

DODATEK:

*beauty*  
URODA & SPA

Zabiegi, które  
warto zrobić  
zimą

■ s.7-10



#### Miejska inwestycja

## Promenada Śródmiejska już gotowa



Zakończyła się budowa Promenady Śródmiejskiej. Powstała ona na terenie dawnego „Węglobloku” – między aleją Wolności a ul. Śląską. Niezagospodarowany wcześniej teren blisko ścisłego centrum miasta stał się przyjaznym miejscem spacerów i rekreacji na powietrzu.

■ s.3

#### Największe centrum handlowe w mieście

## Galeria Jurajska w pełnym reżimie sanitarnym

Aplikacja, dzięki której z domu można sprawdzić, czy są wolne miejsca na parkingu, limity w sklepach i centrum handlowym, 50 dyfuzorów z płynem i stały nawiew powietrza z zewnątrz na pasaż. Galeria Jurajska wznowiła działalność, ale w jeszcze wyższym niż wiosną reżimie sanitarnym.

■ s.6

#### Częstochowa – Interwencja

## Plaga szczurów w centrum miasta



- Nasze podwórko zostało opanowane przez szczury! Na początku były widoczne tylko nocą, teraz są nawet w środku dnia. Paradują nie tylko w okolicach śmietników, ale biegają niemal po całej kamienicy – alarmuje nasz czytelnik mieszkający przy alei NMP 21. Problem z gryzoniami jest nie tylko w centrum miasta – zobaczyć je można na wielu osiedlach. Walka z nimi jest prawdziwym wyzwaniem.

■ s.3

#### Zmiany dla kierowców

## W drogę bez „prawka”



Na ten dzień czekało wielu kierowców. 5 grudnia znika obowiązek wożenia ze sobą prawa jazdy. Podczas kontroli drogowej policja sprawdzi nasze uprawnienia w rejestrach państwowych. Swoje mPrawo Jazdy możemy znaleźć w aplikacji mObywatel.

#### Prawo jazdy on-line

Dane i uprawnienia kierowcy będą podczas kontroli drogowej sprawdzane w Centralnej Ewidencji Kierowców. Są tam informacje o wszystkich kierowcach. A tych w Polsce jest aż 21 784 620! Tylko w tym roku (od stycznia do października) na drogę wyjechało 242 428 nowych kierowców. Poza tym prawo jazdy będzie można w każdej chwili wyświetlić na smartfonie. Pojawi się tam też licznik punktów karnych, dzięki któremu od ręki sprawdzimy stan swojego konta.

Po wpisaniu w e-usłudze imienia, nazwiska, serii oraz numeru blankietu prawa jazdy na ekranie Twojego komputera lub telefonu wyświetlą się takie informacje:

#### DANE Z PRAWA JAZDY:

- ✓ typ dokumentu,
- ✓ seria i numer blankietu (druku),
- ✓ data ważności dokumentu,
- ✓ status dokumentu, (np. czy dokument jest zatrzymany).

#### RODZAJ I ZAKRES UZYSKANEGO UPRAWNIENIA:

- ✓ kategoria,
- ✓ data ważności uprawnienia.

Jeśli w ewidencji nie ma dokumentu, którego szukasz, zobaczysz komunikat o braku danych. Jeśli nie można potwierdzić uprawnień zapisanych na dokumencie – bo np. zostały cofnięte lub orzeczonej został zakaz korzystania z nich – zobaczysz dane, które są na dokumencie oraz komunikat, że dokument trzeba sprawdzić.

#### Wyższe limity

## Emeryci i renciści mogą więcej dorobić

Dobra wiadomość dla emerytów i rencistów. Od 1 grudnia mogą więcej dorobić do swojego świadczenia. Główny Urząd Statystyczny podał nowe dane o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu i jest ono wyższe od poprzedniego. Limity dorabiania dotyczą emerytów, którzy nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego.

■ s.3

Trzeba jednak podkreślić, że w związku ze zmianami kierowcy nie mają obowiązku, aby instalować aplikację mObywatel w swoim telefonie. Przy tej okazji przypominamy, że kierowcy nie muszą też posiadać przy sobie dowodu rejestracyjnego i potwierdzenia polisy OC.

#### Koniec z wymianą dowodu rejestracyjnego

W sytuacji, w której w dotychczasowym dowodzie rejestracyjnym wypełnione zostały wszystkie rubryki przeznaczone do wpisania terminu następnego badania technicznego, nie trzeba już będzie wymieniać dowodu rejestracyjnego pojazdu. Takie rozwiązanie to znaczna oszczędność czasu i pieniędzy dla właścicieli pojazdów. Co istotne, gdy dotychczasowy właściciel sprzeda swój pojazd, będzie miał przekazania nabywcy zaświadczenia trzymanego od diagnosty podczas ostatniego przeglądu. Będzie to bowiem jedyny dokument, w którym będzie można znaleźć datę następnej wizyty na stacji diagnostycznej.

■ s.3



- Renomowane środki myjące i dezynfekujące
- Profesjonalny sprzęt do utrzymania czystości

Armii Krajowej 1/3 lok.6  
(Budynek Śródmiejskiej Spółdzielni)  
tel. 34 368 08 78

■ s.12



# MOCNA WYPRZEDAŻ FORDA 2020



**FORD MONDEO RABAT DO 32 000 PLN\***

DOSTĘPNY  
W LEASINGU **101%\*\***

**3** LATA OCHRONY GWARANCYJNEJ  
I FORD PROTECT\*\*\*

Już teraz wybierz swojego Forda dostępnego od ręki u Autoryzowanego Dealera.



**FORD Frank-Cars Sp. z o.o.** Częstochowa, ul. Jagiellońska 147/151, tel. 34 365 05 75  
[www.frank-cars.pl](http://www.frank-cars.pl)

\*Korzyść finansowa jest kwotą brutto wyliczoną dla Forda Mondeo 2.0 EcoBlue 190 KM, A8, 5 dr., w wersji Titanium. Oferta limitowana, ograniczona w czasie, obowiązuje do wyczerpania zapasów pojazdów objętych promocją. Niniejsza propozycja skierowana jest do przedsiębiorców i nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.

\*\*Propozycja dotyczy wskazanych modeli w leasingu na określonych warunkach. Szczegóły finansowania u dealerów marki Ford. Propozycja nie stanowi oferty i jest adresowana wyłącznie do przedsiębiorców. Podmiotem finansującym jest BNP Paribas Leasing Services Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Promocyjny leasing dostępny do 31.12.2020 r.

\*\*\*2 lata gwarancji + 1 rok /120 000 km Programu Ford Protect dla firm. Ford Protect nie jest gwarancją w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Warunki Ford Protect znajdują się na stronie: <https://www.ford.pl/oferta/z-mysla-o-tobie/gwarancje/gwarancja-podstawowa>

Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub> określone na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (Światowa zharmonizowana procedura badań pojazdów lekkich) dla Forda Mondeo 2.0 EcoBlue 190 KM, A8, 5 dr., Euro 6.2; 5.5-5.8 l/100 km, 144-151 g/km (zgodnie z rozporządzeniem WE 715/2007 z późniejszymi zmianami w WE 692/2008, cykl mieszany).

Na zdjęciu Ford Mondeo w wersji ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.



Częstochowa – Interwencja

# Plaga szczurów w centrum miasta

■ cd. ze str. 1

Szczury żyją w stadach i są odporne na trudne warunki. W największych miastach Polski są ich miliony. Często mieszka w nich kilkakrotnie więcej szczurów, niż ludzi! Niestety nie inaczej jest w Częstochowie. W ostatnim czasie uprzykrzają życie między innymi mieszkańcom alei NMP 21. Spasione gryzonie czasem osiągają wielkość małego kotka. Są wszędzie, w piwnicach, na klatkach schodowych, strychach, na śmietnikach. Niechciani goście niekiedy zaglądną nawet do mieszkań. - Przegrzają kable, przewody, a to może doprowadzić do zwarcia instalacji, elektrycznej, a nawet pożaru. Niczego się nie boją i stają się coraz bardziej napastliwe. Na dodatek przegoniły żyjące tu kiedyś bezpańskie koty. Na widok szczura biegającego po ulicy większość z nas czuje odrazę lub strach. Przecież mogą one przenosić wiele różnych chorób – dodaje nasz czytelnik. Mieszkańcy postanowili wziąć sprawy w swoje ręce i sami rozsypują trutki. - Na niewiele się to jednak zdaje – twierdzą. O całej sprawie poinformowali również Śródmiejską Spółdzielnię

Mieszkaniową w Częstochowie. - Problem ze szczurami nasila się szczególnie w okresie jesiennym i wiosennym. W razie potrzeby w tym czasie przeprowadzamy deratyzację i prosimy o pomoc specjalistyczne firmy. Poza tym sami systematycznie kupujemy dostępne na rynku trutki. W ostatnim czasie wyłożyliśmy je zarówno do śmietników, jak i w piwnicach i na klatki schodowe. Niestety szczury rozmnażają się w bardzo szybkim tempie, a więc walka z nimi jest prawdziwym wyzwaniem – przyznaje przedstawiciel Śródmiejskiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Naukowcy szacują, że miot dziewięciu szczeniąt w ciągu roku urośnie do 270 osobników. Gryzonie te osiągają zazwyczaj dojrzałość płciową przez 12 tygodni, a w jednym miocie może być od dwóch do dwunastu szczeniąt. Szczurzyca, która żyje do trzech, czterech lat jest



w permanentnej ciąży i może mieć nawet pięć miotów rocznie! Na dodatek stworzenia te są niezwykle inteligentne i nie zjadają wszystkiego, co znajdują, a to z kolei nie ułatwia ich zbiorowej eliminacji. Z analiz naukowców wynika, że jeżeli zastosujemy trutkę o działaniu natychmiastowym, to drugi szczur powącha tego, który zjadł trutkę, i do końca życia nie ruszy już tej trutki! Poza szczury tworzą rozbudowaną sieć kanałów i solidnie rozgałęzione korytarze – więc przegonię z jednego miejsca szybko znajdują inne schronienie.

Przy tej okazji przypominamy, że niezwykle ważnym elementem w walce ze szkodnikami jest dbanie przez samych mieszkańców o czystość wokół swojej nieruchomości – nie wyrzucajmy więc resztek jedzenia do pojemników, które nie są do tego przeznaczone, zamykajmy kłapy w pojemnikach na odpady i utrzymujmy porządek w piwnicach.

Wyższe limity

# Emerycy i renciści mogą więcej dorobić

■ cd. ze str. 1

- Limity w dorabianiu są uzależnione od średniej płacy krajowej i zmieniają się co trzy miesiące. Najnowsze będą obowiązywać od początku grudnia do końca lutego przyszłego roku. Powinni je sprawdzać emerycy, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści – przypomina Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Nowe limity

Wypracowana wcześniej emerytura lub renta nie będzie zmniejszona, gdy przychód z dodatkowych źródeł nie przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od grudnia to kwota 3618,30 zł brutto. W przypadku przychodów wyższych niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia tj. 6719,70 zł brutto wypłata wcześniejszej emerytury czy renty zostanie zawieszona.

Natomiast uzyskanie przychodów miesięcznie w granicach od 3618,30 zł do 6719,70 zł spowoduje zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi obecnie 620,37 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 465,31 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 527,35 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba. - Inaczej jest w przypadku renty socjalnej. Renta socjalna zostanie zawieszona po przekroczeniu

3618,30 zł brutto przychodu - dodaje rzeczniczka.

Zmniejszenie bądź zawieszenie wypłacanego świadczenia zależy od przychodów m.in. z umowy o pracę, umowy zlecenia, umowy agencyjnej, od których obowiązkowo są odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne.

Kto może dorabiać bez ograniczeń

Emerycy, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn, mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS. Wyjątek od tej zasady stanowią ci emerycy, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, czyli do 1200 zł brutto. Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury to, emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do minimum.

Ograniczenia nie dotyczą również niektórych rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową oraz osoby pobierające renty rodzinne po uprawnionych do tych świadczeń. Jeżeli osoba pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego – również może zarabkować bez ograniczeń.

Zmiany dla kierowców

# W drogę bez „prawka”

■ cd. ze str. 1

Nowe rozwiązanie będzie obowiązywało od 4 grudnia.

Łatwiejsza rejestracja pojazdu

Od 4 grudnia zmienione prawo ułatwi zarejestrowanie pojazdu. Dotychczas przepisy przewidywały, że ma się tym zająć starosta właściwy ze względu na miejsce zamieszkania jego właściciela. W efekcie niektóre osoby, które wyjechały w związku z pracą czy nauką, ale nie zameldowały się na stałe, i kupiły pojazd, spotykały się z odmową jego rejestracji w mieście, do którego się przeprowadziły. Po zmianach będzie

można zarejestrować pojazd w starostwie właściwym dla miejsca stałego lub czasowego zamieszkania. Poza tym o czasową rejestrację, pozwolenie czasowe i wydanie zalegalizowanych tablic rejestracyjnych będzie można zwrócić się także do urzędu właściwego dla miejsca czasowego lub stałego zamieszkania oraz właściwego ze względu na miejsce zakupu czy odbioru pojazdu - o ile jest to na terenie Polski.

Kolejna zmiana, która zacznie obowiązywać od 4 grudnia dotyczy wyrejestrowania pojazdu wywożonego za granicę. Dotychczas właściciel pojazdu musiał go wyrejestrować. Od 4 grudnia starostwo zrobi to samo-

dzielnie, z urzędu, gdy wydane zostanie pozwolenie czasowe w celu wywozu pojazdu za granicę.

To nie koniec zmian

Zmiany, które wchodzi w życie, są częścią tzw. pakietu deregulacyjnego. Niektóre przepisy w nim zawarte zaczną obowiązywać jednak znacznie później. I tak dla przykładu od 4 czerwca przyszłego roku nabywca nowego samochodu, przyczepy lub motoroweru będzie mógł upoważnić salon sprzedaży do złożenia wniosku o rejestrację pojazdu, odbioru decyzji o czasowej rejestracji pojazdu, pozwolenia czasowego i zalegalizowanych tablic rejestracyjnych. Poza tym wkrótce możliwe będzie złożenie wniosku o pozostawienie dotychczasowych tablic rejestracyjnych (oczywiście chodzi tu o sytuacje, gdzie samochód został kupiony w Polsce). Data wejścia w życie tego przepisu jest jeszcze znana.

Opracowanie: Katarzyna Gwara

## Czy Państwa dziecko choruje na łuszczycę plackowatą o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego?

Prowadzone jest obecnie badanie kliniczne dotyczące efektów 8-tygodniowego leczenia płynem do stosowania miejscowego u **dzieci i młodzieży** (w wieku od 12 lat do 16 lat i 11 miesięcy) z **łuszczycą plackowatą o nasileniu umiarkowanym do ciężkiego**. Płyn będzie stosowany przez okres 8 tygodni.

