

MAGAZYN CZAS NA CZĘSTOCHOWĘ

GAZETA
REGIONALNA.COM

PAŹDZIERNIK 2026



REKLAMA

NOWOCZESNE APARTAMENTY W CENTRUM CZĘSTOCHOWY UL. SZYMANOWSKIEGO 22A

NOWAKAMIENTICA.PL

34 378 80 78

SWIETNA LOKALIZACJA / PYSZNE ŚNIADANIA / WYSOKI STANDARD / PARKING

 OKNOPLAST

SATYNOWE | MATOWE | DREWNIANE

Nowe kolory OKIEN



APERTO

CZĘSTOCHOWA,

al. Jana Pawła II 66

WWW.APERTO.COM.PL

ODKŁADAŁA 5 ZŁ DZIENNIE. W sobotę opowiedziała

Przez półtora roku odkładała 5 złotych dziennie. Pracowała po 16 godzin, a pieniędzy ledwo starczało na życie. Nie miała znajomości, sponsorów ani nikogo, kto by ją gdzieś wysłał. Dziś Beata Pawlikowska ma na koncie ponad sto książek i podróże na wszystkie kontynenty. W sobotę opowiedziała tę historię kilkuset kobietom w Częstochowie.

Ktoś, kto nie czekał półtora roku na swoje marzenie, nie zrozumie, ile ono jest warte.

Beata Pawlikowska nie przyjechała na Her Time z gotowym przepisem na sukces. Mówiła rzeczy, które nie zawsze łatwo usłyszeć. Że w podróży przez życie każda z nas jest sama. Że ludzie przychodzą i odchodzą, a drogę przez dżunglę codzienności przechodzimy na własnych nogach. I że właśnie dlatego to, na co zapracowałyśmy same, ma zupełnie inną wartość.

To była tylko jedna z historii, które wybrzmiały tego dnia. Tegoroczna edycja Her Time odbyła się pod hasłem Growth & Balance: osiem godzin, kilkanaście prelegentek, prawie 50 wystawców i kilkaset kobiet, które na jeden dzień postawiły na siebie.

Zacznijmy od początku.

9:00. Kim jesteś i czego potrzebujesz?

Oficjalny program jeszcze się nie zaczął, a na scenie już stały uczestniczki. Nieobowiązkowy moderowany networking poprowadziła Magdalena Turowska-Kwapisz, ekspertka inteligencji emocjonalnej. Zamiast przedstawiać się stanowiskiem, kobiety odpowiadały na dwa pytania: jaka jest moja supermoc i czego dziś potrzebuję?



Pierwsze odpowiedzi padały ostrożnie. Kolejne coraz śmiejlej, aż w końcu chętnych było więcej niż czasu. Ten wspólny czas nadał ton całemu dniu: tu nikt nie musi czekać na oficjalny networking, żeby zagadać do sąsiadki.

Kilkaset kobiet śmiejących się do łez. Bez żartu, bez powodu, za to w 10 minut.

9:50. Śmiech na zawołanie

Joga śmiechu pojawiła się na scenie Her Time po raz pierwszy. Anna Wojtał, rehabilitantka ruchowa i instruktorka jogi śmiechu, hatha jogi oraz gimnastyki słowiańskiej, potrzebowała dokładnie dziesięciu minut, żeby rozbawić całą salę. Jak? Tego organizatorki do dziś nie potrafią wyjaśnić. Efekt był jeden: po takim starcie nikt już nie siedział sztywno.

10:10. Słowo, które zostaje na lata

Magdalena Kuszewska, reporterka Newsweeka, odwróciła perspektywę, do której przywykłyśmy. O zawstydzaniu kobiet mówi się dużo. O tym, że ko-



biety same potrafią zawstydząć, prawie wcale.

Przywołała historię mężczyzny, któremu ukochana kobieta powiedziała jedno zdanie. To wystarczyło, żeby przez kolejne cztery dekady wątpił w siebie i unikał bliskości. Ta, która je wypowiedziała, mogła o nim zapomnieć następnego dnia.

Drugi przykład знаła cała sala: internetowy lincz na znaną kobietę z powodu legginsów, które za mocno opinały ciało. Ciało, jakich są miliony.

10:40. Cukier, mózg i różnorodność

Dr hab. Małgorzata Michalczyk z AWF rozprawiła się z mitem, że ochota na słodczyce to wyłącznie sprawa charakteru. Cukier oddziałuje na mózg, a mózgi różnią się od siebie bardziej, niż sądzimy. Osoby neuroatypowe i wysoko wrażliwe mogą reagować na niego zupełnie inaczej niż reszta.

Wniosek? Zamiast obwiniać się za brak silnej woli, warto poznać mechanizmy, które sterują naszymi wyborami.

11:00. Co mieści się w kobiecej walizce

Dr Nina Barłózek nie potrzebowała prezentacji. Wystarczyła jej walizka. Wyjmowała z niej kolejne przedmioty: lalkę, która oznaczała dzieciństwo, i szminkę, symbol dorosłości. Każdy był etapem kobiecego życia. Najważniejsze pytanie dotyczyło jednak tego, co dzieje się, gdy w którymś z tych etapów utkniemy na dłużej, niż powinnyśmy.

„Uratowała mi pani życie”. Po to jedna z uczestniczek przyjechała na Her Time.

Przed południem. Związek, w którym możesz być sobą

Magdalena Socha, psycholożka, zamieniła wykład w rozmowę z publicznością. Pytała, jakie sygnały w relacji powinny nas zaniepokoić i czy związek, w którym jesteśmy, pozwala nam być sobą.

Jedna z uczestniczek przyjechała specjalnie, żeby spotkać ją osobiście. Filmy o toksycznych relacjach, które Magdalena publikuje na YouTube, pomogły jej wyrwać się z sytuacji, z której nie widziała wyjścia.

12:10. Zapomnij o motywacji

Agnieszka Pala, współtwórczyni polskiej marki TOUS i założycielka firmy ze 100 mln zł przychodu, dała najbardziej konkretną lekcję biznesu tego dnia. Motywacja pomaga zacząć, ale nie pomoże dojść do celu. Do tego potrzebna jest strategia: oparta na liczbach, uwzględniająca krótki i długi horyzont, potrzebna nawet w jednoosobowej działalności.

Zamiast pytać, czego chcę, warto zapytać, czego chce klient.

12:40. Naturalnie, czyli jak?

Karolina Puto mówiła o medycynie estetycznej bez presji.

o tym 450+ kobietom - czyli lekcje z Her Time 2026

Twarz, po której od razu widać zabieg, nie świadczy o dobrej robocie. Dobry efekt jest subtelny i nie odbiera mimiki ani własnych rysów.

Lista czerwonych flag przydała się chyba każdej słuchaczce: obietnice spektakularnych efektów, nacisk, żeby zdecydować od ręki, pobieżny wywiad, przemilczane ryzyko i przeciwwskazania, zabieg proponowany bez potrzeby i hasło „zróbmy jeszcze to”.

Puenta: z medycyny estetycznej można korzystać i jednocześnie lubić siebie. Ale zabieg nigdy nie powinien być warunkiem poczucia własnej wartości. A porady z Instagrama czy ChatGPT warto traktować z dystansem.

W przerwach nikt nie stał w miejscu.

Pomiędzy. Strefa, w której też dużo się działo

Prawie 50 wystawców zamieniło Fabrykę Rowerów w targ dobrych rzeczy i rozmów. Kosmetyki i kawa, moda, kosmetyczki, doradcy od finansów i rozwoju firmy, specjalistki wspierające kobiety na różnych etapach życia, także okołoporodowym. Były artystki i autorki książek, a przy samochodach od Odyssey Dealer Group można było usiąść za kierownicą OMODY, JAECCO czy CHERY.

Pomiędzy stoiskami tańczyło się z Zumba Sisters i SPLOT. Na Her Time przerwa nie oznacza siedzenia.

14:00. Wiedza daje wybór

Maria Nowak-Szabat, nauczycielka Ajurwedy, przekonywała, że odmładzanie zaczyna się od poznania siebie. Każda z nas jest inna, ma inne mocne strony i inne słabości, o które trzeba dbać. Dlatego zalecenia też będą różne. Fundamentem jest to, co



jemy i pijemy, bo z tego budujemy ciało i od tego zależy nasze samopoczucie, także emocjonalne.

Jej najkrótsza myśl była jednocześnie najmocniejsza: wiedza daje wybór. Bez wiedzy wyboru nie ma.

14:20. Ogarnia wszystko. I właśnie w tym problem

Patrycja Mordziolek mówiła o ADHD u kobiet, które z zewnątrz wyglądają na takie, którym wszystko się udaje. Mają mnóstwo energii, pomysłów i obowiązków, dlatego diagnoza często przychodzi późno albo wcale.

Prawdziwa trudność leży w emocjach: ich sile, wpływie na decyzje i relacje oraz w zmęczeniu, które przychodzi, gdy stale próbujemy dorównać własnym wygórowanym oczekiwaniom. Zrozumienie tego mechanizmu otwiera drogę do rozwiązań, które naprawdę pomagają w codzienności.

14:40. Rana, przez którą wpada światło

Joanna Hetman-Krajewska, prawniczka i trenerka radykalnego wybaczenia, zaproponowała

sali coś, co dla wielu brzmiało jak rewolucja. Klasyczne wybaczenie zakłada, że ktoś nas skrzywdził, a my próbujemy mu odpuścić. Radykalne wybaczenie zmienia samą perspektywę. Przestajemy patrzeć na zdarzenie wyłącznie przez pryzmat winy i krzywdy. Rana staje się miejscem, przez które wpada światło, a ten, kto ją zadał, kimś, kto coś do naszego życia wniósł.

Wygrana w sądzie potrafi kosztować więcej niż przegrana. Tego rachunku nikt nie wystawia.

15:10. Nie marnuj życia na spór

Sędziny, mediatorzy i praktyczki rozwiązywania konfliktów usiadły na jednej scenie. Opowiadały o sprawach z sal sądowych i gabinetów mediacji. Wspólny wniosek: koszty sporu mierzymy w złotych i miesiącach, a pomijamy te najwyższe, czyli emocje, zdrowie i zniszczone relacje.

Uczestniczki wyniosły z panelu też coś bardzo praktycznego: większą świadomość technik manipulacyjnych. A ta przekłada się na pewność siebie w każdej trudnej rozmowie.



16:00. Wielki finał

Kiedy na scenę weszła Beata Pawlikowska, sala była pełna. Opowieść o 5 złotych odkładanych codziennie przez półtora roku zamknęła dzień, który od początku do końca był o tym samym: że na swoje marzenia warto pracować, nawet jeśli droga do nich jest długa.

16:45. I co dalej?

Ostatnia godzina należała do konkursów, a potem do pożegnań, które trwały znacznie dłużej niż planowano.

Co zostało po Her Time 2026? Przekonanie, że rozwój i równowaga nie muszą się wykluczać. Że można mieć plan na 100 milionów i jednocześnie wiedzieć, co cukier robi z naszym nastrojem. Że można walczyć o swoje i nie marnować życia na spory. I że jeden dzień dla siebie potrafi uruchomić więcej, niż się spodziewamy.

Cały dochód z konferencji trafia do Fundacji Q Marzeniom im. Heleny Buli i wspiera kobiety oraz dzieci.

fot. J.Kisińska,
Aneta Kanik-Czarnocka

HUBERTUS. Olsztyńskie święto od lat kultywuje szlachezną jeździecką tradycję

Święto jeźdźców rozgrywane się w malowniczej scenerii olsztyńskiego zamku należy do najważniejszych wydarzeń jesieni. Tegoroczna edycja przypadnie w niedzielę, 18 października.

To już tradycja, że w jesienną niedzielę, na błoniach przy restauracji Spichlerz, stawiają się tłumnie jeźdźcy w galowych strojach i dostojne, specjalnie przygotowane na to wydarzenie konie. Hubertus jest dla nich szczególnym świętem i okazją do sprawdzenia się w wielkiej gonitwie.

