

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 12 (461) 08 czerwca 2026 r.

**SEBASTIAN
FABIJANSKI**

SZCZERZE
O DECYZJI,
KTÓRA GO
URATOWAŁA

„MAMO, A CO
Z NAMI?”
USŁYSZAŁA
**MAŁGORZATA
SOCHA.**
POJAWIŁY SIĘ
WĄTPLIWOŚCI?

Małgorzata Kozuchowska

Czy to początek nowej drogi?

DLACZEGO **IZABELA
JANACHOWSKA**
UKRYWAŁA CIĄŻĘ
NAWET PRZED MĘŻEM?

Indeks 245895



Numer
w sprzedaży do
21.06.2026

NA GALI
OMENY MNSAH
GWIAZDY ZACHWYCIŁY
KREACJAMI
I HOJNOŚCIĄ

GWIAZDY SHOW

Maciej Stuhr

Wiosna na dobre zawróciła mu w głowie! Aktor pokazuje fanom dorodne rzodkiewki, które pyszną się na jego działce i nie ukrywa dumy. - Człowiek zasiał, człowiek zebrał - ogłasza.



Sandra Kubicka

Na bank nie znajdziecie mnie na zdjęciu - pisze modelka, która dołączyła do stada lam w futrze (oby sztucznym). Zwierzaki chyba wzięły ją za swoją, bo nie uciekły.



#Show TIME

Natasza Urbańska

Zrobić oko, a potem jakoś pójdzie. Każda artystka o tym świetnie wie, że dobry makijaż to połowa sukcesu. Resztę można sobie dośpiewać.



Daria Ładocha

Najpiękniejszy zapach świata - głosi gwiazda programów kulinarnych. Zgadza się, nawet aromaty jej ulubionej kuchni tajskiej nie mają szans w tym starciu.



Marcin Prokop

Mówi się, że psy upodabniają się do swoich właścicieli. Ten przypadek dowodzi, że bywa odwrotnie.



SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

- 5** Jakie refleksje ma **Danuta Stenka** w jubileuszowym dla siebie roku?
- 10** Dwóch kapitanów drużyn **Filip Gurlacz** i **Michał Koterski**. Więcej ich łączy czy dzieli?
- 11** **Katarzyna Cerekwica** nie kryje wzruszenia. Została mamą.
- 12** Niektórzy mężczyźni są jak wino. A już na pewno **Harrison Ford** jako Indiana Jones.

EKSTRA ZDJĘCIA



- 14** Tak **Marina Łuczenko** i **Wojciech Szczęsny** świętowali 10. rocznicę ślubu.
- 15** **Marcelina Zawadzka** wróciła do rodzinnego domu. Żałuje?
- 20** Dlaczego **Patricia Kazadi** postanowiła zostać singielką?



STYLOWY PORADNIK

- 28** **Moda** Jak stylizować trendy spodnie - pumpy.
- 32** **Pielęgnacja** Przygotowujemy włosy na lato i dbamy o nie przez cały sezon.
- 35** **Zawsze w formie** Kiedy zdejmiesz buty, ciało pracuje inaczej - co daje nam chodzenie boso?
- 36** **Kuchnia** Kolorowe desery z kremem nie muszą być skomplikowane.

PO GODZINACH



- 40** **Podróże** Sopot łączy ze sobą nostalgię z nowoczesnością na miarę XXI wieku.
- 44** **Mus kulturalny** Słoneczne wieczory zachęcają do relaksu, sprawdźmy zatem, co warto obejrzeć lub przeczytać.



Agnieszka Chylińska

Totalnie WZRUSZONA

» **PIĘCDZIESIĄTKĘ ŚWIĘTOWAŁA Z PRZYTUPEM** i na scenie. „To była impreza życia!” – wykrzyczała 23 maja w łódzkiej Atlas Arenie Agnieszka Chylińska. Razem z nią bawiło się tysiące fanów, którzy z gwiazdą przeżywali chwile radości i wzruszeń. A tych podczas koncertu nie brakowało! Emocje sięgnęły zenitu, gdy na scenę wszedł brat wokalistki, Wawrzyn, który jest perkusistą. Razem zagrali jeden kawałek. A ona nie kryła łez, bo w końcu pojednała się z bratem po wielu latach, odkąd byli skłócen. Niespodziankę zrobił też Limahl, jej wielki idol z młodości, który specjalnie dla niej zaśpiewał hit „Never Ending Story”.



Rodzinka jak z obrazka

Ich córeczka, pięcioletnia Nel, też już zdążyła zadebiutować w reklamie.



Oskar jest bajecznie bogaty, ale i Klaudia świetnie zarabia na reklamach w sieci.



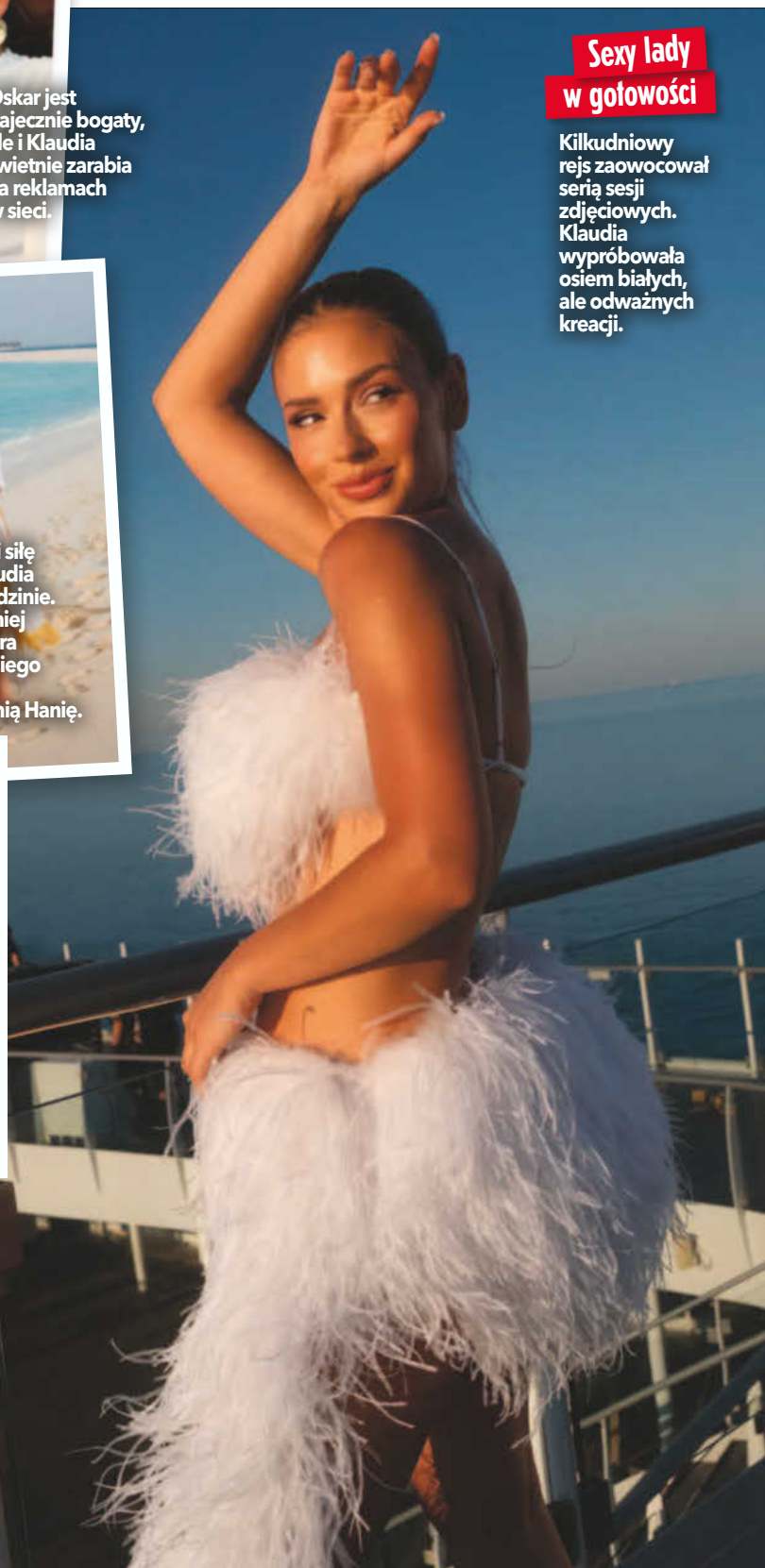
Oni dają mi siłę - mówi Klaudia o swojej rodzinie. Zalicza do niej córkę Oskara z poprzedniego związku, siedmioletnią Hanię.

KLAUDIA HALEJCIO: REJS DO ŚLUBU!

