



Logowanie do eBOK

04/2026

www.zgm-tbs.czest.pl

informator

bezpłatny informator Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej TBS w Częstochowie
ukazuje się od 2015 roku

INFORMACJE • KOMUNIKATY • WIADOMOŚCI

Wiadomości

Częstochowa ▾

FILTRUJ WIADOMOŚCI

Miasto Częstochowa
9.04.2026

Aplikacja „Blisko” zawsze blisko ciebie

Od 2016 roku częstochowianki i częstochowianie mogą korzystać z bezpłatnego mobilnego systemu, który służy do natychmiastowego ostrzegania i informowania mieszkańców poprzez wiadomości CLOUD oraz e-maile.

więcej na stronie 2

Wspólnoty mieszkaniowe - prawa i obowiązki właścicieli



więcej na stronie 2

Częstochowa składa wniosek o zmianę granic

To kontynuacja procedury mającej na celu poszerzenie granic administracyjnych. Wniosek został przekazany do Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji za pośrednictwem Wojewody Śląskiego w efekcie decyzji podjętej przez Radę Miasta podczas nadzwyczajnej sesji.

więcej na stronie 4

Ograniczenie sprzedaży alkoholu



więcej na stronie 4

„Biały personel” uhonorowany miejskimi nagrodami

Coroczne Nagrody im. Wł. Biegańskiego – nagrody w dziedzinie zdrowia – wręczono podczas uroczystości w Filharmonii Częstochowskiej 9 kwietnia.

więcej na stronie 6

Większy Reksio, więcej miejsca dla dzieci



więcej na stronie 5

Wielka przygoda w sercu zajezdni! Nadchodzi kolejny Dzień Dziecka z MPK

To jeden z tych dni w roku, kiedy brama przy alei Niepodległości 30 otwiera się szeroko dla każdego, a za nią kryje się świat, który na co dzień oglądamy tylko zza szyb autobusu czy tramwaju. W sobotę, 30 maja, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie zamieni się w wielki, kolorowy plac zabaw połączony z fascynującą lekcją historii i techniki.

więcej na stronie 11

Nasze aktorki z nagrodami za 2025 rok



więcej na stronie 7



ZGM TBS informuje

Aplikacja „Blisko” zawsze blisko Ciebie

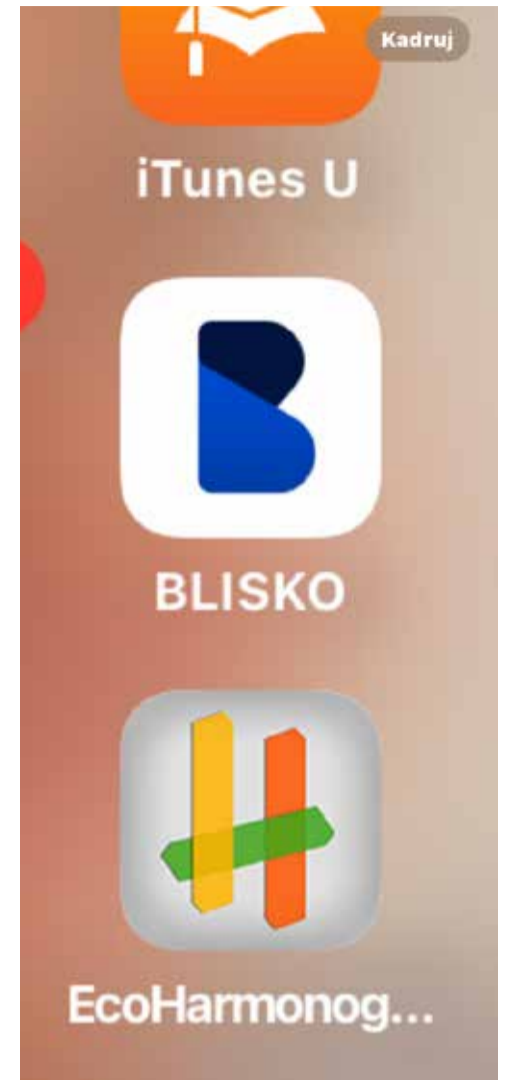
Od 2016 roku częstochowianki i częstochowianie mogą korzystać z bezpłatnego mobilnego systemu, który służy do natychmiastowego ostrzegania i informowania mieszkańców poprzez wiadomości CLOUD oraz e-maile.

Aplikacja BLISKO to teleinformatyczny system wykorzystywany do masowego powiadamiania ludności poprzez telefony komórkowe. Powstał w 2009 roku i obecnie obsługuje największą liczbę jednostek samorządów terytorialnych w Polsce. Miasta i gminy wykorzystują system w różnych obszarach, ale podstawowym założeniem jest używanie go jako najbardziej efektywnego i bezpiecznego narzędzia komunikacji w zarządzaniu kryzysowym. System stanowi narzędzie do stałego kontaktu z mieszkańcami w zakresie przekazywania praktycznych informacji związanych z codziennym życiem mieszkańców.

Za pomocą systemu miasto Częstochowa informuje między innymi o:

- sytuacjach zagrażających zdrowiu, mieniu, a nawet życiu np. krytycznych zjawiskach pogodowych, skażeniu wody itp.
- wydarzeniach kulturalnych i sportowych
- zmianach wpływających na organizację życia np. zmianach w ruchu drogowym i komunikacji miejskiej, wyłączeniach prądu, awariach
- bezpłatnych badaniach medycznych dla mieszkańców miasta oraz gospodarce odpadami komunalnymi
- nowych ofertach pracy w Powiatowym Urzędzie Pracy w Częstochowie
- działaniach Policji w Częstochowie
- zmianach i wydarzeniach w oświacie
- akcjach społecznych prowadzonych przez trzeci sektor
- działaniach realizowanych przez miasto na rzecz częstochowskich seniorów

Jeśli dołączą Państwo do systemu, codziennie odbiorą Państwo kilka wiadomości dotyczących bezpieczeństwa i istotnych spraw lokalnych w Częstochowie.



System SISMS jest całkowicie bezpłatny.

Koszty związane z jego użytkowaniem należą do instytucji, która nadaje wiadomości, w tym przypadku ZGM TBS sp. z o.o. w Częstochowie. Aplikację BLISKO można pobrać na telefony typu smartfon. Więcej informacji na: <https://rejestracja.sisms.pl/rejestracja/nadawca/54b0177f/Miasto-Czestochowa>

Wspólnoty mieszkaniowe

Prawa i obowiązki właścicieli

Podstawy prawne dla funkcjonowania Wspólnot mieszkaniowych stworzyła Ustawa z dnia 24 czerwca 1994 r. o własności lokali (tekst jednolity: Dz.U. z 2000 r. nr 80, poz. 903), z mocą obowiązywania od dnia 1 stycznia 1995 r. i tworzy je ogół właścicieli lokali (wyodrębnionych i niewyodrębnionych) w danym budynku.

Każdy z członków wspólnoty mieszkaniowej posiada prawo własności przynajmniej jednego lokalu oraz połączony z nim określony udział w nieruchomości wspólnej zapisany w księdze wieczystej. Koszty utrzymania lokalu w całości obciążają jego właściciela, natomiast w kosztach utrzymania nieruchomości wspólnej partycypują wszyscy właściciele lokali, proporcjonalnie do posiadanych udziałów.

Nieruchomość wspólną stanowią te części i urządzenia, które nie służą do wyłącznego użytku poszczególnych właścicieli lokali. W szczególności są to: dach, elewacje, klatki scho-

dowe, instalacja elektryczna na klatce schodowej, poziomy i pionowy instalacji wodno-kanalizacyjnej, instalacja gazowa (od zaworu głównego na budynek z zaworem odcinającym gaz na lokal) i centralnego ogrzewania.

W zależności od ilości wszystkich lokali w danej nieruchomości wspólnoty dzielą się na:

- „małe” – gdy ilość lokali nie przekracza siedmiu – w przypadku tym do zarządu nieruchomością wspólną mają zastosowanie Ustawy o własności lokali oraz w szczególności przepisy Kodeksu cywilnego i Kodeksu postępowania cywilnego o współwłasności,
- „duże” – gdy ilość lokali przekracza siedem – w przypadku tym do zarządu nieruchomością wspólną mają zastosowanie przepisy przywołanej powyżej Uchwały.

W „dużych” wspólnotach wszelkie decyzje przekraczające zakres tzw. zwykłego zarządu podejmowane są w formie uchwał, przyjmowanych większością głosów liczoną według ilości



udziałów w nieruchomości wspólnej, natomiast we wspólnota „małych” muszą one zostać podjęte jednomyślnie.

Uchwały zapadają na zebraniach ogółu właścicieli lokali, bądź w trybie indywidualnego zbierania głosów przez zarząd lub zarządcę. Zebrania wspólnot mieszkaniowych powinny odbywać się przynajmniej raz do roku, nie później jednak niż do końca I kwartału. Przedmiotem takiego zebrania jest w szczególności ocena pracy zarządu (we wspólnocie „dużej”) lub zarządcy (we wspólnocie „małej”) oraz ustalenie planu wydatków i remontów na dany rok.

