

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu** Natłok codziennych spraw, problemów i zmartwień może sprawić, że w nasze relacje z partnerem wkradną się rutyna i monotonia. Każdy związek wymaga pracy i wysiłku, dlatego nie zniechęcajmy się, kiedy dostrzeżemy objawy znudzenia czy zniechęcenia **str. 5** ● **Paweł Małaszyński** Żona i dzieci dają mu siłę oraz równowagę **str. 6** ● **Kuchnia** Warto celebrować wspólne chwile przy stole z ukochaną osobą... Przez żołądek do serca. Kuszące dania dla dwojga **str. 6**



Sobota-niedziela
11-12.02.2023

Nr 35 (4887)
Nakład: 7.775 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

**Kaszubska zupa
bańtkowa**
na liście produktów
tradycyjnych **str. 14**



Kultura
Egocentryczny
profesor Higgins
i rezolutna kwiaciarka
Eliza **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION STATYSTYKI NIE KŁAMIAJĄ: KOBIETY SĄ LEPSZE W TEORII, ALE MĘŻCZYŹNI BIORĄ GÓRĘ W PRAKTYCE

Wielka gra za kierownicą



No i... kto jest lepszym kierowcą: kobieta czy mężczyzna? To naprawdę trudne pytanie, a odpowiedź nie jest oczywista. Są kobiety, które jeżdżą z jajami, i mężczyźni, którzy jeżdżą bez jaj. Jednak aby w ogóle sięść za kółkiem, trzeba zdać egzamin. A to nie jest łatwe. W Szczecinie i Koszalinie zdaje jedna piąta, w Słupsku jedna trzecia **str. 2**

W poniedziałek w naszej gazecie Sportowy24

● Relacje z wydarzeń sportowych
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 1114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Uwaga, baba za kółkiem! I to baba z jajami

Magdalena Olechnowicz
Temat z pierwszej strony

Podczas gdy kobiety w teorii wiodą prym, w praktyce ustępują miejsca mężczyznom. Mowa o wynikach egzaminów na prawo jazdy, które sprawiają, że włos się jeży. W Słupsku zdaje jedna trzecia, a w Koszalinie i w Szczecinie nawet jedna piąta przystępujących do egzaminu!

Jadę lewym pasem. Przede mną okrutnie wlecze się czarny ford. Celowo piszę markę, aby nie potwierdzać stereotypu, który mówi, że kobieta tylko na kolor auta patrzy i wybiera go pod kolor torebki. Jadę i cierpliwie ma kończy się.

- Na pewno baba za kółkiem - syczy mój mąż, którego w tym momencie podziwiam za odwagę wypowiadania tych słów. - Pewnie za pięć kilometrów skręca w lewo i już zajęła sobie pas - dodaje drwiąco. Milczę, bo wiem, że może mieć rację. Jednak gdy w końcu ford zjeżdża, ukradkiem zerkam.

I co widzę? - Facet! - krzyczę z satysfakcją. Facet, który gada przez telefon i kompletnie się zawiesił. Kto z nas nie miał podobnych sytuacji. I czemu zawsze pada: „Na pewno baba za kółkiem”? Z moich obserwacji wynika, że kobiety są spokojniejsze i mają większą luz. Bo co w tym złego, że pomaluje usta, stojąc na czerwonym? Denerwować to może tylko mężczyznę, który za kółkiem jest często agresywny i obrzuca obelgami innych kierowców. Bo przecież na drogach są albo sami debile, którzy jeżdżą szybciej niż on, albo barany, które jeżdżą wolniej. Pytanie, kto jest lepszym kierowcą - kobieta czy mężczyzna - wywołuje zazwyczaj burzliwą dyskusję. A prawda jest taka, że: - Są kobiety, które jeżdżą z jajami, i faceci, którzy jeżdżą bez jaj - mówi Łukasz Wojewódzki, kierownik Zachodniopomorskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Koszalinie, z którym rozmawialiśmy o zdawalności egzaminów na prawo jazdy. A ta jest dramatycznie niska.

Zdaje jedna piąta

W Koszalinie w 2022 roku egzamin teoretyczny zdało

43,94 procent, a praktyczny - 22,01! Podobnie jest w Szczecinie - teorię zdało 48,73 proc. zdających, a praktykę - 22,54 proc. Nieco lepiej jest w Słupsku, ale daleko tu do hurraoptymizmu. Teorię zdało 42,79 proc., a praktykę - 30,62 proc. zdających. Dlaczego jest tak źle?

- Osoby zdające nie uczą się. Nie oszukujemy się. Z roku na rok jest coraz gorzej. Czasami na 10 osób żadna nie zdaje teorii - mówi Łukasz Wojewódzki. - Jeszcze gorzej jest na egzaminie praktycznym. Koszalin nie jest trudnym miastem. Osoby zdające dobrze znają trasy. Nie są one żadną tajemnicą - mówi. - Problem jest taki, że nie ma obowiązku chodzenia na kurs teoretyczny do ośrodka szkolenia, ale można samemu przygotować się do teorii w domu. Stąd odsetek zdających jest coraz niższy - uważa Wojewódzki. - Kolejnym problemem jest niski poziom szkolenia w niektórych ośrodkach. Są takie, w których zdawalność jest marginalna, a nie ma nad nimi żadnego nadzoru.

Zgadza się z tą opinią Zbigniew Sędzicki, dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Słupsku.

- Przyczyn niskiej zdawalności jest wiele. Po pierwsze, uważam, że ludzie przychodzą nieprzygotowani. Pytania na egzaminie praktycznym są przecież znane wcześniej, wystarczy się dobrze nauczyć. Moim zdaniem, gdyby cena za egzamin teoretyczny była wyższa, zdający poważniej podchodziliby do sprawy - uważa Sędzicki. - Wynik zależy jedynie od zdającego. Tu można mieć pretensje tylko do samego siebie. Bo w przypadku egzaminu praktycznego przyczyną często szuka się u egzaminatora. Jednak ten trzyma się instrukcji i cały egzamin jest nagrywany. Często - na wniosek egzaminowanego - przeglądamy nagrania i okazuje się, że sytuacja wyglądała zupełnie inaczej, niż zapamiętała ją zdający - mówi Sędzicki.

W przypadku egzaminu praktycznego główną przyczyną jest stres, ale też zbyt mała liczba wyjeżdżonych godzin. - Kurs przygotowujący do egzaminu obejmuje 30 go-



Kobiety za kółkiem są większymi panikarami, a mężczyźni są bardziej agresywni

dzin jazdy. Jednak dla wielu osób to zdecydowanie za mało. To nauczyciel i kursant powinni wspólnie zdecydować o tym, czy potrzebne są dodatkowe godziny. W 90 procentach osoba szkoląca nie wystawi zaświadczenia o ukończeniu kursu, jeśli widzi, że uczeń nie jest gotowy do bezpiecznej jazdy po mieście - mówi Sędzicki. - Jednak każdy chce skończyć szybko i zdać egzamin, często podejrzewa się ośrodek szkolenia o wyłudzenie pieniędzy na dodatkowe godziny, stąd bywa, że zaświadczenie jest wystawiane, co przeczy faktom, bo uczeń nie jest gotowy. I znów wraca temat ceny egzaminu teraz to koszt 140 zł. Może jeśli egzamin będzie kosztował 200 zł, to zdający zdecyduje się na wykupienie kilku dodatkowych godzin, aby podszlifować umiejętności i zdać za pierwszym razem. Przecież 30-40 procent zostaje na placu manewrowym, czyli nie zaliczyło podstawowych umiejętności - mówi dyrektor.

Stres nie pomaga. - Gdy emocje biorą górę, umiejętności spadają. Kobiety denerwują się dużo bardziej od mężczyzn. Ale też ludzie młodzi są bardzo zestresowani i to już bez względu na płeć. Idąc na egzamin, muszę wierzyć w to, że potrafię jeździć, aby skoncentrować się na poleceniach egzaminatora, a nie na tym, czy zdam, czy nie zdam. Jak jadę i powtarzam sobie: „zaraz nie zdam, zaraz nie zdam”, to rze-

czywiście - zaraz jakiś głupi błąd popełnię. A ten sam błąd popełniony dwukrotnie to koniec egzaminu. Chyba że jest to błąd kardynalny - jak niezatrzymanie się na znaku Stop - to egzamin kończy się natychmiast - mówi dyrektor i podkreśla: - Nasi egzaminatorzy podchodzą do sprawy rzetelnie. To nie jest tak, że rach-ciać i głowa ścięta. U nas jest przyjemnie i miło. Tłumacząc naszym egzaminatorom, że nie mogą wzbudzać lęku, muszą wykazywać empatię. Co roku nasi egzaminatorzy mają warsztaty trzydniowe i zajęcia z psychologiem, które mają uczyć odpowiedniego podejścia do osób zdających.

Wiek i płeć

Wyniki egzaminów potwierdzają, że możliwości z wiekiem spadają. Młodzi ludzie zdają egzaminy zdecydowanie lepiej. W słujskim WORD w 2022 roku 40,75 procent osób w wieku od 18 do 30 lat zdało egzamin teoretyczny, a jedynie 31,77 proc. osób powyżej 30. roku życia. Z egzaminem praktycznym było podobnie - zdawalność młodszej grupy wynosiła 37,64 proc, podczas gdy grupy starszej jedynie - 31,77 procent.

No i wraca temat płci. Okazuje się, że w Słupsku w teorii dużo lepsze są kobiety (zdawalność 44,73 proc., mężczyźni 41,15 proc.), ale w praktyce lepiej radzą sobie mężczyźni (37,25 proc., kobiety tylko 25,60 proc.). W Koszalinie podobnie

- zdawalność kobiet na egzaminie teoretycznym - 46,58 procent, a mężczyzn o pięć procent niższa. Z kolei na egzaminie praktycznym górą są mężczyźni - 26,18 procent, podczas gdy kobiety jedynie - 18,84 procent. Co ciekawe, wynik zaniżają kobiety powyżej 24. roku życia (13,92 proc.), bo maturzystki i studentki radzą sobie zdecydowanie lepiej (23 proc.)

- Kobiety są spokojniejsze, mężczyźni bardziej agresywni. Kobiety myślą kierunki prawo-lewo, ale mężczyznom też się to zdarza. Na pewno panie są bardziej uparte. Mieliliśmy panią, która 35 razy przystępowała do egzaminu. Jednak nie przywiązywałbym tu dużej wagi do płci - mówi Wojewódzki. - Może trzeba się pogodzić z tym, że nie każdy ma predyspozycje. Przyjęło się, że prawo jazdy to obowiązek. A to jest przywilej. Zrobienia prawa jazdy robi się show - jak zrobiono to w programie z Edytą Górną czy Dodą. A to nie zabawa. Ani happening. Potem matka jedzie z dwójką dzieci i nie zatrzymuje się na stop i zabija wszystkich. A to nie gra komputerowa. Mamy tylko jedno życie.

Dane Instytutu Transportu Samochodowego wskazują, że kobiety powodują jeden wypadek na 6,7 mln przejechanych kilometrów, a mężczyźni - raz na 4,7 mln km. Oznacza to, że mężczyźni są sprawcami wypadków 1,5 raza częściej niż kobiety. Naukowcy od dawna próbują ustalić różnice i podobieństwa pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie umiejętności prowadzenia pojazdu i zachowania na drodze. - Odmienność struktury mózgu kobiet i mężczyzn przekłada się na inny sposób przetwarzania informacji i reakcji. Badania potwierdzają, że dzięki

wyższemu poziomowi estrogenu, który gwarantuje lepsze funkcjonowanie czołowych płatów mózgu, kobiety wypadają lepiej w testach pamięci przestrzennej, koncentracji, podzielności uwagi, a także - co istotne - znajomości przepisów. Sprawia to, że jeżdżą ostrożnie i częściej stosują się do Kodeksu drogowego - mówi dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog z Instytutu Transportu Samochodowego. Z kolei mężczyźni lepiej wypadają w zadaniach wymagających operowania danymi przestrzennymi, mają lepsze wyczucie perspektywy i sprawniej czytają mapy. Testosteron, który z jednej strony warunkuje efektywne funkcjonowanie w niektórych sytuacjach drogowych, z drugiej może przyczyniać się do częstego przekraczania dozwolonej prędkości i szybkiej jazdy. Nie dziwi zatem fakt, iż to przedstawiciele tej płci są częściej uczestnikami kursów zmniejszających liczbę punktów karnych. Mężczyźni wykazują również wysoką tendencję wrogości do innych kierowców. W ich przypadku agresja przybiera najczęściej formę fizyczną, w przeciwieństwie do kobiet, którym towarzyszy zwykle agresja werbalna. - Kobiety mogą być bezpieczniejszymi kierowcami niż mężczyźni, ponieważ rzadziej poszukują zachowań wywołujących silne doznania i zwykle wykazują niższą tendencję do podejmowania ryzyka. Zdając sobie sprawę z tego, iż zachowanie takie wymaga dużej odporności i niższej wrażliwości, rzadziej podejmują decyzje, które narażałyby je i innych uczestników ruchu na tak znaczne koszty emocjonalne - argumentuje dr Ewa Odachowska-Rogalska z ITS.

