

MAGAZYN **Together**

rodzinna strona Trójmiasta

egzemplarz bezpłatny

2/NR (2)



GDZIE SZUKAĆ NIANI W TRÓJMIEŚCIE

PROBLEMY PARTNERSKIE

KARMIENIE PIERSIĄ

WYJAZD RODZINNY
od czego zacząć?

SYLWIA GRUCHAŁA
dla Magazynu Together

ŚADZIĆ, PALIĆ, ZALEGALIZOWAĆ
... czy aby na pewno?

GDAŃSK

kalendrium

SOPOT

kalendrium

GDYNIA

kalendrium

MUSICALOWE PÓŁKOLONIE W AKADEMII ARTYSTYCZNEJ

Weź
udział
w konkursie
i **WYGRAJ**
dwutygodniowy
turnus półkolonii
(18.08-29.08.2014)

Zadanie konkursowe polega na:

1. Polub fanpage Akademia Artystyczna
2. Polub fanpage Magazyn Together
3. Udostępnij plakat na swojej tablicy
4. Odpowiedz na pytanie:

Które atrakcje z oferty urodzinkowej Akademii Artystycznej podobają Ci się najbardziej i dlaczego?

Więcej szczegółów oraz
regulamin konkursu na:
www.togethermagazyn.pl/konkursy

ORGANIZATOR:

Together
Magazyn Artystyczny

FUNDATOR:



*Czy
jesteś gotowy na*
ŚLUB?



JUSTYNA
CHRZANOWSKA FOTOGRAFIA

www.fotografia-chrzanowska.pl
e-mail: kontakt@fotografia-chrzanowska.pl
tel. kom.: 668-30-30-25



OKŁADKA :
fotografia - © LiliGraphie - Fotolia.com
projekt - Justyna Chrzanowska

INTRO

Pisząc kolejny wstęp do magazynu, zastanawiałam się, kto przede wszystkim będzie go czytał. Hmm... Zapewne w większości kobiety, może mamy. W każdym razie magazyn jednak przedstawimy jako przewodnik, ale nie tylko po naszym Trójmieście – również po życiu, które bywa problematyczne, pełne zagadek i pułapek. Zdecydowaliśmy się zbierać przydatne informacje, dlatego korzystając z naszych sposobności, w tym numerze znajdziecie problem uzależnień, który dzięki poradzcie specjalisty może faktycznie pozytywnie nakierować Was na wyjście z trudnej i zawikłanej sytuacji. Poruszamy także problemy partnerskie – temat niezwykle złożony i skomplikowany, lecz patrząc obiektywnie, może dojdziemy razem do pozytywnych wniosków. Mam nadzieję, że nie odbieracie nas negatywnie ze względu na trudną tematykę. Naprawdę chcemy Wam pomagać. Zależy nam, by właśnie w magazynie gromadzić treści, które wykorzystacie w szarej codzienności. Czyż nie ona właśnie jest tym co tworzy „tu i teraz”?

Pomagajmy sobie, wspierajmy się i cieszymy z tego, co tylko daje nam więcej niż nic!

Redaktor Naczelna: Agnieszka Kulinkowska

6. PROBLEMY PARTNERSKIE - dlaczego się kłócimy i czy naprawdę nie da się tego uniknąć?
8. MAGAZYN TOGETHER - pomagamy - informujemy - radzimy
9. MARIHUANA - Sadzić, palić, zalegalizować czy aby na pewno?
14. WYJAZD RODZINNY- od czego zacząć?
16. KULTURA - propozycje książek od lokalnego wydawnictwa
17. GDAŃSK
18. - Kalendarium
19. DOCZEPIANIE RZĘS - pozytywne i negatywne strony
20. NOWY PORT - zła dzielnica?
25. SOPOT
26. - Kalendarium
27. MUZEUM SOPOTU
28. WINDSURFING W SOPOCIE - relaks i zabawa dla każdego
29. GDYNIA
30. - Kalendarium od 15.06-14.07
33. KARMIENIE PIERSIĄ - walczyłam długo i było warto
34. SYLWIA GRUCHAŁA - wywiad dla Magazynu Together

SPONSOREM WYDANIA JEST EL - EXPERTS

Together

rodzinna strona Trójmiasta

WYDAWNICTWO/ADRES REDAKCJI
Agencja City Media
Centrum Biznesu ZIELENIĄK
Ul. Wały Piastowskie 1 lok. 1302
80-855 Gdańsk
506-574-141

WYDAWCA / REDAKTOR NACZELNA
Agnieszka Kulinkowska
redakcja@togethermagazyn.pl
515-042-092

REDAKTOR
Zenon Gołaszewski

KOREKTA
Iwona Górka – „Text Store”

DYREKTOR ARTYSTYCZNY
Justyna Chrzanowska
j.chrzanowska@togethermagazyn.pl
506-574-141

GRAFIK
Katarzyna Kiełpikowska
grafik@togethermagazyn.pl
506-574-141

PUBLIC RELATIONS
Paulina Marwińska
506-574-150
pr@togethermagazyn.pl

WYDARZENIA/KALENDARIUM
Katarzyna Pietrzak
506-574-101
wydarzenia@togethermagazyn.pl

REKLAMA
Ezdrasz Gołaszewski
Dyrektor Działu Sprzedaży
reklama@togethermagazyn.pl
506-574-136

Karol Szymanowski
reklama2@togethermagazyn.pl
506-574-700

ZESPÓŁ REDAKCYJNY/ WSPÓŁPRACOWNICY
Justyna Jagielska
Michał Mikołajczak
Magdalena Biała Boguszewska
Michalina Ciszewska
Michał Głuszek
Dariusz Rutkowski
Barbara Rutkowska
Ula Bartkowska
Karolina Habrat
Agnieszka Senko
Kaja Bluma

DZIAŁ INFORMATYCZNY
Krzysztof Szymkowski
www@togethermagazyn.pl



Najkorzystniejszym wariantem dla dziecka jest ciągła obecność mamy – a najlepiej: obojga rodziców – w każdym momencie jego życia. Niestety, wiele czynników, głównie konieczność pracy zawodowej, wpływa na fakt, że nie zawsze jest to możliwe. Jeśli dziecko nie może pójść do przedszkola lub żłobka, pozostaje poprosić o pomoc rodzinę albo zatrudnić wykwalifikowaną opiekunkę.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © AUREMAR - FOTOLIA.COM

Praca opiekunki dzieci wydaje się prosta, przyjemna, wręcz banalna. Nic bardziej mylnego! Jest to niezwykle odpowiedzialne zajęcie, które wymaga określonych predyspozycji psychofizycznych. Niania ponosi pełną odpowiedzialność za dziecko, którym się opiekuje. Dzieci potrzebują wsparcia w wielu sytuacjach i zaspokajania bieżących potrzeb. Nieprzewidywalność zachowań dzieci i słabo wykształcony jeszcze instynkt samozachowawczy sprawiają, że prawidłowa opieka jest naprawdę dużym wyzwaniem. Nie sprowadza się ona przecież jedynie do pilnowania, aby dziecko nie zrobiło sobie krzywdy. Dorosły musi umieć przewidywać działania dziecka, odczytywać jego potrzeby, zapobiegać lękom i przeciwdziałać niebezpiecznym sytuacjom. Dziecko musi czuć się w jego obecności bezpiecznie i komfortowo.

Nikt nie zna lepiej trudów opieki nad dzieckiem niż sami rodzice. Nic dziwnego zatem, że opcja zatrudnienia niani może budzić niepokój. W końcu chodzi o przekazanie opieki nad własnym dzieckiem osobie, której jeszcze nie znamy, a jedynie z dostarczonych dokumentów możemy dowiedzieć się czegoś na temat jej kompetencji.

W poszukiwaniu dobrej niani czasami najprostsze sposoby są najbardziej efektywne. Niekiedy wystarczy zapytać rodzinę lub przyjaciół, czy znają osobę godną polecenia. Jest to rozwiązanie w wielu wypadkach mniej stresujące dla samych rodziców, pod warunkiem, że cenimy zdanie osoby polecającej. Niektórzy młodzi rodzice zamieszczają takie pytania skierowane do swoich znajomych na portalach społecznościowych – może być to skuteczną metodą.

Jeśli znajomi lub rodzina nie są w stanie nam rekomendować opiekunki do dziecka, można zgłosić się do wykwalifikowanych pośredników. W Trójmieście działa kilkanaście tego typu firm. Co ważne, istnieje opcja zatrudnienia opiekunki na krótki czas, na przykład z powodu wyjazdu, niekoniecznie na pełny etat. W firmach pośredniczących w poszukiwaniu niani można skorzystać z bazy opiekunek lub

GDZIE szukać niani W TRÓJMIEŚCIE?

podać własne oczekiwania. Korzystanie z pomocy pośredników może być droższe niż w przypadku zatrudnienia bezpośredniego. Warto jednak pamiętać, że w agencjach zwraca się uwagę na wysoki poziom świadczonych usług w tym zakresie. Raczej możemy mieć pewność, że do pracy tam nie trafiają osoby przypadkowe, bez odpowiedniego doświadczenia czy referencji. W przypadku agencji pośrednictwa często można też skorzystać z usług niani na próbę, co oczywiście jest utrudnione w innych sytuacjach. Wiele osób w poszukiwaniu opiekunki dla dzieci pomija usługi pośredników i działa na własną rękę, co może być nieco ryzykowne, choć korzystniejsze cenowo. W lokalnej prasie – tradycyjnej i internetowej – można znaleźć wiele ogłoszeń tego typu. Można również zamieścić własne ogłoszenie o poszukiwaniu niani i liczyć na odzew. Swoje usługi oferują zarówno profesjonalne, wykwalifikowane, doświadczone nianie, jak i młode osoby bez praktyki, na przykład studentki, które mają trochę wolnego czasu i szukają dodatkowego zarobku. Czy brak doświadczenia dyskredytuje kandydatkę na opiekunkę? Niekoniecznie, choć na pewno należy szczerze porozmawiać z taką osobą oraz poznać jej styl bycia i pracy (np. zapytać, co jest jej priorytetem w pracy? W jaki sposób radzi sobie z kryzysowymi sytuacjami? Czy dobrze panuje nad stresem?). Warto ją uczulić na kwestie odpowiedzialności i bezpieczeństwa. Może się okazać, że młoda, energiczna niania ma lepsze podejście do dziecka niż doświadczona opiekunka, która posługuje się utartymi schematami, nie zawsze odpowiednio dobranymi.

Jeśli wierzyć stereotypom, młoda osoba prawie zawsze niepoważnie traktuje swoje obowiązki i jest lekomyślna; to jednak tylko obiegowa, często krzyw-

dząca opinia. Nie można w ten sposób oceniać ludzi, których po prostu nie znamy. Zdarzają się przecież odwrotne, niechlubne przykłady – nagłaśniane przez media – doświadczonych opiekunek, cieszących się świetną opinią i referencjami, które dopuściły się poważnych zaniedbań, a nawet przemocy wobec dzieci. Samo doświadczenie i pozytywne opinie mogą również być niewystarczające...

Korzystanie z pomocy pośredników lub zaufanych znajomych bywa więc bezpieczniejsze niż samodzielne poszukiwanie opiekunki. Najważniejszym kryterium wyboru odpowiedniej osoby nie powinna być jedynie cena świadczonych usług. Wiadomo, że na ten aspekt zwraca uwagę wielu rodziców. Kluczową kwestią jest przecież zapewnienie poczucia bezpieczeństwa naszemu dziecku. Aby ocenić słuszność dokonanego wyboru, należy dyskretnie, ale uważnie obserwować zarówno samą opiekunkę, jak i dziecko. Jeśli lubi ono przebywać z nianią, a nawet cieszy się ze wspólnie spędzonych chwil, można to przyjąć za dobry znak. Oczywiście dziecko nie jest w stanie wychwycić wszelkich negatywnych zachowań swojej opiekunki, niemniej płaszczyzna porozumienia jest bardzo istotna.

Nie istnieje żadna reguła w zakresie wyboru opiekunki dla dziecka. Referencje i doświadczenie mogą być pomocne, ale niekoniecznie gwarantują optymalną pracę. Z kolei brak praktyki nie musi przekreślać umiejętności kandydatki na nianię. Po pierwsze, wybór musi być przemyślany, poparty zdrowym rozsądkiem i ograniczonym zaufaniem; po drugie, dobrze jest zasięgnąć w tej kwestii opinii innych osób, które korzystały z takich usług; po trzecie, nie warto oszczędzać na dobrej niani. W końcu inwestujemy w przyszłość i bezpieczeństwo własnych dzieci.



PROBLEMY

Komunikacja w związku małżeńskim jest wymianą informacji na temat uczuć, potrzeb, doświadczeń, planów życiowych, wszystkiego, co dotyczy relacji między małżonkami. Stanowi ona jeden z najważniejszych czynników warunkujących jakość więzi uczuciowej, ukazuje poziom wzajemnego zaufania i sympatii; odzwierciedla klimat emocjonalny związku i stopień zaangażowania w życie małżeńskie. Z roku na rok coraz wyższy odsetek rozwodów spowodowany jest brakiem wyżej wspomnianej komunikacji. Jedni mówią, że to fanaberia, inni, że naturalny zanik relacji międzyludzkich, spowodowany postępem technologicznym.

Dlaczego się kłócimy i czy naprawdę nie da się tego uniknąć? O co drzemy przysłowiowe koty i czy rzeczywiście warto?

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU

„Ciągłe Cię nie ma, już nie spędzamy ze sobą w ogóle czasu!” - Zapewne wielu mężczyzn słyszy to częściej niż wyznanie miłości z ust partnerki, jednak Panie zazwyczaj nie zastanawiają się nad przyczynami takiego stanu rzeczy. Przede wszystkim musimy być świadomi tego, iż umysł mężczyzny działa w zupełnie inny sposób niż umysł kobiety. Powszechnie wiadomo, że kobiety potrzebują więcej ciepła i uwagi niż płę przeciwna. Potrzeba dowartościowania i ciągłego zapewniania o uczuciach jest nieodłącznym elementem kobiecej psychiki. Lubimy wiedzieć „na czym stoimy”, jesteśmy bardziej wylewne, a introwertyczność mężczyzny sieje w nas ziarno niepewności (Czy aby te uczucia nadal w nim są?). Mężczyzna za osobisty priorytet uważa wykarmienie rodziny, z czym trudno się nie zgodzić w dzisiejszych czasach, jeżeli zależy mu na rodzinie, nie wiąże tego z chęcią spędzania dużej ilości czasu poza domem. Istnieje jednak duża grupa mężczyzn, którzy uciekają w pracę przed obowiązkami domowymi czy kolejną kłótnią – warto zastanowić się, dlaczego tak jest. Drogie kobiety! W takich wypadkach musicie wykazać się cierpliwością i może trochę większą czułością, a przede wszystkim postarajcie się zachęcić swojego mężczyznę do otwartej rozmowy.

PIENIĄDZE

Jak nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o pieniądze – tak głosi ludowe przysłowie. W dzisiejszych czasach życie jest coraz droższe, a pensje nie wzrastają adekwatnie do wydatków. Głównym powodem kłótni, zwłaszcza młodych par, są właśnie finanse. Jednak czy to, że partner/partnerka przynosi mniej pieniędzy od nas oznacza, że to kosztuje go/ją mniej wysiłku? Czy problemy finansowe są wystarczającym powodem do rozpadu związku, czy może jest to świetna okazja, aby właśnie wzmocnić związek, okazując wsparcie drugiej połowie i razem zaważczyć o wspólną przyszłość? Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo druga osoba potrzebuje wsparcia, zwłaszcza naszego wsparcia, jeśli ma problemy w życiu zawodowym. Warto pomyśleć o wspólnym rozwiązaniu problemów finansowych, a jeśli ich nie mamy, to cieszymy się z tego zamiast łapczywie wymagać od partnera więcej!

SEKS

Reklamy – seks, muzyka – seks, filmy – seks. Piękne, wychudzone i wyretusżowane komputerowo ciała atakują nas z każdej strony. Nie dziwi więc fakt, że z roku na rok przybywa chorych na anoreksję i coraz trudniej znaleźć osobę, która w pełni akceptowałaby własne ciało. Według powszechnej opinii to kobiety są stroną uciemienioną i uprzedmiotowaną przez media. Fakty są inne – wyniki badań Uniwersytetu w Helsinkach, pokazują, że w problemach z samooceną w piorunującym tempie dościgają nas mężczyźni, co widać po zwiększającym się odsetku anorektyków. Z spośród badanych 1 na 400 był chorym na anoreksję, a co piąty przyznał się do zażywania substancji wspomagających zrzucanie zbędnych kilogramów. Jest to spowodowane taką samą presją, jaka jest wywierana na kobiety. Niestety media napędzają i będą napędzać kompleksy zarówno mężczyzn, jak i kobiet, nie mamy na to wpływu, jednak możemy zmienić nasze nastawienie i zaakceptować siebie.

Drugą problematyczną kwestią mogą być inne potrzeby seksualne, Warto porozmawiać o swoich fantazjach, potrzebach, co sprawia nam przyjemność i dlaczego. Najważniejsze, aby nie zmuszać się do niczego, ponieważ działania wbrew sobie mogą okazać się bolesne i krzywdzące. Podstawą jest wzajemna wyrozumiałość, akceptacja niedoskonałości, chęć sprawienia przyjemności drugiej

osobie oraz chęć dialogu. Może po wspólnym fantazjowaniu okaże się, że Wasze marzenia niewiele się różnią?

DZIECKO

Dużym małżeńskim problemem może okazać się wychowanie dzieci. Zawsze jest „zły i dobry glina”, jednak nie możemy dopuścić do sytuacji, gdy „dobry” rodzic staje po stronie dziecka i tworzy wraz z nim front przeciwko temu „złemu” i wymagającemu, który daje mniej swobody. Zadaniem rodziców jest wspólne wychowanie i wpajanie tych samych zasad, nawet jeśli nie zawsze zgadzamy się z decyzją małżonka – szukajmy kompromisu. Nie powinniśmy kłócić przy dziecku i kwestionować decyzji drugiej strony, gdyż tym samym podważamy jego autorytet, co z kolei skutkuje brakiem szacunku do rodzica krytykowanego u nastoletniego dziecka. Podejmując wspólną decyzję o powiększeniu rodziny, warto ustalić model wychowania. Jeśli nie zgadzamy się w zbyt wielu kwestiach i na dodatek nie potrafimy osiągnąć porozumienia, powinniśmy dwukrotnie zastanowić się nad tą decyzją.

OBOWIĄZKI DOMOWE

Nadal funkcjonuje w naszej mentalności cień stereotypu, co do typowych ról społecznych przypisanych danej płci. ON – dumny żywiciel rodziny, pilnujący dyscypliny w wychowywaniu dzieci, ONA – opiekuńcza, dbająca o ciepło domowego ogniska przed i po powrocie męża z pracy. Niestety, taki model rodziny funkcjonował do połowy XX wieku i bardzo dynamicznie się zmienia, zwłaszcza

PARTNERSKIE

AUTOR: KATARZYNA PIETRZAK
FOT: © ALPHASPIRIT - FOTOLIA.COM

ZDRADA

W dzisiejszych czasach zaufanie łączymy zazwyczaj z wiernością. Może dlatego, że to wierność małżeńska jest wartością coraz bardziej cenioną, jednocześnie coraz rzadziej spotykaną. Coraz częstszy i coraz luźniej traktowany temat lojalności seksualnej budzi na pewno niepokój wśród osób niepreferujących takiego stylu życia, nie mówiąc już o starszym pokoleniu, które z przerażeniem obserwuje postępującą rozwiązłość obyczajów i brak szacunku do świętego węzła małżeńskiego. Jest to nieuniknionym wynikiem coraz szybszego tempa życia oraz chęci ucieczki od codziennego stresu. W związkach z długoletnim stażem może wkręcić się rutyna lub brak zainteresowania. Jeśli już się to zdarzyło, nie unikniemy konfrontacji z tym problemem, a wyrzuty strony pokrzywdzonej mogą być słyszalne przez kilka kolejnych lat. Jak można pozbyć się poczucia krzywdy? Prawdopodobnie nie da się, jednak strona dopuszczająca się aktu zdrady może spróbować wynagrodzić to partnerce/partnerowi. Jeśli para decyduje się, aby iść z tym bagażem razem przez życie, trzeba ustalić reguły i przede wszystkim – osoba, która zdradziła nie może mieć za złe braku ufności z drugiej strony. Musimy być świadomi, że jeśli podejmujemy decyzję o odbudowaniu związku, to zaufanie nigdy nie osiągnie 100% wartości, tak jak było to możliwe wcześniej.

STRATA BLISKIEJ OSOBY

Strata bliskiej osoby jest bardzo trudnym momentem w życiu każdej pary, szczególnie strata dziecka, z którą niewiele par jest w stanie sobie poradzić. Każdy przechodzi przez fazy rozpacz, uczuciowego znieczulenia, protestu, dezorganizacji i reorganizacji. Problemem jest zatrzymanie się na którejś z faz przed reorganizacją. Temat ciężki i bolesny, który odbija piętno na całej rodzinie. Niełatwo przezwyciężyć taki rodzaj traumy bez pomocy specjalisty, dlatego w przypadku tragicznej śmierci dziecka warto skorzystać z pomocy psychologa po to, aby odbudować małżeńskie więzi, spróbować na nowo osiągnąć harmonię i spokój.

KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO

Bardzo znana przypadłość między 35 a 50 rokiem życia i wbrew obiegowej opinii dotyka nie tylko mężczyzn. Jest to okres średnio po pierwszej połowie naszego życia – czas podsumowania i przewartościowania własnych priorytetów. Kryzys wieku średniego często staje się przyczyną wiele problemów, zwłaszcza u ludzi, którzy szybko weszli w związki małżeńskie, nie poznając „luźnego” życia – tak modnego w dzisiejszych czasach. W tym przejściowym okresie możemy zmienić swoje nastawienie do rodziny, małżeństwa czy kwestii zawodowych. Odczuwana jest nagle chęć zmiany, przełamania rutyny, pojawia się również poczucie osamotnienia i braku sensu życia, dlatego też dochodzi do różnego rodzaju zaniedbań. Nowe pasje czy nawet ucieczki w zdrady mają być dowodem na nieobniżające się umiejętności zdobywcy lub po prostu wiążą się z chęcią poczucia dreszczu emocji. Bardzo niebezpieczny jest również pojawiający się coraz częściej pociąg do alkoholu. Na szczęście, nie każdy przechodzi ekstremalną formę „kryzysu czterdziestki”. Częstym i zarazem najmniej niebezpiecznym objawem tego etapu życia jest widoczna gadżetomania, potrzeba posiadania nowoczesnych zdobyczy techniki, zauważalna częściej u mężczyzn.

Kwestia porozumienia się małżonków wiąże się przede wszystkim z chęcią dialogu i umiejętnością rozmowy. Kluczem do kompromisu jest stonowanie emocji i wysłuchanie drugiej strony, brak dominacji. Spróbujcie przypomnieć sobie, co w sobie lubicie, za co się kochacie i czego brakuje w waszym związku – spróbujcie otworzyć się na siebie i omówić problemy w zaciszu domowej sypialni. Jeśli jednak nie potraficie znaleźć wspólnego języka, nie działajcie pochopnie. Warto znaleźć nie porozumienia i zgłosić się do specjalisty. Pójście na terapię nie jest powodem do wstydu, ani oznaką końca związku, wręcz przeciwnie – jest oznaką tego, że miłość jeszcze nie wygasła i obojgu Wam zależy na naprawie tego, co jest między wami. Może to być początek nowego, odświeżonego związku, a Wy będziecie mieli okazję poznać się na nowo.

na przestrzeni ostatnich 15 lat. Wpłynęły na to działania ruchów feministycznych, ale również, a może przede wszystkim – sytuacja gospodarcza. W dzisiejszych czasach jedna pracująca osoba nie wystarcza, by utrzymać dom i rodzinę. Kobiety są aktywne zawodowo, tak samo jak mężczyźni, jednak nie zawsze wpływa to na równy podział domowych obowiązków. Od niedawna pojawiło się nowe określenie – związek partnerski, czyli taki, w którym aktywność zawodowa, wychowanie dzieci, codzienne zadania związane z gospodarstwem domowym dotyczą obu płci. Wielu mężczyzn nie rozumie tego, czy też nie chce zrozumieć z własnej wygody, jednak warto dokonać pewnych zmian, sprawiedliwie podzielić obowiązki, z pewnością wpłynie to pozytywnie na związek.

ZAUFIANIE

Wiele osób twierdzi, iż jest to fundament związku i trudno się z nimi nie zgodzić. Nie chodzi tu oczywiście tylko o kwestie wierności, ale o prawdziwie przyjacielskie zaufanie. Jeśli zawiedzimy raz, drugi, trzeci – musimy liczyć się z tym, że z każdym kolejnym razem coraz trudniej będzie odbudować zaufanie. Naszą rolą jest wspierać się nawzajem w dążeniach, móc powierzyć partnerowi codzienne smutki, ale i dzielić problemy drugiej strony. Trudno jest zbudować dom bez fundamentów, a zaufanie jest znaczącym czynnikiem powodzenia w związku. Musimy czuć bezpieczeństwo i swobodę wypowiedzi, a także chęć dzielenia życia wraz z negatywnymi jego aspektami z drugą osobą.

MAGAZYN TOGETHER. POMAGAMY – INFORMUJEMY – RADZIMY

Jesteśmy nowoczesnym medium, które ma nie tylko informować, ale również, a może przede wszystkim, służyć pomocą naszym Czytelnikom. Rozumiemy, że istnieją w życiu chwile, w których każdy może potrzebować wsparcia. Oczywiście nie jesteśmy w stanie podać gotowych rozwiązań dla każdej problematycznej sytuacji. Możemy jednak sprawić, by rozstrzygnięcie życiowych dylematów stało się łatwiejsze. Wierzmy, że z każdej sytuacji, nawet najbardziej zagmatwanej, można znaleźć korzystne wyjście.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © MOMIUS - FOTOLIA.COM

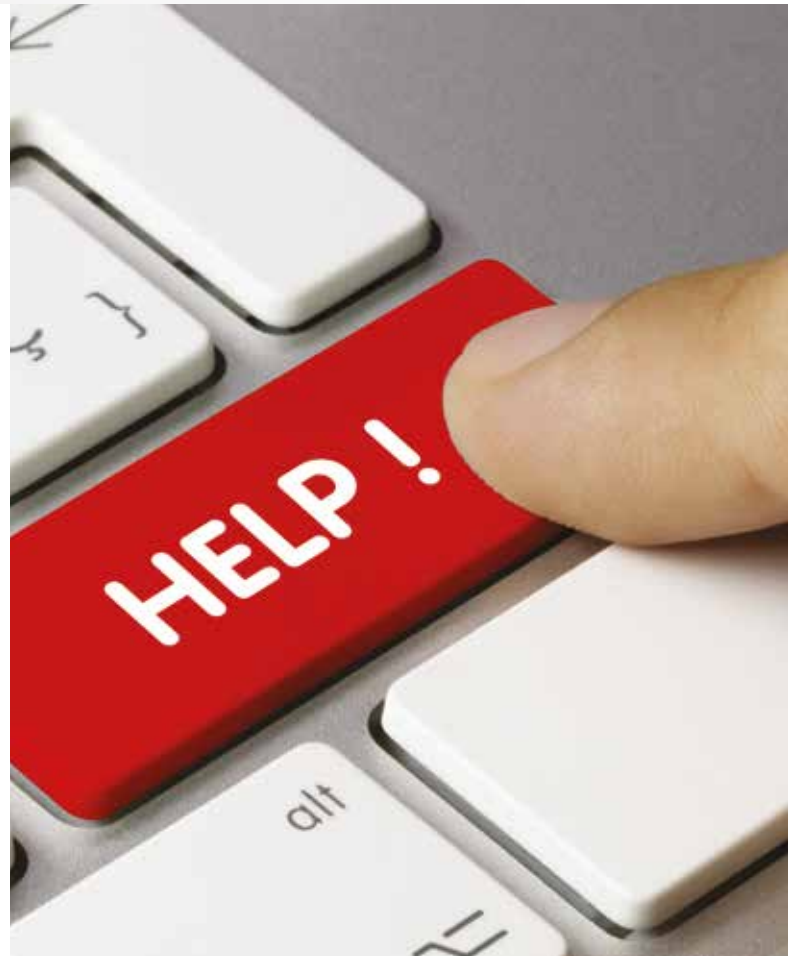
Doskonale wiemy, że wychowywanie dziecka to piękna, ale bardzo trudna powinność. Dzieci w każdym wieku wymagają wyjątkowej opieki, uwagi i zapewnienia im poczucia bezpieczeństwa. Z tego względu na szczególne wsparcie zasługują rodzice. Realizacja życiowego celu, jakim jest zagwarantowanie szczęśliwego dzieciństwa, to klucz do przyszłego rozwoju każdego człowieka. Dlatego będziemy wspierać rodziców w spełnieniu tego założenia. Wiadomo, że okres dzieciństwa wiąże się nie tylko z bez troską zabawą, ale również problemami – chorobami, dostępem do specjalistów, kłopotami natury psychologicznej czy społecznej. Będziemy podsuwać rozwiązania tych problemów, aby Wasze dzieci czuły się spokojne i bezpieczne. To nasz wspólny cel.

Problemy życia codziennego obejmują również załatwianie spraw urzędowych czy związanych z mieszkaniem. Już teraz zachęcamy do śledzenia naszego magazynu. Będziemy w nim publikować porady odnoszące się do różnych kwestii formalnych, a także praktyczne wskazówki dotyczące podjęcia odpowiednich działań. Każdy ma prawo do poczucia zagubiony w świecie urzędowej biurokracji i tylko niewiele osób może się pochwalić biegłą znajomością różnego rodzaju

przepisów. Chcemy to jednak zmienić, tak aby wizyta w urzędzie nie musiała się kojarzyć wyłącznie ze stresującym przeżyciem. Nasi specjaliści wskażą Wam wiele pomocnych rozwiązań. Doradzimy również naszym Czytelnikom w ważnych życiowych wyborach, takich jak kupno mieszkania, działki budowlanej czy domu.

Problem bezrobocia może być szczególnie dotkliwy dla osób, które utrzymują ze swoich zarobków całe rodziny. Utrata pracy bywa sytuacją, która wywołuje trwałe szkody, nie tylko materialne. Naszym celem jest podsuniecie tym osobom pomocnych rozwiązań, dzięki którym uporanie się z tą trudną sytuacją będzie łatwiejsze. Pomożemy, jak napisać dobre aplikacje i wskażemy, gdzie można szukać najlepszych ofert pracodawców. Ponieważ kluczową kwestią jest aktywizowanie osób bezrobotnych, również w tym zakresie postaramy się o wsparcie.

Chociaż realia wolnego rynku cechują się swobodą konkurencji różnych podmiotów gospodarczych, niekiedy niełatwo można znaleźć fachową pomoc w zakresie usług. Naszym zadaniem będzie zasugerowanie, które spośród tysięcy firm zasługują na Wasze zaufanie. Podpowiemy i doradzimy, jak znaleźć odpowiedniego specjalistę. Rodziny z dziećmi czę-



sto poszukują odpowiednich miejsc, gdzie można komfortowo zrobić zakupy, zjeść posiłek albo wspólnie się zrelaksować. Wskażemy Wam takie miejsca. Poinformujemy Was również o najbliższych imprezach w Trójmieście i zamieścimy relacje z najważniejszych wydarzeń.

Ponieważ zwracamy dużą uwagę na kwestie zdrowotne, będziemy Was informować o dostępie do opieki zdrowotnej oraz o prawach pacjentów, również tych najmłodszych. Zamieścimy praktyczne informacje dotyczące adresów poszczególnych placówek, wraz z godzinami ich pracy i wskazaniem możliwości kontaktu. Wiele osób z pewnością zainteresują informacje na temat diety i właściwych nawyków żywieniowych. Będziemy publikowali porady specjalistów, którzy wskażą, jak optymalnie można dbać o zdrowie. Propagujemy również zachowania prozdrowotne i zachęcamy do rodzinnej aktywności. Na naszych

łamach zamieścimy opisy imprez sportowych oraz obiektów, na których można uprawiać różne dyscypliny sportu.

Nie będziemy również unikać kontrowersyjnych tematów, które są czasami pomijane w mediach. Chcemy służyć radą w trudnych sprawach społecznych. Będziemy też stanowczo reagować wobec tak negatywnych postaw, jak nietolerancja, dyskryminacja z różnych powodów czy brak równouprawnienia. Zwrócimy uwagę na prawa dziecka i rodzin z dziećmi. Każdy człowiek ma prawo do poszanowania własnej godności – mamy zamiar o tym tak długo przypominać, jak będzie potrzeba.

Chcemy, by wszystkim nam żyło się lepiej w Trójmieście i gorąco wierzymy, że jest to możliwe. Serdecznie zachęcamy do lektury naszego magazynu, wierząc że będzie ona przyjemna i pożyteczna!

SADZIĆ, PALIĆ, ZALEGALIZOWAĆ!" ...CZY ABY NA PEWNO?

„Trawa, joint, skun, grass, palenie, joy, zielsko, dzamba, joy, holender, majeranek, afgan, maryska, Mary Jane, to tylko kilka najczęściej występujących nazw szerzej znanej konopii indyjskiej czy też marihuany. W ostatnich latach znacząco rozgorzała dyskusja na temat substancji psychoaktywnej zawartej w roślinie z rodzaju kannabinoli. Marihuana stała się kartą przetargową polityków w celu zwiększenia aprobaty młodego pokolenia. Ale czy ktoś wie, czym dokładnie jest ta roślina i jakich skutków można doświadczyć, zażywając ją? Media przekazują nam sprzeczne informacje na temat jej szkodliwości lub wręcz przeciwnie – pozytywnych skutków. Przyjrzyjmy się zatem marihuanie z naukowo potwierdzonej strony.

Marihuana – już w czasach Chrystusa była używana jako środek przeciwbólowy na dolegliwości okołoporodowe. Jako substancję psychoaktywną pierwsi zastosowali ją w średniowieczu Maurowie. Współcześnie na rynku obecne są różne substancje, a sama marihuana nie jest już czystym suszem roślin jak w latach 70., a raczej wzmocnionym chemicznie produktem. Wykazano, iż skonfiskowana w latach 1992-2006 przez Policję marihuana była o 175% mocniejsza. Aby być świadomym realnego zagrożenia dla swojego dziecka, trzeba wiedzieć, że sama marihuana, czyli mieszanina wysuszonych liści, posiada od 0,1 do 2,7% substancji aktywnej THC, która daje tzw. „haj”. We wspomnianych latach 70. bardzo popularne było palenie „trawki”, jednak przez 40 lat rynek narkotykowy bardzo się zmienił. Pojawiły się nowe produkty, np. haszysz, który jest żywicą otrzymaną z marihuany, gdzie poziom THC sięga 2-10%, natomiast olej haszyszwowy, chociaż trudniej dostępny, ma powyżej 10% (może dojść do 70%) czystej substancji psychoaktywnej. Jest jeszcze „skun”, czyli skręt robiony z marihuany, która bywa uprawiana w wodzie z innymi narkotykami, przez co ma wzmocnione działanie, jak i często skutki uboczne.

DZIAŁANIE KANNABINOLI Jak można rozpoznać, że dziecko zażywało marihuanę? Przede wszystkim jest to narkotyk, którego działanie można zauważyć już po 10 minutach w przypadku palenia, do 30 minut po zjedzeniu np. w ciastka czy pizzy, a efekt utrzymuje się od 2 godzin do nawet 8, w zależności od sposobu przyjęcia substancji. Skutki dostarczenia marihuany do organizmu są dosyć proste do rozpoznania. Pierwszym, najbardziej widocznym efektem są bardzo przekrwione i przymrużone oczy. W dzisiejszych czasach jednak młodzież nauczyła się omijać ten oczywisty problem kroplami do oczu, które wybielają białka. W związku z tym, obecność takich kropeł w pokoju dziecka powinna zwrócić naszą uwagę. Jak jeszcze można rozpoznać, że nasze dziecko jest pod wpływem marihuany? Zarówno w mowie werbalnej, jak i niewerbalnej. Marihuana ma działanie odprężające i dostarcza głębokiego relaksu. Obserwowane są zaburzenia per zumienia czy powolne reakcje, a także wybuchy niekontrolowanego euforycznego śmiechu lub brak płynnej komunikacji są normalną reakcją na toksynę. Bardzo widoczną kwestią jest suchość w ustach i pochłanianie ogromnej ilości jedzenia – jest to potocznie nazywane przez młodzież „gastrofaza”. Jeśli Twoje dziecko na co dzień nie jada zbyt wiele, a po spotkaniu ze znajomymi ruszy do lodówki po kilka piętrowych kanapek, to warto mu się przyjrzeć, chwilę porozmawiać i sprawdzić jego reakcje.

SKUTKI PRZYJMOWANIA Wbrew obiegowej opinii wśród niektórych polityków, z medycznego punktu widzenia częste zażywanie marihuany wiąże się z nieodwracalnymi skutkami dla zdrowia. Przez pierwsze trzy lata systematycznego przyjmowania faza wesołości trwa do około godziny, faza relaksacji do dwóch godzin, a izolacji 2-3 godziny. Systematyczne palenie marihuany dla samego pal-

cego traci po trzech latach wartości euforyczne, faza ta zanika niemal całkowicie. Pierwsza w zasadzie pojawia się faza relaksacji i trwa około godzinę. Głównym etapem staje się faza izolacji, chociaż też trwa krócej, bo około dwie godziny. Częste palenie marihuany sprawia, że jednorazowa dawka staje się niewystarczająca, dlatego aby podtrzymać „haj” osoby, które mają możliwość, palą 2-3 razy dziennie. Skutkami częstego przyjmowania tego typu substancji chemicznych jest wiele zaburzeń psychicznych, szczególnie niebezpiecznych dla młodych osób. Uznana badaczka Janet Greenblat wykazała, że istnieje związek między zażywaniem kannabinoli w wieku młodzieńczym, a częstością występowania psychoz czy objawów depresyjnych w dorosłym wieku. W innych badaniach udowodniono również wzrost zaburzeń lękowych, a także (według szwedzkich badań) zwiększone ryzyko zachorowania na schizofrenię w przyszłości.

Regularne przyjmowanie substancji psychoaktywnych niszczy korę mózgową, upośledzając zdolność zapamiętywania, a nawet odtwarzanie ekspresji emocjonalnej, co skutkuje lukami pamięciowymi, brakami w umiejętnościach matematycznych i społecznych czy zaburzeniami sensorycznymi, czyli zaburzeniami ruchowymi i spowolnieniem reakcji. Stwierdzono również wiele skutków somatycznych. Mimo, iż się o tym nie mówi, to zawartość substancji smolistych w palonej marihuanie jest 3-5 razy większa niż w papierosach, co u osób palących okazjonalnie prowadzi do pogorszenia czynności płuc, a u osób uzależnionych nawet do raka oskrzeli, płuc, krtani i innych skutków (np. problemów endokrynologicznych u kobiet). Do fizycznych skutków zaliczyć można również m.in.: tachykardię, gdyż ogólna opinia o tym, że THC ma działanie uspokajające dla organizmu, jest błędna.

OD KONOPI NIE MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ? – FAKTY I MITY Tak samo błędne jest mniemanie, że marihuana nie uzależnia. KAŻDA SUBSTANCJA PSYCHOAKTYWNA UZALEŻNIA. Zastanawiające jest, że nie mówi się w mediach o oficjalnych raportach i wynikach placówek terapeutycznych, gdzie widać, że w 2009 roku uzależnionych od konopi było 2,7% przyjętych osób, a w roku 2012 już 3%. I może się wydawać to małą liczbą, jednak na około 700 000 uzależnionych w Polsce osób, 21 000 to właśnie uzależnieni od marihuany.

„Wszystko jest dla ludzi” – skoro tak, to jak można uregulować wiek, dla którego możliwy będzie zakup produktu? Dobrze wiemy, iż alkohol i papierosy oficjalnie są dostępne tylko dla osób dorosłych, ale czy to oznacza, że młodzież nie ma do nich dostępu? Kto poniesie konsekwencje ewentualnych skutków u dzieci? Marihuana jest stosowana w medycynie – półprawda. W USA jest nielegalna (ostatnio dopuszczono ją wprawdzie w niektórych stanach, ale nie jako środek medyczny), a od lat 90. stosuje się syntetyczny THC: Dronabinol (Marinol) i Nabilon (Cesamet). Instytucja FDA nie udzieliła zgody na wykorzystanie cannabisu w celach medycznych.

Marihuana jest miękkim narkotykiem – brakuje jakiegokolwiek profesjonalnej definicji co jest miękkim, a co twardym narkotykiem i jakie stężenie THC jest zaliczane do jakiej grupy i jaka w ogóle jest tego miara. Legalizacja ograniczy czarny rynek – państwowe produkty są opodatkowane, czyli droższe. Co więcej, spór można również toczyć o to, jakie formy upraw będą uprawnione, ponieważ prawdopodobnie zalegalizowane zostałyby „czyste” uprawy, czyli susz bez domieszek chemii byłby słabszy w działaniu. Ludzie i tak szukają coraz to mocniejszych doznań, więc czarny rynek zanieczyszczonych konopi dostałby dzięki temu zielone światło.

Często wymieniany jest argument, iż marihuana jest bramą do innych narkotyków. To oczywiście, że nie każdy kto sięgnie po tzw. „skręta”, od razu zechce amfetaminę czy heroinę. Jednak czy osoba, która nie zażywała żadnych środków psychoaktywnych wcześniej, spróbuje od razu „twardych” narkotyków, czy zacznie od czegoś bezpieczniejszego? Nie każdy kto sięgnie po marihuanę skończy w heroinie, ale każdy kto sięgnął po heroinę wcześniej używał marihuany.



