

WOJCIECH SIUDMAK

omnis

— GAZETA —
REGIONALNA.COM

MAGAZYN
CZAS NA
CZĘSTOCHOWĘ

MG
S—

MIEJSKA
GALERIA
SZTUKI
W CZĘSTOCHOWIE

MAJ 2024

Tego nie można przeoczyć!



WOJCIECH SIUDMAK, www.siudmak-official.com

fot. Justyna Radzymińska

Jego cudowna sztuka rysunku i jego wyczuwanie światła i cienia, nadają jego wizjom wielką głębię i rozszerzają bogaty wachlarz kolorów i materii. W jego dziełach jest spokojna siła i nieskończona przestrzeń do poznawania i wyobrażania. – George Lucas o Wojciechu Siudmaku.

Oddajemy w Wasze ręce to wyjątkowe wydanie „Magazynu – Czas na Częstochowę”. Przygotowaliśmy je wspólnie z Miejską Galerią Sztuki z okazji wernisażu wystawy „Wojciech Siudmak. Omnis”, który odbę-

dzie się 16 maja. Malarstwo, rysunki i rzeźby słynnego artysty będzie można oglądać aż do 30 września. Zapewniamy: tego nie można przeoczyć!

Wojciech Siudmak

Artysta malarz i rzeźbiarz urodził się 10 października 1942 roku w Wieluniu. W latach 1956–1961 kontynuował naukę w Warszawie, w Liceum Sztuk Plastycznych, a następnie studiował w Akademii Sztuk Pięknych. We wrześniu 1966 roku wyjechał do Paryża i rozpoczął studia w Ecole des Beaux-Arts. Do dziś mieszka i tworzy we Francji.

Wojciech Siudmak jest uważany za czołowego przedstawiciela realizmu fantastycznego i science fiction. Realizm fantastyczny łączy nadrealną wizję ze sztuką naturalistyczną, ma swoje korzenie w surrealizmie, reprezentowanym przez Salvadora Dali i Rene Magritte’a. Siudmaka łączy z Dalim wirtuozeria w oddawaniu trójwymiarowego złudzenia przestrzeni, poczucie światła i cienia, perspektywy linearne i powietrzne.

W 1975 roku Wojciech Siudmak wraz grupą innych artystów, pisarzy i naukowców związanych z kilkoma wielkimi francuskimi wydawnictwami, stworzyli oryginalny nurt science-fiction i fantastyki, który promieniował na pozostałe kraje europejskie. Paryska grupa zainicjowała nową tendencję w sztuce, która szybko znalazła szeregi pasjonatów i naśladowców w całej Europie, stanowiąc przeciwwagę do sztuki konceptualnej.

Podziwu dla twórczości artysty nie kryli choćby Federico Fellini, Jean-Jacques Annaud, George Lucas, Paul Guth, John Harrison czy Denis Villeneuve, czyli reżyser obsypanego Oscarami filmu „Diuna”.

„Jaka bezgraniczna fantazja i jaka cudowna zdolność realizowania jej. Talent niemalże niewiarygodny, zdolniejszy i bardziej nieskończony niż ten, który tworzy, wyraża i prowadzi nasze najbogatsze marzenia” – zachwycił się reżyser „Słodkiego życia”.

Najwyższa sztuka

Sam mistrz uważa się za kontynuatora i spadkobiercę tradycji wielkiej sztuki fantastycznej. Inspiruje go wszechświat i pytań jakie nam stawia. Artysta poszukuje piękna uniwersalnego

opartego na wzorcach matematycznych. Nie szuka „ładności”, lecz śladem starożytnych Greków intuicyjnie odczytuje je w matematycznych regułach harmonii kosmicznej.

– Mnie zawsze fascynowała najwyższa sztuka, zaczynając od van der Weydena, Rembranta, Leonarda da Vinci, Michała Anioła. Zachwycił mnie Bernini, Tiepolo, Ingres. W okresie, gdy grasował abstrakcjonizm, chodziłem do Luwru krążąc od Velasqueza po Berniniego, czy podziwiając harmonię greckiej rzeźby. Tak ukształtowała się moja pasja i wiedza artystyczna: z pragnienia obcowania z najwyższą sztuką, prawie nieosiągalnym kunsztem artystów, których podziwiałem – mówi Wojciech Siudmak.

Twórca podkreśla, że miał to szczęście, że szybko znalazł się wśród artystów, pisarzy i wydawców, którzy „uchwycili moment otwarcia na kosmos, na nowe, niezbadane przestrzenie wszechświata”. – W tej atmosferze moja wyobraźnia twórcza mogła się w pełni realizować. Mogłem tworzyć sztukę, która sięgała daleko w przyszłość, choć z szacunkiem i podziwem odnosiła się do tradycji i kunsztu dawnych mistrzów – dodaje. Lata mijają, a zachwyt jego twórczością nie ustaje. Wręcz przeciwnie, jego twórczość fascynuje kolejnych wielbicieli. – Symbolizm i surrealizm ciągle przemawiają do publiczności muzealnej, a młode pokolenia znowu zwracają się w stronę wyobraźni, która nie zna granic – zaznacza Wojciech Siudmak.

Fragmenty biografii oparto na materiałach wydawnictwa Rebis (13.08.2018 r., z Al.7)

red.

WOJCIECH SIUDMAK

omnis

czyli wszystko to, co najlepsze

Otym będzie mówiła artystyczna Polska! W czwartek, 16 maja Miejska Galeria Sztuki zaprosi na wernisaż wystawy malarstwa, rysunku i rzeźby Wojciecha Siudmaka. Jeden z najwybitniejszych artystów tworzących w nurcie realizmu fantastycznego, przyjedzie do Częstochowy prosto z Paryża. O przygotowaniach do wyjątkowego wydarzenia opowiada dyrektor instytucji i kuratorka wystawy – Anna Paleczek-Szumlas.

Ten rok rozpoczął się dla Miejskiej Galerii Sztuki bardzo intensywnie. Za Wami kilka interesujących wystaw i patrząc na plany, nie zamierzacie spocząć na laurach?

Anna Paleczek-Szumlas:

Rzeczywiście, dzieje się u nas mnóstwo. Pod koniec roku zaprezentowaliśmy 11. Triennale Sztuki Sacrum „Ja i Ty/Ja – Ono” – ogromną wystawę, która zajęła wszystkie sale Galerii. Początek 2024 roku przyniósł m.in. wystawę „Qunszt. Ceramika i szkło” prezentującą dorobek ośmiu artystów, profesorów Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu i retrospektywną prezentację obrazów uznanej malarki Uli Dzwonik. Oddaliśmy też głos tradycji, prezentując płyny 49. Ogólnopolskiego Pleneru Miejskiego „Jurajska Jesień” oraz 10. Międzynarodowego Salonu „Martwa Natura w Fotografii”. Dużym zainteresowaniem zwiedzających cieszył się również niezwykle projekt „Obraz i słowo”, który prezentowali w naszej Galerii – znany na świecie fotograf Tomek Sikora i kurator Artur Wolski. Dopelniając galeryjnej tradycji pokazaliśmy prace młodego, dobrze zapowiadającego się



rzeźbiarza i rysownika – Michała Szumlasa. Wymieniać mogłabym długo, bo tylko na przełomie kwietnia i maja otworzyliśmy cztery nowe, duże ekspozycje.

Teraz szykujecie się do inauguracji wystawy, o której będzie głośno także daleko poza Częstochową...

– Myślę, że usłyszycie o niej cała Polska. To perełka, która zainteresuje z pewnością miłośników sztuki ze wszystkich zakątków kraju.

Na zachętę wystarczą dwa słowa: Wojciech Siudmak.

– Dokładnie. Wojciech Siudmak, który przyjedzie do Częstochowy prosto z Paryża, jest jednym z najwybitniejszych i uznanych na świecie artystów tworzących w nurcie realizmu fantastycznego. Nazywany polskim Salvadorem Dali.

Jego dorobek jest imponujący, opowiadać o tym mogłabym naprawdę długo. Wspomnę tylko, że miał jedną z najbardziej oryginalnych prezentacji swoich dzieł

– projekcję na fasadzie świątyni Ramzesa w Luksorze, a z okazji rozpoczęcia III tysiąclecia, prestiżową wystawę na wieży Eiffla w Paryżu. Jego plakaty stały się również graficznymi symbolami przeglądów i festiwali filmowych w Cannes, Montrealu czy Paryżu. Spotykamy je na okładkach płyt i książek największych kolekcji literatury światowej w Polsce, Francji, Niemczech i Stanach Zjednoczonych. Reprodukacje jego obrazów przez wiele lat można było znaleźć w polskim miesięczniku „Fantastyka”, na którym wychowały się pokolenia czytające literaturę science fiction. Rysunki Siudmaka towarzyszą bibliofilskim wydaniom dzieł Philipa K. Dicka, Cervantesa i Franka Herberta.

Wydana w 1965 roku powieść „Diuna”, uznana za najlepszą powieść science fiction wszech czasów, została przez niego zilustrowana i stała się inspiracją dla innych twórców na całym świecie. Należy wspomnieć, że „Diuna” doczekała się ekranizacji: w 1984 roku przez Davida Lyncha, zaś w 2021 roku przez Denisa Villeneuve, który nie kryje bezpośredniej fascynacji dziełami mistrza, a miały one bezpośredni wpływ na scenerię i przedstawienie postaci w filmie. (10 nominacji i 6 Oscarów w różnych kategoriach).

Jak doszło do realizacji tej wystawy?

– Pomysł, by zaprezentować w Miejskiej Galerii Sztuki twórczość tego wybitnego artysty, chodził mi po głowie od dawna, kiedy przebywałam w Paryżu, w związku z innymi wydarzeniami w galerii. Nie miałam wtedy jednak możliwości, by go zrealizować. Okazja nadarzyła się teraz i nie wahałam się ani przez moment, aby z niej skorzystać. Artysta dużo miejsca w swoich dziełach poświęca snom i marzeniom, a moim marzeniem, było doprowadzić do stworzenia tej wystawy. Żartuję, że wymalowałam sobie w głowie to pragnienie, tak jak Wojciech



Siudmak odzwierciedla w pracach swoje fanatyczne wizje. Podkreślę tu, że będziemy mogli prezentować zbiór doskonałych dzieł dzięki świetnie układającej się współpracy z samym artystą, Fundacją Siudmak Art i Galerią ToTuART.

Miejsce, w którym zaprezentujecie te dzieła również jest wyjątkowe.