©©

ZDAWALNOŚĆ NA EGZAMINIE NA KATEGORIĘ B

SŁUPSK - w 2020 r. - teoria 52,58%, praktyka - 32,10%.
W 2021 - teoria 49,79%, praktyka - 30,37%.
W 2022 r. teoria 42,79%, praktyka - 30,62 %.

KOSZALIN - w 2020 - teoria 54,9%, praktyka - 24,64%.
W 2021 - 49,61% i 24,52%. W 2022 - 43,94% i 22,01%.

SZCZECIN - w 2020 r. - teoria 60,96%, praktyka - 26,45%,
w 2021 r. - 56,65% i 24,91%, w 2022 r. - 48,73%, 22,54%

Najlepsze miejsca
w Polsce
na cudowne
zaręczyny
PORADNIK, str. 7

Co ugotować
na romantyczną
kolację
walentynkową?
KUCHNIA, str. 8-9

WEEKEND z rodziną

Snowlandia.
Największy
lodowy labirynt
na świecie
REKREACJA, str. 11

Jakie barwy ubrań
zdominują szafy
Polek w 2023
roku?
MODA str. 12

GŁOS

Sobota-Niedziela, 11-12.02.2023

JAK PRZEZWYCIEŻYĆ RUTYNĘ I UTRZYMAĆ OGIEŃ W ZWIĄZKU?



Zabiegani, zajęci codziennymi problemami często zaczynamy mijać się ze swoim partnerem, w nasze relacje wkrada się monotonia i rutyna. Warto to zmienić. Potraktujmy pracę nad naszym związkiem jako ciekawe doświadczenie, szansę na jeszcze lepsze poznanie bliskiej nam osoby str. 5

Justyna Piasecka

MIŁOŚĆ
NIE TYLKO
OD ŚWIĘTA

W

alentynek - kiedy piszę to słowo, czuję wewnętrzny opór. Pamiętam, jak w szkole co roku z okazji tego święta organizowana była tzw.

„poczta walentynkowa”. Prawie wszystkie dziewczyny niecierpliwie wyczekiwały aż do klasy wejdzie walentynkowy listonosz i wręczy im kartki z miłosnymi wyznaniem od szkolnych, często anonimowych, adoratorów, by pochwalić się ilością otrzymanych walentynek. Niektóre z dziewcząt dostawały całe stosy kartek, inne - ani jednej. Na twarzach tych ostatnich często malował się wtedy smutek, ale i jakiegoś rodzaju zażenowanie, a nawet poczucie winy. W głowie pojawiała im się myśl, że nie są wystarczająco lubiane, ładne, przebojowe, by dostać kawałek tektury w serduszka. Jako nastolatkom trudno im było uwierzyć, że są wartościowe i zasługują na coś więcej niż tylko kartka papieru.

Osobiście nie obchodzę Walentynki. Ktoś mógłby pomyśleć: „pewnie dlatego, że jest sama”. Otóż nie. Po prostu czuję w nich przymus do świętowania - podobnie jak w Sylwestra. Przymus, który napiera na nas z reklam i sklepów. Przed 14 lutego witryny sklepowe wręcz żarzą się czerwienią. Upchane w nich pluszaki, kubki, czekoladki i poduszki wręcz krzyczą, by je kupić, a potem teatralnie wcisnąć swojemu partnerowi. W końcu to Dzień Zakochanych! Oczywiście w prezentach nie ma niczego złego. Pewnie jak każdy, i ja lubię je dostawać, jednak nie te, które otrzymałam z jakiegoś napisanego obowiązku, jaki narzucają nam Walentynki, ale te dane prosto z serca - jak ten bukiet czerwonych róż, który niespodziewanie otrzymałam w piątek po pracy. Tak po prostu, z miłości.

A chyba właśnie o tę codzienną miłość najbardziej chodzi - by o nią dbać nie tylko od święta, ale każdego dnia. Bo miłość to troska, moment, kiedy przypominasz ukochanej osobie, by w mroźny dzień założyła rękawiczki. To zaufanie, że możesz zwrócić się jej nawet z najciemniejszego sekretu. I pewność, że co by się nie działo, to ze wszystkim sobie poradzicie. Razem.

Nieporadnik Tatusia

RYMY CZĘSTOCHOWSKIE

I kupa! - rzecze Młodszy. I zanosi się śmiechem. A ja pąsowieję. Bo, po pierwsze, skończył tym moją wypowiedź wygłaszaną przy restauracyjnym stoliku. Tata co prawda słynie z donośnego głosu, jednakże głos młodszego z synów okazał się głośniejszy. Zwłaszcza że padł na ciszę, jaka akurat zapanowała.

Młodszy w ogóle ma ostatnio tendencję do szukania zakończeń, które mają być co najmniej dowcipne. A ojczo żartować zabrania, bo ponoć czyni to za często... Wot, niedaleko pada gruszka od orzecha. Czy jak tam to szło.

I leci to tak. - Tata, powiedz: kropka...

Nie powiem.

- No tata, powiedz kropka...

No dobra: kropka.

- Mój tata chodzi do żłobka. Ha ha ha!

- A powiedz tata: ryba...

Nie powiem.

- No powiedz...

Ryba.

- Mój tata złapał grzyba! He he he.

- A powiedz lupa...

W życiu nie powiem. Jak już wiecie... powiedziałem.

Tata (możesz do mnie napisać: nieporadniktatusia@gmail.com)

Gwiazda

JAKO NASTOLATEK CHCIAŁEM ZAJMOWAĆ SIĘ MUZYKĄ, ALE WTEDY NIE SPOTKAŁEM NIKOGO, KTO TRAKTOWAŁBY JĄ TAK POWAŻNIE JAK JA. POSTAWIŁEM WIĘC NA AKTORSTWO

Paweł Małaczyński, aktor teatralny i filmowy, muzyk i wokalista



FOT. ANNA KACZMARZ

Warto wiedzieć

Co podarować ukochanej osobie z okazji Dnia Zakochanych?

Prezent na walentynki to podarunek, który ma być dowodem miłości do drugiej osoby. Jeśli nie wiesz, co dać swojemu ukochanemu na Dzień Zakochanych, to mamy dla ciebie kilka pomysłów. Oto garść inspiracji na upominek, który ucieszy ukochaną osobę lub was oboje.

Walentynki przypadają 14 lutego. To dzień, w którym zwyczajowo wysyła się listy zawierające wyznania miłosne. Jeśli dodatkowo chcielibyście obdarować ukochaną osobę jakimś upominkiem, to sprawdźcie nasze pomysły na prezent z okazji Dnia Zakochanych.

WALENTYNKOWY PREZENT DLA NIEGO

Ukochanego mężczyznę w walentynki można obdarować ciekawym, oryginalnym podarunkiem. Trudno wskazać jest jeden uniwersalny pomysł na prezent, który sprawdzi się w przypadku każdego chłopaka czy mężczyzny. Być może jednak któryś z naszych pomysłów przypadnie ci do gustu i tym samym sprawisz przyjemność drugiej połowie. Oto kilka propozycji.

● Karafka z grawerem - upominek dla smakoszy mocnych trunków. Takie naczynie można kupić w wielu sklepach, a dodatkowo wygrawerować specjalną dedykację. Dodatkowo możesz wypełnić karafkę ulubionym alkoholem ukochanego.

● Poduszka z twoim zdjęciem, aby zawsze miał cię przy sobie.

● Masz w domu fana gier? Kup mu najnowszą wersję jego ulubionej gry, a z pewnością twój ukochany będzie uradowany.

● Prezent zgodny z zainteresowaniem twojego mężczyzny. Jeżeli jesteście razem, to z pewnością wiesz, jakie jest jego hobby. Wówczas wybór pre-

zentu na walentynki nie przysporzy ci problemu.

● Gadżety elektroniczne. Każdy facet lubi nowinki techniczne. Może to być nowa para słuchawek, kabel do telefonu lub najnowsza konsola.

● Masz w domu sportowca? Kup mu karnet na siłownię, nowe buty do biegania lub akcesoria do ćwiczeń.

WALENTYNKOWY PREZENT DLA NIEJ

Wybór prezentu dla ukochanej kobiety to nie lada sztuka. Panowie zwykle chcą dać swojej drugiej połowie coś wyjątkowego, ale warto pamiętać, że często liczy się po prostu sam gest. Oto nasze pomysły.

● Bukiet kwiatów - wydaje się, że jest to prezent banalny, ale wiele kobiet wprost ubóstwia przepiękne bukiety. Warto rozrzeć się za kwiaciarnią o dobrej renomie, która zagwarantuje, że kwiaty będą naprawdę doskonałe. A to z pewnością wywoła uśmiech zadowolenia na twarzy twojej ukochanej.

● Perfumy - tutaj poziom trudności nieco wzrasta, ponieważ każdy człowiek woli inne zapachy. Jak więc trafić w gust kobiety, którą chcemy obdarować? Jednym ze sposobów jest zapytanie o radę jej koleżanki (oczywiście w ścisłej tajemnicy), która może podsunąć nam odpowiednią perfumy.

● Która kobieta nie lubi masażu relaksacyjnego? To doskonały sposób na odprężenie się i znalezienie ukojenia po codziennych stresach. Warto więc znaleźć salon masażu, który posiada dobre opinie i zafundować ukochanej voucher na masaż.

PREZENT NA WALENTYNKI DLA PAR. SPRAW SOBIE I UKOCHANEMU PRZYJEMNOŚĆ

Walentynkowe podarunki mogą być również podkreśle-



FOT. 123RF

Walentynki to święto zakochanych. W tym dniu warto zorganizować coś wyjątkowego dla ukochanej osoby lub podarować jej niepowtarzalny prezent

niem uczucia, które łączy partnerów. Może warto więc pokusić się o prezent, który sprawi przyjemność dwójgu zakochanych?

● Bransoletki dla par - to jeden z tych prezentów, które należą do kategorii romantycznych. Zafundujcie sobie miłosną bransoletkę, która połączeniu będzie tworzyła jedno.

● Kolacja we dwoje. Weź sprawy w swoje ręce i zaprosz ukochaną osobę do waszej ulubionej restauracji. A może masz w sobie żyłkę kucharza? W takim wypadku możesz przygotować romantyczną kolację przy świecach w domu!

● Romantyczny wyjazd to prezent dla pary. Podczas takiej podróży spędzicie wspólnie czas, odetchniecie od domowych obowiązków i być może przeżyjecie nową przygodę.

● Kubek ze wspólnym zdjęciem to fajny i praktyczny upominek. W internecie jest mnóstwo firm, które wykonują takie usługi, i to w naprawdę dobrej jakości. Naczynia mogą być w różnych kolorach i kształtach. A jeszcze fajniej-

szą opcją są te, w których grafika pojawia się dopiero po nalanu wrzątku.

● Wspólna sesja zdjęciowa - to fajny prezent, który będzie pamiątką na lata. A przy okazji takiej sesji możecie się świetnie bawić i spędzić wspólnie czas.

● Miłosne i małżeńskie gry planszowe. Taka zabawa będzie dla was wspólnym uatrakcyjnieniem spędzonego czasu. Takie gry sprawdzą waszą jedność i dopasowanie.

CZEGO NIE DAWAĆ UKOCHANEJ OSOBIE?

Prezent walentynkowy powinien ucieszyć obdarowywanego. Nie musi on być drogi i skomplikowany, ale najważniejsze, aby nie był on kiczowaty. Jeśli nie chcesz, aby twój ukochany był niezadowolony, to lepiej odpuść sobie zakup bokserek z infantylnymi grafikami i napisami. Zrezygnuj także z pluszaków lub lizaków w kształcie serca dla ukochanej - takie upominki najczęściej uradują tylko dzieci.