KATARZYNA PIETRZAK
AUTOR: MARCIN SZULC
FOT: © STEFAN ANDRONACHE - FOTOLIA.COM

Mimo tak powszechnie poruszanego tematu w mediach, brakuje rzetelnych informacji na temat konopi indyjskich, ich działania i prawdziwych, negatywnych skutków. Niestety rodzice często nie wiedzą nawet, że ich dziecko wpadło w uzależnienie, dlatego warto dowiedzieć się z czym mamy do czynienia. Jeśli zauważyłaś/eś któryś z tych niepokojących objawów, nie wahaj się zadzwonić na narkotykowy telefon zaufania pod numer 801 199 990, stawką jest życie Twojego dziecka.

Wady postawy u dzieci – problem, na który trzeba reagować

Od kiedy można dbać o układ kostny dziecka? Naukowcy przekonują, że... już w trakcie ciąży jest to możliwe! Układ kostny zaczyna się kształtować w 3 i 4 miesiącu życia płodowego. Istnieje ścisły związek między trybem życia przyszłej mamy – jej zwyczajami, aktywnością fizyczną, przede wszystkim zaś: odżywianiem – a zdrowiem kości nienarodzonego dziecka. Szczególnie ważne jest dostarczanie mu składników niezbędnych do rozwoju, takich jak kwas foliowy, witamina D3 czy wapń.

Okres kształtowania się kręgosłupa w życiu człowieka przypada na 6 – 18 rok życia. W dzieciństwie kręgosłup jest jeszcze „elastyczny”, co oznacza, że wszelkie wady można stosunkowo łatwo skorygować, znacznie łatwiej niż w przypadku dorosłych. Pierwszym poważnym obciążeniem dla kręgosłupa – i całego układu kostnego – jest etap, w którym uczymy się chodzić, a więc również utrzymywać równowagę. W pozycji embrionalnej kręgosłup człowieka przypomina literę „C”, ale w miarę rozwoju i prostowania się sylwetki – bardziej literę „S”.

W okresie szkolnym następuje szybki wzrost układu kostnego i mięśniowego. Na ogół mięśnie dziecka nie są jeszcze na tyle rozwinięte, by stanowić odpowiednią podporę dla kości. Stąd biorą się częste wady postawy. Jest to oczywiście typowo fizjologiczna przyczyna. Innym powodem wad postawy u dzieci są nieprawidłowe nawyki życia codziennego i niewystarczająca aktywność fizyczna. Wiadomo, że dzieci muszą przebywać w szkole przez kilka godzin dziennie, siedząc w ławkach, najczęściej się garbiąc lub podpierając głowę. Po powrocie do domu odrabiają lekcje, również przyjmując niewłaściwą postawę. Coraz częściej dzieci spędzają wolny czas, nie odrywając się od komputerów, co także negatywnie wpływa na rozwój układu kostnego. Niekorygowane wady postawy mogą się pogłębiać w wieku rozwoju. Przyczyną może być nawykowe garbienie się i przyjmowanie „wygodnej” postawy w czasie wykonywania codziennych czynności. Siedzący tryb życia sprzyja progresji tych wad.

Wady postawy są obecnie zaliczane do chorób cywilizacyjnych i stanowią prawdziwą plagę. Według statystyk mogą one dotyczyć aż 80% wszystkich dzieci. Nic dziwnego zatem, że niemal każdy rodzic ma prawo się czuć zaniepokojony. Warto bowiem pamiętać, że tego typu wady nie są wyłącznie problemem estetycznym, choć ten aspekt jest również ważny. Nieleczone wprawdzie nie stanowią bezpośredniego zagrożenia życia, niemniej mogą wywoływać poważne konsekwencje. Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę, że skrzywienia kręgosłupa mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, dokuczliwych bólów czy znaczącego pogorszenia wydolności organizmu. Błędem jest również twierdzenie, że wszelkie deformacje w obrębie układu kostnego, które stwierdza pediatra, są chorobą wieku dziecięcego. Bez odpowiednich działań na pewno samoistnie nie ustąpią. Za to odpowiednio wcześniej zdiagnozowane, w zdecydowanej większości przypadków są możliwe do całkowitego wyleczenia. Wady postawy w większości są nabyte, dlatego w tym przypadku niezwykle ważną rolę odgrywa profilaktyka. Od najmłodszych lat trzeba zarówno przyzwyczajać dziecko do aktywności ruchowej, jak i reagować na wszelkie nieprawidłowości. Trzeba wyrabiać świadome podejście do korygowania nieprawidłowych zachowań. Wiadomo, że nie oduczymy dzieci korzystania z komputera; mogą to jednak robić bez podpierania głowy i garbienia się. Często rodzice mogą odnieść wrażenie, że jest to syzyfowa praca, bo dziecko i tak się garbi, mimo częstych uwag na ten temat. Jednak garbienie się jest naturalnym odruchem, zwłaszcza

Wychowywanie dziecka to nie tylko zaspokajanie jego podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych. Każdy rodzic wie, jak ważna jest obserwacja i kontrola prawidłowego rozwoju. Dzięki niej w przyszłości można uniknąć wielu problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy.



AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: KIDS CONCEPT

w okresie dojrzewania. Zmiana układu ciężkości ciała sprawia, że nastolatki na ogół po prostu nie potrafią przyjąć odpowiedniej postawy. Dziewczęta często się garbią, ukrywając kształtujące się piersi. Garbienie się nie jest zatem „robieniem na złość”, ale reakcją psychofizyczną.

Bardzo istotna jest świadomość konsekwencji wad postawy u dzieci. Warto z nimi porozmawiać na ten temat, podkreślając, że skrzywienie kręgosłupa wiąże się nie tylko z brzydką sylwetką. Chyba nikt nie chciałby mieć w przyszłości problemów neurologicznych czy oddechowych, a do takich mogą właśnie prowadzić wady układu kostnego. Praca nad skorygowaniem wad postawy może być żmudna i uciążliwa, ale na ogół jest skuteczna w warunkach domowych. Często nie jest nawet potrzebna pomoc rehabilitanta – wystarcza regularne stosowanie się do prostych ćwiczeń zaleconych przez lekarza.



Biurka Paidi

to zdrowy kręgosłup Twojego dziecka

W dzisiejszych czasach dzieci spędzają przy biurkach po kilka godzin dziennie. Ważne jest aby były one idealnie dopasowane do wieku oraz wzrostu dziecka. W naszej ofercie mamy serię doskonałych biurek renomowanej niemieckiej firmy PAIDI, które dzięki szerokiemu zakresowi regulacji, mogą rosnąć wraz z dziećmi i idealnie dopasować się do ich potrzeb. Biurko PAIDI może służyć od przedszkolaka do studenta i być idealnym miejscem zabawy, nauki oraz pracy.

Walory biurka:

- ✓ Precyzyjna i łatwa regulacja wysokości blatu od 54 do 76 cm.
- ✓ Obszerny trwały i wygodny blat - wymiary od 105 do 140 cm szerokości.
- ✓ Szeroki wybór kolorystyki blatu.
- ✓ Regulacja nachylenia blatu do 21 stopni.
- ✓ Szuflada z organizerem.
- ✓ Praktyczny boczny uchwyt na tornister lub plecak.
- ✓ Znakomita jakość wykonania oraz materiałów.
- ✓ Możliwość zakupu wyposażenia opcjonalnego.
- ✓ Europejski certyfikaty jakości oraz bezpieczeństwa.
- ✓ Projektowane są pod nadzorem ortopedów.



Salon ekspozycyjny:
Al. Niepodległości 958, 81-861 Sopot · tel. salon 58 340 01 68, tel. kom. 605 110 105
e-mail: kidsconcept@kidsconcept.pl
www.kidsconcept.pl; oskdep.kidsconcept.pl

Wyłączny dystrybutor mebli PAIDI GmbH oraz dywanów LORENA CANALS · Realizujemy dostawy na terenie całej Polski, do współpracy zapraszamy również sklepy.



Jak wytresować smoka 2



Premiera kinowa:

20 czerwiec 2014

Opis:

Kontynuacji wielkiego przeboju kina animowanego, w której poznamy dalsze przygody młodego Wikinga o imieniu Czkawka i jego udomowionego smoka Szczerbatka.

Yves Saint Laurent



Premiera kinowa:

30 maj 2014

Opis:

Historia życia francuskiego projektanta mody - Yves Saint Laurenta.

KULTURA - FILMY



GDZIE WYJECHAĆ Z DZIECKIEM ?

Hotel „Astor”

ul. Rozewska 38, 84-104 Jastrzębia Góra

Jakim jesteście miejscem?

Przede wszystkim jesteśmy miejscem przyjaznym rodzinie. Zależy nam na tym aby zarówno dzieci jak i dorośli czuli się u nas wyjątkowo. Wdrożyliśmy specjalny program Twoje dziecko – ważny Gość w naszym hotelu. Oznacza to, że nasz obiekt jest przystosowany do pobytu dzieci w każdym wieku. Dzieci traktowane są jak VIP-y, a każdy dział hotelu został przystosowany do ich potrzeb.

Przykładowo restauracja oprócz specjalnego menu dla dzieci oferuje wysokie krzeselka, plastikowe naczynia i sztućce oraz jednorazowe śliki. Oprócz tego na każdym bufecie znajduje się strefa małego smakosza. W restauracji znajduje się również kącik zabaw dla dzieci. W recepcji z kolei można zamówić dodatkową pościel, łóżeczko, wanienkę do kąpeli, matę antypoślizgową, krzeselko łazienkowe lub podest, jednorazowe torby na pieluchy, przewijak, zabezpieczenia kontaktów, czajnik bezprzewodowy. Poza tym w recepcji dostępna jest apteczka, jednorazowe termometry, numer kontaktowy do przychodni i pediatry.

Jakie macie specjalne atrakcje dla najmłodszych gości?

Cały czas do dyspozycji dzieci pozostaje kraina i plac zabaw. Oba miejsca są profesjonalnie wyposażone, dzięki czemu zabawa będzie nie tylko udana ale i w pełni bezpieczna. Plac zabaw usytuowany jest w pobliżu tarasu i mini plaży, dzięki czemu rodzice podczas relaksu mogą mieć swoje pociechy cały czas na oku.

Dodatkowe atrakcje to klub gier Xbox Kinect oraz liczne gry planszowe i książeczki (edukacyjne i z bajkami). Rowery zostały wyposażone w specjalne krzeselka do przewożenia dzieci. Na basenie natomiast znajdują się pomoce do pływania (makarony i rękawki).

W trakcie trwania ofert specjalnych lista animacji jest bardzo bogata np. mali kucharze, kącik plastyczny, namaluj swoją rodzinę - konkurs z nagrodami, warsztaty LEGO, malowanie buzi, balonowe zoo, akademia sportu junióra, integracja - zabawy drużynowe, zabawy z chustą animacyjną, dance studio - nauka choreografii, dyskoteka dla dzieci, powrót do przeszłości - zabawy z dzieciństwa rodziców (zbijak, podchody, dwa ognie, gra w klasy, gra w gumę etc), warsztaty z piany mydlanej, uczta kinomana etc

Dzięki wszystkim udogodnieniom dzieci i ich rodzice są szczęśliwi i miło spędzają czas.

Jakie są warunki zakwaterowania dla rodzin?

Dysponujemy pokojami jedno-, dwuosobowymi oraz apartamentami. Optymalną ofertą dla rodzin z dziećmi jest pokój dwuosobowy duży o powierzchni około 40 m². Alternatywnym rozwiązaniem jest apartament junior – ma on dokładnie taki sam metraż jak wyżej wspomniany pokój; różnica polega na tym, że jest to pomieszczenie typu studio, składające się z dwóch pokoi. Przy takim układzie można potraktować jeden pokój jako pokój dla dzieci a drugi dla rodziców.

Zarówno pokój dwuosobowy duży jak i apartament junior zapewniają komfortowy pobyt rodzicom z dwójką dzieci. To rozwiązanie łączy korzystną cenę z dużą wygodą. Bardziej wymagającym gościom polecamy pobyt w dwupokojowym luksusowym apartamencie senior o powierzchni 58 m kw. Nawet sześcioposobowa rodzina będzie się tam dobrze czuła.

Wyposażenie to m.in.: sprzęt RTV, lodówka, telefon. W łazienkach natomiast znajdziemy m.in.: komplet ręczników, suszarkę do włosów oraz galanterię hotelową. Oprócz tego

w każdym pokoju i apartamencie można korzystać z bezpłatnego wi-fi

Jaka jest lokalizacja (morze, góry, jeziora, wieś, miasto)?

Jastrzębia Góra jest nazywana letnią stolicą Polski. To jedno z najbardziej rozpoznawalnych kąpielisk nad pełnym morzem. Przepiękna okolica tego najbardziej wysuniętego na północ miejsca w naszym kraju urzeka o każdej porze roku. Lasy i klify, piękna plaża – to wizytówki Jastrzębiej Góry, które nie wymagają dodatkowej rekomendacji.

Co możecie polecić w najbliższej okolicy?

Położenie Hotelu Astor *** pozwala naszym Gościom na odwiedzin w najpiękniejszych miejscach polskiego Wybrzeża. Przepiękne klify, lasy i plaża pozwolą zapomnieć o zgiełku miasta i naładować akumulatory miejsca, które na pewno warto zobaczyć to:

- obelisk gwiazda północy (najdalej wysunięty na północ fragment Polski)
- latarnia morska w Rozewiu
- wąwóz Lisi Jar
- port we Władysławowie
- aleja gwiazd i sportu oraz ośrodek przygotowań olimpijskich Cietniewo we Władysławowie
- groty mechowskie
- kaszubskie miasteczko Puck z przepięknym molo
- zamek w Krokowej
- zespół pałacowo-parkowy w Rzuceniu
- fokarium w Helu

Jak wygląda sprawa wyżywienia?

W hotelu funkcjonuje restauracja z letnim tarasem. Serwujemy zarówno dania kuchni międzynarodowej jak i polskiej oraz naszej regionalnej – kaszubskiej.

Dla naszych najmłodszych gości mamy specjalnie przygotowane menu. W menu dziecięcym oferujemy zarówno dania główne, zupy, makarony, jak również smaczne koktajle owocowe i desery.

Wielką popularnością cieszą się śniadania w formie różnorodnego bufetu, a także obiadowe, do których nasza obsługa z chęcią poda wyśmienite wina. Na każdej obiadowej znajduje się strefa małego smakosza są to dania dostosowane do gustu najmłodszych Gości. W sali restauracyjnej przygotowaliśmy również strefę zabawy dla dzieci, dzięki temu rodzice mogą spokojnie zjeść posiłek.

Ofertę gastronomiczną wzbogacamy poprzez organizację grill lub ognisko z pieczeniem kielbasek. W wybrane dni urozmaicamy też nasze obiadowe o akcenty kuchni świata (np. włoska, amerykańska, orientalna) lub regionalnej (kaszubskiej). Co jakiś czas wprowadzamy również ofertę Happy Hours.

W hotelu działa też lobby bar, gdzie można zamówić dowolne trunki spośród ogromnej liczby dostępnych w naszej ofercie.

Czy rodziny mogą liczyć na specjalne warunki cenowe, promocje, pakiety? Jeśli tak, to na jakie?

Oczywiście, że tak, bo to nasi szczególni goście, więc mają prawo oczekiwać specjalnego traktowania. Cały czas na naszej stronie www są dostępne oferty dedykowane rodzinom z dziećmi – aktualnie są to: rodzinne weekendy, długi weekend czerwcowy oraz pakiety wakacyjne w tym pakiet z opcją all inclusive.

Poza tym przez cały rok, dla dzieci do 6 lat oferujemy bezpłatny pobyt w pokoju z rodzicami. Natomiast dla dzieci w wieku 7-15 lat proponujemy dostawkę z 50% rabatem.

Wiem już jakie są atrakcje dla dzieci a co proponujecie dla dorosłych?

Dbamy o to, by nasi goście nie mogli narzekać na brak atrakcji. Już w cenie pobytów standardowych są wliczone atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu, takie jak: korzystanie z centrum fitness (basen, sauna sucha i parowa, siłownia) Z opcji dodatkowo płatnych proponujemy m.in.: dwutorowy bowling, korty tenisowe, poranny Nordic Walking czy Aqua Aerobic. Organizujemy też imprezy w sali klubowej.

Polecamy również ofertę BIO STUDIO. Oprócz zabiegów i masażów, można skorzystać z pakietów SPA. Nowością są np. pakiety rekomendowanym osobom zapracowanym i przemęczonym.

Ile czasu jesteście na rynku?

Hotel działa na rynku od 1999 roku, natomiast od 2006 jest zarządzany przez firmę HLT Filip Wójcikiewicz (właściciela 5 gwiazdkowego Hotelu Hilton w Gdańsku)

Od 2006 roku obecny właściciel przeprowadził liczne modernizacje a to dopiero początek. Na chwilę obecną nie możemy jeszcze zdradzać szczegółów ale szczerze mówiąc bardzo pozytywnie zmiany zarówno na zewnątrz jak wewnątrz hotelu oraz rozbudowa całego kompleksu. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem to rok 2015 będzie dla nas przełomowy. Już nie możemy się doczekać

Co wyróżnia Waszą ofertę spośród innych, dlaczego warto do Was wrócić?

Cały czas się doskonalimy, uważnie słuchamy wszystkich uwag i sugestii naszych Gości.

Z pozytywnych bardzo się cieszymy, a jeżeli trafią się negatywne to natychmiast na nie reagujemy. Zadowoleni naszych Gości to dla nas PRIORYTET. Każdy jest dla nas ważny i wyjątkowy.

Czym jeszcze możecie się pochwalić?

Naszą największą dumą jest bardzo duża powracalność naszych Gości oraz to że polecają nas swoim bliskim. Z roku na rok mamy coraz więcej Gości. Przykładowo już teraz możemy się pochwalić bardzo wysokim obłożeniem na sezon 2014 – praktycznie wszystkie terminy są już sprzedane na poziomie 80-90%. Możemy się również poszczycić rekomendacją portalu dzieckowpodrozy.pl oraz rekomendacją Forbes – to dla nas bardzo ważne wyróżnienie.

Aleksandra Jeka
marketing manager

Hotel Astor ***
ul. Rozewska 38,
84-104 Jastrzębia Góra
Tel.: +48 58 77 15 555
Faks: +48 58 77 15 100
e-mail: astor@astorhotel.pl
<http://www.astorhotel.pl/>

HOTEL ASTOR



Jastrzębia Góra



HOTEL ASTOR

★★★

Jastrzębia Góra



All inclusive

100 m od brzegu Bałtyku
program **TWOJE DZIECKO** - ważny Gość
wyśmienita kuchnia
7 nocleg **GRATIS**



Forbes
wiosna-lato
2014
Rekomenduje

HOTEL ASTOR

★★★

Jastrzębia Góra

astor@astorhotel.pl
tel. +48 58 771 55 55
www.astorhotel.pl

WYJAZD RODZINNY

- od czego zacząć?

Lato to nasz ulubiony okres urlopowy. Wakacje sprzyjają oderwaniu się od codziennych obowiązków i stwarzają całym rodzinom okazję do wspólnego spędzania czasu. Warto pomyśleć zawczasu o kilku podstawowych zasadach, zanim wyruszymy na wymarzony wypoczynek.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © VALUA VITALY - FOTOLIA.COM



Tanio, czyli drogo...

Przed wszystkim trzeba sprecyzować miejsce docelowe, uwzględniając nie tylko własne preferencje, ale również fakt, że jedziemy z dziećmi. Niektóre osoby przez cały rok odkładają pieniądze tylko po to, aby wyjechać na kilkunastodniowy urlop za granicę. Zwolennicy zagranicznych podróży podkreślają, że jest to rozwiązanie i ciekawe, i... tańsze niż wczasy w Polsce. Faktycznie, aspekt finansowy będzie ważny dla większości rodzin, a niektóre oferty, zwłaszcza z przedziału *last minute*, mogą sprawiać takie wrażenie. Warto jednak pamiętać, że wyjeżdżając do zagranicznych modnych kurortów, często przepłacamy praktycznie za wszystkie produkty i usługi, z których korzystamy już na miejscu. Może się, na przykład, okazać, że cena butelki wody mineralnej jest kilkakrotnie wyższa niż się tego spodziewaliśmy. Poza tym zagraniczne hotele z reguły nie pobierają opłat wyłącznie za bardzo małe dzieci (np. do 2 lat), ale za starsze trzeba już płacić pełną stawkę. Polscy

właściciele hoteli i pensjonatów są zdecydowanie bardziej przychylni najmłodszym gościom. Niektóre hotele przyjmują za darmo nawet dzieci w wieku 6–8 lat, a pobyty całych rodzin często wiążą się z innymi promocjami cenowymi i dodatkowymi atrakcjami.

Wydając 1–1,2 tys. zł (od osoby) za tygodniowy pobyt za granicą (np. w Tunezji, Egipcie, Bułgarii), możemy liczyć na przeciętny hotel. Często w tę cenę wliczone są śniadania. Jednak korzystanie z dodatkowych posiłków jest już płatne, a kupowanie tańszej żywności na miejscowych bazarach może być ryzykowne, zwłaszcza dla małych dzieci. Znacznie lepszy standard można uzyskać, płacąc podobną kwotę za urlop w polskich hotelach i pensjonatach.