Przypomnijmy dobrze znaną już historię: nazwa wydarzenia pochodzi od świętego Huberta, urodzonego prawdopodobnie w 655 roku w Gaskonii, potomka królewskiego rodu Merowingów. Zapalony jeździec i zagorzały miłośnik polowań jest patronem koniarzy, jeźdźców, myśliwych i leśników. Legenda głosi, że w młodości wiódł hulaszczę życie, wszystko zmieniło się, gdy wybrał się na łowy w Wielki Piątek. I właśnie tego dnia ukazał mu się wspaniały jeleni – albinos – z krzyżem jaśniejącym pośród poroża. Hubert miał wtedy usłyszeć głos Stwórcy nakazujący mu za-



przestania krwawych łowów, porzucenia pogaństwa i oddania się w służbę Bogu. Postanowił wieść życie pobożne. Za zasługi mianowano go biskupem Liège, a za szerzenie wiary chrześcijańskiej pośród licznych jeszcze wówczas pogan – wkrótce po śmierci uznano go za świętego. Do Polski kult

św. Huberta trafił w XV w., a jako patrona myśliwych umocnił się w epoce saskiej.

Zwyczaj ten od lat rozwija się również w gminie Olsztyn, a tegoroczna edycja święta jeźdźców zaplanowana została na 18 października. Jak zawsze najważniej-

szym punktem programu będzie „pogoń za lisem”. Dziką zwierzęcą obecnie zastępuje jeździec, który ma przypięty do ramienia ogon lisa (obecnie często sztuczny). Pozostali uczestnicy próbują go oczywiście złapać. Śmiałek, któremu uda się zerwać ogon, wygrywa i w kolejnym roku sam zostaje lisem. Widowiskową gonitwę wieńczy uroczysta dekoracja królowej i króla polowania.

Na niedzielą imprezę, która rozpocznie się o godz. 12, burmistrz miasta i gminy Olsztyn Tomasz Kucharski zaprasza całe rodziny. Każdy – bez względu na wiek – znajdzie tu bowiem coś dla siebie.

Wśród atrakcji zaplanowano np. rozstrzygnięcie konkursu „Koń jaki jest, każdy widzi”, a także koncert orkiestry Sempre i występ mazurek Iskra. Obowiązkowym punktem programu będzie też wspólna biesiada przy ognisku. Sponsorami tegorocznego wydarzenia są firmy: Sokpol, ZPP Częstochowa, Art Kam, Odyssey, DET- roboty drogowe, Basteja, Alex-Pol, Prezydent, Piekarnia Janów-Olsztyn, Ol-Tur, Polaris, Admar, TKLightong

red., fot. Artur Kucharski





Spichlerz w Olsztynie – smak tradycji i wypoczynek w sercu Jury

Szukacie miejsca, w którym można dobrze zjeść, spokojnie odpocząć i uczcić ważną okazję? Restauracja Spichlerz, położona przy ul. Kazimierza Wielkiego 2 w Olsztynie, łączy te wszystkie możliwości. Z widokiem na olsztyński zamek, pośród zieleni Jury Krakowsko-Częstochowskiej, oferuje kuchnię inspirowaną dawnymi recepturami oraz komfortowe noclegi w zabytkowych murach.

Modrzewiowy spichlerz z historią

Restaurację stworzyli Elżbieta i Grzegorz Sitakowie. Mieści się ona w zrekonstruowanym spichlerzu galeriowym z modrzewiowego drewna, który pierwotnie wzniesiono w 1783 roku we wsi Borowno. Ten wyjątkowy przykład staropolskiej architektury ludowej dziś łączy tradycję z nowoczesnością. W środku zachowano elementy dawnej konstrukcji, co nadaje wnętrzem niepowtarzalny klimat.

Kuchnia z jurajskim charakterem

Na co dzień Spichlerz serwuje dania inspirowane dawną kuchnią polską, oparte na tradycyjnych przepisach i lokalnych produktach. Szef kuchni proponuje potrawy dopracowane



w każdym szczególe. Smakosze cenią zwłaszcza żurek na domowym zakwasie, pstrąga z wód jurajskich, śledzia z jabłkiem i karmelizowaną gruszą oraz tradycyjny schab smażony.

Do posiłku warto zamówić wino z rodzinnej winnicy Si!Tak. Specjalizuje się ona w białych i czerwonych winach z odmian takich jak seyval, muskat, sibera, rondo, regent i dorse. Cały proces produkcji odbywa się na miejscu, dlatego wina te stały się wizytówką jurajskiego regionu.

Noclegi po dniu pełnym wrażeń

Kto nie chce wracać zaraz po obiedzie, może zostać na dłużej.

W odrestaurowanym budynku dawnego spichlerza przygotowano przytulne, stylowe pokoje 3-, 4- i 6-osobowe, urządzone w klimacie rustykalno-prowansalskim. Każdy został zaaranżowany indywidualnie, z dbałością o detale: od stylizowanych mebli, przez ręcznie malowane dekoracje, po naturalne materiały i subtelne oświetlenie. Każdy pokój ma prywatną łazienkę z prysznicem.

To dobra baza wypadowa dla osób, które chcą przemierzać okoliczne szlaki i zwiedzać jurajskie zabytki. Nocleg na miejscu jest też wygodny dla gości przyjąć okolicznościowych, ponieważ nikt nie musi martwić się o powrót.

Przyjęcia na każdą okazję

Spichlerz od lat organizuje wesela, chrzciny, komunie, urodziny, jubileusze, spotkania rodzinne oraz imprezy firmowe, szkoleniowe i integracyjne. Na większe uroczystości przeznaczona jest elegancka sala bankietowa na 300 osób, a na kameralne spotkania klimatyczna sala kominkowa. Dostępne są także stylowa sala restauracyjna, taras, tereny zielone wokół budynku oraz namiot plenerowy, który sprawdza się przy zmiennej pogodzie. Dzięki temu wydarzenia mogą odbywać się przez cały rok. Wygodny parking mieści zarówno samochody osobowe, jak i autokary.

Organizatorzy zapewniają indywidualne podejście, elastyczne dopasowanie menu i aranżacji przestrzeni oraz pomoc w każdym elemencie przyjęcia, od zaproszeń po atrakcje dla uczestników.

Nie tylko od święta

Do Spichlerza warto zajrzeć także bez okazji. Dobrym pretekstem będzie choćby październikowy Hubertus - widowiskowe święto jeźdźców, myśliwych i leśników.

Kontakt: tel. 783 504 256, e-mail: e.sitak@podzamkiem.pl. Szczegółowa oferta na stronie spichlerz.net.

Mediacja – nie marnuj życia na spór

Czy każdy konflikt musiał kończyć się walką? Czy zawsze ktoś musi wygrać, a ktoś przegrać? Podczas ogólnopolskiej konferencji dla kobiet Her Time, która odbyła się 10 października 2026 roku w Częstochowie, uczestniczki panelu „Mediacja – nie marnuj życia na spór” rozmawiały o tym, jak rozwiązywać konflikty bez tracenia czasu, energii i relacji.

Panel połączył cztery perspektywy: sędzi, mediatorki, radcy prawnego oraz badaczki i promotorki mediacji. Wspólnym tematem było poszukiwanie rozwiązań, które pozwalały nie tylko zakończyć spór, ale także zachować przestrzeń do dalszej współpracy.

Mediacja zamiast walki

Mediacja pokazuje inną drogę niż wzajemne oskarżenia i udowadnianie racji. Pomaga stronom wyrazić potrzeby, zrozumieć różne perspektywy i wspólnie szukać rozwiązania. Ma to szczególne znaczenie w rodzinie, biznesie, pracy i przy realizacji wspólnych projektów, w których po zakończeniu konfliktu nadal trzeba ze sobą współpracować.

Rozmowa dotyczyła również kompetencji sprzyjających budowaniu porozumienia: uważności, dobrej komunikacji, dostrzegania różnych punktów widzenia i łączenia talentów. Podkreślono, że nie były one przypisane jednej płci, lecz mogły być świadomie rozwijane i wykorzystywane, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Cztery perspektywy, wspólny cel

W panelu uczestniczyły Agata Gawłowska-Sobusiak – sędzia i promotorka mediacji, dr Iwona Karpińska-Królikowska – mediatorka, badaczka i trenerka, Marzena Witkowska – radca prawny



i mediatorka oraz Ewa Drzewiecka – sędzia, wykładowczyni i badaczka mediacji, koordynatorka ds. mediacji na Uniwersytecie Jana Długosza w Częstochowie, a także pomysłodawczyni i organizatorka Wielkiego Kongresu Mediacji.

Każda z uczestniczek przedstawiła konflikt z innej perspektywy, pokazując, że rolą prawnika czy mediatora nie musi być wyłącznie prowadzenie stron przez kolejne etapy sporu. Równie ważne jest znalezienie rozwiązania odpowiadającego na ich rzeczywiste potrzeby.

Jednym z najważniejszych przesłań spotkania było przekonanie, że różnice nie muszą prowadzić do rywalizacji. Odmienne doświadczenia, umiejętności i pomysły mogą stać się podstawą wspólnego sukcesu. Zamiast pytać: „Kto ma rację?”, warto było zapytać: „Co możemy stworzyć razem?”.

Od rozmowy do działania – Strefa Mediacji

Panel może być zaproszeniem do szerszej przestrzeni Strefy Mediacji, w której warto rozwijać umiejętności rozwiązywania konfliktów i sprawdzić, czy zawód mediatora jest właściwą drogą zawodową.

Spotkanie przypomniało, że nie każdy konflikt można rozwiązać polubownie, ale warto znać alternatywę dla długotrwałej walki. Czasem jedna dobrze przeprowadzona rozmowa pozwalała uniknąć wielu miesięcy sporu.

Bo najważniejsze pytanie nie zawsze brzmiało: „Jak wygrać?”, lecz: „Czy naprawdę warto poświęcać życie na ten spór?”

Więcej informacji o Strefie Mediacji, kursie mediatora i możliwościach rozwoju można znaleźć na stronie: <https://qmarzeniom.pl/pl/mediacje/>

mat. Her Time, fot. Kamil Dzioba



Wielkie nazwiska i ważne rozmowy o mediacji. Częstochowa gościła II Wielki Kongres Mediacji

Jak rozwiązywać konflikty bez eskalacji, jak uczyć młodych ludzi dialogu i dlaczego warto rozmawiać, zanim spór trafi do sądu? O tym dyskutowali uczestnicy II Wielkiego Kongresu Mediacji, który 8–9 października odbył się na Uniwersytecie Jana Długosza w Częstochowie. Gospodarzem wydarzenia był Wydział Prawa i Ekonomii UJD. Gościł ponad 500 uczestników z całej Polski.

W Kongresie wzięli udział znakomici goście ze świata prawa i instytucji publicznych. Wśród nich znaleźli się Mariusz Haladyj, Prezes Najwyższej Izby Kontroli, oraz sędzia w stanie

spoczynku Anna Maria Wesołowska – znana edukatorka i propagatorka mediacji. W wydarzeniu uczestniczyli również Aleksandra Chudaś – Pełnomocniczka Ministra Sprawiedliwości ds. Edukacji Konstytucyjnej, Marek Miller – Prezes Prokuratury Generalnej RP, Anna Sękowska reprezentująca Krajową Izbę Radców Prawnych oraz Małgorzata Kasztura reprezentująca Śląskiego Kuratora Oświaty.

Przez dwa dni Częstochowa stała się miejscem spotkania naukowców, prawników, psychologów, mediatorów i przedstawicieli różnych instytucji. Rozmawiano o tym, jak mediacja może pomagać w rozwiązywaniu sporów, od konfliktów

szkolnych po problemy pojawiające się w praktyce zawodowej i sądowej.

Dużo uwagi poświęcono edukacji do dialogu. Umiejętność słuchania, rozumienia drugiej strony i szukania wspólnych rozwiązań przydaje się przecież nie tylko na sali sądowej. Jest potrzebna w szkole, pracy, rodzinie i codziennych relacjach. Dlatego tak ważne jest, by uczyć jej od najmłodszych lat.