Katarzyna Dębek

Psychologia

Dorota Kowalska

dorota.kowalska@polskapress.pl

Dzień zakochanych często bywa dniem refleksji. Zastanawiamy się, jak właściwie wygląda nasz związek. Czy jest w nim jeszcze miłość? Namiętność? Czy może dopadła nas rutyna? Mieszkamy z partnerem pod jednym dachem, wspólnie dbamy o dziecko, zmagamy się z problemami dnia codziennego, wyjeżdżamy na urlopy, ale tak naprawdę żyjemy trochę obok siebie.

„Każda roślina potrzebuje światła, wody i minerałów, żeby zakwitnąć. Tak samo każdy związek, aby kwitł, wymaga troski: akceptacji, zainteresowania, wyrozumiałości, przebaczenia i przede wszystkim miłości. Dbanie o bliską relację to klucz do udanego związku i jej trwałości. To problem wielu par. Praca, dom, dzieci - w natłoku codziennych obowiązków łatwo można zapomnieć o dbaniu o bliską więź z partnerem. A najczęściej znajdujemy milion wymówek: nie mamy czasu pójść do kina czy na kolację we dwoje, jesteśmy zbyt zmęczeni na weekendowy wypad, nie mamy nastroju na seks. W końcu stajemy się współlokatorami których łączy jedynie chłodna wymiana codziennych poleceń typu: »Kup mleko«, »Odbierz dzieci ze szkoły«, »Wyrzuci śmieci«. Wtedy w naszym związku robi się smutno i monotonna” - czytamy na blogu www.psychoterapiacotam.pl.

Wszystko to prawda, ale długoletni związek wcale nie musi oznaczać nudy, a powodów, by się o to postarać, jest przynajmniej kilka.

Przykłady? Proszę bardzo! Jak wynika z raportu na temat związków i zdrowia, przygotowaniem przez Departament Zdrowia i Opieki Społecznej, osoby, które pozostają w związkach małżeńskich, rzadziej muszą odwiedzać lekarza, a gdy trafiają do szpitala, wymagają krótszej hospitalizacji. Według dostępnych badań osoby, które żyją z kimś na stałe, rzadziej cierpią z powodu depresji i lepiej radzą sobie ze stresem. Dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Rzadziej też uzależniają się od narkotyków. Dalej - według badań najlepsze ciśnienie krwi mają osoby w szczęśliwych związkach małżeńskich, potem osoby samotne; najgorzej wypadli ci, którzy tkwią w nieszczęśliwych małżeństwach. Naukowcy z Carnegie Mellon University odkryli z kolei, że ludzie, którzy wykazują pozytywne emocje, rzadziej chorują na gripę, w ogóle rzadziej się przeziębiają. Z naukowych badań wynika również,

że ci, którzy nigdy nie zawarli małżeństwa, byli o 58 proc. bardziej narażeni na śmierć niż ci, którzy to zrobili. I żeby było jasne: według raportu opublikowanego w „Journal of Family Psychology” szczęście zależy przede wszystkim od jakości relacji rodzinnych, a nie od poziomu dochodów. Miłość ma zatem większą siłę od pieniądza. Jest się więc o costarać i nigdy nie jest za późno, aby zadbać o swoją relację z partnerem, nawet jeśli mieszkamy pod wspólnym dachem ponad 20 lat.

Jak to zrobić? Sposób jest przynajmniej kilka.

- Nie wyobrażam sobie dobrego związku bez pewnej dozy bliskości i intymności. Kluczowe są też elementy przyjaźni i miłosnego uczucia. Dobry związek jest wtedy, gdy w świadomy sposób dbamy o niego, np. dobrymi rytuałami, planowaniem wspólnego czasu, gdy inicjujemy sytuacje, które budują bliskość, czułość, intymność, dobre wspomnienia, np. wyjścia do knajpy, wyjazdy, miłe wieczory - mówi w rozmowie z PAP psychoterapeuta Jakub Zajac z Centrum Terapii Dialog.

- Może dlatego, że aby stworzyć dobry związek, trzeba lubić siebie samego. Gdyby poobserwować ludzi, którzy są razem szczęśliwi, łatwo zauważyć, że każda z tych osób ma także dobrą relację z sobą samym. Trudno mi wyobrazić sobie, że można stworzyć dobry związek, gdy nie potrafimy się dogadać sami ze sobą. Problemy, które wnosimy do relacji, wpływają na nią, dlatego warto pamiętać, że droga do dobrego związku prowadzi przez rozpoznanie swoich problemów i pracy nad sobą - dodaje.

It o krok pierwszy: spojrzmy na siebie, polubmy nasze odbicie w lustrze i wnośmy do relacji z partnerem pozytywną energię. Dopiero wtedy możemy myśleć o tym, aby o nasz związek powalczyć.

Krok drugi - wprowadzić kilka zmian w naszym codziennym „rozkładzie jazdy”. Zadbajmy o to, aby przynajmniej jeden wieczór w tygodniu spędzić tylko ze sobą. Jeśli mamy małe dzieci, zamówmy do nich opiekunkę albo poprośmy którąś z babć, aby trochę z wnukami posiedziała. A my wybierzmy się do kina, teatru, na kolację, albo po prostu pójdźmy na długi spacer. Jeśli jest ciepło, możemy wybrać się na rowery.

Postarajmy się o jeden wspólny wyjazd w ciągu roku, tylko we dwoje. To nie musi być dwutygodniowy urlop, ale choćby przedłużony weekend. Wybierzmy się w miejsca, których nie znamy, albo wręcz przeciwnie - w te, które znamy i które dobrze nam się kojarzą. Taki wyjazd może z powrotem

Natłok codziennych spraw, problemów i zmartwień może sprawić, że w nasze relacje z partnerem wkradną się rutyna i monotonia. Każdy związek wymaga pracy i wysiłku, dlatego nie zniechęcajmy się, kiedy dostrzeżemy objawy znudzenia czy zniechęcenia

CO ZROBIĆ, ŻEBY WCIAŻ CHCIAŁO NAM SIĘ RAZEM ŚMIAĆ?



„Kocham Cię” powiedziane partnerowi może zdziałać prawdziwe cuda. Czułe, delikatne gesty znaczą najwięcej

ożywić emocje płynące z dawania sobie wzajemnie poczucia szczęścia i spełnienia. Ale tak naprawdę nieważne, gdzie pojedziemy - ważne, że pobędziemy trochę razem i na chwilę zapomnimy o dzieciach, wnukach, kłopotach.

Bądźmy dla siebie mili. Powiedzmy partnerowi: „Kocham Cię”. To słowo może zdziałać cuda, przytulmy się, podajmy jej/jemu rękę. Czułe gesty przypomną nam, że jesteśmy dla siebie ważni.

Zadbajmy o siebie, pokażmy partnerowi, że wciąż jesteśmy atrakcyjni. Wiadomo, że najczęściej po domu biegamy w dresie, nie zawsze mamy ułożone włosy i pomalowane paznokcie, nie zawsze ogolony zarost. Ale

na wspólne wyjście wieczorem warto założyć coś atrakcyjnego, przeciągnąć szminką usta, użyć perfum, które on/ona lubi, związać pod szyją krawat. Sami też pocujemy się lepiej, bo zawsze czujemy się dobrze, kiedy jesteśmy zadbani.

Po wielu latach wspólnego pożycia możemy odczuwać monotonię w sypialni. Postarajmy się to zmienić. Zaczniemy od rozmowy. Nie bójmy się powiedzieć partnerowi o swoich potrzebach, ale też dopytajmy, czego on oczekuje od nas. Spróbujmy urozmaicić nasze życie intymne.

I rozmawiajmy ze sobą - szczerą komunikacją jest podstawą każdego związku. Mówmy o tym, co czujemy, co

nas niepokoi, co sprawia nam przyjemność. Jeśli będziemy mieć z tym kłopot, przynajmniej na początku, zaczniemy od zabawy. Zadajmy partnerowi pytania, z których dowiemy się, co o nas wie. Na przykład: Jaką zupełnie najbardziej? Czym doprowadzasz mnie do wściekłości? Jakich słodczy nie znosisz? To może być moment, w którym przypomnimy sobie partnera. Niemożliwe po 20 latach związku? Ależ tak!

Zaczniemy robić sobie nawzajem niespodzianki. Przygotujmy kolację przy świecach, kupmy bilety na koncert czy do teatru.

Śmiejmy się razem. Wprowadźmy dobry humor do naszego życia na co dzień, nie tylko

podczas wspólnych wypadów w góry czy nad morze.

Inajważniejsze: potraktujmy pracę nad naszym związkiem jako ciekawe doświadczenie, szansę na jeszcze lepsze poznanie partnera, nie traktujmy jej jako obowiązku. Wtedy nie będziemy czuć radości, a bez niej żaden związek nie ma sensu.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Sylwetka

Żona i dzieci dają mu siłę oraz równowagę

Pawłowi Małaszyńskiemu udało się połączyć w życiu dwie wielkie pasje: do aktorstwa i do muzyki. Nie było to łatwe zadanie, ale powiodło się, bo jest wiarygodny na scenie i w klubie

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Kilka tygodni temu gruchnęła wiadomość, że musiał się poddać poważnej operacji. Dokładnie nie wiadomo co się stało, ale niewykluczone, że miało to związek z wypadkiem samochodowym, któremu uległ w 2007 roku na planie „Twarz w twarz”. Doznał wówczas urazu kręgosłupa. Wszystko jednak wskazuje na to, że dzisiaj problemy zdrowotne ma już za sobą, bo znów wrócił na scenę.

- Ta praca to ciągle wzloty i upadki oraz odwieczne pytanie „Co zrobić, by zachować świeżość i się nie wypalić?”. Cieszę się z tego, co do tej pory udało mi się zrobić i osiągnąć, ale dzisiaj już bym tego zawodu raczej nie wybrał. Za dużo w nim niewiadomych. Ciekaw jestem, patrząc z perspektywy czasu, jak potoczyłoby się moje życie, gdybym jednak skrzyknął na prawo - mówi w serwisie Zielona Linia.

Ciemna strona

Jego rodzina od dziada pradziada jest związana z wojskowością. Za sprawą ojca, który był pułkownikiem, kilka razy zmieniał miejsca zamieszkania. Urodził się w Szczecinku, pierwsze lata życia spędził w Koszalinie, a dorastał w Białymstoku. Dzięki mamie od dziecka słuchał muzyki, bo w domu grały ciągle przeboje Grechuty, Klenczona czy Czerwonych Gitar. Od małego lubił łobuzować, choć nie był złym uczniem.

- Na pewno nie byłem idealny i mam w swoim CV parę niezłych, młodzieńczych akcji, ale zawsze szanowałem rodziców. Każdy z nas ma w sobie buntownika, ciemną stronę, która zawsze będzie kusić. Jest ciekawsza. Poznałem ją i spróbowałem. Teraz żyjemy w symbiozie - tłumaczy w „Vivie”.

Jako nastolatek odkrył w sobie pasję do muzyki i do kina. Dzielił więc wolny czas między koncerty w białostockich klubach i salę kinową. Szczególnie



podobały mu się wówczas amerykańskie filmy akcji z etatowymi twardzielami w rolach głównych. W szkole stronił jednak od występów na akademii czy konkursów recytatorskich. Dlatego, kiedy przed maturą zdecydował, że będzie zdawał do akademii teatralnej, rodzice byli tym mocno zaskoczeni.

- W tamtym okresie jakoś nie mogłem pogodzić się z rzeczywistością, która mnie otaczała. Najbardziej chciałem zajmować się muzyką, ale wtedy nie spotkałem na swojej drodze ludzi, którzy by o tym myśleli tak samo poważnie jak ja. Zdecydowałem więc, że spróbuję z aktorstwem. Zawsze o tym marzyłem, ale nigdy nie sądziłem, że będę miał

tylko siłę, by stanąć przed komisją w szkole teatralnej - wyznaje w serwisie iFrancia.