Lek badany oraz wizyty w ramach badania (świadczenia medyczne związane z badaniem) są nieodpłatne.

Uczestnicy otrzymają zwrot kosztów przejazdów.

**Są Państwo zainteresowani?**  
Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, prosimy o kontakt:



**A-derm-Serwis**  
ul. Waszyngtona 42 lok. 3, 42-217 Częstochowa  
Nr telefonu: 604 533 081, 660 048 180





# AKCJA BONUS

## NOWY PROGRAM LOJALNOŚCIOWY

ROBOT  
SPRZĄTAJĄCY



BUTELKI  
Z FILTREM



PAROWNICA  
DO UBRAŃ



KAMERA  
SAMOCHODOWA



HULAJNOGA  
OXELO



# RÓB ZAKUPY ZBIERAJ PUNKTY ODBIERAJ NAGRODY!



- otwórz stronę [auchanczestochowa.pl](http://auchanczestochowa.pl) • kliknij w ikonkę z prezentem
- zaloguj się i wymieniaj punkty na nagrody

Nie musisz instalować żadnej aplikacji!

Lista nagród na [auchanczestochowa.pl](http://auchanczestochowa.pl)

Chcesz wiedzieć więcej?



Zeskanuj ten kod  
aparatem w telefonie



Nowe metody oszustów

# Twierdziła, że potrzebuje kilkudziesięciu tysięcy na szczepionkę

**Oszuści znaleźli sobie nową metodę wyłudzenia pieniędzy. Tym razem działają na... „koronawirusa”.**

Do jednej z mieszkańek Lublińca zadzwoniła kobieta podając się za wnuczkę swojej rozmówczyni. Oświadczyła, że jej matka jest zarażona koronawirusem i pilnie potrzebuje 40-50 tysięcy złotych na zakup szczepionki. W tym przypadku niedoszła ofiara rozpoznała po głosie,

że nie ma do czynienia z członkiem swojej rodziny i że jest to próba oszustwa. Rozłączyła się i o wszystkim powiadomiła policję. Do podobnych prób oszustwa doszło również na terenie gminy Koszęcin i gminy Ciasna, jednak tym razem dzwoniący oszust informował o wypadku drogowym i konieczności przekazania znacznych kwot pieniędzy na "załatwienie sprawy". Na szczęście w żaden rozmówca nie dał się oszukać.

Pamiętajmy, że oszuści, ogarnięci chęcią posiadania pieniędzy, nie

cofną się przed żadnym sposobem ich zdobycia i bardzo często żerują na uczuciach starszych, wrażliwych, chętnych do pomocy osób. Ważne, także jest, żeby nie wpuszczać do domu nieznajomych, nie przekazywać obcym pieniędzy, ani nie przelewać ich na podane konta. Jeśli ktoś informuje nas o jakimś wydarzeniu w rodzinie, najlepiej zadzwonić i potwierdzić taką informację. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy natychmiast poinformować policję.

Jest akt oskarżenia

# Matka Boska w tęczącej aureoli

**Do sądu trafił akt oskarżenia przeciwko Michałowi G., dotyczący obrazu uczuć religijnych poprzez prezentowanie obrazu Matki Bożej z tęczącej aureolą. Oskarżony może trafić do więzienia nawet na dwa lata.**

- Postępowanie w przedmiotowej sprawie było prowadzone na skutek zawiadomień o przestępstwie, które złożyło szereg osób prywatnych - mówi prokurator Tomasz Ozimek, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie. Przypomnijmy, chodzi o zdarzenie, do którego doszło 16 czerwca 2019 roku, w czasie II marszu równości w Częstochowie. 20-letni mieszkaniec Warszawy Michał G. prezentował wówczas reprodukcję obrazu Matki Bożej Częstochowskiej, w której w miejscu aureoli umieszczono tęczę.

W trakcie postępowania prokurator uzyskał opinię biegłego z za-

kresu socjolingwistyki, będącego pracownikiem naukowym uniwersytetu w stopniu doktora habilitowanego. W wydanej opinii biegły stwierdził, że:

- istota możliwości odczytania przedmiotowej reprodukcji jako profanacji polega na potraktowaniu przez środowisko LGBT świętego (konsekrowanego) obrazu Matki Bożej z klasztoru na Jasnej Górze, jako obrazu artystycznego i zwykłego symbolu kulturowego, a nie religijnego. W odczuciu wiernych domalowanie tęczy zamiast aureoli (symbolu świętości) nie jest ingerencją w zamysł artystyczny, lecz ingerencją w samą boską postać, jest znieważeniem boskiej postaci
- obraźliwy i znieważający był akt eksponowania reprodukcji w dniu pielgrzymki dzieci, w miejscu szczególnym - w Alejach NMP,

które wiodą do sanktuarium na Jasnej Górze

- reprodukcja obrazu mogła zostać potraktowana przez wiernych jako ideologiczny atak na symbole religijne, mający charakter prowokacji.

Uwzględniając wnioski opinii biegłego, w postępowaniu przedstawiono Michałowi G. zarzut popełnienia przestępstwa obrazu uczuć religijnych innych osób, poprzez publiczne znieważenie przedmiotu czci religijnej w postaci obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. - Przesłuchany w charakterze podejrzanego Michał G. nie przyznał się do zarzucanego mu czynu i wyjaśnił, że jego celem nie była obraza uczuć religijnych - wyjaśnia prokurator Ozimek.

Michał G. nie był w przeszłości karany.

Przestępstwo obrazu uczuć religijnych jest zagrożone grzywną, karą ograniczenia wolności albo karą pozbawienia wolności do 2 lat.

Autobusy wracają na stałe trasy

# Ulica Mirowska ponownie dwukierunkowa

**W związku z zakończeniem prac drogowych na ulicy Mirowskiej przy Starym Rynku, od 7 grudnia ruch w tym miejscu znów będzie się odbywał dwukierunkowo. Na swoje podstawowe trasy wrócą kursujące w tym miejscu autobusy.**

W związku z przywróceniem ruchu autobusy linii: 11, 13, 18, 21, 24, 26, 27, 28 i 31 będą kursowały w rejonie Starego Rynku i placu Da-

szyńskiego swoimi podstawowymi trasami. W przypadku niektórych kursów minimalnym zmianom ulegną rozkłady jazdy.

Ponadto zostanie wznowiona obsługa przystanku STARY RYNEK 03 przy ulicy Mirowskiej. Będą z niego korzystały autobusy linii: 11, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 26, 27, 28, 30, 31 i 37.

Warto wspomnieć, że autobusy linii nr 24 i 28 w kierunku Tysiąclecia, Północy i Parkitki będą ponownie korzystały z przystanku STARY RYNEK przy ul. Warszawskiej, po czym pojedą ulicami Spadek i Nadzeczna do Ronda Trzech Krzyży.

Miejska inwestycja

# Promenada Śródmiejska już gotowa

■ cd. ze str. 1

Część obszaru pod inwestycję - czyli dawnych terenów składowych „Węglbloku” - była wykorzystywana wcześniej jako „dziki” parking. Inwestycja rozpoczęła się od rozbiórki dwóch starych budynków gospodarczych, ogrodzeń oraz pozostałości zabudowy. Zdemontowane zostały też schody terenowe, nie działający maszt oświetleniowy oraz odcinek nieczynnego kanału sanitarnego. Następnie uporządkowano teren i przystąpiono do prac właściwych. W ramach inwestycji powstała między innymi zadrzewiona aleja dla pieszych, biegnąca na linii wschód-zachód przez cały teren. Cały plac otoczył rodzaj „zielonego pierścienia” - skarpy, która ogranicza uciążliwość odgłosów z pobliskiej arterii komunikacyjnej. Do tego są ławki, kosze na śmieci, stojaki na rowery. Plac wejściowy i centralny okalają murki oporowe. Powstała



też brama wejściowa w formie pergoli.

Promenada została oświetlona i będzie oczywiście monitorowana. Teren ma bezpośredni dostęp do dróg publicznych, a obsługa komunikacyjna może się odbywać istniejącym zjazdem z alei Wolności. Jednak z pewnością najchętniej z nowego miejsca będą korzystać mieszkańcy pobliskich bloków, którzy byli wśród inicjatorów uporządkowania i zagospodarowania tego terenu. W kolejnych latach miejsce to ma być systematycznie urozmaicane.

Olsztyn-Żarki

# Jest umowa na budowę trasy rowerowej!

**Władze Olsztyna i Żarek podpisały umowę z wyłonionymi w przetargu firmami, które wykonają 10-kilometrową trasę rowerową łączącą obie gminy. Koszt całej inwestycji wyniesie 8,9 mln zł.**

Umowy podpisali: w imieniu Gminy Olsztyn, Tomasz Kucharski, Wójt Gminy z prezesem Larix S.J., Kajetanem Sową oraz w imieniu Miasta i Gminy Żarki, Klemens Podlejski, burmistrz Miasta i Gminy z prokurentem Hucz Sp. z o. o. Robertem Huczem. Dzięki współpracy między Olsztynem i Żarkami zostanie zbudowana trasa rowerowa na odcinku

Zrębice, Krasawa - w gminie Olsztyn (5,6 km); Suliszowice, Jarosów - w gminie Żarki (4,6 km) oraz tzw. miejsca odpoczynku dla rowerzystów.

Stało się to możliwe dzięki pozytywnemu rozstrzygnięciu przez Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego konkursu na środki unijne. Koszt całej inwestycji wyniesie 8,9 mln zł. Środki zewnętrzne wyniosą 6,4 mln zł. Koszt całej inwestycji wyniesie 8,9 mln zł.

- Cieszymy się, że zyskamy połączenie dla rowerzystów między dwiema Gminami Olsztyn i Żarki. To bardzo potrzebna inwestycja. W planach mamy projektowanie kolejnych tras rowerowych, m. in. ścieżki łączącej nas z gminą Poraj - zaznaczał Tomasz Kucharski, wójt gminy Olsztyn.

## Pierogarnia Psychotka

*obiady domowe*

*Pyszne pierogi własnej produkcji*

**Codziennie trzy różne dania dnia!**

**PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA WIGILIJNE PIEROGI Z KAPUSTĄ!**

28 zł za 32 sztuki

**ul. Michaela Faradaya 36,**  
42-200 Częstochowa

tel. **500-694-374**



24 grudnia

## Magistrat będzie nieczynny

24 grudnia nie zatwimy żadnych spraw w Urzędzie Miasta Częstochowy – w tym dniu bowiem magistrat będzie nieczynny. W pozostałe dni robocze w okresie świąteczno-noworocznym będzie jednak pracował normalnie.

W związku z tym, że w tym roku drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia – 26 grudnia – przypada w dniu innym niż niedziela, dla pracowników Urzędu Miasta Częstochowy dniem wolnym od pracy będzie czwartek, 24 grudnia.

Zarządzenie w tej sprawie zostało wydane na podstawie przepisów kodeksu pracy, ustawy o samorządzie gminnym oraz Regulaminu Organizacyjnego Urzędu Miasta Częstochowy.

Straż miejska

## Prima wywęchała narkotyki

Prima, pies służbowy częstochowskiej straży miejskiej – kolejny raz wywęchała narkotyki.

Policjanci z IV komisariatu wezwani do pomocy w interwencji strażników miejskich wraz z psem służbowym Primą. Zaszło bowiem podejrzenie, że w jednym z garaży mogą być przechowywane środki odurzające. Strażnik miejski wraz z Primą przeprowadził kontrolę wskazanego obiektu. Na miejscu rzeczywiście został znaleziony woreczek z białym proszkiem. Dalsze czynności realizowane są przez policję.

To już kolejny raz, kiedy owczarek belgijski malinois pełniący służbę w straży miejskiej, przyczynił się do odkrycia środków odurzających.

ARiMR

## Pomoc dla rolników

Ruszyły dwa z czterech planowanych jeszcze na ten rok naborów wniosków o pomoc finansową z PROW na lata 2014-2020.

W ARiMR można już ubiegać się o wsparcie na realizację inwestycji zabezpieczających gospodarstwa przed skutkami suszy oraz na rozwój usług rolniczych.

O dotację na inwestycje w nawadnianie gospodarstw w ramach działania „Modernizacja gospodarstw rolnych” może wystąpić rolnik posiadający gospodarstwo o powierzchni co najmniej 1 ha i nie większe niż 300 ha, który w okresie 12 miesięcy poprzedzających miesiąc złożenia wniosku wykazał przychód w wysokości co najmniej 5 tys. zł. Konieczne jest również posiadanie wpisu w krajowym systemie ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności.

Wsparcie jest przyznawane na realizację inwestycji ulepszających już istniejące instalacje nawadniające, powiększających obszar nawadniania lub jednocześnie powiększających obszar nawadniania i ulepszających już istniejące instalacje. Dofinansowanie można otrzymać m.in. na: budowę studni i zbiorników; zakup maszyn i urządzeń do poboru, magazynowania, uzdatniania, odzyskiwania lub rozprowadzania wody, instalacji nawadniających i systemów do sterowania nawadnianiem.

Limit finansowy na jednego beneficjenta i jedno gospodarstwo wynosi 100 tys. zł, przy czym refundacja podlega 50 proc. kosztów poniesionych na realizację inwestycji (60 proc. w przypadku młodego rolnika). Minimalny poziom kosztów inwestycji musi być wyższy niż 15 tys. zł.

Druga propozycja wsparcia adresowana jest do przedsiębiorców, którzy pracują już na rzecz rolników

i chcą rozwijać swoją działalność w zakresie usług wspomagających produkcję roślinną lub chów i hodowlę zwierząt gospodarskich, czy też usług świadczonych po zbiorach.

O dofinansowanie na „Rozwój przedsiębiorczości – rozwój usług rolniczych” może ubiegać się osoba fizyczna, prawna, jednostka organizacyjna nieposiadająca osobowości prawnej, która jako mikro- lub małe przedsiębiorstwo wykonuje działalność gospodarczą obejmującą świadczenie usług dla gospodarstw rolnych przez okres co najmniej 2 lat poprzedzających dzień złożenia wniosku w zakresie co najmniej jednego z następujących kodów Polskiej Klasyfikacji Działalności: 01.61.Z – Działalność usługowa wspomagająca produkcję roślinną, 01.62.Z – Działalność usługowa wspomagająca chów i hodowlę zwierząt gospodarskich, 01.63.Z – Działalność usługowa następująca po zbiorach.

