

Zapraszamy już w najbliższą niedzielę,  
**11 SIERPNIA** na kolejną **GARAŻÓWKĘ**  
w **GALERII JURAJSKIEJ**.

Tu kupisz, zamienisz i sprzedasz.

*Daj rzeczom drugie życie.*

#### Ekopatrol w Częstochowie

## Samochód elektryczny będzie badać powietrze

■ s. 3

#### Sprawdź harmonogram

## Wraca mobilny punkt odbioru elektroodpadów

■ s. 3

#### Nie przegap!

## W październiku będziemy wybierać Rady Dzielnic

■ s. 3

#### Miejski Szpital Zespolony

## Porodówka na Mickiewicza zostanie zawieszona?

■ s. 5

#### Spójrzcie w niebo!

## Deszcz Perseidów w sierpniu. Kiedy możemy go oglądać?

■ s. 6



#### Częstochowa

## Zimą lodowisko, latem rolkowisko

■ s. 3



fot. freepik



#### Koniec z patodeweloperką?

# Od 1 sierpnia wielkie zmiany w budowlance

1 sierpnia 2024 r. w życie weszła nowelizacja przepisów dotyczących warunków technicznych dla budynków i ich usytuowania, której celem jest przede wszystkim ograniczenie praktyk związanych z tzw. „patodeweloperką”.

Nowe przepisy budowlane miały zacząć obowiązywać już w kwietniu, jednak termin wejścia w życie rozporządzenia został przesunięty w odpowiedzi na zgłaszane przez jednostki samorządu terytorialnego potrzeby związane chociażby z wydłużeniem czasu na modyfikacje dokumentacji planowanych inwestycji pod kątem nowych przepisów.

Dodatkowy okres czterech miesięcy, umożliwić miał poszczególnym inwestorom ukończenie prac nad projektami inwestycji, które już były w toku. Nowe przepisy zaczęły obowiązywać w związku z tym 1 sierpnia br. Ich celem jest przede wszystkim ograniczenie praktyk związanych z tzw. „patodeweloperką”, czyli z działaniami, które mają maksymalizować zyski kosztem dobrej architektury, zdrowego rozsądku, a czasem wymagań zawartych w przepisach.

#### Co się zmieniło?

Nowelizacja rozporządzenia w sprawie warunków technicznych

jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie wprowadza m.in. większe odległości między blokami na sąsiednich działkach. Dotychczas minimalna odległość budynków od granicy działki wynosiła 3 metry w przypadku ścian bez okien i drzwi lub 4 metry w przypadku ścian z oknami i drzwiami. Od teraz minimalna odległość budynku mieszkalnego wielorodzinnego powyżej 4 kondygnacji nadziemnych od granicy działki ma wynosić co najmniej 5 metrów. Zwiększona została także minimalna odległość budynków produkcyjnych i magazynowych od budynków mieszkalnych do 30 m.

■ kontynuacja na str. 3

## RENOWACJA FELG SAMOCHODOWYCH

Tel.: 693 645 223

## TACHO

### AUTORYZOWANY SERWIS TACHOGRAFÓW SIEMENS VDO

#### OFERUJEMY:

- Tachografy
- CB Radia
- Ogrzewania postojowe
- GPS - Autoguard (system ochrony i monitoringu pojazdów)
- Auto klimatyzacja - serwis, napełnianie, odgrzybianie
- Oprogramowanie do analizy czasu pracy kierowcy
- Szkolenia
- Ewidencja czasu pracy kierowcy oraz wyliczanie składników wynagrodzenia w transporcie krajowym i międzynarodowym
- Karty paliwowe E100

TACHO, Lubliniec, ul. Niegolewskich 5, (była baza PKS-u)  
Częstochowa, ul. Bór 182,  
Częstochowa, ul. Konwaliowa 144 (przy stacji obsługi IVECO),  
tel. 663 488 502, 785 488 502  
email: tacho@tachoczestochowa.pl www.tachoczestochowa.pl

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



**Sprawdź harmonogram**

## Wraca mobilny punkt odbioru elektroodpadów

Już 17 sierpnia wystartuje weekendowa zbiórka elektroodpadów. Centrum Usług Komunalnych zachęca do korzystania z Mobilnego Punktu Odbioru, który będzie odwiedzał poszczególne dzielnice do 28 września. W ten sposób CUK będzie przeprowadzał objazdy, bezpłatny odbiór elektroodpadów (urządzeń elektrycznych i elektronicznych).

Czego można się pozbyć?

Mobilny Punkt Odbioru będzie zbierał: odkurzacze, urządzenia czyszczące, urządzenia używane do szycia, dziania, tkania i innego typu przetwarzania wyrobów włókienniczych, żelazka i pozostałe urządzenia do prasowania, maglowania i pozostałe urządzenia służące do pielęgnacji ubrań, tostery, frytkownicy, opiekacze, rozdrabniacze, młynki do kawy oraz urządzenia do otwierania i zamykania pojemników

i opakowań, urządzenia do strzyżenia włosów, suszenia włosów, szczotkowania zębów, golenia, masażu oraz pozostałe urządzenia do pielęgnacji ciała, zegary, zegarki, komputery, laptopy, drukarki, myszki i klawiatury, okablowanie, monitory, telefony, telefony bezprzewodowe, faksy, telefony komórkowe, odbiorniki radiowe i telewizyjne, sprzęt audiowizualny, narzędzia elektryczne i elektroniczne, zabawki, sprzęt rekreacyjny i sportowy, czujniki dymu, regulatory ciepła, termostaty etc. Co istotne, CUK prosi o oddawanie kompletnych urządzeń.

**Zgłoszenia odbioru zużytego sprzętu należy kierować pod nr tel. 536 322 005.**

**Zbiórka organizowana we współpracy z STALA Group.**

■ Oprac. pn

**Harmonogram odbioru elektroodpadów:**

- 17 sierpnia - Kiedrzyń, Grabówka, Parkitka,
- 24 sierpnia - Północ, Wyczerpy-Aniołów,
- 31 sierpnia - Gnaszyn-Kawodrza, Lisiniec, Dźbów,

- 7 września - Błeszno, Wrzosowiak, Raków, Ostatni Grosz,
- 14 września - Zawodzie-Dąbie, Mirów,
- 21 września - Tysiąclecie, Śródmieście, Stare Miasto,
- 28 września - Podjasnogórska, Trzech Wieszców, Stradom

**Nie przegap!**

## W październiku będziemy wybierać Rady Dzielnic

Przewodniczący Rady Miasta Częstochowy ogłosił terminy wyborów do Rad Dzielnic w naszym mieście. Odbędą się one między 1 i 9 października.

Rady reprezentują interesy mieszkanki i mieszkańców poszczególnych dzielnic i są organami pomocniczymi gminy. Mają kompetencje doradcze, opiniotwórcze oraz inicjatywne. Dzielnicowi radni sprawują swój mandat społecznie, bez wynagrodzenia. Współpracują z władzami miasta, zgłaszając problemy i potrzeby czy organizując różne inicjatywy społeczne - wyjaśnia częstochowski magistrat i informuje, że w wyborach do rad dzielnic mogą brać udział wszystkie pełnoletnie mieszkanki i mieszkańcy Częstochowy, którzy posiadają czynne prawo wyborcze oraz uzyskali poparcie 30 zamieszkujących ich dzielnic osób..

Głosowanie odbędzie się w lokalach wyborczych przypisanych do konkretnej dzielnicy. W ogromnej większości dzielnic

do obsadzenia jest 15 miejsc w radzie - jedynie na Tysiącleciu, Północy i Wrzosowiaku mandatów jest aż 21.

**Wybory odbędą się w różnych terminach, w zależności od dzielnicy:**

- 1 października - Błeszno, Śródmieście, Ostatni Grosz, Północ,
- 2 października - Dźbów, Raków, Wyczerpy-Aniołów, Częstochówka-Parkitka,
- 3 października - Gnaszyn-Kawodrza, Wrzosowiak, Zawodzie-Dąbie, Stare Miasto,
- 7 października - Grabówka, Kiedrzyń, Trzech Wieszców, Mirów,
- 8 października - Tysiąclecie i Lisiniec,
- 9 października - Stradom i Podjasnogórska.

Więcej szczegółów w Biuletynie Informacji Publicznej UM.

■ pn

**Kontynuacja ze str. 1**

Nowelizacja wprowadziła ponadto przepis mówiący o tym, że lokal użytkowy w nowoprojektowanych budynkach nie może być mniejszy niż 25 mkw. Istotne są także zapisy rozporządzenia dotyczące balkonów - w przypadku tych, usytuowanych na jednej płycie, trzeba będzie stosować przegrodę o odpowiedniej wysokości, szerokości oraz przepuszczalności światła. Także w mieszkaniach muszą być od teraz stosowane przegrody spełniające odpowiednie wymogi akustyczne oraz drzwi o podwyższonej izolacji akustycznej, co ma zapewnić większą prywatność i komfort. Kolejnym istotnym rozwiązaniem, jest zapewnienie mieszkańcom nowoprojektowanych budynków większej ilości zieleni. Na działkach przeznaczonych pod publicznie dostępny plac (ponad

1000 mkw.) konieczne będzie zapewnienie co najmniej 20% terenu biologicznie czynnego. Nowelizacja ma sprawić także, że place zabaw i miejsca do rekreacji dla osób ze szczególnymi potrzebami będą bardziej przyjazne. Przepisy wprowadzają obowiązek budowy placów zabaw przy bloku lub na osiedlu w których jest więcej niż 20 mieszkań. Przy budynkach z 21-50 mieszkaniami co najmniej 1 mkw. placu będzie przypadał na jedno mieszkanie - im większe budynki, tym większe place zabaw. Z kolei obowiązek wykonania miejsc rekreacyjnych dla osób ze szczególnymi potrzebami będzie dotyczył zespołu budynków wielorodzinnych, w którym jest więcej niż 20 mieszkań.

■ Paula Nogaj

**Częstochowa**

## Zimą lodowisko, latem rolnowisko

**W ramach Budżetu Obywatelskiego sztuczne lodowisko w Częstochowie ma poszerzyć swoją funkcjonalność o rolnowisko. Miasto rozstrzyga właśnie przetarg na tę inwestycję.**



fol. UM Częstochowy

Na miejskim sztucznym lodowisku przy ul. Boya Żeleńskiego powstanie wyjątkowe miejsce do uprawiania sportu. Zimą będzie to zmodernizowane lodowisko, a latem - nowoczesne rolnowisko.