– Ta część naszej Galerii przez lata znana była jako Muzeum Zdzisława Beksińskiego. Po definitywnym zakończeniu

tamtego rozdziału w historii instytucji, to klimatyczne miejsce czekało na wyjątkowego artystę. Takiego właśnie jak Wojciech Siudmak. Jego dzieła wydają się pochodzić z innego wymiaru, inspirowane

pozytywnymi wizjami, niosące optymizm i melancholię dla oglądających.

Surrealistyczne obrazy, rzeźby i rysunki Siudmaka ukazują nieskończoność wyobraźni artysty, popartą talentem i doprowadzeniem warsztatu do doskonałości. Przedstawieni bohaterowie równie dobrze mogliby samodzielnie istnieć w innych wymiarach naszego wszechświata, kreując swoją własną rzeczywistość. Jego obrazy pełne tajemniczych istot, nierealnych krajobrazów są surrealistycznymi zestawieniami symboli i alegorii, powstałych z inspiracji sztuką antyczną, barokiem i renesansem oraz literaturą fantastyczną.

Obie wystawy łączy też Paryż?

– Tak. Europejska stolica kultury i sztuki. Z Paryża wprost do Częstochowy. Stamtąd przywieźliśmy kolekcję Beksińskiego, tam narodziło się marzenie, by twórczość Siudmaka odwiedziła nasze miasto i stamtąd przyjedzie do nas na wernisaż i zaplanowane spotkania autorskie on sam. O szczegółach wystawy będziemy informować na bieżąco. „Omnis” pozostanie w Miejskiej Galerii Sztuki aż do 30 września i proszę mi uwierzyć, zadbamy o to, by nie zabrakło wydarzeń towarzyszących wystawie.

Skąd tytuł ekspozycji?

– Wojciech Siudmak przywiązuje ogromną wagę do tytułów. Zaproponowaliśmy „Omnis”, ponieważ mistrz zaprezentuje przekrój swoich prac. Wszystko, co najlepsze. Ekspozycja obejmuje bowiem blisko 60 dzieł z zakresu malarstwa, rysunku i rzeźby, pochodzących z różnych okresów jego twórczości. Nie chcę oczywiście zdradzać wszystkiego, podam więc kilka tytułów obrazów, które zobaczymy. „Fortuna”, „Turandot”, „Kobieta bez cienia”, „Sen Pegaza”, „To morze, które płynie w naszych żyłach”, „Raj utracony”, szkice do „Diuny”... Zapowiada się wspaniale, prawda?



„Omnis” to nie tylko prezentacja talentu i artystycznej wyobraźni tego wybitnego artysty, ale również pretekst do głębszej refleksji nad nieskończonością istnienia. Prace prezentowane na wystawie przenoszą nas w fantastyczne światy, gdzie granice pomiędzy rzeczywistością a fantazją zlewają się w jedno.

To nie tylko ucztą dla oczu, ale też przyczynek do pewnych refleksji.

– Artystę pasjonują prace fizyków, astrofizyków, których

uważa za swoistą awangardę naukową, artystyczną i estetyczną naszych czasów. Nieustannie poszukuje więc piękna uniwersalnego opartego na wzorcach matematycznych czy filozoficznych, stąd i refleksyjność prac. Wojciech Siudmak zachęca nas do zadawania pytań o naturę wszechświata, naszą rolę w nim oraz o istotę samego istnienia. Kosmiczne krajobrazy, niezwykle istoty i abstrakcyjne formy stają się metaforą nieskończonych możliwości ludzkiego umysłu i uniwersalnych prawd.

Dzięki temu wystawa „Omnis” staje się nie tylko prezentacją sztuki, ale również przestrzenią do głębokiej kontemplacji nad istotą ludzkiego istnienia i kosmiczną tajemnicą, która nas otacza.

Sam wernisaż również będzie nietypowy, co zaplanowaliście?

– Oficjalne otwarcie zaplanowaliśmy 16 maja na godz. 18.30, ale o godz. 17 poprzedzi je spotkanie autorskie, które odbędzie się w sali kina OKF. Rozmowę z artystą poprowadzi historyk sztuki, marszand i dyrektor Galerii ToTuART Dominik Zieliński.

Będzie to okazja, by lepiej poznać twórczość i fascynacje artysty, dla którego medium do tworzenia jest nieskończona wyobraźnia. W rozmowach podkreśla, że bliska jest mu sztuka renesansu i baroku. Sam podziwia i hołduje dziełom Giovanniego Berniniego, Giovanniego B. Tiepolo, Hieronima Boscha, Giuseppe Arcimboldo i Michała Anioła. Z pewnością o tym opowie, a spotkaniu towarzyszył będzie slide show obrazów naszego znakomitego gościa.

Po uroczystym wernisażu będzie czas na indywidualne spotkania, mistrz z pewnością nie odmówi autografów i z przyjemnością złoży je na wydanym specjalnie z okazji tej wystawy katalogu. Dodam, że z naszych rozmów wiem, że również sam autor bardzo cieszy się na to wydarzenie.

A mnie pozostaje zaprosić wszystkich do podróży przez nieskończoność naszych marzeń i fantazji, w których granice pomiędzy tym, co realne, a tym, co wydaje się niemożliwe, rozmywają się w jedną nieustającą symfonię sztuki.

Dziękujemy za rozmowę.

Gazeta Regionalna
fot. Robert Jodłowski/Miejska Galeria Sztuki
Fotografie obrazów pochodzą z archiwum Wojciecha Siudmaka

fot. Justyna Radzyńska



Czas, w którym rozpoczynałem moją edukację artystyczną to rozkwit sztuki awangardowej, deformującej rzeczywistość i skupionej raczej na eksperymentach wizualnych niż na głębokim przesłaniu intelektualnym. Kiedy po studiach w Polsce przyjechałem do Paryża, z zachwytem przemierzałem korytarze muzeów, gdzie dawni mistrzowie zajmowali należne im miejsce i nikt nie kwestionował wielkości i znaczenia ich sztuki. Zrozumiałem, że nie muszę dostosowywać się do obecnie panującej mody ani podążać za ostatnimi trendami, które stanowią tylko mały epizod w długiej i przebogatej historii.

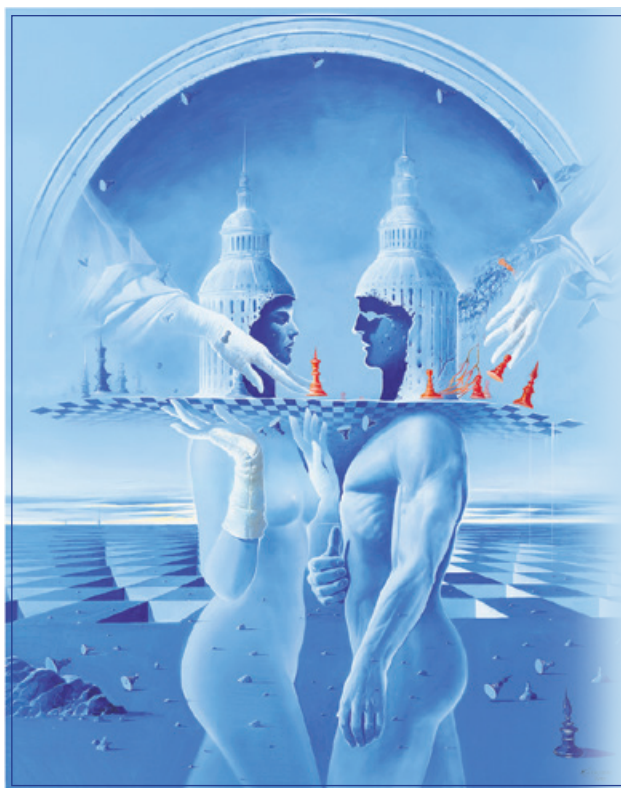
Mnie zawsze fascynowała najwyższa sztuka, zaczynając od van der Weydena, Rembranta, Leonarda da Vinci, Michała Anioła. Zachwycił mnie Bernini, Tiepolo, Ingres. W okresie, gdy grasował abstrakcjonizm, chodziłem do Luwru krążąc od Velasqueza po Berniniego, czy podziwiając harmonię greckiej rzeźby. Tak ukształtowała się moja pasja i wiedza artystyczna: z pragnienia obcowania z najwyższą sztuką, prawie nieosiągalnym kunsztem artystów, których podziwiałem. Mniej lub więcej przekonujące teorie ówczesnej, modnej awangardy uciły w konfrontacji z intelektualnym przesłaniem i kunsztem nowego symbolizmu, surrealizmu i science fiction, tym bardziej, że we Francji poddane zostały ośmieszającej krytyce po odkryciu dzieł paryskich artystów „incoherent” z 1882, których ograbiono z bardzo osobistej inwencji, przejmując ich malarskie i intelektualne rozwiązania, odsuwając ich jednocześnie w przemyślane zapomnienie. Jednak długa przerwa wypełniona teoriami i krzykami konceptualizmu i innychizmów sprawiła, że podstawowe walory dzieła sztuki stały się przez te długie lata rzadkością, jeśli nie wyjątkiem. Miałem to szczęście, że szybko znalazłem się wśród artystów, pisarzy i wydawców, którzy uchwycili moment otwarcia na kosmos, na nowe, niezbadane przestrzenie wszechświata. W tej atmosferze moja wyobraźnia twórcza mogła się w pełni realizować. Mogłem tworzyć sztukę, która sięgała daleko w przyszłość, choć z szacunkiem i podziwem odnosiła się do tradycji i kunsztu dawnych mistrzów. Sztuka fantastyczna dojrzewała jednocześnie z odkryciami naukowymi kosmosu.

Wielcy miłośnicy science fiction naukowcy i ludzie biznesu karmili swoją wyobraźnię literaturą i sztuką SF. Malarstwo wzbogaciło się o wizje kosmiczne i powstał nowy jakby dwugłowy surrealizm łączący w sobie symbolikę wyobraźni i naukowe wizje artystyczne odkrywanych planet, mgławic i innych fascynujących obrazów z przestrzeni kosmicznej. Czas pokazał, że się nie pomyliłem. Warsztat i kunszt artysty, treść i przesłanie dzieła są ponownie cenione i odkrywane z zachwytem. Symbolizm i surrealizm ciągle przemawiają do publiczności muzealnej, a młode pokolenia znowu zwracają się w stronę wyobraźni, która nie zna granic.

ART OF SIUDMAK
PARIS

WOJCIECH SIUDMAK

www.siudmak-official.com



17 maja – 30 września 2024 r.