Z dala od zgiełku

Udało mu się dostać do akademii teatralnej dopiero za trzecim razem. Szkoła wyposażała go w wiedzę, którą spożytkował w Teatrze Kwadrat, który zaferował mu etat po zrobieniu dy-

PAWEŁ MAŁASZYŃSKI

Polski aktor teatralny, telewizyjny i filmowy, muzyk i konferansjer. Urodził się w Szczecinku w 1976 roku. Gdy miał sześć lat, wraz z rodziną przeprowadził się do Białegostoku. Tam ukończył V Liceum Ogólnokształcące. Dopiero za trzecim razem dostał się do wrocławskiej filii PWST w Krakowie, którą ukończył w 2002 roku.

W warszawskim Teatrze Kwadrat otrzymał propozycję zastępstwa za Andrzeja Nejmana w „Szalonych nożyczkach”. Wystąpił w filmach: m.in. „Katyń”, „Skrzydlate świni”, „Jack Strong”, a także w serialach: m.in. „Oficer” i „Czas honoru”. W 2004 roku założył zespół Cochise, w którym jest wokalistą i autorem tekstów. Zespół nagrał dotąd trzy płyty.

17 sierpnia 2002 roku ożenił się z dawną koleżanką z liceum Joanną Chitruszko, tancerką, choreografką i pedagogiem. Mają dwoje dzieci, syna Jeremiasza i córkę Leę.

plomu. Do dziś bardzo sobie to ceni - kiedy nie ma propozycji z kina czy z telewizji, ma tam bezpieczną przystań. W zeszłym roku świętował już jubileusz: dwadzieścia lat występów w Kwadracie.

- Na początku wszystko było nowe, świeże, ciekawe, pełne pasji. Naprawdę fantastyczny czas inspiracji i doświadczeń. Potem powoli zaczęło się robić inaczej. Pewnie też i ja się trochę zmieniałem, ale przede wszystkim zauważyłem, jak zmieniała się rzeczywistość wokół mnie. Nagła popularność, której się nie spodziewałem, sprawiła, że zacząłem patrzeć na swój zawód inaczej - twierdzi w Zielonej Mili.

Szeroką rozpoznawalność zapewniła mu telewizja - najpierw rola bezwzględniego twardziela w serialu „Oficer”, a potem sympatycznego przystojniaka w „Magdzie M.”. To sprawiło, że stał się ulubieńcem piękniejszej części młodej widowni. Zainteresowały się więc nim plotkarskie media, co bardzo działało mu na nerwy. Dlatego na pewien czas zniknął z telewizji i nawet odmówił udziału w „Tańcu z gwiazdami”.

- Uważam, że „bywanie” w niczym nie pomaga. Mam swoje życie, teatr, zespół, plany, po prostu znalazłem swoją niszę w tym medialnym światku i jest mi tu dobrze. Kiedy ktoś zaraża mnie jakimś ciekawym projektem, to wychodzę ze swojej norki i robię wszystko, żeby to wyszło jak najlepiej. Ale na co dzień spokojnie sobie żyję i czekam, co czas przyniesie - deklaruje w serwisie iFrancia.

Dziki dziecko

Jako nastolatek pokochał rocka, w liceum zakładał pierwsze zespoły. Rwał się do mikrofonu i chciał być jak jego ówczesny idol - Jim Morrison z The Doors. Jednak dopiero pod koniec studiów udało mu się znaleźć w Białymstoku kumpli, którzy chcieli potraktować granie na poważnie. Tak narodziła się grupa Cochise, której nazwę dało imię słynnego indiańskiego wodza.

- Moja fascynacja Indianami zaczęła się w liceum. Głównym

katalizatorem był film „Tańczący z wilkami”. Potem zacząłem zgłębiać temat, przeczytałem sporo książek poświęconych tej problematyce. Ta kultura i wartości, które legły u jej podstaw, stały mi się bardzo bliskie. Przekonania Indian, ich religijność, miłość do ziemi, sposób patrzenia na świat - to wszystko znajduje odzwierciedlenie też w moim światopoglądzie - tłumaczy w „Dzienniku Polskim”.

Pierwsze koncerty nie były dla niego łatwe: okazało się, że występy w teatrze, a występy w klubach to nie samo. Do tego Cochise przyczepiono łatkę „fanaberii serialowego aktora”. Z czasem jednak zaczęto doceniać występy i nagrania zespołu. Rockowa publiczność zaakceptowała Pawła jako frontmana, a namacalnym tego dowodem okazał się występ grupy na Przystanku Woodstock.

- Na koncercie bywam brutalny, jak rozwydrzony gówniarz. Jestem dzikim dzieckiem rock and rolla! Jak mały szczeniak z wielkimi zębami. Tylko tam, na scenie, jestem naprawdę sobą. To są moje emocje, mój instynkt. Niczego nie gram, niczego nie udaję - podkreśla w „Gali”.

Kiedy wraca po występach z Cochise do domu, czeka tam na niego żona i dwójka dzieci. Jest z Joanną właściwie od liceum. Zdobywał ją kilka lat - być może dlatego do dziś jest pewny, że to miłość na całe życie. Oboje świadomie stronią od mediów, koncentrując się na spokojnym życiu rodzinnym.

- Moją opoką jest moja żona i dzieci. Wszystko, co robię - robię dla nich i z myślą o nich. To pewnie banał, ale dzieci, ta dwójka w moim życiu, daje mi ogromną siłę i równowagę. Rodzina to najlepsze, co mi się mogło przydarzyć. W dzisiejszych czasach jesteśmy potrzebni naszym dzieciom bardziej niż kiedykolwiek. Dlatego w zetknięciu z trudnymi okolicznościami zawsze przedkładam dobro osób, które kocham, nad własne - podsumowuje Paweł Małaszyński w „Dzienniku Polskim”.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Turystyka

Najlepsze miejsca na zaręczyny w Polsce

Dla wielu jednym z najważniejszych kroków pieczętujących związek jest włożenie na palec drugiej osoby wyjątkowego pierścionka zaręczynowego. Jeżeli intensywnie myślicie o tym dniu, inspirację znajdziecie w naszym artykule, w którym zebraliśmy najlepsze miejsca na zaręczyny w Polsce. Oczywiście są to tylko propozycje. Decyzję pozostawiamy wam – a jest z czego wybierać

Obecność ukochanej osoby to dla większości z nas wszystko, czego potrzeba, aby wieść spokojne i szczęśliwe życie. Zaręczyny pieczętują związek i zazwyczaj są jednym z najpiękniejszych dni w życiu, o którym wprost nie da się zapomnieć – właśnie z tego powodu jest to wydarzenie tak ważne. Warto zadbać o jego odpowiednią organizację, a jednym z pierwszych kroków (tuż po zakupie pierścionka) jest zazwyczaj zaplanowanie pobytu w idealnym otoczeniu, dopasowanym do charakteru i upodobań drugiej połowki. Wiemy, jak duży stres towarzyszy organizacji takiego przedsięwzięcia. Aby ułatwić wam cały ten proces, stworzyliśmy listę najlepszych miejsc w Polsce na romantyczne zaręczyny – wystarczy wybrać jedno z nich, zarezerwować termin i... gotowe.

Gęsi Zakręt w Bieszczadach (woj. podkarpackie)

Około 16 kilometrów od bieszczadzkiego Parku Gwiazdowego Nieba mieści się Gęsi Zakręt, w którym panuje iście domowa atmosfera. Nie musicie więc martwić się koniecznością elegancji ubioru – poczucie swobody i możliwość bycia sobą wśród gościnnych gospodarzy sprawi, że pozbędziecie się choć części stresu związanego z tak ważnym dniem. Jeśli wasza druga połowka uwielbia górskie klimaty lub pasjonuje się wszechświatem, to idealne miejsce na zaręczyny. Nie musicie nawet wyjeżdżać do wspomnianego parku – w Zadzórze zanieczyszczenie



FOT. DAMIAN KUJAWA / POLSKA PRESS

światłone także jest niewielkie, więc przydomowy ogród sprawdzi się świetnie. A po zaręczynach przyjdzie czas na podziwianie gwiazd... Czy można zorganizować to jeszcze lepiej?

Cennik

Jedna doba w Gęsim Zakręcie to koszt 100 zł od osoby. Pyszne posiłki są dodatkowo płatne – śniadanie to wydatek 25 zł od osoby, a obiadokolacja – 55 zł.

FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS



Spa z widokiem na Warszawę (woj. mazowieckie)

Miłośnicy luksusu i wielkomiejskich pejzaży z pewnością docenią ofertę jednego ze stołecznych hoteli – na 43. i 44. piętrze hotelu InterContinental zlokalizowana jest strefa wellness z siłownią, saunami, basenem i jacuzzi. Podczas pływania czy wodnego masażu można podziwiać panoramę miasta. Atmosfera jest magiczna szczególnie po zmroku, kiedy warszawskie światła rozświetlą centrum. Te romantyczne okoliczności wydają się idealną okazją do włożenia zaręczynowego pierścionka na palec ukochanej osoby.

Cennik

Do strefy wellness można wykupić wejście jednorazowe. Ceny za osobę: poniedziałek – czwartek (6:30-17:00): 150 zł, piątek (6:30-22:00): 200 zł, weekend (7:00-22:00): 200 zł.

Czorsztyn Glamp w Maniowach (woj. małopolskie)

Ideą glampingu jest połączenie komfortowego wypoczynku z byciem blisko natury. Zaręczyny w świetnie wyposażonych namiotach sferycznych to bezpieczny pomysł, który przypadnie do gustu zarówno amatorom luksusu, jak i miłośnikom przyrody. Poczucie prywatności i piękne widoki oglądane z ciepłego wnętrza tworzą nastrój rodem z romantycznego filmu. W Maniowach nad Jeziorem Czorszyńskim zlokalizowany jest jeden z tych

wyjątkowych obiektów. To także dobra baza wypadowa na wycieczki krajoznawcze do najpiękniejszych zakątków woj. małopolskiego – w Pieniny, Tatry lub do tajemniczego zamku w Niedzicy.

Cennik

W zależności od wielkości namiotu ceny różnią się od siebie, jednak cena za dobę w namiocie dwuosobowym to koszt rzędu ok. 365 zł.

Zamek w Mosznej (woj. opolskie)

O historii rezydencji, która wygląda jak wyjęta z bajek Disneya, pisaliśmy w jednym z naszych artykułów. Tak się składa, że w jednej z wydzielonych części zamku mieści się elegancki hotel. Weekendowy wyjazd, spacer alejkami tamtejszego parku i przepiękna budowla w tle to idealna sceneria na romantyczne zaręczyny, szczególnie dla miłośników historii i miejsc z duszą.

Cennik

Za jeden nocleg w luksusowym wnętrzu (w pokoju dwuosobowym) trzeba zapłacić od ok. 760 zł do ok. 960 zł.

„Szałasówka” w Puszczy Noteckiej (woj. wielkopolskie)

Kolejna propozycja dla tych, którzy najbardziej na świecie cenią sobie spokój, komfort i prywatność. Na terenie zachwycającej Puszczy Noteckiej znajduje się dom do wynajęcia, wyglądem przypominający... szałas. Niech opis was jednak nie zmyli – gustownie urządzone wnętrza z sypialnią



FOT. TOMASZ WROBLEWSKI / POLSKA PRESS

na antresoli i przeszkloną „ścianą” zauroczą nawet najbardziej wymagających. Pomiędzy

można skontaktować się przez stronę internetową.

Romantyczny spacer w chmurach w Świeradowie-Zdroju (woj. dolnośląskie)

Jeżeli wolicie coś bardziej ekstremalnego, z pewnością spodoba wam się propozycja oświadczyć 62 m nad ziemią. W Świeradowie-Zdroju wznosi się wyjątkowa wieża widokowa. Oglądana z niej panorama gór robi ogromne wrażenie, a sam spacer nie należy do najkrótszych – dzięki wijącym się w górę kładkom trasa jest dość długa. Czasu powinno starczyć na opanowanie stresu i upragnione zaręczyny.

Cennik

Cena biletu dla jednej osoby dorosłej to 65 zł.

Zaręczyny w balonie (cała Polska)

Czasem warto spojrzeć na wszystko z góry i cieszyć oczy widokami, na przykład w... balonie na ogrzane powietrze. Na terenie wielu miast Polski możliwa jest organizacja takich zaręczyn – tylko wy, pilot, muzyka, szampan i kwiaty. Ze wzniesionej na wysokość ok. 1500 metrów gondoli będziecie mogli podziwiać najpiękniejsze tereny wybranej lokalizacji, a niektóre firmy oferują nawet film z momentu zaręczyn.