Kongres pokazał również, że skuteczna mediacja wymaga czegoś więcej niż znajomości przepisów. Potrzebne są wiedza psychologiczna, dobre umiejętności komunikacyjne i zrozumienie potrzeb osób uwikłanych w konflikt. Za każdą sprawą sto-

ją bowiem ludzie, ich emocje, prawa i relacje.

Spotkanie było okazją do wymiany doświadczeń i nawiązywania współpracy między środowiskami, które na co dzień zajmują się rozwiązywaniem sporów.

Na tym jednak nie koniec! Organizatorzy już dziś zapraszają na III Wielki Kongres Mediacji, który odbędzie się w październiku 2027 r.

Więcej informacji: www.wielki-kongresmediacji.pl.

Bo czasem najważniejsze zwycięstwo to nie wygrana z drugim człowiekiem, lecz porozumienie z nim.

mat. Her Time, fot. Kamil Dzioba



Sztuka mądrego starzenia. Dlaczego Skin Longevity i Slow Medicine to jedyna słuszną przyszłość nowoczesnej kosmetologii?

Dziś w świecie kosmetologii i medycyny estetycznej odmienia się przez wszystkie przypadki pojęcia Skin Longevity czy Slow Medicine. Choć te nazwy brzmią świeżo i stały się nowym, modnym trendem w naszej przestrzeni to prawda jest taka, że w profesjonalnej, odpowiedzialnej kosmetologii pracujemy w tym nurcie od dawna. To, co kiedyś było intuicyjnym podejściem do zdrowia tkanki, dziś zostało wreszcie jednoznacznie nazwane i podparte nauką.

Era Skin Longevity

Współczesna medycyna estetyczna i kosmetologia przez lata przyzwyczały nas do obietnic natychmiastowego efektu. Presja gładkiego czoła w kilkanaście minut oraz powszechny trend dążenia do przerysowanej objętości doprowadziły do momentu, w którym rynek został przesycony nienaturalnymi metamorfozami. Wypełnianie twardych ubytków tkanek stało się drogą na skróty, która ignoruje podstawową prawdę biologiczną: wygląd naszej skóry jest bezpośrednim odzwierciedleniem kondycji całego organizmu.

Dziś w pracy kosmetologa obserwujemy wyraźny, niezwykle potrzebny zwrot. Odchodzimy od agresywnego, objawowego maskowania oznak upływającego czasu. Wkroczyliśmy w erę Skin Longevity – holistycznej filozofii długowieczności skóry, która łączy zaawansowane technologie z głębokim poszanowaniem dla naturalnych procesów biologicznych.

Czym jest Skin Longevity?

Skin Longevity to nie powierzchowna moda na kolejny krem



anti-aging. To podejście strategiczne, którego celem nie jest zatrzymanie zegara biologicznego za wszelką cenę, lecz stymulacja komórkowa i zachowanie komórkowej vitalności skóry na dziesięciolecia. Zamiast sztucznie zastępować to, co skóra traci, skupiamy się na pytaniu: jak pobudzić autogeniczne zdolności regeneracyjne tkanek?

Nie leczymy wyłącznie skutków – zmarszczek, wiotkości czy przebarwień. Przeciwdziałamy samemu procesowi starzenia komórkowego redukując stan zapalny o niskim natężeniu tzw. inflammaging oraz chroniąc macierz zewnątrzkomórkową przed degradacją. Młodość skóry to nie brak zmarszczek. To prawidłowe mikrokążenie, gęstość kolagenowa, sprawny mikrobiom oraz wysoki potencjał regeneracyjny komórek.

Filozofia Slow Medicine – fundament dojrzałej relacji z Podopiecznym

Dopełnieniem długowieczności skóry jest podejście Slow Medicine. Reformatuje ono relację z osobą, która przychodzi do gabinetu, dając przestrzeń na to, co najważniejsze: dokładne poznanie i zrozumienie potrzeb konkretnego organizmu. Uczę moich Podopiecznych, że najskuteczniejszym i najważniejszym „zabiegiem” jest wielopłaszczyznowa, szczegółowa konsultacja oraz edukacja. Długofalowych, naturalnych rezultatów nie da się osiągnąć z doskoku, pojedynczym zrywem czy pośpieszną iniekcją.

Do kluczowych założeń Slow Medicine w kosmetologii należą:

1. *Podejście relacyjne i procesowe:* Tworzenie długofalowego planu terapeutycznego rozłożonego w czasie, dopasowanego do biologii mojego Podopiecznego.

2. *Poszanowanie fizjologii skóry:* Rezygnacja z agresywnych, traumatyzujących procedur na



rzecz mądrej biostymulacji, regeneracji barierowej i pracy na poziomie macierzy tkankowej.

3. *Edukacja w zakresie stylu życia:* Podopieczny opuszczający gabinet musi wiedzieć, że to, co robi codziennie w domu waży tyle samo, co seria profesjonalnych zabiegów. A kluczem do zdrowej, jędrnej skóry jest dobrana odpowiednio do jej potrzeb pielęgnacja domowa!

Zgodnie z koncepcją dr Victorii Sweet, autorki słynnej książki Slow Medicine: The Way to Healing, prawdziwe leczenie i regeneracja wymagają czasu, obserwacji oraz stworzenia odpowiednich warunków biologicznych.

Trójkąt Długowieczności Skóry: Dieta, Ruch, Suplementacja

Dbając o zdrowie skóry w duchu longevity, nie możemy ograniczać się jedynie do działania od zewnątrz. Kosmetologia przyszłości staje się dziedziną interdyscyplinarną, blisko powiązaną dietetyką, aktywnością fizyczną i stylem życia.

Zdrowie skóry = zaawansowane technologie + pielęgnacja



domowa + równowaga metaboliczna

1. Dieta i nawodnienie

Stan zapalny w jelitach natychmiast przekłada się na stan zapalny skóry (oś jelito-skóra). Dieta bogata w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze (zwłaszcza kwasy Omega-3), warzywa oraz pożywienie o niskim indeksie glikemicznym ogranicza proces glikacji kolagenu – zjawiska, które powoduje usztywnienie i pękanie włókien podporowych skóry. I oczywiście fundament – odpowiednia podaż wody jest podstawą funkcjonowania i nawilżenia tkankowego od wewnątrz.

2. Ruch i mikrokążenie

Aktywność fizyczna to nie tylko kwestia sylwetki. Podczas wysiłku fizycznego dochodzi do poprawy przepływu krwi w naczyńkach włosowatych oraz dotlenienia komórek skóry. Lepsze krążenie to sprawniejsze dostarczanie składników odżywczych do fibroblastów i wydajniejsze usuwanie toksyn z organizmu.

3. Świadoma suplementacja

Niewłaściwa suplementacja jest stratą czasu, ale mądrze zaplanowana celowana terapia substancjami wspierającymi – takimi jak antyoksydanty,

witamina D3, witamina C czy kwasy omega – staje się potężnym narzędziem chroniącym DNA komórkowe przed stresem oksydacyjnym.

Technologia w służbie biologii

Czy Skin Longevity oznacza rezygnację z nowoczesnych technologii? Wręcz przeciwnie! Oznacza ich mądre i selektywne wykorzystanie. Nowoczesna aparatura gabinetowa – taka jak zaawansowane lasery, radiofrekwencja mikroigłowa, czy światłoterapia LED – jest w tej filozofii kluczowa. Nie używamy jej jednak po to, by skórę uszkadzać ponad jej zdolności regeneracyjne, ale po to, by precyzyjnie stymulować produkcję młodego kolagenu typu I i III, poprawiać elastyczność i zagęszczać strukturę tkankową. Wykorzystujemy najlepsze metody biotechnologiczne i aparaturowe jako impuls, który uruchamia w skórze naturalne mechanizmy odnowy.

Mądre starzenie – wybór pełen klasy

Medycyna estetyczna i kosmologia dojrzały. Dziś sukcesem kosmologa nie jest całkowite wyprasowanie twarzy pacjenta i zmiana jego rysów, ale sprawienie, by w wieku 40, 50 czy 70 lat jego skóra promieniała zdrowiem, była gęsta, nawilżona i elastyczna.

Slow Longevity to wybór świadomości zamiast pośpiechu. To edukacja pacjenta na każdym etapie jego życia, budowanie nawyków, które zostają na lata, oraz praca nad zdrowiem całego organizmu. Tylko w ten sposób stworzymy efekt, który nie zniknie wraz z wchłonięciem się preparatu – efekt zdrowej, biologicznie młodej skóry, która starzeje się z niezwykłą klasą i wdziękiem.

Sylvia Kanclerz, Secret of Beauty

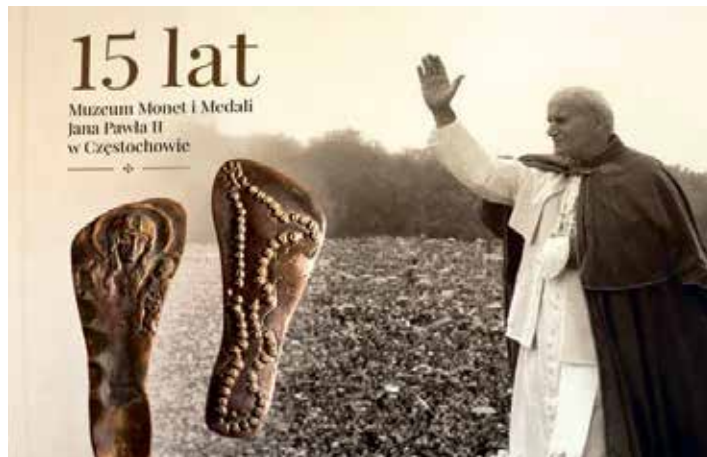
Niezwykły album na 15-lecie Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II w Częstochowie

- Wybrałem tę drogę 15 lat temu. Jakby można było cofnąć czas, zrobiłbym to samo za każdym razem – podkreśla Krzysztof Witkowski, szef i twórca Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II. To największa tego typu placówka na świecie.

W poprzednich wydaniach „Magazynu” przypominaliśmy już, że w tym roku Muzeum przy ul. Jagiellońskiej 67/71 świętuje jubileusz. Obiekt jest pewnego rodzaju wotum dziękczynnym dla osoby świętego Jana Pawła II. Piętnaście lat temu stworzył je w Częstochowie Krzysztof Witkowski, ceniony biznesmen, prezes firmy President Electronics Poland, filantrop, mecenas kultury i kolekcjoner. Przygotowania do otwarcia Muzeum trwały zaledwie 11 miesięcy – od zrodzenia się pomysłu do jego realizacji.

Wspomnienia z otwarcia

Uroczysta inauguracja działalności miała miejsce 11 sierpnia 2011 roku. W wydarzeniu



uczestniczyli m.in. ks. kardynał Stanisław Dziwisz oraz fotograf papieski Arturo Mari. – Niezwykle wymowny jest fakt, że Muzeum powstało w Częstochowie – duchowej stolicy Polski – mówił wówczas osobisty sekretarz Jana Pawła II. – To miasto zawsze znajdowało się na liście podróży Jana Pawła II. To tu odbył się Światowy Dzień Młodzieży w 1991 roku.

– W tym Muzeum są wspaniałe dzieła – zachwycał się w 2011 roku Arturo Mari, osobisty fotograf patrona placówki. – To, co najbardziej mnie uderzyło, to medale dotyczące podróży apostolskich Jana Pawła II.

Dziś jest to największa tego typu placówka na świecie. Znajdujący się tu zbiór monet i medali z wizerunkiem świętego sięga już około 11 tys. eksponatów.