W ramach inwestycji na obiekcie położona zostanie nowa nawierzchnia sportowa, umożliwiająca jazdę na rolnkach, wrotkach, grę w in-line hockey (hokej na wrotkach) oraz unihokej, wykonywanie ćwiczeń ogólnorozwojowych, jazdę na wózkach osób

z niepełnosprawnościami oraz grę w tenisa ziemnego i inne gry. Ponadto zamontowane zostaną profesjonalne bandy hokejowe ze szklanymi elementami ochron-

nymi. Przewidziano także dodatkowe wyposażenie lodowiska - rolnowiska w boksy, zegar i siatki ochronne. Wykonana zostanie również grafika boiska do hokeja oraz dwóch kortów tenisowych. Zgodnie z założeniami, wyłoniony w postępowaniu przetargowym wykonawca powinien zakończyć prace do 31 października br. - W obecnym drugim już przetargu firma GAMAK Sp. z o.o. z Jastrzębia Zdroju złożyła ofertę realizacji tej inwestycji za 1 mln 139 tys. zł, co pozwoli prawdopodobnie rozstrzygnąć postępowanie i zawrzeć umowę wykonawczą - informuje częstochowski magistrat.

■ pn

**Ekopatrol w Częstochowie**

## Samochód elektryczny będzie badać powietrze w naszym mieście

Częstochowski magistrat chce zakupić dla Straży Miejskiej pojazd elektryczny wyposażony w urządzenia do kontroli palenisk, dzięki czemu możliwe będzie utworzenie specjalnej komórki ekopatrolu w naszym mieście.

Zakup mobilnego laboratorium z analizatorem zanieczyszczeń jest możliwy dzięki środkom z Marszałkowskiego Programu Poprawy Jakości Powietrza w ra-

mach „Inicjatywy Antysmogowej”. - Dzięki tej dotacji będzie możliwe utworzenie w Częstochowie (konkretnie w Straży Miejskiej) - wzorem innych miast - komórki Ekopatrolu, który ma za zadanie reagować na wszystkie zgłoszenia dotyczące zanieczyszczeń środowiska (powietrza, wody, gleby) - wyjaśnia częstochowski magistrat i dodaje - Dopuszczenie komórki Ekopatrolu w samochód elektryczny przewożący posiada-

nego już drona oraz w urządzenie pomiarowe pyłu PM 2,5 do PM 10, przenośny analizator gazów do monitorowania powietrza środowiskowego i kamerę termowizyjną do badania izolacji cieplnej budynków pozwoli na kompleksowe monitorowanie powietrza i kontrolowanie instalacji zanieczyszczających środowisko skutkujące wyłączaniem tych instalacji i poprawą jakości powietrza.

■ pn

### 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 | Sklep, ul. Nowowiejskiego 24

tel. (34) 368 06 14 | tel. (34) 368 32 91

## ORGANIZATORZY



MIASTO CZĘSTOCHOWA

RP

Patronat Honorowy  
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej  
Andrzeja Dudy

## WSPÓŁORGANIZATORZY



Województwo  
Śląskie



Regionalny  
Ośrodek  
Kultury  
w Częstochowie



PZH i PBM



MUZEUM  
CZĘSTOCHOWSKIE

Institucja kultury Samorządu Województwa Śląskiego



KRAJOWA WYSTAWA ROLNICZA



31 SIERPNIĄ - 1 WRZEŚNIA 2024 R.

## 31 SIERPNIĄ 2024 R. (SOBOTA)

- GODZ. 10:00** UROCZYSTE OTWARCIE WYSTAWY STOISKO  
MINISTERSTWA ROLNICTWA I ROZWOJU WSI  
(OKOLICE PARKINGU I POLA NAMIOTOWEGO JASNEJ GÓRY)
- GODZ. 11:30-13:00** ZWIEDZANIE WYSTAWY
- GODZ. 14:00-15:00** PRZEJAZD ZABYTKOWYCH MASZYN ROLNICZYCH  
(PARKING JASNOGÓRSKI, III AL. NMP, PLAC BIEGAŃSKIEGO)
- GODZ. 14:30** WRĘCZENIE PUCHARÓW DLA HODOWCÓW BYDŁA  
MIĘSNEGO I KONI FINAŁ REGIONALNY  
- TEREN WYSTAWY ZWIERZĄT HODOWLANÝCH
- GODZ. 16:00** KONCERT ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK”  
IM. STANISŁAWA HADYNY - FILHARMONIA CZĘSTOCHOWSKA  
IM. BRONISŁAWA HUBERMANA (WSTĘP BILETOWANY)  
PRZED KONCERTEM WRĘCZENIE PUCHARÓW I STATUETEK.

## 1 WRZEŚNIA 2024 R. (NIEDZIELA)

- GODZ. 11:00-13:00** UROCZYSTA MSZA ŚWIĘTA DOŻYŃKOWA  
- BŁONIA JASNOGÓRSKIE

## IMPREZY TOWARZYSZĄCE

- 30.08. - 13.09.2024 R. GODZ. 17:00**  
GALERIA ART FOTO REGIONALNY OŚRODEK KULTURY W CZĘSTOCHOWIE  
WYSTAWA PT. „ANIOŁY DNIA CODZIENNEGO” AUTORSTWA  
ZOFII GOŁĘBIEWSKIEJ-TABUSZEWSKIEJ (WSTĘP WOLNY)
- 31 SIERPNIĄ (SOBOTA) OD GODZ. 12:00** - PLAC BIEGAŃSKIEGO  
W CZĘSTOCHOWIE, WYSTĘPY MIĘDZYNARODOWYCH  
ZESPOŁÓW LUDOWYCH

- 1 WRZEŚNIA 2024 R. (NIEDZIELA) GODZ. 17:00-19:00**  
PLAC BIEGAŃSKIEGO W CZĘSTOCHOWIE, KONCERT FOLKLORYSTYCZNY  
„GÓRALSKI KOLORYT”

- 31 SIERPNIĄ - 1 WRZEŚNIA 2024 R. (SOBOTA, NIEDZIELA)**  
**GODZ. 11:00 -17:00** MUZEUM CZĘSTOCHOWSKIE  
- PAWILON WYSTAWOWY VIII KONKURS SZTUKI LUDOWEJ  
„STWORZONE BY CIESZYĆ”. RZEŻBY I ZABAWKI.

ZAPRASZAMY



SKANUJ KOD  
I ZOBACZ WIECEJ

Częstochowa



foto: redakcja

Naczelnik Zdrowia  
Grażyna Stramska-Świerczyńska

## Oddział ginekologiczno-położniczy w Miejskim Szpitalu Zespolonym zostanie zawieszony?

Od 1 lipca dyrektorem MSZ w Częstochowie jest pani Beata Szafraniec, która funkcję tę będzie sprawować przez najbliższe 6 lat.

Pani Beata Szafraniec jest absolwentką Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Od ponad 10 lat zajmuje stanowiska kierownicze związane z ochroną zdrowia w zakresie zarządzania, finansów, administracji i logistyki. Z tych informacji wynika, że obecna dyrektorka szpitala pani Beata Szafraniec ma wiedzę niezbędną do prowadzenia takiej placówki jak MSZ w Częstochowie, a jej decyzje poparte są wieloletnim doświadczeniem z tej branży. Jedną z ostatnich decyzji pani dyrektor, która mocno zaniepokoiła mieszkanki Częstochowy, jest wniosek o częściowe zawieszenie działalności oddziału ginekologiczno-położniczego i oddziału neonatologicznego przy ulicy Mickiewicza.

- Ponieważ właścicielem szpitala jest miasto Częstochowa, pani dyrektor szpitala Beata Szafraniec przed podjęciem takiej decyzji musiała złożyć wniosek do zaopiniowania przez Radę Społeczną o częściowe zawieszenie działalności oddziału ginekologiczno-położniczego i oddziału neonatologicznego przy ulicy Mickiewicza. W dniu 22 lipca Rada Społeczna Miejskiego Szpitala Zespolonego

w Częstochowie pozytywnie zaopiniowała ten wniosek dyrektorki - potwierdza pani Naczelnik Zdrowia Grażyna Stramska-Świerczyńska. Jednak z naszych informacji wynika, że nie od razu oddział ten zostanie zawieszony na 6 miesięcy. - Pozytywna opinia Rady Społecznej jest jednak punktem wyjściowym, aby te działania rozpocząć. Kolejnym etapem musi być wniosek do wojewody. Musi też zostać poinformowany Narodowy Fundusz Zdrowia. Tak więc może to się stać dopiero po zakończeniu wszystkich procedur - dodaje pani Naczelnik.

**Na pewno wszyscy się zastanawiają, jaki jest powód tej decyzji - czy chodzi tylko o ekonomię?**

- Oczywiście z punktu widzenia ekonomicznego, to jest tak, że im więcej porodów, tym jest większa opłacalność funkcjonowania takiego oddziału. Ministerstwo Zdrowia co jakiś czas podaje swoje stanowisko, w którym określa, do jakiego poziomu porodów oddział jest rentowny. Obecnie jest to limit około 500 porodów rocznie. Niestety w ubiegłym roku na tym oddziale zanotowano około 400 porodów, a do czerwca około 120 porodów. Trzeba również pamiętać, że co roku w Częstochowie rodzi się coraz mniej dzieci. Z danych Urzędu Stanu Cywilnego w Częstochowie wynika, że w roku

2023 w naszym mieście urodziło się 1231 dzieci. To znacznie mniej niż w 2022. Taka tendencja zresztą - z jednym wyjątkiem - utrzymuje się już od kilkudziesięciu lat - mówi pani Naczelnik

**Poniżej przedstawiamy poszczególne lata i liczbę urodzonych w nich dzieci:**

- 2011 rok - 3651
- 2012 rok - 3581
- 2013 rok - 3286
- 2014 rok - 2901
- 2015 rok - 2805
- 2016 rok - 2738
- 2017 rok - 2787
- 2018 rok - 2654
- 2019 rok - 2543
- 2020 rok - 2006
- 2021 rok - 1673
- 2022 rok - 1540
- 2023 rok - 1231.

Natomiast w Polsce w roku 2021 roku zarejestrowano 332 tysiące urodzeń żywych, natomiast w 2022 roku liczba urodzeń żywych zmniejszyła się w stosunku do poprzedniego roku o około 27 tysięcy i wyniosła 305 tysięcy - podaje Główny Urząd Statystyczny. Ocenia, że „Polska wkroczyła w okres kryzysu demograficznego”.