Jeszcze tańszą opcją – i często bardzo atrakcyjną – jest skorzystanie z usług gospodarstw agroturystycznych. W cenę kilkudziesięciu złotych za dobę najczęściej jest wliczone pełne wyżywienie. Również rodziny z dziećmi z reguły mogą liczyć na zapewnie-

nie dodatkowych atrakcji ze strony właścicieli (np. wypożyczenie rowerów, jazda konna). Polskie bazy noclegowe w turystycznych miastach to nie tylko hotele i pensjonaty, ale również prywatne kwatery. Często można wynająć wygodne mieszkanie za kwotę 100–150 zł za dobę, wprawdzie bez wyżywienia, ale również bez innych dodatkowych opłat. To także niedroga opcja, którą warto rozważyć w przypadku wyjazdu rodzinnego.

Niewątpliwie wyjazd za granicę może być ekscytującym przeżyciem, jednak wskazywanie w tym przypadku na oszczędności – po dokładniejszej analizie kosztów – najczęściej okazuje się działaniem na wyrost. Pobyt za granicą to nie tylko przelot do wybranego miejsca, zakwaterowanie i powrót. Na pewno nie obejdzie się bez dodatkowych wydatków, takich jak zakup pamiątek, produktów pierwszej potrzeby czy biletów wstępu do różnych obiektów. Często największym atutem wyjazdów zagranicznych okazuje się po prostu pogoda, która w Polsce latem bywa zmienna i nieprzewidywalna.

O czym nie wolno zapomnieć?

Decydując się na wyjazd zagraniczny, trzeba pamiętać, że jest to spore przedsięwzięcie, zwłaszcza jeśli jedziemy z dziećmi. Aby przekroczyć granicę Polski, dorośli i dzieci mogą się posługiwać dowodem osobistym. W strefie Schengen nie istnieje kontrola na granicach drogowych, ale na lotniskach – już tak. Jeśli dziecko nie posiada paszportu lub dowodu osobistego, należy odpowiednio wcześniej wyrobić taki dokument. Paszport biometryczny dla dziecka, które nie ukończyło 13 lat, jest ważny przez 5 lat. Trzeba więc pamiętać o sprawdzeniu daty jego ważności. Biuro paszportowe w Gdańsku mieści się przy ul. Okopowej 21/27, a w Gdyni – przy ul. Legionów 130. Wniosku nie można składać w ostatniej chwili, ponieważ możemy nie zdążyć odebrać dokumentu.

Bardzo ważną kwestią jest potwierdzenie ubezpieczenia zdrowotnego. W tym celu należy wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Samo wyrobienie jest bardzo proste, darmowe i może je załatwić online. Karta EKUZ zapewnia doraźną pomoc lekarską w nagłych wypadkach. W przypadku poniesienia dodatkowych kosztów

NFZ gwarantuje ich szybki zwrot. Warto jednak pamiętać, że jest to podstawowe ubezpieczenie i nie obejmuje wielu sytuacji losowych (np. transport ambulansem). Dlatego warto rozważyć wykupienie dodatkowej polisy dla siebie i dziecka.

A zatem wyjeżdżając za granicę:

upewniamy się, że dokumenty nasze i dzieci są aktualne; jeśli tak nie jest, co najmniej na miesiąc przed wyjazdem wyrabiamy nowe;

zabieramy ze sobą kartę EKUZ.

Wyjazdy do krajów egzotycznych mogą się wiązać z koniecznością przyjęcia szczepień ochronnych przed tropikalnymi chorobami. Szczegółowe informacje w tym zakresie można uzyskać w Uniwersyteckim Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni-Redłowie (ul. Powstania Styczniowego 9B).

Trzeba również się upewnić, czy nasze karty płatnicze są honorowane za granicą, choć w większości przypadków obecnie nie ma już raczej z tym problemu. Aby uniknąć nieprzyjemności, warto wymienić gotówkę w kantorze przed wyjazdem.

Przed wszystkim wypoczynek i relaks

Prosta i banalna prawda jest taka, że urlopy i wakacje powinny służyć regeneracji sił, zapewniać wypoczynek i wytchnienie. Co zrobić, aby faktycznie wypocząć na urlopie? Przed wszystkim niekoniecznie trzeba narzucać sobie ściśle określony plan wypoczynku. Intensywne zwiedzanie poszczególnych obiektów, jeśli dysponujemy ograniczonym czasem, może być po prostu męczące. Warto również dokładnie rozważyć celowość zabierania bardzo małych dzieci w długą podróż. Niedogodności związane z wielogodzinną podróżą mogą być uciążliwe i dla nich, i dla rodziców. Może się okazać, że dla kilkuletnich dzieci zwykły wyjazd na wieś będzie bardziej atrakcyjny niż zwiedzanie znanych zabytków.

REKLAMA

DAŁAŚ DZIECKU NAJWSPANIALSZĄ RZECZ - ŻYCIE. MOŻESZ DAĆ KOLEJNĄ - PRZYSZŁOŚĆ.

Co powiemy dziecku za 20-25 lat, kiedy spyta nas, czy udało nam się w jakikolwiek sposób zabezpieczyć realizację jego potrzeb? Studia, mieszkanie, stypendium za granicą, a może własny biznes, marzenie wielu Polaków. O tym warto pomyśleć, zwłaszcza w sytuacji, kiedy nasze własne świadczenia emerytalne mogą okazać się niewystarczające dla zaspokojenia naszych własnych potrzeb?

Znana prawda mówi, że im wcześniej zaczniemy myśleć o przyszłości, tym lepiej możemy pokierować jej finansowym wymiarem. Zaczynając oszczędzanie wcześniej, regularnie i nawet w małych kwotach, zyskamy więcej, niż usiłując nadrobić stracony czas odkładając duże kwoty w krótkim okresie. Zresztą, powróćmy jeszcze do tej małej kwoty sygnalizującej, że wystarczy już nieco ponad ... 100 zł miesięcznie. Nie tak znowu dużo, prawda?

No dobrze, ale co ma to wspólnego z tytułowymi dziećmi? Wystarczy powiedzieć, że życie samo daje nam doskonałe preteksty – okazje – do tego, aby pomyśleć o tym, kim być może będą nasze dzieci w przyszłości i jak wyposażyć (a raczej „uposażyć”, skoro o szeroko pojętych ubezpieczeniach mowa) je na przyszłość. Te okazje to nic innego, jak „kamienie milowe” w życiu naszych dzieci. Pierwsza najlepsza okazja do pomyślenia o przyszłości naszej pociechy to oczywiście jej... narodziny. Zachętą do myślenia o przyszłości i pozytywnym bodźcem dla rodziny i przyjaciół małego człowieka może być właśnie tzw. polisa „posagowa”. Takich kamieni milowych jest więcej i nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie oszczędzania z przeznaczeniem dla dzieci. Chrzest, kolejne urodziny, pójście do przedszkola, czy szkoły. A może komunia, czy pomyślnie zdany egzamin do gimnazjum – każda okazja do zabezpieczenia finansowej przyszłości dziecka jest dobra. Co ciekawe, takich możliwości poszukują coraz częściej rodzice chrzestni i dziadkowie. Każde ubezpieczenie, które zapewnia zgromadzenie kapitału w określonym czasie i oferuje ochronę na wypa-

dek śmierci osoby oszczędzającej możemy nazwać potocznie „posagiem”, nie tylko w odniesieniu do dziewczynki.

Sto złotych miesięcznie większość z nas wydaje nie wiadomo na co. Wystarczy rozmiąć banknot, aby przekonać się, jak szybko znikają z naszych kieszeni drobne. To samo sto złotych może zostać wykorzystane korzystniej. Niby symboliczna kwota staje się początkiem praktycznego myślenia o tym, co przekażemy naszemu dziecku na drodze w dorosłe życie. Może ona również stanowić zachętę dla pozostałych członków rodziny, czy rodziców chrzestnych do tzw. dołożenia się do „posagu”. Co ciekawe, tego typu ubezpieczenia nie są objęte tzw. podatkiem Belki (przynajmniej w chwili obecnej).

Co zatem zrobisz mając w portfelu 100 zł i wiedząc, ile potrzeb niesie dorosłe życie? Sprawdź, jaki start w życie możesz zapewnić swojemu dziecku.

REDAKCJA MT



KONTAKT

Beata Dębowska 533 690 766

konsultant ds. Planowania Finansowego

Joanna Milarska 793 391 347

konsultant ds. Planowania Finansowego

PRUDENTIAL
ubezpieczenia emerytury oszczędności

WWW.TOGETHERMAGAZYN.PL

BIBLIJNE WYCIECZKI ZUZI OWIECZKI

Tekst:

Tomasz Kruczek

Ilustracje:

Magda Bloch

Główny temat:

Biblijne opowieści napisane specjalnie dla najmłodszych

Opis książki:

Małych, większych i tych już całkiem dorosłych zabierzemy w fascynującą podróż z owieczką zuzią. podróż poprzez pełne przygód opowieści biblijne. poznacie ciekawe starożytne miejsca i wielkich bohaterów, którzy swoje życie poświęcili bogu. przeczytacie o wspaniałej bożej miłości, o wielkich cudach i spokojnym życiu. dowiecie się, że dla każdej, jak zuzia i wy, owieczki bóg ma swój wspaniały plan.

WWW.VOCATIO.COM.PL



CUDOWNY SPOSÓB W JAKI BOBASY PRZYCHODZĄ NA ŚWIAT

Autor:

Larry Christenson

Ilustracje:

Cheri Bladholm

Główny temat:

Wyjaśnienie zagadnień związanych z płciowością i rozmnażaniem w perspektywie chrześcijańskiej.

Opis książki:

Publikacja ta przeznaczona jest dla najmłodszych dzieci oraz ich rodziców i wychowawców. Prosty językiem odpowiada na podstawowe i często zadawane pytanie „...a skąd się biorą dzieci?”. Autorzy publikacji z ogromnym taktem i wyczuciem dziecięcej psychiki – nie raniąc uczuć i wrażliwości, tak dzieci jak i rodziców – przybliżają w oryginalnej formie literackiej „misterium życia”.

WWW.VOCATIO.COM.PL



MĄDRZY RODZICE, MĄDRE DZIECIAKI - garść rad niepokornego belfra

Autor: Jolanta Kucharczyk

Opis książki:

Dziecko to nie choroba. Nie ma na nie lekarstwa. Żadne rady, poradniki i filmy nie zawierają na nie recepty. To czemu ma służyć moja książka? Chciałam uświadomić rodzicom, że każde dziecko jest zjawiskiem. Jest zjawiskiem pięknym, niepowtarzalnym, gwałtownym, zmiennym – i przemijającym na zawsze. Nasz czas obserwacji i oddziaływania jest niezwykle krótki. Składają się na niego chwile, zmieniające się sytuacje i krótkotrwałe zdarzenia.

e-mail: biuro@varsovia.biz

WYDAWNICTWO
VARSOVIA
WARSZAWA

ZDROWE DZIECIAKI

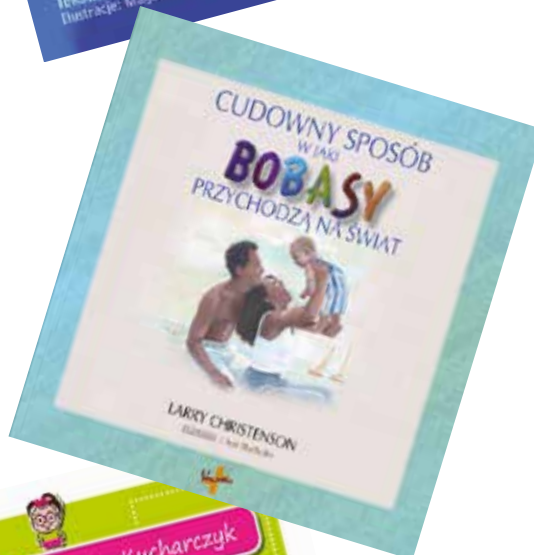
Autor: dr Joel Fuhrman

Opis książki:

W książce Zdrowe dzieciaki dr Joel Fuhrman pomaga rodzicom zrozumieć, jak poprzez zmianę nawyków żywieniowych mogą pomóc swym dzieciom odzyskać zdrowie, a potem utrzymać je w znakomitej kondycji. Jego unikalny program wysokoodżywczej lecz niskokalorycznej diety powoduje kolosalne zwiększenie odporności zdrowotnej dziecka, eliminując tak częste u dzieci dolegliwości typu astma, choroby uszu czy uczulenia.

e-mail: biuro@varsovia.biz

WYDAWNICTWO
VARSOVIA
WARSZAWA



Pozytywne i negatywne strony doczepiania rzęs 19.
Nowy Port - zła dzielnica? 20.
Wizyta u stomatologa - skąd się biorą obawy 22.
Własny dom czy mieszkanie - co się bardziej opłaca? 24.

GDAŃSK



Czerwiec

15 N	Przygody Małpki Miki - Fiki	Ul. Chmielna 26, Miasto Aniołów 12:30
16 P	Życie Gdańska	Ul. Długa 12, Dom Uphagena
17 W	Linearium-wystawa zbiorowa	Ul. Olejarna 2, Pionova 12:00-18:00
18 Ś	Ken Feingold: Figury mowy - skradzione głosy	Ul. Powroźnicza 13/15, 16/17, Gdańska Galeria Miejska 11:00-17:00
19 Cz	Mięso, metal i kod: Roz- chwiane chimery - Stelarc. Art+Science Meeting 2014	Ul. Jaskółcza 1, CSW Łaźnia
20 P	Bazar Bo Ze Wsi	Stary Rynek Oliwski 15 14:00-19:00
21 S	Drift Masters Grand Prix 2014	PGE Arena 08:00-20:30
22 N	Święto Ulicy Jaškowa Dolina	Jaškowa Dolina, Teatr Leśny 14:00
23 P	Wystawa Pokonkursowa "Gdańsk Press Photo"	ul. Świetojańska 50, centrum św. Jana
24 W	Festiwal Soundplay	Gdańska Galeria Miejska, 21-29.06 CSW Łaźnia, centrum św. Jana 19:00
25 Ś	Balt Military Expo 2014 - targi militarne	Ul. Żaglowa 11, AmberExpo
26 Cz	Marcin Daniec	ul. Pegaza 2, Malinowy Ogród 20:00/21:30
27 P	Fląder 2014	Gdańsk - Brzeźno Plaža 19:00
28 S	Festiwal Dobrego Humoru	Plac Zebrań Ludowych 17:00
29 N	Poradnik Zezłoszczonego Rodzica - zapisy	Żabi Kruk 14 17:00
30 P	Muzeum Lechii Gdańsk	Ul. Uczniowska 28, PGE Arena

Lipiec

01 W	MIĘDZYNARODOWY FESTI- WAL MUZYKI ORGANOWEJ	Katedra Oliwska 20:00
02 Ś	ZWIEDZANIE HALI ERGO ARENA	Plac Dwóch Miast, Ergo Arena 15:00
03 Cz	Baltic Sail 2014	Ul. Targ Rybny, Górki Zachodnie, Główne Miasto, Motława
04 P	Bazar Bo Ze Wsi	Stary Rynek Oliwski 15 14:00-19:00
05 S	„Babi Targ” - Targi wymiany i kupna ubrań	Obróćców Wybrzeża 1, Galeria Przymorze 12:00-15:00
06 N	Wrzeszcz ART! - zapisy	Ul. Miszewskiego 18, Kolonia Artystów
07 P	"Laboratorium Pana Kleksa"	Ul. Gradowa 6, Centrum Hewelianum
08 W	Alternativa 2014	Ul. Doki 1, Instytut Sztuki Wyspa
09 Ś	Wystawa Gdańsk Westerplatte	Westerplatte
10 Cz	Międzynarodowy Festiwal Teatrów Plenerowych i Ulicznych FETA	Plac Zebrań Ludowych, teren Góry Gradowej
11 P	Festiwal Malarstwa Monumentalnego - Monumental Art.	ul. Skarżyńskiego 10A, ul. Dywizjonu 303 9D, ul. Pilotów 18E, ul. Nagórskiego 5C
12 S	Jeździeckie Derby Trójmiasta	Ul. Piastowska, Park Reagana
13 N	Kolej Tyrolska	ul. Pokoleń Lechii Gdańsk 1, PGE Arena
14 P	Trochę z innej bajki - Ewa Jóźwiak	Ul. Korzenna 33/35, Pomodoro Ristorante





Rzęsy są swoistym „asem z rękawa” dla każdej kobiety. To symbol i atrybut kobiecości. Nadają oczom głębi spojrzenia, optycznie je powiększają. Niektóre kobiety nie mogą się pochwalić gęstymi i długimi rzęsami. To głównie zasługa genetyki, lecz wcale nie trzeba być zdanym na to, co podarowała nam natura. Istnieją obecnie metody powiększania rzęs, nadawania im odpowiedniej gęstości, ale najlepszymi ocenami cieszy się sztuczne doklejanie rzęs.

POZYTYWNE I NEGATYWNE STRONY

DOCZEPIANIA

RZĘS

AUTOR: JUSTYNA JAGIELSKA
FOT: © NINAMALYNA - FOTOLIA.COM

Maskara nie zawsze przynosi oczekiwany efekt. Mimo tego, co jest napisane na etykiecie, nie powiększy, ani ich nie podkreśli. Prawdziwy rezultat osiągniemy tylko dzięki sztucznym rzęsom. Niektóre ze stosowanych technik nie są tak skuteczne, jak byśmy tego oczekiwały. Szczególnie w przypadku doklejanie kępek sztucznych rzęs pomiędzy naturalne, albo rzęs umocowanych na pasku. Oczy wyglądają nienaturalnie, a rezultat jest niemal odwrotny do zamierzonego. Idealna wydaje się być metoda 1:1, czyli żmudne i czasochłonne doklejanie jednej sztucznej rzęsy, do jednej naturalnej. W gabinecie kosmetycznym musimy wówczas spędzić dwie godziny, ale efekt jest piorunujący i wart zachodu. Sztuczne rzęsy wykonane są z jedwabiu i włókna syntetycznego. To bez wątpienia przepaść w stosunku do ich plastikowych odpowiedników.

Cały zabieg doklejanie rzęs wymaga trochę cierpliwości. Kilkogodzinne leżenie z zamkniętymi powiekami może być dość nieprzyjemne, jednak najtrudniejszym momentem jest zerwanie plasterka z powiek. Czasem jest lekko bolesne, ale to tylko chwila

tortur. Efekt wydaje się być naprawdę rewelacyjny. Po zabiegu przez 48 godzin należy chronić oczy przed wilgocią i nie starać się ich przecierać, ponieważ można zniszczyć misternie zbudowaną strukturę sztucznych rzęs.

Rzęsy utrzymują się dość długo, bo aż 4 tygodnie, a gdy zaczynają wypadać, warto wybrać się do kosmetyczki, aby je uzupełnić. To zdecydowanie tańsze, aniżeli poddanie się zabiegowi raz jeszcze od początku. Dużym plusem jest fakt, że nie trzeba już używać tuszu do rzęs. Minusem zaś będzie osłabienie naszych naturalnych rzęs. Należy wówczas używać olej rycynowy do ich regeneracji. Doczepianie rzęs metodą 1:1 z pewnością ma więcej zalet, aniżeli wad. Poza drobnymi zabiegami pielęgnacyjnym, jak rozczesywanie rzęs, stanowią nie tylko piękną ozdobę naszych oczu, ale także są bardzo wygodne. Tracimy wówczas mniej czasu na makijaż i szybciej jesteśmy gotowe do wyjścia. Sztuczne rzęsy są odpowiednie dla wszystkich pań, bez względu na kształt oczu czy inne uwarunkowania, kosmetyczka dobiera odpowiednią ich długość oraz instruuje, jak się z nimi obchodzić.

NOWY PORT – ZŁA DZIELNICA?

W Trójmieście niektóre dzielnice mają swój niepowtarzalny klimat, zwłaszcza te zamieszkiwane już od kilkuset lat. Zdarzają się również i lokalne legendy, niekiedy chwalebne dla danej części miasta. O Nowym Porcie również w przeszłości mówiło się nie najlepiej. Czy takie niepochwalebne opinie nadal są uzasadnione?

Nowy Port to dzielnica, którą można określić jako „miasto w mieście” – z własnymi szkołami, kościołami, przychodnią, sklepami, a nawet zajezdnią tramwajową i cmentarzem. Nie da się ukryć, że jest to dość zaniedbana część Gdańska, która wymaga rewitalizacji. Przed finałami EURO 2012 wymieniono nawierzchnię głównych ulic, ale tak naprawdę cała dzielnica czeka na gruntowny remont, a nie lifting. Nowy Port często jest dzielnicą niesłusznie niedocenianą, bo przecież tworzy autentyczną starą część Grodu Nad Motławą. Tego nie można powiedzieć o popularnym turystycznie Głównym Mieście, które jest praktycznie makietą dawnego centrum Gdańska.

