasadami sporo dyskutowano i ostatecznie resort sprawiedliwości przystąpił do prac nad kolejną nowelizacją przepisów, zgodnie z którą sędzia będzie mógł zasądzić konfiskatę auta już nie za 1,5 promila, a za znacznie mniej - 0,5 promila. Co ciekawe, konfiskata nie byłaby jednak obligatoryjna. Sędzia będzie mógł zdecydować o pozabawieniu kierowcy samochodu, jednak nie będzie miał takiego obowiązku. Nie wiadomo jeszcze, kiedy zmiany te wejdą w życie.

Akcja „Trzeźwość”

49-letni kierowca zatrzymany po pościgu

Policjanci z kłobuckiej drogówki przeprowadzili w tym tygodniu kolejną akcję „Trzeźwość”. W czasie działań 49-letni kierowca volvo został zatrzymany po pościgu. W trakcie kontroli okazało się, że kierował samochodem, mając w organizmie blisko promil alkoholu.

Mundurowi z Kłobucka skontrolowali w trakcie akcji „Trzeźwość” 295 kierowców, w różnych miejscach na terenie powiatu. Dwóch z nich prowadziło pojazdy po użyciu alkoholu, natomiast jeden, który prowadził swój

pojazd w stanie nietrzeźwości, został zatrzymany po pościgu, do jakiego doszło na terenie gminy Krzepice. - Pościg za kierowcą osobowego volvo rozpoczął się około 6.30 w rejonie ulicy Kuźniczka w Krzepicach, gdzie patrol drogówki podjął próbę zatrzymania go do kontroli drogowej. Mundurowi dali kierującemu wyraźny sygnał do zatrzymania, jednak ten zignorował go i zaczął uciekać. Stróże prawa ruszyli w pościg za pojazdem, który zakończył się kilka kilometrów dalej. Policjanci zakończyli ucieczkę kierowcy na leśnej drodze w miej-

sowości Starokrzepice. Okazało się, że samochodem kierował 49-letni mieszkaniec powiatu oleskiego, którego badanie trzeźwości wykazało w jego organizmie obecność prawie promila alkoholu 0 informuje rzecznik prasowy kłobuckiej policji i dodaje, że aktualnie sprawą nieodpowiedzialnego kierowcy zajmują się kryminalni z Krzepic. Mężczyzna będzie odpowiadał za niezatrzymanie się do kontroli drogowej oraz za jazdę w stanie nietrzeźwości. O jego dalszym losie zdecyduje prokurator i sąd.

wierząc, że pomaga swojemu znajomemu, który znalazł się w potrzebie.

Policja przestrzega!

- Jeśli otrzymujemy linki, w których mają być szczegóły oferty sprzedażowej lub prośba o pożyczkę, nie działajmy pochopnie. Poprośmy sprzedającego o przesłanie więcej szczegółów w wiadomości, bez konieczności wchodzenia w linki. Natomiast przy otrzymaniu wiadomości z prośbą o przesłanie kodu upewnijmy się najpierw czy osoba, która do nas napisała lub której prośba dotyczy, rzeczywiście potrzebuje naszej pomocy. Zadbajmy o prawidłowe zabezpieczenie swoich danych osobowych, haseł i numerów dostępowych do portali i komunikatorów - podkreślają mundurowi.

Oszustwo na BLIKA

Schemat działania oszustów jest zazwyczaj bardzo podobny. Oszu-

stwo metodą "na BLIK", polega na włamaniu się i przejęciu konta na portalu społecznościowym oraz prośbieniu za pomocą komunikatora znajomych właściciela konta o udostępnienie kodu BLIK. Osoba, logując się do swojego banku, musi wygenerować w aplikacji kod do płatności telefonem, a następnie przesać go „znajomemu”. Niestety, w przeciwieństwie do płatności przelewem, transakcji dokonanych za pomocą tego kodu nie można już cofnąć, gdyż przestępca od razu wpisuje podany kod BLIK w bankomacie i wypłaca z niego pieniądze. Co prawda właściciel konta musi potwierdzić transakcję, ale robi to

Poznaj wady i zalety

Kamper vs. przyczepa kempingowa. Co wybrać wakacyjne podróże?