WOJCIECH SIUDMAK omnis

malarstwo, rysunek, rzeźba

MIEJSKA GALERIA SZTUKI w Częstochowie, Al. NMP 64

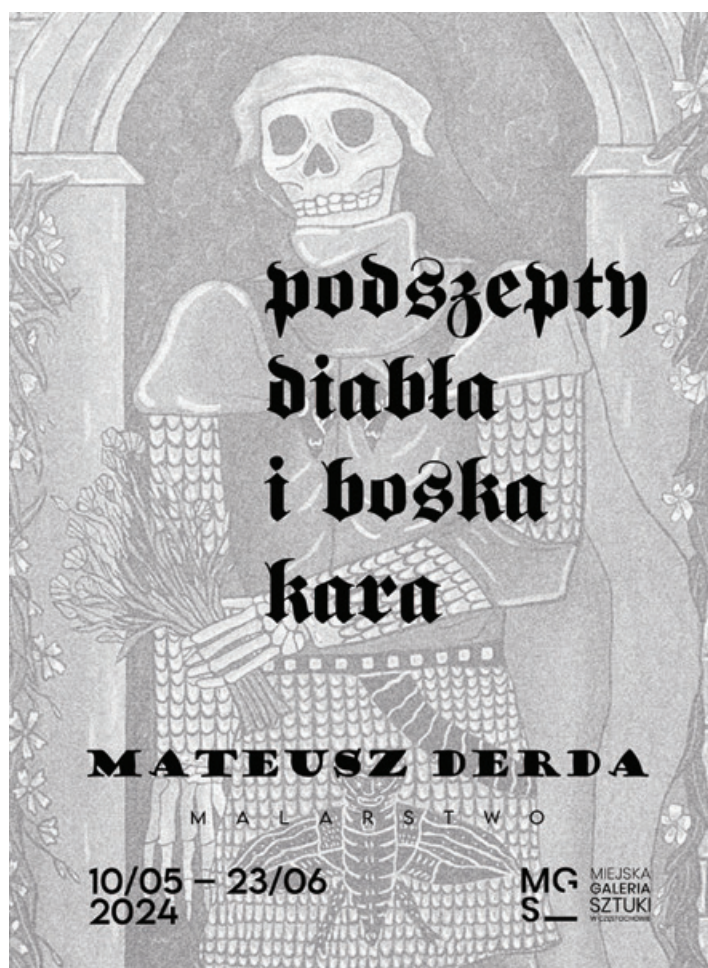
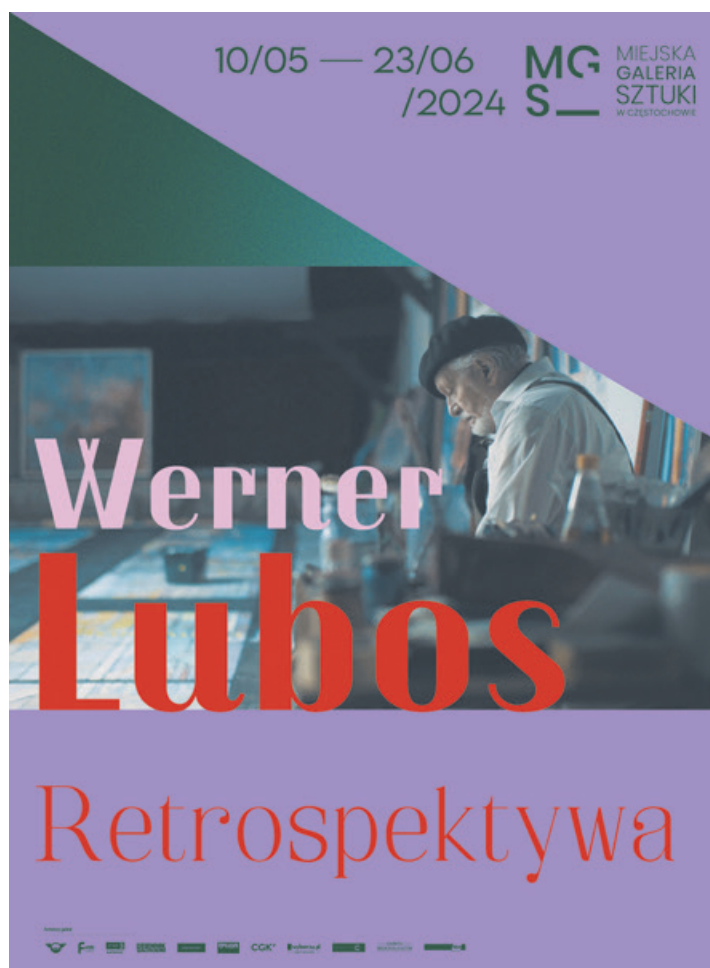
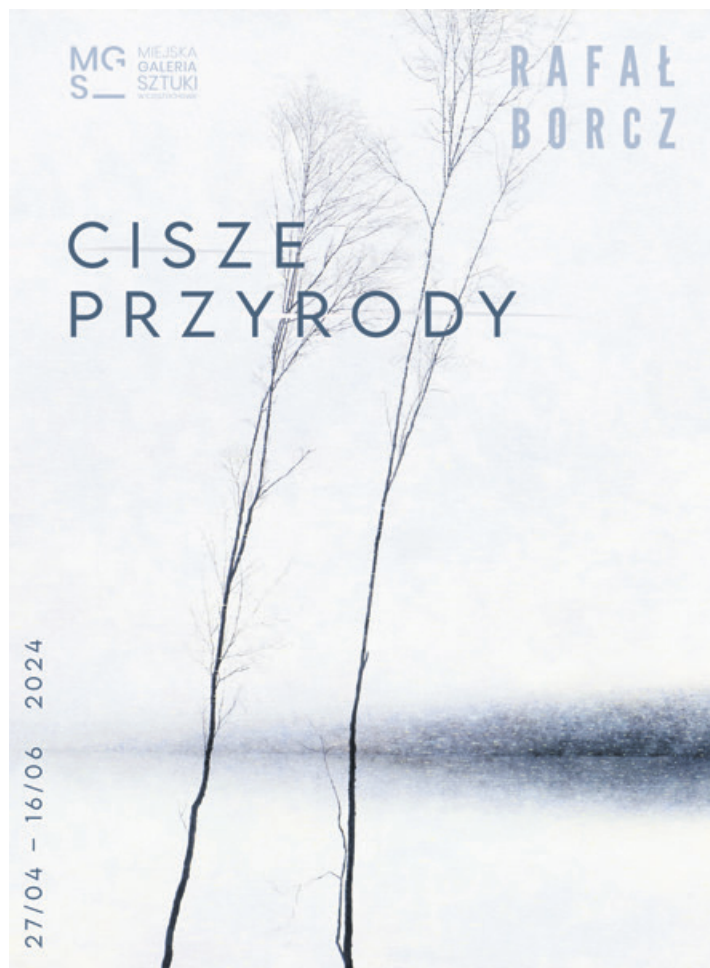
Godziny otwarcia:

wtorek–piątek: 10.30–18.00

sobota–niedziela: 11.00–19.00

www.galeria.czyst.pl

MG
S_ MIEJSKA
GALERIA
SZTUKI
W CZĘSTOCHOWIEPATRONAT
PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY
KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA



Pielęgniarstwo – zawód z misją.

Fotorelacja z uroczystości czepkowania

Po raz kolejny w Wyższej Szkole Zarządzania odbyła się uroczystość czepkowania. Studentki i studenci II roku pielęgniarstwa podczas tej pięknej, wpisanej w tradycję zawodu ceremonii, zostali symbolicznie przyjęci do pielęgnarskiego grona.

– Zawód pielęgniarki i pielęgniarza to duże wyzwanie i odpowiedzialność. To profesja, która wymaga poświęcenia wielu godzin na naukę i zdobywanie praktycznych umiejętności. To niekończąca się walka o ludzkie życie i zdrowie. To zawód, który wymaga ogromu cierpliwości, zrozumienia, em-

patii i wrażliwości – podkreślają wykładowcy tego kierunku.

Wyższa Szkoła Zarządzania kształci profesjonalne kadry pielęgnarskie od dwudziestu lat, uczelnia była pierwszą w Częstochowie, która uruchomiła ten ważny dla zdrowia publicznego kierunek. Wieloletnie doświadczenie i wysoki poziom zaowocowały ogrom-

ną popularnością pielęgniarstwa wśród maturzystów, a od momentu utworzenia tego kierunku jej mury opuściły już setki absolwentów zarówno studiów licencjackich, jak i magisterskich.

Więcej o ofercie edukacyjnej WSZ na stronie: www.wsz.edu.pl.

red.





Nietypowa wystawa w Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II



W piątek, 10 maja częstochowskie Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II zaskoczyło wszystkich! Wszystko za sprawą wystawy, która zachwyci każdego wielbiciela gwiazdnej sagi.

Mowa o ekspozycji „Lego-Star Wars”. Jej trzon stanowi kolekcja klocków zbieranych przez 12-letniego Karola Witkowskiego. Zbieżność nazwisk z Krzysztofem, właścicielem i twórcą Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II nie jest oczywiście przypadkiem. – Zależy nam na tym, żeby w młodych ludziach



zaszczepić żyłkę kolekcjonerskiej pasji – zaznacza Krzysztof Witkowski.

Wystawa łączy także innych pasjonatów rozkochanych w uniwersum „Star Wars”, którzy dołożyli perełki ze swoich wspólnych zbiorów.

Wernisaż za nami. Prezentujemy fotorelację z tego wydarzenia. A informacji o tym, kiedy wystawa jest dostępna dla zwiedzających, należy szukać na stronie muzeum: www.jp2muzeum.pl.

red., fot.: red. i Tomasz Turek

Festiwal Techniki w Zespole Szkół Technicznych

Zespół Szkół Technicznych otworzył swoje drzwi dla wszystkich ósmoklasistów z Częstochowy i powiatu, którzy planują kontynuację nauki w tej placówce. Okazją do tego stał się organizowany cyklicznie Festiwal Techniki, podczas którego szkoła zaprezentowała kierunki kształcenia w technikum i w szkole branżowej, przybliżyła też specyfikę nauczanych zawodów oraz realizowane projekty.