■ ts

C T O

CENTRUM TANIEJ ODZIEŻY  
CZĘSTOCHOWA

JUŻ  
OTWARTE

Sobota  
9.00-19.00

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

aż 800 m<sup>2</sup>

## Spójrzcie w niebo!

## Deszcz Perseidów w sierpniu. Kiedy możemy go oglądać?

Perseidy to rój spadających meteorów, które widoczne są co roku w sierpniu. Mają one związek z kometą 109P/Swift-Tuttle. Jest to kometa okresowa, która przelatuje w pobliżu Ziemi co 133 lata. Szacuje się, że jądro komety 109P/Swift-Tuttle ma 26 km średnicy. W sierpniu na niebie pojawi się więc więcej "spadających gwiazd" niż zwykle. Z tego powodu sierpień nazywany jest miesiącem spadających gwiazd. W apogeum spadać może do 150 meteorów na godzinę.



fol. freepik

### Przypomnijmy, co to są meteoryty?

Meteoryty to małe fragmenty skały, lodu lub pyłu, które przemieszczają się po kosmosie z dużymi prędkościami. Gdy jeden z nich wpada w ziemską atmosferę, to prędkość i nacisk powodują, że powietrze przed nim zaczyna się nagrzewać, co powoduje powstanie jasnej smugi światła.

Meteoryty - potocznie nazywany „spadającymi gwiazdami”. W większości przypadków spadające gwiazdy są całkowicie spalone w atmosferze, a tylko największe z nich potrafią dotrzeć do powierzchni ziemi jako meteoryty.

### Inne roje meteorów

Oprócz Perseidów aktywne są obecnie także inne roje meteorów. Na przykład Południowe delta Akwarydy (12 lipca - 23 sierpnia, z maksimum 31 lipca), które mają w maksimum 25 meteorów, a także dużo słabsze alfa Kaprikornidy (3 lipca do 15 sierpnia, ich maksimum przypadło 28/29 lipca), eta Erydanidy (31 lipca do 19 sierpnia, z maksimum 8 sierpnia) i kilka innych.

■ ts

## Długo wyczekiwane inwestycje

## W Blachowni powstanie Wodny Park Rozrywki

Wodny Park Rozrywki, Centrum Wystawiennicze, muszla koncertowa i plac zabaw to długo wyczekiwane przez mieszkańców gminy Blachownia inwestycje. Ich realizacja staje się teraz faktem - burmistrz Cezary Osiński podpisał już umowy z wykonawcami.

- Realizacja tych projektów, to ogromna szansa dla Blachowni na rozwój i zwiększenie atrakcyjności gminy. Inwestycje nie tylko wzbogacą infrastrukturę dla mieszkańców, ale też przyciągną turystów, co przełoży się na rozwój lokalnej gospodarki - mówi Burmistrz Cezary Osiński. Włodarz gminy podkreśla jednak, że do osiągnięcia tych celów i wykorzystania w pełni potencjału planowanych inwestycji, konieczne jest zadbanie o czystość wody w zalewie. - Chcemy

pilnie zająć się kwestią kanalizacji deszczowej i budową separatora, który chroniłby nasz zalew przed ewentualnymi zanieczyszczeniami, które mogłyby trafić do lokalnych rzek i ostatecznie także do zalewu. W przyszłości ma to być bowiem kąpielisko, które będzie przyciągało nie tylko mieszkańców, ale również gości z innych gmin - wyjaśnił Burmistrz. Inwestycja obejmuje dwie kluczowe budowy, które zostaną zrealizowane na południowym i północnym brzegu zalewu. Z jednej strony powstanie Centrum Wystawiennicze, Muszla Koncertowa i Plac Zabaw. - Centrum wystawiennicze oraz muszla koncertowa zostaną dobudowane do budynku dawnego USC. Centrum wystawiennicze będzie miejscem, gdzie będziemy mogli bliżej poznać historię Blachowni, a muszla koncertowa stanie się nowym



fol. Gmina Blachownia

centrum życia kulturalnego Blachowni. Dodatkowo, po południowej stronie zalewu powstanie nowoczesny plac zabaw dla dzieci, który z pewnością stanie się ulubionym miejscem najmłodszych mieszkańców - wyjaśnia gmina. Z kolei na północnym brzegu zalewu powstanie Wodny Park Rozrywki. Plac będzie oferował wiele atrakcji wodnych, w tym dmuchany tor przeszkód. Gmina jest pewna, że ta część inwestycji przyciągnie zarówno mieszkańców, jak i turystów, oferując im nowe możliwości rekreacyjne i spędzania wolnego czasu.

Gmina Blachownia pozyskała na realizację tej inwestycji dofinansowanie z Polskiego Ładu, które wyniesie 6 930 000,00 zł przy wkładzie własnym gminy w wysokości 1 587 880,00 zł.

■ pn

## WFOŚiGW w Katowicach

## Powstaną nowe Ekopracownie pod chmurką

W województwie śląskim powstanie 77 nowych pracowni dydaktycznych na świeżym powietrzu w ramach programu „Ekopracownia pod chmurką 2024”. Na ten cel Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach przeznaczył ponad 5 mln zł.

Na konkurs z zakresu edukacji

ekologicznej „Ekopracownia pod chmurką” wpłynęły łącznie 192 wnioski. Jego celem jest wsparcie finansowe szkół podstawowych i średnich w tworzeniu przestrzeni dedykowanych prowadzeniu zajęć z przyrody, biologii, ekologii, geografii, geologii i innych przedmiotów przyrodniczych. Maksymalna kwota dofinansowania wynosiła 70 tys.

zł. Wśród placówek, które wzięły udział i zostały laureatami konkursu znalazły się także szkoły z naszego powiatu m.in. Szkoła Podstawowa im. J. Korczaka w ZSP w Kościelcu, Szkoła Podstawowa im. J. Kochanowskiego w Czarnym Lesie i Szkoła Podstawowa im. J. Kochanowskiego w Witkowicach.

■ pn

## OBWIESZCZENIE

## Starosta Częstochowski

## 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 5 sierpnia 2024r., na wniosek Burmistrza Miasta i Gminy Olsztyn, Plac im. Marszałka Józefa Piłsudskiego 10, 42-256 Olsztyn, reprezentowanego przez pełnomocnika P. Joannę Galant,

**została wydana decyzja nr 8/2024/ZRID o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa drogi gminnej ul. Rędzinowej położonej w miejscowości Zrębice wraz z przebudową wodociągu”**

**Zgodnie z wnioskiem ww. inwestycja będzie realizowana na następujących nieruchomościach:**

obręb ewid. 0009 Zrębice 1, jedn. ewid. Olsztyn Gmina - dz. nr ewid.: 61 k.m.24; 787/3; 88/3 k.m.2; 88/4 k.m.2; 90 k.m.2; 96/13; 197; 89 k.m.2; 940; 88/1 k.m.2; 91/1 k.m.2; 91/2 k.m.2.

**Działki podlegające podziałowi (w nawiasie wskazano nr działki po podziale):**

obręb ewid. 0009 Zrębice 1, jedn. ewid. Olsztyn Gmina - dz. nr ewid.: 88/3 k.m.2 (88/7, 88/8); 88/4 k.m.2 (88/9, 88/10); 88/1 k.m.2 (88/5, 88/6); 91/1 k.m.2 (91/10, 91/11).

**Nieruchomości lub ich części, które planowane są do przejęcia na rzecz jednostki samorządu terytorialnego (w nawiasie wskazano nr działki przed podziałem):**

obręb ewid. 0009 Zrębice 1, jedn. ewid. Olsztyn Gmina - dz. nr ewid.: 88/7 (88/3 k.m.2); 88/9 (88/4 k.m.2); 88/5 (88/1 k.m.2); 91/10 (91/1 k.m.2).

**Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:**

obręb ewid. 0009 Zrębice 1, jedn. ewid. Olsztyn Gmina - dz. nr ewid.: 61; 787/3; 88/6; 91/2.

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.



# Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie



## Uniwersyteckie zajęcia dla wszystkich!

### Oferujemy:

- kursy języka ogólnego oraz specjalistycznego
- kursy językowe dla osób w każdym wieku
- kursy maturalne
- kursy dla ósmoklasistów
- konwersacje
- zajęcia indywidualne
- różne poziomy zaawansowania
- bardzo atrakcyjne ceny (zniżki dla osób związanych z UJD)
- certyfikowanie wybranych kursów
- zajęcia w 3 systemach: stacjonarnym, online i mieszanym

## Zapisz się już dziś i zapewnij sobie miejsce w grupie!

Pełna oferta kursów na stronie <http://www.ucku.ujd.edu.pl/>  
Zadzwoń do nas lub wyślij maila, a my skontaktujemy się z Tobą!  
Znajdziesz nas w Uniwersyteckim Centrum Kształcenia  
Ustawicznego Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie  
Adres: **ul. Zbierskiego 2/4, pok. 3.09**  
Telefon: +48 34 378 31 19; 34 378 31 20; 34 378 31 43  
E-mail: [ucku@ujd.edu.pl](mailto:ucku@ujd.edu.pl)

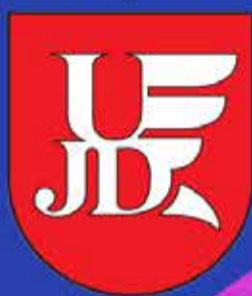


## KURSY JĘZYKOWE

- *angielski*
- *niemiecki*
- *polski dla obcokrajowców*
- *francuski*
- *chiński*
- *japoński*
- *hiszpański*
- *portugalski*
- *słowacki*
- *czeski*
- *włoski*
- *koreański*
- *chorwacki*
- *szwedzki*



## Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie



## Rekrutacja trwa!

**ZAINWESTUJ W SIEBIE  
ZAPISZ SIĘ!**

- Medycyna estetyczna dla lekarzy
- Logopedia
- Neurologopedia
- Administracja publiczna
- Zarządzanie placówką oświatową
- Przygotowanie pedagogiczne
- Ochrona danych osobowych
- Nauczanie języka angielskiego w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej

# STUDIA PODYDPLMOWE

Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Ustawicznego

tel. 343783119; 343783120; 343783143

[ucku@ujd.edu.pl](mailto:ucku@ujd.edu.pl)

[www.studiapodyplomowe.ujd.edu.pl](http://www.studiapodyplomowe.ujd.edu.pl)

zakładka "KIERUNKI"



## Wywiad

## Dzieci mogą polubić wizyty u stomatologa!



**Pixel Clinic to nowoczesna klinika stomatologiczna zajmująca się kompleksowym leczeniem pacjentów dorosłych oraz dzieci i młodzieży. Pixel Clinic dzięki kompetencji wysokiej klasy specjalistów oraz najnowocześniejszym technologiom oferuje profesjonalną i komfortową opiekę stomatologiczną dla dzieci, która zapewnia zdrowy rozwój zębów i jamy ustnej. Dziś rozmawiamy ze stomatologiem dziecięcym i ortodontką, panią Anną Cedrowicz, jak często powinny odbywać się wizyty u stomatologa dziecięcego? Kiedy należy zaplanować pierwszą wizytę do pedodonta? Jakie są najczęstsze problemy stomatologiczne u dzieci? Jak pokonać lęk u dzieci przed pedodontą?**

**T.S.:** Zacznijmy od początku, ponieważ nie wszyscy wiedzą - jak nazywa się stomatolog dziecięcy i czym taki lekarz dokładnie się zajmuje?