Praktycznie w Nowym Porcie nie ma nowoczesnych apartamentowców i nowo powstałych biurowców. Deweloperzy wolą budować nowe domy w peryferyjnych częściach miasta, głównie na południu. Oprócz kilkunastu bloków i falowca przy ulicy Wyzwolenia, przeważają tutaj stare kamienice, które pamiętają czasy Wolnego Miasta Gdańska. Tylko nieliczne kamienice, dzięki sporym nakładom finansowym, odzyskały swój dawniejszy blask. Stan techniczny wielu budynków jest tak zły, że przeznaczono je do rozbioru (np. na ul. Władysława IV). To wszystko sprawia, że mieszkania w tej dzielnicy są relatywnie tanie.

Nowego Portu nie omijają problemy społeczne i ekonomiczne, które są bolączką XXI wieku. Co więcej, można powiedzieć, że w tej oddalonej od centrum dzielnicy skupiają się one jak w soczewce. Wystarczy popatrzeć na pozamykane małe sklepiki czy zlikwidowane lokale usługowe. Mieszkańcy mówią o bie-

dzie, bezrobociu, braku perspektyw dla młodzieży. Na niektórych ulicach i podwórkach można odnieść wrażenie, że czas zatrzymał się w miejscu. Wystarczy spacerować się ulicami Strajku Dokerów czy Wilków Morskich i zajrzeć na okoliczne podwórka. Nie ma tutaj nowoczesnych sklepów, parków, elewacje domów są nadgryzione zębem czasu. Mroczne i zaniedbane klatki schodowe nie robią wrażenia chyba tylko na samych mieszkańcach.

Trudno sobie wyobrazić, żeby w ciągu najbliższych kilku lat Nowy Port stał się popularnym miejscem wśród turystów. Oczywiście jest to możliwe, ponieważ ta dzielnica ma duży potencjał, lecz potrzeba na to czasu i ogromnych środków. Już teraz można zauważyć swoistą modę na Nowy Port, głównie wśród młodych osób, które doceniają takie walory dzielnicy, jak oryginalność architektury, bliskość morza

i oddalenie od innych części miasta. To również dzielnica portowa, wraz ze swoją charakterystyką, choć dawno już minęły czasy, kiedy można było tutaj spotkać wielu marynarzy, a portowe knajpy – zresztą o nie najlepszej reputacji – pękały w szwach.

Do Nowego Portu w ciągu dziesięcioleci przyłgła zła sława niebezpiecznej dzielnicy. Portowy charakter tej części miasta przed laty sprawiał, że nie brakowało tutaj osób trudniących się różnego rodzaju procederami na granicy prawa, a i również zwykłych awanturników. Jednak to już melodia przeszłości. Chociaż ciemne zaułki mogą rozbudzać wyobraźnię, policjanci z komisariatu przy ul. Kasztanowej wcale nie mają więcej pracy niż ich koledzy z innych rewirów. Warto zaznaczyć, że wiele osób mieszka tutaj od dziesięcioleci, znając doskonale swoich sąsiadów i samą dzielnicę. Opowieści o niebezpiecznych gru-

pach, które atakują po zmroku bezbronnych przechodniów, są jedynie czarną miejską legendą. Liczba kradzieży, napadów czy rozbojów nie jest tutaj większa niż w innych częściach miasta, a niektóre przestępstwa zdarzają się nawet rzadziej.

Można powiedzieć, że nie ma złych dzielnic, ale wszędzie mogą mieszkać źli ludzie. To samo dotyczy Nowego Portu. Posługiwanie się stereotypami to uproszczony sposób myślenia, na ogół krzywdzący. Mieszkańcy dzielnicy mogą i powinni decydować o jej rozwoju. Raczej nie będzie to obszar atrakcyjnych inwestycji budowlanych, przynajmniej

w ciągu najbliższych kilku lat. Władze jednak widzą konieczność inwestowania w dzielnicę, co może być pocieszające. Zakończona w ubiegłym roku renowacja budynku dawnej łaźni miejskiej przy ul. Strajku Dokerów 5 pochłonęła łącznie 12,17 mln zł. Obecnie mieści się tam i prężnie działa Centrum Edukacji Artystycznej. W bieżącym roku ma zostać finalizowana przebudowa Placu Gustkowicza. Do końca 2015 roku zaplanowano również działania aktywizujące społecznie mieszkańców Nowego Portu (np. Port Sztuki, Projekt Graffiti). Można mieć nadzieję, że tego typu przedsięwzięcia nie tylko zintegrują społeczność lokalną dzielnicy, ale i poprawią jej wizerunek.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: ANDRZEJ ZIĘBA



MIŁOŚĆ MACIERZYŃSKA – SIŁA, KTÓRA ZMIENIA ŚWIAT

Można stwierdzić: „To tylko biologia”, co będzie jednak sporym uproszczeniem. O miłości macierzyńskiej napisano setki książek; pojawia się ona w licznych filmach, sztukach teatralnych, istnieje w kulturze popularnej i w świadomości społecznej. Nie można powiedzieć, że jest zjawiskiem – to po prostu nieodłączna część naszego świata. Naszego, czyli ludzkiego i to od jego zarania.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK

FOT: JUSTYNA CHRZANOWSKA

Socjologzy nie mają wątpliwości, że siła miłości macierzyńskiej należy do najmocniejszych relacji międzyludzkich. Istnieje ona tak długo jak rodzaj ludzki. Tworzy i tworzyła całe społeczeństwa. W pewnym sensie miłość macierzyńska bywa irracjonalna – potrafi wybaczyć teoretycznie niewybaczalne zachowania dziecka i wytłumaczyć najbardziej zawile meandry dziecięcej mentalności. Na tym polega jej fenomen i piękno. W większości współczesnych kultur funkcjonuje etos matki i macierzyństwa, który podkreśla wyjątkowość związku między matką a dzieckiem. Istnieje też jawna niechęć do „wyrodnych matek”, często przybierająca przejawy pogardy i agresji. Kobiety o słabiej rozwiniętym instynkcie macierzyńskim często żyją w poczuciu winy i pod silną presją społeczną. O poświęceniach matki względem dzieci można by napisać grube tomy, bo to historie niesłychanych wręcz wyrzeczeń i bezinteresowności, której nie da się wyjaśnić wyłącznie działaniem typowo instynktownym.

Sam instynkt macierzyński ma jednak duże znaczenie, zresztą nie tylko w przypadku ludzi. Może być on oceniany jako potrzeba, która w pewnym momencie życia po prostu musi być zaspokojona, aby umożliwić prawidłowe funkcjonowanie. Niektóre kobiety mówią wprost, że choć w przeszłości nie interesowały się szczególnie dziećmi, a niekiedy wręcz ten temat był im obcy, przeszły niewytłumaczalną metamorfozę, po której wiedziały, iż muszą być matkami. Być może sama natura po prostu dba o ocalenie naszego gatunku...

Zaobserwowano, że w przypadku przyszłych matek zdecydowanie wzrasta stężenie oksytocyny. Ma to swoje biologiczne uzasadnienie – oksytocyna po prostu ratuje życie kobiet po porodzie, ponieważ wywołuje obkurczanie macicy i przy-

ległych naczyń krwionośnych. W ten sposób ulega zahamowaniu krwawienie poporodowe. Hormon ten odpowiada również, między innymi, za uczucia ufności czy uległości. Ważną rolę odgrywa też dopamina. W mózgu młodej matki są także uruchamiane te szlaki, które wcześniej pozostawały niemal nieaktywne. Te typowo fizyczne bodźce sprawiają, że głównym obiektem zainteresowania matki staje się dziecko. I nie jest to zainteresowanie przejściowe, przemijające. Matką pozostaje się aż do śmierci. Instynkt uruchamia mechanizmy obronne, które mają służyć dziecku. Przez to część matek staje się nadopiekuńcza. U niektórych kobiet można wręcz zaobserwować matczyną agresję skierowaną w stronę otoczenia, które potencjalnie może zagrażać dziecku. Jest to normalna reakcja, choć osoby postronne mogą ją odbierać jako swoiste dziwactwo.

Macierzyństwo to oczywiście nie tylko odblokowanie szlaków w mózgu i burza hormonalna. Jest to długotrwały proces budowania najtrwalszej relacji międzyludzkiej. Matka, dbając o swoje dziecko i chroniąc je przed możliwymi zagrożeniami, podświadomie zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa, które będzie wpływać na jego przyszłe życie. Jest to jeden z warunków prawidłowego rozwoju. Dzieci, które musiały się wychowywać bez matek, często mają problemy z samooceną, interakcjami ze środowiskiem, koncentracją. Nie zawsze potrafią przejawiać empatię, bywają zamknięte w sobie i nieufne. Macierzyństwo jest więc dla dziecka stabilnym pomostem między rodzinnym domem a światem zewnętrznym. Istnienie współczesnego świata pozbawionego miłości macierzyńskiej – przynajmniej w tej formie, do której przywykliśmy – byłoby po prostu niemożliwe.



WIZYTA U STOMATOLOGA – SKĄD SIĘ BIORĄ OBAWY?

Nikt nie lubi chorować, a wizyty u lekarzy traktujemy jako przykrą konieczność. Jednak o ile pójście do lekarza rodzinnego bywa stresujące, to już wizyta u dentysty może wywoływać prawdziwy lęk. Wbrew pozorom, problem ten nie dotyczy wyłącznie dzieci.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © JUSTYNA CHRZANOWSKA

Podobno człowiek najbardziej boi się tego, czego nie jest w stanie przewidzieć. Boimy się też bólu. Chociaż obecnie leczenie zębów jest niemal całkowicie bezbolesne, nadal pozostaje niepewność, czy aby na pewno nie zaboli... Problem polega na tym, że często dentysta staje się „ostatnią deską ratunku”, gdy ból zębów jest na tyle silny, że popularne środki przeciwbólowe, dostępne powszechnie bez recepty, przestają działać. A zatem lądujemy na fotelu dentystycznym z powodu bólu – nie nabywamy go w gabinecie dentystycznym; ból jest na ogół skutkiem naszych zaniedbań, nie zaś działania lekarza. To właśnie leczenie stomatologiczne sprawia, że staje się on złym wspomnieniem. Ciekawe jednak, że podświadomie kojarzymy dentystę z bólem, a nie z uczuciem ulgi. Niektóre osoby twierdzą, że nawet wizyta kontrolna jest dla nich „oczekiwaniem na ból”. Stąd się biorą nasze obawy. Dzieci uważnie obserwują nasze za-

chowania, nawet wtedy, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Rejestrują też nasze obawy i lęki, często je powielając. Dlatego chociaż najczęściej nie mają pojęcia o bólu zębów, przeraża je sama konieczność wizyty u stomatologa. Rodzice, którzy korzystali ze słabo rozwiniętej opieki dentystycznej 20–30 lat temu, mają prawo mieć złe wspomnienia. Jakość samego sprzętu stomatologicznego oraz stosowanych procedur medycznych pozostawiały wiele do życzenia. Dzieci na ogół bezrefleksyjnie przyjmują taką postawę przerażenia od swoich rodziców. Po prostu dentysta „jest straszny”, a to, co robi „musi boleć”. Do wyobraźni dziecka mogą przemawiać już same narzędzia dentystyczne, dźwięki wiertarek i konieczność siedzenia bez ruchu w dziwnym fotelu, w dodatku z lampą wycelowaną prosto w twarz. Warto pamiętać, że przerysowany obraz „straszego dentysty” żyje swoją własną legendą również w kulturze popularnej. Można go spotkać w

filmach czy w teledyskach. Dziecko na ogół nie będzie potrafiło ocenić jego autentyczności, niemniej wymiar przerażenia odbierze bardzo dobrze. Obawy przed dentystą są podsycane przez same dzieci. W swoim środowisku potrafią one wymyślać niestworzone historie o mękach na fotelu dentystycznym, których oczywiście nigdy nie doświadczyły i w przyszłości też raczej tak się nie stanie.

Jak może oswoić dziecko z koniecznością opieki dentystycznej? Wszyscy wiemy, jak ważna jest profilaktyka i utrzymywanie odpowiedniej higieny jamy ustnej. Mycie zębów nie należy do ulubionych obowiązków większości dzieci, co przede wszystkim bierze się z ich niewiedzy. Należy więc uświadamiać im znaczenie tej codziennej czynności dla zdrowia. Jednak wielu rodziców popełnia przy tym ogromny błąd, strasząc wizytą u stomatologa, która ma być karą za niemycie zębów... To najprostsza droga do budowania swoistej fobii. W oczach dziecka dentysta staje się w takim ujęciu egzekutorem i osobą, której za wszelką cenę należy unikać. A prędyż czy później każde dziecko będzie musiało mieć do czynienia z dentystą, choćby w szkolnym gabinecie lekarskim...

Dziecko musi wiedzieć, że regularna kontrola stomatologiczna jest ważnym

elementem dbania o ogólny stan zdrowia. Rodzice – zamiast opowiadać historie o złowieszczych dentystach – powinni raczej się skupić na wyjaśnieniu skutków zaniedbań w zakresie stomatologii. Próchnica może być przecież przyczyną wielu innych, poważnych schorzeń, i to nie tylko jamy ustnej. Już od najmłodszych lat warto uświadamiać dzieciom, że dentysta jest bardzo ważnym lekarzem, który przede wszystkim dba o nasze zęby, ale dzięki niemu unikamy też groźniejszych kłopotów ze zdrowiem.

Należy stanowczo rozprawić się z mitem na temat bolesnego leczenia. Wiele zabiegów wykonywanych przez dentystów nie wiąże się z większym dyskomfortem. Współczesne gabinety stomatologiczne są coraz lepiej wyposażone, co dotyczy również opieki dentystycznej w ramach ubezpieczenia NFZ. W przypadku zabiegów, które mogą być bolesne, stosuje się znieczulenie miejscowe. Dla dziecka, które po raz pierwszy wybiera się na wizytę do stomatologa, najważniejsze będzie pozytywne wrażenie. Istotne jest, by ta wizyta odbywała się w przyjaznej atmosferze, bez zbędnego stresu i napięcia. Jeśli tak się stanie, dziecko nabierze pewności siebie i przestanie wierzyć w przerażające mity. Warto wcześniej porozmawiać na ten temat z lekarzem, który na pewno zrozumie tę sytuację.



Zadbaj o swój uśmiech
i wstąp do NAS !



STOMATOLOG GDAŃSK PRZYMORZE ZAPRASZA



Nasze usługi:

- leczenie zębów mlecznych
- profilaktyka próchnicy
- stomatologia dziecięca
- leczenie chirurgiczne
- odbudowa na implantach
- leczenie zachowawcze, endodontyczne, protetyczne

Nasze zalety:

- gabinet przystosowany do leczenia całej rodziny
- kącik zabaw oraz bajki dla dzieci
- gabinet czynny w soboty
- nowoczesny sprzęt

Gdańsk Przymorze
ul. Obrońców Wybrzeża 12/1
Tel. 58 558 49 89
Tel. kom. 60 558 49 89

Gdańsk Przymorze
ul. Olsztyńska 3C/2
Tel. 58 354 61 20
Tel. kom. 69 354 61 20



Więcej na www.stomatolog-przymorze.pl/

Dla wielu rodzin posiadanie własnego domu jest celem, do którego dążą niekiedy przez długie lata. Inne rodziny są zadowolone z zakupu mieszkania i nigdy nie brały pod uwagę opcji nabycia domu wolnostojącego. Które rozwiązanie jest korzystniejsze na trójmiejskim rynku nieruchomości?

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © BEERMEDIA.DE - FOTOLIA.COM

Chociaż coraz więcej osób w Polsce decyduje się na czasowe wynajmowanie domów lub mieszkań, nadal lubimy posiadać własną nieruchomość. Niektórzy ludzie traktują taki zakup jako wieloletnią lokatę kapitału, gdyż wiadomo, że ceny na rynku nieruchomości są dość stabilne i raczej pną się w górę niż spadają. Spory odsetek lokali własnościowych jest nabywanych poprzez dziedziczenie. Również w takich przypadkach decyzja o sprzedaży mieszkania bądź domu nie zawsze jest oczywista. Często bowiem wolimy zachować odziedziczony lokal, nawet jeśli nie byłby on wykorzystany.

Decyzja o zakupie mieszkania, a nie domu, często bywa podyktowana względami praktycznymi, niekiedy zaś finansowymi. Kupno niewielkiej, uzbrojonej działki budowlanej w okolicach Trójmiasta, poza granicami administracyjnymi, wiąże się z kosztem około 100 tys. zł, w zależności od jej powierzchni. Ta sama działka o podobnej wielkości, położona już na terenie Gdańska, Gdyni czy Sopotu, będzie kosztowała nawet kilka razy więcej. Sam koszt budowy domu o niedużej powierzchni mieszkalnej (ok. 100 m kw), według wycen fachowców z branży, można zamknąć w kwocie 200 tys. zł. A zatem minimalny koszt budowy domu i nabycia działki położonej w dogodnej okolicy wynosi około 300 tys. zł. Do tego oczywiście należy doliczyć wiele innych opłat, jak choćby zakup projektu czy załatwienie formalności notarialnych i urzędowych. Jaką kwotę należy wydać w przypadku zakupu mieszkania?

Za cenę około 300 tys. zł można kupić nowe mieszkanie o średniej wielkości (ok. 60 m kw, na ogół 3 pokoje), położone, na przykład, na jednym z gdańskich osiedli, blisko centrum. Mieszkania na peryferiach Trójmiasta lub w sąsiednich miastach (Pruszcz Gdański, Rumia, Reda, Wejherowo) są jeszcze tańsze i dobrze skomunikowane. Reasumując, dysponując kwotą około 300 tys. zł można w Trójmieście pomyśleć o zakupieniu mieszkania w nowym budynku bądź niewielkiego domu na obrzeżach aglomeracji. Za tę cenę nie da się, niestety, już nabyć domu w Gdańsku, Gdyni czy Sopocie; nawet na rynku wtórnym jest to niemal niemożliwe, chyba że uwzględnimy zrujnowane budynki przeznaczone do kapitalnego remontu, który pochłonie znaczącą sumę. Jeśli ktoś dysponuje większą kwotą, na przykład 500 tys. zł, może już myśleć o kupnie dużego, kilkupokojowego mieszkania lub małego domu (np. szeregowego, „bliźniaka”) na terenie Trójmiasta. Kupno dużego domu dla wielodzietnej rodziny, w dodatku położonego w atrakcyjnym punkcie aglomeracji trójmiejskiej, to już wydatek, który może przekroczyć nawet milion złotych.

Co zatem wybrać: dom na peryferiach czy mieszkanie w centrum? Aby podjąć właściwą decyzję, niezbędna jest dokładna analiza bieżących i przyszłych potrzeb danej rodziny. Codzienne dojazdy do pracy w Trójmieście to nie tylko problem logistyczny, ale i finansowy, nawet przy założeniu korzystania z komunikacji publicznej. Rodziny z dziećmi koniecznie muszą uwzględnić kwestię dojazdu do szkół i dogodności dostępu do określonych placówek. Wprawdzie wiele gmin w okolicy Trójmiasta oferuje kształcenie na poziomie podstawowym i gimnazjalnym, zapewniając też transport dla dzieci, ale renomowane licea, a tym bardziej wyższe uczelnie, znajdują się już jedynie w Trójmieście, poza nielicznymi wyjątkami. Na pewno nie można przy wyborze opcji zakupu domu kierować się chwilowym impulsem – to

WŁASNY DOM CZY MIESZKANIE – CO SIĘ BARDZIEJ OPŁACA?

decyzja, która zmieni życie całej rodziny, być może na kolejne dziesiątki lat. Podejmując ją, decydujemy również o ewentualnych niedogodnościach, które spadną na nasze dzieci.

Zaletą posiadania własnego domu jest duża doza swobody i niezależności, poczucie wyjątkowości. Istnieją niemal nieograniczone możliwości zagospodarowania przestrzeni działki wedle własnych potrzeb i fantazji. Własny ogródek to bezcenne miejsce dla osób, które wychowują małe dzieci. Posiadacze domów nie płacą też tradycyjnych czynszów, choć ponoszą inne opłaty. Szczególnie kosztowne bywa ogrzanie domu w sezonie zimowym, a inwestycja w wydajne systemy grzewcze, choć z czasem na pewno się zwróci, może być mocno odczuwalna dla rodzinnego budżetu. Osoby mieszkające w domach muszą naprawiać wszelkie awarie na własny koszt (np. dach, ogrodzenie). Mieszkańcy bloków płacą składki na fundusz remontowy i mogą oczekiwać, że usterki dotyczące ogólnodostępnej powierzchni (winda,



elewacja, klatka schodowa) zostaną usunięte przez wspólnotę mieszkaniową.

Posiadacze mieszkań niekiedy skarżą się na uciążliwych sąsiadów, hałasy w godzinach nocnych, brak przytulności i intymności czy gwar pobliskiej ulicy. Łatwiej jednak dojechać do pracy czy szkoły, przejeżdżając dwa przystanki tramwajem niż spędzając codziennie godzinę w korku na drodze dojazdowej do Gdańska... Trudno posiadać własny ogródek w bloku, chociaż niektórzy deweloperzy oferują taką opcję dla mieszkań parterowych. Na nowych osiedlach powstają również zieleńce dla mieszkańców, co może być interesujące w przypadku rodzin z dziećmi. Paradoksalnie, na mocno zurbanizowanych terenach miejskich istnieje wiele miejsc do spacerów i zabawy dla dzieci (parki, place zabaw) niż na tradycyjnej wsi. Sąsiedzi wcale nie muszą być uciążliwi, lecz pomocni w wielu przypadkach. Tak naprawdę nie istnieją żadne reguły w tym względzie.