Refundacja podlega do 50 proc. kosztów kwalifikowalnych, do których zalicza się m.in. koszty zakupu lub leasingu nowych maszyn, narzędzi lub urządzeń do produkcji rolnej, aparatury pomiarowej i kontrolnej, sprzętu komputerowego i oprogramowania służących do zarządzania przedsiębiorstwem lub wspomagających sterowanie procesem świadczenia usług. Pomoc przyznaje się i wypłaca do wysokości limitu, który w okresie realizacji programu wynosi maksymalnie 500 tys. zł na jednego beneficjenta.

**Wnioski przyjmują oddziały regionalne ARiMR. Można je składać osobiście, drogą elektroniczną lub rejestrowaną przesyłką pocztową. Dokumenty o przyznaniu pomocy na rozwój usług rolniczych Agencja przyjmuje do 13 stycznia 2021 r., na inwestycje w nawadnianie gospodarstw – do 28 stycznia przyszłego roku.**



Od MZDiT

## Komputery dla najbardziej potrzebujących uczniów

Kolejnych 25 komputerów do nauki zdalnej trafiło do uczniów Szkoły Podstawowej nr 9 w Częstochowie. Przekazał je Miejski Zarząd Dróg i Transportu w Częstochowie.

Należące do MZDiT komputery to niewykorzystany już, ale znajdujący się w dobrym stanie sprzęt, który po odpowiedniej konserwacji i konfiguracji będzie służył najbardziej potrzebującym takiego wsparcia uczniom z Częstochowy. - Przekazanie komputerów to

kontynuacja rozpoczętej jeszcze wiosną akcji, kiedy pierwszych kilkadziesiąt zestawów otrzymali uczniowie m.in. Szkoły Podstawowej nr 21 przy ul. Piastowskiej, Szkoły Podstawowej nr 16 przy ul. Ułańskiej i Szkoły Podstawowej nr 47 z ul. Przestrzennej – wylicza Maciej Hasik, rzecznik prasowy MZDiT w Częstochowie. Tym razem pomoc w nauce zdalnej otrzyma Szkoła Podstawowa nr 9 przy ul. Sobieskiego. Akcję zbiórki i przekazywania koordynuje miejski radny, przewodniczący Komisji Edukacji Rady Miasta Częstochowy, Dariusz Kapinos.

Największe centrum handlowe w mieście

## Galeria Jurajska w pełnym reżimie sanitarnym

cd. ze str. 1

Otwarte, ale z warunkami

Od kilku dni w Galerii Jurajskiej znów można zrobić zakupy w prawie 200 sklepach. Czynne są także wszystkie punkty usługowe. - Centrum handlowe znów jest otwarte, ale działa w najwyższym, bardzo surowym reżimie sanitarnym. Na terenie galerii, a także w sklepach obowiązują dziś ściśle przestrzegane limity 1 klienta na 15 m kw. Do samej Galerii Jurajskiej może wejść jednocześnie maksymalnie 4130 osób, z kolei o tym, ile osób może przebywać w sklepie informują stosowne komunikaty - mówi Anna Borecka-Suda, zastępca dyrektora Galerii Jurajskiej.

Znacznie mniej kupujących

Jak ocenia przedstawicielka Galerii Jurajskiej, limity i ograniczenia działają. Od otwarcia centrum handlowego w sobotę, Galeria Jurajska ani razu nie zbliżyła się do górnej ich granicy. Oznacza to, że klienci na terenie centrum handlowego są wciąż mocno rozproszeni. W sobotę, kiedy

to sklepy organizowały promocje Black, klientów było aż o 40% mniej niż w roku ubiegłym!

- Na bieżąco monitorujemy ruch na pasażu. W dopilnowaniu limitu w galerii pomaga nam nowoczesny system liczący oparty na kamerach, informując nas o tym, czy zbliżamy się do maksymalnej liczby. W ten sposób jesteśmy w stanie szybko reagować, prosząc np. klientów o chwilę cierpliwości przed wejściem. Póki co jednak, taka sytuacja nie musiała mieć miejsca - mówi Borecka-Suda.

Nad ruchem czuwają także pracownicy sklepów i sklepowa ochrona. Kontroluje ona na bieżąco, ile osób obecnie przebywa w lokalu danej marki i czy ta liczba zgadza się z ustanowionym limitem. Jeśli ten jest przekroczony i powstaje kolejka, również dopilnowywane jest, aby był w niej zachowany odpowiedni dystans między oczekującymi. Dodatkowo przed sklepami najchętniej odwiedzanych marek znaleźć można specjalne oznakowanie na podłodze, pokazujące w jakiej odległości (m.in. 1,5 m) powinno się stać oczekując na wejście.

Mając na uwadze bezpieczeństwo, centrum handlowe rezygnuje także z zachęty do odwiedzania. - W tym roku po raz pierwszy nie promowaliśmy Black Week czy Black Friday, mimo iż nasi najemcy indywidualnie organizowali akcje. Zrezygnowaliśmy także z kampanii reklamowej zachęcającej do zakupów po otwarciu obiektu. Taką decyzję też podjęliśmy odnośnie kampanii świątecznej. Chcemy, aby nasi klienci odwiedzając nas realizowali - konkretne, celowe i zaplanowane potrzeby zakupowe - mówi.

**Dyfuzory, klimatyzacja, aplikacja - reżim wykracza poza ten rządowy**

Ale to nie jedyne działania Galerii Jurajskiej, podejmowane od czasu zniesienia lockdownu. Dla klientów obiekt przygotował aż 50 dyfuzorów z płynem odkażającym, które rozstawione są na terenie całej galerii. W centrum działają także „czystozaury”, specjalne punkty dezynfekcji dla dzieci z niepodrażniającym skórę płynem. Obiekt realizuje także kampanię informacyjną, która przypomina na każdym kroku

o zasadach, a zwłaszcza o dezynfekcji, dystansie i maseczkach.

- Do bezpiecznej obsługi klienta jesteśmy przygotowani od miesiąca. Teraz jednak jeszcze bardziej ostryżamy procedury związane z dezynfekcją, czystością czy informacją. Reżim sanitarny, który dziś obowiązuje w Galerii Jurajskiej, wykracza daleko poza zalecenia WHO, organizacji Safe Shopping Center, Głównego Inspektoratu Sanitarnego czy Ministerstwa Rozwoju, Pracy i Technologii. To już kilkadziesiąt różnych rozwiązań, mających zapewnić ochronę kupującym - mówi Borecka-Suda.

Jednym z nich jest sposób, w jaki działa klimatyzacja na terenie Galerii Jurajskiej. Ta w trosce o bezpieczeństwo została tak przestawiona, aby aż 90 proc. powietrza było świeże, stale dostarczane z zewnątrz. Na każdym ciągu nawiewnym założone zostały też filtry. Ponadto w centrum wciąż obowiązuje zasada parkowania co drugie miejsce postojowe, mimo iż od wiosny wiele centrów handlowych jej nie stosuje. Oznacza to, że nawet 50 proc. miejsc dla zmotoryzowanych wyłączonych jest dziś z ruchu.

To nie koniec, bo galeria Jurajska namawia także klientów do korzystania z jej aplikacji parkingowej. Ta pozwala nie tylko znaleźć szybko wolne miejsce postojowe, ale przede wszystkim umożliwia, jeszcze sprawdzenie w domu, ile miejsc jest wolnych. - Nasi klienci od dawna mają w rękach narzędzie, dające możliwość sprawdzenia, jaki ruch obecnie panuje w galerii. Widząc zapelniający się parking, mogą zdecydować np. że przyjadą na zakupy później - tłumaczy.

Część najemców na okres przedświąteczny zdecydowała się także wydłużyć godziny otwarcia. Do 24 grudnia w godz. od 9 do 22 czynne będą sklepy Pepco i Rossmann. Do 31 grudnia w takich samych godzinach działa również TK Maxx. Zgodnie z rządowymi zaleceniami w Galerii Jurajskiej czasowo niedostępna jest oferta rozrywkowa. Nieczynne jest kino Cinema City, studio fitness Calypso, a także strefa rozrywki Bajkowy Labirynt. Lokale gastronomiczne sprzedają wyłącznie na wynos i z dostawą. Niedostępne są także strefy relaksu oraz stoliki przy restauracjach.



DODATEK:

# beauty

URODA & SPA

■ s.7-10



Zdjęcie: freepik.com

Zimą nasza skóra jest narażona na wiele negatywnych czynników, które sprawiają, że staje się sucha, napięta i zaczerwieniona. Warto więc w tym czasie systematycznie fundować jej zabiegi pielęgnacyjne. Z pomocą przychodzą nam tutaj salony kosmetyczne i dermatologiczne.



## ZABIEGI KOSMETYCZNE, które warto zrobić zimą

Zima to doskonały moment na wykonywanie zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Dlaczego? Bo szkodliwych promieni słonecznych w tym czasie jest jak na lekarstwo. Stąd też dużym zainteresowaniem właśnie w tym okresie cieszą się:

- depilacja laserowa,
- mikrodermabrazja,
- mezoterapia igłowa,
- mezoterapia bezigłowa.

Na czym polega każdy z nich?

### Depilacja laserowa

Jedną z najskuteczniejszych metod na pozbycie się zbędnego owłosienia jest depilacja laserowa. Laser wnika głęboko w skórę, dzięki czemu niszczy cebulki włosów wraz z korzeniami. Co istotne, w ten sposób włosy można zlikwidować wyłącznie w odpowiedniej fazie wzrostu. Zazwyczaj usunięcie wszystkich włosów następuje po 4-8 sesjach. Oczywiście zależy to również od karnacji i koloru włosów. Im ciemniejsze, tym więcej zabiegów trzeba wykonać. Jeśli więc chcemy cieszyć się gładkim ciałem w okresie wiosenno-letnim to ostatni moment na wizytę w gabinecie kosmetycznym.

### Mikrodermabrazja

Mikrodermabrazja jest niczym innym jak specjalnym rodzajem peelingu. Polega ona na stopniowym złuszczeniu martwego naskórka z twarzy, szyi i dekoltu. Dzięki temu pełnowartościowe komórki są pobudzane do pracy i zastępują komórki uszkodzone. W efekcie skóra jest wygładzona i zregenerowana. Poza tym poprawia się jej elastyczność i koloryt. Polecany jest przede wszystkim osobom, które borykają się z przebarwieniami, bliznami, rozstępami, czy trądzikiem. Jednak, aby poprawić wygląd cery,

może z niego skorzystać każdy. Co ważne, mikrodermabrazja nie jest mocno inwazyjna, krwawa ani bolesna.

### Rozróżnia się trzy rodzaje mikrodermabrazji: korundową, diamentową oraz tlenową.

- Mikrodermabrazja diamentowa polega na ścieraniu warstwy naskórka przy pomocy głowic diamentowych, metoda bezpyłowa dla skór delikatnych wrażliwych, alergicznych.
- Mikrodermabrazja korundowa przy pomocy mikronizowanych kryształów tlenku glinu złuszcza delikatnie obumarły naskórek, działając podobnie jak mikrodermabrazja diamentowa, stymulującą na regenerację kolagenu i elastyny.
- Mikrodermabrazja tlenowa łączy w sobie tlen i sól fizjologiczną, którymi można złuszczać obumarły naskórek. Można też tym sposobem pozbywać się zalegających na skórze i porach zanieczyszczeń, które są odpowiedzialne za powstawanie zaskórników i krostek oraz znacznie groźniejszych miejscowych stanów zapalnych skóry.

### Mezoterapia igłowa

Zabiegiem przywrócić można naturalny, promienny wygląd skóry na długi czas. Przeprowadzany jest on z użyciem niewielkiej igły, przy pomocy której kosmetyczka lub dermatolog przeprowadza mikronakłucia na głębokość maksymalnie 4 mm. W ten sposób do głębszych warstw skóry wprowadzane są substancje aktywne. Pozwalają one osiągnąć zamierzony efekt i zredukować wiele niepożądanych cech skóry.

Mezoterapia igłowa polecana jest wszystkim, którzy z różnych powodów nie są zadowoleni

z kondycji swojej skóry. Mowa tutaj głównie o cerze szarej, zmęczonej, z wyraźnymi oznakami starzenia. Wskazaniem do zabiegu mogą być również rozstępy. W ten sposób można się pozbyć także cellulitu, blizn, czy powstrzymać wypadanie włosów.

### Mezoterapia bezigłowa

Zima jest też doskonałym momentem na pozbycie się zmarszczek, cellulitu i rozstępów. Możemy to osiągnąć za sprawą mezoterapii bezigłowej, która jest innowacyjną alternatywą dla mezoterapii igłowej. W jej przypadku technika nakłucia igłą została zastąpiona „zastrzykiem” fali elektrycznej. W ten sposób w błonie komórkowej tworzą się mikrokanały, przez które substancje aktywne szybciej docierają do wnętrza komórki. To doskonały sposób dostarczenia do głębszych warstw skóry substancji aktywnych, celem poprawy jej kondycji, odmłodzenia, redukcji zmarszczek, cellulitu, rozstępów, wiotkości i przebarwień. Zabieg jest bezbolesny, nieinwazyjny i przyjemny. W czasie zabiegu nie dochodzi do przerwania ciągłości skóry, a także nie ma ryzyka pojawienia się podrażnień czy stanów zapalnych. Długość zabiegu zależy od obszaru skóry, do którego dostarczane są substancje aktywne. Zabieg trwa ok. 30-40 minut.

### Relaksujące i odprężające

W okresie jesienno-zimowym częściej odczuwamy zmęczenie, rozdrażnienie, czy przygnębienie. Z tego też powodu powinniśmy zadbać o odpowiednią dawkę relaksu. Dobrym pomysłem jest więc odwiedzenie gabinetu masażu. To nie tylko świetny sposób na odprężenie i chwilę zapomnienia, ale i na rozgrzanie się. Na dodatek stosowane kosmetyki poprawią stan skóry i kojąco wpłyną na zmysły.

## Na które zabiegi odmładzające postawić?

Życie w ciągłym stresie, zła dieta, upływające lata są wypisane na naszej twarzy dając efekt zmęczonej i postarzałej skóry. Pojawiają się pierwsze zmarszczki, kurze łapki, a twarz traci swój owal. Na szczęście, medycyna estetyczna daje nam różne możliwości walki z mijającym czasem.