**S.A.:** Stomatolog dziecięcy to pedodonta, który zajmuje się profilaktyką stomatologiczną dla dzieci, leczeniem próchnicy, lakowaniem zębów, leczeniem ortodontycznym oraz udzielaniem porad dotyczących higieny jamy ustnej. Pedodonta zajmuje się więc głównie walką z próchnicą, czyli naprawą zębów z uszkodzeń próchnicowych, poprzez wypełnianie ich specjalnymi materiałami. Dla dzieci mogą to być kolorowe wypełnienia, które zdecydowanie pomagają zminimalizować lęk. W naszej klinice posiadamy całą paletę kolorów, które dzieci mogą sobie wybrać. Osobiście polecam białe, gdyż widzę wtedy, co dzieje się pod plombą, natomiast stawiam na wypełnieniu kolorową kropeczkę. Dodatkowo pedodonta w przypadku poważniejszych uszkodzeń, może zaoferować leczenie kanałowe zębów mlecznych. Wykonujemy również takie zabiegi jak podcinanie wędzidełka języka lub wędzidełka wargi górnej.

**T.S.:** Pedodonta pełni bardzo ważną funkcję w życiu młodych pacjentów. Przebieg pierwszych wizyt bowiem ma duży wpływ na dalsze podejście dziecka do regularnego odwiedzania stomatologa. Jak pani uważa, kiedy należy zaplanować pierwszą wizytę u pedodonta?

**A.S.:** Polecam, aby pierwsza wizyta dziecka u pedodonta odbyła się między 6 a 12 miesiącem życia, czyli kiedy u dziecka pojawiają się pierwsze zęby mleczne. Dla dzieci są to wizyty adaptacyjne, które mają za zadanie edukować zarówno malucha, jak i rodziców. Rodzice dowiedzą się m.in. jak myć zęby dziecka i jaka dieta jest wskazana dla ich prawidłowego rozwoju. Nauczą się również prawidłowej higienizacji jamy ustnej dziecka. W czasie tej wizy-

ty stomatolog może wyłapać złe nawyki, które najczęściej posiadają rodzice oraz obalić różne krążące wśród rodziców mity na temat zębów mlecznych. Uważam, że dużym błędem jest zabieranie dziecka do gabinetu dentystycznego tylko wtedy, gdy np. boli go ząb lub dolega mu coś innego. Wtedy dziecko zawsze będzie kojarzyć stomatologa z bólem i nieprzyjemnym badaniem. Zachęcam do rodziców do odwiedzania naszej kliniki z dziećmi, aby po prostu mogły się pobawić w naszej specjalnej bawialni i przyzwyczyły się w ten sposób do miejsca, personelu oraz do różnych dziwnych dźwięków. Zachęcam do umawiania regularnych wizyt, tak jak umawia-



my się do innych specjalistów. Nie dlatego, aby wypełnić nam kalendarz, ale po to, aby dziecko nabyło nawyku chodzenia kontrolnie do stomatologa.

**T.S.:** Jak często powinny odbywać się wizyty u stomatologa dziecięcego? Jak sprawić, by wizyta dziecka u dentysty była spokojna, miła i komfortowa? By nie niosła za sobą obaw o kolejne wizyty?

**A.S.:** Wizyty powinny być regularne i odbywać się co 3-4 miesiące. Lekarz może wówczas na bieżąco monitorować stan zębów i szybko reagować na wszelkie problemy, zanim staną się poważne i mocno stresujące dla dziecka. Takie regularne wizyty umożliwiają m.in. szybkie wykrycie i leczenie próchnicy. U dzieci szkliwo zębów mlecznych jest cieńsze i mniej zmineralizowane, dlatego proces tworzenia się próchnicy przebiega znacznie szybciej niż w przypadku zębów stałych. Tutaj zaznaczę, że profilaktyka powierzchniowych,

drobnych zmian próchnicowych jest całkowicie bezbolesna. Przy większych zmianach stosuje się znieczulenie miejscowe, które dla dziecka też nie jest nieprzyjemne. Na początku stosujemy smarowanie żelem powierzchniowym, który powoduje brak uczucia wkłucia, a komputer na tyle powoli dozuje znieczulenie, że zazwyczaj dzieci sobie pięknie z tym radzą. Często stosujemy również znieczulenie ogólne - szczególnie w przypadkach, gdy dziecko nie chce współpracować na fotelu lub ma jakieś kłopoty zdrowotne. Jest to jednak również bardzo bezpieczne rozwiązanie dla dzieci. Stomatologowi zawsze asystuje anestezjolog i pielęgniarka anestezjologiczna, którzy czuwają cały czas nad maluchem. W czasie tych regularnych wizyt pedodonta edukuje rodziców i dzieci na temat prawidłowej higieny jamy ustnej oraz zdrowych nawyków żywieniowych. Często wizyty dodatkowo pomagają dziecku przyzwyczyć się do środowiska gabinetu stomatologicznego, co zmniejsza stres i lęk związany z wizytami u dentysty. Dodatkowo dzięki regularnym kontrolom można uniknąć bardziej inwazyjnych i kosztownych zabiegów w przyszłości. Takie podejście rodziców zapewni dziecku kompleksową opiekę stomatologiczną. Rodzice powinni zachęcać dzieci do regularnych wizyt, jednak często rodzice sami boją się fotela dentystycznego i niestety przenoszą swoje obawy na młodego pa-



matologicznego bez konieczności przeprowadzania zabiegów, aby mogło się oswoić z miejscem i personelem. Mamy i stosujemy również w naszej klinice gaz rozwesalający, który pomaga dzieciom się zrelaksować i zmniejsza lęk podczas zabiegów stomatologicznych. Stosujemy też inne metody tzw. rozpraszanie uwagi - używamy kolorowanek, ekranów z bajkami oraz opowiadanie historii podczas zabiegu, aby odwrócić uwagę dziecka od samego zabiegu. Bardzo ważnym elementem jest wsparcie rodziców. Rodzice powinni zachować spokój i pozytywne nastawienie, ponieważ ich lęk może przenieść się na dziecko. Ważne jest, aby rodzice byli wsparciem i nie opowiadali dziecku o swoich negatywnych doświadczeniach związanych z wizytami u dentysty.

**T.S.:** Już wiemy, że dzieci powinny regularnie umawiać się na wizyty u pedodonta, gdyż potrafi on dostrzec niepokojące zmiany w jamie ustnej na wczesnym etapie. Jednak rodzice najczęściej umawiają dziecka do stomatologa dopiero, gdy problemu nie można już ignorować. Jakie spotyka pani najczęstsze problemy stomatologiczne u dzieci?

**A.S.:** Oczywiście próchnica - jest to najczęstszy problem stomatologiczny u dzieci. Próchnica jest chorobą zakaźną, która może być przenoszona przez kontakt z bakteriami próchnicotwórczymi, np. przez picie z jednej szklanki lub jedzenie jedną łyżeczką. Uważam, że jeżeli rodzic przyłoży się do dobrej higieny, dobrej diety, dobrych nawyków żywieniowych, to problemu z próchnicą nie będzie. Kolejnym problemem, z którym na co dzień się stykamy to krwawienie dziąseł, które spowodowane jest przez bakterie i wirusy. Dzieci są szczególnie podatne na tego typu infekcje jamy ustnej, ponieważ często wkładają różne przedmioty do ust. Inny problem to zgrzytanie zębami, znane również jako bruxizm, który może być spowodowany stresem, problemami z oddychaniem przez nos lub innymi czynnikami. Jeszcze innym problemem spotykanym u dzieci jest oddychanie przez usta, zamiast przez nos, co może prowadzić do różnych problemów stomatologicznych, w tym do nieprawidłowego rozwoju szczęki i zębów. Pedodonta może pomóc w diagnozowaniu i leczeniu tych wszystkich problemów, więc polecam kontrolne umawianie wizyt dzieci w naszej klinice.

**T.S.:** Jaka szczoteczka jest idealna dla dziecka - manualna, elektryczna a może soniczna? Jakie pasty stosować dla dzieci?

**A.S.:** Wybór szczoteczek na rynku jest ogromny. Przy zakupie należy wziąć pod uwagę zalecenia, które znajdują się na opakowaniu - zawsze wskazywany jest odpowiedni wiek użytkownika do produktu.



Szczoteczki mogą być manualne lub elektryczne. Obecnie dostępne są też szczoteczki soniczne, przeznaczone dla dzieci od 0 do 3 lat. Nie ma jednak wiarygodnych badań potwierdzających czy szczoteczki soniczne, czy elektryczne są bardziej skuteczne w czyszczeniu płytki nazębnej. Najważniejszy jest jednak czas szczotkowania, a więc ok. 2 minuty oraz fakt, że do ok. 8. roku życia rodzice powinni sami szczotkować zęby dziecku. Należy więc przyzwyczajać je do tego, że to rodzic pierwszy myje ząbki, a dziecko na koniec „poprawia” i ewentualnie bawi się szczoteczką. Ja polecam elektryczne dla dzieci, gdyż dzieci nie mają cierpliwości, a szczoteczką elektryczną zęby zostaną umyte błyskawicznie. Jeżeli chodzi o dobór pasy dla dziecka, ważne jest, aby zawsze wybierać pastę, dopasowaną do wieku dziecka. Nie wszystkie maluchy chętnie podchodzą do mycia zębów. Zdarzają się nawet sytuacje, kiedy maluch uporczywie wzdrią się przed myciem. W takim przypadku dobrym rozwiązaniem mogą być naturalne smakowe pasty dla dzieci. Dzięki tym apetycznym smakom nawet najbardziej oporni mali przeciwnicy mycia zębów zaczną dbać o codzienną higienę jamy ustnej!

**T.S.: Teraz porozmawiajmy o mitach dotyczących zębów mlecznych... Prawda czy fałsz? „O zęby mleczne nie trzeba dbać”.**

**A.S.:** Oczywiście fałsz! O zęby mleczne powinniśmy dbać tak samo, jak o zęby stałe. Od przyścia na świat dziecku powinniśmy czyścić dziąsła, język i policzki jałowym gazikiem zwilżonym np. w przegotowanej wodzie. Gdy w jamie ustnej pojawiają się pierwsze mleczaki, to jest idealny moment na naukę szczotkowania zębów mlecznych. Dzieci powinny jak najszybciej myć ząbki, aby stało się to nawykiem i nie pro-

wadziło do gromadzenia osadu i bakterii w jamie ustnej. Bakterie te są bowiem przyczyną nie tylko stanów zapalnych dziąseł, ale i próchnicy.