Ustanowienie sposobu zarządu

nieruchomością wspólną należy do kompetencji wspólnoty mieszkaniowej. W przypadku „dużej” wspólnoty właściciele lokali decydują o wyborze zarządu, natomiast w „małej” wspólnoty wszyscy jej członkowie dokonują wyboru zarządcy.

Wspólnota mieszkaniowa może powierzyć zarząd nieruchomością wspólną licencjonowanemu zarządcy, który przejmuje tym samym ciężące na wspólnocie i zarządzie wspólnoty obowiązki.

Więcej w Ustawie z dnia 24 czerwca 1994 r. o własności lokali (tekst jednolity: Dz.U. z 2000 r. nr 80, poz. 903)

UWAGA MIESZKAŃCU ZASOBÓW ZGM TBS!

Chcesz sprawdzić stan swoich opłat bez wychodzenia z domu?



Mamy dla ciebie ofertę specjalną
Skorzystaj z Elektronicznego Biura Obsługi Klienta

eBOK

Przez eBOK sprawdzisz aktualny stan opłat za lokal oraz je uregulujesz

Jak uzyskać identyfikator oraz hasło do eBOK?

Jeśli posiadasz profil zaufany, złóż wniosek o wydanie identyfikatora i hasła przez stronę www.epuap.gov.pl
(pełna nazwa ZGM „TBS” w epuap to Zakład Gospodarki Mieszkaniowej Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Częstochowie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością)

Jeśli nie posiadasz profilu zaufanego, wypełnij wniosek o wydanie identyfikatora i hasła we właściwym oddziale eksploatacji ZGM TBS

eBOK dostępny jest na stronie: www.ebok.zgm-tbs.czyst.pl

Regulowanie czynszu jeszcze nigdy nie było tak proste

Polecam!

Paweł Konieczny

PREZES ZARZĄDU ZGM „TBS” w CZĘSTOCHOWIE

Regulamin eBOK dostępny jest na stronie www.zgm-tbs.czyst.pl

Czym żyje miasto

Częstochowa składa wniosek o zmianę granic

To kontynuacja procedury mającej na celu poszerzenie granic administracyjnych. Wniosek został przekazany do Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji za pośrednictwem Wojewody Śląskiego w efekcie decyzji podjętej przez Radę Miasta podczas nadzwyczajnej sesji.

Radni większością głosów przyjęli 30 marca uchwałę o wystąpieniu z wnioskiem. Tym samym zakończył się wielomiesięczny etap przygotowań obejmujący analizy, działania formalne oraz konsultacje społeczne.

Wniosek dotyczy przyłączenia do Częstochowy terenów obecnie należących do gminy Poczesna. Chodzi o obręby: Brzeziny Nowe, Kolonia Brzeziny Wielkie, Sobuczyna, Młynek (w całości), a także części obrębów: Huta Stara A i Poczesna.

Procedura została zainicjowana w grudniu ubiegłego roku, kiedy Rada Miasta przyjęła uchwałę intencyjną w tej sprawie. Była to reakcja na kolejne dokumenty planistyczne Gminy Poczesna, w tym uchwalone w końcu października 2025 r., których celem jest ograniczenie funkcjonowania miejskiej instalacji zagospodarowania i składowania odpadów w Sobuczynie.

Władze Częstochowy podkreślają, że ewentualna zmiana granic ma strategiczne znaczenie dla przyszłości miasta. Główne powody to: zabezpieczenie systemu gospodarki odpadami, możliwość rozwoju gospodarczego, lepsze wykorzystanie terenów należących do miejskiej spółki - Częstochowskiego Przedsiębiorstwa Komunalnego (CzPK), leżących obecnie na terenie Gminy Poczesna.

Miasto chciałoby wykorzystać obszary wokół instalacji w Sobuczynie zarówno pod potencjalne inwestycje przemysłowo-produkcyjne, jak i rozwój odnawialnych źródeł energii (w tym rozwijanych przez samą miejską spółkę). Władze miasta liczą więc zarówno na powstanie nowych miejsc pracy, jak i ograniczenie prawdopodobieństwa drastycznego wzrostu kosztów systemu gospodarki odpadami, a w konsekwencji także opłat dla mieszkańców. Ten wzrost byłby nieuchronny w przypadku ograniczenia lub wygaszenia działalności instalacji w Sobuczynie, do czego dążą obecne władze gminy.

— *Składamy ten wniosek, ponieważ chcemy skutecznie zabezpieczyć strategiczne interesy Częstochowy — zarówno w obszarze gospodarki odpadami, uzyskiwanych poziomów recyklingu, jak i dalszego rozwoju gospodarczego — komentuje Zdzisław Wolski, pierwszy zastępca prezydenta miasta, wykonujący obecnie obowiązki prezydenta. — Zależy nam, aby miejskie tereny służyły mieszkańcom: stabilizowały system komunalny, przyciągały inwestycje i tworzyły miejsca pracy.*

Złożenie wniosku do MSWiA jest zwieńczeniem wielomiesięcznych działań formalnych, analitycznych i konsultacyjnych. Ostateczną decyzję w sprawie zmiany granic administracyjnych podejmie Rada Ministrów.

Wcześniej przeprowadzono w Częstochowie konsultacje społeczne, które trwały od 14 stycznia do 13 lutego 2026 roku. Wzięło w nich udział 3619 osób, z czego 73% opowiedziało się za inicjatywą zmiany granic.

Poniedziałkową decyzję radnych,

którzy zdecydowali o procedowaniu wniosku w sprawie rozszerzenia granic, poprzedziła długa dyskusja. Przedstawiciele Poczesnej i ci mieszkańcy, którzy są przeciwko przyłączeniu części obecnych terenów gminy do miasta, apelowali o wstrzymanie tej decyzji.

Władze Częstochowy argumentowały, że utrzymywanie się obecnej sytuacji może doprowadzić do poważnych problemów. Zastępca prezydenta miasta Łukasz Kot ostrzegł przed ryzykiem kryzysu odpadowego w północnym subregionie województwa śląskiego. Jednocześnie demontował pojawiające się informacje np. o przywożeniu do Sobuczyny odpadów z zagranicy oraz rzekomej szkodliwości oddziaływania instalacji na zdrowie okolicznych mieszkańców. Przekonywał też, że władze miasta z powodu wątpliwości prawnych, które muszą zostać rozstrzygnięte, nie mogą podpisać zaproponowanego przez gminę Poczesną porozumienia, które miałyby służyć rozwiązaniu sporu między gminami.

Przedstawiciele miasta przypominali wieloletnią blokadę administracyjną ze strony gminy, w tym np. brak zgody na budowę zadanej hali nad kompostownią oraz trzeciej kwatery składowiskowej (mimo, że pierwotne plany zagospodarowania składowiska przewidywały aż 7 kwater na dużo większym terenie przeznaczonym pod gospodarkę odpadami).

Krytycznie oceniono też działania związane ze zmianą planu zagospodarowania przestrzennego.

- Ograniczenie możliwości gospodarki odpadami oraz inwestycyj-



nego wykorzystania terenów wokół instalacji, co zakładają opracowywane dokumenty planistyczne gminy Poczesna, narażają na poważne konsekwencje nie tylko Częstochowę i gminy całego regionu, w zakresie gospodarki odpadami, ale także samą gminę Poczesna na wysokie odszkodowawcze roszczenia finansowe ze strony Częstochowskiego Przedsiębiorstwa Komunalnego, Skarbu Państwa oraz osób prywatnych - dodaje Łukasz Pabiś, zastępca prezydenta Częstochowy.

Przedstawiciel CzPK - radca prawny Konrad Sawicki zapewniał jednocześnie, że planowane inwestycje nie mają na celu zwiększenia ilości przyjmowanych odpadów, lecz modernizację instalacji i hermetyzację procesów przetwarzania odpadów zielonych.

Wniosek trafił już do Wojewody Śląskiego, a następnie - po zaopiniowaniu przez wojewodę - zostanie rozpatrzone przez Radę Ministrów.

Zdjęcie: SP SZOK Częstochowskiego Przedsiębiorstwa Komunalnego na terenie instalacji w Sobuczynie (fot. CzPK)

Czym żyje miasto

Ograniczenie sprzedaży alkoholu

W Częstochowie zaczęło obowiązywać ograniczenie nocnej sprzedaży napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży, m.in. w sklepach i na stacjach paliw. Sprzedaż taka jest zakazana w godzinach od 23.00 do 6.00.

Plany wprowadzenia zakazu były określone w ubiegłym roku, czyli z takim wyprzedzeniem, aby przedsiębiorcy mieli czas na dostosowanie organizacji pracy swoich placówek.

Wprowadzone ograniczenie wynika z przepisów ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, która umożliwia samorządom ustanawianie zasad dotyczących nocnej sprzedaży alkoholu. Rozwiązanie to jest także zgodne z założeniami miejskiej polityki profilaktycznej, za-

pisanej w Miejskim Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2026-2029.