### Nici liftingujące

Wszyscy zastanawiamy się nad sekretem urody Azjatek... Mogą pochwalić się jędrną i promienną cerą w każdym wieku. I pewnie z tego też powodu coraz większą popularnością cieszą się zabiegi z wykorzystaniem nici liftingujących, które wywodzą się właśnie z Korei. Na czym polegają? Na wszczepieniu rozpuszczalnych nici pod skórę pacjenta, które aktywują komórki do produkcji kolagenu i fibroblastów, a to właśnie te związki odpowiedzialne są za efekt jędrnej i rozświetlonej cery. Ważną cechą nici liftingujących jest to, że wykonane są z materiałów wchłanianych przez nasze ciało. Po zaaplikowaniu zaczynają pełnić funkcję rusztowania dla zwiotczającej skóry, a efekt ujędrnienia skóry jest widoczny już zaraz po zabiegu. Po mniej więcej ośmiu miesiącach ulegają zupełnemu rozpuszczeniu, ale ich efekt utrzymuje się przez około dwa lata. Nici liftingujące sprawdzają się do podnoszenia skóry twarzy, zwłaszcza w obszarach takich jak żuchwa, linia brwi, policzki czy czoło, a także w niektórych miejscach na ciele, między innymi szyi i dekolcie.

### Fotoodmładzanie

Zabieg polega na naświetlaniu światłem o niskiej gęstości energii, które pobudza komórki do produkcji nowego kolagenu i elastyny. Polecany jest szczególnie osobom, które pragną spowolnić proces starzenia się skóry, jak i wszystkim, którzy borykają się ze zmianami naczyniowymi, trądzikiem różowatym, rozszerzonymi porami, rumieniem, a także przebarwieniami postłonecznymi. Metoda ta może być z powodzeniem stosowana również u osób młodych, których skóra ma tendencję do nadmiernego wydzielania sebum, bądź na której pojawiły się pierwsze oznaki postłonecznienego starzenia się skóry. Niezaprzeczalną zaletą tej metody jest fakt, iż może być ona wykonywana niemal na każdej części ciała – twarzy, szyi, dekolcie, plecach, stopach etc.



## Medycyna estetyczna

# Jak wygląda zabieg wypełniania zmarszczek?

Jak to się dzieje, że dla niektórych czas stanął w miejscu, a inni codziennie walczą z oznakami starzenia? Czasem to sprawa „dobrych genów”, a czasem... „sztuczek” z zakresu medycyny estetycznej. Wśród zabiegów, które wiodą prym w niwelowaniu oznak starzenia znajdują się wypełniacze. Najpopularniejszy jest kwas hialuronowy.

## Czym jest kwas hialuronowy?

Kwas hialuronowy jest substancją naturalnie występującą w naszym organizmie. Największą ilość, bo aż 50%, znajduje się w skórze. Jego podstawowym zadaniem jest wiązanie wody, które sprawia, że skóra jest odpowiednio nawilżona i elastyczna. Wraz z wiekiem jego ilość zmniejsza się. W efekcie nasza skóra wysusza się, wiotczeje, pojawiają się zmarszczki, a policzki i usta tracą swoją objętość. Proces ten jest jednak odwracalny – wystarczy skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej.

## W jaki sposób działa kwas hialuronowy?

Przede wszystkim nawilża i nawadnia tkanki. Poza tym stymuluje powstawanie nowych fibroblastów, które są odpowiedzialne za elastyczność skóry oraz aktywuje własne fibroblasty do produkcji kolagenu. Preparaty zawierające kwas hialuronowy wstrzyknięte do skóry właściwej skutecznie uzupełniają jego niedobór, nawilżają skórę, wypełniają zmarszczki, nadają objętość, modelują usta, poprawiają kontur twarzy, pobudzają naturalne procesy regeneracyjne skóry, dzięki czemu nawet po wchłonięciu preparatu skóra wygląda lepiej niż przed zabiegiem.

## Jak przebiega zabieg?

Preparaty do wypełniania zmarszczek kwasem hialuronowym mają postać krystalicznego, bardzo plastycznego i elastycznego żelu, który po wprowadzeniu do skóry wypełnia zmarszczkę, dając bardzo naturalne efekty. Podawane są bardzo cienkimi igłami co zmniejsza doznania bólowe. Po wstrzyknięciu żelu w linię zmarszczki lub w usta preparat wiąże wodę i powiększa objętość danej okolicy wygładzając zmarszczki. Zabieg trwa zazwyczaj do 30 minut. Bezpośrednio po nim może wystąpić w miejscu wkłucia niewielkie zaczerwienienie. Czasem pojawiają się małe wynacznienia (siniaczki), które znikają po paru 7 dniach.

- zapadniętych okolic oczodołu,
- korekcji opadających kącików ust,
- wygładzenia zmarszczek dekoltu i szyi.

## Czy zabieg jest bezpieczny?

Aby zabieg przyniósł oczekiwany efekt, powinien zostać wykonany w profesjonalnym gabinecie przez wykwalifikowany personel. Jeśli jest wykonywany przez specjalistów jest w pełni bezpieczny. Najczęściej miejsce, które będzie ostrzykiwane jest znieczulane kremem około 30 min. przed rozpoczęciem procedury. To czyni zabieg niemalże bezbolesnym.

## Jak długo utrzymuje się efekt?

Efekt widoczny jest bezpośrednio po wstrzyknięciu preparatu. Utrzymuje się on od 9 do 12 miesięcy. Wszystko zależy od stosowanego preparatu kwasu hialuronowego, a także głębokości zmarszczek. Po tym czasie preparaty kwasu hialuronowego stopniowo podlegają degradacji i ulegają całkowitemu wchłonięciu. Należy wówczas zabieg powtórzyć. Co istotne, zanikanie wypełniacza jest przyspieszane przez słońce i palenie tytoniu.

■ Katarzyna Gwara

## Komu polecany jest zabieg?

Wszystkim osobom, które zauważyły u siebie oznaki starzenia się skóry. Wypełnianie stosowane jest w celu:

- usunięcia zmarszczek nad górną wargą (tzw. zmarszczki palacza),
- wygładzenia zmarszczek czołowych i łwiej zmarszczki,
- modelowania kształtu ust, uzupełnienia objętości policzków, korekcji owalu twarzy

## 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



Zabieg pielęgnujący okolice oczu  
★★★★★

Koloryzacja brwi  
★★★★★

Lipoliza kawitacyjna CaviFast 2  
★★★★★

Masaż gorącym olejem kokosowym  
★★★★★

Mezoterapia mikroigłowa  
★★★★★

Usuwanie kurzajek  
★★★★★

☎ 601-994-099

ul. Kilińskiego 72/74  
42-200 Częstochowa

blue-estetyka.pl



Pielęgnacja cery

# Które peelingi można wykonywać zimą?

Wysuszona mroźnym powietrzem skóra zimą wymaga delikatnej, ale skutecznej ochrony i pielęgnacji. Z nieestetycznymi przebarwieniami postępczymi, zmarszczkami, rozszerzonymi porami czy bliznami potrudzikowymi doskonale poradzą sobie peelingi chemiczne.

Najważniejsza pielęgnacja

Podstawą codziennej pielęgnacji w okresie zimowym powinno być oczyszczanie, złuszczenie i dogłębne nawilżanie. Niektórzy obawiają się, że stosując zimą peelingi, pogorszą stan już osłabionej cery. Tymczasem są one niezbędne dla poprawy ukrwienia i przyspieszenia regeneracji. Poza tym bez nich skuteczność działania innych kosmetyków jest wątpliwa.

Podstawowym zadaniem peelingu jest delikatne oczyszczanie skóry. Za jego pomocą usuwany jest również obumarły naskórek oraz wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia. Zabieg ten stosuje się w celu poprawy kondycji skóry, dodatkowo można z jego pomocą zredukować zmarszczki, blizny oraz przebarwienia skóry. Można go także potraktować jako masaż, który poprawi krążenie skóry.

Idealny moment

Zima jest idealnym momentem na wykonanie peelingu chemicznego. Dlaczego? Bo nie ma silnego słońca, zbyt wysokiej temperatury, a wilgotność powietrza jest najbardziej neutralna dla skóry. Na czym polega tego rodzaju peeling? Na nałożeniu na skórę mieszaniny

czynnych związków chemicznych o określonym stężeniu. Powodują one przyspieszenie odnowy komórkowej. Peelingi złuszczą martwe, zrogowaciałe komórki naskórka, dzięki czemu skóra staje się gładza, jaśniejsza i wygląda na bardziej wypoczęta. Usunięcie warstw martwego naskórka sprawia, że skóra lepiej wchłania substancje odżywcze zawarte stosowanych zaraz po peelingu kosmetykach. Peelingi chemiczne zaliczają się do jednych z najmniej inwazyjnych zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Sam zabieg trwa stosunkowo krótko, zaledwie kilkanaście minut.

Wykonuje się go przede wszystkim na twarz, jednak coraz częściej z powodzeniem ten rodzaj peelingu wykorzystywany jest również na szyję bądź dłonie.

Jakie są rodzaje peelingu chemicznego?

Peelingi chemiczne stosowane są w celu przeprowadzenia kontrolowanego złuszczenia skóry i potocznie nazywane są kwasami. Rodzajów jest wiele.

W zależności od rodzaju, stężenia i pH zastosowanego preparatu, uzyskujemy różną siłę działania.

Rezygnacja z peelingu w okresie zimowym nie jest dobrym pomysłem. Skóra bez usuniętego martwego naskórka gorzej przyjmuje składniki odżywcze, zawarte w balsamach, a te mają przecież za zadanie optymalnie nawilżyć i zregenerować naskórek. Dodatkowo, skóra z grubą warstwą martwego naskórka jest bardziej podatna na powstawanie wyprysków. W zablokowanych porach namnażają się bakterie, powodujące trądzik, a w zatłoczonych mieszkach włosowych pojawiają się zaskórniki.



freepik.com

Wyróżniamy:

- **peelingi powierzchniowe** – działają tylko w obrębie naskórka,
- **peelingi średnio głębokie** – docierają do górnych warstw skóry właściwej,
- **głębokie** – działają na głębsze warstwy skóry właściwej.

Wśród najpopularniejszych wymienić można peelingi alfa-hydrokwasy (AHA) nazywane też kwasami owocowymi. Zalicza się do nich kwas glikolowy, mlekowy, cytrynowy, jabłkowy, winowy i migdałowy. Wskazaniami do peelingu AHA są: przebarwienia, skóra trądzikowa, skóra sucha, dojrzała, mało elastyczna, z widocznymi zmarszczkami.

Dużą popularnością cieszy się też peeling kwasem migdałowym. Wskazaniami do tego zabiegu są zaburzenia barwnikowe, fotostarzenie się skóry, nadmierny łojotok, trądzik pospolity o łagodnym przebiegu. Poza działaniem złuszczącym kwas migdałowy działa bakteriobójczo.

Często wykonuje się również peeling z kwasem salicylowym. Związane jest to z tym,

że jest on rozpuszczalny w tłuszczach, działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie.

Odpowiednio dopasowany do potrzeb naszej skóry peeling może zdziałać prawdziwe, wizualne cuda! Istotne jest jednak to, aby były wykonywane wyłącznie w specjalistycznym gabinecie – u kosmetyka lub dermatologa.

Czy są jakieś przeciwwskazania do zabiegów z peelingu chemicznym?

Do przeciwwskazań, które trwale lub czasowo wykluczają wykonanie zabiegu z peelingu chemicznym, zaliczamy:

- aktywne infekcje wirusowe lub bakteryjne,
- ciąża i okres karmienia piersią,
- choroby autoimmunologiczne,
- skłonność do powstawania blizn przerostowych,
- zranienia lub podrażnienia skóry w miejscu wykonywania zabiegu,
- doustna terapia retinoidami,
- intensywne opalanie się.

■ Katarzyna Gwara



BodyTec 20  
Trening Personalny



**20 minut 1x w tygodniu**

**TRENING EMS**

**+48 535 097 838**

 facebook.com/BodyTec20
 instagram.com/bodytec\_20



## Najpopularniejsze zabiegi

# Współcześni mężczyźni u kosmetyczki

**Współcześni mężczyźni coraz chętniej odwiedzają salony kosmetyczne i nie wstydzą się przyznać, że dbają o swój wygląd. Rynek kosmetyczny oferuje panom specjalnie opracowane kosmetyki i zabiegi. Jakim poddają się najczęściej?**

Najpopularniejszym zabiegiem wśród panów jest depilacja laserowa. Mężczyźni chętnie pozbywają się niechcianego owłosienia z pach, miejsc intymnych, barków, łędzwi, czy pleców. Dzięki temu mogą utrzymywać właściwą higienę i... przyjemnie pachnieć. Męska skóra jest o wiele bardziej owłosiona od kobiecej, a na do-

datek znacznie od niej grubsza. Dlatego wymaga szczególnej pielęgnacji. Panowie częściej również cierpią na hiperhidrozę, czyli nadmierną potliwość. Dotyczy to każdej owłosionej partii, a przede wszystkim pach i okolic kroczka. Jednak codzienna higiena oraz depilacja są więc skutecznym sposobem na to, by ten problem wyeliminować, zachować zdrową skórę i nienaganny wygląd.

Panowie chętnie poddają się też **oczyszczaniu twarzy** oraz **karboksyterapii**. Celem tego drugiego jest redukcja zmarszczek, a także blizn potrądzikowych. Za jego sprawą można również ujędrnić i rewitalizować skórę. Poza tym karboksyterapia pozwala na

usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej z okolic podbródka. Zapewnia redukcję worków pod oczami, cieni i obrzęków, poprawiając wygląd całej twarzy. Dzięki zabiegom męska twarz odzyska blask i zdrowy, odmłodzony wygląd.

Niezwykle popularne wśród panów są również **zabiegi liftingujące**. Za ich sprawą mężczyźni mogą poradzić sobie z opadającym owalem twarzy, bruzdami nosowo-wargowymi, luźnym podbródkiem, czy zwiotczeniem policzków.

Poza tym panowie chętnie poddają się też **mezoterapii**, która polega na ostrzykiwaniu skóry głowy preparatami zawierającymi witaminy, kwasy, minerały, a także ami-

nokwasy. Pomagają one stymulować wzrost włosów, poprawiają jego strukturę, wzmacniają włókna kapilarne, odżywiają i nawilżają skórę głowy, redukują poziom wydzielanego sebum i ostatecznie spowalniają proces wypadania włosów i zapobiegają jego nawrotom. Podczas mezoterapii wstrzykiwane są małe dawki substancji leczniczych na skórę głowy oraz inne części ciała wymagające interwencji. Zabieg przywraca skórze zdrowy wygląd i pobudza ją do odbudowy. Jest całkowicie bezpieczny. Odpowiednio dobrane preparaty i zastosowanie tej nowoczesnej metody gwarantują osiągnięcie wspaniałych rezultatów. Mezoterapia jest szczególnie

polecana mężczyznom borykającym się z łysieniem androgenowym.