Wybór między kamperem a przyczepą kempingową to dylemat, przed którym staje wielu miłośników podróży. Oba te środki transportu mają swoje unikalne zalety i wady, które warto rozważyć przed podjęciem decyzji. Poniżej przedstawiamy szczegółowe porównanie kampera i przyczepy kempingowej.

Zalety kampera

- **Mobilność i łatwość parkowania**
Kampery są zazwyczaj łatwiejsze do manewrowania niż zestaw samochód + przyczepa. Mogą łatwiej wjeżdżać na parkingi i wąskie drogi.
- **Gotowość do jazdy**
W kamperze wszystko jest na swoim miejscu i gotowe do użytku. Nie trzeba osobno pakować przyczepy i samochodu.



- **Komfort podczas podróży**
Podczas jazdy pasażerowie mogą korzystać z udogodnień kampera, takich jak kuchnia czy łazienka. Pozwala to na wygodniejszą podróż, zwłaszcza na długich dystansach.

- **Integracja przestrzeni**
Kampery oferują zintegrowaną przestrzeń mieszkalną i kuchenną, co może być bardziej komfortowe i funkcjonalne.

Wady kampera

- **Koszty**
Kampery są zazwyczaj droższe w zakupie i utrzymaniu niż przyczepy kempingowe. Wyższe są również koszty paliwa.
- **Ograniczona mobilność po zaparkowaniu**
Gdy kamper jest zaparkowany na kempingu, trudniej jest nim się przemieszczać na krótsze wycieczki, co może wymagać korzystania z dodatkowego środka transportu (np. roweru lub skutera).
- **Mniejsze możliwości dostosowania**
Kampery oferują ograniczone możliwości dostosowania wnętrza w porównaniu do przyczep kempingowych, które można wyposażyć według własnych potrzeb.

Zalety przyczepy kempingowej

- **Elastyczność**
Przyczepa może być zostawiona na kempingu, a samochód może być używany do krótszych wycieczek, co daje większą swobodę poruszania się.
- **Koszty**
Przyczepy kempingowe są zazwyczaj tańsze w zakupie i utrzymaniu niż kampery. Również koszty paliwa są niższe, gdyż ciągnięcie przyczepy zużywa mniej paliwa niż jazda kamperem.
- **Większa przestrzeń**
Przyczepy kempingowe oferują często więcej miejsca mieszkalnego niż kampery o podobnej cenie. Można je również łatwiej dostosować do własnych potrzeb.

Wady przyczepy kempingowej

- **Trudniejsza manewrowość**
Ciągnięcie przyczepy wymaga większych umiejętności manewrowania, zwłaszcza podczas cofania i parkowania.
- **Konieczność odpowiedniego pojazdu holującego**
Potrzebny jest odpowiedni samochód, który będzie w stanie bezpiecznie ciągnąć przyczepę. Może to ograniczać wybór pojazdu.
- **Czas na rozstawienie**
Przygotowanie przyczepy do jazdy i jej rozstawienie na kempingu zajmuje więcej czasu niż w przypadku kampera, który jest gotowy do użytku od razu po zaparkowaniu.



Dlaczego warto podróżować kamperem lub samochodem z przyczepą kempingową?

Niezależność i wolność

Podróżowanie kamperem lub przyczepą kempingową daje nie spotykaną niezależność. Możesz samodzielnie planować swoją trasę, zmieniać plany w każdej chwili i zatrzymać się w dowolnym miejscu. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy cenią sobie wolność i elastyczność.

Bliskość natury

Kampery i przyczepy kempingowe pozwalają na spędzanie nocy w malowniczych miejscach blisko natury. Możesz obudzić się z widokiem na góry, lasy czy plaże, co jest nieporównywalne z noclegiem w hotelu.

Komfort i wygoda

Nowoczesne kampery i przyczepy kempingowe oferują wszystkie wygody domowego życia, takie jak łóżka, kuchnie, łazienki, a nawet telewizory. Możesz cieszyć się komfortem podczas podróży, nie rezygnując z domowych udogodnień.