Decyzja dyktowana sercem

– Nigdy nie sądziłem, że będę miał możliwość zorganizowania takiego miejsca. Decyzja o powstaniu Muzeum wynikała z pragnienia serca. Wybrałem tę drogę 15 lat temu. Jakby można było cofnąć czas, zrobiłbym to samo za każdym razem. To możliwość poznania drogi do świętości Jana Pawła II, w taki niekonwencjonalny sposób, to ukazanie jej przez medale i monety z całej

go świata. To też ważne, że ten zbiór jest w Częstochowie, mieście, gdzie jest Jasna Góra, tak bardzo ukochana przez Jana Pawła II – podkreślał Krzysztof Witkowski, w rozmowie z Tygodnikiem „Niedziela”.

Poprzedni jubileusz – 10-lecia szef Muzeum uczcił okolicznościowym albumem opowiadającym o historii i zbiorach placówki. Również ta rocznica upamiętniona została wydawnictwem zatytułowanym po prostu „15 lat Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II w Częstochowie”. Nie jest to jednak kronika dziejów obiektu, a raczej zbiór obrazów, fotografii, medali i przedmiotów związanych z pontyfikatem Jana Pawła II. – Ponieważ nazywamy się Muzeum Monet i Medali to tym razem postanowiliśmy, że zrobimy książkę, która tylko i wyłącznie mówi o tych właśnie dziełach sztuki, wykonanych w piękny sposób przez artystów. Wszystkie tworzą wspólną narrację o Świętym, którego życie i nauczanie pozostają dla nas drogowskazem – wyjaśnił „Niedzieli” szef Muzeum.



Imponujący zbiór

Współautorem koncepcji albumu został Maciej Zdziarski, który podkreślał, że z imponującej kolekcji obiektów zostały wybrane takie przedmioty, które w pewien szczególny sposób syntezują opowieść o Janie Pawle II.

Metropolita częstochowski, abp Wacław Depo we wstępie publikacji przypomniał natomiast, że przez 15 lat muzeum stało się przestrzenią spotkania ludzi różnych pokoleń i doświadczeń.

A kolekcja stale się rozrasta, budując historię na kolejny jubileusz. Niedawno w jednej z gablot pojawiła się koszulka kolekcjonerska z wizerunkiem świętego. Ma białe-żółte barwy, widnieje na niej wyhaftowana podobizna Jana Pawła II, i symbole, atrybuty Świętego Piotra. W takich koszulkach występuje od dziesięciu lat drużyna piłkarska w Peru. Co ważne, był to prezent z okazji obchodzonych w sierpniu urodzin Krzysztofa Witkowskiego.

Ta i tysiące innych perełek zachwycają tych, którzy na co dzień odwiedzają Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II. Ostatnio podziwu nie kryli emerytowani i czynni policjanci wraz z rodzinami, reprezentujący różne jednostki podległe Komendzie Stołecznej Policji w Warszawie. Funkcjonariusze zwiedzali obiekt pod koniec września. – Wizyta w tym miejscu to dla nas duże przeżycie, z racji duchowego spotkania z Ojcem Świętym, ale też z racji wysiłku włożonego w stworzenie takiego miejsca – podkreślali.

Wypowiedzi Stanisława Dziwisza i Arturo Mariego pochodzą z tekstu „Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II”, który ukazał się 11 sierpnia 2011 roku na portalu www.czestochowa.pl.

red., mat i fot. MMiM Jana Pawła II



„Wewnętrzny mecz” – co to właściwie znaczy?

Rozmowa z Megan Turowską-Kwapisz autorką książki „Wygraj swój wewnętrzny M.E.C.Z.”

Tytuł Pani książki mówi o „wewnętrznym meczu”. Z kim albo z czym tak naprawdę walczymy, próbując pogodzić pracę, relacje i siebie?

Megan Turowska-Kwapisz: Powiedziałabym nawet, że największym przeciwnikiem często nie jest świat zewnętrzny. Najtrudniejsze mecze rozgrywamy sami ze sobą. Z naszym wewnętrznym krytykiem. Z przekonaniem: „muszę dać radę”, „nie mogę zawieść”, „co ludzie powiedzą?”, „muszę być jeszcze lepsza”. Z emocjami, których nie umiemy nazwać, i z ciałem, którego sygnały przez lata ignorujemy. Dlatego stworzyłam M.E.C.Z.®: Myśli – Emocje – Ciało – Zachowanie. Bo zanim coś wydarzy się na zewnątrz, cały mecz często rozgrywa się już w naszym wnętrzu. Myśl uruchamia emocję, emocja wpływa na ciało, a to wszystko przekłada się na nasze zachowanie. I paradoksalnie nie chodzi o to, żeby ze sobą walczyć. Chodzi o to, żeby wreszcie zacząć grać ze sobą w jednej drużynie.

Czy był moment w Pani życiu, który był takim „meczem”, i który sprawił, że zaczęła Pani o tym mówić innym?

– Tak, i było ich kilka. Przez wiele lat sama mierzyłam się z poczuciem, że jestem „niewystarczająco dobra”. Już jako dziecko doświadczałam presji i porównywania do brata bliźniaka. Byłam wrażliwa, empatyczna, bardziej humanistką, ale długo nie traktowałam tej wrażliwości jak swojego geniuszu, który teraz pomaga mi lepiej żyć, prowadzić swój biznes oraz godnie zarabiać. Później przyszły moje dorosłe mecze: biznesowe, relacyjne, emocjonalne. W książce piszę o momentach blokady, rozchwiania i bycia blisko utracenia wiary w ludzi. To właśnie własne doświadczenia, połączone z latami pracy z ludźmi, doprowadziły mnie do stworzenia M.E.C.Z.-u. Dzisiaj mogę powiedzieć: nie uczyć czegoś, co znam wyłącznie z książek. Uczę tego, co sama musiałam, zdecydowanie przepracowałam i wiem, że się da.

Dlaczego „miła” to pułapka? Skąd się bierze przekonanie, że kobieta musi być miła, żeby być lubiana i skuteczna jednocześnie?

– Często bardzo wcześnie uczymy się, że grzeczna dziewczynka nie sprawia problemów. Jest pomocna, uśmiechnięta, nie złości się, nie odmawia, nie rozczarowuje innych. A potem ta dziewczynka dorasta i zostaje menedżerką, przedsiębiorczynią, partnerką, mamą... i nadal próbuje zasłużyć na akceptację. Tylko że jest ogromna różnica między byciem miłą a byciem życzliwą. Życzliwość nie wymaga rezygnowania z siebie. Mogę Cię szanować i jednocześnie powiedzieć: „nie” w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Mogę Cię lubić i mieć inne zdanie. To jest w porządku. Mogę dbać o relację i jednocześnie dbać o siebie.

Co się dzieje z kobietą, która latami mówi „tak”, kiedy w środku chce powiedzieć „nie”?

– Płaci za to. Najpierw drobnymi rzeczami: napięciem, irytacją, zmęczeniem. Potem coraz większym kosztem emocjonalnym, relacyjnym, finansowym. Bo za każdym razem, kiedy mówię komuś „tak”, a sobie w środku mówię „nie”, przekraczam siebie i własną granicę. I tutaj doskonale widać M.E.C.Z. Myślę: „Jak odmówię, to ją rozczaruję”. Czuję lęk albo poczucie winy. Ciało się napina. A zachowanie? Znowu mówię „jasne, zrobię to”. W książce właśnie dlatego nazywam kompetencję asertywności jednym z kroków do emocjonalnej wolności.

Czy mężczyźni w biznesie mają ten sam problem, tylko inaczej go maskują?

– Oczywiście. I bardzo nie lubię zamykania inteligencji emocjonalnej wyłącznie w kobiecym świecie. Pracuję od lat także z mężczy-

znami, menedżerami, liderami i zespołami. Oni również boją się oceny, odrzucenia, utraty pozycji czy pokazania słabości. Tylko czasem zamiast nadmiernego „tak” pojawia się kontrola, dystans, złość albo unikanie rozmowy. Dlatego w książce świadomie zwracam się przede wszystkim do człowieka, nie do płci. My wszyscy mamy myśli, emocje, ciało, historię i swoje schematy.

Ten sam mecz, inne przebranie – biznes i stomatologia. Czy to ten sam „wewnętrzny mecz”, tylko w innym przebraniu?

– Dokładnie. Zmienia się boisko, ale zawodnicy są ci sami. W dużej organizacji może to być menedżer, który boi się udzielić pracownikowi trudnego feedbacku. W klinice – lekarz, który potrzebuje postawić granicę wymagającemu pacjentowi. W domu – kobieta, która nie potrafi powiedzieć bliskiej osobie: „tego już nie chcę”. W każdym przypadku pracujemy z tym samym mechanizmem: co myślę → co czuję → co dzieje się w moim ciele → jak w konsekwencji reaguję.

Kliniki stomatologiczne to dość niespotykana nisza dla trenera EQ. Co tam się dzieje „pod spodem”, czego pacjent nigdy nie zobaczy?

– Bardzo dużo! [śmiech] Gabinet stomatologiczny jest niezwykle emocjonalnym środowiskiem. Pacjent często przychodzi z lękiem, bólem, wstydem, ale też wysokimi oczekiwaniami, niejednokrotnie pretensjami. Lekarz czy asystentka muszą jednocześnie być profesjonalni, skoncentrowani medycznie, a przy tym wszystkim potrafić zarządzić emocjami – własnymi i pacjenta. Do tego dochodzą relacje w zespole, presja czasu, odpowiedzialność, trudne decyzje, rozmowy, powikłania, reklamacje. Dlatego mówię, że kompetencje medyczne decydują o jakości leczenia.



nia, ale inteligencja emocjonalna w ogromnym stopniu wpływa na to, jak człowiek tego leczenia doświadcza. Pacjent może nigdy nie zobaczyć tego, co dzieje się „pod spodem”. Ale doskonale poczuje, czy trafił do miejsca, w którym jest spokój, pewność, empatia i jasne granice.

Czy „nie” wypowiedziane do szefa i „nie” wypowiedziane do partnera czy mamy to ten sam mięsień?

– Tak, ale z różnym obciążeniem. Mechanizm asertywności jest podobny: rozpoznaję swoją potrzebę, uznaję, że mam do niej prawo, komunikuję ją i jestem gotowa przyjąć reakcję drugiej strony. Natomiast emocjonalna cena może być zupełnie inna. Łatwiej czasami powiedzieć „nie” klientowi niż własnej mamie, bo w bliskich relacjach uruchamia się cała nasza historia. Dlatego mówię, że asertywność to mięsień emocjonalny. Nie budujemy go jedną wielką rozmową. Budujemy go małymi powtórzeniami.

Granice bez poczucia winy. Jak wygląda pierwszy krok, kiedy kobieta mówi: „nie umiem odmawiać”?

– Nie zaczynam od uczenia jej pięciu pięknych zdań do odmawiania. Najpierw pytam: „Co myślisz, że się stanie, kiedy powiesz nie?” Bo tam zwykle ukrywa się sedno: „przestanie mnie lubić”, „uzna mnie za egoistkę”, „obrazi się”, „stracę klienta”. Bo często wyzwaniem nie jest to, że nie potrafimy powiedzieć „nie”. Kłopotem jest to, co naszym zdaniem wydarzy się później. Dopóki nie dotrzemy do tego przekonania, możemy znać nawet sto technik asertywności — i nadal bać się ich użyć. Granice zaczynają się nie od słów. Zaczynają się w głowie.

Czy asertywność da się poczuć w ciele, zanim poczuje się ją w głowie?

– Zdecydowanie. Ciało bardzo często wie wcześniej. Przed trudną rozmową może pojawić się ścisk w brzuchu, suchość w gardle, na-

Megan Turowska-Kwapisz – Ekspertka Inteligencji Emocjonalnej, Trener biznesu HRD BP, przedsiębiorczyni od 2014 roku, coach MLC oraz autorka książki „Wygraj swój wewnętrzny M.E.C.Z.”. Od 15 lat pracuje z liderami, menedżerami, przedsiębiorcami, lekarzami i zespołami, pokazując, że o jakości biznesu bardzo często decyduje to, jak potrafimy zarządzać sobą i budować relacje z innymi. Twórczyni autorskiego modelu M.E.C.Z.® – Myśli, Emocje, Ciało, Zachowanie, który pomaga rozwijać samoświadomość, zarządzać emocjami, stawiać granice i budować bogate relacje – zawodowe i prywatne.