» **CO SIĘ ODWLECZE, TO NIE UCIECZE** i tym razem musi się udać! Już kilka lat temu aktorka i influencerka poważnie przymierzała się do ślubu z ukochanym Oskarem Wojciechowskim. Odwołali wszystko w ostatniej chwili, bo firma, której zleчили organizację wesela, ich oszukała. Wygląda na to, że jednak są gotowi na drugie podejście! Klaudia Halejcio ma już nawet za sobą paniński wieczór. A w zasadzie tydzień... Razem z przyjaciółkami wyruszyły w rejs luksusowym wycieczkowcem po Morzu Śródziemnym. Ślub zapewne wkrótce i wszystko wskazuje na to, że tym razem na ich drodze do ołtarza nie pojawiły się przeszkody. **(BR)**

Sexy lady w gołowości

Kilkudniowy rejs zaowocował serią sesji zdjęciowych. Klaudia wypróbowała osiem białych, ale odważnych kreacji.



Ten „panieński tydzień” stanie się legendą show-biznesu. Nie możemy się doczekać zdjęć z wesela Klaudii...

JEDNYM ZDANIEM

W marcu br. wzięła rozwód, ale już nie jest singielką - **Sandra Kubicka** związała się z Adamem Zaorskim, biznesmenem z branży nowych technologii.

Po latach procesu może odetchnąć: **Michał Wiśniewski** został uniewinniony od zarzutu wyłudzenia pożyczki ze SKOK Wołomin i nie pójdzie siedzieć.

Tuż przed Dniem Matki mamą Leonarda Rajmunda została **Barbara Garstka**, która nie kryje, że o imię synka stoczyła poważną batalię z mężem Karolem Puciatym.

Wartości i priorytety

Nie chce już tak pędzić, woli mieć teraz też czas na ciszę.

Domowe rytuały

Z Januszem Grzelakiem pobrali się w 1989 roku. Ich każdy wieczór kończy się wspólnym piciem herbaty.

Własna droga córek

Ma dwie dorosłe córki: 33-letnią Paulinę oraz 27-letnią Wiktorię (na zdjęciu), z którą kilka razy pojawiła się publicznie. Żadna nie poszła w ślady mamy.

DANUTA STENKA O TYM, CO W ŻYCIU NAJWAŻNIEJSZE

» **W TYM ROKU BĘDZIE ŚWIE-
TOWAĆ** 65 urodziny, ale czas to zdecydowanie jej kompan, a nie przeciwnik. Aktorka na planie filmu „Radioamator” w reż. Tomasza Habowskiego wyglądała przepięknie. A jej bohaterka – dojrzała kobieta, która chce zmienić swoje życie, sprowokowała ją do osobistych refleksji. Danuta Stenka przez lata intensywnie pracowała, nad domem i dwoma córkami czuwał ukochany mąż Janusz Grzelak. Teraz, w wywiadzie dla naszego kanału „Show” na YouTube, wyznała: – Mam marzenie, żeby nie przebiec życia, bo mam wrażenie, że trochę biegnę. Myślę, że to jest czas, żeby wreszcie się zatrzymać. To nie znaczy przestać pracować, tylko wewnętrznie się zatrzymać, móc się delektować tym, co mnie spotyka. **(AJ)**

Elegancja i piękny uśmiech

Styl i klasa to od lat wizytówka Danuty Stenki.

Zeskanuj kod QR



i zobacz więcej

IMPREZY SHOW

PONAD 7 MILIONÓW ZŁOTYCH

Ewa Chodakowska wystawiła na licytację „Tydzień Metamorphozy” dla grupy 20 par darczyńców. Zebrała łącznie 7,2 mln złotych.

KRÓLOWA I JEJ WIERNY WOJOWNIK

Fundacja Omeny wspiera dzieci w Afryce i w Polsce. A gwiazdę niezawodnie wspiera oddany mąż.

5. EDYCJA TOP CHARITY

» **NIKT TAK JAK ONA** nie potrafi przenieść afrykańskiej egzotyki na polski grunt! Omenaa Mensah z mężem Rafałem Brzoską już po raz piąty zorganizowali galę TOP Charity. Tegoroczna edycja, inspirowana dziedzictwem i kulturą afrykańskiego królestwa Asante, dosłownie olśniła warszawskie salony, a gościem specjalnym był sam król Asante w Ghanie – Otumfuo Osei Tutu II i jego żona Lady Julia. Gwiazdy z pierwszych stron gazet na finałowym balu dopisały, a najbardziej wpływowi polscy biznesmeni nie szczędzili milionów podczas licytacji. Efekt wieczoru? Absolutny rekord – konto fundacji Omeny zasililo aż 85 milionów złotych!

(NA)

WIE, ŻE SPEŁNI TO MARZENIE

Rafał Zawierucha wyznał, że marzy o rodzinnej podróży do Afryki. Tego wieczoru poznali z żoną wielu wspaniałych ludzi z Ghany i nabrał jeszcze większego apetytu.

PRZEJDĄ METAMORFOZĘ!

Edyta i Cezary Pazura nie dość, że świetnie bawili się tej nocy, to jeszcze wylicytowali tydzień z Ewą Chodakowską.

KRÓL GHANY W POLSCE!

Omenaa jest mostem. Przez całe swoje życie buduje przestrzeń porozumienia i dba o to, by ten most był wystarczająco szeroki, aby inni mogli nim przejść – zachwycał się król Otumfuo Osei Tutu II.

PERFEKCYJNIE DOPASOWANA

Małgorzata Rozenek i Radosław Majdan zawsze bez wahania wspierają działalność charytatywną Omeny. I tym razem także nie zwiedli. A inspirowana kulturą Ghany kreacja gwiazdy wpisała się w klimat balu jak ulał!

Cena

sukcesu

Teraz troszkę muszę odpocząć od formatów rozrywkowych. „Taniec Gwiazdami” był bardzo eksploatujący mnie fizycznie i emocjonalnie – wyznał.



Dla syna Bastka chce być jak najlepszą wersją siebie.



Jest bardziej uważny

Jak sam mówi, pobyt w szpitalu psychiatrycznym sprawił, że bardziej dbać o swoją psychikę.

SEBASTIAN FABIJAŃSKI O KRYZYSIE PSYCHICZNYM

» ZDROWIE PSYCHICZNE

TO PODSTAWA. Z takiego założenia wychodzi Sebastian Fabijański.

Dlatego w niedawnym wywiadzie znów powrócił do nieuleczonej depresji po śmierci ojca.

– Ja bardzo długo zwlekałem i doprowadziłem się do takiego stanu, że musiałem po prostu iść do szpitala, bo nie było innej możliwości – powiedział. I dodał, że trzeba o tym mówić głośno, bo takie tematy nie powinny być uważane za wstydliwe. – Masz wrzody, dostajesz leki, boli cię gardło, dostajesz leki. W momencie, kiedy coś się dzieje z twoją psychiką – idź i zadbaj o siebie – zaapelował. **(KRP)**

Bolesna strata

Po śmierci ojca był w tak złym stanie, że potrzebował profesjonalnej pomocy.





Dla niego chyba normalne jest, że mama się nieustannie zmienia i czasami mignie w telewizorze - mówi gwiazda o swoim synu.



Jan Franciszek w październiku skończy już 12 lat. Czy zechce w przyszłości pójść w ślady sławnej mamy?



Ojcem Jasia jest Bartłomiej Wróblewski - niegdyś dziennikarz, dziś biznesmen.



**Czułości
w reklamie**

Wizyta w cukierni, przytulasy, a w tle promocja marki butów. Czy to ukochany jednak towarzyszył mamie na planie?

**SHOW
extra**

**Pod parasolem
ochronnym**

Przez lata marzyła o dziecku i obawiała się, że nigdy nie będzie jej dane go mieć. - Dopiero gdy zostałam mamą, okazało się, że jeszcze nie wiedziałam o sobie wszystkiego - mówiła, gdy urodził się Jan. Do tej pory nie pokazała jego twarzy.

Najważniejsza życiowa rola

Lukratywne kontrakty

Aktorka była już twarzą wielu kampanii reklamowych, ale dotąd nie angażowała w nie swoich bliskich.

Cenny wspólny czas

Spacer z synem tym razem był tłem dla promocji butów. Ale aktorka wielokrotnie podkreślała jak ceni sobie czas spędzony z rodziną.

W rytmie codzienności

Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm – pisze Małgorzata Kożuchowska pod filmikiem z Jankiem. I dodaje, że uwielbia patrzeć, jak ten odkrywa świat.

Małgorzata Kożuchowska

Przełomowy

MOMENT

Przez lata chroniła syna przed światem, ale ostatnio chłopiec łudzaco do niego podobny wystąpił z nią w reklamie. Gwiazda oswaja go z show-biznesem?