Ekonomiczność

Choć początkowe koszty zakupu mogą być wysokie, podróżowanie kamperem lub przyczepą kempingową może być tańsze na dłuższą metę. Oszczędzasz na kosztach hoteli i restauracji, a także masz większą kontrolę nad swoim budżetem.

Przyjazne dla zwierząt

Jeśli podróżujesz ze zwierzętami, kamper lub przyczepa kempingowa to idealne rozwiązanie. Twoje zwierzęta mają więcej przestrzeni i swobody, a Ty unikasz problemów

związanych z zakwaterowaniem zwierząt w hotelach.

Spółeczność i nowe znajomości

Kempingi i miejsca dla kamperów to świetne miejsca do poznawania nowych ludzi. Wspólne pasje i styl życia sprzyjają nawiązywaniu przyjaźni z innymi

Wybór między kamperem a przyczepą kempingową zależy od indywidualnych preferencji i potrzeb. Kampery oferują większą mobilność i wygodę podczas podróży, ale są droższe i mniej elastyczne po zaparkowaniu. Przyczepy kempingowe są tańsze i oferują większą przestrzeń oraz elastyczność, ale wymagają odpowiedniego pojazdu holującego i większych umiejętności manewrowania.

Bez względu na to, którą opcję wybierzesz, podróżowanie kamperem lub z przyczepą kempingową to wyjątkowe doświadczenie, które daje niezależność, komfort i bliskość natury. To idealny sposób na odkrywanie nowych miejsc, przeżywanie przygód i cieszenie się każdą chwilą na własnych warunkach.

pn

Lepiej tego nie sprawdzać

Dlaczego jazda na zimowych oponach latem to zły pomysł?

Choć zimowe opony są nieoceanione podczas chłodnych miesięcy, ich używanie latem może prowadzić do poważnych problemów. Przedstawiamy kilka kluczowych powodów, dla których jazda na zimowych oponach latem jest złym pomysłem.

Zimowe opony mają miększą mieszankę gumową, która zapewnia lepszą przyczepność w niskich temperaturach. Latem, przy wysokich temperaturach, ta mieszanka staje się zbyt miękka, co znacząco pogarsza przyczepność na suchych i mokrych nawierzchniach. W rezultacie, droga hamowania może być znacznie dłuższa, co zwiększa ryzyko wy-

padków. Miękka mieszanka gumowa zimowych opon zużywa się znacznie szybciej w cieplejszych warunkach. Jazda latem na zimowych oponach prowadzi do ich szybszego zużycia, co oznacza konieczność wcześniejszej wymiany opon i wyższe koszty eksploatacyjne. Ponadto zimowe opony mają większy opór toczenia niż opony letnie. Większy opór oznacza, że silnik musi pracować ciężiej, aby utrzymać tę samą prędkość, co prowadzi do większego zużycia paliwa. W dłuższej perspektywie, jazda na zimowych oponach latem może znacząco podnieść koszty związane z paliwem.

pn

CENTRUM
AKUMULATORÓW I OLEJÓW
BACART

+

-

**SPRZEDAŻ
WYMIANA
SERWIS**

OFERUJEMY AKUMULATORY DO:

SAMOCODÓW OSOBOWYCH ■ SAMOCODÓW CIĘŻAROWYCH ■ AUTOBUSÓW
MOTOCYKLI I SKUTERÓW ■ POJAZDÓW ROLNICZYCH ■ WÓZKÓW INWALIDZKICH
PRZEMYSŁOWE ■ TRAKCYJNE

OLEJE

SAMOCODOWE ■ MOTOCYKLOWE ■ WYMIANA OLEJU

ul. Piastowska 81,
42-202 Częstochowa

tel. 601 965 567
email: bacart@interia.pl

www.bacart.com.pl
Bacart Centrum Akumulatorów

Firma SORAL
Sprzedaż hurtowa i detaliczna

- Krótki termin realizacji zamówienia.
- Wykonujemy zdjęcia na porcelanie i szkle.
- Konkurencyjne ceny.