Głównym celem nowych przepisów jest poprawa bezpieczeństwa i porządku publicznego oraz ograniczenie dostępności alkoholu w godzinach nocnych. Zmiana ma przyczynić się m.in. do zmniejszenia liczby nocnych interwencji służb, ograniczenia incydentów w przestrzeni publicznej, poprawy komfortu mieszkańców - zwłaszcza w sąsiedztwie punktów sprzedaży - oraz ograniczenia impulsywnych zakupów alkoholu w porze największego ryzyka.

Przygotowanie uchwały w tej sprawie poprzedziły konsultacje społeczne prowadzone od 10 listopada do 12 grudnia 2025 roku. W interneto-

wej ankiecie 71% uczestników opowiedziało się za wprowadzeniem ograniczeń, a zdecydowana większość tej grupy wskazała, że powinny one objąć całe miasto. W ramach konsultacji odbyły się również spotkania z mieszkańcami oraz zebrano stanowiska rad dzielnic, z których większość poparła proponowane rozwiązanie.

Podobne przepisy obowiązują już w wielu polskich gminach. Wskazywane efekty takich rozwiązań to przede wszystkim spadek liczby interwencji oraz poprawa poczucia bezpieczeństwa mieszkańców. W Częstochowie wpływ nowych zasad będzie analizowany do 31 grudnia 2027 roku, aby możliwa była ocena ich oddziaływania na bezpieczeństwo i porządek publiczny.

Czym żyje miasto

Częstochowa w Happy City Index

Częstochowa ponownie znalazła się w rankingu „Szczęśliwych miast”, w którym analizie poddano w tym roku ponad 3,5 tysiąca ośrodków na całym świecie. W tym roku zajęła 156. miejsce, w zeszłym była na 189. pozycji.

Trzy pierwsze miejsca w ogólnoswiatowym rankingu zajęły trzy europejskie miasta, czyli Kopenhaga, Helsinki i Genewa. W pierwszej „50”, czyli w grupie tzw. Gold Cities jedynym polskim miastem jest Warszawa, którą uplasowano na 32. miejscu. W pierwszej setce są jeszcze: Sopot (57.miejsce), Wrocław (59), Kraków (82), Gdańsk (83) i Gdynia (87). W drugiej znalazły się: Rzeszów (126) Gliwice (130), Poznań (139), Białystok (154), Częstochowa (156), Łódź (162) i Radom (200). W ten sposób w tym roku w „indeksie” obejmującym 250 ośrodków z najwyższą punktacją pojawiło się więcej polskich miast niż w 2025 r., a kilka notowanych w ubiegłorocznym rankingu – w tym Częstochowa – awansowało. W ran-

kingu 2026 tuż przed Częstochową jest amerykańskie San Diego, a tuż za nią - japońska Shizuoka.

Coraz mocniejsza pozycja polskich ośrodków w rankingu „Szczęśliwych miast” dowodzi, że wysiłki społeczności lokalnych oraz samorządów, w tym realizacja przedsięwzięć służących komfortowi życia, poprawie jakości przestrzeni publicznych czy zrównoważonemu rozwojowi, są zauważane i doceniane przez analityków funkcjonowania miast na całym świecie.

Wyniki najnowszego Happy City Index, którego autorem jest Institute of Quality of Life, zostały zaprezentowane 20 marca w brytyjskim parlamencie. Indeks Szczęśliwych Miast to największe globalne badanie tego typu, poświęcone porównywaniu zrównoważonego rozwoju miast.

Opiera się na zestawie danych, wskaźników oraz wiedzy eksperckiej, aby ocenić, jak miasta radzą sobie w kluczowych obszarach jakości życia, odporności gospodarczej, odpowie-

dzialności środowiskowej oraz strategii rozwoju przestrzennego.

W odróżnieniu od klasycznych zestawień zamożności według PKB, skupia się on na tym, jak miasto wypełnia swoje zadania i realizuje usługi publiczne wobec mieszkańców. Mówiąc najprościej - jakim jest miastem do życia.

Kluczowe obszary, które decydują o pozycji miasta w tym badaniu to:

- obywatele i edukacja: dostęp do nauki, włączenie społeczne i poczucie wpływu na otoczenie,
- ład przestrzenny, bezpieczeństwo i efektywna strategia rozwoju,
- potencjał gospodarczy, w tym odporność na kryzysy oraz innowacyjność,
- środowisko: odnawialne źródła energii, gospodarka odpadami i dbałość o tereny zielone,
- mobilność: sprawny transport publiczny i cyfryzacja usług miejskich.

Autorzy rankingu, oprócz analiz własnych i danych dostarczonych



przez współpracowników na całym świecie, wysłali w tym roku do badanych miast kwestionariusz zawierający ok. 120 zagadnień i pytań. Miasta, odpowiadając na nie, podawały źródła informacji. Zgodnie z informacją autorów opracowania w 2026 r. badanie objęło ponad 3500 miast na całym świecie, z czego niemal 1000 zostało przeanalizowanych szczegółowo.

Institute of Quality of Life to globalny think tank, którego celem jest promowanie zasad zrównoważonego rozwoju, ze szczególnym uwzględnieniem równoważenia potrzeb obecnych i przyszłych pokoleń. Jego misją jest wspieranie miast, przedsiębiorstw, społeczności oraz organizacji pozarządowych w poprawie jakości życia ich interesariuszy poprzez rzetelne badania, dzielenie się najlepszymi praktykami oraz wspieranie międzynarodowej współpracy.

Fot. Łukasz Kolewiński
(Urząd Miasta)

Czym żyje miasto

Większy Reksio, więcej miejsca dla dzieci

Zakończyła się rozbudowa Żłobek Miejski „Reksio” w Częstochowie przy al. Armii Krajowej 66a, dzięki której powstało 120 nowych miejsc opieki dla dzieci do lat 3.

Placówkę odwiedził pierwszy zastępca prezydenta Częstochowy Zdzisław Wolski, żeby zobaczyć rezultaty prac budowlanych. W żłobku trwa jeszcze urządzenie nowych pomieszczeń, które wkrótce zostaną dopuszczone do użytku.

„Reksio” działa w dwóch lokalizacjach – na Tyśiącleciu oraz w filii przy ul. Sportowej 34a. Łącznie placówka dysponuje obecnie 240 miejscami. Rozbudowa głównej siedziby znacząco powiększyła ofertę opieki żłobkowej w mieście. Wcześniej, w latach 2017–2018, dzięki projektom unijnym „Aktywni rodzice – szczęśliwe dzieci” oraz „Aktywni Rodzice – Szczęśliwe dzieci 2”, utworzono 34 dodatkowe miejsca. Z kolei w ramach programu Maluch+ przybyło wspomniane 120 miejsc przy al. AK oraz 20 w placówce przy ul. Sportowej.

„Reksio” urósł na miarę potrzeb najmłodszych i ich rodziców

Zakres inwestycji był szeroki. Istniejący obiekt został rozbudowany o nowy, dwukondygnacyjny budynek, połączony z dotychczasową częścią żłobka. Powstały cztery nowe oddziały, każdy dla 30 dzieci, z własnym zapleczem sanitarnym, pomocniczym i częścią przeznaczoną na odpoczynek. W ramach zadania wykonano także windę dostosowaną do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, niezbędną infrastrukturę techniczną, zamontowa-

no wyposażenie oraz uporządkowano teren wokół budynku, uzupełniając go o ciągi komunikacyjne i zieleń.

Nowa część obiektu to blisko 666 m kw. powierzchni zabudowy i ponad 1 tys. m kw. powierzchni użytkowej. Prace rozpoczęły się w czerwcu 2024 roku.

Koszt inwestycji wyniósł około 7,3 mln zł. Największa część tej kwoty – ponad 5,4 mln zł – pochodziła z Krajowego Planu Odbudowy. Niecałe 1,3 mln zł stanowiły środki publiczne na finansowanie podatku VAT, a blisko 600 tys. zł zapewnił budżet miasta. Zadanie zostało dofinansowane w ramach programu „Aktywny Maluch 2022–2029”. Inwestycję zrealizowało konsorcjum lokalnych firm.

Rozbudowie żłobka towarzyszyła także modernizacja przestrzeni rekreacyjnej dla najmłodszych. W ramach dodatkowej inwestycji za 278 tys. zł doposażono plac zabaw przy al. Armii Krajowej 66a i wykonano tam bezpieczną nawierzchnię o powierzchni 300 m kw. Pojawił się również nowy, rozbudowany zestaw zabawowy z wieżami, pomostami, zjeżdżalnią, tunelem, ścianką wspinaczkową i innymi elementami sprawnościowymi. Uzupełnieniem są ławostoly oraz urządzenia pojedyncze, m.in. lokomotywa, wagoniki, parowóz, tablice do rysowania, karuzele i zabawki sprężynowe. Inwestycję dofinansowano ze środków Funduszu Pracy w ramach resortowego programu „Aktywne Place Zabaw 2025”, co dodatkowo poprawiło warunki pobytu i zabawy dzieci korzystających z placówki.