Jeszcze do niedawna trudno było wyobrazić sobie, że Małgorzata Kożuchowska uchyli rąbka prywatności związanej z synem. Jan Franciszek, owoc jej małżeństwa z Bartłomiejem Wróblewskim, w październiku skończy 12 lat. Od pierwszych chwil jego życia rodzice konsekwentnie dbali o to, by dorastał z dala od medialnego zgiełku. Tym większe poruszenie wywołało nagranie, które aktorka kilka dni temu opublikowała na Instagramie.

Z chłopcem podobnym do Jasia gwiazda siłują się na ręce, zajada deserem w cukierni i popija lemoniadę. Jest śmiech, spontaniczna gonitwa po ulicy i przytulasy na ławce. Całość ma lekki, naturalny klimat, a uwagę przyciągają przede wszystkim słowa gwiazdy.

– Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm. Uwielbiam patrzeć, jak odkrywasz świat – z odwagą, ciekawością i tym wyjątkowym błyskiem w oczach. Doceniam nasz wspólny czas: za autentyczność, spokój i radość z małych momentów. Bo to właśnie przy Tobie czuję

się najbardziej sobą – swobodnie, prawdziwie, lekko – pisze Małgorzata Kożuchowska pod wzruszającym filmikiem.

Aktorka od razu zaznaczyła, że nagranie powstało w ramach współpracy ambasadorskiej z marką Ryłko. Jednak to nie buty stały się tematem numer jeden w komentarzach. Fani skupili się na obecności chłopca, który może być jej jedynakiem.

Dyskretnie i małymi krokami

Przez lata trzymała Jasia z dala od fleszy. Nie publikowała jego twarzy i unikała wspólnych wyjść na branżowe imprezy. W czasach, gdy dzieci znanych osób często stają się bohaterami mediów społecznościowych niemal od kołyski, ona pozostawała wierna zasadzie, że dzieciństwo powinno być chronione.

Od pewnego czasu można jednak dostrzec delikatną zmianę. Zimą podzieliła się relacją ze wspólnego wyjścia na koncert fortepianowy. Później pojawiły się kadry z rodzinnego wyjazdu do Toskanii – miejsca, do którego wraca regularnie.

Włoskie pejzaże od lat są dla niej i jej bliskich czymś więcej niż wakacyjną destynacją. Często bywa tam z mężem, rodzicami i siostrami. Obserwatorzy nieraz spekulowali, że to właśnie tam rodzina ma wakacyjny dom.

Naturalne środowisko

W takich kadrach coraz częściej prze-myca obecność syna. Zawsze subtelnie, bez ostentacji. Jakby stopniowo oswajała siebie i odbiorców z myślą, że Jas dorasta i nie jest już kilkuletnim chłopcem, którego trzeba całkowicie ukrywać przed światem.

W reklamowym nagraniu nadal nie widać jego twarzy. Można jednak przypuszczać, że to właśnie Jan towarzyszy mamie – ambasadorce. Nie jest tajemnicą, że nastoletnie dzieci znanych osób coraz częściej interesują się mediami, modą czy show-biznesem. Dorastają w świecie Instagrama, TikToka i czerwonych dywanów. Podglądają kulisy sesji i kampanii, obserwują zawodowe życie rodziców.

Dla wielu z nich to naturalne środowisko. Niektórzy marzą, by spróbować własnych sił. Czy Jan Franciszek również o tym myśli?

SHOW Violetta Kraskowska

CO RÓŻNI
CO ŁĄCZY

FILIP
GURŁACZ

Zodiakalny
Wodnik,
urodził się
12 lutego
1990 r.
w Słupsku.

Pochodzi
z artystycznej
rodziny - jego
tata Grzegorz
jest muzykiem,
kabareciarzem
i aktorem, a mama
skrzypaczką.

Doczekał się dwóch
synów. Michał ma
pięć lat, Józef - dwa.
Z żoną Małgorzatą
w sierpniu będą
świętować
10. rocznicę ślubu.

Jego problemy
z alkoholem
zaczęły się, gdy
miał 13 lat. Jak
sam wyznał,
wyszedł z nałogu
dla swojego
syna.

Jako kapitan
jednej z drużyn
w „Kocham Cię,
Polsko” uważa,
że rywalizuje
z Koterskim
jak w piłce
nożnej Ronaldo
z Messim.

» W PRZESZŁOŚCI
walczyli z nałogami,
talent mają w genach,
a teraz stoją przeciwko
sobie w nowych
odcinkach „Kocham
Cię, Polsko”. (LI)

MICHAŁ
KOTERSKI

Przyszedł na świat
29 grudnia
1979 w Krakowie.
Jego znak
zodiaku
to Koziorożec.

Syn nauczycielki
oraz jednego
z najbardziej
znanych polskich
reżyserów,
Marka
Koterskiego.

Z modelką Marcelą
Leszczak ma
ośmioletniego
syna Fryderyka.
Para jest właśnie
w trakcie rozwodu.

Od ponad dekady
żyje w trzeźwości,
założył też ośrodek
leczenia uzależnień.
Wcześniej zmagał
się z narkomanią
i alkoholizmem.

Zadebiutował w roli
kapitana w „Kocham
Cię, Polsko”
i zapowiada, że nie
lubi przegrywać,
nawet w domowych
pieleszach.

Kapitanowie PO PRZEJŚCIACH

**Piękne emocje,
nowe wyzwania**

Macierzyństwo
to najpiękniejsza
przygoda mojego
życia - cieszy się.



KASIA CEREKWICKA ODKRYŁA W SOBIE NOWE POKŁADY

» **NIE PODEJRZEWAŁA SIEBIE O TO!** Kiedy kilka miesięcy temu w show-biznesowym towarzystwie szeptano, że 46-letnia Katarzyna Cerekwiczka została mamą, piosenkarka znana z tego, że bardzo chroni swoją prywatność, konsekwentnie milczała. Ale z okazji jej debiutanckiego w tym roku Dnia Matki, ogłosiła na Instagramie, że rzeczywiście powitała na świecie syna. – Nie sądziłam, że istnieją we mnie tak ogromne pokłady troski, czułości, cierpliwości i spokoju. A uśmiech mojego dziecka potrafił zatrzymać cały świat i sprawić, że wszystko inne na chwilę przestaje mieć znaczenie – wyznaje szczęśliwa gwiazda. **(AN)**



**Teraz już
rozumie**

Mama piosenkarki od lat powtarzała jej, że dziecko to największy cud. Teraz już wie, co miała na myśli.

REKLAMA

Fot.: Akpa, instagram.com/kasia_cerekwiczka_official

Piękna opalenizna
zaczyna się od
ochrony

SPF
50

(UVA) + UVB + IR + HEV



Bielenda

**Sol
D'Or**

nowość

Tylko tu!
ROSSMANN
Alga Ziegleria

i na bielenda.com

SŁONECZNA LOTERIA



KUP 2 produkty
Bielenda Sol D'Or
za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON
na www.loteriabelenda.pl
WYGRAJ wspiane nagrody!

500 x

ZESTAW
KOSMETYKÓW



100 x

WALIZKA
KABINOWA



10 x

iPhone 17



Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026.
Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabelenda.pl
Wizerunek nagród jest poglądowy.

NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do **ITAKA**

o wartości **20 000 zł**

KARTKA Z KALENDARZA

12 czerwca 1981

Kamienna kula

Głaz ścigający Indy'ego ważył ponad 100 kilo. Powstał z włókna szklanego, plastiku i drewna, a inspiracją dla tej sceny były... komiksy o Kaczorze Donaldzie.



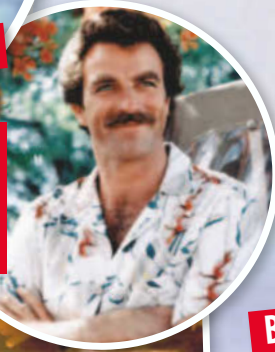
Uff, jak gorąco!

Kręcąc tę scenę, Harrison Ford i Karen Allen marzyli tylko o jednym. - Modliliśmy się o szklankę wody - wspominają.



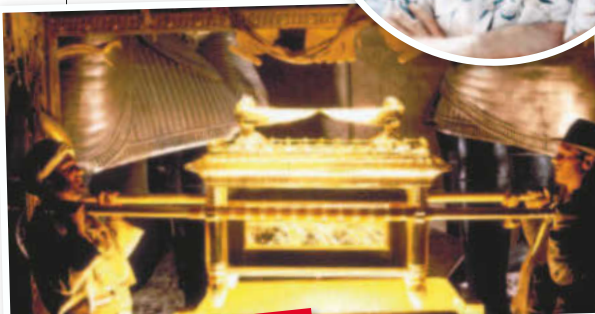
Przystojny własacz

Niewiele brakowało, żeby Indianę zagrał Tom Selleck! Musiał zrezygnować z roli, bo czekały go zdjęcia na planie serialu „Magnum”.