Cennik

Ceny indywidualnych lotów zaręczynowych różnią się w zależności od lokalizacji i wykonawcy, jednak zazwyczaj oscylują między kwotą 2200 zł a 3200 zł.

Patrycja Seklecka



FOT. KRZYSZTOF KAPICA / POLSKA PRESS

dzy kąpielami w balii wśród drzew a leśnymi spacerami i podziwianiem miejscowej natury z pewnością znajdziecie czas na miłosne wyznanie.

Cennik

Informacji na temat kosztu pobytu udzielają właściciele, z którymi



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ / POLSKA PRESS

Walentynki



FOT. BEINIS / 123RF

Przez żołądek do serca. Kuszące dania dla dwojga

Warto celebrować wspólne chwile przy stole z ukochaną osobą. Podczas walentynkowej kolacji nie może zabraknąć dań z afrodyzjakami, które mają pobudzać i zwiększać miłosne doznania

Planując kolację na walentynki, warto uwzględnić w niej produkty powszechnie uznawane za pobudzające libido. Część z nich, tak jak papryczka chili, przyspiesza krążenie krwi lub mają kremową konsystencję, jak mus czekoladowy, który wpływa na wyobraźnię karmionego smakosza.

Zupa na kolację walentynkową

Wśród afrodyzjaków znaleźć można składniki, które są tanie i łatwo dostępne. Szczególnie warto wspomnieć tutaj o cebuli, czosnku i i porze. Wybrankowi lub wybrance serca można podać francuską zupę cebulową, krem z czosnku albo lekką zupę porową. Ponadto warto pamiętać o tradycyjnej zupie pomidorowej, która zrobiona ze słodkich i soczystych warzyw podbije kubki smakowe.

Kuszące główne danie

Daniem głównym na kolację we dwoje może być boeuf bourguignon, czyli wołowina po burgundzku. Mięso wołowe duszone z czerwonym winem i warzywami to wspaniały wybór nie tylko dla miłośników kuchni francuskiej. Jeżeli chcecie podawać dania budżetowe na walentynki, można skorzystać z dobrze nam znanego ziemniaka.



FOT. BRAVAJULIA / 123RF

Można z niego zrobić włoskie gnocchi i podać z parmezanem albo po prostu upiec chrupiące ziemniaki i podać z sosem czosnkowym. Rozkosznym daniem będzie też risotto.

Pociągające desery

Każda kolacja na walentynki powinna zakończyć się wodzącymi na pokuszenie słodkościami. Mogą to być domowe czekoladowe trufle, kulki czekoladowe z pistacjami albo brownie z orzechami włoskimi. Hitem kończącym walentynkową kolację będzie też domowe tiramisu. Kawa, kakao i migdały wykorzystywane do produkcji są znanymi i cenionymi afrodyzjakami.

ZUPA CEBULOWA Z KURCZAKIEM

4 uda lub piersi z kurczaka bez skóry, 4 cebule średnie, 3 łyżki masła klarowanego, 1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 1/4 szklanki koniaku opcjonalnie, 2 szklanki bulionu wołowego, 2 łyżki mąki pszennej, 1 łyżeczka cukru, 50 g tartego sera żółtego, szczypta tymianku, sól, świeżo mielony pieprz, posiekana natka pietruszki.

Piekarnik rozgrzej do temperatury 200 stopni Celsjusza. Kurczaka oprósz solą i pieprzem. Cebulę obierz i pokrój w półplasterki. Na patelni rozgrzej łyżkę masła klarowanego. Obsmaż

kurczaka z obu stron na złoty kolor. Zdejmij z patelni i odstaw w ciepłe miejsce. Na patelnię dodaj pozostałe masło klarowane. Wrzuć cebulę. Smaż około 20-25 minut często mieszając, do momentu, aż cebula się zarumieni i zacznie karmelizować. Wlej białe wino i koniak. Zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj około 4-5 minut, by alkohol wyparował. Dodaj mąkę i wymieszaj. Wlej bulion wołowy, dodaj tymianek i cukier. Zagotuj i zmniejsz ogień. Gotuj 8-10 minut, aż sos zacznie gęstnieć. Wyłącz palnik. Do sosu wlej kurczaka i posypanego serem. Patelnię umieść w piekarniku. Piecz 20-25 minut. Ser powinien się stopić i zarumienić. Podawaj posypane natką pietruszki.

(Przepis poleca autorka strony Plate by Kate, blogerka kulinarna Katarzyna Nowicka)

CHRUPIAĆE ZIEMNIANKI W PANIERCE

6 niedużych ziemniaków, 1 jajko, 4 łyżki bezglutenowej mąki kukurydzianej, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki chili, 1 łyżeczka suszonego czosnku niedźwiedziego, 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego, 2 ząbki czosnku.

Umyj i obierz ziemniaki, a następnie pokrój je na nieduże kawałki. Ziemniaki wysusz na ręczniku papierowym. Przy-

gotuj dwie miseczki, a blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Do jednej z misek wbij jajko, dodaj przyprawy i rozmeszaj widelcem. Do drugiej miseczki wsyp mąkę kukurydzianą. Ziemniaki wymieszaj z jajkiem i przyprawami, a następnie każdy obtaczaj w mące. Posyp ziemniaki odrobiną czosnku niedźwiedziego. Piecz w temp. 170 stopni Celsjusza przez około 30 minut.

GNOCCHI DI PATATE

1 kg mączystych ziemniaków (roseval, bintje; aster, bzura - odmiany, które nadają się do polskich kopytek będą też dobre do gnocchi), 1 jajko, około 250 g mąki + odrobina do oprószenia stolnicy, sól. Ugotuj ziemniaki w mundurkach w wodzie (wrzuć do zimnej osolonej wody) lub na parze - wchłoną wtedy mniej płynu. Obierz ziemniaki i jeszcze ciepłe rozgnieć na stolnicy lekko oprószonej mąką. Pozostaw do ostygnięcia. Wysyp mąkę dookoła. Za pomocą widelca uformuj zagłębienie, wbij jajko i wymieszaj. Łącz stopniowo z mąką. Im bardziej mączyste ziemniaki, tym mniej potrzeba będzie mąki. Posól i delikatnie wyrób ciasto dłońmi, aż będzie jednolite i uformuj z niego kulę. Odkrawaj kawałki ciasta i formuj wałeczki o średnicy 2 cm. Krój



FOT. EFFEMAX / 123RF



FOT. KASIA NOWICKA

W kuchni



FOT. ROBYNMAC / 123RF



FOT. WATERBURY PUBLICATIONS/MATERIAŁY PRĄSOWE WYDAWNICTWO PASCAL



FOT. INGRID / 5, 123RF

na segmenty o długości 1 cm. Roluj gnocchi na rigagnocchi lub na zębach widelca. Wrzuć gnocchi do garnka z gotującą się osoloną wodą. Kiedy wypłyną na powierzchnię, odsącz łyżką cedzakową i natychmiast podawaj z kawałeczkiem masła lub wybranym sosem. (Przepis z książki „Italia na talerzu” Francois-Regis Gaudry).

RISOTTO Z CUKINIĄ I BOCZKIEM

szklanka ryżu do risotto np. arborio, 100 g boczku wędzonego parzonego w plasterkach, ok. 3 szklanki bulionu, 1 cukinia, 1 cebula, 35 g parmezanu lub innego twardego sera, np. sera bursztyn, 30 g masła, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz, 1 łyżka oleju

Boczek pokrój w plasterki. Cukinię obierz i pokrój w niewielkie kawałki. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Podsmaż na patelni cebulę, boczek i cukinię. Na drugą patelnię wlej łyżkę oleju, wsyp suchy ryż, podsmaż ok. 2 minuty cały czas mieszając. Zalej ryż szklanką bulionu, poczekaj aż go wchłonie i dodaj pozostały

bulion. Gdy ryż będzie miękki, dodaj przyprawy, masło i starty ser. Na koniec dodaj boczek z cukinią i całość wymieszaj. Przed podaniem posyp risotto posiekaną natką pietruszki i odrobiną sera.

WOŁOWINA PO BURGUNDZKU

2 kg antrykotu bez kości, pokrojonego w kostkę o boku 2,5 cm, drobna sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz, 1/4 szklanki mąki uniwersalnej, 170 g grubych plasterów bekonu, pokrojonych w kostkę o boku 2,5 cm, 1 duża marchewka, obrana i pokrojona w plasterki, 1 żółta cebula, równo posiekana, 3 szklanki czerwonego wytrawnego wina, np. burgundzkiego pinot noir, 20–24 perłowe cebulki, 2 ząbki czosnku, posiekane, 1 łyżka stołowa listków świeżego tymianku lub 1 1/2 łyżeczki suszonego, 1 liść laurowy, 1 łyżka stołowa pasty pomidorowej, 3 łyżki stołowe niesolonego masła i jedna dodatkowo, 450 g pieczarek cremini lub białych, oczyszczonych i pokrojonych w grube plastry, liście natki pietruszki płaskolistnej, posiekane.

Obsyp kostki wołowiny z każdej strony przyprawami: 1/2 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki pieprzu. Na duży talerz wysyp mąkę. Każdy kawałek obtaczaj w mące, nadmiar strząsając. Odstaw. W żeliwnym rondlu lub innym ciężkim naczyniu na małym ogniu usmaż boczek, od czasu do czasu mieszając, aż zrobi się złoty i chrupiący (4–5 minut). Używając łyżki cedzakowej, przeńś go do miski. Zwiększ ogień do średniego i partiami smaź mięso, aż zbrązowieje z każdej strony, odwracając tylko raz (ok. 5 minut). Upieczoną wołowinę przenieś do miski z bekonem. Podsmaż marchewkę i cebulkę, od czasu do czasu mieszając, aż staną się lekko brązowe – ok. 5 minut. Przenieś je do miski z bekonem i mięsem. Wylej tłuszcz z naczynia, zmniejsz ogień do średniego, wlej wino i deglasuj, zdrapując dno patelni drewnianą łyżką, aż odejdą od niego pozostałości usmażonych uprzednio składników. Dodaj zawartość miski, cebulki perłowe, czosnek, tymianek, liść laurowy, pastę z pomidorów, 1/2 łyżeczki soli i 1/4 łyżeczki

pieprzu. Zmniejsz ogień do małego, przykryj i duś, mieszając od czasu do czasu, aż mięso będzie bardzo miękkie – 2,5–3 godziny. W międzyczasie na dużej patelni na średnim ogniu roztop masło. Gdy pojawi się piana, dodaj pieczarki i podsmażaj, mieszając od czasu do czasu, aż nabiorą brązowego koloru (4–5 minut), po czym zdejmij je z ognia. Gdy wołowina będzie miękka, dodaj grzyby i zamieszaj. Poczekaj, aż wszystko się podgrzeje (ok. 10 minut). Używając łyżki cedzakowej, przenieś do miski wszystkie stałe składniki, wyrzuć liść laurowy. Za pomocą dużej metalowej łyżki zbierz tłuszcz z gotującego się płynu. Następnie zwiększ ogień do średniego, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż płyn nieco zgęstnieje, przez 1–2 minuty. Z powrotem dodaj wszystkie wyłowione składniki, dobrze wymieszaj i zdejmij z ognia. Nałóż potrawkę do płytkich podgrzanych talerzy, udekoruj pietruszką i podawaj. (z podanych składników wyjdzie 6–8 porcji, przepis pochodzi z książki „Emily w Paryżu. Oficjalna książka kucharska” Kim Laidlaw)

BROWNIE CZEKOLADOWE Z ORZECHAMI

200 g czekolady gorzkiej lub deserowej, 200 g masła, 200 g mielonych orzechów laskowych lub migdałów, 4 jajka, szklanka cukru brązowego lub białego, 16 g cukru waniliowego lub 1 łyżeczka esencji waniliowej, 4 łyżki mąki pszennej, szczypta soli, pół szklanki posiekanych orzechów laskowych, pół szklanki kawałków czekolady.

W garnuszku rozpuść masło z czekoladą. Jajka ubij z cukrem, wanilią i szczyptą soli na jasną masę. Wciąż miksując, wlej rozpuszczoną z masłem czekoladę. Wsyp mielone orzechy i 4 łyżki mąki. Wymieszaj. Na koniec dodaj do ciasta posiekane orzechy i kawałki czekolady. Wymieszaj łyżką. Przelej ciasto do niedużej blaszki (np. 20 x 20), wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz brownie w 180 stopniach Celsjusza przez 20 minut. Gotowe brownie ma być wilgotne i nieco ciągnące w środku.