W festiwalu wzięli udział zaproszeni goście: przedstawiciele władz miasta, instytucji miejskich, dyrektorzy i nauczyciele szkół podstawowych z Częstochowy i powiatu oraz przedstawiciele firm i uczelni współpracujących ze szkołą. Jak podkreślił Naczelnik Wydziału Edukacji UM Częstochowy Rafał Piotrowski imprezy, takie jak Festiwal Techniki, mają ogromne znaczenie. Dają bowiem możliwość pełnej prezentacji oferty placówki w atrakcyjnej formie i są okazją do spotkań uczniów, nauczycieli oraz przedsiębiorców wspierających częstochowskie szkoły techniczne. Wydarzenie było też okazją do podziękowań dla częstochowskich firm za wsparcie szkół w kształceniu praktycznym i dostęp do najnowszych technologii, które wyraził Przewodniczący Komisji Edukacji UM Częstochowy Dariusz Kapinos.

Zespół Szkół Technicznych ma w ofercie wiele ciekawych kierunków zawodowych, zarówno w szkole branżowej, jak i w technikum. W tym roku ponownie pojawi się popularny kierunek murarz-tylnikarz. Szkoła z ponad 60-letnią tradycją, stale się rozwija i podąża za zmieniającym się rynkiem pracy. Przez ostatnie lata nawiązano współpracę z wieloma partnerami z różnych branż zawodowych, odpowiadających kierunkom kształcenia. Kolejną firmą, która dołączyła do tego grona jest Castorama Polska. Stosowna umowa pomiędzy szkołą a firmą została podpisana podczas otwarcia festiwalu. Dokumenty o partnerskiej współpracy podpisali dyrektor Zespołu Szkół Technicznych Patrycja Rozpondek, dyrektor Castoramy Tomasz Izydoreczyk oraz dyrektor ds. zarządzania i logistyki Sylwester Skoczyński. Działalność firmy, która będzie dla młodzieży wsparciem w przyswajaniu wiedzy praktycznej została przedstawiona podczas prezentacji multimedialnej i wykładu Katarzyny Hłond.

Część oficjalną Festiwalu Techniki uświetnił zawodowy pokaz mody, podczas którego pół-żartem pół-serio uczniowie zaprezentowali swoje codzienne stroje i narzędzia, którymi posługują się na zajęciach praktycznych. Zaproszeni na uroczystość goście wraz z uczniami wzięli udział w zawodowym quizie, podczas którego mieli okazję wykazania się znajomością specyfiki kierunków kształcenia w ZST. Wspólnie rozwiązywali krzyżówkę, a na koniec wzięli udział w konkurencji „Fachowiec z zamkniętymi oczami”. Niespodzianką festiwalu było wręczenie obrazów przewodniczącemu Komisji Edukacji Dariuszowi Kapinosowi oraz dyrektorowi Castoramy Tomaszowi Izydoreczykowi, które spontanicznie powstały podczas jesiennej akcji „Często ukwieciona Częstochowa” przeprowadzonej przez Zespół Szkół Technicznych na placu Biegańskiego. Podczas ulicznego happeningu uczniowie ZST wraz z mieszkańcami naszego miasta stworzyli nietuzinkowe prace plastyczne.

Festiwal Techniki był również okazją do podsumowania konkursu plastycznego „Wiosenna łąka w promieniach słońca”, zorganizowanego przez Urząd Miasta Częstochowy we współpracy z Zespołem Szkół Technicznych, skierowanego do uczniów klas 1-3 szkół podstawowych. Zadaniem młodych artystów było przygotowanie oryginalnego plakatu promującego i wspierającego działania na rzecz ochrony środowiska, zgodnego z tematyką wiersza Zbigniewa Baryły pod tytułem „Wiosenna łąka”. Przedsięwzięcie spotkało się z dużym zainteresowaniem, a część prac można było podziwiać na udostępnionej podczas wydarzenia wystawie.

Na koniec festiwalu zaproszeni goście ozdobili koszulkę ZST według własnego pomysłu, zgodnie z hasłem „Pozytywne emocje”, która będzie wykorzystana podczas najbliższej akcji charytatywnej. Każdy odwiedzający w tym dniu Zespół Szkół Technicznych mógł zobaczyć przygotowane przez uczniów i nauczycieli stoiska zawodowe, wziąć udział w warsztatach: malowania płytek azulejos, malowania na wodzie Ebru i płytkach ceramicznych, projektowych, logicznego myślenia i matematycznych, florystycznych, plastycznych, odnawialnych źródeł energii, informatycznych, instalacyjnych, dekoracji i aranżacji wnętrz oraz bhp z elementami



ekologii. Na szkolnym patio zaprezentowano ogród warzywny, pokaz sprzętu i maszyn do pielęgnacji roślin oraz pokaz broni wojskowej przygotowany przez Korpus Kadetów. Uczestnicy mogli również spróbować swoich sił na ścianie wspinaczkowej oraz w quizach o krajach niemieckojęzycznych i zabawach językowych. Odbłyły się ponadto pokazy pierwszej pomocy i zawody strzeleckie. Ciekawie i aktywnie spędzony dzień zakończył europejski poczęstunek oraz grill na szkolnym patio.

Dzień otwarty w Zespole Szkół Technicznych pozwolił zaprezentować osiągnięcia, pokazać umiejętności i możliwości praktyczne uczniów. Festiwal Techniki okazał się świetną okazją do integracji młodzieży szkół podstawowych, która licznie w tym dniu odwiedziła placówkę.

red., mat. ZST

Adria Art. Zaprasza na jubileusz Piotra Cugowskiego i dwie znakomite komedie

Sezon artystyczny 2023/2024 powoli zbliża się ku końcowi, to nie znaczy jednak, że Impresariat Adria Art obniża poprzeczkę. Wręcz przeciwnie: z myślą o częstochowianach szykuje czerwiec pełen atrakcji.

Zanim przejdziemy do czerwca, warto wspomnieć też o majowych planach. Ten miesiąc (10 maja) rozpoczęła powtórka z komediowego przeboju „Nerwica natręctw”. Z kolei 13 maja na scenie Filharmonii Częstochowskiej zagra królowa polskiej piosenki – Maryla Rodowicz. Bilety na ten koncert wyprzedają się na długo przed terminem. Podobnym zainteresowaniem cieszy się występ kabaretowy Macieja Stuhra „Mam to wszystko w standupie!”. Aktor zaprezentuje się przed częstochowską publicznością dwukrotnie: o godz. 16 oraz 18.30. Bilety kosztują: 70, 90, 120 i 150 zł.

10 czerwca - Piotr Cugowski

Czerwiec z Adrią Art otworzy jubileuszowy koncert Piotra Cugowskiego. Z okazji 20-lecia na scenie i 44. urodzin charyzmatyczny wokalista wyruszył w trasę koncertową „40 i 4”, będącą podsumowaniem jego dotychczasowej działalności artystycznej. Na koncertach zabrzmiały nie tylko największe przeboje artysty, ale także kawałki z nowej płyty. Jednym z przystanków będzie ten w Filharmonii Częstochowskiej. 10 czerwca o godz. 19 usłyszymy m.in. piosenki z repertuaru ze-



Piotr Cugowski

społu Bracia, któremu Cugowski przewodził przez kilkanaście lat, jak np. „Wierzę w lepszy świat”, „Nad przepaścią”, „Po drugiej stronie chmur”, „Niepisane”, „Za szkłem”. Nie zabraknie też kawałków z pierwszego solowego albumu artysty – „40” („Kto nie kochał”, „Zostań ze mną”, „Daj mi żyć”, „Takich jak my nie znał świat”).

Bilety kosztują: 70, 90, 130 i 160 zł.

16 czerwca - „Ślub doskonały”

Pierwszym z zaplanowanych na czerwiec spektakli będzie „Ślub doskonały: I że Cię nie opuszczę aż do śmiechu”. Jedną z najpopularniejszych na świecie komedii autorstwa cenionego i szanowanego Robina Hawdona zagości w filharmonii 16 czerwca o godz. 17. Na widzów czeka błyskotliwa historia o dylemacie miłosnym i odwiecznej walce serca z rozumem.

Bilety kosztują: 70, 90, 130 i 160 zł.

23 czerwca - „Wstyd”

Na 23 czerwca na godz. 17 Adria Art przewidziała prawdziwy teatralny hit. Mowa o „Wstydzie” Marka Modzelewskiego w reżyserii Wojciecha Malajkata. To słynni „Teściowie” w wersji teatralnej! Przekonajcie się sami, czy wesele bez ślubu jest możliwe! Zderzenie dwóch całkowicie odmiennych rodzin – różniących się pochodzeniem, statusem społecznym, stylem życia i zwyczajami – jest kanwą dla coraz bardziej ekscytujących wydarzeń. Zdezorientowani i zszokowani rodzice narzeczonych próbują zapanować nad sytuacją, jednak wraz z upływem czasu uprzednio taktowne rozmowy przeradzają się w otwarte konflikty, które ostatecznie prowadzą do wybuchu stłumionych uczuć.

Doskonałą obsadę tworzą: Anna Dereszowska, Marieta Żukowska, Szymon Bobrowski i Wojciech Zieliński.

Bilety kosztują: 70, 90, 140 i 170 zł i podobnie jak na wszystkie wydarzenia można je kupić na stronie bilety.adria-art.pl.

mat. Impresariatu Adria Art



Spektakl „Wstyd”