Boski Harrison!

Ford za rolę dostał 500 tys. dolarów - i był zadowolony. Indiana Jones okazał się idealną odskocznią od Hana Solo z „Gwiezdnych wojen”.



Złoty blask

Twórcy chcieli, by Arka Przymierza sprawiała wrażenie przedmiotu o boskiej mocy. Dlatego jej pojawieniu się towarzyszyły efekty świetlne i atmosfera grozy.

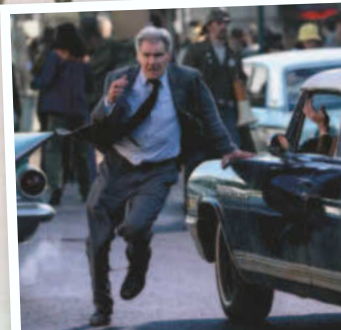
Eureka na plaży

Steven Spielberg i George Lucas wymyślili Indianę Jonesa podczas wakacji na Hawajach. Pomysł przyszedł im do głowy, gdy budowali zamki z piasku.



Wciąż wspominali

Nigdy nie stracił charyzmy. W filmie „Indiana Jones i artefakt przeznaczenia” (2023) Harrison Ford znów rzucił się w wir przygód. A miał 80 lat!



INDIANA JONES: 35 LAT OD PREMIERY

» **KAPELUSZ, BICZ I KAMIENNA KULA** pędząca przez świątynię... Latem 1981 roku świat oszalał na punkcie filmu „Poszukiwacze zaginionej Arki”, dzięki któremu Indiana Jones stał się największym awanturnikiem w historii kina. Steven Spielberg i George Lucas stworzyli widowisko inspirowane serialami przygodowymi z lat 30., ale to Harrison Ford uczynił je nieśmiertelnym. Obraz zarobił niemal 390 mln dolarów - przy budżecie 20 mln - i zdobył pięć Oscarów. Ekipa była gotowa do poświęceń. Kręcąc scenę przy słupie, Karen Allen i Ford godzinami stali bez ruchu w ekstremalnym upale. Przystojny aktor nie przerywał pracy nawet, gdy cierpiał na zatrucie pokarmowe. **(MAM)**

Jej wielkie wyzwanie

Piosenkarka
ma powody,
by się uśmiechać.



Rodzina zawsze blisko

W swoich
zmaganiach
mogła liczyć
na siostrę Dannii.



Ta walka
kosztowała
ją wiele.



Powrót na estradę

Muzyka i fani
na nowo
dodają jej
skrzydeł.

KYLIE MINOGUE ZNÓW WYGRAŁA Z RAKIEM

» **WŁAŚNIE UJAWNIKA**, że w 2021 roku po raz drugi usłyszała diagnozę raka piersi. Wykryto go podczas rutynowego badania. Kylie Minogue podjęła leczenie w ciszy, z dala od mediów. – Szukałam dobrego momentu, żeby o tym opowiedzieć. Nie czuję, że jestem to winna światu i wtedy po prostu nie byłam w stanie tego zrobić, bo byłam cieniem człowieka. W pewnym momencie nie chciałam wychodzić z domu – wspomina. Nawet gdy jej singiel „Padam Padam” podbijał listy przebojów, ona wciąż mierzyła się z chorobą. Dziś z ulgą może powiedzieć, że znów jest zdrowa i przypomina, jak ogromne znaczenie ma wczesne wykrycie. **(KB)**



Bajkowy ślub w Grecji

Rodzina powiększyła się w 2018 roku, kiedy urodził się Liam i 2 lata temu, gdy na świat przyszła Noelia.



Tym zdjęciem przypomniał żonie o ich pięknej rocznicy. Pobrali się 21 maja 2016 roku.



Dzieci wychowują się na boisku, a synek bramkarza idzie w jego ślady.

WOJCIECH SZCZĘSNY JEST LEPSZY DZIĘKI MARINIE

» **BRAMKARZ W WYJĄTKOWY SPOSÓB** podziękował żonie za wspólne życie. „Czasami patrząc w Jej oczy, zastanawiam się, gdzie ja bym dzisiaj bez niej był. Na szczęście, nigdy nie poznam odpowiedzi na to pytanie” – napisał na instagramie w 10. rocznicę ślubu z Mariną Łuczenko. Podziękował jej za każdy dzień, każdą wspólną chwilę. Za wspaniałe dzieci i życie razem. „Dzięki Tobie mam motywację, by budzić się rano i być lepszym człowiekiem. Bo mam dla kogo!” – zakończył. Ślub bramkarza i piosenkarki odbył się 21 maja 2016 roku w Grecji. Szczęśliwa para ma dwójkę dzieci: Liama, który urodził się w 2018 roku oraz 2-letnią Noelię. (MT)



JEDNYM ZDANIEM

Nie mamy z mężem rozdzielnosci majątkowej. Wszystko mamy wspólne – wyznała szczerze **Roksana Węgiel** w programie Kuby Wojewódzkiego.

Dobrzy przyjaciele z boiska

Wojciech i Marina przyjaźnią się z innym polskim piłkarzem – Robertem Lewandowskim i jego żoną Anną.



Co by się ze mną działo bez niej?

Sportowiec wyznał swoją miłość w wyjątkowym dla nich dniu. To już 10 lat jak są małżeństwem.

Przed podróżą do Wielkiej Brytanii **Ida Nowakowska** kliknęła w fałszywy link podszycający się pod rządową stronę, przez co padła ofiarą cyberprzestępców.

Ulubieni tancerze **Hanna Żudziejcz** i **Jacek Jeschke** poinformowali, że nie pojawią się w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami”, bo chcą więcej czasu poświęcić swojej córce.



Chwilo, trwaj

Mieszkanie z mamą i tatą to sytuacja awaryjna, ale ona widzi w tym dar losu i czerpie z tego czasu pełnymi garściami.



Tu zaszła zmiana

Dubaj. Max Glockner miał tu prowadzić biznes, czuli się tu świetnie. I nagle trzeba było uciekać z raju...



Pielęgnujcie w sobie wdzięczność za te małe, wspólne, rodzinne momenty - życzyła Marcelina fanom z okazji Wielkanocy. Zna to z praktyki!



Wymarzone schronienie

Uszczęśliwia ją to, że jej synek może dorastać w bezpiecznej i pełnej miłości przestrzeni.

MARCELINA ZAWADZKA: JAK DOBRZE BYĆ W DOMU

» **ZAMIENIŁA DUBAJ NA MALBORK** i widzi w tym same plusy. Gdy razem z narzeczonym i synem ewakuowali się ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, postanowili przeczekać niepewną sytuację w jej rodzinnym domu.

- Po tylu latach znowu być tak blisko rodziców to dla mnie coś naprawdę wartościowego - wyznaje Marcelina Zawadzka. - Leo ma teraz blisko dziadków, zwierzęta, ogród. Może dorastać w takiej naturalnej, spokojnej przestrzeni - dodaje. Sama jest bardzo mocno związana z rodzicami i siostrami. Teraz w tym bezpiecznym rodzinnym kręgu jej synek ma szansę zebrać najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa.

(NN)

GORĄCY
TEMAT

Rozprawiła się
z tym na zawsze

Poświęciłam
20 lat na nie swoje
życie. Nie żyłam
tak, jak chciałam
żyć, a nie bardzo
mogłam później to
odkryć
- powiedziała
modelka o związku
z aktorem.

SHOW
extra

Emocjonalny

Viola Kołakowska

Przez lata żyła W TRÓJKĄCIE?

Wydawało się, że po raz kolejny z Tomaszem Karolakiem ratują związek. **Mówiło się, że chcą to robić z dala od błysku fleszy**, ale ona niespodziewanie się z tego wyłamała.

Tylko
dzielią przestrzeń

Chociaż nadal mieszkają
w jednym domu,
zaprzeczyła, że znowu
są w związku.



Przyjęła zaręczyny

Tomasz przed
laty poprosił
ją o rękę
na oczach
widowni Teatru
Imka. Czuli,
że musi się
zgodzić, ale
do ślubu nie
doszło.

roller coaster



Nie od razu zamknął ten rozdział

Zdaniem
modelki Tomasz
długo pomagał
w karierze swojej
eks, Magdaleny
Boczarskiej i bardzo
ją to bolało.



Niedopowiedzenia i wielki żal

To nie był związek.
Byłem w układzie
- mówił kiedyś
o relacji z Violą
Tomasz Karolak.
W domu nie czuł
się doceniany.