Z pewnością najkorzystniejszą opcją dla tysięcy rodzin byłby zakup dużego domu w dobrej dzielnicy Gdańska, Gdyni lub Sopotu. W ten sposób rozstrzygamy problemy z dojazdem, brakiem dyskrekcji, niewystarczającym metrażem czy niezyczliwymi sąsiadami. Niestety, ze względu na finansowych jest to rozwiązanie, na które może sobie pozwolić znikomy odsetek mieszkańców Trójmiasta. Dla zwolenników posiadania własnego domu perspektywa jego kupna może być niezwykle kusząca, a wręcz zagłuszać głos zdrowego rozsądku. Nie wolno jednak zapominać o pragmatycznym podejściu do takiej inwestycji, zwłaszcza wtedy, gdy decydujemy także o przyszłości własnych dzieci.

Kalendarium 26.
Muzeum Sopotu 27.
Sopocki windsurfing - relaks dla każdego 28.

SOPOT



fol. Anarzej Zięba



Czerwiec

15 N	SUPERNOVA II – WYSTAWA Olgi Fedirko „FORMA vs. TREŚĆ”	Ul. Mamuszki 14, Zatoka Sztuki 12:00-20:00
16 P	Wystawa Morskie Inspiracje Marka Wróbla	Ul. Czyżewskiego 12
17 W	Bezpłatne zajęcia outdoorowe	Ul. Powstańców Warszawy 10, przed wejściem do Sheraton Spa 7:30-8:30
18 Ś	Koncert dla mieszkańców: Artur Papazian	Opera Leśna 18:00
19 Cz	Bezpłatne zajęcia outdoorowe	Ul. Powstańców Warszawy 10, przed wejściem do Sheraton Spa 7:30-8:30
20 P	Artur Barciś Show	Zamkowa Góra 3-5, Pick&Roll Club 20:00
21 S	Mistrzostwa Europy Raceboard	Ul. Hestii 3, SKŻ Ergo Hestia 17:00-20:00
22 N	Księżycowa Pełnia	Ul. Wybickiego 48, Sopotki Klub Lekkoatletyczny 12:00
23 P	Wieczorki Filmowe na Przylesiu	ul. 23 Marca 77c Miejska Biblioteka Publiczna 17:00
24 W	Wtorkowe czytanie	ul. Cieszyńskiego 22, Miejska Biblioteka Publiczna 16:30
25 Ś	Iwan Ajwazowski 1817-1900 Piewca Morza	Pl. Zdrojowy 2, Państwowa Galeria Sztuki
26 Cz	Pokaz filmu "Sopocianie"	Ul. Poniatowskiego 8, Muzeum Sopotu 16:00-17:00
27 S	Puchar Prezydenta Sopotu w Windsurfingu	Ul. Hestii 3, SKŻ Ergo Hestia
28 N	Festiwal SOPOT FRINGE 2014	Al. Mamuszki 14, Zatoka Sztuki 12:00
29 P	Festiwal SOPOT FRINGE 2014	Al. Mamuszki 14, Zatoka Sztuki 12:00
30 P	Wakacje w MDK - zapisy	Ul. Niepodległości 763, Młodzieżowy Dom Kultury

Lipiec

01 W	Bezpłatne zajęcia outdoorowe	Ul. Powstańców Warszawy 10, przed wejściem do Sheraton Spa 7:30-8:30
02 Ś	Wakacje w MDK-zapisy	Ul. Niepodległości 763, Młodzieżowy Dom Kultury
03 Cz	Bezpłatne zajęcia outdoorowe	Ul. Powstańców Warszawy 10, przed wejściem do Sheraton Spa 7:30-8:30
04 P	Grupa MoCarta - Ale CZAD! Czyli podróże grupy MoCarta	Zamkowa Góra 3-5, Pick&Roll Club 20:00
05 S	Wyścigi Konne	Ul. Polna 1, Hipodrom 15:00-19:00
06 N	Chopper Days Sopot	Pl. Zdrojowy 10:00
07 P	PLANSZOWISKO - czyli wiel- ki powrót gier planszowych	Ul. Obrońców Westerplatte 16, Miejska Biblioteka Publiczna 12:00-19:00
08 W	"Hamlet" W. Shakespeara	Al. Mamuszki 2 Teatr Atelier 19:30-22:00
09 Ś	Recital Piotra Machalicy	Al. Mamuszki 2 Teatr Atelier 19:30-22:00
10 Cz	BRODKA - ZATOKA SZTUKI BEACH CLUB	Al. Franciszka Mamuszki 14, Zatoka Sztuki Beach Club 19:00
11 P	Recital Piotra Machalicy	Al.. Mamuszki 2 Teatr Atelier 19:30-22:00
12 S	Regaty Katamaranów "Trzy Mola"	Ul. Bitwy pod Płowcami 67A 11:30
13 N	Wyścigi Konne	Ul. Polna 1, Hipodrom
14 P	Sopot Film Festival 2014	Ul. Bohaterów Monte Cassino, różne lokacje 12:00-23:00





Muzeum Sopotu

Tuż przy samej sopockiej plaży, gdzie kończy się ulica Poniatowskiego, turyści mogą podziwiać okazałą, pięknie odrestaurowaną willę. To siedziba Muzeum Sopotu. To dość młoda, bo istniejąca od 2001 roku placówka, ale bardzo potrzebna zarówno mieszkańcom, jak i turystom. Zachowanie wielokulturowego dziedzictwa kurortu jest ważnym zadaniem, które z powodzeniem realizuje.

Willa Claaszena, siedziba Muzeum Sopotu, przez starszych mieszkańców miasta jest niekiedy nazywana „poradnią”. Jeszcze starsze osoby pamiętają, jak mówiono na ten budynek „biurotówka”. Wpisana do rejestru zabytków w 1988 roku willa ma bardzo ciekawą historię – zarówno przed-, jak i powojenną. Powstała w 1903 roku, według planów znakomitego architekta Waltera Schulza, jako własność zamożnego przedsiębiorcy, Ernesta Augusta Claaszena. W 1924 popełnił samobójstwo właściciel willi, a jego rodzina znalazła się w głębokim kryzysie finansowym i musiała się pozbyć majątku. Nowym właścicielem budynku został w 1928 roku Oskar Meltzner (zm. 1932). Jego rodzina mieszkała w tym miejscu do zakończenia II wojny światowej.

Powojenne losy willi to przede wszystkim przejęcie jej przez rząd Bolesława Bieruta. Przez wiele lat służyła ona państwowym notabdom, a jej częstym gościem był ówczesny premier Józef Cyrankiewicz wraz z małżonką, Niną Andrycz. Sopot odzyskał swoją willę dopiero w 1980, po przejęciu jej od Urzędu Rady Ministrów. W latach 1984–2000 mieściła się tutaj Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna. Rok później, w ramach obchodów Stulecia Miasta Sopotu, powołano do życia Muzeum Sopotu, którego siedzibą stał się zabytkowy budynek przy ulicy Poniatowskiego 8.

Przez kolejnych pięć lat, do 2006 roku, trwały pieczołowite prace konserwa-

torskie przy renowacji Willi Claaszena, których rezultaty można obecnie podziwiać. Wymieniono również ogrodzenie i uporządkowano tereny zielone wokół budynku. Korzystając z dostępnych materiałów historycznych, na parterze budynku szczegółowo odtworzono dawne wnętrza. Piętro jest zagospodarowane za wystawy zmienne, a poddasze pełni funkcję administracyjno-biurową. Pomieszczenia piwniczne adaptowano na potrzeby lokalu gastronomicznego.

W każdym detalu zabytkowej willi widać ogrom starań w przywróceniu jej świetności sprzed lat.

W zbiorach Muzeum Sopotu można odnaleźć dzieła malarzy, rzeźbiarzy i grafików, które nawiązują do historii miasta i całego regionu. Zgromadzono również wszelkie materiały mające charakter archiwalny. O historii Sopotu można się wiele dowiedzieć z dokumentów, fotografii, pocztówek, map, książek, a nawet z ulotek, plakatów czy folderów. Również przedmioty codziennego użytku, które znajdują się w zbiorach muzeum, stanowią świadectwo dawnej kultury materialnej tego miasta.

Sopot był miastem, które szczęśliwie ominęły zniszczenia II wojny światowej, dzięki czemu przetrwało tutaj wiele ciekawych wnętrz. Również w Willi Claaszena zachowały się oryginalne elementy wystroju, takie jak sztukaterie i drewniane stropy, stolarka okienna i drzwiowa czy drewniana klatka schodowa. Chociaż willa wielokrotnie zmieniała swoich właścicieli,

którzy nie zawsze przecież dbali o jej walory historyczne, udało się wskrzesić dawnego ducha tego miejsca i zachować cenne elementy wystroju. Obecnie ekspozycja stała na parterze przenosi zwiedzających do innej epoki – czasów mieszczańskiego przepychu z I połowy XX wieku. Duże wrażenie robią zarówno masywne meble gdańskie, typowy element wystroju, jak i mniejsze, lecz efektowne ekspozyty, na przykład grafiki czy holenderskie fajanse.

Oprócz wystawy stałej placówka organizuje również ekspozycje czasowe, odczyty i prelekcje na tematy związane z historią Sopotu i Pomorza, a także poruszające ważne problemy kulturowe i społeczne. Muzeum jest również otwarte na najmłodszych mieszkańców miasta i gości. Cyklicznie organizowane są różnego rodzaju warsztaty artystyczne dla dzieci oraz lekcje muzealne, z których chętnie korzystają sopoccy uczniowie. Ciekawą ofertą jest możliwość zorganizowania w placówce przyjęcia urodzinowego, co nie jest standardem w przypadku muzeów. Uczestnicy imprezy nie tylko poznają historię, ale i biorą udział w warsztatach artystycznych oraz zabawach i grach na świeżym powietrzu, w ogrodzie muzeum. Oferta jest skierowana do dzieci w wieku 5–12 lat. Jest to interesująca forma połączenia okolicznościowej uroczystości, zabawy i edukacji.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: ANDRZEJ ZIĘBA



Informacje:

Muzeum Sopotu

ul. Poniatowskiego 8, 81-724 Sopot

e-mail: muzeum@sopot.pl

tel.: (58) 551 22 66, 551 50 31

www.muzeumsopotu.pl

Godziny otwarcia:

wtorek–piątek (oprócz czwartku):
10.00–16.00

czwartek, sobota–niedziela:
11.00–17.00

poniedziałek: nieczynne

Ceny biletów:

normalny: 5 zł, ulgowy: 3 zł

W czwartki wstęp wolny.

SOPOCKI WINDSURFING

-RELAKS I ZABAWA DLA KAŻDEGO



Wypoczynek na plaży niekoniecznie musi oznaczać bierne smażenie się na słońcu. Można go połączyć z aktywnością fizyczną, na przykład grą w siatkówkę plażową. Miłośnicy fal i wiatru wybierają windsurfing.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: FOTOLIA_65183263

Jeszcze do niedawna windsurfing był postrzegany jako snobistyczne zajęcie (nawet nie sport) dla bogaczy. Taki obraz utrwalano również w filmach, teledyskach czy reklamach. Jednak od kilku lat sprzęt do uprawiania windsurfingu stał się powszechnie dostępny, a jego ceny również nie muszą już przysparzać o zawrót głowy. Może przesadą byłoby stwierdzenie, że to tani sport, niemniej nie jest już wyłącznie domeną osób najlepiej sytuowanych. Bez problemu można nabyć niedrogi sprzęt z drugiej ręki albo skorzystać z wypożyczalni. Na rynku szkół windsurfingowych istnieje konkurencja, dzięki której zyskuje tylko klient. Ceny poszczególnych kursów i indywidualnych lekcji pływania na desce również stały się bardziej przystępne.

Sopot już od wielu lat jest ważnym ośrodkiem windsurfingowym w Polsce. Zawodnicy Sopotkiego Klubu Żeglarskiego Ergo Hestia, który działa już od ponad 30 lat, mają na swoim koncie liczne sukcesy sportowe, łącznie z olimpijskimi. W maju ubiegłego roku miasto wzbogaciło się o Centrum Windsurfingu i Ratownictwa. Nowoczesny obiekt przy ulicy Bitwy pod Płowcami zajmuje powierzchnię 1,3 ha. W skład Centrum wchodzi budynek szkolenia żeglarskiego, ratownictwa wodnego i rozwoju motorycznego. Pasjonaci sportów żeglarskich mogą korzystać z basenu solankowego i sauny. Znajdują się tam również gabinety wydolności tlenowej i lekarski oraz zaplecze socjalne i techniczne. Centrum stało się bazą dla Sopotkiego Klubu Żeglarskiego Ergo Hestia, Uczniowskiego Klubu Sportowego Navigo, WOPR i MOSIR. Szczególnie ważne jest

wsparcie miasta w zakresie szkolenia żeglarskiego dzieci i młodzieży. W UKS Navigo działa siedem sekcji, według podziału na kategorie wiekowe. Najmłodszą grupę żeglarzy stanowią dzieci w wieku 7–12 lat. Klub od kilku lat czynnie współpracuje z Zespołem Szkół nr 3 w Sopocie.

Czy windsurfing może być bezpiecznym sportem dla dziecka? Tak, jeśli zajęcia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanej kadry, z zachowaniem odpowiednich środków bezpieczeństwa. Trenerzy tego sportu twierdzą, że dzieci należy jak najszybciej oswajać z wodą, w wieku około 4–5 lat, przy czym niekoniecznie muszą one umieć pływać. Najważniejsze bywa przełamanie psychologicznej bariery strachu przed kontaktem z powierzchnią wody. W sopockich szkołach windsurfingu początkowo trenuje się zachowanie równowagi na desce. Pierwsze zajęcia w wodzie odbywają się na małych głębokościach, oczywiście pod opieką instruktora. Nieco starsze dzieci, które mają około 7 lat, mogą zacząć samodzielnie pływać z użyciem sprzętu, przy czym najczęściej stosuje się trening na linie, co zabezpiecza deskę przed zdryfowaniem. Ważne jest, aby odpowiednio dobrać do masy ciała i wzrostu kapok bezpieczeństwa. Dzięki temu dziecko poczuje się pewniej na desce, bo ma świadomość, że nawet gdy wpadnie do wody, nie grozi mu nic złego. Właściwie dopasowany strój piankowy chroni przed kontaktem z zimną wodą i zapewnia komfort termiczny.

Osoba instruktora często bywa kluczowa w zachęceniu (lub zniechęceniu) dziecka do uprawiania wind-

surfingu. Zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci ważne jest umiejętne połączenie aspektu zabawy i treningu. Dziecko musi widzieć w instruktora partnera, który służy wsparciem w nauce i potrafi się świetnie przy tym bawić, a nie tylko wymagającego egzaminatora. Częste niepowodzenia są wpisane w specyfikę nauki tego sportu. Windsurfing jest dla dziecka również nauką sportowej rywalizacji, ale także cierpliwości, pokory wobec natury i wytrwałości. Młody adept surfowania nie powinien się zniechęcać niepowodzeniami ani stawiać sobie wyśrubowanych wymagań. W tym przypadku najlepiej sprawdza się metoda małych kroków, ale za to sprawiających wiele przyjemności.

Miłośnicy windsurfingu twierdzą, że najpoważniejszym wydatkiem w przypadku uprawiania tego sportu jest konieczność zapewnienia noclegu nad morzem dla całej rodziny. Pod tym względem mieszkańcy Trójmiasta są w zdecydowanie uprzywilejowanej pozycji. Nawet wyjazd nad popularną wśród surferów Zatokę Pucką nie jest wielkim problemem. Weekendowe surfowanie może być znakomitą formą rekreacji i rozrywki dla osób w każdym wieku. Uprawianie windsurfingu jest możliwe nie tylko przy pięknej, słonecznej pogodzie. Instruktorzy i pracownicy wypożyczalni służą poradą w doborze odpowiedniego sprzętu (deska, żagiel) do wieku, umiejętności i aury.

Gdynia- miasto wielkich i małych migracji 31.
Karmienie piersią 33.
Sylwia Gruchała - dla Magazynu Together 34.
Opieka zdrowotna dla przyszłych rodziców w Gdyni 38.

GDYNIA



Czerwiec

15 N	z Pogórza Lato Rusza	Ul. Plk Dąbka 338, Galeria Szperk 12:00-23:00
16 P	Warsztaty parkour - SPOTKANIA DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 13-25 LAT - zapisy	Park Naukowo - Technologiczny 19:15-20:45
17 W	Festiwal Sztuki Miejskiej - Traffic Design	Gdynia Centrum
18 Ś	Iluzja Przestrzeni, tkanina unikatowa Haliny Strzechowskiej - Ratajskiej i Andrzeja Buszki	Ul. Abrahama 86 12:00-22:00
19 Cz	H&O Harmonia Obiektywna - wystawa	Ul. Zawiszy Czarnego 1, Klub Riwiera
20 P	Lo Fi Robot - rejestracja	Al. Zwycięstwa 291, Park Kolibki 17:00-21:00
21 S	Gdynia Open Festiwal Piosenki Dziecięcej!	Park Naukowo - Technologiczny 10:00-18:00
22 N	WYŚCIGI ROWERKOWE - największa impreza rowerowa dla dzieci w Polsce - zapisy	10:00-15:30
23 P	Obchody Dnia Morza 2014	Al. Jana Pawła II (obok Akwarium Gdynińskiego) 10:00
24 W	Obchody Dnia Morza 2014	Al. Jana Pawła II 13A 10:00-18:00
25 Ś	Co to jest wiosna? Przedstawienie inspirowane opowiadaniem Herra Huu Hannu Mäkelä	Ul. Jana Brzechwy 3/5 Miejska Biblioteka Publiczna 17:00-18:00
26 Cz	Wiosenne warsztaty plastyczne-rezerwacja	Ul. Szyprów 24B, Kuznia Talentów 11:30-13:30
27 P	Klub Lisa Czytalisa	Ul. Nagietkowa 73, Miejska Biblioteka Publiczna 18:00-19:00
28 S	Festiwal Na Zdrowie 2014 II edycja	ul. Świętojańska 38/4, Moya Yoga Klub 09:30-22:00
29 N	Targi BĘDĘ MAMA - dla dzieci i rodziców	ul. Kazimierza Górskiego 8, Arena Gdynia 10:00-17:00
30 P	Zajęcia Fitness dla Seniora	ul. Olimpijskiej 5/9, Hala GOSiR 11:00-12:30

Lipiec

01 W	O Jasiu, co po świecie wędrował wg polskiej baśni ludowej	ul. bp. Konstantyna Dominika 3, Miejska Biblioteka Publiczna 17:00-18:00
02 Ś	Open'er Festival 2014	Babie Doły, Lotnisko Gdynia - Kosakowo
03 Cz	Gdynia Playground 2014 - PoCoTo	Bulwar Nadmorski
04 P	Wakacje ze sztuką w Port art - plastyka, wokal, zumba - zapisy	Ul. Chwaszczyńska 4b/3 9:30-16:00
05 S	Gdynia Design Days	Centrum Designu Gdynia
06 N	Teresa Werner live	Ul. Rotterdamska 9, Sala Koncertowa Portu Gdynia 16:00
07 P	Wakacje ze sztuką w Port art - fotografia i dziecięcy design - zapisy	Ul. Chwaszczyńska 4b/3 9:30-16:00
08 W	Taniec Zumbatonic dla dzieci	Ul. Huzarska 3A 16:45-17:15
09 Ś	Symfonia Stanisława Olesiejuka	Ul. Abrahama
10 Cz	Bazar Bo Ze Wsi	Park Naukowo - Technologiczny 14:00-19:00
11 P	Klub Lisa Czytalisa	Ul. Nagietkowa 73, Miejska Biblioteka Publiczna 18:00-19:00
12 S	Gdynia Playground 2014 - PoCoTo	Bulwar Nadmorski
13 N	Gdynia Playground 2014 - PoCoTo	Bulwar Nadmorski
14 P	Gdynia Playground 2014 - PoCoTo	Bulwar Nadmorski



GDYŃNIA – miasto wielkich i małych migracji



Gdy po zakończeniu I wojny światowej Polska odzyskała dostęp do morza, dla władz stało się oczywiste, że należy podjąć wszelkie działania, aby wykorzystać ten olbrzymi atut. Szybko podjęto decyzję o budowie nowoczesnego miasta i portu – Gdyni. Stworzono okno na świat, miejsce przeladunku towarów, ale również przystanek dla emigrantów, którzy udawali się za ocean w poszukiwaniu lepszych perspektyw.