**T.S.: „Dzieci mogą myć zęby same”**

**A.S.:** Oczywiście fałsz! Nie mogą, dopóki nie nabrają dużej sprawności manualnej, a jest to około 7-8 roku życia. Rodzic więc powinien cały czas dbać o szczotkowanie zębów dziecka i być konsekwentny. W miarę zbliżania się do 8. roku życia dziecko może zacząć szczotkować samodzielnie, ale ciągle pod rodzicielskim nadzorem.



**T.S.: „Wody smakowe nie szkodzą, bo to jest woda”.**

**A.S.:** Oczywiście fałsz! Co prawda wody smakowe są wyprodukowane na bazie wody mineralnej lub źródlanej, jednak zawierają aromaty, cukry czy konserwanty. Wszystkie te substancje słodzące powodują próchnicę zębów. Zdrowa woda to taka, która nie zawiera konserwantów i złożona jest z naturalnych składników.

**T.S.: „Myjemy zęby od razu po jedzeniu”**

**A.S.:** Oczywiście fałsz! Podczas jedzenia, pH w ustach znacznie się obniża i potrzeba czasu, aby powróciło ono do „normalności”. Powstający w jamie ustnej kwas jest wrogiem naszych zębów – osłabia je i demineralizuje, a tym samym zwiększa podatność na próchnicę. Jeśli zaraz po posiłku rozprowadzimy go po zębach, przyniesie to więcej szkody niż pożytku. Zęby

warto zatem wyszczotkować minimum 30 – 40 minut po jedzeniu, gdy pH wróci do normy.

**T.S.:** Dziękuję za rozmowę. Pamiętajmy, że dziecko, które nie doświadczyło jeszcze bólu zęba i nie miało kontaktu ze stomatologiem, nie powinno mieć negatywnych skojarzeń i odczuwać lęku przed fotелеm dentystycznym. Dzieci odczuwają raczej strach przed tym, co nieznanne, a nie lęk przed samym lekarzem.

fol. Pixel Clinic



# 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





576 43 09 09  
34 343 09 09



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



www.pixelclinic.pl

dowiedz się więcej

## Wiedza w pigułce

# Dieta z niskim indeksem glikemicznym – dla kogo?

Dieta z niskim indeksem glikemicznym jest szczególnie zalecana dla osób chorujących na cukrzycę oraz insulinooporność. Może być również stosowana przez osoby zmagające się z niedoczynnością tarczycy, Hashimoto, zespołem policystycznych jajników (PCOS) oraz w ramach profilaktyki zdrowotnej. Dieta ta opiera się na spożywaniu produktów, które zapobiegają gwałtownym skokom poziomu glukozy we krwi, co pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru oraz wspiera ogólne zdrowie metaboliczne.

## Co to jest indeks IG?

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik, który pokazuje, jak szybko rośnie poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Produkty z wysokim IG powodują szybki wzrost poziomu glukozy, co z kolei prowadzi do gwałtownego wzrostu insuliny. Z kolei produkty o niskim IG są trawione i wchłaniane wolniej, co zapobiega nagłym skokom poziomu glukozy we krwi.

U zdrowego człowieka prawidłowe stężenie glukozy we krwi na czczo powinno wynosić od 70 do 99 mg/dl. Wynik na poziomie 100-125 mg/dl oznacza nieprawidłową tolerancję glukozy i stan przedcukrzycowy, co wymaga konsultacji z lekarzem.

## Oprócz korzystnego wpływu na gospodarkę węglowodanową, stosowanie tej diety przynosi również inne korzyści:

- Wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- Pozytywnie wpływa na poziom cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu LDL,
- Pomaga w obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi,
- Redukuje ryzyko stresu oksydacyjnego.

## Jak wybierać produkty na podstawie tabeli indeksu glikemicznego?

Indeks glikemiczny dzieli się na trzy kategorie:



1. Niski indeks glikemiczny (poniżej 55): Produkty z tej grupy warto uwzględnić w codziennej diecie. Warzywa, chudy nabiał, orzechy i nasiona, mięso drobiowe, ryby, jaja, truskawki, maliny, borówki, jabłka, rośliny strączkowe, pełnoziarniste makarony, pieczywo, grube kasze.

2. Średni indeks glikemiczny (55-70): Produkty z tej kategorii można spożywać sporadycznie, w niewielkich ilościach i najlepiej jako część zbilansowanego posiłku. Marchewka gotowana, mango, banany, winogrona, bob, ryż brązowy gotowany, wafle ryżowym, kuskus.

3. Wysoki indeks glikemiczny (powyżej 70): Produkty te powinny być ograniczane w diecie lub całkowicie unikane. Ziemniaki gotowane ciepłe, dynia, daktyle suszone, bagietka, płatki kukurydziane, kasza jaglana gotowana, chleb pszenny, produkty z mąki pszennej, słodycze, piwo.

## Od czego zależy wartość indeksu glikemicznego?

Przede wszystkim indeks glikemiczny zależy od zawartości i rodzaju węglowodanów. Jednak takie stwierdzenie jest zbyt uproszczone. Wartość IG jest bowiem determinowana przez wiele innych czynników, wśród których znajdują się:

- stopień rozdrobnienia produktu (im większy, tym IG jest wyższy),
- stopień dojrzałości produktu (np. dojrzałe banany mają wyższy IG niż zielone)
- zawartość błonnika
- temperatura posiłku (Co ciekawe, temperatura jedzenia również wpływa na szybki wzrost glikemii. Szczególnie wyraźny skok obserwuje się, gdy posiłki są gorące i długo gotowane)

## Proste zasady diety o niskim indeksie glikemicznym

- Wybieraj produkty pełnoziarniste. Produkty z pełnego ziarna, takie jak grube kasze, naturalne płatki, otręby, pełnoziarniste makarony, chleb razowy, chleb na zakwasie oraz graham, zawierają więcej błonnika pokarmowego i węglowodanów nieprzyswajalnych. Dzięki temu są korzystniejsze dla poziomu glukozy we krwi i zapewniają dłuższe uczucie sytości w porównaniu z produktami z białej mąki.

- Unikaj cukru. Oznacza to unikanie nie tylko samego cukru dodawanego do napojów i jedzenia, ale także produktów bogatych w cukier, takich jak słodycze i napoje słodzone. Należy również ograniczyć naturalne źródła cukru, takie jak miód.

- Czytaj etykiety. Zwracaj uwagę na tabelę wartości odżywczych na opakowaniach, szczególnie na zawartość cukrów. Produkty oznaczone jako „niska zawartość cukru” mają maksymalnie 5 g cukru na 100 g (dla produktów stałych) lub 2,5 g na 100 ml (dla produktów płynnych). „Bez cukru” oznacza, że produkt zawiera nie więcej niż 0,5 g cukru na 100 g lub 100 ml. Im mniej dodanego cukru, tym lepiej. Pamiętaj, że cukier może mieć różne nazwy, dlatego dokładnie czytaj skład.



- Stosuj krótką obróbkę termiczną. Surowe warzywa i owoce mają niższy IG niż te gotowane. Na przykład, surowa marchew ma IG 30, podczas gdy gotowana osiąga IG 85. Gotuj warzywa al dente, najlepiej na parze, a kasze i makarony zgodnie z instrukcją na opakowaniu, unikając ich rozgotowywania, co podnosi IG.

- Włącz do diety źródła białka w postaci roślin strączkowych, komosy ryżowej, amarantusa, gryki, chudego mięsa, chudego nabiału.

- Włącz do jadłospisu surowe warzywa i owoce.

- Im mniej rozdrobnione, tym lepiej. Rozdrabnianie produktów uszkadza włókna błonnikowe, co zmniejsza ich zdolność do opóźniania wchłaniania glukozy. Surowe truskawki są zdrowszym wyborem niż mus truskawkowy, a obrana pomarańcza pokrojona w cząstki jest korzystniejsza niż sok wyciśnięty z niej.

- Jedz często i regularnie. Dla osób z cukrzycą niezwykle ważne jest spożywanie posiłków regularnie, unikając długich przerw między nimi. W przypadku cukrzycy zaleca się od czterech do sześciu posiłków dziennie z odstępami około trzech godzin. Posiłki powinny być spożywane o stałych porach, aby utrzymać stabilność metabolizmu. Nieregularne jedzenie może dodatkowo zaburzać metabolizm, który w przypadku cukrzycy jest już w zaburzonej kondycji.

- Komponuj posiłki, zmniejszając ich indeks lub ładunek glikemiczny. Dania wieloskładnikowe są świetnym sposobem na uzyskanie niskiego indeksu lub ładunku glikemicznego. Łącz produkty o średnim lub wysokim IG z tymi o niskim IG, na przykład produkty zbożowe z surowymi warzywami.

## Dieta o niskim indeksie glikemicznym – czego unikać?

- żywność wysoko przetworzoną
- biały cukier
- owoce z puszek
- wyroby cukiernicze, słodycze
- produkty posiadające w składzie syrop glukozowo-fruktozowy,
- fast food
- biały ryż
- białą mąkę i pieczywo
- drobne kasze (kuskus, jęczmienna)
- słodzone jogurty i serki
- słodkie napoje, soki i nektary

## Przykładowy jadłospis na 1 dzień:

**ŚNIADANIE:** 2 kanapki z chleba żytniego z twarogiem chudym i rzodkiewką

**II ŚNIADANIE:** serniczek z komosą ryżową

**OBIAD:** pieczona pierś z kurczaka z kaszą gryczaną i surówką z kapusty

**PODWIECZOREK:** Orkiszowe placki z kakao i wiśniami

**KOLACJA:** Dahl z ciecierzycy i kurkumy

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

Częstochowa

fot. arch, prywatne

# Rozmawiamy z Pawłem Sucharskim – właścicielem marek VIP CATERING, LEKKI KĘS i PARTY BOX

VIP CATERING to firma, zajmująca się kompleksową obsługą przyjęć prywatnych i firmowych, bankietów, szkoleń, targów, imprez plenerowych. Dziś rozmawiamy z jej właścicielem, Panem Pawłem Sucharskim, który stworzył również pierwszy w Częstochowie Catering dietetyczny – markę Lekki Kęs.