Żłobek Miejski zapewnia:

- naukę samodzielności i samoobsługi dostosowaną do wieku i potrzeb dzieci,
- naukę radzenia sobie z emocjami i współpracą w zespole,
- zajęcia plastyczne, sensoryczne, muzyczne, rytmikę i relaksację przy muzyce,
- zajęcia koordynacji ruchowej wspierające prawidłową postawę ciała,
- naukę języka angielskiego poprzez zabawę.

Wykwalifikowana kadra dba o bezpieczeństwo dzieci i ułatwia im adaptację w kolejnych etapach rozwojowych. W ciągu roku żłobek organizuje m.in. spotkania ze Św. Mikołajem, Jasełka, Bal Karnawałowy, Dzień Wiosny, Dziecka, Pluszowego Misia, a także pożegnania absolwentów i konkursy tematyczne. Pozostałe informacje na stronie Żłobka Miejskiego

Dzięki środkom programu „Aktywny Rodzic” i świadczeniu „Aktywnie w Żłobku” czesne za pobyt w żłobku jest obecnie refundowane – rodzice ponoszą tylko koszty wyżywienia (aktualnie w wysokości 11 zł dziennie).

Rozbudowa „Reksia” to dobra wiadomość dla częstochowskich rodzin. Większy żłobek oznacza bowiem nie tylko więcej miejsc, ale też lepsze warunki opieki i większy komfort dla najmłodszych.

Fot. Łukasz Kolewiński / UM Częstochowy

Zdrowie

„Biały personel” uhonorowany miejskimi nagrodami

Coroczne Nagrody im. Wł. Biegańskiego – nagrody w dziedzinie zdrowia – wręczono podczas uroczystości w Filharmonii Częstochowskiej 9 kwietnia.

Przy okazji Światowego Dnia Zdrowia w Częstochowie od 30 lat wręczane są Nagrody im. dr. Władysława Biegańskiego. To statuetki przyznawane za wybitną, znaczącą działalność w ochronie zdrowia i szczególnie charakter pracy na rzecz pacjentów.

Światowy Dzień Zdrowia ustanowiło Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 r. 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO. Hasło przewodnie w tym roku to „Razem dla zdrowia. Wspierajmy naukę.” Obchody koncentrują się na osiągnięciach naukowych w medycynie, ale i na potrzebie ich wykorzystania w politykach zdrowotnych. Jednocześnie podkreśla się, że konieczna jest implementacja zdobyczy naukowych poprzez odpowiednie programy profilaktyczne, edukację zdrowotną oraz inwestycje w ochronę zdrowia.

– Wręczenie miejskich nagród w dziedzinie zdrowia jest dla mnie szczególną przyjemnością nie tylko jako samorządowca, ale i praktykującego lekarza – mówi pierwszy zastępca prezydenta Częstochowy Zdzisław Wolski. – *Motto Światowego Dnia Zdrowia 2026 uważam za wyjątkowo trafne. Tak, należy wspólnymi siłami wspierać naukę w medycynie. Tylko ona przynosi nam skuteczniejsze terapie i leki, daje nadzieję na pokonanie dziś nieuleczalnych schorzeń, a przy tym – daje odpór szerzącej się szarlatanerii pseudomedycznej czy podważaniu zaufania do lekarzy. Chcąc dbać o zdrowie, ufajmy nauce i kompetentnym medykom – takim jak ci, których Miasto w tym roku uhonorowało.*

Uroczystość wręczenia nagród zorganizowano w sali koncertowej Filharmonii Częstochowskiej 9 kwietnia. Laureatkom i laureatom gratulował i dziękował za pracę pierwszy zastępca prezydenta Zdzisław Wolski, a towarzyszyli mu przewodniczący Rady Miasta Marcin Biernat oraz naczelniczka Wydziału Zdrowia UM Grażyna Stramska-Świerczyńska.

A oto lista nagrodzonych w tym roku:

Nagroda I stopnia:

1. Dariusz Kopczyński – lekarz specjalista z zakresu ortopedii i traumatologii,
2. Janina Przedpeńska-Szerłowska – magister farmacji,
3. Krzysztof Szmaciarski – lekarz specjalista w zakresie chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej,
4. Marta Toll-Zawłocka – magister pielęgniarstwa,
5. Jolanta Majer – dr n.med. i nauk o zdrowiu, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii,
6. Roma Szczypior – pielęgniarka dyplomowana.

Nagroda II stopnia:

1. Martyna Kiliańczyk-Rudzka – magister pielęgniarstwa,
2. Adam Zawadzki – pracownik gospodarczy,
3. Dorota Załogowska – magister pielęgniarstwa,
4. Paweł Pius – lekarz specjalista z zakresu chirurgii ogólnej oraz chirurgii onkologicznej,
5. Teresa Kwiatkowska – lekarz specjalista z zakresu chirurgii urazowej i ortopedii,
6. Dawid Zając – lekarz medycyny,
7. Anna Modrzejewska – magister fizjoterapii.

Nagroda III stopnia:

1. Jadwiga Bednarek – dr n.med. i nauk o zdrowiu,
2. Ewa Mazur – dr n.med. specjalista w zakresie chorób wewnętrznych i diabetologii,
3. Jolanta Jakóbczyk – lekarz specjalista z zakresu chirurgii ogólnej,
4. Danuta Kowalik – pielęgniarka dyplomowana,
5. Paweł Niezgoda – ratownik medyczny
6. Beata Antosiak – logopeda, tłumacz języka migowego.

W części artystycznej wieczoru kameralny zespół muzyków Filharmonii Częstochowskiej oraz para taneczna wystąpili w koncercie „W rytmie światowych przebojów”.



W galerii zdjęć obok: wręczenie Nagród im. Wł. Biegańskiego w Filharmonii Częstochowskiej 9 kwietnia 2026 (fot. Grzegorz Skowronek/UM)



Kultura

Nasze aktorki z nagrodami za 2025 rok

„Złota Maską” za rolę drugoplanową dla Kamili Bartkowiak, a Nagroda im. Zbigniewa Grucy dla Aleksandry Skraby – to częstochowskie akcenty gali śląskich nagród teatralnych.

Finał 58. edycji Nagród Teatralnych Złota Maską odbył się w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej – zgodnie z regułą, że wydarzenie organizuje teatr, którego przedstawienie otrzymało Złotą Maskę w poprzedniej edycji konkursu. Przyznając nagrody, brano pod uwagę przedstawienia, których premiery odbyły się w teatrach województwa śląskiego między 1 stycznia i 31 grudnia zeszłego roku. Spektakle oceniało powołane przez Zarząd Województwa Śląskiego gremium: Halina Bieda, Joanna Bojczuk, Aneta Chwalba (przewodnicząca), Przemysław Gulda, Ewelina Kosalka-Passia, Magdalena Mikrut-Majeranek, Ewa Niewiadomska i Magdalena Nowacka-Goik.

Przy okazji wręczono nagrody towarzyszące, przyznawane autonomicznie przez różne inne podmioty – Senat RP (Śląska Maską), TVP3 Katowice, Radio Katowice, serwis @guldapoleca czy Polska Press, wydawcę Dziennika Zachodniego.

Wieczór miał dwa częstochowskie momenty – i były to momenty kobiece, a zarazem zwracające uwagę na tę najmłodszą generację zespołu Teatru im. Adama Mickiewicza. I tak Kamila Bartkowiak odebrała „Złotą Maskę” za najlepszą rolę drugoplanową – rolę Ali w „Tangu” w reż. Jarosława Tumidajskiego. Właśnie w tym spektaklu Kamila Bartkowiak zadebiutowała na częstochowskich deskach jesienią zeszłego roku – jeszcze gościnnie, bo



oficjalnie jest w składzie aktorskim Teatru dopiero od stycznia tego roku. Młoda aktorka jest już po swoim spektaklu dyplomowym i kończy Wydział Aktorski wrocławskiej filii Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie.

Z kolei prestiżowe wyróżnienie przyznawane przez „Dziennik Teatralny” – Nagrodę im. Zbigniewa Grucy – za wybitne osiągnięcia aktorskie otrzymała Aleksandra Skraba. Doceniono rolę tej aktorki w przedstawieniu „Jeśli przecięto cię na pół” w reż. Kaliny Jagody Dębskiej. W imieniu laureatki nagrodę odebrała dyrektor Teatru im. Adama Mickiewicza Magdalena Woch. Aleksandra Skraba jest absolwentką wydziału aktorskiego w PWSFTViT w Łodzi, gra nie tylko w teatrze, ale i na małym i dużym ekranie, zajmuje się też dubbingiem; jest też autorką dramatu „Grzybki”.

Chyba najważniejsza nagroda wieczoru – „Złota Maską” za „Spektakl Roku” – przypadła „Drakuli”



w reż. Jakuba Roszkowskiego w Teatrze Miejskim w Gliwicach.