Z kolei, ci którzy chcą zredukować tkankę tłuszczową, decydują się na **kriolipolizę**. To nieinwazyjne zamrażanie komórek tłuszczowych w celu ich rozpadu. Wynikiem tego procesu jest redukcja tkanki tłuszczowej. Zabieg przeprowadzany jest w sposób kontrolowany, nie naruszając przy tym okolicznych tkanek. Jakie obszary podlegają wymrażaniu tłuszczu? Wszystkie, w których on zalega. Najczęściej zabieg stosuje się na brzuch, boczki (dolna część pleców), ramiona, plecy, uda bądź bryczesy (dolna partia bioder, górna część ud).

■ Katarzyna Gwara

wellness & medical fitness

**Jura Club**

**Nasze usługi:**

- Medical Fitness - maszyny
- Wellness
- Zabiegi estetyczne na twarz i ciało
- Trening EMS
- Treningi Personalne
- Terapia w komorze tlenowej (hiperbarycznej)
- Treningi i terapie w komorze o obniżonej zawartości tlenu Hipoksja (tzw. trening w górach, na wysokościach)

JURA CLUB Wellness & Medical Fitness ul. Wysockiego 39 lok. 8 42-218 Częstochowa tel. 505 712 090 www.juraclub.pl

**+ alfaESTETICA**  
SILESIA NORTH

**-30%**

**LASER      INFUZJA**  
**FRAKCYJNY      TLENOWA**

\*oferta do końca stycznia 2021

www.alfaestetica.med.pl      tel. 781 754 455      ul. Kilińskiego 166, Cz-wa





## I LO im. Juliusza Słowackiego w Częstochowie



ARC Muzeum Częstochowskiego

### 800 lat Częstochowy

W tym roku nasze miasto świętuje 800 lat swego istnienia. Niestety, z powodu obecnej sytuacji epidemiologicznej nie mogliśmy obchodzić tego wydarzenia tak hucznie, jakbyśmy tego chcieli, wiele planów związanych z obchodami 800- lecia nie mogło doczekać się spełnienia. Mimo to I LO im. Juliusza Słowackiego zorganizowało kilka atrakcji dla uczniów, na przykład konkurs historyczny „Memu Miastu na urodziny”, którego częścią był konkurs na najlepszy film, ukazujący historię Częstochowy. Urząd Miasta Częstochowy z kolei wyszedł z inicjatywą wirtualnej podróży w czasie, prezentującej dzieje miasta od momentu jego powstania aż do dzisiaj. Pierwsza wzmianka na temat Częstochowy pochodzi z 1220 roku, z dokumentu biskupa krakowskiego Iwona Odrowąża. W 1356r. król Kazimierz Wielki wydał przywilej lokacyjny Częstochowy, którą zorganizowano na popularnym wówczas prawie niemieckim. Prawa miejskie otrzymała ona pomiędzy 1330 a 1377 rokiem. Nasze miasto ma bogatą historię, związaną z potopem szwedzkim, zaborami czy II wojną światową, którą z pewnością warto bliżej poznać. Aby ułatwić częstochowianom i innym zainteresowanym to zadanie, Urząd Miasta przygotował specjalną stronę internetową, która w przystępny i ciekawy sposób obrazuje dzieje naszego miasta (<http://www.800.czestochowa.pl/>). To idealny sposób, by w bezpieczny sposób należycie celebrować 800 - lecie Częstochowy, do czego gorąco zachęcamy!

■ Dominika Musiał IIIb

### Sukcesy uczniów

W ostatnim okresie uczniowie naszej szkoły brali udział w wielu olimpiadach przedmiotowych, interdyscyplinarnych oraz w różnorodnych konkursach. Był to dla wielu z nich czas ciężkiej pracy, ale również zasłużonych sukcesów. Mimo trudnego czasu pandemii organizatorzy zadbali o to, aby olimpiady odbyły się jak co roku, lecz w nieco innej formie. Było to z pewnością nowe wyzwanie postawione przed uczniami oraz ich opiekunami.

19 listopada odbyła się Olimpiada Wiedzy o Filmie i Komunikacji Społecznej, w której z wysokim wynikiem do następnego etapu zakwalifikowała się Martyna Frączyńska. W dniach 04 -05.11.2020 r. odbyły się w naszej szkole eliminacje szkolne Olimpiady Przedmiotowej „Losy żołnierza i dzieje oręża polskiego w latach 972-1514. Od Cedyńi do Orszy”. Do zawodów międzyszkolnych awansowały wszystkie osoby biorące udział w olimpiadzie: Kacper Menkarski, Dominika Majer, Mateusz Ślęzak, Adam Paliwoda, Rafał Wiśniewski, Mateusz Caban, Wiktor Czarnota, Michał Garus, Oskar Migoń.

Uczniowie naszej szkoły odnosili sukcesy również w konkursach oraz projektach. Marta Gaudy została laureatką konkursu historycznego „Częstochowscy bohaterowie wojny polsko-bolszewickiej w latach 1919-1921” organizowanego w ramach projektu „Częstochowa a Cud Wisły”. Marta zajęła 3. miejsce w kategorii szkół ponadpodstawowych. Uczennice naszej szkoły: Zuzanna Bogus, Kalina Kruszyńska, Alicja Gaudzińska zostały nagrodzone w XII Wojewódzkim Konkursie Poetyckim „Pamięci Haliny Poświatowskiej”. Jakub Błaszczak został laureatem XVII Wojewódzkiego Konkursu Poetyckiego dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych „Antologia Poezji Dziecięcej i Młodzieżowej”. Katarzyna Utratny i Joanna Migalska osiągnęły sukces w Regionalnym Konkursie Poezji Śpiewanej im. Haliny Poświatowskiej.

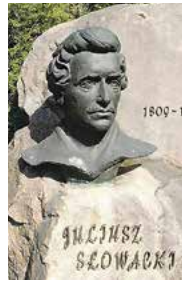
Przemysław Borecki oraz Natalia Gradzik zostali uhonorowani Stypendium Prezesa Rady Ministrów na rok szkolny 2020/21.

Wszystkim uhonorowanym serdecznie gratulujemy! Mamy także nadzieję na dalsze sukcesy uczniów Słowackiego w olimpiadach i konkursach.

■ Natalia Jarkiewicz IIIb



Zdjęcie uczennic z profesorami na tle wejścia do szkoły, około 1924 roku.



### 100. rocznica nadania szkole imienia Juliusza Słowackiego

Rok 2020 stanowi ważny moment w jubileuszowym kalendarzu I Liceum Ogólnokształcącego, w nim bowiem właśnie wybija 100. rocznica nadania naszej szkole imienia patrona. Historia tej placówki sięga Zakładu Naukowego Żeńskiego Kazimierza Garbalskiej przy ulicy Kościuszki 8, który następnie zamieniono na ośmioletnie gimnazjum żeńskie. Budynek w głębi podwórza, czyli ten, w którym do dziś odbywają się zajęcia lekcyjne, został dobudowany w latach 1914-16 z inicjatywy Wacławy Chrzanowskiej, właścicielki i przełożonej szkoły, oraz jej męża. W 1920 nastąpiło upaństwowienie placówki i utworzone zostało Gimnazjum Żeńskie im. Juliusza Słowackiego, w którym funkcję dyrektora objęła Zofia Idzikowska. W czasie tych stu minionych lat przez I LO przeszło kilka pokoleń młodych ludzi, nauczycieli i jej pracowników. Zmagano się z wieloma wyzwaniami, jednocześnie stale dbając o rozwój szkoły i doskonalenie poziomu kształcenia. W tych działaniach patronował nam sam Juliusz Słowacki, toteż nieprzypadkowym staje się fakt, że absolwenci niejednokrotnie zajmowali się potem działalnością związaną z naukami humanistycznymi. I tak wśród grona osób, które nasze liceum ukończyły, są poetki: Ludmiła Marjańska i Halina Poświatowska, aktorki: Kalina Jędrusik i Maria Stokowska, dziennikarze, tak jak Marzena Chełminiak, ale również krytycy literatury czy filmu, nauczyciele, inżynierowie, lekarze i prawnicy. Pozostaje więc życzyć naszemu liceum kolejnych takich jubileuszków, dalszego rozwoju i wspaniałych absolwentów, a wszystko to pod patronatem jednego z najznakomitszych polskich poetów.

■ Ewelina Kozłowska, IIIb



## V LO im. Adama Mickiewicza w Częstochowie Amerykańskie aktywności

**Thanksgiving ... Dzień Dziękczynienia – to święto obchodzone w Stanach Zjednoczonych w czwarty czwartek listopada. Charakterem przypomina coroczne polskie dożynki i podziękowanie za plony. To dzień i okazja, bez względu na długość czy szerokość geograficzną, na bycie razem. Generują się wtedy wspomnienia, które łączą, budują, inspirują. Wzmacnia się też potrzeba nadziei dla przyszłych pozytywnych wartości.**

Powiedzenie „Mickiewicz językami mocny na – 5!” - nie pojawiło się bez przyczyny. Nasze kontakty międzynarodowe, od 2006 roku stale współpracujemy z placówkami dyplomatycznymi Stanów Zjednoczonych USA oraz uczestniczymy w różnych europejskich projektach językowych, wzmacniają nas na tyle dobrze, że w indywidualnej pamięci wielu naszych absolwentów, uczniów i nauczycieli - jawimy się jako szkoła do dobrych szans. Oferujemy bardzo dużo i jeszcze więcej. Zainteresowaniem, chęcią, ciekawością – każdy może skorzystać.

Nie ukrywamy, że w naszych sercach i działaniach przejawia się dar mądrości pozostawiony nam przez byłego Ambasadora Stanów Zjednoczonych w Polsce Victora Ashe, który gościł w naszej szkole w 2009 roku: „REAL EXPERIENCE OF ANOTHER CULTURE IS THE BEST EDUCATION.” Stąd wiele się dzieje językowo i kulturowo, czym systematycznie dzielimy



się naszą wiedzą i doświadczeniem - dając innym szansę na uczestnictwo w dobrych praktykach.

Nieskończona wielość formalnych wydarzeń: spotkań z dyplomatami, astronautami, naukowcami, ludźmi kultury, po nieformalne spotkania ze stypendystami programu Fulbrighta: pamiętne: 'Pizza party' z Dylanem, czy muzyczna podróż z Julianne i otwartą na każde ucho muzyką, wspólnym śpiewaniem – wszystko to, to prawdziwa przyjemność! Wspomnienia nie tylko dobre dla nas, ale i dla naszych gości, którzy wielokrotnie podkreślali przyjemność z tych kontaktów. Będąc pod wrażeniem kompetencji językowych naszych uczniów i ich talentów, komplementowali nas wielokrotnie. Wiele dobrego usłyszeliśmy między innymi po Musicalu: American Dream, który odbył się na okoliczność Konkursu „Spelling Quiz” 10 marca 2020 roku.

Pandemia Covid-19 i konieczność zdalnego nauczania, tak jak wszystkim, wpłynęła i na nasze życie. Ale staramy się i dajemy radę!

Od września 2020 roku wiele wydarzyło się online. Zamiast spotkań wyjazdowych czy w siedzibie szkoły – mamy i realizujemy bogatą ofertę online dla nauczycieli i dla uczniów. Jedno spotkanie się kończy, a już perspektywa kolejnych angażuje do następnych wyzwań. Dzięki zaangażowaniu naszych nauczycieli oraz wsparciu wielu instytucji możemy dalej kształtować kompetencje kluczowe stanowiące podstawę inspiracji dla późniejszej efektywnej samorealizacji i rozwoju osobistego naszych uczniów, ich aktywnego obywatelstwa, integracji społecznej oraz przyszłego zatrudnienia.

Propozycje Konsulatu Generalnego USA w Krakowie: czwartkowe spotkania w ramach 'English Language Club online'; piątkowe spotkanie z Willow Barnosky i wyjątkowo ciekawa podróż po Silicon Valley 'Land of Contradictions'; czat zorganizowany przez Ambasadę USA z Michałem Mastro, aktorem i reżyserem, który występował w musicalach i sztukach teatralnych na Broadwayu, w tym w „Mamma Mia!” i „West Side Story”; październikowe spotkanie online klasy 2i z panią konsul Susan Keyack; grudniowe spotkanie online klasy 2i z panią konsul Amy Monsarrat na temat: „Flexibility in Choosing Future Career”; czy liczne webinaria zorganizowane przez IATEFL Poland, przy współpracy Regional English Language Office w wielu europejskich ośrodkach; webinaria w ra-



mach projektu English Language Programs The World is Your classroom in the framework of the State Departments Virtual English Language Fellow Program. Nie wspominając o perlece wydarzeń dla nauczycieli: webinarium: 'Nauczanie skoncentrowane na uczniu' zorganizowane przez Wydział Rozwoju Kompetencji Kluczowych w ORE we współpracy z Ambasadą Stanów Zjednoczonych. Webinarium poprowadziła znana nam z wielu dotychczasowych spotkań trenerka Willow Barnosky. Cieszy nas świadomość, że uczymy się od najlepszych i z najlepszych.

Zawsze też polegamy i polecamy czasopismo online: 'ZOOM in on America', którego bogactwo treści jest wspaniałym materiałem pogłębiającym treści kulturowe i doskonalącym umiejętności rozumienia tekstu pisanego językiem angielskim. Kto korzysta ten wie, jak wiele można zyskać klikając w <https://www.usinfo.pl/zoom/>.

Corocznie odbywa się w szkole na okoliczność Thanksgiving – quiz online. Tym razem konkurs odbył się też za pośrednictwem smartfonów. Przedstawiciele klas w V LO nie tylko sprawdzali swoją wiedzę na temat cywilizacji amerykańskiej i naszych polskich kontaktów ze Stanami Zjednoczonymi, ale zyskali punkty w szkolnej rywalizacji zwanej Ligą Językową.

Fantastycznie zaprezentowała się klasa III F, która zajęła I miejsce osiągając 100% poprawność odpowiedzi. Drugie miejsce przypadło klasie 2d, a trzecie klasie 2i. Uczestnicy skomentowali swój udział twierdząc, że pytania były o różnej skali trudności, ale świetnie pracowało mi się w swoim zespole i są zadowoleni. Reasumując: 'fajnie było wziąć udział w takim quizie, a że 'practise makes perfect' – już myślą o następnym roku.

Dzieje się wiele, bo 'Mickiewicz' językami mocny' na 5!

■ mgr Marzanna Gromotowicz



## Złagodzenie restrykcji

# Maseczki w miejscu pracy nie będą obowiązkowe?

Zgodnie z decyzją rządzących do 27 grudnia mamy obowiązek zakrywania ust i nosa w zakładach pracy, jeżeli w pomieszczeniu przebywa więcej niż jedna osoba. Okazuje się, że wkrótce restrykcje te mogą zostać złagodzone.