**Paula Nogaj: Jak to wszystko się zaczęło?**

**Paweł Sucharski:** Ukończyłem technikum gastronomiczne, ale wówczas wybrałem tę szkołę, ponieważ nie miałem innego pomysłu na życie, a życie okazało się „przewrotne”. Okazało się, że z gotowaniem nie jest mi po drodze, ale zaciekała mnie już sama technologia, urządzenia, maszyny, cała logistyka produkcji – to już mi się spodobało. Dalej poszedłem jednak w zupełnie innym kierunku – ukończyłem studia pedagogiczne. W ich trakcie zacząłem prowadzić Klub Studencki i właśnie na bazie tego klubu znów zwróciłem się w stronę gastronomii – zaraz po studiach otworzyłem pierwszy pub. Potem były kolejne przygody z kawiarniami, miejscami, gdzie można przyjąć, napić się, pobawić. Później do Polski wrócił mój przyjaciel z Ameryki – nie wiedział, co ma ze sobą zrobić. Przez pewien czas pracował ze mną w Pubie aż skryształizował pomysł, aby stworzyć firmę cateringową. Prowadziliśmy ją wspólnie kilka, ale nasze drogi rozeszły się – mieliśmy inne pomysły, jeśli chodzi o inwestowanie i rozwój. W każdym razie ja zostałem przy działalności cateringowej. Czuję, że to mój temat.

**PN: A teraz VIP CATERING to firma z ponad 20-letnim stażem...**

**PS:** Myślę, że jesteśmy jedną z niewielu firm cateringowych w Częstochowie, które mogą pochwalić się takim stażem. Przez ten czas zebraliśmy bardzo duże doświadczenie, które pozwala nam na zapewnianie kompleksowej obsługi przyjęć prywatnych i firmowych – zarówno pod względem gastronomicznym, jak i pod względem sprzętowym. Mamy szerokie spektrum działań. W ramach tej działalności wypożyczamy namioty, grille, podgrzewacze, termosy, stoły – cały sprzęt, który jest potrzebny, aby zorganizować imprezę w plenerze i nie tylko. Zapewniamy też wszystko to, co potrzebne do zorganizowania przyjęcia w domu – włącznie z serwisem. To generalnie jest tak, że klient nie musi zapraszać gości do restauracji, bo restauracja przyjeżdża do klienta.

**PN: Czyli pełen zakres usług?**

**PS:** Jak najbardziej. Oczywiście gastronomicznych... :) Wszystko zależy od tego, co klient sobie życzy, czego oczekuje. Tak naprawdę nie musi się niczym martwić, bo my możemy przywieźć wszystko gotowe – dania na półmiskach, gorące bezpośrednio do konsumpcji – wystarczy wyłożyć na stół – zupełnie jakby było robione na miejscu, w domu. Nawet nie trze-

ba mówić gościom, o udziale firmy cateringowej w przygotowaniu. A potem my przyjeżdżamy, zabieramy naczynia, zmywamy, sprzątamy i klient nie ma żadnego kłopotu. Zakres usługi można zwiększać – na życzenie klienta możemy zbudować bufet, przywieźć ekspres do kawy, zapewnić obsługę, która pomoże w podaniu posiłków i obsłudze Gości. Wszystko zależy od tego, jakie są potrzeby i możliwości techniczne miejsca uroczystości, spotkania.

**PN: Od jakiegoś czasu macie w swojej ofercie Party Boksy. Co to takiego?**

**PS:** Oferta Party Box to gotowe zestawy przekąsek, które dzięki wysoce estetycznemu opakowaniu możemy od razu wyłożyć na stół – bez prze-

**VIP CATERING**

Na każdą okazję...  
Gdziekolwiek zechcesz...  
Zawsze w dobrym towarzystwie...

kładania na półmiski. To bardzo wygodne rozwiązanie w wielu sytuacjach – nie tylko podczas plenerowych imprez, ale również podczas konferencji, szkoleń czy innych prywatnych wydarzeń. Obecnie mamy w ofercie 12 różnych zestawów. Wśród nich jest na przykład Box Biesiada z przekąskami bardziej fast-foodowymi, takimi jak udka z kurczaka, krążki cebulowe, nachosy i wrapy. Idealny zestaw przy spotkaniach w gronie przyjaciół, którzy chcą wspólnie pooglądać mecz, pogadać czy potaćzyć. To jest rozwiązanie, dzięki któremu można coś fajnego i smacznego przekąsić. Innym zestawem jest z kolei Box Śródziemnomorski dla smakoszy tego typu specjałów, w którym znajdziemy m.in. szaszłyki z łososia i ananasa, sałatkę grecką, krewetki czy krążki z kałamarnicy. OFERUJEMY Box w formie deski serów, Box bankietowy, klasyczny z kanapczkami, Box z owocami czy Box wegetariański. W ofercie mamy też bardzo fajny Box śniadaniowy – idealny na poranne spotkanie, zebranie czy szkolenie. Polecam też oczywiście nasz Box Słodkich Przekąsek Bankietowych, gdzie mamy swoje autorskie wyroby, które nie tylko przepięknie wyglądają, ale też bardzo dobrze smakują. Z zestawienia różnych Boksów można zrobić naprawdę ciekawy układ dań i przekąsek na każdej uroczystości.

**PN: Co powiedziałby Pan osobie, która zastanawia się, nad skorzystaniem z Waszych usług cateringowych?**



**PS:** Ja zawsze radzę, aby wejść na naszą stronę internetową i spróbować stworzyć własne menu – to jest zupełnie niezobowiązujące. Na tej bazie można z nami porozmawiać i my doradzimy, podpowiemy. Wiedząc, ile klient przewiduje osób na przyjęciu, jaki jest układ pomieszczeń, plan na daną uroczystość – z tymi wszystkimi informacjami jesteśmy w stanie wypracować najlepsze rozwiązanie. Zawsze podpowiemy, jak skomponować dania, w jakiej ilości czy konfiguracji. Chętnie udzielimy pomocy w sprawach organizacyjnych. Chciałbym, aby więcej osób wiedziało, że istnieje taka firma cateringowa jak nasza, która zajmuje się właśnie kompleksową obsługą różnego rodzaju wydarzeń. Jesteśmy tłem, ale jednocześnie bazą i podstawą tych uroczystości. Z pewnością jesteśmy specjalistami w tym, co robimy.

**PN: Czy mieliście jakieś realizacje, które były dla Was wyzwaniem, albo chcielibyście się jakimś pochwalić?**

**PS:** Takich wyzwań mieliśmy całe mnóstwo. Jednym z największych były Światowe Dni Młodzieży organizowane w Częstochowie kilka lat temu. Współpracowaliśmy wówczas ze wspólnotą chrześcijańską Emanuel i na ich prośbę organizowaliśmy wyżywienie przez cztery dni dla grupy ponad 3 tys. osób i to w plenerze. To było olbrzymie wyzwanie logistyczne, ale podotanie mu dało nam ogromne doświadczenie i zaufanie do samych siebie – mówię tu o całej firmie i ludziach, z którymi współpracuję, bo tak naprawdę cały zespół pracuje na taki sukces. Jako VIP CATERING współpracowaliśmy ponadto z Włóknierzem Częstochowa – kilkakrotnie obsługiwaliśmy Gale Żużlowe w trakcie prezentacji zawodników,

przygotowywaliśmy również bufety gastronomiczne w strefach VIP w trakcie zawodów. Z kolei jako Lekki Kęs od kilku lat współpracujemy z klubem sportowym RKS Raków, a początki naszej współpracy sięgają czasów, gdy drużyna grała jeszcze w II lidze piłkarskiej. Na zlecenie klubu przygotowujemy posiłki około treningowe lub przedmeczowe dla zawodników. Piękną, wielomiesięczną współpracę mieliśmy również z firmą Duolife, dla której przygotowywa-

**lekki kęs**  
CATERING DIETETYCZNY

liśmy tematyczne bankiety Kuchni Świata. Podsumowując, jesteśmy otwarci na wyzwania w naszej pracy. Lubimy różnorodność a Wymagania naszych Klientów traktujemy jako możliwość rozwoju i podnoszenia kwalifikacji. Obecnie, na co dzień, współpracujemy z firmą i marką ŚNIADANIOWCY. Firma ta prężnie rozwija swoją działalność na terenie Polski, oferując klientom doskonałe i wysokiej jakości Dania gotowe do spożycia. ŚNIADANIOWCY zaufali naszemu doświadczeniu. Przygotowujemy dla nich część oferowanych w ich Menu dań do, spożycia na ciepło. Mamy również bardzo ciekawą przygodę zawodową z Firmą Ferier sp. z o.o. Firmą obsługującą linie lotnicze w Polsce, dla której przygotowujemy wg bardzo rygorystycznych zasad bezpieczeństwa, dania dla personelu pokładowego i pasażerów VIP.

**PN: Z jednej strony mamy catering usługowy, ale prowadzi Pan również catering dietetyczny...**

**PS:** Tak, marka Lekki Kęs powstała ponad 10 lat temu jako pierwszy

w Częstochowie catering dietetyczny. Mamy już na koncie tysiące klientów, którzy skorzystali z naszych usług. Niektórzy przychodzą do nas, ponieważ potrzebują wsparcia – uregulować procesy życiowe, zmniejszyć wagę, masę ciała. Klienci korzystają z diet, które mogą mieć korzystny wpływ na stan ich zdrowia np. Dieta na Insulino oporność, albo po prostu są zainteresowani dietą, jako formą smacznego, zdrowego i systematycznego żywienia. Oczywiście na bieżąco śledzimy trendy dietetyczne i wprowadzamy zmiany w oferowanym menu. Jesteśmy nastawieni na pełne wsparcie dla naszych

Klientów pod względem merytorycznym i żywieniowym. Opiekun Klienta – Joanna, która razem z nami tworzyła tę markę jest służy pomocą i radą na każdym etapie od zamówienia jak również w trakcie realizacji diety. Joanna ma ogromne doświadczenie i służy radą dotyczącą zarówno doboru diety, kaloryczności i ewentualnych zmian w diecie.

**PN: A jak wygląda korzystanie z takiego cateringu dietetycznego?**

**PS:** W tej chwili mamy już taki bardzo rozbudowany system, dzięki któremu można zamówić daną dietę, modyfikować ją, dodawać różne potrawy i tak naprawdę tworzyć własne menu. Istotną kwestią jest także to, że dostarczamy zestawy dwa razy dziennie, w różnych porach, w zależności od tego, jaki klient ma rytm dnia – w niektóre miejsca dostarczamy wieczorem, w niektóre dostarczamy w nocy lub rano. Jesteśmy w stanie zostawić zestaw w umówionym miejscu na posesji, dostarczyć pod drzwi lub po prostu do rąk własnych. Dodatkowym atutem jest to, że można w dowolnym momencie wstrzymać dietę bez straty pieniędzy, bo oczywiście rozumiemy, że może zdarzyć się tak, że ktoś zachoruje, będzie mieć niezapowiedzianych gości czy „wyskoczy” mu nieplanowany wyjazd. Oferujemy też takie rozwiązania, w którym można domawiać do diety różne potrawy, bo na przykład będziemy kogoś u siebie gościć i może wypadłoby poczęstować tę osobę tym samym obiadem, czy kolacją, którą sami mamy zaplanowaną. To też bardzo fajne rozwiązanie, kiedy oboje rodzice są na konkretnej diecie i nie muszą oni gotować dla dziecka, tylko mogą wybrać coś dla swojej pociechy z naszej oferty.