Obok: Kamila Bartkowiak oraz Aleksandra Skraba podczas pokazów dla prasy i konferencji przedpremierowych w Teatrze im. A. Mickiewicza (fot. Grzegorz Skowronek/UM)

Młodzież

„Safe Space” działa nadal – w trochę innym miejscu

Ale wciąż w Galerii Jurajskiej. Miasto wraz z partnerami uruchomiło taki punkt w zeszłym roku, aby poszerzyć dostępne możliwości wsparcia psychologicznego dla młodzieży.

Miasto podjęło kolejną już decyzję o przedłużeniu działalności punktu „Safe Space”. Odpowiada tym samym na utrzymujące się zainteresowanie takimi usługami, wynikające z realnych potrzeb młodych osób borykających się z problemami emocjonalnymi.

Zmianie ulega tylko lokalizacja punktu – od 1 kwietnia „Safe Space” mieści się na 1. poziomie Galerii Jurajskiej, między perfumerią „Douglas” a sklepem „Etam”. Nadal łatwo tam trafić – miejsce jest świetnie oznaczone charakterystycznymi hasłami zapraszającymi do środka wszystkich, którzy potrzebują poważnej, dyskretnej rozmowy. Punkt działa od poniedziałku do piątku w godz. 17.00–19.00. Konsultacje są całkowicie bezpłatne i nie wymagają zapisów. Wystarczy zgłosić się w godzinach dyżuru.

W „Safe Space” młodzież może bezpiecznie, anonimowo, w przyjaznej atmosferze, bez presji i oceniania, porozmawiać o swoich emocjach, trudnościach czy wątpliwościach. Dyżury w punkcie pełnią doświadczeni psychologowie i psychotera-

peuci z Jurajskiego Centrum Zdrowia Psychicznego „Chcę inaczej”.

Działalność „Safe Space” finansowana jest z budżetu Miasta Częstochowy – w tym roku na działalność punktu do końca czerwca przeznaczono 49 600 zł. Miejskie dofinansowanie obejmuje zatrudnienie psychologów – inne koszty związane z funkcjonowaniem „Safe Space” ponosi Galeria Jurajska.

Od chwili uruchomienia „Safe Space” z różnych oferowanych tam form wsparcia skorzystało ponad 200 osób – dzieci, nastolatków, ale i ich rodziców.

2 kwietnia w „Safe Space” spotkali się przedstawiciele wszystkich lokalnych partnerów, dzięki którym punkt może działać. Miasto Częstochowę reprezentował pierwszy zastępca prezydenta Zdzisław Wolski; ze strony Urzędu Miasta była też naczelniczka Wydziału Zdrowia Grażyna Stramska-Świerczyńska. Jurajskie Centrum Zdrowia Psychicznego „Chcę inaczej” reprezentował Konrad Grzyb, a gospodarza obiektu – dyrektora Galerii Jurajskiej Anna Borecka.

W galerii obok: spotkanie poświęcone kontynuacji działalności „Safe Space” w nowej lokalizacji 2 kwietnia 2026 (fot. Grzegorz Skowronek/UM)



Bądź eko

Bioodpady – surowiec przyszłości

W dobie rosnącej świadomości ekologicznej i potrzeby zrównoważonego rozwoju coraz większą uwagę zwraca się na to, co dotychczas uznawano za odpad. Jednym z kluczowych obszarów w tym kontekście są bioodpady – czyli resztki organiczne, które mogą stać się wartościowym surowcem przyszłości.

Czym są bioodpady?

Bioodpady to odpady pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, które ulegają biodegradacji. Zaliczają się do nich m.in. resztki jedzenia, obierki warzyw i owoców, fusy po kawie, skorupki jajek, skoszona trawa czy liście. W gospodarstwach domowych stanowią one znaczną część odpadów komunalnych – według szacunków, nawet do 40%.

Potencjał bioodpadów

Wykorzystanie bioodpadów wpisuje się w ideę gospodarki o obiegu zamkniętym, która zakłada minimalizację odpadów poprzez ich ponowne wykorzystanie. Zamiast traktować resztki organiczne jako problem, można je przekształcać w produkty o wartości dodanej. Jednym z podstawowych sposobów ich przetwarzania jest kompostowanie, dzięki któremu powstaje naturalny nawóz, bogaty w składniki odżywcze, poprawiający jakość gleby. Inną metodą jest fermentacja beztlenowa, która umożliwia produkcję biogazu – odnawialnego źródła energii. Bioodpady mogą być również wykorzystywane do wytwarzania biopaliw (np. bioetanolu) oraz bioplastiku – alternatywy dla tradycyjnych tworzyw sztucznych. Innym przykładem są innowacyjne start-upy, które z odpadów żywnościowych produkują opakowania biodegradowalne lub paszę dla zwierząt. Bioodpady mogą również służyć do wytwarzania biowęgla – porowatego materiału wytwarzanego w procesie pirolizy, czyli termicznego rozkładu biomasy w warunkach beztlenowych. Biowęgiel ma szerokie zastosowania, między innymi jako: sorbent do oczyszczania wody z metali ciężkich i substancji toksycznych, filtr do gazów spalinowych, pochłaniający tlenki azotu, siarki i inne zanieczyszczenia, materiał do rekultywacji gleb, poprawiający ich strukturę i zdolność magazynowania wody. Biowęgiel dzięki swojej wysokiej powierzchni aktywnej i stabilności chemicznej może również przyczynić się do długotrwałego magazynowania węgla w glebie, co czyni go narzędziem w walce ze zmianami klimatu. Wykorzystanie bioodpadów do produkcji biowęgla otwiera

nowe perspektywy w zakresie gospodarki o obiegu zamkniętym, pozwalając na redukcję emisji, poprawę jakości środowiska oraz odzysk cennych zasobów z odpadów, które do niedawna traktowane były wyłącznie jako problem.

Korzyści środowiskowe i ekonomiczne wykorzystania bioodpadów

Wykorzystanie bioodpadów w gospodarce przynosi szereg korzyści środowiskowych i ekonomicznych. Przede wszystkim zmniejsza ilość odpadów trafiających na składowiska, ograniczając emisję metanu – silnego gazu cieplarnianego. Ponadto, pozwala ograniczyć zużycie surowców nieodnawialnych, takich jak ropa naftowa i wspiera rozwój lokalnych systemów produkcji energii oraz zielonych miejsc pracy.

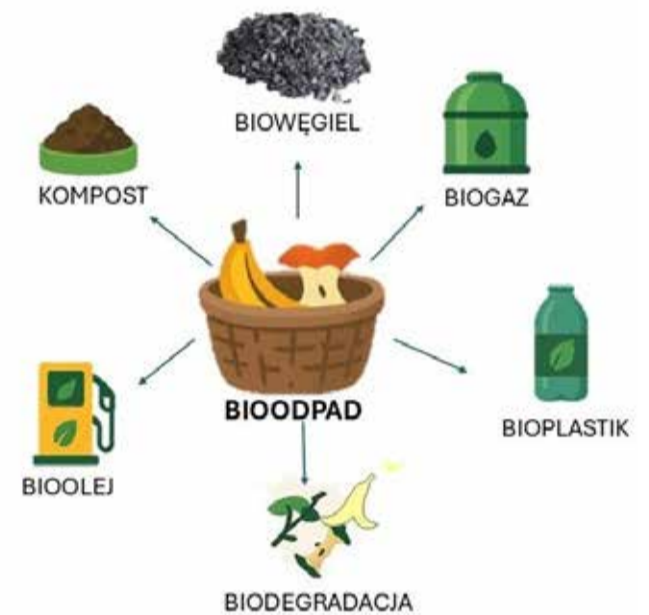
Kluczem do sukcesu jest edukacja społeczeństwa i rozwój infrastruktury umożliwiającej zbórkę i przetwarzanie bioodpadów. Już dziś wiele miast wdraża systemy selektywnej zbiórki w brązowych pojemnikach, a nowoczesne biogazownie i kompostownie stają się coraz bardziej popularne.

Bioodpady nie są więc problemem – to ogromny, wciąż niedoceniany zasób. W odpowiednim systemie stają się surowcem przyszłości, który może odegrać kluczową rolę w budowaniu zrównoważonej i niskoemisyjnej gospodarki.

Autor: dr hab. Marcelina Sołtysik, prof. dr hab. inż. Izabela Majchrzak-Kucęba, dr hab. inż. Dariusz Wawrzyńczak, prof. PCz. Wydział Infrastruktury i Środowiska Politechniki Częstochowska



Rys. 1 Bioodpady jako element gospodarki obiegu zamkniętego (grafika wygenerowana przy użyciu sztucznej inteligencji)



Rys. 2 Odpady organiczne mogą być przekształcane w kompost, biogaz, biopaliwa i bioplastiku i inne produkty (opracowanie własne)



Rys.3 Schematyczny przebieg otrzymywania bioadsorbentu z biomasy do wychwytu CO₂: biomasa → karbonizacja → biowęgiel → aktywacja chemiczna lub fizyczna → bioadsorbent → pomiar zdolności sorpcyjnej przy użyciu analizatora TGA/SDTA 851e (opracowanie własne)



Częstochowski Senior

Jesień życia? Tylko aktywna i w zdrowym rytmie



Częstochowa zaprasza seniorki i seniorów z meldunkiem w mieście do udziału w bezpłatnym programie profilaktycznym „Pogodna Jesień – starzej się zdrowiej”. To propozycja dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie, poprawić kondycję, spotkać innych i po prostu poczuć się lepiej na co dzień.