Jej dzieciństwo nie było bezpiecznym azylem. Dom naznaczony alkoholem i przemocą sprawił, że Viola Kołakowska przez lata łaknęła prawdziwego uczucia. Tomasz Karolak, którego poznała dwie dekady temu na planie „Kryminalnych”, również nosił w sobie podobne tęsknoty. Stworzyli jeden z najbardziej burzliwych duetów w polskim show-biznesie i doczekali się dwójki dzieci. Były liczne rozstania i powroty, a kiedy kilka miesięcy temu menedżer aktora potwierdził w „Twoim Imperium”, że dali sobie z Violą jeszcze jedną szansę, ona nie zgłaszała dementi. – To skomplikowana relacja, wszystko zmierza jednak w dobrą stronę, ku jej odbudowie. W planach są wspólne wyjazdy i pełne skupienie na rodzinie. To dorośli ludzie o trudnych charakterach, ale po obu stronach widać wyraźne dążenie do stabilizacji, chcą razem budować swoją przyszłość – mówił wtedy Mikołaj Jakubowski, a modelka milczała. Zapewniała, że chce odzyskać spokój i zająć się powrotem na rynek pracy. Ale niedługo wytrzymała w swoim postanowieniu.

Miało być jak w bajce

Udzieliła wywiadu Żurnaliście i znów uderzyła w byłego partnera i ojca swoich dzieci. Już wcześniej wspominała o relacji z narcyzem i przemocą ekonomiczną. Teraz stwierdziła, że od początku w ich związku był ktoś trzeci. Gdy się poznali, oboje byli zajęci. Ona – jak podkreśla – zakończyła relację z chirurgiem naczyniowym. Karolak jednak miał nadal spotykać się z Magdaleną Boczarską. Zamiast bajki o wielkiej miłości, Viola weszła w układ pełen napięcia i niedopowiedzeń. – Żyłam w trójkącie emocjonalnym. Tomek bardzo mocno pomagał Magdzie w pracy i ciągnął ją za sobą. To absolutnie nie było dla mnie ok – wyjawiała.

Zaręczyny pod presją

Wróciła też do traum, które odcisnęły piętno na całym jej dorosłym życiu. – Od czwartego do 15. roku życia byłam molestowana przez czterech dorosłych mężczyzn. Jeden to był facet mojej mamy. Dwóch mo-

ich wujków. Był taki incydent z moim ojcem – opowiadała. Zmagała się z CPTSD (red. zespołem stresu pourazowego) i w relacjach szukała wybawienia. – Bardzo chciałam, żeby przyszedł ksiądz i mnie uratował. Żeby przyszedł ojciec i bezwarunkowo mnie przyjął, i przeprowadził przez życie. Przed laty przyjęła nawet oświadczenia Karolaka w jego Teatrze Imka, ale teraz przyznała, że czuła presję, bo na widowni zasiadała cała śmietanka towarzyska.

Relacja, której nie było

Do ślubu nigdy nie doszło. Były za to kryzysy i chwile zwątpienia. – Wiesz, ile ja miałam myśli samobójczych? Wiesz, ile razy siedziałam nad szufladą z lekami? Tylko, że wiedziałam, że nie mogę tego zrobić dzieciom – ujawniła. Na pytanie czy dałi sobie z Tomaszem ostatnią szansę, zaprzeczyła. – Nie. Co za bzdury! Nie jesteśmy razem, tak naprawdę to od bardzo dawna. Nie wiem, czy kiedykolwiek byliśmy razem.

Modelka nie kryje żalu wobec osób, które z zewnątrz oceniają jej wybory i decyzje. – Tak łatwo jest oceniać, że ktoś nie potrafi wyjść z toksycznej relacji. Mówią „spakuj się i wyjdź”, Nie rozumieją aspektów psychologicznych – podsumowała gorzko.

SHOW Violetta Kraskowska



Prawie jak w rodzinie

Para doczekała
się dwójki
dzieci.
To dla nich
wielokrotnie
schodzili się
po rozstaniach.

Oszukali PRZEZNAC

Można tak powiedzieć! Ktoś wyszedł cało z groźnego wypadku albo przewalczył chorobę, choć rokowania lekarskie nie zapowiadały nic dobrego... **Celebryci, którzy zajrzeli śmierci w oczy**, przekonują, że to doświadczenie całkowicie przewartościowało ich życie...

Daniel Kuczaj

Gdy 5 października ubiegłego roku pokazał na Instagramie zdjęcia z wypadku, nikt nie mógł uwierzyć, że trenerowi nic się nie stało. - Żyję. Ponoć cudem, bo gdyby coś jechało, to... - wyznał Daniel Kuczaj. W czasie jazdy rozmawiał przez telefon z mamą. Gdy w aucie pękła opona, kobieta usłyszała huk - a potem nic. Była przerażona.

**KIEDY PĘKŁA
OPONA**



Artur Chamski

Latem 2014 roku wracał z rodzinnej Bystrzycy Kłodzkiej do Wrocławia. Ktoś na drodze wyprzedził na trzeciego, dlatego Artur Chamski odruchowo zjechał na pobocze i z całym impetem uderzył w drzewo. Auto poszło do kasacji, a aktor, który długo dochodził do zdrowia, nie mógł uwierzyć, że wyszedł z tego żywy.

**TYLKO KILKA
SEKUND**



ZENIE?



**ŚWIAT SIĘ
ZATRZYMAŁ**

Alżbeta Lenska

Siedem lat temu, w przerwie przedstawienia, w którym grała, przewróciła się i poczuła w całym ciele przeszywający ból nie do wytrzymania. Koledzy szybko wezwali karetkę. W szpitalu Alżbeta Lenska dowiedziała się, że w jej głowie pękł tętniak. Lekarze cudem ją uratowali. Do dziś 15 maja świętuje jak drugie urodziny.

**SHOW
extra**

**PO DRUGIEJ
STRONIE**

Aldona Orman

Był 2001 rok, gdy Aldona Orman zachorowała na sepsę i zapadła w śpiączkę. Przeżyła wtedy śmierć kliniczną. - To doświadczenie zmieniło całkowicie moje podejście do życia, ludzi, do siebie. Wiem już, co jest naprawdę ważne i tego przez cały czas się trzymam - stwierdziła aktorka znana z serialu „Klan”.



**TO MOGŁA
BYĆ ONA**

Izabela Trojanowska

Pamięta wszystko, jakby wydarzyło się niedawno, a przecież minęło już wiele lat. W młodości przyjaciele namawiali ją na skok ze spadochronem. Ale Izabela Trojanowska odmówiła. Na jej miejsce weszła inna dziewczyna. Okazało się, że nie otworzył się jej spadochron i zginęła. - To mogłam być ja - mówiła piosenkarka.



**NIE DAWALI
MU SZANS**

Alan Andersz

Podczas jednej z imprez aktor spadł ze schodów. Z poważnym urazem głowy trafił do szpitala. Długi czas był w śpiączce, a lekarze nie dawali mu szans na przeżycie. Ale wyzdrowiał. - Narodziłem się na nowo - mówił Alan Andersz. - Jestem wdzięczny za to, co mam i z radością patrzę na to, co przede mną - dodawał.



**GORĄCY
TEMAT**

**Silna jak
nigdy dotąd**

Przeszła długą drogę, by uwierzyć w siebie i nauczyć się dbać o swój dobrostan. Teraz świadomie spełnia marzenia.

W poszukiwa

**SHOW
extra**



**Piękna
i dojrzała**

Wygląda jak milion dolarów, trudno od niej oderwać wzrok.

**Zeskanuj
kod QR**



i zobacz więcej

niu siebie samej



W telewizji
od... dziecka

Od małego
miała duszę
artystyczną.
Śpiewała
w zespole
Tintilo, a gdy
miała 14 lat,
wystąpiła
w „Szansie
na sukces”.



Mama – najlepsza
przyjaciółka

Mówi, że często
z mamą mają
odmienne zdania.
Ale kochają się bardzo.



Razem na dobre
i na złe

Z trójki rodzeństwa tylko ona
wybrała karierę w telewizji.
Jest najstarsza, a William
i Victoria od początku jej
kibicowali.



Mieć dobry
vibe

W programie „Must Be The Music”
ze wszystkimi ma świetny kontakt,
a uczestnicy i ich rodziny ją uwielbiają.

Patricia Kazadi

Festem szczęśliwa SZCZĘŚLIWA

Przez lala milczała, a bolesne zdarzenia nosiła w sobie. Teraz jednak zdradziła szokujące szczegóły. **I już wie, co znaczy mieć dobre życie.**

Ostatnio zdobyła się na bardzo szczere wyznanie. W programie „Stare zdjęcia gwiazd” Patricia Kazadi przyznała, że od czterech lat jest singielką z wyboru. Powód? Kilka nieudanych relacji, ale największą traumę ma po ostatnim związku – to po nim długo nie mogła się pozbić. Nie wyjawiała kim był jej partner, ale wyznała, że cechowała go chorobliwa zazdrość. – To była osoba tak kontrolująca, tak osaczająca, że nawet kiedy się rozstaliśmy i on zaczął spotykać się z kimś innym, dalej kontrolował, co ja robię – wyznała gwiazda. I dodała, że to był taki rodzaj „toksyny”, że jak potem stała się wolna, to się tym tak cieszyła i karmiła, że ciężko jej było wrócić do świata relacji. Nadal zresztą nie myśli o miłości, woli być ostrożna, najpierw chce przepracować trudne emocje.