Twój przewodnik w świecie kultury i rozrywki

Bilety: adria-art.pl

ADRIA-ART.PL

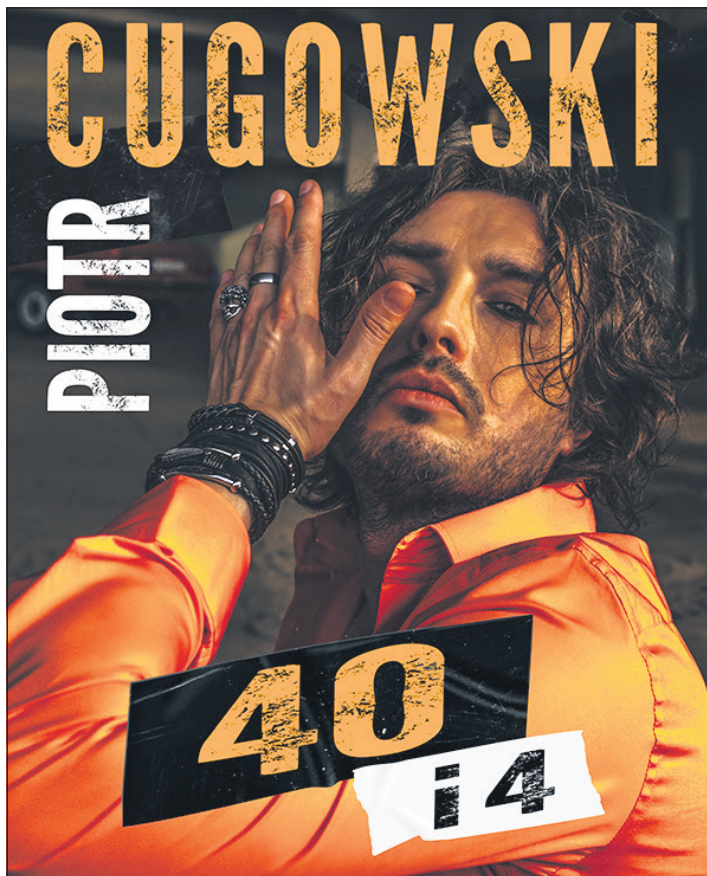


MACIEJ STUHR®

MAM TO
WSZYSTKO
W STANDUPIE

ADRIA-ART.PL

Filharmonia Częstochowska, 26 maja 2024, godz. 16 i 18.30



CUGOWSKI

PIOTR

40
i 4

Filharmonia Częstochowska, 10 czerwca 2024, godz. 19.00



ADRIA-ART.PL

Twórcy **ŚLUB DO SKOŃCZENIA** zapraszają na spektakl

ŚLUB DO SKOŃCZENIA

Obsada:
Michał Miłowicz / Marek Włodarczyk / Daniel Józef OCZAJ
Edyta Herbuś / Kaja Paschalska
Anna Geyra / Magdalena Górka / Anna Ołogowska • Patrycja Polyańska
Mateusz Tomko / Filip Orłowski
Magdalena Wolińska / Olga Borys / Anna Samusienko
Marcin Mroczek / Rafał Mroczek

Autor: Robert Hrabowicz / Produkcja: Edyta Włodarczyk • Reżyseria: Rafał Szczygiła / Producent: Kamila Polak
Produkcja: Teatr Tu i Teraz Kamili Polak

Filharmonia Częstochowska, 16 czerwca 2024, godz. 17.00



komedia „Teściowie” w wersji teatralnej

WSTYD

reżyseria: Wojciech Malajkat

autor: Marek Modzelewski

Anna Dereszowska • Marieta Żukowska
Szymon Bobrowski • Wojciech Zieliński

TITO spektakloVe ADRIA-ART.PL

Filharmonia Częstochowska, 23 czerwca 2024, godz. 17.00

Rockowizna Festiwal 2024. Wśród gwiazd m.in. Kult, Coma i Nocny Kochanek

Visual Production sp. z o.o. zaprasza na trzecią odsłonę Festiwalu Rockowizna. Koncerty odbędą się w Gdańsku, Krakowie i Poznaniu. Sprzedaż biletów trwa!

– Zapraszamy na kolejną edycję Rockowizna Festiwal! Trzeci rok z rzędu będziemy łączyć pokolenia i dawać Wam mnóstwo radości. Od sentymentalnej podróży w czasie po współczesne rockowe brzmienia. Taka właśnie jest i będzie ROCKOWIZNA. Będzie MOCNO, będzie PRAWDZIWIE, będzie ROCKOWO! – zapewnia Visual Production sp. z o.o.

W tym roku plenerowa impreza obejmie trzy wakacyjne weekendy. Szykuje się kawał porządnego grania! Pierwszym festiwalowym przystankiem będzie Gdańsk. 9 i 10 sierpnia rock zabrzmi na Parkingu P3/P4 przy Polsat Plus Arenie Gdańsk. Kolejna (tym razem trzydniowa odsłona) przypadnie na Poznań. Festiwalowicze będą bawili się od 22 do 24 sierpnia na Lotnisku Ławica (wejście od ul. Lotniczej). Finał trasy i zakończenie wakacji odbędzie się w Krakowie. 30 i 31 sierpnia fani dobrej muzyki spotkają się na terenie Muzeum Lotnictwa Polskiego (wejście od ul. Markowskiego).

Oto gwiazdy festiwalu!

Kto wystąpi? Nie zabraknie wykonawców, którzy już w ubie-



głych latach zdobyli serca fanów Rockowizny, takich jak, Kult, Nocny Kochanek, Łydka Grubasa, Zenek Kupatasa czy Pull The Wire. Oprócz nich w każdym mieście wystąpią Royal Republic, Lemon, Hunter, Lordofon, Farben Lehre i The Bill. Jednym z najbardziej ocze-

kiwanych występów będzie ten zespołu Coma, który wraca po okresie zawieszenia działalności z kilkoma tylko koncertami specjalnymi.

Dodatkowo poznański line-up uzupełnią: Zalewski, Dirty Shirt, Hurt, Proletaryat, Jelonek

oraz Transgresja.

– Fantastyczny line-up, doskonała rockowa muzyka łącząca pokolenia, przyjazna atmosfera i najlepsza publiczność... to będą mocno rockowe, letnie wieczory spędzone w doborowym towarzystwie – zapewnia Visual Production sp. z o.o.

Gdzie kupić bilety?

Sprzedaż biletów trwa! Druga pula cenowa obowiązuje do 31 maja! Karnety dwudniowe do Gdańska i Krakowa kosztują 269 zł, a bilety jednodniowe – 169 zł. W przypadku Poznania za karnet trzydniowy trzeba zapłacić 279 zł, a za bilet jednodniowy – 179 zł. Bilety i karnety dostępne na: ROCKOWIZNA.PL

mat. Visual Production sp. z o.o.

ROCKOWIZNA FESTIWAL 2024	COMA / KULT / ROYAL REPUBLIC / NOCNY KOCHANEK	9-10.08
	ŁYDKA GRUBASA / LEMON / HUNTER / LORDOFON	GDAŃSK
	FARBEN LEHRE / ZENEK KUPATASA / PULL THE WIRE / THE BILL	22-24.08
	+ POZNAŃ	POZNAŃ
	ZALEWSKI / DIRTY SHIRT / HURT / PROLETARYAT	30-31.08
	JELONEK / TRANSGRESJA	KRAKÓW

MSK Duo-Art zaprasza w niezapomnianą podróż muzyczną z okazji Dnia Matki!

Dzień Matki jest doskonałą okazją, by wyrazić swoją wdzięczność i miłość. Dzięki Agencji MSK Duo-Art wyszukanie najlepszego upominku, nie będzie już spędzało nam snu z oczu. Wszystko za sprawą „Wielkiej Gali Operetkowo-Musicalowej – Wieczór w Wiedniu”, która odbędzie się 24 maja w Akademickim Centrum Kultury.

– To właśnie najważniejszej osobie w naszym życiu dedykujemy ten wiedeński koncert. Poznamy najpiękniejsze miłosne arie operetkowe i cudowne utwory musicalowe. Na scenie wystąpią artyści biorący udział w największych polskich i światowych projektach. Reprezentujący najwyższy poziom i kunszt. Bawiąc i wzruszając publiczność opowiadają historie pisane piękną muzyką. Zapraszamy na ucztę dla duszy przy akompaniamencie wspaniałej orkiestry pod dyktando znakomitego dyrygenta. Na scenie rozbrzmiewać będą klasyczne walce Straussa, a także inne znane melodie klasyków zachodnioeuropejskich, polskich i ukraińskich – zaprasza Agencja MSK Duo-Art.

W piątek, 24 maja na scenie Akademickiego Centrum Kultury (al. Armii Krajowej 23/25) wystąpić ma aż 50 osób! To orkiestra, soliści i balet. Druga część koncertu zachwycać ma różnymi, współczesnymi przebojami – od lat 70. XX w. do współczesności.

– Tego wieczoru zaśpiewają dla częstochowskiej publiczności najlepsi soliści. Balet w olśniewających kreacjach przeniesie Państwa do magicznego świata muzyki i tańca. Przepych i beztroska, radość z muzyki, muzyczne żarty i niespodzianki stworzą niezapomniany nastrój – zapewnia organizator.



Oto soliści sceny operowej i operetkowej, których usłyszymy w Częstochowie: Yuliya Lytvynova, Emilia Zielińska, Mykyta Burtsev, Tomasz Dziwisz, Katarzyna Ryczkova, Wojciech Poprawa.

W programie znajdą się wspaniałe i ponadczasowe kompozycje operowe, operetkowe oraz musicalowe. Zabrzmią m.in. „Usta milczą, dusza śpiewa” z operetki „Wesoła

wdówka”, „Juliszka z Budapesztu” z operetki „Błękitna maska”, „La donna e mobile” z opery „Rigoletto”, pieśń Torreadora z opery „Carmen”, „I feel Pretty” z musicalu „West Side Story” czy „Bell” z musicalu „Notre Dame de Paris”. Nie zabraknie również wielkich przebojów muzyki estradowej, takich jak np. „Delilah”, „My Way”, „Padam padam” oraz „Volare”. Majowa „Wielka Gala Operet-

kowo-Musicalowa – Wieczór w Wiedniu” rozpocznie się o godz. 19. Sprzedaż biletów trwa, w zależności od miejsc kosztują 130 lub 150 zł. Można je kupić na portalach www.kupbilecik.pl oraz biletyna.pl. Zamówienia zbiorowe i informacje: tel. 603 871 784, e-mail – slawek.kultura@gmail.com.

red., mat. Agencji MSK Duo-Art

Bilety można kupić w kasie Akademickiego Centrum Kultury oraz na portalach www.kupbilecik.pl oraz biletyna.pl.

Z CYKLU: PRZYCHODZI BABA DO...

Gorzka słodycz

Co roku z powodu cukrzycy i jej powikłań umiera ponad 50 tysięcy osób. To już nie problem, to plaga!

Według najnowszych wytycznych badanie w celu rozpoznania stanu przedcukrzycowego czy cukrzycy, należy wykonać u wszystkich osób po 45. roku życia. A w przypadku nadwagi czy otyłości, które wylicza się na podstawie BMI, nawet przed 45. rokiem życia.

Dr Aneta Nawrot: Czy to oznacza, że coraz więcej osób i to coraz młodszych zapada na tę podstępna i nieuleczalną chorobę?

Dr n. med. Ewa Mazur: Niestety tak. Dlatego im szybciej się przebadamy i zdiagnozujemy tym szybciej możemy wdrożyć odpowiednie leczenie.

To znaczy?

- Zaczniemy od początku. Cukrzyca to bardzo powszechna choroba charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru we krwi. Zaliczana jest do cywilizacyjnych chorób metabolicznych. Związana jest z nieprawidłowym wydzielaniem i/lub działaniem insuliny. Szacuje się, że w Polsce jest niemal 3 miliony osób z już rozpoznaną cukrzycą oraz prawie 2 miliony osób nie-zdiagnozowanych.