**PN: Dziękuję za rozmowę.**



## Katowice Airport

## Z lotniska w Pyrzowicach bezpośrednio na Madagaskar



Fot. Katowice AIRPORT

W środę 7 sierpnia 2024 roku w Katowice Airport zainaugurowano bezpośrednio, dalekodystansowe połączenie czarterowe na wyspę Nosy Be, położoną przy północno-zachodnim wybrzeżu Madagaskaru. Trasa, na zlecenie biura podróży ITAKA, obsługiwana jest Boeingiem 787-9 włoskiej linii lotniczej Neos, który ma 359 miejsc, w tym 28 w klasie biznes i aż 331 w ekonomicznej. Połączenie z Katowice Airport na wyspę Nosy Be realizowane będzie przez cały sierpień, w każdą środę.

„Należąca do Madagaskaru wyspa Nosy Be jest ciekawym uzupełnieniem bogatej letniej siatki połączeń katowickiego lotniska, która aktualnie obejmuje 108 tras regularnych i czarterowych. Trzymamy kciuki za komercyjny sukces tego kierunku

i wierzymy, że już w przyszłym roku zagości on na dłużej w ofercie wylotów z Katowice Airport” – mówi Artur Tomasiak, prezes Zarządu Górnośląskiego Towarzystwa Lotniczego SA.

Katowice Airport to największe polskie lotnisko czarterowe. W 2023 roku na 5,6 mln podróży obsługiwanych w ruchu ogółem, 2,6 mln skorzystało z siatki połączeń czarterowych. Prognoza na 2024 rok zakłada, że na katowickim lotnisku, po raz pierwszy w jego historii, zostanie przekroczona granica 6 mln pasażerów w ruchu całkowitym. W tej liczbie ponad 3 mln będą stanowiły osoby korzystające z połączeń realizowanych na zlecenie biur podróży.

■ Mat.pras.

## Klimas Wkręt-met

## Ten projekt artystyczny przejdzie do historii

W minionym tygodniu, podczas jednego z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń muzycznych w kraju – festiwalu Pol&Rock, odbył się niesamowity projekt artystyczny, który na pewno przejdzie do historii. W Czaplinku, z udziałem festiwalowych gości, powstał największy obraz z wkrętów w Polsce, ustanawiając tym samym niezwykle rekord!

Projekt, którego pomysłodawcą jest ekipa Klimas Wkręt-met (producenta zamocowań dla budownictwa), przyciągnął rzeszę odwiedzających, którzy z ciekawością obserwowali powstawanie niezwyklej instalacji. Organizatorzy zadbałi o to, aby każdy uczestnik mógł wziąć aktywny udział w tworzeniu obrazu, łącząc w ten sposób sztukę z interakcją międzyludzką. W sumie do powstania dzieła o powierzchni 16m<sup>2</sup>, wykorzystano tysiące wkrętów, które w dłoniach uczestników nabrały nowego znaczenia, tworząc niesamowitą mozaikę. Obraz, który przedstawia osiem najbardziej znanych budowli na świecie, zyskał uznanie od chwili otwarcia strefy ASP. Prace nad nim trwały przez cały czas trwania imprezy, a każdy kolejny wkręt przyczyniał



fot. Klimas Wkręt-met

się do powstawania unikalnej kompozycji, która z pewnością będzie przez długi czas wspomniana przez uczestników.

Zespół Klimas Wkręt-met kolejny raz udowodnił, że sztuka może łączyć ludzi i inspirować do działania. Ustanowienie rekordu w kategorii największego obrazu z wkrętów to nie tylko sukces artystyczny, ale także doskonały sposób na promocję idei współpracy i wspólnego tworzenia.

- Rekordowy obraz z wkrętów to doskonały przykład na to, jak pasja i kreatywność mogą zjednoczyć ludzi niezależnie od ich

pochodzenia czy zainteresowań. Festiwal Pol'and'Rock, znany z promowania wartości takich jak miłość i tolerancja, stał się idealnym tłem dla tego niezwyklej projektu. Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas w czasie festiwalu i dołożyli swoją cegiełkę/wkręt do tego dzieła – mówi Joanna Klimas-Leśniak z firmy Klimas Wkręt-met.

Z niecierpliwością czekamy na kolejne wydarzenia, związane z oficjalnym zatwierdzeniem obrazu jako rekordu Polski.

■ Mat.pras.

CRISTAL  
WODA ŹRÓDLANA

Nawodnienie  
i przejrzysty smak

MotoAsy już 17 sierpnia

## Miłośnicy jednośladów mogą skorzystać z dodatkowych lekcji



fot. KMP Częstochowa

Przed nami kolejna edycja wydarzenia „MotoAsy”. Wszyscy miłośnicy jednośladów będą mieli okazję udoskonalić technikę prowadzenia tego typu pojazdów na placu manewrowym, sprawdzić swoją wiedzę z zakresu przepisów ruchu drogowego, a także odbyć szkolenie z pierwszej pomocy.

Wydział Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie wspólnie z częstochowskim Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego zaprasza 17 sierpnia na kolejną edycję eventu „MotoAsy”. W programie doskonalenie techniki prowadzenia jednośladu na placu manewrowym, test wiedzy z zakresu przepisów ruchu drogowego i szkolenie z pierwszej pomocy. - 17 sierpnia od godziny 10.00 na

terenie Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Częstochowie przy ulicy Hallera 1 miłośnicy jednośladów będą mogli sprawdzić swoją wiedzę z obowiązujących przepisów ruchu drogowego, doskonaląc technikę jazdy na placu manewrowym i poćwiczyć udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej. Ilość miejsc ograniczona do 40 osób. Decyduje kolejność przybycia do Ośrodka. Każdy uczestnik musi posiadać przy sobie uprawnienia do kierowania - informują organizatorzy wydarzenia. To już kolejne spotkanie, zorganizowane przez częstochowską drogówkę w ramach poprawy bezpieczeństwa kierowców jednośladów. Dla uczestników przygotowano upominki.

■ pn

RPO interweniuje

## Kary za brak OC są zbyt wysokie?

Rzecznik Praw Obywatelskich opowiedział się za zmianami w systemie kar za przerwę w obowiązkowym ubezpieczeniu OC pojazdów. Jego zdaniem system jest niesprawiedliwy, gdyż kary są zbyt wysokie i nie da się od nich odwołać.

Każdy właściciel pojazdu mechanicznego zobowiązany jest do wykupienia ubezpieczenia OC, które chroni kierowców przed finansowymi skutkami wypadków. Ubezpieczenie jest obowiązkowe niezależnie od tego, czy pojazd jest używany czy tylko stoi w garażu.

Co ważne, nawet jednodniowa przerwa w OC wiąże się z koniecznością zapłacenia kary, a warto wiedzieć, że Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny automatycznie wykrywa każde spóźnienie z OC.

Kary za brak OC wzrastają równocześnie z podwyżkami płacy minimalnej. W związku z tym od 1 lipca zapominalscy kierowcy płacą więcej niż w pierwszej połowie roku. Dla właściciela pojazdu osobowego kara za przerwę w ubezpieczeniu wynieść może nawet 8600 złotych, a właściciel samochodu ciężarowego zapłaci najwięcej 12900 złotych. Opłata naliczana jest ze względu na rodzaj pojazdu. W przypadku samochodów osobowych to równowartość dwukrotności płacy minimalnej, z kolei w przypadku samochodów ciężarowych, ciągników samochodowych i autobusów to równowartość trzykrotności płacy minimalnej. To, ile może wynieść kara zależy od długości przerwy w ochronie ubezpieczeniowej: od 1 do 3 dni to 20% pełnej opłaty, od 4 do 14 dni - 50% pełnej opłaty, powyżej 14 dni - 100% opłaty.

fot. Freepik



RPO prosi Ministra Finansów o zmiany

Do Rzecznika Praw Obywatelskich wpływa wiele skarg związanych z opłatami karnymi za brak obowiązkowej umowy ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej - chodzi głównie o odmowy ich umorzenia lub udzielenia ulgi w ich spłacie. Jak podkreśla RPO, znaczna wysokość tych kar powoduje, że obywatele postrzegają opłaty karne jako nadmierowe i niesprawiedliwe. Wskazują, że opłata przewyższa ich dochody, a czasami też i wartość pojazdu. Co ważne, decyzji w tych sprawach nie można zaskarżyć, choć z orzeczeń Trybunału Konstytucyjnego wynika, że powinny istnieć odpowiednie środki prawne dla jednostek niezgadzających się z nimi. W związku z tym Rzecznik Praw Obywatelskich Marcin Wiącek poprosił ministra Andrzeja Domańskiego o stanowisko dotyczące tego problemu oraz o rozważenie zainicjowania stosownych zmian legislacyjnych w celu ich wyeliminowania. - Mam pełną świadomość potrzeby istnienia zarówno ubezpieczeń obowiązkowych, jak też systemu upominania i represji względem osób, które tego obowiązku nie wypełniły. Opisane wyżej problemy, wpływające

na jedne z podstawowych praw i wolności jednostki, nie mogą jednak pozostać niezauważone - podsumowuje Rzecznik.

**Kwoty kar dla posiadaczy samochodów osobowych:**

- brak ważnego OC przez 1-3 dni: 1720 zł
- brak ważnego OC przez 4-14 dni: 4300 zł
- brak ważnego OC przez okres dłuższy niż 14 dni: 8600 zł

**Kwoty kar dla posiadaczy innych pojazdów (motocykl, motorower):**

- brak ważnego OC przez 1-3 dni: 280 zł
- brak ważnego OC przez 4-14 dni: 710 zł
- brak ważnego OC przez okres dłuższy niż 14 dni: 1420 zł

**Kwoty kar dla posiadaczy samochodów ciężarowych:**

- brak ważnego OC przez 1-3 dni: 2580 zł
- brak ważnego OC przez 4-14 dni: 6450 zł
- brak ważnego OC przez okres dłuższy niż 14 dni: 12900 zł

■ pn

**VOLVO** | VOLVO CAR CZĘSTOCHOWA

# LETNIE KINO SAMOCHODOWE W VOLVO CAR CZĘSTOCHOWA

**22 SIERPNIA, 18:30-24:00**

PARKING VOLVO CAR CZĘSTOCHOWA, UL. JAGIELLOŃSKA 48

19:00 - spotkanie z aktorką **KATARZYNA BUJAKIEWICZ**

20:15 - seans filmu **(NIE)ZNAJOMI**

22:15 - seans filmu **CZYM CHATA BOGATA**

**STREFA CHILLOUT:** leżaki, food trucki, napoje bezalkoholowe oraz bezpłatny popcorn dla każdego gościa

Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy na: [www.volvocarczestochowa.pl/wydarzenia](http://www.volvocarczestochowa.pl/wydarzenia)

Obowiązuje zakaz spożywania alkoholu.