TIRAMISU Z NUTELLĄ

300 g śmietany kremówki, 170 g serka mascarpone (w temp. pokojowej), 300 g nutelli, 150 g

biszkoptów, 250 ml mocnej kawy, 40 g likieru Kahula likieru orzechowego lub nalewki orzechowej. Do posypania: kakao w proszku, 20 g pokruszonych orzechów laskowych.

Przygotuj mocną kawę i wymieszaj ją z likierem. Mascarpone ubij mikserem tak, by nie było grudek, następnie dodaj nutellę i wymieszaj tylko do połączenia. Śmietanę ubij na miękką pianę. Partiami dodawaj śmietankę do mascarpone i delikatnie mieszaj. Biszkopty po kolei zanurzaj na kawie z likierem i układaj na dnie naczynia, w którym chcesz przygotować tiramisu. Na wierzch nałóż mniej więcej połowę kremu z nutellą i równo rozprowadź go po ciastkach. Na kremie ułóż kolejną warstwę biszkoptów zanurzonych w mieszance kremu. Szczelnie owiń naczynie folią spożywczą i włóż do lodówki na co najmniej 8 godzin, a najlepiej na całą noc. Przed podaniem oprósz kakao i posyp posiekanymi orzechami laskowymi.



FOT. 123RF



FOT. KASIA NOWICKA

Wycieczki

Podkarpacie dla miłośników filmów i seriali

Podkarpacie skrywa wiele turystycznych niespodzianek – m.in. jeden z najciekawszych szlaków tematycznych w kraju: Podkarpacki Szlak Filmowy. Prowadzi do miejsc, w których powstawały znane filmy i seriale takich reżyserów, jak Andrzej Wajda, Jerzy Hoffman czy Jan Komasa

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Podkarpacki Szlak Filmowy to jedna z najciekawszych propozycji dla turystów przemierzających Podkarpacie. Jak wskazuje nazwa, szlak to lista miejsc związanych z polską kinematografią: miast, miasteczek, wsi i malowniczych zakątków woj. podkarpackiego, w których kręcono znane filmy i seriale.

Czym jest Podkarpacki Szlak Filmowy?

Wyznaczaniem i stałą rozbudową Szlaku Filmowego zajmuje się Podkarpacka Komisja Filmowa (PKF). Główne sfery działania PKF to promocja, rozwój i wspieranie filmowego potencjału województwa podkarpackiego oraz dzieł audiowizualnych (filmów, seriali itp.) osadzonych na Podkarpaciu.

PKF zajmuje się m.in. wyszukiwaniem najbardziej atrakcyjnych miejsc w regionie, nadających się na plany zdjęciowe. Stworzona na potrzeby tej działalności baza filmowych lokacji stała się podstawą dla Podkarpackiego Szlaku Filmowego.

Podkarpacki Szlak Filmowy: trzy obszary już gotowe, kolejne dwa zaplanowane

Podkarpacki Szlak Filmowy to prawdziwa gratka dla miłośników kina - pozwala odwiedzić miejsca znane z wielkiego i małego ekranu, a przy okazji zobaczyć spory kawałek re-



W malowniczych Jaśliskach kręci się ostatnio sporo dobrych, nagradzanych filmów. To właśnie tam powstawały zdjęcia m.in. do „Wołynia” Wojciecha Smarzowskiego oraz „Bożego Ciała” Jana Komasy

gionu z jego licznymi atrakcjami.

Podkarpacki Szlak Filmowy powstaje od 2020 r. Obecnie składa się z trzech głównych obszarów: wsi Jaśliska, Przemysła i regionu Bieszczad. Kolejne obszary, które mają zostać opracowane dla Podkarpackiego Szlaku Filmowego w przyszłości, to Jarosław (2023) i Sanok (2024). PKF opracowała specjalną mapę i spersonalizowane ułatwienia zwiedzania Podkarpackiego Szlaku Filmowego.

„Polskie Hollywood”, czyli Jaśliska na Podkarpackim Szlaku Filmowym

Wyjątkowym miejscem na Podkarpackim Szlaku Filmowym są Jaśliska, malownicza wieś, która urzekła wielu dawnych i współczesnych twórców filmowych. Wieś po raz pierwszy trafiła na ekran w 2007 r., gdy Dariusz Jabłoński nakręcił tu swoje „Wino truskawkowe”, barwnie ukazując życie mieszkańców Beskidu Niskiego.

Jaśliska tak spodobały się filmowcom, że wkrótce zawitały do nich kolejne ekipy filmowe. Wielu mieszkańców Jaślisk występowało jako aktorzy lub statyści w kręconych tutaj filmach.

Znane obrazy, jakie kręcono w Jaśliskach, to m.in.:

- „Wołyn” Wojciecha Smarzowskiego z 2016 r.
- „Twarz” Małgorzaty Szumowskiej z 2017 r.
- „Boże Ciało” Jana Komasy z 2019 r.

Przemysł: miejsca filmowe od dworca do soboru

W Przemyslu kręcono takie dzieła, jak m.in.:

- Serial „Skrzydła” Krzysztofa Wojciechowskiego, 1973 r.
- „Zawilosc uczuć” Leona Jeannota z 1975 r.
- „Pasja” Stanisława Różewicza z 1977 r.
- „Kronika wypadków miłosnych” Andrzeja Wajdy z 1985 r.
- „Proste pragnienia” Marka Stacharskiego z 2011 r.

- „Zadziwiające życie bezkręgowców” Davida Attenborough z 2013 r.

- Serial „Dziewczyny ze Lwowa” z l. 2015-2019
- Serial „Wataha” z l. 2014-2020
- „Ułaskawienie” Jana Jakuba Kolskiego z 2019 r.

Do najczęściej wykorzystywanych przez filmowców lokacji w Przemyslu należą: ulice Katedralna, Władczyce i Biblioteczna, dworzec kolejowy Przemysł Główny, archikatedralny sobór grekokatolicki, baza przy ul. Sportowej, Twierdza Przemysł.

Bieszczady na Podkarpackim Szlaku Filmowym

W Bieszczadach kręcono do tej pory m.in.:

- Lesko i Rymanów - „Rancho Texas” Wadima Berestowskiego z 1958 r.
- „Wilcze echa” Aleksandra Ścibora-Rylskiego z 1968 r.
- Lutowiska - „Pan Wołodyjowski” Jerzego Hoffmana z 1969 r.
- „Wolna sobota” Leszka Staronina z 1977 r.
- Skansen w Sanoku - „Gwiazda Piołun” Henryka Kluby z 1988 r.
- Radoszyce - „Wesele” Wojciecha Smarzowskiego z 2004 r.
- Serial HBO „Wataha” z l. 2014-2020

Podkarpacki Szlak Filmowy w Internecie

Pełna baza lokacji, które warto odwiedzić na Podkarpackim Szlaku Filmowym, jest dostępna na stronie filmowepodkarpacie.pl.



Dworzec Przemysł Główny to jedna z najbardziej popularnych lokacji filmowych Podkarpacia



Trudno o lepsze od Bieszczad miejsce do kręcenia filmów osadzonych w malowniczej głuszy



Budowa zapory w Solinie i powstanie Jeziora Solińskiego przyciągnęły filmowców do Bieszczad

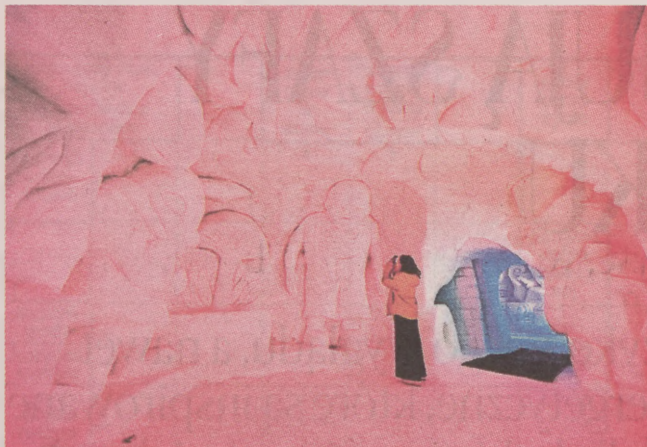
FOT. KRZYSZTOF KAPICA / POLSKA PRESS

FOT. PAWEŁ DUBIEL / POLSKA PRESS

FOT. KRZYSZTOF KAPICA / POLSKA PRESS

FOT. KRZYSZTOF KAPICA / POLSKA PRESS

Rozrywka



FOT. ADAM BRZOZA, SNOWLANDIA

W ścianach wielkiego igloo artyści z Podhala wyrzeźbili całe sceny ze znanych baśni

Snowlandia w Zakopanem to jeden z nielicznych tego rodzaju parków rozrywki na świecie. Przede wszystkim wyróżnia go to, że jest niemal w całości wzniesiony z lodu. Tutejszy lodowy labirynt jest największy ze wszystkich, a na turystów czekają też dodatkowe atrakcje.

Każda nowa wersja Snowlandii jest nieco inna od poprzednich, ale główne atrakcje pozostają te same. Turyści pokochali lodowy park rozrywki, który w minionym sezonie 2022 oferował cztery główne strefy zabawy i piątą dodatkową w postaci wielkiego toru do zjeżdżania na sankach i ślizgach.

Turyści pokochali Śnieżny Zamek

Śnieżny Zamek, jak nazwa wskazuje, to wzniesiona ze śniegu replika średniowiecznego zamku. Nie jest to może twierdza wielkości Malborka, ale i tak wznosił się ostatnio na imponujące 14 metrów. Wejścia strzegła kratownica, kręte schody wiodły na basztę widokową, mury ozdabiały płaskorzeźby i reliefy. W Śnieżnym Zamku nie brakuje też ele-



FOT. ADAM BRZOZA, SNOWLANDIA

Snowlandia to niezwykły, przyciągający wielu turystów lodowy park rozrywki w Zakopanem. Została ponownie otwarta 21 stycznia 2023 r.

mentów rekonstrukcji historycznej. Można tu obejrzeć pokaz walk rycerskich, zrobić sobie zdjęcie z tarczą i mieczem, popatrzeć, jak miejscowy kowal wykuwa z żelaza finezyjne ozdoby.

Komu się nudzi, ten może opuścić zamek w sposób tradycyjny, przez bramę, lub mniej godny, ale dający więcej frajdy - za pomocą zjeżdżalni lodowej, po której pomknąć można na sankach.

Największy na świecie Śnieżny Labirynt

Najstojniejszą chyba atrakcją Snowlandii jest Śnieżny Labirynt, wznoszony pracowicie przez cztery tygodnie ze sztucznego śniegu. To największa tego rodzaju konstrukcja na świecie i rzeczywiście można się w niej zgubić - na tym zresztą polega zabawa.

Ten, komu uda się znaleźć drogę do wyjścia, będzie mógł wdrapać się na platformę wido-

kową, z której rozpościera się piękny widok na Zakopane, Tatry i Wielką Krokiew.

Niezwykłe lodowe rzeźby

Trzecią atrakcją Snowlandii jest wielkie igloo, czyli ciąg kilku komnat wydrążonych w śniegu, kryjące w sobie nie tylko kręte tunele i zakamarki, ale też piękne rzeźby lodowe, wykonane przez artystów z całego Podhala.

Można tu zawsze zobaczyć ukształtowane ze śniegu i lodu rzeźby i płaskorzeźby, ukazujące znane postaci historyczne i fikcyjne, w tym np. bohaterów popularnych filmów animowanych.

Zakopane uczy i bawi. Tatrzański Park Edukacyjny

Snowlandia to nie tylko pięknie ukształtowany śnieg i lód. Dzieci mogą tu przeżyć prawdziwą przygodę, oglądając z bliska zwierzęta w Tatrzańskim Parku Edukacyjnym (TPE), czyli minizoo działającym w Snowlandii. Można tu oglądać m.in. jelenie, kozy karpackie, owce górskie, lisy polarne, a nawet drapieżne ptaki, jak sowy płomykówki, jastrzębie i górskie rarogi.