Wyróżniamy 4 podstawowe typy cukrzycy:

Cukrzyca typu 1, która dotyka najczęściej dzieci i osoby młode.

Cukrzyca typu 2, najbardziej powszechna, związana z nadwagą i otyłością.

Cukrzyca ciążowa dotykająca tylko kobiety w ciąży i cukrzyca wtórna, związana np. z chorobami trzustki. Przyczyną cukrzycy typu 1 jest zniszczenie komórek beta występujących w trzustce, związane najczęściej z procesem autoimmunologicznym, czyli „niszczeniem” własnych organów przez sam organizm. Przyczyna tego zjawiska nie jest do końca poznana.



Dr n. med. Ewa Mazur
Specjalista chorób wewnętrznych. Specjalista diabetolog.

Jedynym leczeniem cukrzycy typu 1 jest intensywna insulinoterapia, polegająca na wielokrotnych wstrzyknięciach insuliny.

Najczęściej występującą postacią cukrzycy jest cukrzyca typu 2. Dotyczy ona 80 proc. przypadków wszystkich zachorowań.

Co nas powinno zaniepokoić?

- Objawy, które mogą wskazywać na hiperglikemię, czyli podwyższony poziom cukru we krwi, to:
- wielomocz, czyli znacznie większe niż normalnie oddawanie moczu,
- wzmożone pragnienie lub uczucie ciągłej suchości w jamie ustnej,
- spadek wagi ciała, bez zastosowania diety czy wysiłku fizycznego i inne: jak np. osłabienie, senność, problemy skórne.

Gdy pojawią się wyżej wymienione objawy, należy udać się do le-

karza diabetologa, który skieruje pacjenta na badania krwi i moczu.

A jak rozpoznać chorobę lub stan przed chorobą?

- Podstawowym badaniem w kierunku cukrzycy jest stężenie glukozy we krwi na czczo, stężenie hemoglobiny glikowanej i/lub wykonanie doustnego obciążenia glukozą czyli tzw. krzywa cukrowa (OGTT).

To ostatnie badanie polega na pobraniu próbki krwi na czczo, tzn. 8-12 godzin bez jedzenia i picia, po lekkiej kolacji. W dzień badania można jedynie pić niewielkie ilości czystej wody. Następnie należy wypić specjalnie przygotowany w laboratorium płyn, który zawiera 75 gramów glukozy, a następnie przez 2 godziny należy siedzieć w laboratorium i oczekiwać na pobranie kolejnej próbki krwi. Bardzo waż-

ne jest, żeby przez te 2 godziny siedzieć na krześle w laboratorium, nie chodzić po korytarzu czy nie wychodzić z laboratorium bo to mogłoby spowodować fałszywie ujemne zaniżenie glukozy we krwi. Po otrzymaniu wyniku należy udać się do lekarza, który na podstawie glikemii na czczo i po 2 godzinach od wypicia glukozy zinterpretuje wynik i postawi odpowiednie rozpoznanie.

Czyli...

... w dużym uproszczeniu jeżeli wynik glukozy 120 minut po wypiciu glukozy jest poniżej 140 mg% to jest to prawidłowy wynik, natomiast jeżeli jest powyżej 200 mg% mamy podstawy do rozpoznania cukrzycy.

Osoby otyłe, z nadwagą bardziej są narażone na zachorowanie na cukrzycę. Tak podają statystyki.

To prawda. Cukrzyca to bardzo podstępna choroba - cukrzyca nie boli. Spowodowana jest ona upośledzeniem wydzielania insuliny w przypadku zmniejszenia wrażliwości tkanek na insulinę, czyli insulinooporność, która zwykle towarzyszy nadwadze i otyłości. Ażeby obliczyć swoje BMI, czyli body mass indeks, należy podzielić wagę ciała wyrażoną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu, wyrażony w metrach lub skorzystać z gotowego kalkulatora. Uzyskany wynik należy porównać z zakresami wartości BMI. Klasyfikacja dla osób dorosłych przedstawia się następująco:

- Niedowaga – BMI poniżej 18,5.
- Właściwa masa ciała – BMI od 18,5 do 24,9.
- Nadwaga – BMI od 25 do 29,9.
- Otyłość – BMI powyżej 30.

Kiedy i jak należy rozpocząć leczenie?

W pierwszym etapie leczenia cukrzycy, należy wprowadzić regularny, co 2-3 dni wysiłek fizyczny, a najlepiej codzienny oraz

wdrożyć dietę z ograniczeniem węglowodanów. Jeżeli pacjent nie wie, których produktów ma się wystrzegać, a które ograniczać, najlepiej udać się po poradę do dietetyka. Dietetyk to osoba, która pomoże pacjentowi nie tylko się odchudzić, ale pomoże zmodyfikować dotychczasowe nawyki żywieniowe czy sposób przygotowania pożywienia tak, ażeby był on dla chorego właściwy. Polskie stowarzyszenie diabetyków wprowadziło kilka użytecznych zasad, których diabetycy powinni się trzymać.

Jedz często i regularnie - zaleca się od 4 do 5 posiłków dziennie, najlepiej spożywanych o stałych porach. Zrezygnuj z „prostych” - należy ograniczyć cukier prosty, spożywczy, wszelkiej maści słodczy, miód, słodkie napoje, syropy, dżemy wysokosłodzone. Cukier używany do słodzenia herbaty czy kawy można zastąpić słodzikami. Postaw na złożone - głównym źródłem energii dla cukrzyków powinny być węglowodany złożone, zawierające dużo błonnika po-



karmowego. Zaliczają się do nich przede wszystkim pełnoziarniste produkty zbożowe (np. otręby, razowe pieczywo i makarony, kasze np. gryczana, niehuskany ryż) oraz warzywa (głównie nasiona roślin strączkowych).

Kontroluj sposób przygotowania i temperaturę potraw – patrz: indeks glikemiczny.

Mieszaj na talerzu - dieta osób chorych na cukrzycę musi być zróżnicowana, powinna zawierać zarówno węglowodany złożone, błonnik pokarmowy, białka, jak i tłuszcze, ponieważ wtedy wolniej

podnosi się po nich stężenie glukozy we krwi, tłuszcze i białko też są bardzo ważne.

Szczegóły mają znaczenie - dla cukrzyków lepszym wyborem jest zupa jarzynowa z kawałkami warzyw niż zupa krem.

Picie alkoholu przez diabetyków nie jest zalecane, ponieważ hamuje on uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie może sprzyjać rozwojowi niedocukrzenia.

Jeżeli modyfikacja diety i wdrożenie wysiłku fizycznego nie dadzą wystarczających efek-

tów obniżenia glikemii, należy wdrożyć leczenie farmakologiczne.

Obecnie mamy bardzo szeroki wachlarz leków doustnych i/lub podskórnych stosowanych jedynie raz na tydzień, które oddalają wprowadzenie do leczenia insuliny.

O metodzie i dostosowaniu odpowiedniego leczenia decyduje lekarz wspólnie z pacjentem, ponieważ część leków mimo rozpoznania samej choroby jest nierefundowana, a w związku z tym pełnopłatna dla chorego.

Dlaczego nie możemy lekceważyć cukrzycy, a nawet stanu przedcukrzycowego?

- Przewlekłe wysokie stężenie glukozy we krwi wiąże się z uszkodzeniem różnych narządów, zwłaszcza nerwów, oczu, nerek, serca i naczyń krwionośnych. To bardzo poważne i najczęściej nieodwracalne powikłania. Należy o tym pamiętać i działać zczasu.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA



CENTRUM NIERUCHOMOŚCI I FINANSÓW



+48 507 090 517



biuro@cnif.pl



cnif.czystochowa

**Centrum
Nieruchomości
i Finansów**

WWW.CNIF.PL

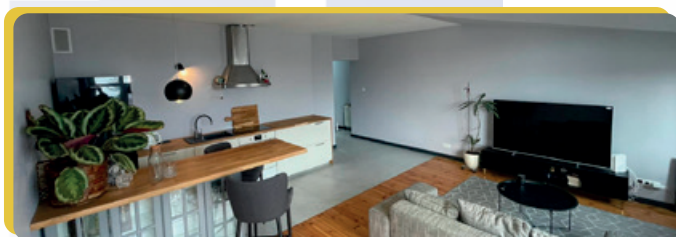
Al. Jana Pawła II 54 (budynek BOŚ)
42-218 Częstochowa



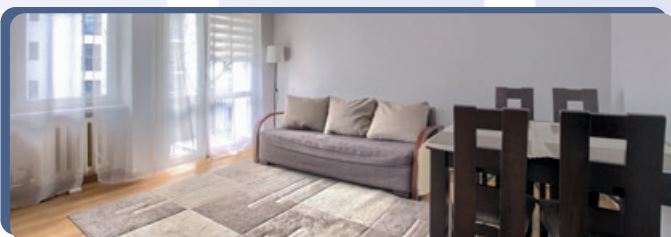
Grabówka, dom o pow. 100 m², tel. 507 090 517



M-4 Północ, Schillera, 61 m², parter z ogródkiem, po remoncie, tel. 504 273 779



Na sprzedaż M-3 o pow. 64 m², z niskim czynszem, w odnowionej kamienicy w Centrum Częstochowy. tel. 533 340 355



M-3 Wrzosowiak, ul. Botaniczna, 40, 6 m², 1 piętro w bloku, 260.000 zł, 509 893 140

REKLAMA

Zagroda Edukacyjna „Stefanówka”



Zapraszamy do miejsca, które powstało z miłości do rodziny, tradycji, kwiatów i ziemi. Realizując wspólne marzenie, dążymy, aby w sercach odwiedzających nas gości zawsze panowała radość i spełnienie.

Znajdujemy się w Nowej Szarlejce, zaledwie 7 km od centrum Częstochowy, a jednocześnie w okolicy otoczonej polami i lasami.

W naszej Zagrodzie można przez chwilę zapomnieć o troskach i zrelaksować się, korzystając z uroków przyrody, spacerując po jodłowym lesie oraz karmiąc i obserwując zwierzęta. Uczestniczyć między innymi w ciekawych warsztatach, biesiadzie przy ognisku, czy też skosztować domowych ciast z filiżanką aromatycznej kawy.