Przypomnijmy, zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, które weszło w życie w sobotę, 28 listopada, do 27 grudnia 2020 r. nałożony został obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy odzieży lub jej części, maski, maseczki, przyłbicy albo kasku ochronnego w środkach publicznego transportu zbiorowego;

miejscach ogólnodostępnych, w tym: na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postoju pojazdów, parkingów leśnych; na terenie nieruchomości wspólnych; obiektach handlowych lub usługowych, placówkach handlowych lub usługowych i na targowiskach (straganach).

Obowiązek ten istnieje także w zakładach pracy, "jeżeli w pomieszczeniu przebywa więcej niż 1 osoba, oraz w budynkach użyteczności publicznej przeznaczonych na potrzeby: administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, kultury, kultu religijnego, oświaty, szkolnictwa wyższego, nauki, wychowania, opieki zdrowotnej, społecznej lub socjalnej, obsługi bankowej, handlu, gastronomii, usług, w tym usług pocztowych lub telekomunikacyjnych, turystyki, sportu, obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim lub wodnym śródlądowym; za budynek użytecz-

ności publicznej uznaje się także budynek biurowy lub socjalny".

Zgodnie z rozporządzeniem, zakłady pracy są obowiązane zapewnić zatrudnionym rękawiczki jednorazowe lub środki do dezynfekcji rąk, a także odległość między stanowiskami pracy wynoszącą co najmniej 1,5 m, chyba że jest to niemożliwe ze względu na charakter działalności wykonywanej w danym zakładzie pracy, a zakład ten zapewnia środki ochrony osobistej związane ze zwalczaniem epidemii.

Z nieoficjalnych informacji wynika, że rząd planuje kolejną zmianę rozporządzenia. Jak podaje rmf24.pl, zgodnie z nią maseczki ochronne pozostaną obowiązkowe w miejscu pracy, ale przełożony będzie miał prawo znieść ten rygor. Zwolnienie załogi z obowiązku noszenia maseczek ma dotyczyć tylko tych pracowników, którzy nie mają kontaktu z klientami bądź osobami spoza firmy.

■ Katarzyna Gwara

## Konkurs dla absolwentów uczelni wyższych

# Napisałeś pracę o Częstochowie? Możesz otrzymać pieniądze!

Po raz kolejny absolwenci uczelni wyższych, którzy napisali pracę dyplomową związaną z Częstochową, mogą zgłosić ją do miejskiego konkursu. Dzięki temu mają szansę na nagrodę finansową. Propozycje będą przyjmowane do 23 grudnia.

Uczestnikiem realizowanego w ramach miejskiego projektu „Akademicka Częstochowa” konkursu mogą być absolwenci uczelni wyższych, którzy obronili pracę inżynierską, licencjacką, magisterską lub doktorską poruszającą problematykę związaną z Częstochową. Temat może dotyczyć aktualnych potrzeb miasta, promowania gospodarki lokalnej, kultury, turystyki, sportu, oświaty, gospodarki przestrzennej, architektury, ochrony środowiska, transportu oraz innych dyscyplin i obszarów ważnych dla rozwoju miasta.

Do konkursu można zgłaszać prace obronione w roku akademickim 2019/2020.

Prace konkursowe (komplet dokumentów) w polskiej wersji językowej należy dostarczyć osobiście do Kancelarii Urzędu Miasta Częstochowy – pok. 3 lub wysłać drogą pocztową na adres:

Urząd Miasta Częstochowy, ul. Śląska 11/13, 42-217 Częstochowa (decyduje data stempla pocztowego).

Dokumenty należy opatrzyć dopiskiem: „Konkurs na pracę naukową - Wydział Funduszy Europejskich i Rozwoju”.

**Komplet dokumentów zgłoszeniowych składa się z:**

1. pracy inżynierskiej, licencjackiej, magisterskiej lub doktorskiej w wersji papierowej i elektronicznej w formacie doc lub pdf na nośniku CD lub DVD,
2. wypełnionych kart i oświadczeń, zgodnie z załącznikami do zarządzenia,
3. potwierdzonej przez uczelnię (sekretariat studiów lub dziekanat) za zgodność z oryginałem kopii promotorskiej recenzji pracy, w szczególności zawierającej ocenę pracy,

4. streszczenia pracy (nie więcej niż 5 stron formatu A4), zawierające informacje o poruszanej tematyce oraz wskazujące walory pracy w zakresie tematyki będącej przedmiotem konkursu.

Dla laureatów konkursu za najlepsze prace inżynierskie, licencjackie, magisterskie lub doktorskie przewidziane są nagrody – dyplomy i nagrody pieniężne:

- Nagroda Prezydenta - 3000 złotych brutto,
- Wyróżnienie - 1000 złotych brutto.

W przypadku zgłoszenia do konkursu mniej niż trzech prac spełniających wymogi formalne, prezydent zastrzega sobie możliwość odstąpienia od konkursu. Decyzja ogłoszona jest na stronie internetowej [www.czestochowa.pl](http://www.czestochowa.pl) w terminie 7 dni od upływu terminu nadsyłania prac konkursowych.

W przypadku otrzymania informacji, iż nagrodzona praca stanowi plagiat lub w jakikolwiek inny sposób zostało naruszone prawo lub postanowienia Regulaminu konkursu, zostaną podjęte stosowne czynności: odmowa poddania pracy ocenie, wstrzymanie się z przekazaniem przysługującej nagrody do czasu wyjaśnienia sprawy, a w przypadku nagród już przekazanych domaganie się ich zwrotu, po stwierdzeniu naruszenia prawa, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w terminie nie dłuższym niż pięć miesięcy od daty zamknięcia przyjmowania prac konkursowych. Nagrodzeni zostaną zawiadomieni o przyznaniu nagrody oraz dacie jej wręczenia w terminie nie przekraczającym 14 dni od daty jej przyznania. Wyniki konkursu oraz daty wręczenia nagród zostaną podane do publicznej wiadomości, również za pośrednictwem strony internetowej: [www.czestochowa.pl](http://www.czestochowa.pl).

■ Katarzyna Gwara



## Czyste Wnętrze

wszystko do sprzątnia

**CHEMIA PROFESJONALNA I ŚRODKI CZYSTOŚCI**  
SPRZĘT DO UTRZYMANIA CZYSTOŚCI | MYCIE I CZYSZCZENIE POSADZEK

📍 **Armii Krajowej 1/3 lokal 6, Częstochowa**  
(Budynek Śródmiejskiej Spółdzielni Mieszkaniowej - obok Energetyka)



**34 368 08 78**  
691 344 005



**Pon.- Pt. 8:00 - 16:00**  
Sprawdź [www.wnetrze.net](http://www.wnetrze.net)

# WULKAN SA

poszukuje kandydatów do pracy na stanowiskach:

## 1. TOKARZ/FREZER

**Zakres obowiązków:**

- obsługa tokarki i frezarki konwencjonalnej,
- dokonywanie pomiarów wykonanych elementów.

## 2. ŚLUSARZ NARZĘDZIOWY

**Zakres obowiązków:**

- montaż modeli na płytach modelowych,
- regeneracja i utrzymanie modeli odlewniczych w należytym stanie technicznym,
- montaż oprzyrządowań odlewniczych zgodnie z rysunkiem technicznym.

## Oczekiwania wobec kandydatów:

- wykształcenie min. zasadnicze zawodowe,
- doświadczenie na podobnym stanowisku,
- znajomość rysunku technicznego,
- umiejętność posługiwania się narzędziami pomiarowymi,
- znajomość obsługi maszyn konwencjonalnych,
- zdolności manualne.

## Oferujemy:

- atrakcyjną pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie, współpracującej z przemysłem motoryzacyjnym,
- atrakcyjne wynagrodzenie z systemem premiowania,
- stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę na pełny etat,
- możliwość rozwoju zawodowego oraz szkoleń,
- pakiet socjalny,
- prywatną opiekę medyczną.

**Aplikacje ze zdjęciem oraz klauzulą dotyczącą zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji prosimy dostarczać osobiście lub przysłać na adres:**



**WULKAN S.A.**

**WULKAN SA**  
ul. Tartakowa 31/33  
42-200 Częstochowa  
[rekrutacja@wulkansa.com.pl](mailto:rekrutacja@wulkansa.com.pl)



Pierwszy odcinek już funkcjonuje

## Cztery pasy na budowanej autostradzie

Na odcinku autostrady A1 między węzłem Tuszyn i Piotrkowem Trybunalskim kierowcy mają już do dyspozycji cztery pasy ruchu. Dotychczas jadący w kierunku Katowic mieli do dyspozycji dwa pasy ruchu, zaś zmierzający do Łodzi jeden.

Cały odcinek od węzła Tuszyn do węzła Piotrków Trybunalski Południe liczy blisko 15,8 km. Tymczasem łączna długość odcinków, na których

obowiązuje nowa organizacja ruchu, wynosi nieco ponad 12 km. Składają się na to dwa odcinki: pierwszy między węzłem Tuszyn i węzłem Piotrków Trybunalski Zachód (11 km), oraz drugi między węzłami Piotrków Trybunalski Zachód i Piotrków Trybunalski Południe (nieco ponad kilometr).

Prace na wszystkich pięciu odcinkach realizacyjnych autostrady A1 od Tuszyna do Częstochowy, o łącznej długości 81 kilometrów trwają nieprzerwanie. Do chwili obecnej udostępniono kierowcom 41 km nowej betonowej jezdni, co stanowi ponad połowę długości całej budowanej trasy.

■ KG

MZDiT

## Inwestycje drogowe w dzielnicy Stradom

W mijającym roku w dzielnicy Stradom zrealizowano kolejne inwestycje drogowe, służące poprawie komfortu podróżowania po tej części miasta.

Największą oddaną do użytku inwestycją w ostatnim czasie na Stradomiu była przebudowa ulic: Artyleryjskiej i Kościelnej. Prace budowlane objęły odcinek od ul. Matejki do przedłużenia ul. Jagiellońskiej do ul. Kościelnej. - W szerokości sześciu metrów wybudowane zostały: nowa

jezdnia, chodniki po obydwu stronach ul. Artyleryjskiej i po jednej stronie ul. Kościelnej. Przebudowano ponadto: kanalizację deszczową i część przyłączy związanych z kanalizacją sanitarną - tak aby wszystko stanowiło spójną całość - wylicza Maciej Hasik, rzecznik MZDiT w Częstochowie. Poza tym zmodernizowane zostały skrzyżowania z drogami poprzecznymi przylegającymi do ul. Artyleryjskiej i Kościelnej. - Uspokoi to ruch oraz poprawi komfort i bezpieczeństwo podróżowania na Stradomiu - dodaje Maciej Hasik. Koszt inwestycji to blisko 6,5 mln zł. Część

środków na ten cel pochodziło z Funduszu Dróg Samorządowych.

Poza tym w ramach rozszerzenia zakresu prac ulica Kościelna przebudowana została jednocześnie na dalszym odcinku: od skrzyżowania z przedłużeniem ul. Jagiellońskiej do Kościelnej (czyli od okolic kościoła) do ul. Chopina.

Po wyłonieniu wykonawcy i podpisaniu umowy na roboty, w najbliższym czasie pracami objęty zostanie pozostały fragment ul. Kościelnej wymagający interwencji budowlanej - od skrzyżowania z ul. Piastowską do kładki nad rzeką Stradomką.

Prace związane z kontynuacją inwestycji zrealizowanej w części przed dwoma laty, wykonywane są ponadto w ciągu ul. Polnej, gdzie przebudowywany jest odcinek drogi od ul. Pirotechników do ul. Skrzetuskiego.

Poza tym przy ul. Piastowskiej powstały nowe miejsca parkingowe wraz z postojem Taxi.

- W dalszej perspektywie są kolejne inwestycje drogowe na Stradomiu. Po przeprowadzeniu stosownych uzgodnień i formalności projektowych w pasie drogowym, możliwa będzie przebudowa m.in. ul. Oficerskiej na odcinku od ul. Łączności do ul. Skrzetuskiego - podsumowuje Maciej Hasik.

■ KG

**www.kadex-tlumiki.pl**

GRUPA  
**KADEX**  
EKSPRES SERWIS

**tłumiki - mechanika**

- tłumiki
- katalizatory
- filtry FAP/DPF
- diagnostyka komputerowa

Częstochowa  
ul. Traugutta 16  
tel. 34 322 32 99  
ul. Bohaterów Katynia 2

**kadex@kadex-tlumiki.pl**

**AUTOMECHANIKA**  
**Rafał Kwec**

**ZAKRES USŁUG**

- mechanika
- elektromechanika
- klimatyzacja
- wulkanizacja
- diagnostyka komputerowa
- specjalizacja SMART
- diagnostyka maszyn rolniczych, budowlanych i samochodów TIR
- gwarantujemy pełny dostęp do części

ul. Częstochowska 32 42-130 Wręczyca Wielka  
tel. 503 395 744

**GRABOWSKI**  
**AUTO - MOTO**  
www.grabowskim.pl

**O NAS**

- Jesteśmy firmą na rynku motoryzacyjnym od 1992r.
- Skupujemy samochody za gotówkę
- Przyjmujemy samochody w rozliczeniu
- Samochody z gwarancją
- Kredytujemy samochody wyszukane przez klienta
- Sprzedaż w systemie ratalnym nawet dla klientów w bazie BIK i KR D
- Leasing dla firm i osób prywatnych
- Czynne 7 dni w tygodniu!

# AUTO-KOMIS

## AUTO DLA KAŻDEGO

SKUP - SPRZEDAŻ - ZAMIANA - KREDYTY - LEASING

42-200 CZĘSTOCHOWA, UL. ŚW. BARBARY 85 | tel./fax 34 361 27 85, kom. 510 272 486

Wybrane samochody na dzień 4 grudnia 2020 r.