Jako prelegentka występuje na konferencjach i wydarzeniach biznesowych, dzieląc scenę z uznanymi ekspertami, przedsiębiorcami i osobowościami polskiego biznesu. Na scenie łączy ekspercką wiedzę z energią, autentycznością i praktycznym podejściem do rozwoju człowieka. Uczy inteligentnej emocjonalnie komunikacji, asertywności oraz prowadzenia trudnych rozmów z K.L.A.S.A. – bez agresji, uległości i niepotrzebnych konfliktów. Jej filozofia jest prosta: Możesz wygrywać na zewnątrz. Ale najważniejsze zwycięstwa zawsze zaczynają się od środka.



pięcie mięśni, przyspieszony oddech. W M.E.C.Z.-u ciało nie jest dodatkiem – jest jednym z czterech podstawowych elementów. Dlatego zanim odpowiesz automatycznie, warto zrobić coś bardzo prostego: zauważ ciało, nazwij emocję i dopiero wybierz reakcję. Inteligencja emocjonalna zaczyna się właśnie w tej krótkiej przestrzeni pomiędzy bodźcem a naszą świadomą odpowiedzią.

Balans jako mit czy wybór. „Growth and Balance” – czy te dwie rzeczy w ogóle idą w parze?

– Dla mnie balans nie oznacza, że każdego dnia mam idealnie po 25 procent na pracę, rodzinę, rozwój i siebie. Takie życie moim zdaniem praktycznie nie istnieje. Balans jest bardziej umiejętnością zauważania, kiedy któraś część mojego życia zaczyna zabierać mi za dużo. Można bardzo szybko rosnąć biznesowo i jednocześnie kurczyć się emocjonalnie. Można mieć sukces, pieniądze, pozycję i świetne zdjęcia w social mediach, a wieczorem nie mieć siły rozmawiać z najbliższymi. Dlatego wzrost bez samoświadomości może mieć bardzo wysoką cenę. W książce pytam wprost, czy chcemy jedynie „jakoś” przeży-

wać życie, czy naprawdę czuć jego jakość. Bo dla mnie prawdziwy sukces to nie tylko to, jak wysoko dojdiesz, ale też w jakiej kondycji dotrzesz na szczyt.

Czy widziała Pani firmy, które „wygrały” wzrost, ale przegrały ludzi po drodze?

– Tak. Firma może dowieźć wynik i jednocześnie stworzyć środowisko, w którym ludzie są zmęczeni, przestają mówić prawdę, boją się popełniać błędy i tracą zaangażowanie. I wtedy na Excelu przez jakiś czas wszystko może wyglądać pięknie. Tylko że pod spodem zaczyna rosnąć koszt: konflikty, rotacja, absencje, brak zaufania. Dlatego mówię liderom: wynik i relacja nie muszą być przeciwnikami. Dojrzałe przywództwo potrafi zadbać o jedno i drugie.

Coś do zabrania ze sobą. Co powiedziałyby Pani kobiecie, która „wygrywa” na zewnątrz, ale w środku czuje pustkę albo zmęczenie?

– Powiedziałabym jej: „Nie musisz od razu zmieniać całego życia. Najpierw sprawdź, w którym momencie przestałaś być w nim ważna dla samej siebie.” I przyjrzyj się swojemu M.E.C.Z.-owi.

M – Myśli: Jak dziś do siebie mówisz? Wspierasz siebie czy jesteś swoim największym krytykiem?

E – Emocje: Co naprawdę czujesz, kiedy nie musisz już przed nikim udawać, że wszystko jest dobrze?

C – Ciało: Co od dawna próbuję Ci powiedzieć zmęczeniem, napięciem, brakiem energii?

Z – Zachowanie: Co robisz wciąż tak samo, chociaż wiesz, że już Ci nie służy?

Bo można wygrać stanowisko, pieniądze, firmę, uznanie innych... i po drodze zgubić siebie. Dla mnie prawdziwa wygrana zaczyna się wtedy, kiedy sukces, który budujesz na zewnątrz, nie wymaga od Ciebie przegrywania ze sobą w środku. I właśnie dlatego napisałam tę książkę. Nie po to, żeby człowiek stał się perfekcyjny. Tylko żeby był bardziej sobą: świadomie, odważnie i z sercem.

„Wygraj swój wewnętrzny M.E.C.Z.” to coś więcej niż książka. To zaproszenie do spotkania z najważniejszą osobą w Twoim życiu – z samym sobą. Zabieram Cię w podróż przez cztery obszary, które każdego dnia wpływają na jakość Twojego życia: Myśli, Emocje, Ciało i Zachowanie. Znajdziesz w niej nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia, ćwiczenia, inspirujące rozmowy, kody QR i pytania, które mogą zmienić sposób, w jaki myślisz, czujesz i działasz. To książka, do której możesz wracać w różnych momentach życia. Kiedy potrzebujesz odwagi, chcesz postawić granice, lepiej zrozumieć swoje emocje albo po prostu zadbać o siebie. Bo nie chodzi o to, żeby wygrywać ze wszystkimi dookoła. Chodzi o to, żeby w pogoni za sukcesem nie przegrać najważniejszej relacji – tej ze sobą. „Ta książka to doświadczenie – nie tylko tekst. Znajdziesz w niej: kody QR z eleganckimi materiałami, prezenty i narzędzia do pracy własnej, nagrane przeze mnie video, prowadzone medytacje, elegancki workbook, który prowadzi Cię krok po kroku. Czyli nie zostajesz sam z wiedzą – masz proces.”

fot. arch. prywatne

Chcieliśmy pokazać bliską Częstochowę

Wszystkie sale Miejskiej Galerii Sztuki zajmuje właśnie imponująca wystawa 12. Triennale Sztuki Sacrum „Tutejszość: topografie”. Można ją podziwiać do 15 listopada. To zdecydowanie jedno z najważniejszych wydarzeń artystycznych tego roku.

Triennale Sztuki Sacrum od ponad 30 lat jest jednym z najważniejszych wydarzeń wystawieniowych organizowanych przez Miejską Galerię Sztuki. Dwunasta edycja artystycznego święta wpisuje się w obchody 200-lecia połączenia Starej i Nowej Częstochowy. Stąd i tytuł: „Tutejszość: topografie”. Wernisaż wystawy odbył się 17 września, zorganizowano go przed budynkiem instytucji. Muzyczną oprawę zapewnił DJ Kelmo, atrakcją była też Mobilna Galeria Sztuki ArtTrak Apolonii Morawskiej, która stanęła przed wejściem do galerii. Otwarcie było również okazją, by uroczystie rozświetlić neon, który pozostanie pamiątką po 12. Triennale Sztuki Sacrum.

– Mam nadzieję, że po obejrzeniu tej wystawy będą mogli Państwo odpowiedzieć na pytanie, czym jest dla was tutejszość, co oznacza, że jesteśmy stąd. I taką bliską Częstochowę chcieliśmy pokazać – podkreślał, otwierając wystawę Robert Jasiak, p.o. dyrektora Miejskiej Galerii Sztuki. On również współtworzył



Radę Programową wystawy, w której zasiedli także: prof. Jarosław Kweclich, dr hab. Małgorzata Piasecka, prof. UJD, Aleksander Wierny oraz dr Barbara Major i Joanna Matyja – wieloletnie pracowniczki instytucji.

Do udziału zaproszono ponad 50 artystów – wszyscy związani są z naszym miastem. Reprezentują różne pokolenia i różnorodne dziedziny sztuki.

Na kształt Triennale wpłynęli też mieszkańcy, ponieważ ich wspomnienia, opowieści czy refleksje są równorzędną częścią ekspozycji.

– Ta wystawa jest bardzo dostojnym wydarzeniem artystycznym, ale i też swoistym studium socjologicznym naszego miasta, miejsc przeżywanego, doświadczanego. Miejsce nigdy nie jest puste, ono jest zawsze wypełniane treścią przez

człowieka. Zawsze jest relacja egzystencjalna z otoczeniem – zaznaczała dr hab. Małgorzata Piasecka, prof. UJD. – Zapraszamy do niespiesznego spaceru po wystawie, do spotkań z czymś przemagającym, nadzwyczajnym, co wywołuje poruszenie, co zarezonuje, wyzwoli w naszej pamięci jakieś obrazy, słowa, dźwięki, zapachy, czyli to, co rejestruje się w naszym ciełe dzięki tym miejscom.

Ekspozycja obejmuje wszystkie sale Miejskiej Galerii Sztuki. W sumie można na niej obejrzeć ok. 200 obiektów. Obok dzieł malarskich są to m.in. fotografie, rysunki, grafiki, rzeźby, instalacje, czy projekty video.

„Tutejszość: topografie” można oglądać do 15 listopada. Od wtorku do piątku galeria zaprasza od godz. 10.30 do 18, a w soboty, niedziele i święta od godz. 11 do 19. Bilety normalne kosztują 15 zł, a ulgowe – 10 zł. W środy wstęp jest bezpłatny.

Warto dodać, że organizatorzy zaplanowali też liczne wydarzenia towarzyszące wystawie. Za nami pierwsze oprowadzania kuratorskie z Barbarą Major i Joanną Matyją, część z nich odbyła się w ramach akcji „Weekend Seniora z kulturą – otwórz się na kulturę”. Informacji o kolejnych terminach należy szukać na stronie galeria.czyst.pl.

red., fot. Łukasz Kolewiński/archiwum MGS



REKLAMA



Wkrótce wielkie otwarcie!

heste

Styl dla Ciebie. Wygoda dla nich.
Designerskie meble i akcesoria...



Polska
produkcja



Naturalne
drewno



Design
do wnętrz



Trwałość
na lata



POZNAJ KOLEKCJĘ

heste.com.pl



Dołącz do Klubu Górskiego PTTK Częstochowa



Samotne wyjścia w góry mają swój urok, ale dzielenie pasji z ludźmi, którzy nadają na tych samych falach, całkowicie zmienia doświadczenie. Jeśli góry to twoja pasja, ale nie masz jej z kim dzielić dołącz do Klubu Górskiego PTTK Częstochowa.

Członkowie częstochowskiego PTTK spotykają się w każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w budynku Urzędu Stanu Cywilnego w Częstochowie o godz. 18. Klub zrzesza wielbicieli turystyki i pieszych wędrówek, szczególnie po górach. Pod patronatem klubu organizowane są wyjazdy i wycieczki krajoznawcze. W miniony





weekend w Zawoi odbył się zlot klubu. Atmosfera, jak zwykle podczas tego typu spotkań – wyśmienita. Tradycyjnie było dużo trekkingu, nie brakowało też rozmów, śmiechu i tańców, a wszystko to przy słonecznej pogodzie i przepięknych, jesiennych krajobrazach.



Klub Górski PTTK Częstochowa zaprasza starszych i młodszych – wiek nie ma żadnego znaczenia! Do klubu mogą dołączyć zarówno osoby, które preferują dalekie i trudne wycieczki, jak i ci, którzy wolą krótsze spacerunki. Poza wędrówkami po górach klub oferuje wspólną jazdę na nartach czy rowerze, spotkania przy ognisku, wyjścia na koncerty, wystawy czy seanse kinowe. Członkowie Klubu Górskiego PTTK Częstochowa to po prostu grupa ludzi którzy się lubią, i z którymi na pewno nie będziesz się nudził.



mat. Klub Górski PTTK Częstochowa

REKLAMA



KONFERENCJA Z UDZIAŁEM MŁODZIEŻY ZIELONA TRANSFORMACJA

Porozmawiamy o
gospodarce w obiegu zamkniętym
recyklingu
wykorzystaniu AI w obszarze ekologii
transformacji energetycznej

Województwo Śląskie

Wydarzenie dofinansowano ze środków z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego

PATRONAT
PREZYDENTA MIASTA CZĘSTOCHOWY

ORGANIZATOR



FUNDACJA
WSPÓLNOTA.
WSPÓŁPRACA.
WSPARCIE.