**CENTRUM AKUMULATORÓW I OLEJÓW BACART**

**SPRZEDAŻ WYMIANA SERWIS**

**OFERUJEMY AKUMULATORY DO:**

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

**OLEJE**

SAMOCHODOWE ■ 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

<b>Krzyże</b>	<b>Piety</b>	<b>Lampiony</b>	<b>Litery</b>
<b>Kwiaty</b>	<b>Ramki</b>	<b>Urny</b>	<b>Wazony</b>

**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.czyst.pl](http://www.mpk.czyst.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.czyst.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.czyst.pl](http://www.mpk.czyst.pl) w zakładce: O firmie – informacja dotycząca rekrutacji;

[https://www.mpk.czyst.pl/uploads/pages/oswiadczenie\\_dane\\_osobowe\\_rekrutacja\\_mpk\\_czwa.pdf](https://www.mpk.czyst.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.\*

Miss Startu Speedway Ekstraligi 2024

## Zagłosuj na reprezentantki Włókniarza!

Ruszyła jubileuszowa, 10. edycja konkursu Miss Startu Speedway Ekstraligi. W tegorocznym plebiscyście o tytuł ten zabiega 49 kandydatek, w tym trzy reprezentantki Włókniarza Częstochowa - Agata Kalek, Aleksandra Rogozińska i Weronika Korpus. Głosować można do 8 września.

W konkursie bierze udział 49 kandydatek z piętnastu klubów PGE Ekstraligi oraz METALKAS 2. Ekstraligi. Zostały one zgłoszone przez kluby, z wyłączeniem laureatek z minionych edycji z miejsc 1-3. - Forma wyłonienia Miss Startu jest jednoetapowa. Do 8 września można wybierać swoje faworytki na stronie ekstraliga.

pl oraz w aplikacji mobilnej Speedway Ekstraligi (Ekstraliga App). Głosować można tylko jeden raz z jednego konta - wyjaśniają organizatorzy plebiscytu. Laureatki konkursu oprócz tytułów i okolicznościowych szarf, mogą liczyć na nagrody w postaci zegarków AZTORIN oraz voucherów do centrów handlowych.

fot. Włókniarz Częstochowa (wszystkie)



Agata Kalek  
22 lata, 173 cm, 55 kg, 82/69/90



Aleksandra Rogozińska  
26 lat, 163 cm, 55 kg, 86/66/96



Weronika Korpus  
24 lata, 163 cm, 53 kg, 85/63/85

Ekstraklasa

## Już 9 sierpnia Raków Częstochowa podejmie drużynę Lecha Poznań

W najbliższy piątek, 9 sierpnia Raków Częstochowa podejmie na stadionie przy ul. Limanowskiego 83 drużynę Lecha Poznań. Początek tego spotkania o godz. 20:30.

W ostatniej, 3. kolejce PKO BP Ekstraklasy podopieczni szkoleniowca Marka Papszuna pokonali na wyjeździe GKS Katowice 1:0. Częstochowski zespół ma też na swoim koncie wygraną w wyjazdowym meczu z Motorem Lublin, gdzie zwyciężył 2:0. Jedyne

do tej pory domowe spotkanie z Cracovią, czerwono-niebiescy przegrali 0:1, więc piątkowy mecz będzie szansą na pierwszy triumf na stadionie przy ul. Limanowskiego 83 w nowym sezonie.

### Klub zaprasza przed meczem do strefy FanZone

W strefie FanZone pojawi się gość specjalny - zawodnik Rakowa. Będzie to okazja do zrobienia sobie zdjęcia lub zebrania autografu. - Najmłodszy kibice będą

mogli wziąć udział w wielu konkursach sportowych przygotowanych przez Małą Akademię Raków, a także w mini meczach piłkarskich. Nie zabraknie również stanowiska do malowania twarzy i modelowania balonów. Do dyspozycji zostaną także przygotowane czerwono-niebieskie leżaki oraz strefa chillout. Można będzie też spróbować darmowej waty cukrowej - zapowiada klub i zaprasza do strefy FanZone od godziny 17:30.

Lekkoatletyka

## Bardzo dobre starty zawodników CKS

Zawodnicy CKS Budowlani w ostatnim czasie wzięli udział w czwórmeczu lekkoatletycznym Nadziei Olimpijskich w kategorii U23 w Krakowie oraz w Mistrzostwach Polski w kategorii U20 w Radomiu. Mogą pochwalić się kolejnymi sukcesami.

W czwórmeczu lekkoatletycznym Nadziei Olimpijskich w kategorii U 23 rozgrywanym w Krakowie wystąpiły reprezentacje Polski,

Czech, Ukrainy i Węgier. W każdej reprezentacji mogło wystartować w jednej konkurencji 2 zawodników z jednego kraju, a w reprezentacji Polski wystąpił Michał Piątek - zawodnik CKS Budowlani. Był to jego debiut w kadrze narodowej. Michał wystartował na dystansie 1500 m zajmując 3. miejsce wynikiem 3:49,93 min. W ogólnej punktacji zwyciężyła Polska - 482 punkty, 2. miejsce Czechy - 388 pkt, 3. miejsce

Ukraina - 289 pkt, 4. miejsce Węgry - 144 pkt. - informuje klub. Z kolei w Mistrzostwach Polski U20 w Radomiu zawodniczki CKS Budowlani biegnące w sztafecie kobiet 4x100 m wywalczyły brązowy medal. W skład sztafety wchodziły: Oliwia Cyrulińska, Kinga Woś, Aleksandra Lipska i Aleksandra Maligłówa. Uzyskały one czas 48,29 sek. i jak podkreśla klub, jest to najlepszy wynik tej sztafety w tym roku.

POZOSTAŁE WYNIKI ZAWODNIKÓW CKS:

- 6. miejsce sztafeta kobiet 4 x 400 m H. Bigdowska, O. Cyrulińska, A. Maligłówa, Kinga Woś - 4:11,10 min
- 8. miejsce Alan Kluczny wzwyż - 187 cm
- 9. miejsce Radosław Porada 3000 m z przeszkodami - 9:56,98 min.
- 11. miejsce Karol Woś trójskok - 12,82 metra
- 15. miejsce Hanna Bigdowska 800 m - 2:21,59 min
- 15. miejsce Aleksandra Lipska 200 m - 25,68 sek.
- 16. miejsce Kinga Woś 400 ppt - 65,03 sek
- 17. miejsce Oliwia Cyrulińska 100 m - 12,82 sek.
- 18. miejsce Karol Woś w dal - 6,10 m
- 23. miejsce Aleksandra Maligłówa 400 ppt - 67,52 sek
- 25. miejsce Aleksandra Lipska 100 m - 12,82 sek.

■ Opracowanie kolumny: Paula Nogaj

Ekstraliga Kobiet

## FC Skra Ladies Częstochowa ma nowego szkoleniowca

Niedawno informowaliśmy o dużych zmianach w klubie FC Skra Ladies Częstochowa. Patryk Mrugacz przestał bowiem pełnić funkcję pierwszego trenera drużyny, a ponadto z klubu odszedł także jego dotychczasowy asystent Michał Jelonek. Było wiele spekulacji na temat tego, kto poprowadzi drużynę częstochowskich piłkarek w nadchodzącym sezonie. Teraz już wiadomo, że zadania tego podejmie się Szymon Młynek.

Na trzy tygodnie przed startem Ekstraligi, zarząd FC Skry Ladies Częstochowa poinformował, że na mocy porozumienia Patryk Mrugacz przestał pełnić funkcję pierwszego trenera w zespole FC Skra Ladies Częstochowa. Wraz z trenerem Mrugaczem odszedł także jego dotychczasowy asystent Michał Jelonek. Klub, który zakończył również współpracę z fizjoterapeutami: Joanną Nosowicz i Sebastianem Mizgąłą, a także trenerem przygotowania motorycznego, Łukaszem Juchnikiem.

1 sierpnia klub poinformował, że nowym szkoleniowcem drużyny został Szymon Młynek.

Nowy trener częstochowskich piłkarek jest absolwentem Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii na Politechnice Opolskiej ze specjalizacją trenerską.

- Oprócz teorii, którą zgłębiał i wciąż pogłębia, nasz szkoleniowiec ma bogatą kartę trenerską i to także związaną m.in. z futbolem kobiet - podkreśla zarząd. Szymon Młynek w przeszłości był założycielem i jednocześnie pierwszym trenerem kobiecej sekcji Orła Pawonków. Następnie przez dwa sezony piastował funkcję trenera Kadry Śląska U-15 dziewcząt oraz trzy sezony asystenta Kadry U-13 dziewcząt. Obowiązki reprezentacyjne dzielił z pracą szkoleniową w częstochowskim Golu, który wówczas występował na boiskach I Ligi Kobiet. Po zakończeniu pracy w Częstochowie związał się ze szkółką piłkarską sławnego Juventusu Turyn która w Piekarach Śląskich miała swoją bazę. Kolejnym przystankiem w jego karierze była funkcja dyrektora sportowego w Football Academy - jednej z największych organizacji sportowych w Europie.

www.szpieg.sklep.pl

NIGDY NIE WIESZ  
KTO CIĘ OBSERWUJE

SZPIEG  
sklep detektywistyczny

ALKOMATY  
KALIBRACJA

PODSŁUCH  
KALIBRACJA  
WYKRYWACZE

ZMIANA ADRESU  
MONTAŻ I KOMPUTERA  
DYKTAFONY  
KAMERY UKRYTE

Aleja NMP 21a, Częstochowa  
tel. 510 506 996, 693 297 071

**GJ** Galeria  
Jurajska



**JURAJSKA GARAŻÓWKA!**

**11 SIERPNIA**

**12.00-16.00**

Więcej informacji na stronie:  
[www.galeriajurajska.pl](http://www.galeriajurajska.pl)

Twój lokalny dziennik!  
**ZYCIE**  
CZĘSTOCHOWY  
I POWIATU



**ZYCIE**  
CZĘSTOCHOWY  
I POWIATU

**8**  
**CZĘSTO**  
**CHOWSKI**  
**FESTIWAL**  
**PIWA**

REGIONALNEGO  
RZEMIEŚNICZEGO  
KRAFTOWEGO

**BEER & FOOD TRUCK**  
**FESTIVAL** **2024**

**6-8 WRZEŚNIA**

**III Aleja NMP w Częstochowie**