W programie nie brakuje aktywności, które pomagają zachować sprawność, dobre samopoczucie i pogodę ducha. Są ćwiczenia ruchowe, zajęcia w wodzie, joga, spacer, edukacja zdrowotna i spotkania ze specjalistami. Każdy może znaleźć coś dla siebie.

Stowarzyszenie Sportowa Częstochowa przygotowało gimnastykę ogólnorozwojową, zumbę i aerobik, zajęcia „zdrowy kręgosłup” oraz aqua aerobic. Zajęcia odbywają się w Hali Sportowej Częstochowa przy ul. Żużlowej 4. W lipcu i sierpniu zaplanowano wakacyjną przerwę w realizacji programu. Informacje można uzyskać pod numerem 510 408 454.

Częstochowskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością PERASADA zaprasza na zajęcia jogi – zdrowy kręgosłup, które odbywają się w sali gimnastycznej Domu Pomocy Społecz-

nej przy ul. Kontkiewicza 2. Telefon kontaktowy: 34 364 38 10.

Z kolei Częstochowskie Stowarzyszenie Amazonki proponuje różne formy rekreacji ruchowej, zabawy na świeżym powietrzu, spacer nordic walking, edukację zdrowotną, spotkania ze specjalistami oraz zajęcia na basenie. Program realizowany jest w Częstochowskim Centrum Aktywności Seniora przy ul. Staszica 10. Szczegóły pod numerem 509 656 937.

To dobra okazja, by zrobić coś dla siebie – w przyjaznej atmosferze, bez pośpiechu i bez opłat. Miasto zachęca do kontaktu bezpośrednio z realizatorami programu i do skorzystania z oferty, która łączy ruch, profilaktykę i aktywne spędzanie czasu.

Fot. Grzegorz Skowronek / UM Częstochowy (ZDJĘCIE ARCHIWALNE)

Częstochowski Senior

Czy na pewno wiesz, kto jest po drugiej stronie? Seniorze, nie daj się oszukać!

Akcja ZGM TBS i KMP w Częstochowie

Oszustwo „na miłość” (tzw. romance scam)

Oszustwo „na miłość” polega na tym, że przestępca udaje zakochaną osobę, aby zdobyć zaufanie i uczucia ofiary, a następnie wyłudzić od niej pieniądze lub dane osobowe.

Oszuści działają powoli, ale bardzo sprytnie i emocjonalnie. Ich celem jest sprawienie, aby ofiara uwierzyła, że ma do czynienia z kimś bliskim, szczerym i zakochanym. W pierwszym kroku oszust zakłada fałszywe konto na portalu randkowym, Facebooku, Instagramie lub komunikatorze. Używa przy tym skradzionych zdjęć atrakcyjnych osób (często żołnierzy, lekarzy, wdowców, marynarzy, biznesmenów). Ponadto szybko okazuje zainteresowanie: chwali, wysyła komplementy, chce „poważnego związku”. Oszust buduje zaufanie dzięki codziennej korespondencji, wyznawaniu uczuć, trosce, planowaniu wspólnej przyszłości. Często żali się, że nie ma rodziny, jest samotny/samotna, przeszedł trudne chwile. Gdy oszust zdobędzie już zaufanie ofiary, wymyśla historię, w której przedstawia potrzebę wsparcia finansowego, przy czym zawsze prosi o przelew, kartę przedpłaconą albo kryptowaluty. Po pierwszej wpłacie wymyśla kolejne powody, by ofiara czuła się w obowiązku dalszego wspierania oszusta. Oszust często obiecuje, że wszystko odda, a jeśli ofiara zaczyna wątpić, manipuluje jej emocjami. W przypadku, gdy przestępca uzna, że więcej nie dostanie, znika bez śladu, usuwa konto, a ofiara zostaje z poczuciem winy i straty.

SENIORZE!

- Zachowaj ostrożność wobec osób, które zbyt szybko wyznają miłość lub mówią o przyjaźni.
- Nigdy nie wysyłaj pieniędzy ani danych osobowych osobie poznanej tylko online.
- Sprawdź zdjęcie rozmówcy - można użyć funkcji „wyszukiwania obrazem” (np. w Google), żeby sprawdzić, czy nie pochodzi z innego profilu.
- Nie przysyłaj swoich zdjęć intymnych ani dokumentów – mogą zostać wykorzystane do szantażu.
- Poproś rodzinę lub znajomych o opinię – często ktoś z zewnątrz szybciej zauważy podejrzaną zachowanie.
- Jeśli podejrzewasz oszustwo – zgłoś sprawę na Policję i zablokuj kontakt.

Fałszywe sklepy internetowe

Fałszywe sklepy internetowe to jedno z najczęściej spotykanych oszustw w sieci. Polega ono na stworzeniu przez przestępców strony, która udaje prawdziwy sklep internetowy. Strona wygląda profesjonalnie – ma zdjęcia produktów, logo, regulamin i opinie klientów – ale jej celem nie jest sprzedaż towarów, lecz wyłudzenie pieniędzy lub danych osobowych kupujących.

Najczęściej takie sklepy kuszą wyjątkowo atrakcyjnymi ofertami, znacznie niższymi niż w innych miejscach. Można tam zobaczyć na przykład markowe ubrania, telefony czy sprzęt AGD tańszy nawet o 80%. Oszustom zależy na tym, by klient działał szybko, zanim zorientuje się, że to pułapka. Dlatego na stronie pojawiają się komunikaty o „ostatnich sztukach” lub „wyprzedajemy tylko dziś”.

Fałszywy sklep zazwyczaj oferuje wyłącznie płatność z góry – przelewem, kartą lub BLIK-iem. Po dokonaniu wpłaty klient nie otrzymuje zamówionego towaru, a kontakt ze sprzedawcą urywa się. Czasami strona po kilku dniach znika z Internetu lub zmienia adres, by wkrótce pojawić się pod inną nazwą. Zdarza się też, że celem oszustwa nie jest nawet pobranie pieniędzy, ale kradzież danych – imienia, adresu, numeru telefonu czy informacji o karcie płatniczej.



SENIORZE!

- Nie ufaj zbyt niskim cenom – jeśli oferta wydaje się zbyt dobra, żeby była prawdziwa, to prawdopodobnie nie jest.
- Nie płać z góry w nieznanych sklepach – wybieraj opcję „płatność przy odbiorze” lub zaufane systemy płatności (np. PayU, Przelewy24).
- Korzystaj z porównywarek cen (np. Ceneo) – tam zwykle pojawiają się tylko zweryfikowane sklepy.
- Zgłaszaj podejrzaną stronę do CERT Polska (www.cert.pl).

Fundacja Chrześcijańska „Adullam”

Choroba nieuleczalna. Czasem śmiertelna

15 kwietnia obchodzi się w Polsce Światowy Dzień Trzeźwości. Stał się on dla nas pretekstem, by pomówić o uzależnieniu od alkoholu – o wpadaniu w tę pułapkę i wydostawaniu się z niej. To już druga rozmowa Adullam na taki temat. Publikujemy ją w internecie i zapraszamy do oglądania.

Pierwszy z wywiadów jest dostępny na YouTube od 22 stycznia. O stosowanych w Adullam metodach wyciągania ludzi z nałogu, opartych na wartościach chrześcijańskich, opowiada tam nasz terapeuta uzależnień Wiesław Kieras (o rozmowie tej pisaliśmy w styczniowym numerze „Informatora ZGM”). Tym razem rozmówcą jest gość spoza fundacji, ale zaprzyjaźniony i współpracujący z nią – Zbigniew Jadczyk, prezes Stowarzyszenia Abstynenckiego „Północ” w Częstochowie.

Założenie główne programu jest następujące: pokażmy ludziom, którzy na razie rzadko sięgają po alkohol, że korzystanie z niego to rozwijający się proces. Zaczynasz od kieliszka, dwóch i czujesz się dobrze: uczucie rozluźnienia, dobry humor, odwaga, błyskotliwość, łatwość nawiązywania kontaktów uznajesz za przyjemne. Myślisz, że tak już będzie zawsze. By jeszcze raz osiągnąć podobny stan, znów wypijasz kieliszek, dwa. I znów. Z czasem jednak ta dawka przestaje ci wystarczać, przechodzisz do coraz większych porcji. Na tyle dużych, że w końcu zamiast przyjemności czujesz otumanienie. Wtedy jednak jest już zwykle za późno, by się o własnych siłach cofnąć, rzucić picie.