 <b>NISSAN QASHQAI</b> 1.6 D, rok prod. 2018, 4x4, kraj., I - wł., gwarancja <b>69.900 zł</b>	 <b>TOYOTA AVENSIS</b> 2.0 D, rok prod. 2017, kraj., I - wł. F-VAT, serwisowany <b>61.900 zł</b>	 <b>VW PASSAT 2.0 Diesel</b> rok prod. 2018, kraj., I-wł., serwisowany, F-VAT <b>63.900 zł</b>	 <b>FORD FOCUS 1.6 benzyna + LPG</b> , rok prod. 2017, krajowy, I-wł., serwisowany, F-VAT <b>37.900 zł</b>
 <b>MAZDA 3</b> 1.6 E, rok prod. 2010 <b>23.900 zł</b>	 <b>FORD FIESTA</b> 1.25 E, rok prod. 2016 <b>29.900 zł</b>	 <b>TOYOTA YARIS</b> 1.0 E, kraj., rok prod. 2014-2016, gwarancja, I-wł., F-VAT <b>31.900 - 33.900 zł</b>	 <b>VW PASSAT</b> 2.0 D, rok prod. 2007 <b>16.900 zł</b>

<b>AUDI A3</b> 2.0 D, rok prod. 2004r. <b>9.500 zł</b>	<b>OPEL VIVARO</b> 2.5 D, rok prod. 2008 <b>19.900 zł</b>
<b>AUDI A6</b> 3.0 D, rok prod. 2014 Quattro S-tronik, kraj., serwisowany <b>98.900 zł</b>	<b>PEUGEOT 301</b> 1.6 HDI, rok prod. 2017, kraj., I - wł. <b>27.900 zł</b>
<b>AUDI Q5</b> 3.0 D, rok prod. 2008, kraj <b>44.900 zł</b>	<b>RENAULT MEGANE</b> 1.5 D, rok prod. 2010, <b>15.900 zł</b>
<b>BMW 1</b> , 1.6 E, rok prod. 2006 <b>15.900 zł</b>	<b>RENAULT MEGANE SCENIC</b> 1.5 E, rok 2014, nawigacja <b>27.900 zł</b>
<b>BMW 520</b> , 2.0 D, rok prod. 2001, krajowy <b>7.900 zł</b>	<b>SEAT ALHAMBRA</b> 2.0 D, rok prod. 2010 <b>19.900 zł</b>
<b>BMW X5</b> 3.0 D., rok prod. 2008 <b>49.500 zł</b>	<b>SEAT CORDOBA</b> 1999r, 1.6 E <b>1.900zł</b>
<b>BMW X5 M 50 D</b> 3.0 D, rok prod. 2014 <b>189.000 zł</b>	<b>SKODA OCTAVIA</b> 1.9 Diesel, rok prod. 2006 <b>14.900 zł</b>
<b>BMW X6</b> 2.0 D, rok prod. 2009-2011, F. VAT, automat, skóra, navi, czujniki <b>76.000 zł - 99.000 zł</b>	<b>SUBARU LEGACY</b> 2.0 D., rok prod. 2014 <b>45.000 zł</b>
<b>BMW X6</b> zakup 2018, 3.0D 313 KM, M pakiet F-VAT <b>248.800 zł</b>	<b>TOYOTA AVENSIS</b> 2.2 D, rok prod. 2010 <b>20.900 zł</b>
<b>CITROEN C5</b> 2.2 D, automat, rok prod. 2002 <b>1.800 zł</b>	<b>TOYOTA YARIS VERSO</b> 1.3 E, rok prod. 2002r. <b>7.900 zł</b>
<b>CITROEN C-ELYSE</b> 1.6 benzyna, rok prod. 2013, kraj. <b>21.900 zł</b>	<b>VOLVO XC60</b> 2.0 D, rok prod. 2014, nawigacja <b>59.900 zł</b>
<b>DAEWOO LANOS</b> 1.5 E, rok prod. 1998 kraj., I-wł. <b>2.900 zł</b>	<b>VW JETTA</b> 1.6 E, rok prod. 2007 <b>17.900 zł</b>
<b>DODGE CALIBER</b> 2.0 D., rok prod. 2007 <b>12.000 zł</b>	<b>VW CRAFTER</b> 2.0 D, rok prod. 2014 <b>36.000 zł netto</b>
<b>FIAT PUNTO</b> 1.2 benzyna, rok prod. 2000 <b>2.700 zł</b>	<b>VW PASSAT</b> 1.4 E, rok prod. 2016, kraj., I-wł., F-VAT, serwisowany <b>56.900 zł</b>
<b>FORD FOCUS</b> 1.6 D, rok prod. 2014, kraj., serwis, F-VAT <b>28.900 zł</b>	<b>VW PASSAT</b> 2.0 D, rok prod. 2016, kraj., I-wł., serwisowany, F-VAT <b>58.900 zł</b>
<b>FORD MONDEO</b> 2.0 E, rok prod. 2009, kraj. <b>21.900 zł</b>	<b>VW PASSAT</b> 1.9 D, rok prod. 2002 <b>6.900 zł</b>
<b>FORD MONDEO</b> 2.0 D, rok prod. 2007, kraj. <b>16.900 zł</b>	<b>VW PASSAT</b> 2.0 D, rok prod. 2009 <b>19.900zł</b>
<b>MERCEDES GLC 220</b> 2.2 Diesel 2019, krajowy, I-wł., serwisowany, F-VAT <b>166.600 zł</b>	<b>VW POLO</b> 1.2 benzyna+gaz, zakup w 2010 <b>17.900 zł</b>
<b>MERCEDES GLC COUPE</b> 2.0 benzyna, krajowy, serwisowany, I-wł. F-VAT <b>158.900 zł</b>	<b>VW TIGUAN</b> 2012 rok, 1.4E/160 KM <b>42.000zł</b>
<b>OPEL ASTRA</b> 1.9 D, rok prod. 2006 <b>12.800 zł</b>	<b>VW TOURAN</b> 2.0 TDI, rok prod. 2013, 170 KM <b>46.900 zł</b>
<b>OPEL MERIVA</b> 1.4 E, rok prod. 2006, krajowy <b>7.900 zł</b>	<b>VW SHARAN</b> 1.8 E+gaz, rok prod. 2001, automat <b>6.900 zł</b>



**OKNA**  
**Parmar**

**PRODUCENT  
OKIEN I DRZWI  
PCV I ALU**

**BRAMY GARAŻOWE  
ROLETY  
RUDNIKI**

**UL. ŁÓDZKA 4  
34 328 90 03  
609 025 204**

**Anoda**

**AKUMULATORY KLIMATYZACJA  
TURBOSPREŻARKI**

**AKUMULATORY TURBOSPREŻARKI  
(dojeżdżamy do klientów)**  
Częstochowa, ul. Ogrodowa 61  
tel. 34 324 06 09  
CZYNNE pn. - pt 8.00 - 17.00  
soboty 8.00 - 13.00

**KLIMATYZACJA - NAPRAWA, SERWIS**  
Częstochowa, ul. Stawowa 8  
tel. 34 368 17 86

**www.anoda.com.pl**

**DELTA  
LOMBARD**

pl. Daszyńskiego 4  
34 368 19 45  
al. NMP 3  
34 365 53 14  
ul. Jagiellońska 3/9  
506 107 375

PN-PT: 9-18 SOB: 9-14

**SKUP - SPRZEDAŻ - ZAMIANA  
BIŻUTERIA  
SPRZĘT KOMPUTEROWY  
TELEFONY I AKCESORIA  
SPRZĘT RTV, AUDIO  
ELEKTRONARZĘDZIA**

**www.deltalombard.pl**  
email: deltalombard@gmail.com

**LOMBARD  
KAPS**

20 lat doświadczenia  
RABAT - 50% u nas to działa!

**SZYBKA GOTÓWKA za:  
złoto, srebro, GSM,  
RTV i inne**

**TANIE WYROBY  
JUBILERSKIE**

Al. NMP 1, tel. 34 361-39-50  
Al. NMP 16, tel. 34 324-68-31  
Al. Wolności 6, tel. 34 324 23 24

**www.kapssc.pl**

**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

**SKUP AUT  
ZA GOTÓWKĘ**

skupujemy samochody  
do 10 000 zł

za samochody w dobrym stanie  
zapłacimy najlepiej

**ODBIERAMY WŁASNYM  
TRANSPORTEM**

**GOTÓWKA OD RĘKI  
TEL. 533 210 534**

## MOTORYZACYJNE

## KUPIĘ

- KUPIĘ motocykl, samochód z PRL** - zadbane z dokumentami np. Fiat 125p, 126p, syrena, mikrus, moskwicz, wołga WSK, WFM, JUNAK, OSA i inne ciekawe tel. 608 097 274
- KUPIĘ motocykl, motorower z PRL-u** kompletny np. WSK, WFM, JUNAK, SHL, iŻ, OSA, motorynka, wierchowina, Jawa i inne tel. 608 097 274
- KUPIĘ AUTO - MOTOCYKL MOTOROWER Z PRL-U** zapomniany, zastaly w garażu np. Warszawa, Syrena, Moskwicz, Wołga, Skoda, Zaporozec, Junak, WFM, WSK, Osa, Komar, Motorynka i inne. Tel. 608 097 274
- KUPIĘ samochód, motocykl, motorower** z lat 50-tych, 60-tych, 70-tych zapomniany, zastaly w garażu, tel. 608 097 274

## NIERUCHOMOŚCI

## WYNAJMĘ

- Częstochowa** (dzielnica: Dźbów) cena: 1 300,00 pln powierzchnia: 53,00 m<sup>2</sup>, piętro 2; tel. 602852712
- WYNAJMĘ** działkę pod działalność gospodarczą, 1 zł za metr kwadratowy, na terenie Częstochowy, mieszkanie trzech wieszaczy, m - 3, umeblowane, cena 1000 zł - tel. 503 002 462
- Wynajmę** działający od 30 lat sklep monopolowo-spożywczy 24h na ul. Garibaldięgo. Częstochowa, tel. 531 186 403

- Wynajmę** m3 50m2, i piętro umeblowane, gotowe na zamieszkanie, najem krótkoterminowy, ul. Dąbrowskiego 41, tel. 602 307 570

## SPRZEDAM

- Dom** w cz-wie, ul. Św. Rocha. Dojazd z dwóch stron. Idealny na działalność. Tel. 606 875 401
- Dom** w szeregowej zabudowie: Cz-wa / Lisiniec. 40% Do wykończenia. Tel. Kontaktowy 34 317 27 48
- Mieszkanie** - Częstochowa (dzielnica: Północ) cena: 312 000,00 pln powierzchnia: 61,00 m<sup>2</sup>; tel. 502583667
- Mieszkanie** m-3 64 m<sup>2</sup> w kamienicy oraz lokal użytkowy 16 m<sup>2</sup> w centrum Częstochowy. Tel. 662 014 102
- Mieszkanie** - Częstochowa (dzielnica: Parkitka) cena: 269 500,00 pln powierzchnia: 49,00 m<sup>2</sup>, stan developerski; tel. 502583667
- Mieszkanie** M4 po modernizacji w dzielnicy Północ. Pilnie. Cena: 299000 zł. Tel. 504 132 951

- Pensjonat** w cz-wie pod działalność. Ul. Gronowa 37. Długi 29 m, szer. 9 M - 2 kondygnacje, z przybudówką. Tel. 502 636 143
- Pole** o pow. 8134 M2, dł. 250 M, szer. 40-45 M w Częstochowie, ul. Juranda 40/44. Tel. 887 627 682
- Grunty rolne** 0,8911 ha w wysoka lewowska / gmina żarki, cena: 30 000 - do negocjacji, tel. 508 719 237 lub 506 797 760
- Działka budowlana** - Częstochowa (Raków), cena: 310 000 pln pow.: 3 104,00 m<sup>2</sup>; tel. 502583667

- Działki budowlane** w centrum Miedźna. Tel. 601 412 688

- Działka budowlana** o pow. 2087 m<sup>2</sup>, wszystkie media: woda, gaz, prąd w skrzynce energetycznej z przydziałem mocy na 25 A, Jaskrów, 42-244 Mstów, ul. Pszczela (Ołowianka). Tel. 513 950 092

- Działka budowlana** na ul. Limanowskiego 5. Tel. 34 363 91 34
- Zamienię** mieszkanie kwaterunkowe (Trzech Wieszczy) 3 pokoje z kuchnią, 49,2 m<sup>2</sup>, parter, na dwa (2) odrębne mieszkania, po pokoju z kuchnią w blokach kwaterunkowych. Tel. 504 563 612

## BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

## KUPIĘ

- MIESZKANIE** m-2 pokój z kuchnią na I lub II piętrze w centrum lub śródmieściu Częstochowy. Tel. 413 880 040

## SPRZEDAM

- Antena do tv** z przyłączem (kpl do zamontowania), tel. 34 362 94 27
- Antyki** - francuski komplet z 1896 r.: Biblioteczka + komoda z marmurowym blatem. Sygnowany, perfekcyjna renowacja. Tel. 34 - 367 65 56
- Białe kamienie** - ozdobne, do ogrodu, worek 20 kg/16 zł - Częstochowa, tel. 508 747 290
- Cegła** (czerwona, pełna) z rozbiórki - 1000 szt. Cena: 1,40 zł/szt. Tel. 798-258-531
- Część do chevroleta captive.** Czujnik stopu. Nowy. Made in USA. Tel. 501 779 441

- Drewno kominkowe** - opałowe worki: 8-15 zł rozpałkowe brzoza - dąb - sosna, tel. 665 863 191
- Drzwi harmonijkowe** - używaną w b. dobrym stanie, o wym. 170 x 75 cm. Tel. 501 109 822

- Garnitur męski** nowy, na wzrost 170 cm - tel. 697 272 102

- Futrówka skóra** (świnia) tel. 790 819 855

- Kask ochronny - b.dobry** - tel. 697 272 102

- Kawiarkę ciśnieniową DeLonghi** - tel. 697 272 102

- Kożuch męski** na wzrost 170 cm, tel. 34 362 94 27

- Kopierkę laserową HP 1010** - tel. 697 272 102

- Kuchnia gazowo- elektryczna** tel. 721 390 993

- Laptop Acer** + wiatrak itp. (głośniki) myszki; **Odtwarzacz Orion DVD 828** + pilot; **telefon komórkowy Samsung** + ładowarka; tel. 530 485 377

- Łodówka mastercook** duża, biała. Tel. 721 390 993

- Łodówka ardo** - wys. 141 Cm, sprawna, cena: 190 zł. Tel. 798 - 649 - 665

- Lustro łazienkowe** - o wym. 70 X 90 cm. Tel. 501 109 822

- Maszyna dziewiarska** firmy boschtel. 34 362 94 27

- Maszyna do szycia** przemysłową, marki „minerva” - stan bardzo dobry. Cena do negocjacji. Tel. 603 521 686

- Meble** w dobrym stanie - szafa, regał, szafka, regał nad szafką, stolik, stolik pod TV, laptop - Częstochowa Lisiniec, tel. 508 747 290

- Meble młodzieżowe „norweskie”** w dobrym stanie. Szafa, regał z 4 półkami, szafka z 3 szufladami, nad szafką z szufladami jest regał z 2 półkami, biurko nad biurkiem półka, stolik nocny, stolik pod komputer. Częstochowa, tel. 508 747 290

- Pilarka poprzeczno-wzdłużna** dmpa-40- mało używana! Tel. 790 819 855

- Pralka whirlpool** ładowana od góry. Tel. 721 390 993

- Prasowalnica elektryczna** tel. 34 362 94 27

- Programator do pralki** typ 770 nowy - tel. 790 819 855

- Radio+cd+magnetofon**, mp3, RDS, AUX, MICTRO COMPONENT SYSTEM typ UX-G3, 2x25W tel. 697 272 102