Częstochowa, Lisiniec
ul. Wielkoborska 28 A
Tel.: 691-315-144
601-315-190
E-mail: soral1@wp.pl
www.soral.com.pl

Krzyże	Piety	Lampiony	Litery
Kwiaty	Ramki	Urny	Wazony

SERWIS BLACHARSKO - LAKIERNICZY

- ▶ sprzedaż części
- ▶ wymiana tłumików
- ▶ bezgotówkowa likwidacja szkód
- ▶ naprawa powypadkowa wszystkich marek samochodów
- ▶ wynajem auta zastępczego

Krzysztof Siudeja
ul. Jasnogórska 214
Biała | 42-125 Kamyk
tel. 34 362 75 51
601 928 931 | 601 889 884
siudeja@gmail.com

OKNA Anmar

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. Szczepocię 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 Żłoty 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 komplet. kompletną z deską sedesową - białą. Sprzedam drzwi 80 i 70, cena za 1 szt 50 zł. tel. 693 629 529

■ Wynajem mieszkania 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-rankowe. Jest też 10 izolatorów do uli typu Wielkopolski. Nr tel. 510-527-670



Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie Spółka Akcyjna

Kontakt telefoniczny: 34 377 91 01 lub 34 377 91 20

Więcej informacji na : www.mpk.czest.pl

OGŁOSZENIE

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie Spółka akcyjna poszukuje kandydata do pracy na stanowisko: **KIEROWCA AUTOBUSU**

Osoby zainteresowane pracą na w/w stanowisku pracy proszone są o składanie ofert pracy bezpośrednio do Biura Podawczego-Sekretariat MPK z dopiskiem „kandydat na kierowcę autobusu” lub na adres mailowy: sekretariat@mpk.czest.pl.

KONTAKT TELEFONICZNY: 34 377 91 20

Oferta powinna zawierać: CV+podanie+Oświadczenie RODO dla kandydata ubiegającego się o zatrudnienie (oświadczenie dostępne na stronie internetowej Spółki: www.mpk.czest.pl w zakładce: O firmie – informacja dotycząca rekrutacji;

https://www.mpk.czest.pl/uploads/pages/oswiadczenie_dane_osobowe_rekrutacja_mpk_czwa.pdf)

MPK w Częstochowie Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do kontaktu tylko z wybranymi kandydatami.

Gwarantujemy pełną dyskrecję w trakcie i po zakończeniu procesu rekrutacyjnego.

Dodatkowe informacje:

praca w równoważnym systemie czasu pracy

praca we wszystkie dni tygodnia oraz niedziele i święta

Oferujemy:

1. umowę o pracę – cały etat,
2. wsparcie Patrona w pierwszych dniach pracy
3. pakiet świadczeń socjalnych w tym dofinansowanie do wypoczynku.

Od kandydatów oczekujemy:

1. prawa jazdy kat.D z kodem 95,
2. świadectwa kwalifikacji zawodowej w zakresie przewozu osób,
3. orzeczenia psychologicznego (art.39 ustawy o transporcie drogowym),
4. odpowiedzialności i dyspozycyjności,
5. opanowania i odporności na stres,
6. umiejętności pracy z ludźmi.

Zgłoszenia przyjmowane są na bieżąco aż do odwołania.

Mistrzostwa Europy w speedowerze

Historyczny sukces polskiej reprezentacji kobiet



W miniony weekend (26-28.07.2024) Toruń gościł najlepsze zawodniczki i najlepszych zawodników ze starego kontynentu. Podczas tegorocznych Mistrzostw Europy zorganizowano po raz pierwszy w historii speedowera Drużynowe Mistrzostwa Europy Kobiet. Polska reprezentacja pod wodzą częstochowianina Pawła Rajczyka osiągnęła wicemistrzostwo i tym samym przeszła do historii dyscypliny. W składzie meczowym znalazła się jedna zawodniczka reprezentująca klub z Częstochowy Sandra Bielaczek, która dodatkowo pełniła funkcję kapitana drużyny.