Ciało nie wytrzymało

Ostatnie lata były dla niej zresztą prawdziwą rewolucją w życiu. Patricia Kazadi przeszła ogromne zmiany i musiała się na nowo odbudować. W 2020 roku zniknęła nagle z show-biznesu. Jak się później okazało, musiała zadbać o zdrowie psychiczne. Zmagała się bowiem z depresją, zdiagnozowano u niej endometriozę. Zaczęła długoletnią walkę o siebie. Poszła na terapię, pomogły też leki. Ale nie tylko. – Najbardziej pomógł mi odpoczynek – powiedziała na kanale YouTube dwutygodnika „Show”. – A także odsunięcie się od mediów na jakiś czas, by zobaczyć, co tak naprawdę w życiu jest ważne, przewartościować różne rzeczy. To była puenta, której mi brakowało, taka kropeczka nad

i – opowiadała Patricia Kazadi. Wielkim wspaciem okazali się najbliżsi: rodzice i rodzeństwo, którzy byli blisko.

Kłębek kompleksów

Bo choć publiczność przez lata widziała w niej pewną siebie, olśniewającą artystkę, prawda była bardziej złożona. Do telewizji trafiła jako trzynastolatka – najpierw „Szansa na sukces”, później serial „Egzamin z życia”. Właściwie dorastała w show-biznesie, żyjąc w biegu, pod presją czasu i w świetle fleszy. – Ja byłam kłębkim kompleksów – wyznała teraz, podkreślając że nie mogła sobie pozwolić na słabość w swoim zawodzie – zawsze profesjonalna, zawsze gotowa, zawsze uśmiechnięta. Przez lata funkcjonowała bez zawodowego wsparcia, ucząc się branży na własnych błędach. W końcu i głowa, i ciało nie wytrzymały.

Dziś mówi, że wszystko co złe już za nią. – Jestem szczęśliwa, spokojna. Mam higienę pracy. Już wie, co jest dla niej dobre i lubi swoją dojrzałość. Do show-biznesu wróciła w wielkim stylu – jako prowadząca talent show „Must Be The Music”. Równolegle rozwija swój autorski format „Kazadi talks positive”. – To są rozmowy z ludźmi, których szanuję, o ważnych sprawach, żebyśmy się nawzajem motywowali do radości życia, do odnajdywania sensu, przypominania sobie, co tak naprawdę jest ważne – powiedziała. Niedługo światło dzienne ujrzy też jej długo oczekiwana nowa płyta. A miłość? Latem najłatwiej się zakochać...

SHOW Anna Bajtak

Z dala OD DOMU

Kilka tygodni rozłąki? Dla rodziny z trójką dzieci w podstawówce to poważne wyzwanie, jednak **mama ma prawo spełnić swoje marzenie.**

Nadchodzimy! Trzymajcie za nas kciuki, bo łatwo nie będzie... ale nudno na pewno też nie! – cieszyła się tuż przed wylotem Małgorzata Socha. Aktorka wyruszyła właśnie na Daleki Wschód, by razem z przyjacielem, artystą malarzem Mariuszem Szydelem, walczyć o wygraną w programie „Azja Express”.

Nie kryła ekscytacji, choć na lotnisku jej radość mieszała się ze wzruszeniem. Bo to nie był zwykły wyjazd służbowy. Tym razem żegnała się z rodziną aż na miesiąc. Odprowadzili ją mąż Krzysztof Wiśniewski i ich pociechy; uściskom i całusom nie było końca.

Każde pożegnanie boli, szczególnie gdy wiadomo, że przez kilka tygodni nie będzie można przytulić dzieci przed snem, wysłuchać szkolnych opowieści czy wspólnie usiąść do kolacji.

Mamo, musisz wygrać!

Nagrania programu potrwać około miesiąca. Będzie to pierwszy raz, kiedy Małgorzata na tak długo wyjeździe od najbliższych – i to tak daleko. W domu zostały jej największe skarby: córki 13-letnia Zofia i 9-letnia Barbara oraz syn, 8-letni Stanisław. Emocji nie zabrakło. – Moje dzieci się jednocześnie ucieszyły, ale i przestraszyły. „Mamo, a co z nami?!”. Powiedziałam: „No bez przesady. Jest też tato, który sobie świetnie radzi, a wy jesteście na tyle duzi, że nawet będziecie tacie pomagać”. One są przekochane! Z jednej strony mówią: „Mamo, musisz wygrać”, a z drugiej: „Mamo, będziemy tęsknić. Musisz wrócić jak najszybciej”. Nie

wiem, zobaczymy jak będzie – wyznała aktorka tuż przed wyjazdem.

Nic dziwnego, że rozłąka budzi tyle rozterek. Zwłaszcza że to przecież gorący czas dla każdej rodziny. Końcówka roku szkolnego to wystawianie ocen, ostatnie klasówki, szkolne występy i odliczanie dni do wakacji. To właśnie wtedy rodzice zwykle są szczególnie potrzebni – pomagają się przygotować, pilnują terminów i wspierają w codziennych stresach. W domu aktorki obowiązków więc nie zabraknie.

Na szczęście Małgorzata może liczyć na męża. Bo łączy ich silne uczucie i zbudowali związek, o jaki w dzisiejszych czasach naprawdę ciężko. Poznali się jeszcze jako nastolatki, na wakacjach w Darłównie – ona miała zaledwie 16 lat, on był o trzy lata starszy i pracował jako ratownik na plaży. Aktorka do dziś żartuje, że dosłownie „wykopała go z piasku”. Wakacyjna znajomość przerodziła się w miłość, która przetrwała próbę czasu i odległości. Gdy ona uczyła się i rozwijała karierę w Warszawie, on studiował w Poznaniu, ale nie pozwolili, by dystans ich rozdzielił. Są razem od niemal trzech dekad, a małżeństwem od 2008 roku.

Totalna przygoda

Dziś tworzą rodzinę, o której wiele osób może tylko marzyć: pełną ciepła, wzajemnego wsparcia i zaufania. To właśnie dzięki temu aktorka może pozwolić sobie na spełnianie marzeń i podjęcie wyzwania, o którym mówiła przed wylotem z Polski w dziecięcym niemal uniesieniu.



Druga

połówka

Zawsze mogą na siebie liczyć. Wspierali się, gdy ona kończyła liceum, gdy studiowali, razem weszli w dorosłe życie.

– Ja jadę, żeby po prostu dobrze się bawić. Uwielbiam ten program. Cieszę się, że będę mogła przeżyć taką super przygodę! Tak do tego podchodzę – oznajmiła, nie kryjąc radości. – Bo przecież gdzie bym mogła się tak wyłączyć z życia codziennego, pojechać do takiego egzotycznego miejsca, być pozostawionym tam prawie samemu sobie i poddawać się różnym wyzwaniom... To totalna przygoda! Jestem bardzo podekscytowana!

SHOW Maria Puławska





Wakacyjna miłość

Krzysztofa Wiśniewskiego poznała nad Bałtykiem, gdy miała 16 lat, a on - 19. Wakacje się skończyły, ale uczucie przetrwało.



Ahoj, przygodo!

Ona nowych wyzwań się nie boi! Z ekscytacją wyruszyła na drugi kraniec świata.



Rodzina jak z obrazka

Zawsze marzyła o dużej rodzinie i udało się. Z Krzysztofem doczekali się dwóch córek i syna.

Jest bardzo aktywna

Każdą wolną chwilę poświęca pociechom. Wspólne zabawy, jazda na rolkach, na rowerach... Stara się, by w jej domu elektroniki było jak najmniej.



Wyścig się zaczął

W programie „Azja Express” towarzyszy jej przyjaciel Mariusz Szydeł.

**GORĄCY
TEMAT**

Tak wygląda sp

**Ta ważna
rola**

Rola matki jest najfajniejszą w życiu, choć muszę przyznać, że nienajłatwiejszą - stwierdziła.

**Chwila
prawdy**

Izabela odczekała cztery miesiące, zanim powiedziała mężowi o ciąży. - To był prezent wielkanocny - wyjaśnia.

Izabela Janachowska

Stres minął,
CZAS

**Taniec
to jej żywioł**

Jest brązową medalistką Mistrzostw Świata z 2004 r., a w „Tańcu z Gwiazdami” trenowała między innymi Radosława Majdana.