WSPÓŁORGANIZATOR:
IV LO IM. H. SIENKIEWICZA



**22.10.2026,
godz. 9-11**

**Częstochowa,
AI. NMP 56**

**Sala teatralna IV LO
im. H. Sienkiewicza**

Konsultacja u behawiorysty to nie luksus, lecz rozsądny wybór

Skorzystanie z usług behawiorysty psów i kotów to często najlepsza decyzja, jaką może podjąć odpowiedzialny opiekun zwierzęcia. Choć na początku może wydawać się to dodatkowym wydatkiem, w rzeczywistości jest to dobra inwestycja, która przynosi długofalowe korzyści zarówno dla pupila, jak i całej rodziny.



Kim jest behawiorysta? To specjalista, który posiada szeroką wiedzę z zakresu etologii (nauki o zachowaniu zwierząt), psychologii, biologii, a nawet medycyny behawioralnej. Jego rola wykracza daleko poza rolę klasycznego trenera, który uczy głównie komend. Zajmuje się przede wszystkim wnikliwą analizą, diagnozą oraz terapią zwierzęcia eliminując lub wykluczając po drodze przyczyny niepożądanych lub problematycznych zachowań. Dotyczy to między innymi: agresji do ludzi lub innych zwierząt, lęku separacyjnego, nadmiernego znaczenia terenu, a także załatwiania się poza kuwetą u kotów, chronicznej lękliwości, fobii, nadmiernej wokalizacji czy niszczenia przedmiotów w domu.

Kluczem do sukcesu behawiorysty jest podejście do problemu. Specjalista zawsze sprawdza, czy niepożądane zachowanie, np. nagłe wycofanie czy agresja, nie ma podłoża medycznego, współpracując w tym celu przede wszystkim

z opiekunem. Należy pamiętać, że znaczna część problemów behawioralnych ma swoje źródło w chorobie, bólu, niezaspokojeniu potrzeb lub nieprawidłowej socjalizacji. Behawiorysta będący zwierzęciem psychologiem analizuje całe środowisko, w którym żyje czworonóg, jego dietę, rutynę dnia i doświadczenia, aby precyzyjnie ustalić przyczynę.

- Podczas konsultacji pracuję przede wszystkim z właścicielem. Czasami wystarczy drobna zmiana, badanie czy modyfikacja dotychczasowych nawyków, żeby odnieść sukces i pomóc opiekunowi oraz czworonogom – wyjaśnia Michalina Stasiak, behawiorystka, fotograf oraz właścicielka Psiej Przestrzeni.

- W zwierzętach nie ma czegoś takiego jak „złośliwość”, to krzywdzący i powielany mit. Kot czy pies niepożądanym zachowaniem sygnalizuje, że coś jest nie tak – dodaje.

Najważniejszą korzyścią, która przemawia za taką inwestycją, jest odzyskanie harmonii i spokoju w domu, co znacząco poprawia jakość życia i relacji z pupilem. Skuteczna terapia eliminuje stres i frustrację, które często towarzyszą problemom z zachowaniem. Ucząc opiekunów rozumienia mowy ciała i potrzeb zwierzęcia, behawiorysta pomaga zbudować głębszą, opartą na zaufaniu relację, co jest fundamentem trwałej więzi. Co więcej, w dłuższej perspektywie jest to oszczędność czasu i pieniędzy.

- Niekiedy nie jest nawet potrzebne spotkanie twarzą w twarz i pyszczek. Wielokrotnie po konsultacjach online udawało się znaleźć przyczynę frustracji, lęku czy agresji u zwierzęcia. Kwestia odpowiednich pytań i prawdziwości ze strony właściciela – zaznacza Michalina Stasiak.

Nieudane, nieprofesjonalne próby „naprawy” zachowania na własną

rękę, często oparte na przestarzałych i awersyjnych metodach, mogą nie tylko utrwalić problem, ale i pogorszyć stan psychiczny zwierzęcia. Behawiorysta skraca drogę do sukcesu, oferując spersonalizowany, etyczny plan terapeutyczny, co eliminuje koszty związane np. z ciągłymi zniszczeniami w mieszkaniu. Istotne jest także zapobieganie eskalacji problemu, ponieważ im szybciej opiekun zgłosi się po pomoc, tym łatwiej i szybciej można problem rozwiązać, zanim nawyk się utrwali. Inwestycja w behawiorystę na wczesnym etapie to profilaktyka przed poważnymi kryzysami, a w przypadku agresji, jest kluczowa dla zapewnienia bezpieczeństwa domownikom i otoczeniu. Należy podkreślić, że behawiorysta pracuje przede wszystkim z człowiekiem – uczy konkretnych narzędzi i technik, zmieniając jego perspektywę i postawy wobec zwierzęcia. Ta wiedza jest bezcenną, trwałą umiejętnością dla opiekuna, która pozwala mu lepiej radzić sobie z przyszłymi wyzwaniem.

Podsumowując, behawiorystyka to nie luksus, lecz rozsądny wybór. Jest to inwestycja w spokój, bezpieczeństwo i trwałe szczęście zarówno zwierzęcia, jak i jego opiekunów. Poprawiając dobrostan psychiczny i emocjonalny pupila, inwestujemy w lata wspólnego, harmonijnego życia, zamiast mierzyć się z nieustanną frustracją.

red., fot. www.psia-przestrzen.pl

REKLAMA

COAPE psów i kotów – KONSULTACJE ONLINE I STACJONARNIE

BEHAVIORYSTA I FOTOGRAF

✉ kontakt@psia-przestrzen.pl

☎ + 48 739 084 433

🌐 psia-przestrzen.pl

🐾 INDYWIDUALNE KONSULTACJE Z BEHAVIORYSTĄ
 🐾 SZKOLENIA I TRESURA PSÓW
 🐾 TRENING PODSTAWOWYCH KOMEND
 🐾 PROFESJONALNA FOTOGRAFIA PSÓW I KOTÓW

REKLAMA



WWW.VENDOM-SPA.PL

Luksus, który poczujesz!

MARKA ZAUFANIA I JAKOŚCI

Vendom Spa to francuski projektant wysokiej jakości spa i swim spa. Dzięki doświadczeniu branżowemu i ciągłym innowacjom, jesteśmy w stanie sprostać wszystkim Państwa potrzebom, niezależnie od budżetu i wymagań. Nasza reputacja opiera się na wieloletnim doświadczeniu i skrupulatnej dbałości o szczegóły, gwarantując wyjątkowe produkty.



SZEROKA GAMA PRODUKTÓW DLA KAŻDEGO

Nasza szeroka gama wanien spa została zaprojektowana tak, aby odpowiadała potrzebom każdego klienta i każdego budżetu. Oferujemy wanny spa o różnych rozmiarach, kształtach i cenach od 25 do 55 tys. zł.

BEZKONKURENCYJNE PARAMETRY TECHNICZNE

Wszystkie nasze spa są projektowane z wykorzystaniem materiałów i technologii gwarantujących trwałość i wydajność. Wybieramy najlepszych dostawców komponentów na rynku takich jak Balboa, Gecko czy Artistech.



ul. Jagiellońska 67 / 71
42-200 Częstochowa



+48 607 694 549



kontakt@vendom-spa.pl

Polska złota jesień w Parku Korzonek

Jesień nie musi oznaczać końca sezonu na rodzinne wycieczki i aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Park Korzonek, położony w gminie Konopiska, w sąsiedztwie Częstochowy, zaprasza odwiedzających również w październiku. Obiekt jest obecnie czynny od środy do niedzieli w godzinach od 10.00 do 18.00 (w poniedziałki i wtorki pozostaje zamknięty). Sprzedaż biletów i wejście na teren parku możliwe są do godziny 17.00.

Park położony jest w otoczeniu lasów, na terenie Parku Krajobrazowego Lasy nad Górną Liswartą. Na około 12 hektarach przygotowano zarówno miejsca przeznaczone do aktywnej zabawy, jak i spokojniejsze przestrzenie spacerowe oraz edukacyjne.

W strefie rozrywki znajdują się m.in. park linowy, tyrolka, piaskownica, wrotkarnia, poducha do skakania, hydropark, dmuchańce, karuzele i kregle. Dostępne są również gry i inne aktywności dla dzieci. Korzystanie z parku linowego jest uwzględnione w cenie podstawowego biletu wstępu. Dostępność części atrakcji może jednak zależeć od warunków pogodowych.

Osobną część oferty stanowi parkowy zwierzynek. Można w nim zobaczyć m.in. alpaki, daniele, kozy, owce, króliki, kury, osiołki i wiewiórki. Działa także motylarnia, w której prezentowane są egzotyczne gatunki motyli. Niektóre zwierzęta można obserwować z bliska i głaskać, natomiast park zwraca



ca uwagę, by nie dokarmiać ich własnym jedzeniem.

Na terenie obiektu przygotowano również atrakcje związane z edukacją ekologiczną. Są wśród nich ścieżki i tablice edukacyjne, ekostaw, ogród warzywny oraz rozwiązania pokazujące wykorzystanie energii słonecznej. Park prowadzi ponadto własne uprawy i organizuje zajęcia edukacyjne dla grup



szkolnych i przedszkolnych. Dodatkowo w ofercie są m.in. spacer z alpakami oraz przejażdżki na kucyku.

Jesienna wizyta może być więc okazją nie tylko do spaceru wśród zmieniających kolory drzew, ale także do połączenia wypoczynku na świeżym powietrzu z zabawą i poznawaniem przyrody. Przed wyjazdem warto sprawdzić aktualne informa-

cje dotyczące funkcjonowania poszczególnych atrakcji, ponieważ ich dostępność może być uzależniona od pogody.

Park znajduje się w miejscowości Korzonek, w gminie Konopiska, w pobliżu autostrady A1. Aktualne informacje o ofercie oraz cenach biletów dostępne są na stronie parkkorzonek.pl.

źródło: Park Korzonek



REKLAMA

OSIEDLE KIEDRZYN

WWW.OSIEDLEKIEDRZYN.PL

ADAM IGNASIAK TEL. +48 609 186 309



INWESTYCJA

„Osiedle Kiedrzyn” to 20 nowoczesnych domów w zabudowie bliźniaczej, które oferują nowoczesność, ekologię i wygodę, spełniając oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów. Każdy dom o powierzchni 121 m², rozplanowany jest na dwóch kondygnacjach co zapewnia ergonomię i funkcjonalność.

Na parterze znajduje się przestronny salon z kuchnią, WC, wiatrołap, garaż oraz pomieszczenie techniczne. Piętro to cztery sypialnie z czego jedna z własną garderobą, łazienka oraz pralnia. Wszystko rozplanowane tak aby zapewnić prywatność i wygodę. (Na etapie budowy możliwe zmiany układu) Prywatny ogródek przynależny do każdego z domów da mieszkańcom poczucie relaksu i swobody.

Oprócz garażu przed domem znajdziemy 2 dodatkowe miejsca postojowe, które pozwolą na komfort parkowania dla gości odwiedzających mieszkańców. Inwestycja usytuowana w malowniczej części Kiedrzyna – Woli Kiedrzyńskiej, w otoczeniu natury, w bezpiecznej odległości od głównej drogi co zapewnia spokój i ciszę, jednocześnie oferując dogodny dostęp do infrastruktury miejskiej. To doskonała propozycja dla osób szukających harmonii między komfortem życia, a bliskością natury. W niedalekim sąsiedztwie znajduje się szkoła, przedszkole oraz sklep spożywczy.

Odległość do jednego z większych centrów handlowych w Częstochowie – M1 to 3km a do ścisłego centrum miasta – 7km.

O NAS

Lider Inwestycje działa na rynku od 2005 roku. Specjalizujemy się w sprzedaży i zarządzaniu nieruchomościami na rynku pierwotnym oraz wtórnym w Częstochowie i okolicach.