Mecz pomiędzy reprezentacją Anglii i reprezentacją Polski trzymał w napięciu. Już w pierwszej serii startów polki sprawiły niespodziankę i po 3 biegach prowadziły 18 do 11. Spowodowane było to dobrym wejściem w mecz polskich zawodniczek, które wystrzegały się błędów. W drugiej serii startów angielski zniwelowały starty i po 6 biegu reprezentacja Polski prowadziła tylko 1 punktem (30:29). Angielki z biegu na bieg tapały wiatr w żagle, a świadczy o tym fakt, że reprezentacja Polski po raz ostatni prowadziła po biegu 8. Na tablicy wyników wówczas widniał wynik 40:39. W kolejnym biegu reprezentacja Anglii wyszła na prowadzenie w Drużynowych Mistrzostwach Europy i sukcesywnie powiększała przewagę nad Polkami, nie oddając tym samym prowadzenia do końca zmagania. Najlepszą zawodniczką wśród Polek okazała się Zuzanna Klett (15+1 punktów), które dzień później stanęła na najwyższym stopniu podium w Indywidualnych Mistrzostwach Europy. Z kolei najskuteczniejszą angielską podczas drużynowego championatu była Lily Parr (19+1 punktów).

mat.pras., fot. Aneta Kołodziejczyk

SZCZEGÓŁOWE WYNIKI
DRUŻYNOWYCH
MISTRZOSTW EUROPY KOBIEC:

- Anglia - 83
1. Elizabeth Rigley - 3,3*,3*,3,3* - 15+3 pkt.
 2. Maddie Saunders - 1,4,4,4,3* - 16+1 pkt.
 3. Emily Burgess - T,3,1,4,4 - 12 pkt.
 4. Rebekah Haumpries - 2,2*,2,2* - 8+2 pkt.
 5. Lily Parr - 4,4,4,3*,4 - 19+1 pkt.
 6. Laura Watson (C) - 1,2,3,2 - 8 pkt.
 7. Shannon Tucker - 1 - 1 pkt.
 8. Lexis Curtis - 4 - 4 pkt.
- Trener - Charlie Herbert

- Polska - 65
1. Karina Gómiaczyk - 4,3,4,3,T - 14 pkt.
 2. Nel Białowas - -,1,-,-,1 - 2 pkt.
 3. Aleksandra Kuświk - 4,2,1,1,2* - 10+1 pkt.
 4. Agnieszka Bujnowska - 3*,1,-,1,2 - 7+1 pkt.
 5. Olivia Wilbrandt - 2*,-,2,1 - 5+1 pkt.
 6. Maja Rembiok - 3,1,1,2 - 7 pkt.
 7. Zuzanna Klett - 2,4,3*,4,2 - 15+1 pkt.
 8. Sandra Bielaczek (C) - 2,3 - 5 pkt.
- Trener - Paweł Rajczyk

Włókniarz Częstochowa

Przed Lwami najważniejszy mecz w tym sezonie

Już w najbliższy piątek, 2 sierpnia drużyna KRONO-PLAST Włókniarza Częstochowa zmierzy się w ramach 13. kolejki PGE Ekstraligi z Novy Hotel Falubazem Zielona Góra. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 20:30 na KRONO-PLAST Arenie w Częstochowie.

W poprzednim spotkaniu Włókniarz Częstochowa przegrał na wyjeździe z drużyną KS Apatora Toruń 41:49. Biało-Zielonemu udało się jednak wywalczyć punkt bonusowy za lepszy wynik w dwumeczu. Więcej niż o samym wyniku spotkania, dyskutowano w mediach na temat sytuacji, która miała miejsce po zakończeniu 15. biegu. Zdaniem dziennikarza telewizyjnego Łukasza Benza pomiędzy Leonem Madsenem a Mikkelem Michelsenem miało dojść do "regularnej bójki". Częstochowski klub postanowił zdementować tę informację. - W związku z narastającą narracją oraz niewłaściwym i niepełnym przedstawieniem sytuacji, która miała miejsce po zakończeniu 15. biegu w meczu pomiędzy KS Apatorem Toruń a Krono-Plast Włókniarzem Częstochowa, pragniemy stanowczo zdementować jakoby pomiędzy zawodnikami Leonem Madsenem a Mikkelem Michelsenem miało dojść do cyt. „regularnej bójki” czy „bokserskiej walki”. Zawodnicy nie dopuścili się żadnych aktów przemocy wobec siebie, tak jak zrelacjonował to dziennikarz telewizyjny Łukasz Benz. Tuż po biegu, po zjechaniu do boksów zawodniczych, mechanik Mikkele Michelsena zaatakował Leona Madsena, uderzając go ręką w kask. To zachowanie stało się początkiem zamieszania,

które zapanowało pomiędzy teamami. Klub stanowczo potępił tego typu sytuacje i akty przemocy, jednocześnie wskazując, że wobec osoby, która dopuściła się tego czynu, zostaną wyciągnięte dotkliwe konsekwencje - czytamy w komunikacie.