Górka saneczkowa, czyli śnieżne szaleństwo

Górka saneczkowa to osobna atrakcja Snowlandii. Tutaj zabawa polega nie na podziwianiu niezwykłych lodowych konstrukcji, ale na zimowym szaleństwie po rozległym kompleksie torów saneczkarskich. Tory dla sanek i ślizgów górki saneczkowej są zawsze starannie skonstruowane i dobrze oświetlone po zmierzchu,

co zapewnia bezpieczeństwo uczestnikom zabawy.

Przy górce saneczkowej działa wypożyczalnia sprzętu, wliczona w cenę biletu. Dzieci do 16 roku życia obowiązkowo muszą wypożyczać kaski.

Ile kosztują bilety do Snowlandii? Cennik

Bilety pojedyncze:

● Do Labiryntu: normalny 30 zł, ulgowy 25 zł, rodzinny 2+1 77 zł, rodzinny 2+2 99 zł

● Do Igloo z rzeźbami: normalny 30 zł, ulgowy 25 zł, rodzinny 2+1 77 zł, rodzinny 2+2 99 zł

● Do Tatrzańskiego Parku Edukacyjnego (TPE): normalny 25 zł, ulgowy 20 zł, rodzinny 2+1 63 zł, rodzinny 2+2 81 zł

Bilety łączone:

● Labirynt + Igloo: normalny 54 zł, ulgowy 45 zł, rodzinny 2+1 145 zł, rodzinny 2+2 187 zł

● Igloo + TPE: normalny 50 zł, ulgowy 41 zł, rodzinny 2+1 132 zł, rodzinny 2+2 170 zł

● Labirynt + TPE: normalny 50 zł, ulgowy 41 zł, rodzinny 2+1 132 zł, rodzinny 2+2 170 zł

● Wszystkie atrakcje: normalny 68 zł, ulgowy 56 zł, rodzinny 2+1 180 zł, rodzinny 2+2 233 zł.



FOT. ADAM BRZOZA, SNOWLANDIA

Kręty i zawity Lodowy Labirynt Snowlandii to największa tego typu budowla na świecie. Z prawej strony widać Śnieżny Zamek



FOT. ADAM BRZOZA, SNOWLANDIA

W Snowlandii można zwiedzać lodowy zamek, śnieżny labirynt, minizoo i wielkie igloo, gdzie w komnatach stoją wspaniałe lodowe rzeźby



FOT. ADAM BRZOZA, SNOWLANDIA

Wspaniały kompleks torów saneczkowych w Snowlandii. Tory są szerokie, dobrze ubite i należycie oświetlone po zmierzchu. Dzieci do 16 lat muszą wypożyczać kaski

Styl

TE BARWY UBRAŃ ZDOMINUJĄ SZAFY POLEK W 2023 ROKU

Kolorem ubrania możesz się wizualnie odmłodzić, dodać sobie sztywnego wyglądu, a nawet poprawić humor. W tym roku dominować będą barwy niezwykle energetyczne, które są inspirowane naturą. Zobacz modne kolory i propozycje codziennych stylizacji dla kobiet w różnym wieku

Katarzyna Dębek
katarzyna.debek@polskapress.pl

będą uzupełnieniem twojej bardziej stonowanej kreacji.

Jeżeli lubisz wyróżniać się stylizacjami, to z pewnością spodoba ci się kolor, który w 2023 roku będzie prawdziwym hitem. Są one inspirowane darami natury, jednak w nieco odważniejszej odsłonie. Znajdzie się również coś dla tych pań, które wolą stonowane barwy. Zanim jednak stwierdzisz, że te propozycje nie są dla ciebie, zobacz, jak obłędnie można w nich wyglądać. Nie ma znaczenia, czy masz 20, 40, czy 60 lat. Każda z was z pewnością znajdzie coś dla siebie.

Kadmowy – co to za kolor, który zdominuje 2023 rok?

Jeżeli jeszcze nie słyszałaś o kolorze kadmowym, to w tym roku przekonasz się, co to za barwa. Ten odcień nawiązuje do letnich dni, za którymi większość z nas już tęskni. Kadmowy to radosny, ciepły i energetyzujący odcień żółtego, który odzwierciedla kolor słonecznika. To zupełna nowość, która zdominuje 2023 rok. Projektanci proponują, aby stylizacje w kadmowej barwie nosić w wersji total look, ale sprawdzi się on również w połączeniu ze słodkim różem i papryczką chili.

Pomarańczowy – to będzie hit tego roku, nie tylko latem

Kolejnym kolorem, który będzie na topie w 2023 roku i nawiązuje do natury, jest barwa soczystej pomarańczy. W jakich stylizacjach się sprawdzi? Przede wszystkim tych letnich, ale z powodzeniem możesz się nią ożywić w nieco bardziej pochmurne dni.

Jeśli nie jesteś do końca przekonana do tak intensywnej barwy lub po prostu jest ci w niej nie do twarzy – postaw na dodatki. Pomarańczowa torebka, chustka czy buty

Czerwień i nawiązanie do koloru roku 2023, jakim jest Viva Magenta

Czerwień to jeden z klasycznych kolorów, które prawdopodobnie nigdy nie wyjdą z mody. W tym roku Instytut Panteone wybrał Viva Magenta, czyli odcień karminowy, który świetnie wygląda w codziennych stylizacjach. Jednak według specjalistów, nie tylko ta barwa będzie rządzić w tym roku. Projektanci zaproponowali mnóstwo ubrań w jego chłodnej, ale także i neonowej odsłonie.

Zdaniem ekspertów, modna będzie również „cherry tomato”, która jest na tyle uniwersalna, że będzie pasować każdej z was.

Słodka odmiana różu, czyli cukierkowy

Jednym z kolorów lansowanych na wybiegach mody w 2022 roku był „barbiecore”. W 2023 roku pojawi się jego nieco łagodniejsza wersja, czyli cukierkowy róż. Myślisz, że będziesz w nim źle wyglądała? Nic bardziej mylnego – wystarczy zestawzić go z bielą, a odejmiesz sobie wizualnie kilka lat.

Limonka i kolor herbaty matcha to propozycja na każdą porę roku

Zielony to kolor, który będzie pojawiał się w tym roku w dwóch całkowicie odmiennych odsłonach. Jedną z nich jest barwa herbaty matcha – żywa, ciepła i stonowana.

Spodoba się w szczególności dojrzałym kobietom, które chętnie wybierają ubrania w tym kolorze na różne okazje. Kolejną przedstawicielką zieleni jest jej wersja neonowa. Limonkowa zieleń jest energetyczna i będzie świetnie prezentowała się w połączeniu z innymi barwami.



Kolor kadmowy (i jego pochodne), nawiązujący do letnich dni, za którymi tęsknimy, zdominuje cały 2023 rok

Ubrania w tym kolorze podkreślą wakacyjną opaleniznę.

Lawenda i błękit to kolory nie tylko dla dojrzałych kobiet

Projektanci mody proponują również nieco bardziej spokojne kolory ubrań dla kobiet, które źle się czują w zbyt intensywnych barwach. Specjalnie dla nich w tym zestawieniu pojawiły się lawenda i błękit. Te barwy to ukochane odcienie kobiet po 50. roku życia, ale nie tylko. Świetnie będą się w nich prezentowały również i młodsze panie.

Możesz z powodzeniem pokazać się w nich na różnych uroczystościach – wesele, komunie, chrzciny. Wówczas będziesz się w nich prezentować elegancko i z klasą. Na co dzień te barwy również się sprawdzą – to świetna propozycja zarówno do pracy, jak i na wiosenne, czy letnie spacer.



Ubrania w kolorze soczystej pomarańczy będą w tym roku modne i to nie tylko w okresie letnim



Odcienie błękitu sprawdzą się zarówno przy okazji różnych uroczystości, jak i na co dzień

Krzyżówka panoramiczna

migrujący ptak, hajstra np. paliwowa w gaźniku		zmie- niane w aucie	hazardo- wa gra w karty obszar	dobry okres życia	finan- sowy dodatek	pojazd w kuligu	śpiewa w cerkwii łódź z Azji	pod- ręczny w samo- locie	nóżka grzyba zielen na pustyni	Karloff lub Becker potocznie o pieniądzach	w parze z larami	zebra lub żyrafa													
pomaga w kło- potach						myśl, projekt 10 dni		za- wijany śledz																	
				badanie opinii społecz- nej			materiał opatrunko- wy		10	mityczny oświec Erosa															
wypływ wody			16	żar w tro- pikach			24	zboże wysiane jesienią narządy				26													
kuzynka łososia						ślodycz na patyku	roślina ceniona w kos- metyce			ludowa nazwa koź- larza															
pos- polita roślina zielna		8																							
				kasynowy pieniądz, liczman		ptak morski		towa- rzyszka życia	Ada, śpiewaczka koloraturowa		zbytńia pew- ność siebie	rów na budowie													
						rozmowa dwóch osób																			
imię Pora- zińskiej, pisarki	liczy kon, habeta	12	zakła- dany na ranę	łańcuch górski w Azji		wróg Cezara			trójnóg z uch- wytem																
pracz wśród ssaków				spraw- dzian inteli- gencji	zabro- nienie		cudowna Aladyna	oficer turecki		gromadzone na zimę	greckie forum														
werwa, animusz					forsa, mamona	system rozgry- wek pił- karskich	piwo z pubu		roślina na olej saperski sznur																
jarmarcz- ny kram				21				14																	
Rafał, włoski malarz				broń szeryfa		steżony roztwór sody				jazn napój gazo- wany															
				... Stróż			hisz- pańska kraina	15	uzda bez we- dzidia	dipol na dachu	powieść z Kmi- cicem	23													
				Julian ... Niem- ciewicz			siwy na skroni		moda sprzed lat		wieńczy skronie zwy- cięzcy	kolejka, etap													
odniósł wątpliwe zwy- cięstwo					zuch, chwat	pore- czyciel kredytu, zyrant				islamski namaz Jacek, poeta															
muł w delcie rzeki		siostra Ballad- dyny	22	morska płasz- czka																					
górskie łaki					ułatwia napę- nianie butelki	czeski produ- cent obuwia	drewn- niane obuwie	taniec ku- bański	miękki metal		wpadają do luzu														
				utwór po- etycki	w wielu religiach: siedzioba Boga, aniołów świętych		dłużnik weks- lowy			król puszczy biało- wieskiej															
13			17																						
na ekranie laptopa						polski poeta rodzaj jazzu			układ woj- skowy	20	pięśń z „Halki”														
talon	rycina						18																		
				Messi lub Ritchie	buduje kopce na działce		kobięce imię np. „Lion”			11	płynny tłuszcz z ryb	poroże łośia	miecz samu- raja												
sprzęt flino- skoczka					zatoka Morza Czer- wonego			polka potrawa	beczułka na wino pnące																
po bre- tońsku w menu		gatunek płasz- tugi		gruby kij	liz- bońska rzeka	herba- ciany stan w Indii	czarny na szosie				maż Sawy	remis na sza- chow- nicy	roślina jak imię męskie												
						cierpiał męki w Tartarze			stan w USA morski			mała rybka, kolka													
							19																		
wydzie- lony teren				... do księgi pamięt- kowej			drugi pokos trawy		metro- polia Turcji																
żałoby utwór Celsu- jusza			2		Tomasz, pisarz nie- miecki			pokarm dla papu- zek		wi- dzialny przejaw boga Re															
					śladki w rurce		7	„Zielona ...” w tytule amerykańskiego filmu		błysz- cząca tkanina		6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – myśl Oscara Wilde’a.

ROZWIĄZANIE: JEDYNYM GRZECHAŁEM JEST GŁUPOTA

Kaszubska zupa bańtkowa na liście

Sylvia Lis
Region

Kaszubska zupa bańtkowa została wpisana na prestiżową listę produktów regionalnych i lokalnych prowadzoną przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Teraz województwo pomorskie ma aż 187 tradycyjnych specjalów

Kaszubska zupa bańtkowa została wpisana na listę produktów tradycyjnych na początku stycznia tego roku. Oprócz niej na liście znajdują się także m.in. dania mięsne, wypieki, a także oleje i miody.

Ostatnia inicjatywa to pomysł Stowarzyszenia Dziedzictwa Kulturowego Szlakiem Północy. - To już czwarta wnioskowana przez nas potrawa, która znalazła się na liście ministerstwa - wyjaśnia Elżbieta Szwedko, prezes stowarzyszenia. - Są już na niej: helskie anchowis, bretlingi kaszubskie i śledź mancowy po kaszubsku.