Bała się zapeszyć i długo czekała z wyznaniem. Dziś była gwiazda tańca z radością wyjawia, że jej rodzina się powiększy.

NA SZCZĘŚCIE

**SHOW
extra**

elnienie



Zaangażowani rodzice

Gdy na świat przyszedł ich syn, zabierali go ze sobą wszędzie.



Wielka miłość

Christopher, jej oczko w głowie, niedługo będzie starszym bratem.



Ślubna ekspertka

Ma swoją własną kolekcję sukien i kanał na YouTube poświęcony tematyce weselnej.

Kilka dni temu Izabela Janachowska oficjalnie ogłosiła, że po raz drugi zostanie mamą. Była trenerka „Tańca z Gwiazdami”, a dziś jedna z najpopularniejszych prezenterek i ekspertek ślubnych w Polsce, opublikowała w mediach społecznościowych wzruszające nagranie z mężem Krzysztofem Jabłońskim. Nie zabrakło zdjęć USG i pierwszych ciążowych kadrów. Teraz Izabela zdradziła jednak, że droga do szczęśliwego ogłoszenia była znacznie bardziej skomplikowana.

Chciała trochę poczekać

W rozmowie w „Dzień Dobry TVN” Izabela Janachowska powiedziała, że dobrze przechodzi ciążę, chociaż nie od razu tak było. – Na początku byłam bardzo senna i organizm wyraźnie dawał mi znać, że potrzebuje więcej spokoju. Teraz jednak mam poczucie, że ta ciąża i ogrom miłości, który dostaję od bliskich, dosłownie dodają mi skrzydeł – uśmiechała się.

Największe zaskoczenie przyszło jednak dopiero później. Podczas wizyty w „Pytaniu na Śniadanie” wyznała, że Krzysztof dość długo nie wiedział o tym, że znów zostanie ojcem. – Pomyślałam sobie, że odczekam do takiego momentu, kiedy to wszystko będzie takie pewne, bezpieczne, nie chciałam go wciągać w niepewną sytuację, bo mieliśmy różne problemy – wyznała szczerze.

Co na to Chris?

Co zrozumiałe, ogromne emocje przeżywa synek pary. Izabela zdradziła, że jej siedmioletni Christopher przygotowuje się do roli starszego brata. – Dla niego to jest ekscytujące, nowe, chodzi ze mną na badania, ogląda, jak tam dzidzius rośnie – opowiadała. – Choć cały czas w jego głowie pojawia się to pytanie: mamo, ale gdzie jest do końca ten dzidzius, bo ten brzuch jeszcze tak rośnie...

SHOW Patrycja Kępka

REKLAMA

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Lipcowy **Twój STYL** dostępny także z prezentami do wyboru: serum lub kremem do twarzy **TOLPA**, shimmerem do ust **YOPE**, kremem regeneracyjnym do rąk **BIOTANIQUE**, kosmetykami **EVELINE** do makijażu lub lakierem/odżywką do paznokci

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie **czytelnia.pl**

Więcej informacji na
t w o j s t y l . p l

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**
 obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

Może robić to, co kocha. I na pewno nie zamierza zwalniać tempa.

Czuje się spełniona, choć to oznacza, że cały czas jest w drodze. Ale nigdy nie ma dość poznawania świata. Ostatnio cieszyła się wizytą w USA, **gdzie mogła odwiedzić swoją młodszą siostrę.**

Joanna Trzecieńska

Ciągle jestem

CIEKAWA

ŻYCIA

statnio z obsadą sztuki „Rodzinne rewolucje” odwiedziła Pani Stany

Zjednoczone. To był ciekawy czas?

Jak najbardziej, mogliśmy nie tylko wystawić zabawny spektakl, ale również zwiedzić wiele miast – w tym Chicago czy Waszyngton. Udało mi się odwiedzić wiele muzeów, co było dla mnie ważne, bo interesuję się historią sztuki. Zobaczyłam też, jak wygląda codzienne życie Amerykanów, jak lubią spędzać czas, co jedzą, jak odpoczywają. Odczuwałam zadowolenie z tego, że dane mi było zobaczyć tyle ciekawych miejsc.

Spektakl zyskał uznanie widowni po drugiej stronie oceanu?

Myszę, że tak, bo to bardzo uniwersalna komedia o relacjach rodzinnych, pieniądzech i tajemnicach, które nagle potrafią wywrócić życie do góry nogami. Ma ogólnoludzkie przesłanie, opowiada o sprawach, które dotyczą każdego z nas. O napięciach, ale też o potrzebie znalezienia porozumienia w trudnych sytuacjach. Widzowie reagowali bardzo żywo, sale były wypełnione po brzegi. A po spektaklu w New Jersey spotkałam się z Weroniką Ciechowską, córką Małgosi Potockiej i Grzegorza Ciechowskiego i był to bardzo sympatyczny wieczór. Porozmawialiśmy o wielu ważnych sprawach, powspominaliśmy.

To był Pani pierwszy występ dla Polonii?

Nie, miałam już okazję spotykać się z Polonią. W latach 90. przylatywałam z Wojciechem Młynarskim, później brałam udział w objeździe po Kanadzie i USA z „Zemstą” Fredry wyreżyserowaną przez Gustawa Holoubka. Fajnie, że po latach mogłam powrócić i zobaczyć, jak teraz jesteśmy odbierani przez publiczność Chicago czy New Jersey.

Nowy Jork i Waszyngton podbiły Pani serce?

W Nowym Jorku byłam już kilka razy. Pierwszy raz przyleciałam na zaproszenie Michała Urbaniaka. Wtedy chodziłam ulicami i nieustannie patrzyłam



Dwie pasje: sztuka i relacje

Pokochała glinę. - Lepiej aniola, wychodzi maskaron - żartuje.

Z siostrą w USA. Ważne rozmowy i zwiedzanie bez końca.



Wizyta w Nowym Jorku ze spektaklem ją uszczęśliwiła. Co krok to wspaniałe muzeum albo galeria!

Gdy nie ma filmowych propozycji, „wymyśla” sobie recital.



Synowie, Wiktor i Karol, są jej największą dumą.



w górę, nigdy nie widziałam tak wysokich budynków. Z każdą kolejną wizytą patrzyłam trochę niżej i niżej i dostrzegałam kontrasty między ogromnym bogactwem a biedą. Z kolei podczas tej ostatniej wizyty mogłam, co bardzo mnie cieszyło, spotkać się z moją siostrą Jowitą, która mieszka w Waszyngtonie. To był dla mnie ważny, osobisty element tej podróży. Szczerze pogadałyśmy, zwiedziłyśmy wiele muzeów – podoba mi się maksyma kolumbijskiego artysty Fernando Botero, że każdy człowiek potrzebuje muzyki, literatury i malarstwa, wszystkich tych oaz doskonałości, które składają się na sztukę, aby zrekompensować chamstwo i materializm życia. A teraz już się cieszę z tego, że siostra odwiedzi mnie latem.

Pochodzi Pani z Tomaszowa Mazowieckiego - mama była farmaceutką, tata dyrektorem zakładów włókienniczych. Czy zdając do szkoły teatralnej miała Pani kompleks dziewczyny z małego miasteczka?

Nie, nigdy. Bo jak się jest młodym człowiekiem skupionym na swoich pasjach, to się nie ma czasu zastanawiać nad tym, czy dzieje się to w małym czy dużym miasteczku. W dzieciństwie byłam szczęśliwa i pewna siebie, chodziłam do szkoły muzycznej, rozwijałam wiele zainteresowań, brałam udział w konkursach recytatorskich i bez problemu zdałam do szkoły aktorskiej.

Co sprawiło, że postanowiła Pani zostać aktorką?

Na jednym z konkursów recytatorskich zobaczył mnie Jan Englert i po występie

„Po rozstaniu sama wychowałam dwóch synów. Myślę, że mi się to udało. Podołałam”

porozmawiał z moimi rodzicami, sugerując, że powinnam spróbować swoich sił w szkole teatralnej. Dostałam się za pierwszym razem. Miałam szczęście, bo moi rodzice wspierali wszystkie pasje zarówno moje, jak i o pięć lat młodszej siostry. Akceptowali to, że wybrałam taką drogę. Zawsze byłam zajęta nauką, muzyką, różnymi aktywnościami. Do dziś najważniejsze jest dla mnie to, co opowiadamy jako artyści i co przekazujemy widzowi, a mój wizerunek jest tylko wtedy istotny, kiedy służy wcieleniu się w jakąś rolę.

Śpiewa Pani od dziecka. To chyba ważna część Pani artystycznej działalności?