Klub podkreśla, że przed zespołem trudny i ważny czas, w którym potrzeba wsparcia i wzajemnego szacunku. - Nieprawdziwa relacja, która została Państwu przedstawiona podczas transmisji telewizyjnej, wywołała zamieszanie i niezrozumienie, a finalnie stała się zapalnikiem fali krytyki, wymierzonej wobec wskazanych zawodników, a przede wszystkim wobec klubu. Przed nami najważniejszy mecz w sezonie i zapewniamy, że nie złożymy broni. Będziemy walczyć jak drużyna, jeden za wszystkich - wszyscy za jednego. Liczymy i prosimy o Wasze wsparcie - zapelował klub.

Składy awizowane na mecz KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa - NovyHotel Falubaz Zielona Góra

- NovyHotel Falubaz Zielona Góra**
1. Przemysław Pawliski
 2. Jan Kvech
 3. Rasmus Jensen
 4. Jarosław Hampel
 5. Piotr Pawlicki
 6. Krzysztof Sadurski
 7. Oskar Hurysz
- KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa**
9. Mikkel Michelsen
 10. Maksym Drabik
 11. Mads Hansen
 12. Kacper Woryna
 13. Leon Madsen
 14. Igor Nabałkowski
 15. Kajetan Kupiec

PKO BP Ekstraklasa

Porażka Rakowa w pierwszym meczu domowym



Raków Częstochowa przegrał z Cracovią 0:1 w pierwszym w tym sezonie meczu rozgrywanym na stadionie przy ul. Limanowskiego 83.

Przypomnijmy, że częstochowski zespół rozpoczął ekstraklasowe zmagania od zwycięstwa na wyjeździe z Motorem Lublin. Podopieczni starego-nowego trenera Marka Papszuna pokonali gospodarzy 2:0 po bramkach Ante Crnaca i Dawida Drachala. Pierwszy mecz domowy, który czerwono-niebiescy rozegrali w miniony poniedziałek, niestety zakończył się porażką. Raków przegrał z Cracovią 0:1 w spotkaniu 2. kolejki PKO BP Ekstraklasy. W 3. kolejce PKO BP Ekstraklasy Raków Częstochowa zmierzy się na wyjeździe z GKS-em Katowice. Spotkanie to zaplanowano na sobotę, 3 sierpnia. Początek meczu o godz. 14:45.



fot. Grzegorz Misiak (wszystkie)



■ Opracowanie kolumny: Paula Nogaj

RENOWACJA FELG SAMOCHODOWYCH

Tel.: 693 645 223

RMF
MAXX



Województwo
Śląskie

Honorowy patronat
Marszałka Województwa Śląskiego
Wojciecha Saługi



PATRONAT
PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY
KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA

CZĘSTO
CZOWA

CZĘSTOCHOWA SUMMER Festival

IMPREZA TOWARZYSZĄCA 32. DNIOM CZĘSTOCHOWY

15:30

PREZENTACJA DRUŻYNY
KS CZĘSTOCHOWIANKA
CZĘSTOCHOWA



16:30

PREZENTACJA DRUŻYNY
STEAM HEMARPOL NORWID
VOLLEYBALL CLUB



18:00

SMOLASTY



19:30

PLANBE



PROWADZĄCY

IREK JAKUBEK

24.08

SOBOTA 15:00 - 21:00

WSTĘP WOLNY!

SUPPORT DJ'S
MAX KOLANKOV
+ DJ CHOJRAK

PARKING GALERII JURAJSKIEJ

SPONSOR GŁÓWNY

ORGANIZATOR

PATRONAT MEDIALNY

PARTNERZY I SPONSORZY