Czas ten pozwolił nam na budowę własnych inwestycji takich jak Osiedle Piastów, Nowa Kamienica, Szczytowa Kamienica, Berka 9 czy Szczytowa 19. Aktualnie wszystkie w/w marki cieszą się dużą rozpoznawalnością na rynku nieruchomości i bardzo dobrymi opiniami naszych Klientów.

Ostania z inwestycji – Osiedle Piastów czyli kompleks 28 domów w zabudowie szeregowej i bliźniaczej zlokalizowany na częstochowskim Stradomiu jest pełni zrealizowany, a mieszkające tam rodziny z dziećmi bardzo chwalą wygodę zastosowanych rozwiązań oraz jakość budowy. To najlepszy dowód na uczciwość i rzetelność i nasze profesjonalne podejście do realizowanych inwestycji.

Gwarantujemy Naszym klientom profesjonalną obsługę doświadczonych doradców oraz szeroki dostęp do ofert sprzedaży i wynajmu nieruchomości.

Realizujemy marzenia Naszych Klientów o własnej nieruchomości, a profesjonalizm, transparentność, uczciwość i etyka zawodowa oraz szacunek dla Klienta to filozofia Naszego biznesu pozwalająca budować nam mocne i stabilne relacje z Klientami.

**ZAPRASZAMY DO ZAPOZNANIA SIĘ Z NASZĄ OFERTĄ W PRESTIŻOWEJ
LOKALIZACJI W ŚWIETNIE ROZWIJAJĄCEJ SIĘ CZĘŚCI CZĘSTOCHOWY.**



20 DOMÓW, KTÓRE OFERUJĄ
NOWOCZESNOŚĆ,
EKOLOGIĘ I WYGODĘ



KĄŻDY DOM O POW. 121m², CO
ZAPEWNIĄ ERGONOMIĘ
I FUNKCJONALNOŚĆ



GARAŻ W BRYLE BUDYNKU ORAZ
2 MIEJSCA PARKINGOWE PRZED
DOMEM



OGRÓDEK, KTÓRY DA RELAKS
I SWOBODĘ JEST PRZYNALEŻNY
DO KĄŻDEGO DOMU



Nie tylko Everest. Częstochowskie spotkanie z Leszkiem Cichym

Bilety na to wydarzenie wyprzedzały się do ostatniego miejsca! Salę Kina Studyjnego OKF „Iluzja” wypełnili wielbicieli górskich opowieści. Częstochowę odwiedził bowiem legendarny himalaista – Leszek Cichy.

Spotkania spod znaku raków i czekana, na które od wakacji zaprasza Miejska Galeria Sztuki, od początku cieszą się dużym zainteresowaniem publiczności (ta propozycja przyciąga nie tylko mieszkańców miasta i regionu, ale i odleglejszych miejsc Polski, stąd goście m.in. z Lublina). Cykl otworzyła rozmowa z Krzysztofem Wielickim, zdobywcą Korony Himalajów (był drugim Polakiem po Jerzym Kukuczce, który dokonał tego wyczynu). To on wspólnie z Leszkiem Cichym 17 lutego 1980 roku stanął na Mount Evereście. Nie było więc zaskoczeniem, że to właśnie drugi z legendarnych himalaistów był bohaterem kolejnej odsłony wydarzenia. Spotkanie z Cichym odbyło się – znów przy imponującej frekwencji (konieczne były dostawki).

Wieczór zatytułowano „Nie tylko Mount Everest. Góry świata Leszka Cichego”. – To było pierwsze zimowe wejście na wysoki szczyt w Himalajach. Dla mnie – mimo młodego wieku – było to ogromne wydarzenie. Choć nie była to moja pierwsza, a czwarta wyprawa w Himalaje – wspominał Cichy.

Najwyższa góra ziemi nie zdominowała jednak rozmowy, którą ze sławnym himalaistą (a także finansistą) przeprowadził Robert Jodłowski, pracownik Miejskiej Galerii Sztuki, fotograf i pasjonat gór.



Lista górskich osiągnięć Leszka Cichego jest bowiem imponująca. Zanim stanął na Evereście uczestniczył w wyprawach na Shispare, Gaszerbrum II i Makalu. Potem – już po sukcesie 1980 roku – nową drogą zdobywał Yalung Kang czy Aconcagua. Z Markiem Kamińskim wchodził na Mount Vinson, Kilimandżaro i Górę Kościuszki. W podobnym czasie był prezesem Polskiego Związku Alpinizmu. Jako pierwszy Polak do 1999 roku skompletował Koronę Ziemi, zdobywając najwyższe szczyty wszystkich kontynentów. W 2003 roku za „wybitne zasługi dla polskiego taternictwa i alpinizmu, za popularyzowanie sportu wspinaczkowego” odznaczono go Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. A to oczywiście tylko kilka wydarzeń z jego bogatej biografii!

Wrześniowe spotkanie było więc podróżą przez miejsca, historie i wspomnienia. Nie brakowało opowieści o innych legendach gór – z Wandą Rutkiewicz na czele. Na ekranie pojawiły się archiwalne nagrania i zdjęcia. Słuchaczy zaskakiwały kolejne anegdoty.

Na finał Leszek Cichy chętnie podpisywał książkę „Rozmowy o Evereście”, którą wydał wspólnie z Krzysztofem Wielickim i Jackiem Żakowskim. Kolejka osób marzących o autografie i zdjęciu z legendą była naprawdę długa.

A Miejska Galeria Sztuki nie spoczywa na laurach. Na listopad zaplanowano następne spotkanie z cyklu. Informacji o tym, kto będzie gościem i kiedy ruszy sprzedaż biletów, należy szukać na stronach internetowych galerii i OKF-u.

red., fot. Adam Rygalik/archiwum MGS



Złota Miła Częstochowy wystartowała po raz 36. - fotorelacja ze sportowego święta dla dzieci i młodzieży

Już po raz 36. odbyła się Złota Miła Częstochowy, jedna z najbardziej rozpoznawalnych imprez lekkoatletycznych w mieście. Organizatorem wydarzenia był klub CKS Budowlani Częstochowa, a tegoroczna edycja zgromadziła na Jasnogórskich Błoniach blisko 600 uczestników.

Na starcie pojawiły się przede wszystkim dzieci i młodzież szkolna, rywalizujące w różnych kategoriach wiekowych. Udział w zawodach był całkowicie bezpłatny dla wszystkich uczestników. Złota Miła to wyjątkowa inicjatywa, bowiem tak duża impreza biegowa w Polsce, skierowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży, organizowana jest bez pobierania opłat startowych.



Szczególnym gościem 36. edycji była Wanda Panfil – mistrzyni świata w maratonie, jedna z najwybitniejszych postaci w historii polskiej lekkoatletyki. Jej obecność była dodatkową okazją, aby najmłodsi zawodnicy mogli spotkać prawdziwą legendę polskiego sportu.

Złota Miła Częstochowy ma tradycję sięgającą 1991 roku. Przez kolejne dekady wydarzenie łączyło sportową rywalizację z promocją aktywności fizycznej wśród kolejnych pokoleń dzieci i młodzieży.

Tegoroczna, 36. edycja, była więc nie tylko zawodami sportowymi, ale również kontynuacją wieloletniej częstochowskiej tradycji lekkoatletycznej.

mat. darsoft.pl, fot. Dariusz Le-lonek

REKLAMA

HURTOWNIA BUDOWLANA



KONOPIKA
UL. PRZEMYSŁOWA 51A
TEL: 666 302 305
WWW.DMKINVEST.PL



MATERIAŁY BUDOWLANE OD FUNDAMENTÓW AŻ PO DACH

Brąz Drużynowych Mistrzostw Polski w miniżuźlu dla zawodników Cemex Speedway Rędziny

Rybnicki tor był w sobotę, 3 października arena zmagania drużynowych mistrzostw w miniżuźlu. Do zmagania przystąpiło 7 drużyn z całego kraju. Barwy Cemex Speedway Rędziny reprezentowali Marcel Pawłowski, Nikodem Sienkiewicz i Kacper Psiuk.

Tegoroczny finał Drużynowych Mistrzostw Polski w miniżuźlu rozegrano 3 października w Rybniku. Na starcie stanęło siedem drużyn, które walczyły o tytuł najlepszej ekipy w kraju. Wśród nich znalazła się również ekipa Cemex Speedway Rędziny, która po emocjonującej rywalizacji wywalczyła brązowy medal DMP 2026.

Nie był to jednak łatwy finał. Początek zawodów nie ułożył się dobrze dla miniżuźlowców, bowiem po pierwszych trzech seriach odnotowali na swoim koncie zaledwie 6 punktów. Druga część zawodów była już jednak zupełnie inną historią. Zawodnicy Cemex Speedway Rędziny ruszyli do odrabiania strat i w kolejnych startach zdo-

byli aż 12 punktów, co pozwoliło na ukończenie turnieju na trzecim miejscu.

Od początku mistrzostw było jasne, że każdy punkt będzie miał ogromne znaczenie. Najważniejsza była jednak zespółowa walka. Po pierwszych trzech seriach drużyna miała tylko 6 punktów, ale w drugiej części zawodów zawodnicy Cemex Speedway Rędziny zdobyli aż 12 „oczek”. To właśnie dzięki tej znakomitej pogoni udało się odrobić straty i zakończyć finał na podium.

Marcel Pawłowski zakończył zawody z dorobkiem 11 punktów. Na jego wynik złożyły się rezultaty 2, 3, 3, 3. Trzy zwycięstwa w drugiej części zawodów były niezwykle ważne dla naszej pogoni za rywalami.

Nikodem Sienkiewicz zdobył 6 punktów, a jego wyniki to 0, 1, 3, 2. Szczególnie cenne były jego zwycięstwo w czternastym biegu oraz drugie miejsce w ostatnim starcie.

Kacper Psiuk zakończył finał z dorobkiem 1 punktu, notując



rezultaty D, 0, 1, U. Mimo kilku pechowych momentów Kacper walczył w każdym swoim starcie i dołożył ważny punkt do końcowego dorobku drużyny.

Klasyfikacja końcowa Drużynowych Mistrzostw Polski w miniżuźlu (klasa 85-140cc):

1. Akademia Sportu Wybrzeże – 25 pkt,
2. BTŻ Polonia Bydgoszcz – 22 pkt,
3. Cemex Speedway Rędziny – 18 pkt,
4. Subtel Stal Wawrów – 17 pkt,
5. KS Toruń – 16 pkt,
6. MKMŻ Rybki Rybnik – 14 pkt,
7. Unia Leszno – 12 pkt.

mat. Cemex Speedway Rędziny

REKLAMA

USŁUGI SPRZĘTEM BUDOWLANYM I KRUSZYWA DROGOWE

- ▶ koparki gąsiennicowe podsiębierne VOLVO EC240 poj. łyżki 1,2 m³
- ▶ koparko – ładowarka VOLVO BL71
- ▶ młoty udarowe na koparki kołowe i gąsiennicowe
- ▶ nożyce do cięcia konstrukcji metalowych firmy ATLAS COPCO i KRUPPA
- ▶ kruszarki mobilne PARKER produkcji angielskiej
- ▶ przesiewacz mobilny POWERSCREEN produkcji irlandzkiej
- ▶ koparka kołowa CAT M318 z urządzeniem chwytakowym i magnesem
- ▶ ładowarki kołowe VOLVO L120 ciągniki z naczepami o ładowności 25 ton (SCANIA i MAN)
- ▶ podnośnik koszowy (zwyżka) 20,5 m
- ▶ ważenie pojazdów



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



REKLAMA



Centrum
**Nieruchomości
i Finansów**



Tel.: 507 090 517



e-mail: biuro@cnif.pl



[cnif.czystochowa](https://www.facebook.com/cnif.czystochowa)

**Od 20 lat pomagamy
znaleźć wymarzoną
nieruchomość**



M-3 Raków, 34,48 m²,
3 piętro, do zamieszkania,
239.000 zł

509 893 140



M-4 Bleszno, 53,5 m²,
2 piętro, blok, do remontu,
287.000 zł

509 893 140



M-2 Tysiąclecie, 30,15 m²,
wieżowiec, balkon, łazienka
po remoncie, 229.000 zł

509 893 140



Działka budowlana 1195 mk
Dzbów ulica żurawinowa
media w ulicy cena 300 000

537 778 887



Działka budowlana 893 mk
Dzbów ulica Czeremchowa
media w ulicy cena 215 000

537 778 887



Działka budowlana 1520 mk
Mykanów cena 179 000

537 778 887



Północ - na sprzedaż lokal
użytkowy pow.44 m², parter,
cena 159.000 zł

533 340 355



Raków, Al. Pokoju - pow. 36,12
m², II piętro, balkon - 175.000 zł

533 340 355



Gm. Przyrów, Smyków dom
p.u. ok 61 m², działka 3100m²
- 249.000 zł

533 340 355

www.cnif.pl

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



Macedonia Północna i Jezioro Ochrydzkie, czyli tani wyjazd za granicę

Ochryda w Macedonii Północnej – kierunek nieoczywisty, z dala od zgiełku i tłumu turystów, który zachwyca dziką przyrodą i niskimi cenami.