Pierwsze kroki

- Zwykle człowiek sięga po alkohol, gdy jest mu źle, coś go gnębi, czegoś się boi. Albo żeby się bawić, coś uczcić. Tak się bowiem – niestety – w naszej kulturze utarło, że za oczywiste uznajemy świętowanie rozmaitych uroczystości przy kieliszku – mówi Zbigniew Jadczyk. - Już małe dzieci są tego uczone: na urodziny mama z tatą stawiają im na stole szampana. Oczywiście bezalkoholowego, co jednak nie ma żadnego znaczenia. Bo co z tego, że dziecko pije de facto oranżadę, skoro jest ona w charakterystycznej butelce? Dziecko kojarzy, że zawartość takiej właśnie butelki to coś, co podaje się przy większych okazjach.

Co alkohol nam wykańcza

Na początek wątrobę. Potem nerki. Po wypiciu rozszerzają się na pewien czas naczynia krwionośne; potem się kurczą, co powoduje gwałtowne skoki ciśnienia krwi. To z kolei może prowadzić do udaru, odbija się też na sercu.

- No i alkohol robi straszne rzeczy z mózgiem – podkreśla nasz rozmówca. - Stopniowo zmniejsza jego objętość i niszczy neurony, bo działa jak neurotoksyna. Zaburza działanie neuroprzekaźników, a efekt tego to spowolnione reakcje, problemy z koordynacją ruchów, szwankująca pamięć. Nałóg prowadzi do otępienia, depresji, chorób neurologicznych.

Nie ma przy tym znaczenia, czy pije się 45-letnią whisky z kryształowej szklanki, czy marne wina prosto z butelki. Alkohol zawsze działa tak samo.

Okazuje się przy tym, że osoba uzależniona wcale nie musi upijać się codziennie. - Znam pana, który robi to raptem dwa razy do roku – opowiada gość Adullam. - Wyładowuje butelkami bagażnik samochodu, zaszywa się w jakimś ustroniu i „odpływa”. Potem wraca do żywych i pozostaje absolutnie trzeźwy, przez następne pół roku – ani kropli. Jednak bez swoich wyjazdów nie może żyć. Czy można uznać, że to alkoholizm? Jak najbardziej. Nałóg objawia się na różne sposoby.

Dramatyczny koniec

Co się dzieje, kiedy ktoś nie uświadomi sobie w porę, że jest uzależniony? Że tak naprawdę – wbrew temu, co mówi – wcale nie ma picia pod kontrolą i nie może przestać, gdy zechce? Co będzie, jeśli się nie cofnie, nie poszuka pomocy? Jego nałóg będzie się pogłębiał coraz bardziej, aż w końcu może dojść do bardzo zaawansowanego stanu. Zdarzają się w tej fazie, po raptownym odstawieniu alkoholu, przypadki delirium tremens, czyli majaczenia alkoholowego zwanego też białą gorączką. Są wyjątkowo niebezpieczne, zagrażają życiu. A jednak w Polsce mówi się o nich raczej żartobliwie, powtarzając dowcipy o białych myszkach i różowych słoniach. Czy człowiek w takiej sytuacji rzeczywiście widzi myszki? I naprawdę się ich boi?

- Jest znacznie gorzej – prostuje Zbigniew Jadczyk. - Widzi na przykład żonę albo dzieci, jak idą do niego z nożem, by go zabić. Może się wtedy -

Fundacja Chrześcijańska „Adullam” co roku bierze udział w akcjach promujących życie bez nałogów, organizowanych w Częstochowie z okazji Światowego Dnia Trzeźwości. W tym roku przede wszystkim urządziliśmy wielkie sprzątanie Starego Miasta z porzuconych na ulicach butelek i puszek po alkoholu, głównie tzw. małpek. Do zbierania ich ruszyli wolontariusze z naszej fundacji, lokalnych firm, szkół... Przyłączyli się mieszkańcy innych dzielnic, robiąc porządki na swoich terenach.

w stanie skrajnej paniki i w ataku agresji - rzucić na nie w „obronie własnej”.

Kiedy przestać?

- To u każdego człowieka może być zupełnie inny moment – tłumaczy Zbigniew Jadczyk. - Zwykle pierwsze dzwonki alarmowe rozdzwiająją mu się w głowie, gdy z powodu alkoholu dzieci zaczynają się go bać, gdy żona chce rozwodu, gdy traci pracę, gdy robi coraz większe długi... Czasem, gdy nie ma już za co pić, sprzedaje rzeczy z domu, okradając własną rodzinę. A czasem, gdy po raz pierwszy (proszę wybaczyć bezpośredniość) posika się w spodnie.

Czy ktoś taki ma szansę wyjść z nałogu? Zdaniem naszego rozmówcy, tak – o ile istnieje cokolwiek, na czym mu jeszcze i naprawdę zależy.

Jednym z miejsc w Częstochowie, gdzie można szukać pomocy, jest Stowarzyszenie Abstynenckie „Północ”. Wbrew nazwie, nie służy wyłącznie mieszkańcom tej dzielnicy, lecz całemu miastu. Wystarczy przyjść. Dla osób, które nie są pewne, czy powinny to zrobić, przygotowano na stronie internetowej Stowarzyszenia abstynenci.czyst.pl specjalny alko-test. To rodzaj quizu: odpowiadasz na pytania (byle szczerze), program interpretuje te informacje i przedstawia ci wnioski. Dzięki nim można sobie uświadomić, jak daleko zabrnęło się

w nałóg.

- Nowych członków staramy się otoczyć opieką, ciepłem, by poczuli się bezpiecznie i pewnie. Żadnego z nich nie oceniamy. Nie każemy im też od razu opowiadać o sobie i swoich bardzo prywatnych problemach – podkreśla prezes organizacji. - Niech najpierw posłuchają innych. Zrozumią wtedy, że to, co się im przydarzyło, jest udziałem wielu innych ludzi. Łatwiej wtedy człowiekowi zmierzyć się ze swoim uzależnieniem. Oczywiście mamy też do dyspozycji fachowców, np. psychologa. Gdy osoba chcąc wyjść z nałogu nieco u nas okrzepnie, proponujemy jej terapię w którymś z ośrodków specjalistycznych. Oczywiście nie jest to obojętne, część kolegów nigdy z tego nie skorzystała.

Terapia pomaga, są ludzie, którzy nie piją od wielu lat.

- Na przykład od trzydziestu – mówi Zbigniew Jadczyk. - Co jednak nie znaczy, że można ich uznać za całkowicie wyleczonych, że mogą raz na jakiś czas iść choćby z kolegami na piwo. Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. A w niektórych przypadkach – śmiertelną.

Cały wywiad dostępny jest na www.youtube.com, na profilu Fundacji Chrześcijańskiej „Adullam” (zeskanuj kod QR ze zdjęcia).

Joanna Skiba



Zbigniew Jadczyk, prezes Stowarzyszenia Abstynenckiego „Północ” w Częstochowie
Fot. RM Group

Częstochowskie MPK

Wielka przygoda w sercu zajezdni! Nadchodzi kolejny Dzień Dziecka z częstochowskim MPK

To jeden z tych dni w roku, kiedy brama przy alei Niepodległości 30 otwiera się szeroko dla każdego, a za nią kryje się świat, który na co dzień oglądamy tylko zza szyb autobusu czy tramwaju. W sobotę, 30 maja, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Częstochowie zamieni się w wielki, kolorowy plac zabaw połączony z fascynującą lekcją historii i techniki.

Zapraszamy na Dzień Otwarty, jakiego jeszcze nie było! Już od godziny 10:00 częstochowska zajezdnia zatętni życiem, muzyką i dziecięcym śmiechem. Choć okazją jest zbliżający się Międzynarodowy Dzień Dziecka, organizatorzy nie mają wątpliwości – to impreza, na której równie dobrze co maluchy, bawić się będą rodzice, dziadkowie i wszyscy fani komunikacji.

Tajemnice niedostępne na co dzień

Głównym punktem programu, który co roku przyciąga tłumy, jest możliwość zajrzenia w miejsca, do których pasażerowie zazwyczaj nie mają wstępu. Jak wygląda praca mechanika? W jaki sposób ogromna myjnia radzi sobie z zabrudzonym tramwajem czy autobusem? Odpowiedzi na te pytania poznamy podczas spacerów z przewodnikami. W tę rolę wcielią się pasjonaci z Częstochowskiego Klubu Miłośników Komunikacji Miejskiej, którzy o każdym pojeździe czy zakamarku zajezdni potrafią opowiadać godzinami.

- Dla nas Dzień Otwarty to najważniejsze wydarzenie w kalendarzu, bo to właśnie wtedy nasi pasażerowie stają się gośćmi honorowymi w samym sercu firmy. Chcemy pokazać MPK od kuchni, udowadniając, że komunikacja miejska to nie tylko pojazdy, ale przede wszystkim pasja i ludzie, którzy ją

tworzą – mówi Mariusz Sikora, prezes MPK w Częstochowie.