- Rower Cobran Shimano** - tel. 697 272 102

- Rowery śladaki**, 2 szt., jeden w stanie b.dobrym, tel. 790 819 85

- Serwis obiadowo-kawowy:** (6-osobowy) z kamionki ciemny brqz; -z duralxu; tel. 504 230 153

- Skóra futrówka świńska**, tel. 790 819 855

- Sofa** - mało używana, rozkładana. Szara, dół czarny. Szer. 90 cm, po rozłożeniu 200 cm. Pojemnik na pościel. Tel. 792 617 695

- TV LED** 40 cali samsung 3-D full hd dmb-t. Tel. 721 390 993

- TV LCD** 32 cale funai. Tel. 721 049 100

- Toaleta kompaktowa.** - Używana w bdb. stanie. Tel. 501 109 822

- Wanna metalowa** - używana w b. Dobrym stanie, o wym. 170 X 75 cm. Tel. 501 109 822

- Węgiel ekogroszek** luzem i workowany z dostawą pod podany adres na terenie Częstochowy i okolic Tel. 601 495 165 (osoba prywatna)

## PRACA

## DAM PRACĘ

- Praca w Radomsku** - Operator wózka widłowego z UDT lub Operator produkcji. Więcej informacji: 663 330 218
- Przyjmę do pracy handlowca** tel. 601 505 520
- Przyjmę do pracy szlifierza** tel. 601 505 520
- Przyjmę do pracy drykiera/wyoblaacza** tel. 601 505 520
- Firma Tacho** poszukuje pracownika do serwisu tachografów tel: 663 488 502

## SZUKAM PRACY

- Podejmę pracę** - pracownik gospodarczy, porządkowy, stróż, godziny popołudniowe, nocne. Solidny i dyspozycyjny. Tel. 502 417 160
- Podejmę pracę** pracownika gospodarczego - ogrody, posesje, porządki, itp. Tel. 536 512 396
- Podejmę pracę** - pracownika gospodarczego - ogrody, posesje, porządki, itp. tel. 508 747 290
- Podejmę pracę** - mężczyzna lat 44, podejmie pracę jako tokarz, ślusarz, tel. 694 200 794.
- Kobieta lat 41** szuka pracy, wykluczone towarzyskie, tel. 517 309 982
- Mężczyzna lat 49** szuka pracy, tel. 508 554 652

- Podejmę prac dodatkową:** pracownika gospodarczego, ogrody, posesje, porządki itp. Gliwice. tel. 502 918 166

## USŁUGI

- Flash gsm** profesjonalny serwis telefonów komórkowych oraz nawigacji gps. Częstochowa, al. Wolności 10 (w bramie). Tel. 888 149 969
- Naprawy pomp** wodnych, cyrkulacyjnych, samochodowych, hydrofobowych. tel. 669 245 082

**Pewnie.  
Bezpiecznie.  
Do celu.**

**TAXI JURA** **191 91**





Włóknierz Częstochowa

## Pole Nadziei przed stadionem

Na Arenie zielona-energia.com wiosną zakwitną żonkile, tworząc Pole Nadziei. To efekt współpracy Eltrox Włóknierza Częstochowa i Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej.

Choć trwa przerwa międzysezonowa, Włóknierz Częstochowa nie próżnuje. Okres zimowy to dla klubu intensywny czas, ponieważ oprócz zawierania umów z zawodnikami, odbywają się także spotkania ze sponsorami. Ponadto Włóknierz wykorzystuje okazję do zacieśniania współpracy z lokalną społecznością. Pod koniec listopada siedzibę klubu odwiedzili przedstawiciele Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej – dyrektor Artur Kaptacz oraz manager Dagmara Jarosik. Podziękowali oni prezesowi Michałowi Świątkowi za pomoc finansową, którą Eltrox Włóknierz Częstochowa udzielił Stowarzyszeniu w kończącym się już 2020 roku.

Spotkanie zakończyło się tradycyjnym sadzeniem żonkili. Te – zasadzone na Arena zielona-energia.com, są kolejnym miejscem – zaraz po siedzibie hospicjum, w którym będą oczekiwać nadejścia cieplejszych dni. Żonkile, których cebulki sadzone są w okresie jesiennym, rozkwitają i budzą się do życia na wiosnę, wlewając tym samym nadzieję w serca tych, którzy jej potrzebują. Pole nadziei – na które składają się rozkwitające żonkile, ma za cel przypominać o konieczności niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Dzięki dzisiejszej inicjatywie już od nowego sezonu, wszystkich kibiców Eltrox Włóknierza przy głównym wejściu na stadion przywita właśnie takie Pole Nadziei – efekt współpracy Eltrox Włóknierza i Stowarzyszenia Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej – poinformował klub, który zachęca wszystkich zainteresowanych pomocą dla hospicjum do odwiedzenia strony placówki: [www.hospicjum-czestochowa.pl/](http://www.hospicjum-czestochowa.pl/)

### I etap śląskiej ligi

## Młodziki AZS-u wystartowali z przystupem



Eco-Team AZS Stoelzle Częstochowa jest dumny z postawy i bilansu dwóch drużyn młodzików w I etapie śląskiej ligi. Razem mają na swoim koncie aż trzynaście zwycięstw i zaledwie jedną porażkę. Podczas gdy młodsi zawodnicy czekają na kolejne wyzwania, klub podsumował ich pracę.

Pierwszą drużynę młodzików prowadzi trener Adrian Wosik. W I etapie śląskiej ligi zwyciężyła ona siedem razy i odniosła jedną porażkę – spotkanie z MKS-em Będzin zakończyło się tie-breakiem na korzyść MKS-u. Zanim jednak doszło do przegranej, podopieczni Adriana Wosika pokonali bez straty seta Hemarpol Norwid Częstochowa, UKS Jedynek Jaworzno, MOSM Tychy, KS „Siatkarz Beskid” Skoczów, SK Górnik Radlin, Akademię Talentów Jastrzębskiego Węgla oraz TS Volley Rybnik. Na chwilę obecną Młodzicy AZS-u mają na swoim koncie 15 punktów, zaj-

mując pozycję lidera w swojej grupie. – Wynikowo wypadliśmy bardzo dobrze, bo przypomnijmy, że jesteśmy w najwyższej lidze (grupie) w kategorii młodzików, ale sama gra wymaga jednak poprawy i uspokojenia. Popelniamy za dużo błędów własnych i często mamy zbyt długie przestoje. Jest to jednak początek sezonu, więc możemy z optymizmem spoglądać w przyszłość – skomentował dotychczasowe występy swoich podopiecznych trener Wosik. Klub jest zadowolony również z drugiego zespołu, prowadzonego przez trenera Tomasza Kupczyka. – Nasi młodsi i ambitni gracze rozegrali sześć spotkań i za każdym razem mogli cieszyć się ze zwycięstwa, pokazując przy tym niemały charakter i wolę walki. Nasi młodzicy wygrali swoją grupę, pokonując trzykrotnie drugi zespół MKS-u Będzin oraz UKS Jedynki Jaworzno. Tym samym nasz drugi zespół z pierwszego miejsca wywalczył awans do wyższej grupy śląskiej ligi – podsumowuje klub.

### II liga

## Niespodziewana przegrana Skry

Skra Częstochowa miała ostatnio bardzo dobrą passę, która niespodziewanie została przerwana przez porażkę w meczu z Olimpią Elbląg.

– Z naszego stylu jestem zadowolony, mieliśmy przytłaczającą przewagę w posiadaniu piłki, wymienialiśmy dużo podań, zabrakło dziś po prostu sytuacji. Taka jest po prostu piłka, że czasami taki mecz się zdarza – skomentował to spotkanie trener Marek Gołębiowski. O częstochowskiej drużynie wypowiedział się również szkoleniowiec przeciwnej drużyny – Uważam Skrę za jeden z 2-3 najlepiej operujących piłką zespołów w tej lidze. Ostatnie nasze wysokie wygrane to nie był przypadek – powiedział Jacek Trzeciak – Jeśli chodzi o moją drużynę to najważniejsze było podejście moich zawodników. My jesteśmy w takim położeniu, że nieważny jest styl, tylko

przede wszystkim punkty. W obronie zagrałiśmy naprawdę na dobrym poziomie. Skrę nadal uważam za jednego z głównych kandydatów do awansu – dodał. Skra obecnie znajduje się na czwartym miejscu w tabeli. W najbliższą sobotę 5 grudnia o godz. 13:00 rozegra mecz z Błękitnymi. – W Stargardzie będziemy chcieli wygrać, żeby zatrzeć tą porażkę – zapewnił trener częstochowskiej Skry.

**Skra Częstochowa – Olimpia Elbląg 0:1 (0:0)**  
0-1 Michał Kiełtyka 65'

**Skra:** Biegański, Mesjasz (Pietraszkiewicz), Kazmierowicz (Warnecki), Nocoń, Brusilo, Gołębiowski (Sinior), Napora (Zieliński), Noiszewski, Olejnik, Holik, Wojtyra

**Olimpia:** Rutkowski, Lewandowski, Wenger, Bawoliński, Sedlewski, Jabłoński (Falon), Kiełtyka, Surdykowski, Kamiński (Kordykiewicz), Zyska, Tkachuk

### PKO Ekstraklasa

## Raków Częstochowa vs. Śląsk Wrocław

W najbliższą sobotę 5 grudnia Raków Częstochowa zmierzy się podczas meczu wyjazdowego ze Śląskiem Wrocław. Początek spotkania o godz. 17:30.

W poprzednim spotkaniu w ramach 11. kolejki PKO Ekstraklasy Czerwononiebiescy pokonali Wartę Poznań 1:0. Bramkę na wagę zwycięstwa strzelił Vladislav Gutkovskis. Raków znów objął pozycję lidera, mając 1 punkt przewagi nad Legią Warszawa.



Eco-Team AZS Stoelzle Częstochowa

foto: Patryk Kowalski

## Siódma wygrana w tym sezonie!

To już siódme zwycięstwo siatkarki Eco-Team AZS Stoelzle Częstochowa w tym sezonie. Bez straty seta Biało-Zieloni pokonali we własnej hali TS Volley Rybnik 3:0.

Podopieczni trenera Wojciecha Pudo byli faworytem tego spotkania i ze swojej roli wywiązali się znakomicie. Przez cały mecz częstochowianie kontrolowali boiskowe wydarzenia. Gospodarze narzucili swój rytm gry, grając solidną zagrywkę, która mocno utrudniała grę rybniczynom, a ci sami popełniali wiele błędów. Po stronie AZS-u dobrze funkcjonował także blok, którym w trzysetowym

spotkaniu częstochowianie zdobyli 10. punktów. Każdy z setów miał identyczny scenariusz. Biało-zieloni szybko budowali solidną zaliczkę punktową, systematycznie ją powiększając. Z takiego obrotu sprawy skorzystał trener Pudo, który dał szansę na grę niemal wszystkim swoim graczom. Sobotnia wygrana była siódmą Eco-Team AZS Stoelzle Częstochowa w tym sezonie. Tym samym na półmetku rundy zasadniczej częstochowianie zajmują 3. miejsce w tabeli. Mają obecnie na swoim koncie 21 punktów.

Eco-Team AZS Stoelzle Częstochowa : TS Volley Rybnik 3:0 (25:19, 25:20, 25:17)

Opracowanie: Paula Nogaj



**ZYCIE**  
CZĘSTOCHOWY  
I POWIATU

## ROZDAJEMY !!!!

### Paczki **DLA DZIECI** na Gwiazdkę 2020

#### Co zrobić?

**WYSTARCZY ŻE NAPISZESZ DO NAS LIST I NAS PRZEKONASZ,**  
że Twoje dziecko powinno dostać od nas paczkę pod choinkę

A może po prostu znasz dzieci, które w tym roku nie otrzymają żadnego prezentu  
W liście do nas koniecznie zamieść: imię i nazwisko, wiek dziecka,  
dokładny adres, oraz telefon opiekuna  
e-mail: [paczkanagwiazdke@zycieczestochowy.pl](mailto:paczkanagwiazdke@zycieczestochowy.pl) lub adres:  
Życie Częstochowy i powiatu Aleja NMP 51, 42-200 Częstochowa  
z dopiskiem „Paczka na Gwiazdkę”.  
Termin dostarczania zgłoszeń do **16.12.2020r**

**UWAGA !!!**

Głównym kryterium będzie sytuacja materialna przedstawiona w zgłoszeniu  
Dodatkowym kryterium będzie kolejność zgłoszeń  
Z wybranymi osobami skontaktujemy się telefonicznie

Darczyńca:  
 **STO**  
STOELZLE CZĘSTOCHOWA

# Dezynfekcja

## Usługi dezynfekcji i zabezpieczenia epidemiologicznego

**PROFESJONALNE USŁUGI ZABEZPIECZENIA EPIDEMIOLOGICZNEGO I DEZYNFEKЦИИ ZGODNEJ ZE STANDARDAMI ECDC I WHO**

W obliczu pandemii należy działać szybko, zdecydowanie, a przede wszystkim skutecznie.

- 

**SPRAWDZONE ŚRODKI**  
Używamy środków dezynfekujących o wytrzymałości przemysłowej zatwierdzonych przez ECDC i EPA o szerokim spektrum działania. Wykorzystywane przez nas preparaty zapewniają możliwość natychmiastowego korzystania ze zdezynfekowanych przestrzeni.
- 

**NAJSKUTECZNIJSZA METODA**  
Wszystkie zainfekowane materiały i powierzchnie są dezynfekowane metodą zamgławiania. Pozwala to na precyzyjną aplikację środków dezynfekujących na wszystkich przeznaczonych do dezynfekcji płaszczyznach.
- 

**NATYCHMIASTOWY CZAS REAKCJI**  
Świadczymy usługi na terenie całej Polski przez 24h na dobę, 7 dni w tygodniu. Oferujemy możliwość przeprowadzenia dezynfekcji poza godzinami pracy Klienta. Zatrudniamy specjalistów z zakresu dezynfekcji, którzy są gotowi do natychmiastowego podjęcia zlecenia u naszych klientów.
- 

**CERTYFIKAT**  
Po wykonanej usłudze wystawiamy stosowny certyfikat wykonania dezynfekcji, niezbędny dla potrzeb Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych. Dodatkowo, na życzenie Klienta, oznaczamy zdezynfekowaną przestrzeń jako bezpieczną epidemiologicznie.

**Cennik:**  
już od 1 zł do 5 zł za m<sup>2</sup>  
(w zależności od chemii oraz od metrażu)

**tel. 696 48 66 80**