Organizujemy:

- wycieczki dla szkół, przedszkoli i seniorów
- „Wakacje/ Ferie w Zagrodzie”
- pikniki rodzinne
- urodziny
- komunie i inne imprezy okolicznościowe
- warsztaty tematyczne dla dzieci i dorosłych
- weekendowe zajęcia rozwijające kreatywność i wyobraźnię
- oprowadzanki na kucu dla dzieci, połączone ze zwiedzaniem zagrody, w której czekają liczne zwierzęta



Najbliższe wydarzenia:

- „Dzień Błota”: 29 czerwca 2024 r.
- „Letnia Przygoda” - warsztaty wakacyjne dla dzieci i młodzieży:
8-12.07, 15-19.07,
29.07-2.08, 19-23.08.
- Teatr leśny: wrzesień 2024 r.
- Jurajski jarmark Stefański - zdrowa żywność, produkty ekologiczne - wrzesień 2024
- Zajęcia z JOGI

Co nas wyróżnia i dlaczego warto nas odwiedzić?

- wykwalifikowana i pracująca z pasją kadra
- profesjonalnie i merytorycznie przygotowane warsztaty, realizowane w kameralnych grupach
- obszerny teren i możliwość przyjęcia wielu gości w jednym momencie
- infrastruktura przygotowana tak, aby stworzyć jak najlepsze warunki do wypoczynku
- pyszna, zdrowa, domowa kuchnia
- wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, poparte licznymi certyfikatami
- rekreacja ze zwierzętami na świeżym powietrzu

ul. Naftowa 108, 42-130 Nowa Szarlejka



CZOT Częstochowska Organizacja Turystyczna



535 989 813



info@stefanowka.eu



www.stefanowka.eu



Repertuar Maanam

Dawid Tyszkowski Storo Mikser

11 października Cavatina Hall Bielsko-Biała

Koncert „Chcę ci powiedzieć coś...” YONA i Przyjaciele

Repertuar zespołu MAANAM

11 października 2024 rok, godz. 19.00

Projekt muzyczny łączący poezję Kory z wyjątkową muzyką Marka Jackowskiego ukazany w repertuarze zespołu Maanam zabiera odbiorcę w niezwykłą podróż do świata emocji. Pomysłodawczynią koncertu jest wokalistka, autorka tekstów Joanna Będuch, znana również jako YONA.

YONA – artystka o wszechstronnym podejściu do sztuki. Wokalistka i autorka tekstów unika sztywnych ram jednej formy wyrazu. Jej projekty muzyczne są pełne emocji i odzwierciedlają aktualne doświadczenia życiowe. Jej głos, emanujący jednocześnie wrażliwością i siłą kobiecości, przenosi słuchaczy w jej własny świat. Koncert „EMOTIONS” w 2022 roku odbił się niebywałym echem wśród częstochowian. Autorski utwór „Zauważ mnie” miał wówczas premierę i został wyjątkowo ciepło przyjęty. Artystka aktualnie pracuje nad własnym albumem, którego premiera planowana jest na wiosnę 2025 roku.

Podczas koncertu w CAVATINA HALL w Bielsku-Białej przedstawiona zostanie gama emocji z wykorzystaniem rocka, popu, hip-hopu i zaprezentowana przez wyjątkowych gości: DAWIDA TYSZKOWSKIEGO, STORO, MIKSERA oraz aktorskiej interpretacji artystki YONY. Całość wzbogacona o taniec współczesny podopiecznej Fundacji pn. MEISÔ-ART – Pauliny Tomalskiej. A wizualizacje młodego artysty Maćka Mąki uzupełniają wyjątkowe doznania na wielu poziomach.

Zespół tworzą: Joanna Będuch (YONA) – wokal, Michał Rorat – instrumenty klawiszowe/dyrektor muzyczny, Marta Kotaszevska – wiolonczela, Sebastian Ruciński – gitara, Wojciech Zalewski – gitara, Kosma Kalamarz – bas, Dawid Będuch – perkusja, Agnieszka Nowak – chórki, Weronika Skalska – chórki oraz Piotr Tłustochowicz – chórki.

Bilety na ten wyjątkowy koncert można kupić na eBilet.pl (www.ebilet.pl).



13. medal częstochowskich tenisistek stołowych w drużynowych mistrzostwach Polski

Tenisistki stołowe Bebetto AZS UJD Częstochowa 12 maja zakończyły rozgrywki w ekstraklasie. Częstochowianki przegrały półfinałowe starcie z KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg i zakończyły sezon na 3. miejscu z brązowymi medalami na szyi.

To 13. medal w historii drużynowych mistrzostw Polski wywalczony przez częstochowski klub. Tenistki stołowe Bebetto AZS UJD rundę zasadniczą zakończyły na 4. miejscu w tabeli. Dało im to awans do półfinału, gdzie zagrały z KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg, czyli najlepszą drużyną Europy. Rywalki częstochowianek wygrały Ligę Mistrzyń w 2024, 2023, 2022 i 2020 roku...

Zdecydowanym faworytem półfinałów, jak i całych rozgrywek był zespół KTS. Sensacji nie było. Częstochowianki przegrały pierwszy mecz w Tarnobrzegu (1:3) jak i rewanż w Częstochowie (0:3). Po meczu częstochowskie zawodniczki w obecności garstki kibiców mogły odebrać skromny puchar oraz brązowe medale drużynowych mistrzostw Polski. Dla



częstochowskiego klubu to 13. medal drużynowych mistrzostw Polski. Częstochowianki mają w swojej kolekcji 5 srebrnych medali i 8 brązowych. Mecz z KTS, jak informują działacze częstochowskiego klubu, był pożegnalnym występem w barwach AZS UJD dla Alicji Łebek. Ta zawodniczka podczas Indywidualnych Mistrzostw Polski w Gdańsku zdobyła w grze deblowej także brązowy medal. Sezon 2023/24

był dla niej udany. Bebetto AZS UJD to czwarta drużyna z Częstochowy, która występuje w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce. Spotkania tenisa stołowego nie są jednak tak popularne wśród kibiców, jak mecze piłkarskie Rakowa Częstochowa, żużlowców Krono-Plast Włókniarza Częstochowa czy siatkarzy Exact Systems Norwid Częstochowa.

AK, fot: MR-K

Bebetto AZS UJD Częstochowa – KTS Enea Siarkopol Tarnobrzeg 0:3. Tetyana Bilenko – Yu Fu 0:3 (6:11, 7:11, 7:11), Anastasiya Dymytenko – Elizabeta Samara 1:3 (12:14, 9:11, 11:9, 7:11), Alicja Łebek – Natalia Bajor 0:3 (8:11, 4:11, 6:11).

REKLAMA

**HURTOWNIA
BUDOWLANA**

WWW.DMKINVEST.PL

**DMK
INVEST**
MATERIAŁY BUDOWLANE

MATERIAŁY BUDOWLANE OD FUNDAMENTÓW AŻ PO DACH

UL. PRZEMYSŁOWA 51A, 42-274, KONOPISKA

TEL 666 302 305

Częstochowianin Jarosław Pietrzyk z Nordic Team Częstochowa triumfátorem mistrzostw Polski w 24-godzinnym ultramaratonie nordic walking

W nadbałtyckim Sasinie rozegrano 4. edycję Mistrzostw Polski w 24-godzinnym ultramaratonie nordic walking. Ze złotym medalem z zawodów wraca Jarosław Pietrzyk, reprezentant Nordic Team Częstochowa.

Miejscowość Sasino na Pomorzu gościła uczestników mistrzostw Polski w 24-godzinnym ultramaratonie nordic walking. Czwarta odsłona tej imprezy odbywała się pod hasłem „Złam słówkę na majówkę” i zgromadziła liczną rzeszę wielbicieli chodzenia z kijkami z całej Polski. Wśród nich najlepszy okazał się Jarosław Pietrzyk z Nordic Team Częstochowa, który w pięknym stylu pokonał resztę stawki. Częstochowianin po raz drugi okazał się bezkonkurencyjny, triumfował bowiem także w ubiegłorocznych zawodach. Mistrzostwo Polski zapewnił mu wynik 159,2 km, to o blisko 10 km więcej niż w 2023 roku (149,5 km). Poza Pietrzykiem barwy Nordic Team Częstochowa reprezentowało 14 zawodników, którzy ukończyli zawody na następujących miejscach:

Nordic Walking:

Renata Gawor – 12. miejsce NW open kobiet, 104,2 km,
Magdalena Rajek – 13. miejsce NW open kobiet, 104,2 km,

Agnieszka Pinis – 14. miejsce NW open kobiet, 104,2 km,
Małgorzata Niedźwiecka – 57. miejsce NW open kobiet, 84,2 km,
Bożena Jurczyńska – 64. miejsce NW open kobiet, 79,2 km,
Kamila Mika – 71. miejsce NW open kobiet, 79,2 km,
Daria Szechniuk – 72. miejsce NW open kobiet, 79,2 km,
Olga Juszczyk – 73. miejsce NW



open kobiet, 79,2 km,
Agnieszka Paprotna – 96. miejsce NW open kobiet, 74,2 km,
Zbigniew Szczęśniak – 75. miej-

scie NW open mężczyzn, 59,2 km,
Michał Pinis – 85. miejsce NW open mężczyzn, 59,2 km,
Tomasz Rajek – 86. miejsce NW open mężczyzn, 59,2 km.
Bieg:
Mariola Pasikowska – 6. miejsce bieg open kobiet, 124,2 km.

red., mat. Nordic Team Częstochowa



REKLAMA

USŁUGI SPRZĘTEM BUDOWLANYM I KRUSZYWA DROGOWE



Zakład Częstochowa
ul. Odlewników 27/29
email: zbyt@ehazet.pl

tel./fax +48 34/ 323 16 31
tel. +48 34/ 323 72 71
tel. +48 34/ 372 34 18



Evia. Grecka kultura życia i jedzenia

Jak zwiedzać, to koniecznie Castello Rosso, jak pić frappe, to w Porcie Karistos... O wyspie Evia opowiadają Agnieszka Kobryń-Pietrasiewicz i Jacek Pietrasiewicz, którzy zamieszkali tu w 2022 roku. Zdradzają, gdzie kupić najlepsze pieczywo, gdzie wybrać się po świeże ryby z kurta i do jakiej tawerny wybrać się na naj pysniejszy obiad.

Słyszac hasło „Grecja” na myśl przychodzi nam Kreta, Santorini, Rodos, Mykonos, ewentualnie Ateny lub Peloponez. Na pewno nie Evia/Eubea. A przecież jest to druga co do wielkości grecka wyspa. I to „grecka” w pełnym tego słowa znaczeniu: przyjazna, otwarta i autentyczna, niczego nie udająca. Niespaczona przymysłem turystycznym. Prawdziwa Grecja.