Do połowy XX wieku podstawą dań spożywanych przez mieszkańców rybackich osad kaszubskiego wybrzeża, były najbardziej pospolite, sezonowo poławiane gatunki ryb, których nie udało się sprzedać: śledzie, szprotki oraz flądry. Kuchnia kaszubska ma wiele do zaoferowania miłośnikom zup, które gotowało się na różne okazje.

A pani Ela zachęca do degustacji kuchni kaszubskiej.

- To nasze dziedzictwo narodowe, przy każdej możliwej



FOT. ARCHIWUM STOWARZYSZENIA

FOT. ARCHIWUM STOWARZYSZENIA

Kaszubska zupa bańtkowa przyrządzana jest na bazie świeżych, młodych fląder zwanych bańtkami

okazji apeluję do restauratorów, aby do swojego menu włączyli tradycyjne potrawy - mówi. - Receptury i to sprzed wielu lat są dostępne. Turyści z pewnością docenią taki ukłon w stronę tradycji, a nam zależy, aby nasza kultura przetrwała.

Kaszubska zupa bańtkowa przyrządzana jest na bazie świeżych, młodych fląder zwanych bańtkami. Ryby te, choć ościste, były cenione ze względu na ich walory smakowe.

- Małe sztuki najlepiej nadawały się do sporządzenia na ich bazie zupy - uważają gospody-

nie z Kaszub. - W kuchni rybackiej ryby zastępowały mięso innych gatunków, stąd powstały charakterystyczne lokalne potrawy, nieznane pod tą postacią w innych rejonach. Obecnie małe flądry (bańtki), których nie można sprzedać służą do wykonywania na ich bazie zup. Danie

to ubogaca się gotowanymi ziemniakami podawanymi w zależności od upodobań: wraz zupą lub osobno. Odcedzoną rybę zjada się najczęściej oddzielnie.

Kulinarne dziedzictwo Kaszub oparte jest na surowcach, które znaleźć można w lokal-

nych lasach, sadach, polach, na łąkach ale przede wszystkim w morzu i jeziorach. Przepisy na kaszubskie potrawy przekazywane były z pokolenia na pokolenie, dzięki czemu większość specjalów smakuje dokładnie tak samo jak wiele lat temu. ©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIE

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

OPERATORA tokarki CNC Koszalin
601403174

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, wszystkie typy, anteny, bezpłatny dojazd, tel. 94/3457461.

PRALKI naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY mieszkań A-Z, 502131748

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia
z domu.**



ibo.polskapress.pl

stronaZDROWIA



czytaj

stronazdrowia.pl

Egocentryczny profesor Higgins i rezolutna kwiaciarka Eliza



Wielki musicalowy hit, który od czasu premiery na Broadwayu nie schodzi z afiszy teatrów na całym świecie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Opera na Zamku zaprasza na wznowienie musicalowego hitu „My Fair Lady” Alana Jaya Lamera i Fredericka Loewe’a w reżyserii Jakuba Szydłowskiego.

„My Fair Lady” gwarantuje rozrywkę w najlepszym wydaniu. Musical od blisko sześćdziesięciu lat uwodzi publiczność zachwycającą muzyką, niebanalną słodko-gorzką historią i wyrazistymi charakterami bo-

haterów. Historia bezpardono-
wego i egocentrycznego profesora Henry’ego Higginsa, opowiedziana tu z punktu widzenia trzech kobiet: jego matki, gospodyni – pani Pearce i uczennicy Elizy Doolittle, kwiaciarki, zmuszonych dzielić z nim losy, daje możliwość nowego odczytania tej znanej nam wszystkim historii: zaintrygowany osobą Elizy profesor przyjmuje zakład o to, że z młodej dziewczyny z niższych sfer w ciągu pół roku uczyni angielską damę, nauczy poprawnej mowy i savoir-vivre’u i... wpro-

wadzi na salony. Nie będzie łatwo... Wszystko to niepozba-
wione pełnokrwistych postaci, pogodnej, wartko toczącej się fabuły, pełnych werwy szlagierów („Jeden mały szczęścia łut”, „Przetańczyć całą noc” czy „Tę ulicę znam”), dowcipnych dialogów i fenomenalnej muzyki, pełnego sarkazmu angielskiego humoru, wspaniałych aktorskich kreacji oraz wielu okazji do przeżycia prawdziwych emocji i wzruszeń.

Od czasu premiery na Broadwayu w 1956 roku spektakl święcił triumfy –

do 1962 roku wystawiono go aż 2700 razy. Potem zawojował świat teatrów muzycznych i kino. Na jego podstawie powstała wersja filmowa, nagrodzona ośmioma Oscarami, z Audrey Hepburn i Rexem Harrisonem w rolach głównych. Opowieść jest interpretacją dramatu George’a Barnarda Shawa Pigmalion, która swoją popularność na polskich scenach muzycznych zawdzięcza znakomitemu tłumaczeniu Antoniego Marianowicza.

„My Fair Lady”, 11 lutego, godz. 19, 12 lutego, godz. 18.

KRÓTKO

SZCZECIN

Kaczuszka staje się labędziem



W sobotę i niedzielę, 11 i 12 lutego w Teatrze Lalek Pleciuga obejrzeć można spektakl dla dzieci „Kaczątka”. Historia szarej kaczuszki, która do nikogo nie pasuje i której nie lubią na podwórku, bo jest inna, a która później okazuje się najpiękniejsza i najbardziej wartościowa. MK

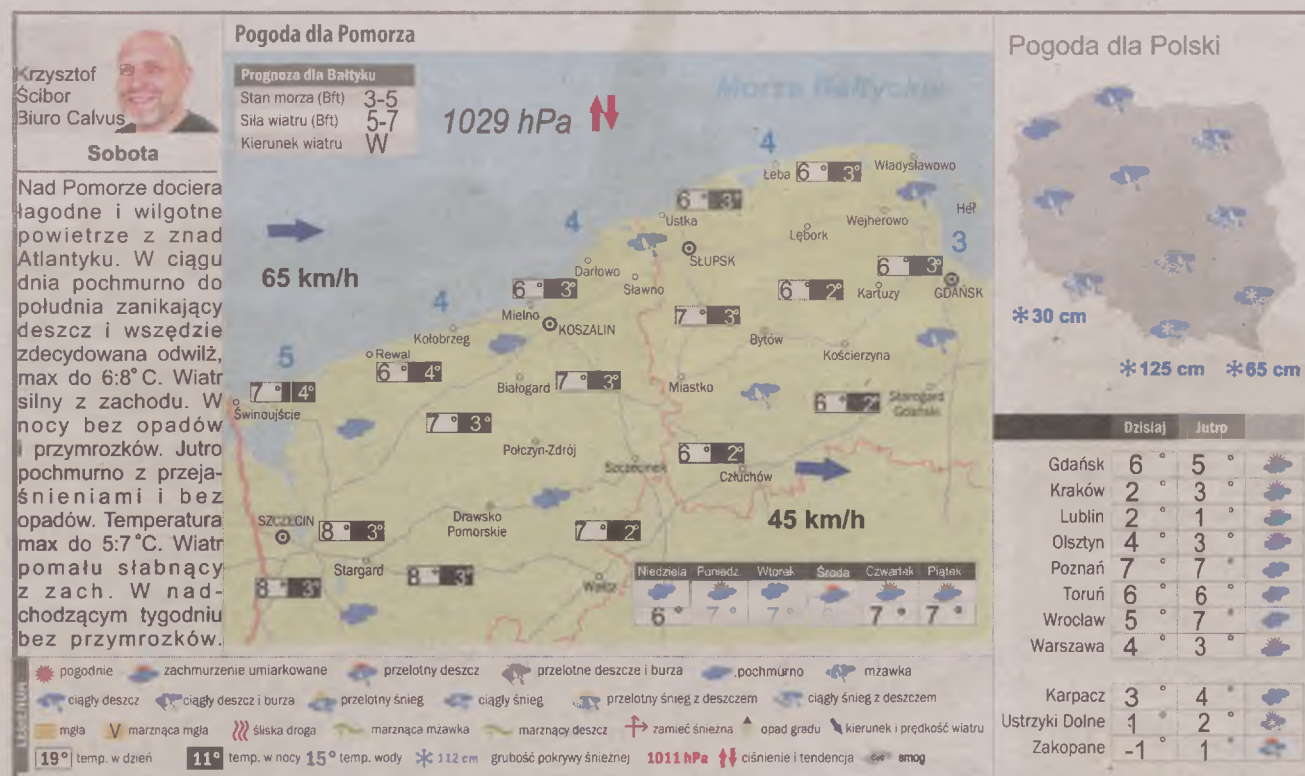
SZCZECIN

Wystawa o deportacji Żydów

Willa Lentza zaprasza 12 lutego o godz. 12 na oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Wprawka | Szostak / Fibic”. W nocy z 12 na 13 lutego 1940 r. aresztowano i deportowano 1120 Żydów pomorskich z reencji szczecińskiej, w tym 846 osób ze Szczecina. 16 lutego dotarli do tymczasowego obozu w Lublinie, skąd przemieszczani byli do miast: Piaski, Bełżyce i Głusk. Tam trafili do mieszkań żydowskich rodzin, a później do utworzo-

nych gett. Była to w państwie rządzone przez nazistów pierwsza zorganizowana deportacja z obszaru tzw. Starej Rzeszy, w której Żydów, obywateli państwa niemieckiego, wywieziono poza jej obszar, na tereny podbite. Według Hanny Arendt, stanowiła ona swoiste ćwiczenie, w celu osiągnięcia biegłości w przeprowadzaniu następnych deportacji odbywających się w kolejnych latach niemal w całej Europie. MK

POGODA



SŁUPSK

Balanga w wieczór kawalerski



W sobotę i niedzielę, 11 i 12 lutego, o godzinie 19.00 w Nowym Teatrze w Słupsku zobaczyć można „Wieczór kawalerski”. To pełna nieoczekiwanych zbiegów okoliczności, przebieganie i zwrotów akcji, rozgrywająca się w zawrotnym tempie błyskotliwa komedia omyłek. Spektakl

iskrzy dowcipem i ciętymi dialogami bawiąc widzów na całym świecie już od 1994 roku. Kłasyka gatunku autorstwa Robina Hawdona, reżyseria specjalisty farsowej sceny Pawła Pitery gwarantują, że „Wieczór kawalerski” to z pewnością dobry pomysł na wieczór w teatrze. MK

KrAZ-y i teciaki wciąż na chodzie

Lewizna 2023 w cieniu wojny na Ukrainie. Na zimowym spotkaniu fanów militariów w Bornem Sulinowie (dawnej bazie wojsk niemieckich i sowieckich) największe wrażenie zrobiły pokazy czołgów T-34 oraz T-7 oraz prezentacja ukraińskich ciężarówek KrAZ.



LEGENDARNE CIĘŻARÓWKI

Nazwa KrAZ pochodzi od transkrypcji nazwy fabryki Krmieneczuckij Awtomobilnij Zawod w Krzemieńczuku w obwodzie połtawskim w centralnej Ukrainie – Krzemieńczucki Zakład Samochodów. To duma – kiedyś sowieckie, a potem ukraińskiego przemysłu – produkująca od lat 50. XX w. po przeniesieniu fabryki z Jarosławia, różnego rodzaju ciężarówki (wcześniej samoloty i... kombajny). Głównie na potrzeby wojska, ale nie tylko, bo do końca istnienia ZSRR fabryka dostarczała setki tysięcy ciężarówek dla przemysłu i na eksport. Także do Polski, również do Ludowego Wojska Polskiego. Ich zadaniem było zapewnienie logistyki armii, która opierała się w sowieckiej taktyce na liniach kolejowych, ale bezpośrednie zaopatrzenie walczącemu wojsku (i samego wojska) spoczywało – i spoczywa, co widać podczas wojny na Ukrainie – na transporcie kołowym. Fabryka działa do dziś, jako Awto KrAZ, produkując różnego rodzaju ciężarówki (nawet dla armii USA) i pojazdy opancerzone. Dziś fabryka w Krzemieńczuku, obok ciężarówek, produkuje wozy opancerzone Spartan i Shrek One, które dobrze służą ukraińskim żołnierzom walczącym z rosyjską agresją.