Gdynia to miasto, którego rozwój przypada na XX wiek, choć pierwsze wzmianki o tym miejscu są datowane setki lat wcześniej. Od 1920 roku to właśnie tutaj zaczęto budowę portów rybackiego, wojennego i handlowego. Nowe miasto, które uzyskało prawa miejskie dopiero w 1926 roku, dynamicznie się rozwijało, co było również priorytetem rządu Rzeczypospolitej. O dynamice rozwoju może świadczyć gwałtowny wzrost liczby mieszkańców. W przededniu wybuchu II wojny światowej Gdynię zamieszkiwało ponad 120 tys. obywateli, a jeszcze 20 lat wcześniej – tylko niewiele ponad 7 tysięcy. Tak ogromne zwiększenie liczby ludności wynikało poniekąd z dużego przyrostu naturalnego, ale również z migracji. Gdynia stała się bowiem miejscem docelowym osiedlenia dla tysięcy Polaków. To tutaj szukano przed II wojną światową szans na szybki awans społeczny. Zarówno ogromne inwestycje budowlane w czasie dwudziestolecia międzywojennego, jak i możliwość zatrudnienia w nowo tworzonej gospodarce morskiej przyciągały rzesze przybyszów, którzy pragnęli znaleźć tutaj swój nowy dom. Śmiało można stwierdzić, że nowi obywatele byli współtwórcami sukcesu Gdyni jako prężnie rozwijającego się ośrodka. Był on ewenementem nie tylko w skali Polski, ale i Europy. Czy Gdynia mogłaby się rozwijać w takim tempie, gdyby nie napływ nowych obywateli z głębi kraju? To raczej wątpliwe.

Nie wszyscy przybysze do Gdyni pragnęli jednak wiązać swoją przyszłość z tym miastem. Otwarcie morskiego okna na świat stwarzało nowe możliwości emigracji dla tysięcy rodaków. Już na w połowie lat 20. z gdyńskich nabrzeży odpływały pierwsze statki z Polakami, którzy szukali swoich życiowych szans w wielkim świecie. Ponieważ zainteresowanie emigracją coraz bardziej się zwiększało, istniała konieczność rozbudowy infrastruktury, która miała służyć podróżnym. W latach 1931–1939 działał w Gdyni-Grabów-

ku obóz emigracyjny – jak na ówczesne realia, bardzo nowoczesny. Placówka, która miała charakter przejściowy dla podróżnych, mogła wówczas pomieścić około 2 tys. osób. Prawdziwym przełomem było otwarcie w 1933 roku Dworca Morskiego, który dodatkowo został połączony bocznica kolejową z obozem emigracyjnym. Imponujący gmach dworca zastąpił dotychczasowe prowizoryczne rozwiązania budowlane w zakresie obsługi ruchu pasażerskiego. Dworzec Morski stał się jedną z wizytówek ówczesnej Gdyni i całej Polski. Jako ciekawostkę można podać fakt, że jego budowa trwała zaledwie rok, co jest niezwyklej rezultatem, nawet przy obecnych standardach i technologiach budowlanych. Nabrzeże przy dworcu stało się miejscem obsługi polskich transatlantyków, takich jak „Batory”, „Piłsudski” czy „Sobieski”. Gdynia stała się miejscem pożegnań, rozterek, dylematów i nowych nadziei.

Gdyńskie emigracje wynikały nie tylko z dobrej woli, ale również z przymusu. Nie sposób zapomnieć o dramacie II wojny światowej i masowych wysiedleniach mieszkańców Gdyni, którzy budowali od podstaw to miasto. Na ich miejsce przybyli Niemcy wraz z całymi rodzinami, którzy zajęli się zaprowadzaniem własnych porządków. Koniec II wojny światowej i ofensywa frontu wschodniego to czas kolejnych deportacji i wysiedleń – tym razem Niemców. Część spośród wysiedlonych nadal uznaje, że zostali „wypędzeni”, zapominając przy tym o wcześniejszym dramacie gdyńskich wyrzucanych z własnych domów.

W powojennej rzeczywistości Gdynia ponownie miała stać się nowoczesnym miastem i portem, chociaż dostęp do morza został znacznie bardziej poszerzony niż w dwudziestolecie międzywojennym. Do Polski powrócił Gdańsk, a ważnymi ośrodkami morskimi stały się Szczecin i Świnoujście.

AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © EFEKTSTUDIO80 - FOTOLIA.COM

Uprzywilejowana pozycja Gdyni jako jedynej polskiej portu uległa więc pewnemu osłabieniu na rzecz innych miast. Do miasta wróciła część dawnych mieszkańców, wypędzonych przez Niemców. Gdynia – i ogólnie: Trójmiasto – stały się również kierunkiem migracji Polaków, którzy wcześniej mieszkali na terenach zajętych przez ZSRR.

Dworzec Morski w Gdyni nadal był ważnym punktem dla osób udających się na emigrację. Jednak z czasem jego znaczenie zmalało, głównie za sprawą rozwoju połączeń lotniczych, które były zdecydowanie szybsze i wygodniejsze dla emigrantów. W 1973 rok uruchomiono pierwsze regularne połączenie lotnicze Warszawy z Nowym Jorkiem. Od tego czasu można mówić o powolnym zmierzchu rejsów transatlantycznych. W 1988 roku wycofano ze służby ostatni transatlantyk „Stefan Batory”.

Chociaż budynek Dworca Morskiego stracił swoje praktyczne znaczenie w zakresie obsługi ruchu emigracyjnego, do dziś jest symbolem zmian, które nazaczyły Gdynię, a w szerszym zakresie – całą Polskę. Nic dziwnego zatem, że obecnie Dworzec Morski jest siedzibą Muzeum Emigracji. Placówka zajmuje się dokumentowaniem szerokiej historii polskich ruchów migracyjnych. Część wystawiennicza prawdopodobnie zostanie oddana do użytku na przełomie 2014 i 2015 roku. Planowane jest dokładne odtworzenie układu i wnętrza budynku w formie z lat 30. ubiegłego wieku. Muzeum Emigracji – oprócz prezentowania ekspozycji – będzie się również zajmować popularyzacją wiedzy na temat ruchów migracyjnych, cyfryzacją dokumentacji, zagadnieniami Polonii i narodowej tożsamości na uchodźctwie. W założeniu placówka ma się stać miejscem edukacji historycznej, ale również rozrywki i propagowania kultury.

WWW.TOGETHERMAGAZYN.PL

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE NA ZDROWIE!

KLUB ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała dotyczą coraz większej liczby osób i stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia. Kompleksowa oferta Klubu Zdrowego Stylu Życia obejmuje zarówno doradztwo żywieniowe, jak i zwalczanie nadwagi, niedowagi oraz chorób związanych z dietą. Konsultacje ze specjalistami są kluczem do wdrożenia optymalnej diety, dostosowanej do indywidualnych potrzeb. Dzięki udziałowi w zajęciach Klubu, można poszerzyć swoją świadomość w zakresie zasad zdrowego odżywiania, odpowiednich nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia.

Klub Zdrowego Stylu Życia realizuje swój autorski program, którego celem jest zapewnienie najlepszej możliwej opieki prozdrowotnej. W ramach programu przeprowadza się analizę składu ciała metodą BIA, która monitoruje procentową zawartość poszczególnych parametrów w organizmie (zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej i kostnej, nawodnienie, metabolizm spoczynkowy, wiek metaboliczny). Osoby uczestniczące w programie mają również możliwość zapoznania się z prelekcjami dotyczącymi profilaktyki zdrowotnej, a także sposobów utrzymania i kontroli masy ciała, regeneracji organizmu, dobrego samopoczucia czy wpływu zdrowego stylu życia. Klub zapewnia też konsultacje żywieniowe, z udziałem sztabu profesjonalnych doradców przeszkolonych w zakresie odżywiania, profilaktyki zdrowego stylu życia i opieki nad klientem.

Interesującą ofertą są 12-tygodniowe warsztaty odchudzające prowadzone w grupach. W każdym tygodniu uczestnicy pod okiem osobistych trenerów zapoznają się z innym tematem dotyczącym zdrowego stylu życia i inteligentnego odżywiania. Warto dodać, że w celu urozmaicenia warsztatów jest organizowanych wiele konkursów z nagrodami. Dzięki warsztatom odchudzanie nie musi stać się uciążliwym i męczącym wyzwaniem. Na pewno warto powierzyć swoje zdrowie fachowcom, którzy wiedzą, jak o nie zadbać!

ZDROWIE JEST JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH WARTOŚCI, NIESTE-
TY – NIE ZAWSZE W PEŁNI DOCENIANĄ. O TYM, ŻE NIE MOŻ-
NA GO KUPIĆ, CZĘSTO PRZEKONUJEMY SIĘ DOPIERO WTEDY,
GDY ZACHORUJEMY. NIE TYLKO LEKARZE WIEDZĄ, ŻE LEPIEJ
ZAPOBIEGAĆ CHOROBY NIŻ JE LECZYĆ. DBANIE O WŁASNE
ZDROWIE JEST NAJLEPSZĄ INWESTYCJĄ, NA JAKĄ MOŻEMY
SOBIE POZWOLIĆ. W TYM CELU WARTO ODWIEDZIĆ KLUB
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W GDAŃSKU.



AUTOR: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
FOT: © CHESTERF - FOTOLIA.COM

REKLAMA

Analiza Składu Ciała:

- badanie zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie,
- tkanki mięśniowej i kostnej,
- nawodnienie organizmu,
- metabolizm spoczynkowy,
- wiek metaboliczny.

Z tym voucherem
test wellness
za darmo!

voucher należy wykorzystać do 25.05.14

WWW.TOGETHERMAGAZYN.PL



Klub Zdrowego Stylu Życia
Gdańsk, ul. Piwna 28/31
tel. 516-202-54
e-mail: klub_zdrowia@o2.pl

Więcej na www.herbalife.pl



Together
LIFE YOUR LIFE TOGETHER

KARMIENIE PIERSIĄ

Kiedyś nie zastanawiałam się specjalnie nad karmieniem piersią. Wydawało mi się to przestarzałe, w ogóle nie pasowało mi do współczesnej – ultranowoczesnej kobiety. W ciąży też o tym nie myślałam. Słyszałam, że od tego „oklapną mi cycki”, że karmienie będzie bolesne i uciążliwe i będę musiała przez to siedzieć w domu.

AUTOR: KAJA BLUMA
FOT: JUSTYNA CHRZANOWSKA



Kiedy myślałam o sobie karmiącej piersią, zakładałam raczej, że nie potrwa to dłużej niż przykładowe sześć miesięcy, a najprawdopodobniej niedługo po porodzie wrócę do pracy. Nie wiem, skąd mi się wzięły takie absurdalne pomysły. Chociaż nie: wiem. Społeczeństwo i postęp cywilizacyjny mi je podsunęło. A przede wszystkim jest to wina wszechobecnych reklam, które upewniają mamy w tym przekonaniu, że „kiedy twoje dziecko kończy sześć miesięcy, to mleko mamy się kończy.” O tym jak długo należy karmić, dowiedziałam się dopiero dwa dni po porodzie. Przed nim wszyscy: rodzina, lekarze, położna ze szkoły rodzenia i inni mówili, że karmienie piersią jest instynktowne, naturalne i nie muszę zaprzętać sobie tym głowy. Więc się tym nie interesowałam, a potem tego gorzko pożałowałam.

W Gdyni jest jedna państwowa porodówka – z jedną położną laktacyjną, która pracuje od poniedziałku do piątku. Pech chciał, że urodziłam w sobotę w długi weekend. Potrzebowałam pomocy z karmieniem i o nią prosiłam, ale raz zostałam okrzykana, że zaniedbuję dziecko i skomentowana (choć stałam obok!) przez położną, jaka to ze mnie przemądrzała mamusia, która nic nie potrafi. Za drugim razem położna przystawiła mi malucha, ale ja sama nie umiałam go dobrze przysunąć. To był dopiero początek. Cztery pierwsze miesiące życia mojego dziecka spędziłam na walce o każdą kroplę mleka. Męczyłam się i przepłakałam niezliczoną ilość nocy, miałam wyrzuty sumienia, że jestem złą matką, bo muszę dziecko dokarmiać. Mleko modyfikowane szkodziło małemu: zaczęły się kolki, zaparcia... Walczyłam długo i było warto, bo już od pierwszego karmienia poczułam, że karmienie to moje małe mamine powołanie. Udało się, a kiedy byłam już szczęśliwa, że wreszcie mogę spokojnie wyjść z domu, bo karmienie jest łatwe i przyjemne, okazało się, że nikt sobie mnie – karmiącej matki – w przestrzeni publicznej nie życzy. Przynajmniej nie z dzieckiem i nie z „wywalonymi cyckami”.

Nie podoba mi się, jak nas, matki karmicielki się traktuje. Nie podoba mi się to, że w wielu miejscach nie jesteśmy mile widziane, nie podoba mi się to, że nie mamy oficjalnych praw, nie podoba mi się to, że nie ma dla nas wsparcia laktacyjnego. O wszystkim musimy dowiadywać się same. I to o zmianie tej

smutnej rzeczywistości myślałam, kiedy planowałam projekt Pełną Piersią. Chcę, żeby karmienie było doceniane, a nie piętnowane, żeby miejsca, gdzie można karmić były widoczne – stąd naklejki na lokale. Chcę również, żeby łatwiej nam było otrzymać wsparcie profesjonalisty, a w przychodniach lekarze nie wręczali mamom ulotek mleka modyfikowanego, bo ulewa, bo ma kolkę, bo się nie najada. Nie! Dlatego powstał poradnik, który pomoże mamom uwierzyć w siebie i w swoje mleko, stworzony przez mamę dla mam, ale zawierający też naukowo potwierdzone fakty, sprawdzony przez certyfikowaną konsultantkę laktacyjną. Czekają tylko na druk, a do tego potrzebne są nam fundusze. Zbieramy je przez Internet, bo wierzymy, że jest wiele osób, które go dostrzegą, że projekt jest ważny i potrzebny. I wesprą go może symboliczną złotówką, a może większą kwotą. Ważne jest każde wsparcie, a czas nas goni. Zbiórka trwa tylko do 4 lipca i jeśli się nie uda, nie zrobimy tego ważnego kroku naprzód i nie zastąpimy reklam poradnikiem z prawdziwego zdarzenia. Pokładamy w Was ogromną nadzieję!

Wesprzyjcie projekt na: polak.potrafi.pl/projekt/pelna-piersia

„Dzieci – najpiękniejsza ozdoba tego świata”



SYLWIA GRUCHAŁA

dla Magazynu Together

ROZMAWIA: MICHAŁ MIKOŁAJCZAK
ZDJĘCIA: JUSTYNA CHRZANOWSKA

M.M.: Pani motto życiowe, które można odnaleźć w sieci, brzmi: „Nie ma rzeczy nie-możliwych”. Do czego można je odnieść? Czy tylko do sportu, czy także do osiągania celów życiowych w ogóle? Istnieje jakaś płaszczyzna, do której ta dewiza nie pasuje?

S.G.: To jest motto, które wypowiedziałam ponad 10 lat temu. Istnieje ono w sieci tak długo, ale w dalszym jest ciągu aktualne. Gdybym miała teraz powiedzieć, jakie motto mi towarzyszy, to musiałabym się zastanowić, bo pewnie byłyby one inne. Ale tamto jest jak najbardziej odpowiednie. Rozkłada się ono na różne płaszczyzny życia. Wzięło się ono pewnie ze sportu, bo sport mnie uskrzydlił – pokazał, że jeśli ma się marzenia, czegoś się pragnie i ciężko się nad tym pracuje, to wszystko jest możliwe do osiągnięcia. Rozwijając ten wątek, można powiedzieć, że myśl ma moc sprawczą i w naszym życiu jest tak, jak myślimy.

M.M.: Co to oznacza?

S.G.: To znaczy, że sposób, w jaki myślimy, pozytywnie czy negatywnie, sprawia, że tak właśnie się nasze życie układa. I mam to sprawdzone – nie tylko od tej dobrej strony, gdy miałam powodzenie w życiu, ale i od negatywnej. Kiedy zaczęło mi się wszystko sypać w życiu, działa się tak również wskutek mojego negatywnego myślenia czy lęku, że mogę stracić praktycznie wszystko to, co osiągnęłam, utracić jakąś pozycję... Gdy zaczęłam się tego obawiać, miałam wrażenie jest to samospelniające się proroctwo, bo nagle faktycznie zaczęłam tracić! I nagle obudziłam się „z ręką w nocniku”. Chciałam wszystko odbudowywać, analizować, gdzie był błąd. Przede wszystkim zmierzylam się z prawdą, że coś zawałam. W momencie, gdy sobie uświadomiłam, gdzie ten błąd się znajdował, moje życie zaczęło znów się dobrze układać. Prawda po prostu popłaca.

M.M.: A zatem w Pani ujęciu sport może być bardziej walką z samą sobą niż z przeciwnikiem?

S.G.: Zdecydowanie tak! Uprawiam sport walki, gdzie naprzeciwko stoi rywal, ale przede wszystkim muszę się zmierzyć ze sobą. Sami jesteśmy swoimi największymi przeciwnikami. Musimy stoczyć bój ze sobą, z własnymi słabościami, a przede wszystkim z emocjami – jeśli kontrolujemy emocje, mamy większą szansę wygrać taki pojedynek.

M.M.: Proszę powiedzieć, od kiedy Pani wiedziała, że chce zostać sportowcem? Bo chyba od samego początku, sięgając do korzeni Pani kariery, wcale nie było to takie oczywiste...?

S.G.: Nie, nie było to oczywiste. Długo się broniłam przed tym jako dziecko. Zaczęłam trenować szermierkę, mając 12 lat, więc byłam dzieckiem. Bardzo wcześnie rozpoczęła się moja przygoda ze sportem. Dopiero gdy przyszły większe sukcesy, doszłam do wniosku, że to jest droga, którą warto obrać. W moim przypadku było tak, że miałam problem ze znalezieniem bezpiecznego miejsca dla siebie, co było związane z życiem osobistym. W momencie, kiedy byłam zdana na siebie i musiałam samodzielnie podejmować decyzje – zostałam sama, bez rodziców, którzy powinni decydować za mnie – stwierdziłam, że szermierka jest dobrym miejscem dla mnie. Oczywiście nadal nie było to świadome. W wieku 15 lat następuje okres buntu i naporu. Trudno wtedy mówić o jakiegokolwiek świadomości dziecka...

M.M.: Coś Panią jednak tam ciągnęło...

S.G.: Chodziłam na treningi, bo tam po prostu było dobrze. Znajdowałam przyjemność, którą sprawia sport. Można było się wyładować, odreagować swój bunt i negatywne emocje. Można też było się dowartościować. Było to takie dobre miejsce, do którego z przyjemnością wracałam.

M.M.: Jeśli mówimy o przyjemności z uprawiania sportu: można czasami zaobserwować rodziców, którzy bardzo ambicjonalnie podchodzą do tego tematu i widzą perspektywę świetlanej kariery sportowej dla swojego dziecka. Czy jest to słuszne podejście? Czy raczej należy postawić na to, by dziecko odnajdywało nieprzymuszoną radość w sporcie, bez stawiania mu wyśrubowanych celów?

S.G.: Z moich obserwacji wynika, że jeśli rodzicom bardziej zależy na sporcie niż dziecku, to problem jest w rodzicach. Najczęściej są to niespełnione ambicje. Już na wstępie nie ma szans powodzenia, żeby dziecko osiągnęło sukces, jeżeli nie sprawia mu to radości. Czy zawsze musi chodzić o osiągnięcie sukcesu? Sukcesem jest już to, że dziecko ma pasję, hobby. Rodzic powinien dawać możliwości wyboru i wspierać dziecko w dokonanej decyzji. To właśnie ono powinno wybrać swoją ulubioną dyscyplinę sportu czy jakiegokolwiek inne zajęcie, nie tylko związane ze sportem, ale także z innymi dziedzinami życia.

M.M.: Sportowiec kojarzy się nam z osobą wytrenowaną, sprawną fizycznie. Jeśli dziecko garnie się do uprawiania sportu, to, Pani zdaniem, jakie powinno mieć predyspozycje psychiczne? Jakie cechy są pożądane w sporcie na poziomie półprofesjonalnym?

S.G.: Moim zdaniem pozytywny jest sam fakt, że dziecko w ogóle garnie się do sportu. Powinno kontynuować swoją pasję, o ile sprawia mu ona radość. Dużo pozytywnych rzeczy

wynika właśnie z radości i pasji. To jest tworzenie, budowanie. Jeśli wkłada się w coś serce, jest duża szansa, że dana dziedzina życia czy dyscyplina sportu nam to odda. To działa na zasadzie: „ile dam z siebie, tyle wyciągnę”. Tyle jeśli chodzi o sport półprofesjonalny – trzeba po prostu go lubić, i to wystarczy. Jeśli dziecko jest żywiołowe, dobrze żeby wyrzuciło z siebie swoją energię na tym polu. W sporcie profesjonalnym ważna jest odporność psychiczna, odwaga, determinacja...

M.M.: Skoro jesteśmy przy sporcie zawodowym: jeszcze kilkanaście lat temu obowiązywał swego rodzaju etos sportowca. Liczyły się takie wartości, jak szacunek dla rywala, zasady... Obecnie można zaobserwować postępującą komercjalizację sportu. Widowiska sportowe stają się swoistym show, a sami sportowcy – gwiazdami spotów reklamowych i ambasadorami marek. Jakie priorytety obowiązują dziś, Pani zdaniem, w świecie sportu, a jakie powinny obowiązywać?