Ale przeciętny polski turysta powie: „Evia? A gdzie to? Pierwsze słyszę”. I może dobrze – może dzięki temu ta piękna wyspa wciąż pozostaje sobą. Jest tu wszystko: morze, zatoki, góry, miasteczka i wioski. A nawet jeziora, rzeki i wodospady. Takie all in one.

Co kto lubi

Jaka jest Evia? Bardziej cywilizowana od strony Zatoki Eubejskiej i leżących za nią Aten, a dzika i surowa od strony Morza Egejskiego. Co kto lubi. Wybraliśmy to miejsce właśnie ze względu na spokój i brak tłumu turystów oraz na fakt, że na wyspę wjeżdża się mostem, co jest olbrzymim ułatwieniem. Podróż z lotniska w Atenach do mostu na Evii trwa niecałą godzinę. Nietury-



styczność wyspy wpływa też na ceny, jest tu – póki co taniej – niż w miejscach turystycznych „pielgrzymek”.

Sprzedaliśmy wszystko, co posiadaliśmy w Polsce i kupiliśmy dom w centralnej części wyspy, czyli w miejscu, które jest świetną bazą wypadową do oglądania wszystkich atrakcji Evii. Postanowiliśmy spędzić nad pięknym ciepłym morzem drugą połowę życia, ale ponieważ nie jesteśmy jeszcze w wieku emerytalnym, musieliśmy znaleźć sobie w greckich realiach jakieś zajęcie. Dodatkowo sytuację komplikował fakt, że ponieważ mamy bezsensowne przyzwyczajenie, żeby codziennie coś zjeść, musiało to być zajęcie... płatne.

Ale kto w Polsce przeżył 50 lat, ten w Grecji się śmieje. Tak więc wszystkie problemy udało nam się szybko rozwiązać [Agnieszka została agentką nieruchomości w szacownym biurze nieru-

chomości – Zodos Real Estate z siedzibą w Aliweri, a Jacek zajmuje się obsługą hoteliku z apartamentami dla turystów, który kupili i wyremontowali – Villa Yaga of Evia – przyp. red.].

Co zobaczyć? Oczywiście wszystko!

Gdy ktoś pyta nas, co warto zobaczyć na Evii, bez zastanowienia odpowiadamy: oczywiście wszystko. Ale ponieważ tak się nie da, skupmy się teraz na kilku sztandarowych miejscach. I tak na południowym krańcu wyspy znajduje się niewielkie, historyczne miasteczko Karistos. Zarówno samo miasto, jak i jego okolice, słyną z kamieniołomów, w których od czasów starożytnych wydobywa się marmur. Apollo Marmarinus, bóg marmuru, miał tu nawet swoje sanktuarium.

Okolice Karistos to fascynujące pejzaże łączące morze i góry. Dodatkowo oferują mnóstwo

atrakcji turystycznych (jakby sam widok przecudnego morza nie wystarczył!). Jest więc Zamek Bourtzi, czyli zbudowana w 1350 roku dwukondygnacyjna wenecka forteca, która jest ozdobą nadmorskiej promenady. Jest i Port Karistos, w którym można poczuć prawdziwie wyspiarski klimat pijąc kawę frappe i rozkoszując się pysznym jedzeniem w jednej z wielu tawern.

Czerwony zamek?

Koniecznie! Nie można zapomnieć o Castello Rosso. To mające tysiącletnią historię, imponujące ruiny średniowiecznego zamczyska. Jego romantyczna nazwa „Czerwony Zamek” nie wzięła się od krwawych jatek popełnianych w tym miejscu, lecz od czerwonego kamienia, z którego został zbudowany. Zawiedzionych pocieszymy jednak: dawne wieki rządziły się swoimi prawami, dlatego z pewnością te stare mury widziały terror, horror i krwawe, brutalne zgony. Wystarczy usiąść na tysiącletnim murku i sobie to wyobrazić. Voilà!

Nie każdy będzie mógł jednak tego doświadczyć, bowiem zamek położony jest wysoko na skale i wejście, choć odnowione i wygodne, dla osób narzekających na kondycję może być kłopotliwe. Za to widok z murów rekompensuje wszystko – rozciąga się na okoliczne góry, miasteczko i zatokę. To właśnie miejsce radzimy umieścić w notesie w rubryce „KONIECZNIE!”. Zwłaszcza że wstęp jest zupełnie darmowy.

Złoty Przylądek i Most Kochanków

A jeśli komuś niestraszne górskie wspinaczki, może wybrać się na

górze Ochi (1398 m), na której znajduje się jeden ze słynnych, tajemniczych Smoczych Domów (Drakospiti). Mimo że prehistoryczny, jest w bardzo dobrym stanie. Z kolei Przylądek Kafiareas to najdalej wysunięty na południe punkt Evii. Stojąc tu, na horyzoncie za cieśniną widzimy wyspy Andros, Tinos, a dalej Mykonos. Nazwa przylądka, po włosku Cavo d'Oro, czyli Złoty Przylądek, wzięła się stąd, że dno cieśniny usłane jest podobno skarbami ze statków, które zatoniły na tych burzliwych wodach. Żeglarze od wieków obawiali się wód wokół przylądka i to nie bez powodu: Cieśnina Kafiareas między Evią, a Andros jest uważana za jedno z najniebezpieczniejszych przejść na Morzu Egejskim.

Na kolejne niezwykle i zaskakujące miejsce natrafimy zjeżdżając krętą drogą między wzgórzami w stronę Karistos. Naszym oczom nagle ukazuje się rajski zakątek – rzeczka tworząca w tym miejscu niewielkie rozlewisko i wpadająca do niego z góry Wodospad Platanistos. Wszystko w zielonej, zacienionej kotlinie dającej trochę ulgi od palącego greckiego słońca. Jest punkt widokowy na skałę, jest źródło do zaczerpnięcia wody. Przy masywnym, drewnianym stole można zjeść zabrane z domu kanapki z jajkiem i pomidorem, patrząc na niewielki most pod którym płynie rzeczka. Most nosi nazwę Lovers Bridge, czyli Most Kochanków. Dlaczego? Nie wiemy. O tym można pofantazjować, popijając wodę ze źródła.

Grecka kultura jedzenia

Jedzenie, no właśnie... Grecy z lubością twierdzą, że mają dwie



rzeczy najlepsze na świecie – kulturę i jedzenie. I mogą mieć rację. Co nam daje połączenie tych składników? Grecką kulturę jedzenia. Jest ona zgoła odmienna od tego, do czego przywykliśmy przez 50 lat życia w Polsce.

Grecy celebrują jedzenie. Traktują je jako okazję do spotkań w tawernach, podczas których godzinami rozmawiają pijąc słabe wino – zawsze w przyjaznej i radosnej atmosferze. Trudno im zaakceptować zachowania w stylu: zje szybko i wychodzi – nie rozumieją tego, a nam początkowo trudno było przywyknąć do jedzenia obiadu w nocy, bo jak mówi nasz grecki przyjaciel – godzina 17 to w Grecji południe. Tubylcy spotykają się, żeby zjeść o godzinie 21 czy 22 i siedzą do późna. A samo jedzenie... No cóż, jest pyszne i zdrowe.

Tu pieczywo, tu ryby

Aby jednak sztandarowe greckie potrawy typu souvlaki, horiatiki i baklava nie stały się podstawą naszego pożywienia, musieliśmy rozejrzeć się po lokalnym rynku spożywczym i z czasem wypracować sobie własne punkty zaopa-

trzenia. Tak znaleźliśmy miejsca oferujące najwyższą jakość produktów i usług w centralnej części wyspy.

W pieczywo i inne wypieki zaopatrujemy się w piekarni w Perivolii, której właścicielem jest przemły Stavros Kargas. Prowadzi biznes wraz z bratem i rodzicami. Można tu kupić chleby wypiekane tradycyjnie, według starych rodzinnych receptur – spanakopitę, tiropitę, bugatę i wiele innych pyszności.

Z kolei Sofija Panagiaris z synem Dimitrisem prowadzi sklep w Neochori z najlepszymi warzywami pod słońcem. Większość z nich pochodzi z ich własnych upraw. Po zjedzeniu ogórków z ich sklepu innych się już nie kupuje!

Doskonałe sery i oliwki kupujemy w sklepie Marii Resty, która prowadzi go wspólnie z rodziną w Perivolii.

Smak prawdziwych ryb odkryliśmy dopiero w Grecji. Zaopatrujemy się w nie w Aliveri, gdzie w jednej z wąskich uliczek znajduje się sklep Falassini Avra (czy-



li Morska Bryza). Właścicielem jest Takos Charalambos – kapitan kutra, który codziennie dostarcza świeże, pyszne ryby.

Wyspa pełna zachwyków

Jeśli nie chce się smażyć ryb samemu – można je zjeść w tawernie. Największy wybór ryb, owoców morza i tawern je oferujących znajduje się w porcie Agio Apostoli. Polecamy!

My też mamy swoją ulubioną tawernę. To Ksenichtis (Ξενιχτης) w Neochori. Można tu zjeść doskonałe mięsa z różną souvlaki, pity i całą gamę innych tradycyjnych potraw. Wszystko w rozsądnych cenach i z miłą obsługą. Jednak na co dzień jadamy oczywiście w domu, sukcesywnie ucząc się gotować po grecku i przedstawiając się na miejscową kuchnię.

Jak widać, Evią łatwo się zachwycić i każdy znajdzie sobie inny ku temu powód. Ostrzegamy: przyjedziecie raz, na pewno będziecie chcieli wrócić. Co więcej, może zapragniecie zostać tu na zawsze?

Tekst i fot. Jacek Pietrasiewicz

REKLAMA

WYPOCZYNEK W GRECJI, NA CUDOWNEJ WYSPIE EVIA?



Villa Yaga of Evia czeka na Gości:

Apartament Gaia:
airbnb.com/h/yagaofeviaaga

Apartament Orfeusz:
airbnb.com/h/yagaofevia

Zapraszam!
Jacek Pietrasiewicz

Telefon, Viber, Whatsapp
+30 693 325 5047

YAGA OF Evia



REKLAMA

PARTNER WYDANIA:

**PARK
KORZONEK**

Korzonek 42
42-274 Konopiska (woj. śląskie)
tel. 577 889 906
www.parkkorzonek.pl

ODPOCZNIJ NATURALNIE

hej!