Na placu zajezdni nie będzie miejsca na nudę. Dla najmłodszych przygotowano prawdziwy festiwal radości: gigantyczne dmuchańce, konkursy z nagrodami i gry zręcznościowe. Wszystko to w rytmie energetycznych setów, o które zadba ikona częstochowskiej sceny muzycznej – Piotr Chrząstek, znany szerzej jako „DJ Dziker”.

Na odwiedzających czekać będą stoiska zaprzyjaźnionych firm i instytucji. Będzie można nie tylko zdobyć ciekawe gadżety, ale też dowiedzieć się więcej o bezpieczeństwie w ruchu drogowym czy ekologii. A ponieważ wielkie emocje wymagają regeneracji, MPK zadba o wytrawny i słodki poczęstunek. Zapach świeżych przekąsek z pewnością ułatwi podjęcie decyzji o pozostaniu na miejscu aż do zamknięcia bram o godzinie 16:00.

Między historią a przyszłością

Tegoroczny Dzień Otwarty ma szczególny wymiar. Całkiem niedawno, na przełomie roku, MPK świętowało 75-lecie swojego istnienia. Spotkanie będzie więc idealną okazją, by jeszcze raz zerknąć w przeszłość, wspominać kultowe modele pojazdów i zobaczyć, jak ogromną drogę przeszła częstochowska komunikacja przez siedem i pół dekad. Nie zabraknie jednak spojrzenia w przyszłość. Częstochowskie MPK to dziś nowoczesne przedsiębiorstwo, które stawia na ekologię i komfort pasażerów. Podczas imprezy będzie można z bliska obejrzyć najnowszy tabor i porozmawiać o planowanych inwestycjach infrastrukturalnych, które w najbliższych latach zmienią oblicze transportu w naszym mieście.



- Łączymy bogatą tradycję 75 lat istnienia z nowoczesną wizją rozwoju. Dziś z dumą pokazujemy nasze osiągnięcia w zakresie modernizacji taboru i inwestycji, ale nie zapominamy, że to wszystko robimy z myślą o mieszkańcach. Dzień Otwarty to doskonała okazja, by przy dobrej zabawie porozmawiać o tym, jak wspólnie zmieniamy Częstochowę na lepsze – dodaje prezes Mariusz Sikora.

Do zobaczenia 30 maja!

Dzień Dziecka z MPK to coś więcej niż festyn. To czas integracji mieszkańców w wyjątkowym, „komunikacyjnym” klimacie. Niezależnie od tego, czy jesteś małym odkrywcą marzącym o zostaniu kierowcą autobusu lub motorniczym czy dorosłym pasjonatem techniki – zajezdnia przy al. Niepodległości 30 w Częstochowie to miejsce, w którym 30 maja musisz być.

Zapamiętajcie te dane:

Kiedy: Sobota, 30 maja
Gdzie: Zajezdnia MPK, al. Niepodległości 30, Częstochowa
Godziny: 10:00 – 16:00
Wstęp: Wolny!

Zabierzcie ze sobą dobre humory i całe rodziny. Częstochowskie MPK czeka na Was z otwartymi drzwiami!

Ja nie posprzątam,
ale Ty powinieneś!



PSIA KUPA
TO NIE KONIEC ŚWIATA

PO PROSTU
POSPRZĄTAJ!

Felieton

Moim zdaniem

To zabawne, że właśnie ci, którzy roją o „wielkiej Polsce” statystycznie najmniej się starają, żeby zapewnić naszej Ojczyźnie lepszy bilans demograficzny. Teoretycznie popierają tradycyjne wartości wraz z pakietem obyczajowo-społecznym - trwałym małżeństwem, mocną polską rodziną i dziećmi... W życiowej praktyce – często pozostają singlami, wchodząc (lub nie) w przygodne związki, nie dojrzewiając do założenia rodziny i nie decydując się na rodzicielstwo. Rozdźwięk między głoszonymi poglądami a realizacją życiową bywa w grupie rodzimych nacjonalistów nierzadko dramatyczny. Zapewne jedni robią z wygody, inni – z braku możliwości, bo liczba kobiet marzących o „maczystowskim” i dominującym lub - co nie daj Boże - przemocowym partnerze, raczej w ostatnich latach maleje, a nie rośnie.

Fakt pozostaje jednak faktem: wkład wielko-Polaków w realną, policzalną wielkość naszego narodu - jest raczej niewielki.

To oczywiście jeden z wielu paradoksów naszej rzeczywistości, w której bardziej liczą się deklaracje niż czyny. Co więcej, wcale nie przeszkadza to krytykować tej plemiennej grupie - z jednej strony - faktu wyludniania się polskich miast i wsi, z drugiej - rozwiązań dających szansę przyjeźdnym (w tym wojennym uchodźcom), którzy chcieliby w Polsce uczciwie żyć i pracować m.in. pomnażając nasze PKB.

Te krytykę słycać co pewien czas także w wymiarze lokalnym. Powtarzana w różnych zakątkach kraju pod adresem samorządu teza brzmi: miasto traci mieszkańców, bo jest źle rządzone. Poważnie? No to chyba trzeba jednak wziąć się samemu do roboty, bo za ten ujemny bilans odpowiada zdecydowanie rosnąca różnica między tymi, którzy z tego świata odeszli,

a tymi, którzy na niego przyszli. W 2025 r. przyrost naturalny w Częstochowie wyniósł minus 2047 osób.

Migracja zewnętrzna, którą najczęściej puentuje się stwierdzeniem: „młodzi wyjeżdżają”, nie jest, ani w Częstochowie, ani w innych większych miastach zasadniczym powodem tego, że stałych mieszkańców nam niestety ubywa. Tych wyjazdów było zresztą w Częstochowie statystycznie najwięcej niedługo po otwarciu granic i wejściu Polski do UE.

W ostatnich dwóch latach w Polsce liczba ludności zmniejszyła się o grubo ponad 300 tysięcy obywateli, bo rodzi się coraz mniej dzieci: w 2024 r. tylko 252 tysiące, podczas - gdy np. w 1990 r. - aż 550 tysięcy.

Zmiany kulturowe, które nastąpiły, są trudno odwracalne. Młodzi ludzie planują obecnie swoje życie w taki sposób, że na dzieci często brakuje miejsca, czasu, odwagi lub chęci. Ważniejsze bywają np. ambicje zawodowe lub potrzeba samorealizacji.

Czasami decyzję odkłada się zbyt długo lub programuje życie rodzinne tak metodycznie i racjonalnie, że też to ostatecznie przeszkadza. Związki częściej i szybciej się rozlatują, brakuje poczucia stałości i stabilności. Problemem bywa strach przed odpowiedzialnością lub coraz częstsze problemy z własną psychiką... Tych powodów jest oczywiście więcej, bo współczesny świat bywa dużo bardziej skomplikowany i „pokręcony” niż niegdyś.

Prognozy demograficzne są raczej nieubłagane. Zapewne będzie nas coraz mniej, bez względu na to jak efektywną i kreatywną politykę pro-rodzinną będą w stanie prowadzić kolejne rządy i samorządy.

Migracje – z przynosinami np. do nowego domu w sąsiedniej gminie lub do większych aglomeracji, będą w takiej Częstochowie jednym z czynników, ale niemającym zasadniczego znaczenia. Tym bardziej, że do naszego miasta, jako sporego ośrodka

gospodarczego, akademickiego oraz głównego w subregionie „zagłębia” oświatowego, sporo młodych ludzi będzie też nadal przyjeżdżał.

Nie ma więc co zaklinać rzeczywistości i obiecywać „gruszek na wierzbie”, czyli jakiegoś nagłego społecznego lub politycznego cudu, który zapewni nam trwałą wzrost liczby rodzimych mieszkańców przy obecnych trendach w dzietności. Musimy przywyknąć do myśli, że trzeba rozwiać Częstochowę jako miasto bardziej kompaktowe a jednocześnie doceniać np. to, że – obok kilku innych polskich ośrodków – skoczyła w rankingu „Szczęśliwych miast świata”. To kolejny dowód, że mimo głosów mal-kontentów i sceptyków (także tych młodych) - w Polsce, będącej częścią zjednoczonej Europy – żyje się naprawdę nieźle. Skoro już nie rodzimy dzieci, starajmy się – przynajmniej tego - nie zepsuć.

Włodzimierz Tutaj



Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS Sp. z o.o.
w Częstochowie
ul. POW 24
tel. centrala: (34) 368-24-61
FAX: (34) 365 12 90
sekretariat@zgm-tbs.czest.pl
www.zgm-tbs.czest.pl

ODDZIAŁY EKSPLOATACJI:

ul. Orlik-Rückemanna 35/37 ----- (34) 361 89 25
ul. Wały Dwernickiego 101/105 ----- (34) 361 16 86
Al. Niepodległości 27 ----- (34) 363 12 70
ul. Nowowiejskiego 26 ----- (34) 368 26 90
ul. Tuwima 6 ----- (34) 368 25 28
ul. Łukasińskiego 26 ----- (34) 323 20 33