Poniżej garść praktycznych wskazówek, miejsc, a nawet smaków zachęcających do podróży, bo naprawdę warto! Macedonia jest piękna i o wiele tańsza niż Polska czy popularne kierunki turystyczne w Europie, dotyczy to noclegów, biletów wstępu, jedzenia. Różnice w cenie sięgają nawet 50 procent!

Jezioro Ochrydzkie wpisane jest na listę światowego dziedzictwa UNESCO. To jedno z najstarszych i najgłębszych (289 m) jezior na kontynencie europejskim, nazywane „perłą Bałkanów”. Leży na granicy Macedonii Północnej i Albanii, otoczone jest górami, więc i miłośnicy pływania jak i trekkingu znajdą coś dla siebie.

Waluta – czym płacić w Macedonii?

Oficjalną walutą jest denar macedoński, przelicznik do złotych – 100 denarów to ok. 7 zł. Jednak z kupnem tej waluty mogą być pewne trudności. Dlatego lepszym rozwiązaniem jest zabranie euro. Zapłacić można nim absolutnie wszędzie – restauracje, bilety wstępu do zabytków, noclegi (a w niektórych restauracjach można też płacić złotówkami). Przy czym trzeba mieć przy sobie gotówkę jako taką, bo nie wszędzie można płacić kartą, a bankomaty wypłacają tylko denary macedońskie.



Loty do Ochrydy

Sezonowo, od czerwca do połowy września na małe lotnisko w Ochrydzie lata Wizzair. Start z Wrocławia lub Katowic dwa razy w tygodniu. Przykładowy lot z katowickich Pyrzowic – cena biletów w obie strony z bagażem podręcznym to niecałe 300 zł na osobę. Z wykupem dodatkowego bagażu warto się wstrzymać i sprawdzać jego cenę aż do dnia przed wylotem (chyba, że w momencie kupowania biletów jest naprawdę korzystna). Lotnisko w Ochrydzie jest małe (całe trzy gates!) i znajduje się na granicy miasta, ok. 10 km od starówki. Nie jeżdżą z niego autobusy, więc opcją jest wynajem samochodu, albo dojazd do

centrum taksówką za ok. 15-20 euro. Wiele miejsc noclegowych oferuje również własny transfer lotniskowy – z odbiorem z lotniska i dojazdem na lot powrotny.

Noclegi w Ochrydzie

Szukając noclegu, warto skorzystać z popularnych stron do wyszukiwania i rezerwowania noclegów, które oferują mnóstwo kwater, bliżej i dalej od jeziora, bardziej budżetowych i tych „na wypasie”. Przy czym ceny są naprawdę bardzo przyjazne, zwłaszcza przed i po sezonie, który trwa tu od 1 lipca do końca sierpnia.

Samo stare miasto w Ochrydzie jest doskonałym miejscem noc-

legowym, bowiem poza widokami jest tu obok mariny i głównego deptaku, a jednocześnie jako część historyczna jest za murem, nie ma tu ruchu ulicznego, więc jest cicho. Wypożyczając samochód trzeba wziąć pod uwagę to, że przed murem granicznym jest parking, na którym można zostawić auto, albo wjeżdżać w kręte i wąskie uliczki (wjazd na stare miasto jest możliwy tylko dla mieszkańców i wynajmujących tu kwatery turystów), ale trzeba się liczyć z brakiem miejsca parkingowego lub uszkodzeniem auta. Nocleg na starym mieście nie będzie dobrym wyborem dla osób, które mają problem z chodzeniem, albo są rodzicami dzieci wożonych w wózku

– dzielnica jest położona kaskadowo, do mariny i deptaku nad jeziorem czy plaży dojście możliwe jest głównie schodami. Wtedy warto poszukać kwatery bliżej mariny czy w pozostałej części miasta.

Gdzie smacznie zjeść w Ochrydzie?

Jak niemal wszędzie, stołując się „na mieście” w Ochrydzie mamy wybór pomiędzy restauracjami nastawionymi na turystów, i tymi bardziej dla lokalsów, bez wystroju prosto od architekta wnętrz. Trzy odwiedzane głównie przez mieszkańców są szczególnie godne polecenia.

Pierwsza mieści się na starym mieście i nazywa Pod-Drum albo Kaj Tanya Pod-Drum. Stoliki wewnątrz oraz kilka na zewnątrz, kuchnia lokalna, czyli macedońskie pyszności. Można tu zasmakować grillowanych warzywach, warto też polecić zapiekaną fasolkę czyli słynne macedońskie tawcze-grawcze i wszelkie mięsiwa. Koszt kolacji dla 4 osób dorosłych i dwójki dzieci, z kilkoma różnymi daniami, napojami (w tym również alkoholowymi) to w sumie ok. 50 euro. Niedogodnością jest to, że można zapłacić w niej jedynie gotówką!

Bardzo znaną i polecaną jest restauracja Vkusno, która mieści się koło centrum zakupowego, w części handlowo – restauracyjnej poza starym miastem, wychodzi się na ten deptak prosto z mariny. Tutaj również za nieduże pieniądze można zjeść lokalne dania, a przy tym zapłacić kartą.

Mocno niedoceniana jest natomiast sąsiednia restauracja Brioni, której właściciel mówi po polsku. Ceny są podobne, potrawy również lokalne i bardzo smaczne, warte polecenia. Na pewno trzeba spróbować sałatki szopskiej!

A na deser, lody w lodziarni Amore przy tym samym deptaku, 1 gałka kosztuje 1 euro, a gał-



ki są duże, „lepione”, jak we włoskich gelateriach.

Plaże w Ochrydzie

Jeśli szukacie pięknych, piaszczystych plaż nad turkusową wodą... to źle trafiliście. Wprawdzie woda w jeziorze jest czysta, a w słoneczne dni turkusowa, ale plaże Ochrydy są głównie kamienie, dlatego warto zabrać buty do wody. Najbliżej od starego miasta położona jest plaża Saraiste, w praktyce kawałek kamienistego nabrzeża, zastawionego leżącymi łodziami. Lepiej przejść na plażę Potpešh kilkaset metrów dalej. Jest dłuższa i szersza, z dojściem charakterystycznym, drewnianym pomostem nad wodą i widokiem na najsłynniejszą cerkiew św. Jana Teologa w Kaneo. Również kamienista, ale są tu już restauracje, gdzie można wypożyczyć leżaki. Mając do dyspozycji wypożyczone auto, warto pojechać na plażę do miejscowości Struga, albo do Naum, gdzie przy okazji można zwiedzić piękny klasztor.

Co zwiedzić?

Ochryda oprócz jeziora i bujnej przyrody pełna jest pięknych zakątków. Stare miasto to idealne do spacerowania uliczkami, co kawałek piękna cerkiew, można również przejść deptakiem koło mariny, czy napić się kawy w knajpce nad jeziorem. Jednak dwa obowiązkowe punkty zwiedzania to górująca nad miastem twierdza Samuela oraz najsłynniejszy zabytek, cerkiew św. Jana Teologa w Kaneo.



Fort Samuela to średniowieczna twierdza na szczycie wzgórza, rozbudowana na przełomie X i XI wieku przez cara Samuela, gdy Ochryda była stolicą jego państwa. Mury są doskonale odrestaurowane, jest z nich piękny widok na jezioro i miasto. Natomiast poza tym, nic tam nie ma, środek to trawa i kawałek wykopisk archeologicznych. Warto jednak wejść dla samych widoków, zwłaszcza, że bilet wstępu kosztuje tylko 2,5 euro, czyli 150 denarów macedońskich.

Piękna, odrestaurowana cerkiew św. Jana Teologa w Kaneo to najbardziej znany widoczek znad Jeziora Ochrydzkiego. Zbudowana w XIV wieku, zachwyca połączeniem architektury bizantyjskiej i ormiańskiej, szczególnie osiemnastoczną kopułą.

Cerkiew św. Zofii, która znajduje się tuż poniżej Fortu Samuela, więc warto te dwa punkty połączyć w jednej wycieczce. Sama cerkiew to zabytek z XI wieku z przepięknie odrestaurowanymi, kolorowymi freskami w środku. Na terenie przylegającym, są również stanowiska archeologiczne z zabytkową mozaiką, warto zobaczyć. Wstęp 3 euro.

Rejs po Jeziorze Ochrydzkim

To absolutnie żelazny punkt programu i jedyny sposób na zwiedzenie słynnej Bay Of Bones (Zatoka Kości) czy klasztoru św. Nauma bez konieczności wypożyczenia samochodu. Schodząc do mariny (okolice masztu z flagą

Macedonii, nie da się przeoczyć) co krok natknąć się można na sprzedawców biletów na wszelkiej maści jednostki pływające. Są tu i kilkusobowe łódki i większe stateczki z pokładem widokowym. W zależności od liczby osób i trasy, ceny od 15 do 30 euro od osoby. Cały rejs trwa kilka godzin. Na większych jednostkach jest toaleta i bar, można się więc napić kawy z widokiem, a jest co podziwiać!

Bay Of Bones czyli Zatoka Kości.

Ta chwytliwa nazwa wzięła się stąd, iż w zatoce znaleziono olbrzymie ilości kości zwierzęcych, które dawniej służyły jako narzędzia lub trofea ludziom, mieszkającym w „mieście na wodzie”. Zatoka Kości to niezwykła, zrekonstruowana, prehistoryczna osada na palach z epoki brązu, której oryginał funkcjonował między 1200 a 700 rokiem p.n.e. 24 domki można zwiedzić, zajrzeć do środka i zobaczyć jak wyglądało życie przed trzema tysiącami lat. Budynek główny to zaś ekspozycja z wydobytymi z dna jeziora naczyniami i innymi artefaktami. Bilet wstępu 2,5 euro, czyli 150 denarów.

Klasztor świętego Nauma to drugi punkt rejsu, mieści się on nad samym brzegiem jeziora. Założony przez świętego Nauma Ochrydzkiego w 905 roku, był jednym z największych ośrodków literatury i kultury słowiańskiej tamtych czasów. W środku pełen pięknych fresków i sakralnych artefaktów, na zewnątrz z zadbanym dziedzińcem, po którym przechadzają się pawie. Na trawniku obok można również spotkać żółwia. Postój tutaj trwa ok. 2 godziny więc można pójść na pobliską plażę – piaszczystą, z kawiarniami i dużym zacienionym trawnikiem obok.

Ochryda to miejsce, które łączy historię, piękne widoki i bałkańską atmosferę, to miasto naprawdę warto zobaczyć.

mat. i fot. Paulina Szlagor

REKLAMA



Wybierz
samochód,
który nadaży

za Tobą

Salon i serwis MG, Częstochowa, ul. Żółkiewskiego 18
tel. 34 369 79 56, email: mgczechstochowa@fc-autosystem.pl