S.G.: **Świat podąża w złym kierunku. Cenne wartości jednak idą w zapomnienie, choć to zależy od dyscypliny sportu. Tam, gdzie są pieniądze, a na pewno są w piłce nożnej, jak wynika z moich obserwacji, młodzi ludzie są zepsuci, zwłaszcza w Polsce. Zbyt mało osiągnęli, za mało i niezbyt ciężko pracowali, jeśli w ogóle można mówić o ciężkiej pracy w tej dyscyplinie... Dlatego przewraca im się w głowach.**

M.M.: Chyba nie wszędzie jednak tak bywa?

S.G.: Na szczęście, nie wszędzie. W szermierce, która jest bardzo wdzięcznym sportem, są plusey tego, że... nie ma pieniędzy [śmiech – red.]. Szermierkę uprawia się z pasji. Jeśli rodzicowi zależy na tym, żeby były zachowane takie wartości, jak szacunek do przeciwnika, warto postawić na sporty walki, niekoniecznie tylko i wyłącznie na szermierkę. To jest trudny sport i wiem, że na pewno na początku dziewczynki nie bardzo się do niego garną, bo... im się nie podoba. Wiadomo – maska, floret... Podobnie było zresztą w moim przypadku! Natomiast w pozostałych sportach walki, może poza boksem, takich jak judo, karate, innych sztukach walk ze Wschodu, zawsze będzie respekt dla rywala. Naprzeciwko siebie mamy przeciwnika, a żeby z nim wygrać, najpierw trzeba przegrać, oddać mu szacunek, aby móc później zwyciężyć. Taka jest kolej rzeczy w dążeniu do zwycięstwa.

M.M.: Ujmując sprawę personalnie, to kto mógłby być wzorem polskiego sportowca dla młodego człowieka?

S.G.: We współczesnym sporcie?

M.M.: Tak, taki współczesny idol do naśladowania, nie tylko pod względem osiągnięć sportowych...

S.G.: Mogę wymienić kilka takich nazwisk. Na pewno Renata Mauer-Róžańska... Również Mateusz Kusznierewicz, z wielu względów. Zabezpieczył siebie i swoją przyszłość, potrafił sprzedać swój sukces z Atlanty, swoje mistrzostwo. Na pewno też Adam Małysz – zdecydowanie tak! Jest wielkim sportowcem, osiągnął ogromne sukcesy, zarobił naprawdę duże pieniądze, a mimo to pozostał sobą. Jest skromny, szczerzy, w dalszym ciągu ma pasję i nie spoczął na laurach. Ma szacunek dla ludzi. Moim zdaniem jest przede wszystkim wzorem do naśladowania ze względu na swoją skromność. Zadał też o swoją edukację, chociaż w dość późnym wieku, ale mimo wszystko zdecydował się na to, by zdać maturę. Nie wiem, jak ze studiami – pewnie nie ma na to czasu, łącząc wszystko razem. To chyba najlepszy wzór dla młodych sportowców.

M.M.: Adam Małysz jest też przykładem sportowca, który świetnie poradził sobie też na finiszu, już za metą. Niestety, ciemna strona sportu to również zawodowcy, którzy nie potrafią sobie poukładać życia po zakończeniu kariery. Doniesienia medialne mówią o nalogach znanych niegdyś piłkarzy czy samobójstwach żużlowców... To pewnie skutek wieloletniej presji i pustki po zakończeniu zorganizowanego życia sportowca. Jak jest z tą presją? Co czuje sportowiec, mając świadomość, że jego poczynania śledzi kilka milionów widzów? Czy można na chwilę wyłączyć tę świadomość, koncentrując się tylko i wyłącznie na sportowym zadaniu do wykonania?

S.G.: Oczywiście odczuwałam olbrzymią presję, ale myślę, że nieporównywalną do sportowców reprezentujących bardziej popularne dyscypliny. Biorąc pod uwagę przykład Justyny Kowalczyk, nie ma w ogóle czego porównywać... Jeśli sportowiec już jest na zawodach, nie może myśleć o tym, ilu ludzi go ogląda. Musi się skupić na zadaniu, które ma zostać wykonane. Niemniej presja jest olbrzymia. Pojawia się ona wtedy, gdy osiągnęło się już znaczące wyniki i broni się tytułu. Nie ma presji, jeśli występuje się po raz pierwszy, bo przecież nie ma nic do stracenia. Istnieje ona wtedy, gdy inni czegoś od nas jednak oczekują. Polskie media też nie są przychylnie sportowcom, wymuszając odpowiedź na pytanie: „To co, będzie ten medal? Będzie to złoto?”. Takie pytania są nie najlepiej skonstruowane, chociaż rozumie rolę dziennikarzy. Sportowiec natomiast musi się nauczyć odpowiednio wychodzić

z zadawanych pytań albo mieć do tego dystans. Trzeba coś robić nie tylko dla innych, ale i dla siebie, dla ludzi, z którymi się pracuje... Myślę, że Adam Małysz miał właśnie szczęście do ludzi, których sobie wybrał i którzy mu pomogli. Nie zabierajmy mu jednak sukcesu! W tej jego filozofii życia i prostolinijności zostały zachowane cenne wartości – na przykład, że rodzina jest najważniejsza. To dało mu bazę, podstawę do tego, by po zakończeniu kariery nadal mieć swoje priorytety, a nie kierować się w stronę nałogów.

M.M.: Z dziennikarzami, o których Pani mówiła, jest ten kłopot, że na ogół piszą to, o czym ludzie chcą przeczytać, stąd te niewygodne pytania o medale... A czytelnicy to kibice, którzy oczywiście wzmacniają presję. Co Panią najbardziej drażni w przypadku rodzimych kibiców? Mentalność, wieczny głód sukcesów, brak wyrozumiałości? Co może być najbardziej irytujące dla sportowca?

S.G.: *„Nic mnie już nie irytuje. Przeszłam przez wszystko. Byłam „u góry”, byłam „na dole”. Byłam wtedy, kiedy inni byli ze mną – z reguły gdy osiągałam sukcesy. Później przegrywałam, a media czy kibice w internecie nie zostawiali na mnie suchej nitki. Nie oczekuję żadnego zrozumienia ani wsparcia. Każdy ma prawo do oceniania siebie, a nie innych. Kibic jednak może mieć swoje zdanie i ja to rozumiem. Z reguły jest tak, że jeśli ktoś osiągnął coś w życiu, inaczej patrzy też na innych ludzi. W Polsce jest sporo hejterów, ale mnie to nie dotyka. Nie mam żalu do ludzi tylko z tego powodu, że mnie nie lubią, nie tolerują albo ich irytują. Nie odczuwam takiego stanu. Nie przejmuję się nieprzychylnymi opiniami i robię swoje. Oceniam siebie, a nie innych – to jest dla mnie najważniejsze.”*

M.M.: W jednym z wywiadów powiedziała Pani: „Wygram w życiu dopiero wtedy, gdy stworzę dom”. Czy nadszedł już ten moment, w którym może Pani mówić o wygranej?

S.G.: Myślę, że przede mną dopiero początek długiej drogi. Można mówić o stworzeniu rodziny po latach, gdy się jest w wieloletnim związku, a przede wszystkim – jeśli się uda dobrze wychować dziecko. To jest największa sztuka i chyba największy sukces, jaki człowiek może sobie przypisać!

M.M.: Rzeczywiście, niełatwa to sztuka... Pani córka niebawem skończy rok. Czy widziała Pani dla niej miejsce na arenie sportowej, czy raczej będzie ją zniechęcała do pomysłu bycia zawodowym sportowcem?

Pewnie sama sobie wybierze drogę rozwoju, a ja będę chciała ją wspierać w tych wyborach. No cóż, być może jest skazana na sport... Jest wychowywana w duchu sportu – jeździmy na rowerze, dużo spacerujemy, pływamy. Siłą rzeczy może być tak, że wybierze sport, bo będzie do niego przyzwyczajona. Nie chciałabym jednak podsuwać jej na siłę pomysłów. Sport zawodowy to wielkie cierpienie i ciężka praca, harówka, choć również piękna przyгода! Jest to możliwość podróżowania, spotykania ludzi z przeróżnych kultur, z różnorodną mentalnością. To wszystko bardzo wzbogaca człowieka. Jeśli będzie chciała pójść tą drogą, którą ją poszłam, to będę jej pomagać. Ale to już ona będzie musiała podjąć taką decyzję.

M.M.: To samo można powiedzieć każdemu rodzicowi, który widzi w swoim dziecku sportowca – dziecko powinno decydować w tym względzie, a nie rodzic?

S.G.: Moim zdaniem właśnie tak. To jednak indywidualna sprawa każdego rodzica. Na pewno ja tak zrobię.

M.M.: Tworzy Pani ciekawy wizerunek sportowca. Oprócz oczywistych osiągnięć sportowych, które wszyscy znamy i podziwiamy, była Pani twarzą kilku kampanii społecznych, takich jak „Pomóż dzieciom żyć z pompą”, „Kulturalna jazda” czy dość głośnej ostatnio akcji dotyczącej badań na obecność wirusa HIV w ciąży. Czy to skuteczny i efektywny sposób dotarcia do ludzi z określonym przesłaniem?

S.G.: Na pewno nie da się niczego zrobić, siedząc z założonymi rękami. We współczesnym świecie jest duże zagęszczenie informacji, co nie ułatwia sprawy. Jest dużo takich akcji. Trudno jest sprawić, by ludzie wyraźnie usłyszeli coś, co jest naprawdę istotne. Poprzez aktywne działanie jesteśmy w stanie na nich wpłynąć, choćby w niewielkim stopniu. Moim zdaniem dużym sukcesem jest uratowanie życia nawet jednej osobie. I to jest najważniejsze. Z tego względu biorę udział w akcjach społecznych. Uważam, że jeśli zostałam do nich zaproszona, jest to mój obowiązek. Skoro kiedyś postanowiłam być osobą publiczną, to muszę istnieć i działać dla ludzi.

M.M.: A zatem pomaganie powinno być obowiązkiem każdej gwiazdy sportu albo szerzej – każdej rozpoznawalnej osoby?

S.G.: Każdy ma jakieś swoje potrzeby i wielu chce pomagać, choć nie wszyscy. Uważam, że jeśli się kiedyś powiedziało „a”, to trzeba i powiedzieć „b”. Stawianie się osobą publiczną

jest równoznaczne z istnieniem dla innych, choćby po to, żeby pogadać, dać autograf, cokolwiek... Jeżeli ktoś się na to zgodził – i w ten sposób też zarabia pieniądze – to musi to oddać ludziom, dzięki którym przecież pracuje!

M.M.: Jakie ma Pani sportowe plany na najbliższą przyszłość. Wiele osób już teraz widzi Panią na igrzyskach w Rio...

S.G.: W połowie października w Poznaniu są mistrzostwa Polski i również w październiku zaczyna się sportowy sezon, czyli puchary świata – pierwszy w Cancun. Jeśli nawet nie będzie pieniędzy ze związku szermierczego, jestem w stanie zainwestować własne środki w przygotowania do kwalifikacji na igrzyska, które rozpoczynają się w kwietniu 2015 roku. Będę startowała pół roku przed kwalifikacjami i daję sobie 6 miesięcy, żeby wejść w koncentrację, w dobre starty i umocnić się na liście światowej.



M.M.: Widzę, że determinacji na pewno Pani nie zabraknie.

S.G.: Póki co, jestem o 10 lat młodsza po urodzeniu Julki! [śmiej – red.] Tak się mówi. Ostatnio wyczytałam, że mogą tak powiedzieć kobiety, które późno rodzą. Organizm się odmładza i wzrasta jego wydolność po ciąży. Mam szansę, a jak będzie – zobaczymy. Perspektywa kolejnych igrzysk, ten dwuletni okres, jest bliska. Gdyby to były 4 lata, pewnie bym się nie szarpnęła, ale 2 lata... Czas szybko leci, więc dałam sobie jeszcze szansę. Poza tym odpoczęłam i znów mi się zachciało! Wcześniej był taki okres, że byłam wypalona zawodowo i miałam serdecznie dość, zwłaszcza po Londynie...

M.M.: Dlatego trochę się bałam pytać o igrzyska, ale wobec Pani deklaracji, należy się tylko cieszyć i kibicować – oczywiście bez wywierania zbędnej presji. Czy jest jakieś szczególne przesłanie, które chciałaby Pani skierować do dzieci?

S.G.: Dzieci są najważniejsze – to najpiękniejsza ozdoba tego świata. Zachęcam wszystkie dzieciaki do tego, żeby marzyły i wierzyły w swoje marzenia, tak aby się one spełniały. Niech nigdy nie przestają marzyć! Oczywiście, nie wszystkie marzenia się spełniają, ale nie można tracić nadziei. Dzięki marzeniom nasze życie zyskuje sens. Możemy do nich dążyć, a ich ziszczanie jest niezwykłym momentem. Ale tak naprawdę nie chodzi o samo spełnianie się marzeń. To jest trochę tak jak z osiąganiem celów: nie zawsze ważny jest sam cel, tylko droga do niego. I to, co się wydarzy po drodze – kogo spotkamy, co przeżyjemy, jakie emocje nam towarzyszą. Dzieciaki, nigdy, przenigdy się nie poddawajcie!

M.M.: Co może Pani powiedzieć rodzicom?

S.G.: Rodzice nie powinni się gniewać na swoje dzieci – tak naprawdę one nigdy nie są winne. Rodzic odpowiada za swoje dziecko, a jeśli ma do niego o coś pretensje, to *de facto* powinien je mieć do siebie. To jest problem, który tkwi w rodzicu, nie w dziecku...

M.M.: ...i często wyladowujemy własne emocje na dziecku tylko dlatego, że nie potrafimy mu pomóc.

S.G.: No właśnie, ale jeśli pomożemy sami sobie, możemy pomagać dzieciom. Dzieci nas naśladują i są naszym odzwierciedleniem. Warto więc popracować nad sobą i swoją cierpliwością, żeby nie mieć nieuzasadnionych pretensji do dziecka. Dzieci są darem i cudem. Należy się cieszyć każdą chwilą i każdym dniem spędzonym razem z dzieckiem.

M.M.: Dziękuję za rozmowę oraz życząc samych sukcesów w życiu prywatnym i sportowym.



POSITIVE GALLERY

AUTORSKA GALERIA
EDYTY RYBCZYŃSKIEJ

MARKA POWSTAŁA Z MIŁOŚCI
DO MALOWANIA,
FOTOGRAFOWANIA,
RĘKODZIEŁA.

W GALERII ZNAJDZIECIE:

1. OBRAZY MALOWANE NA PŁÓTNIE
2. RĘCZNIE MALOWANE PRZEDMIOTY Z DREWNA WYKONYWANE NA ZAMÓWIENIE
3. BIŻUTERIĘ Z AUTORSKĄ GRAFIKĄ, UKRYTĄ POD WYPUKŁYM SZKIEŁKIEM

KONTAKT

strona : www.positivegallery.pl
mail : kontakt@positivegallery.pl
tel. : 668 499 819

1.



3.



2.



OPŁATY ZA POBYT RODZICA/OPIEKUNA PRZY ŁÓŻKU DZIECKA, POBIERANE PRZEZ PODMIOTY LECZNICZE

Zgodnie z art. 33 ust. 1 i 34 ustawy z dnia 6 listopada 2008 roku o Prawach pacjenta i Rzecznik Praw Pacjenta (j.t.Dz.U.2012.159 ze zm.): „Pacjent podmiotu leczniczego wykonującego działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej ma prawo do kontaktu osobistego, telefonicznego lub korespondencyjnego z innymi osobami.” Ponadto: „34. ust. 1. Pacjent ma prawo do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej.

2. Przez dodatkową opiekę pielęgnacyjną, o której mowa w ust. 1, rozumie się opiekę, która nie polega na udzielaniu świadczeń zdrowotnych, w tym także opiekę sprawowaną nad pacjentką w warunkach ciąży, porodu i pogoju.”

Stosownie do art. 35 w/w ustawy: „Pacjent ponosi koszty realizacji praw, o których mowa w art. 33 ust. 1 i art. 34 ust. 1, jeżeli realizacja tych praw skutkuje kosztami poniesionymi przez podmiot leczniczy wykonujący działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej.

2. Wysokość opłaty rekompensującej koszty, o których mowa w ust. 1, ustala kierownik podmiotu, uwzględniając rzeczywiste koszty realizacji praw, o których mowa w art. 33 ust. 1 i art. 34 ust. 1.

3. Informacja o wysokości opłaty, o której mowa w ust. 2, oraz sposobie jej ustalenia jest jawna i udostępniana w lokalu przedsiębiorstwa podmiotu, o którym mowa w ust. 1.”

Mając powyższe na uwadze należy stwierdzić, że ustanowienie przez szpital opłaty za całodobowy pobyt opiekuna lub osoby towarzyszącej małoletniemu pacjentowi nie narusza obowiązujących

W wielu szpitalach rodzice/opiekunowie zobowiązani są do uiszczenia opłaty za całodobowy pobyt rodzica/opiekuna przy łóżku małego pacjenta. Jedne szpitale pobierają kilka złotych, inne kilkanaście, jeszcze inne nie pobierają opłat w ogóle. Skąd wynikają rozbieżności w wysokości opłat oraz czy podmioty lecznicze są w ogóle uprawnione do pobierania opłat z wyżej wskazanego tytułu?

przepisów prawa. Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach ubezpieczenia pokrywa jedynie koszty świadczeń zdrowotnych udzielonych pacjentowi. Wyjątkiem od powyższej zasady jest przypadek refundacji pobytu matki (na oddziale położniczo-noworodkowym) w ramach przedłużonej hospitalizacji matki karmiącej piersią z powodu stanu zdrowia dziecka. Powszechnie zaś wiadomo, że sytuacja podmiotów leczniczych w Polsce nie jest najlepsza i większość Dyrektorów szpitali, czy też Zarządów spółek, które powstały w wyniku przekształcenia samodzielnych

publicznych zakładów opieki zdrowotnej w spółki kapitałowe prawa handlowego, narzeka na brak środków finansowych na pokrycie bieżących kosztów prowadzonej działalności, o inwestycjach w nowy sprzęt czy remonty nie wspominając. Wskazać należy, że pobieranie opłat za pobyt opiekuna nie ma na celu osiągnięcia przez jednostkę dodatkowego dochodu. Pobierane opłaty wyrównują jedynie rzeczywisty koszt dobowego pobytu osób trzecich na oddziale.

Opłaty te mają na celu rekompensowanie ponoszonych przez szpital kosztów związanych z zaopatrzeniem tego oddziału dodatkowo w materiały sanitarne, środki czyszczące, koszty utrzymania porządku czy dostawiane opiekunowi łóżko oraz regulowania opłat za prąd i wodę, z których korzystają osoby przebywające przez całą dobę na oddziale. Należy jednak podkreślić, że opłaty te nie mogą być wygórowane i nie powinny stanowić nadmiernego uszczerbku majątkowego dla opiekuna dziecka. Warunki jakie szpital oferuje osobie bliskiej opiekującej się pacjentem

powinny wpływać na wysokość opłaty. Z tego też powodu niektóre szpitale, które nie mogą na przykład z powodu ograniczonej powierzchni zapewnić rodzicom odpowiednich warunków dla pobytu z dzieckiem (choćby rozstawianych łóżek czy foteli) nie pobierają opłat w ogóle. Inne jednostki pobierają symboliczne opłaty w wysokości kilku do kilkunastu złotych.

W przypadku gdy rodzica czy opiekuna dziecka z uwagi na trudną sytuację finansową rodziny nie stać na poniesienie kosztów związanych z jego pobylem przy łóżku dziecka może zwrócić się do dyrektora szpitala z wnioskiem o zwolnienie, go z opłaty, jej obniżenie lub rozłożenie płatności na raty.

Co ważne informacje o wysokości opłat, pobieranych za pobyt rodzica czy opiekuna przy łóżku dziecka są jawne i powinny być podawane w sposób zwyczajowo przyjęty w danej jednostce pacjentowi. Najczęściej cenniki usług umieszczone są na stronie internetowej szpitala pod hasłem Cennik, w treści Regulaminu Organizacyjnego lub w szpitalnej gablotce umieszczonej na korytarzu oddziału szpitalnego. Zasadnym jest, by rodzic pacjenta lub opiekun dziecka, o ile będzie zobowiązany do uiszczenia opłaty za swój pobyt przy łóżku pacjenta, został o tym wcześniej uprzedzony. Najczęściej w praktyce na początku pobytu pracownicy szpitala proszą o podpisanie oświadczenia, w którym rodzic/opiekun zobowiązuje się do pokrycia kosztów związanych ze swoim pobylem w szpitalu przy łóżku dziecka.

AUTOR: MICHALINA CISZEWSKA
FOT: © MONKEY BUSINESS-FOTOLIA



EL-EXPERTS

JAKUB BUCZKOWSKI

UL. ENCYKLOPEDYCZNA 16/15
01-990 WARSZAWA





**Najbardziej zaskakująca
płyta roku!**



JUŻ W SPRZEDAŻY

empik.com