Tak, śpiewać zaczęłam jako kilkuletnia dziewczynka. W dorosłym życiu ważnym momentem było spotkanie z Wojciechem Młynarskim, który podarował mi piosenkę „Truskawki w Milanówku”. Śpiewałam ją przez wiele lat. Ale na własny recital zdecydowałam się po czterdziestce, kiedy spotkałam muzyków jazzowych. Moje piosenki mają swingujący charakter – to rodzaj wrażliwości, który jest mi bliski.

Mając tak wielki dorobek artystyczny, najbardziej kojarzona jest Pani głów-

nie z rolą Alutki z „Rodziny zastępczej”. Nie irytuje to Pani?

Nie czuję się tym zirytowana. Ta rola towarzyszyła widzom przez wiele lat i została przez nich zapamiętana. Lubiłam ją i mam do niej duży sentyment. Obecnie skupiam się głównie na pracy w teatrze i ciągle mam co robić. A gdy telefon nie dzwoni, sama wymyślam sobie pracę i gram recital. Ostatnio – „Jak wybrnąć z gąfy”. Czuję się spełniona, ale z drugiej strony jestem ciągle w drodze. Kocham życie. Jestem ciekawa świata. Zadaję sobie mnóstwo pytań. Staram się zrozumieć młode pokolenie. Po rozstaniu z pisarzem Januszem Andermanem sama wychowałam dwóch synów. Myślę, że mi się to udało. Odczuwam satysfakcję z tego, że podołałam. Synowie studiują, mają mądre dziewczyny. Sami interesują się kulturą i sztuką. To powód do dumy.

A jakie ma Pani marzenia?

Jest ich wiele, a najważniejsze dotyczą dzieci. Marzę, żeby żyły w pięknym kraju, wśród mądrych, serdecznych, darzących się szacunkiem ludzi. Dziś takiej rzeczywistości nie ma. Ale może kiedyś... Ich emocjonalny start w dorosłość jest zupełnie inny od mojego. Muszą sprostać zupełnie odmiennym wyzwaniom, a ja próbuję im w tym pomóc. Ale marzenia dotyczą też mnie. Jestem początkującym ceramikiem i marzę o tym, żeby kupić sobie piec. Tworzenie ceramiki przynosi mi ogromną radość. Odstresowuje mnie.

SHOW Rozmawiała Iwona Rojek

Spodnie **JAK**



**Małgorzata
Ohme (47)**

Balonowe spodnie lubią przestrzeń, więc znana psycholożka zestawiała je z krótszym, lekkim zakietem, który pilnuje proporcji i ładnie rysuje talię. Koronkowy top dorzuca odrobinę subtelnej zmysłowości, a wysoki stan robi tu swoją magię - wydłuża nogi, szczególnie w duecie ze szpilkami. Na koniec prosty trik: trzymanie się jednej, spójnej palety kolorów sprawia, że całość wygląda elegancko i... szczuplej!



**Nogawki
z temperamentem**

Szeroki dół w duecie z džinsówką nabiera miejskiego luzu, a dzięki temu, że nogawki odstaniają kostkę, nie obciąża sylwetki.



Pierścionek. **VEZZI**, 89,90 zł
Kurtka. **GAP**, 124 zł
Spodnie. **MANGO**, 189,90 zł
Torebka. **OCHNIK**, 119,99 zł
Sneakersy. **ADIDAS**, 274 zł



**Trochę pudru,
trochę różu**

Jasne spodnie doskonale prezentują się z balerinami z siateczki. Wiązana koszula dodaje figurze kobiecości.



Naszyjnik. **BY DZIUBEKA**, 98 zł
Koszula. **BERSHKA**, 105,90 zł
Spodnie. **STRADIVARIUS**, 139,90 zł
Torebka. **KARL LAGERFELD**, 233 zł
Baleriny. **ZARA**, 129 zł

BALONY!

Pumpy robią w tym sezonie wokół siebie sporo zamieszania, ale trudno się dziwić, bo są wygodne i wręcz napompowane dobrym stylem i pozytywną energią.



Elegancko nadmuchane

Ma być szykownie, ale jednocześnie niebanalnie! Wybierz materiałowe spodnie z zakładkami i uzupełnij strój o bardzo krótki żakiet oraz efektowne dodatki.



Pogniecione i dumne z tego

Ten model pokochasz za praktyczność, bo kreszowanych spodni nie trzeba prasować. Zestaw je z koszulą oraz kamizelką i nonszalancki look gotowy!



Kolczyki. **BIJOU BRIGITTE**, 79,95 zł
Żakiet. **VILA**, 197 zł
Spodnie. **BERSHKA**, 179,90 zł
Torebka. **BATA**, 179,99 zł
Czółenka. **MANGO**, 189 zł



Koszula. **BONPRIX**, 64,99 zł
Kamizelka. **NOISY MAY**, 143 zł
Spodnie. **H&M**, 109,90 zł
Torebka. **MISAKO**, 137 zł
Mokasynty. **ANNA FIELD**, 134 zł

Hafty na mieście

Folk znów wkra-
cza, ale wcale nie
do skansenu,
a na miejskie ulice.
Kwiatowe, ludowe
wzory, ażury i ko-
ronki mieszają
się tu z prostymi
formami, jakby
ktoś wstawił
ubrania z ludo-
wej skrzyni do pracowni
projektanta kochającego minima-
lizm, ale też i modowe ekspery-
menty. Na tenisówkach rozkwitają
ludowe wzorki, a angielskie hafty,
niczym misterne wycinanki, dodają
całości lekkości i oddechu. W tej
odświeżonej folk nie jest już tylko
ozdobą, ale staje się głównym bo-
haterem stylizacji, który przyciąga
spojrzenia i buduje cały nastrój
w stroju. Czasem wystarczy jeden
haftowany detal, by nawet naj-
prostsze jeansy zaczęły opowiadać
zupełnie inną historię.



Bluzka. **SKLEP LUDOWY**, 149 zł
Spódnica. **NEW LOOK**, 150 zł
Trampki. **KOKOFOLK**, 129 zł



Skóra pełna blasku

Virginie Efira (49) to kwintesencja słynnego paryskiego szyku. Jej znakiem rozpoznawczym jest effortless beauty - lekko potargane, rozpuszczone włosy. Ma obsesję na punkcie wypielęgnowanej cery z lekkim glow. Maluje się minimalistycznie - z lekko podkreślonym okiem i naturalnymi ustami.



Usta przyciągające uwagę

Isabelle Huppert (73) to dowód, że klasa i styl nie mają wieku! Jest ulubionym kosmetykiem jest od lat kultowy krem 8 Godzin od Elizabeth Arden. Unika mocnego makijażu, ale ma słabość do czerwonych ust. W świecie filmowym, pełnym pogoni za młodością, wybiera godne, naturalne starzenie się.

TRENDY
2026

FRANCUSKI *szuk*

Choć sensacją ostatniego festiwalu filmowego w Cannes był odmłodzony John Travolta, to nadal najbardziej liczyło się to, co Francuzki zdają się mieć we krwi: **elegancja, klasa, naturalność.**

Siła naturalnych brwi

Znakiem rozpoznawczym Marion Cotillard (50) są zadbane naturalne brwi charakteryzujące się miękkim, klasycznym łukiem i minimalistyczną stylizacją. Aktorka rzadko decyduje się na smokey eyes. Jest od lat ambasadorka Chanel i trzyma się zasady Coco: piękno i klasa leży w prostocie.

W twojej kosmetyczce



1. Olejek rozświetlający do skóry, **NUXE**, 65 zł;
2. Mascara 3 w 1, wydłuża i pogrubia i rozczesuje, **AMWAY**, 120 zł;
3. Baza pod makijaż, **BIELENDIA**, 25 zł;
4. Róż dodający młodzieńczego blasku, **CLINIQUE**, 100 zł;
5. Luksusowa, kremowa pomadka Colour Riche, **L'OREAL**, 30 zł

HEXATIAB[®]
Kapsułki dopochwowe SOFTGEL

Z JONAMI SREBRA



WYRÓB MEDYCZNY CE

Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej
bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej



Producent: NTC S.J., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-002 Lomianki
HEX/05/2020

Hexanova[®]

* Mariusz Zimroz, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Driew, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – Zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90-97.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

WŁOSY

pod ochronnym parasolem



Lato nie jest dla nich obojętne. **Słońce, wysoka temperatura, wiatr i morska sól zostawiają na nich ślad.** Dlatego należy je odpowiednio zabezpieczać i o nie zadbać. Wtedy odpłacą się pięknem i to przez całe wakacje.

Ważne na co dzień

- **Wypróbuj mycie metodą OMO** czyli odżywka, szampon, odżywka. To sposób na regenerację pasm suchych, zniszczonych latem, ale i tłustych u nasady. Pierwsza jest odżywka nawilżająca, druga – bardziej treściwa. Szampon łagodny, nawilżający. Ten na przetłuszczanie tylko co kilka myć.
- **Na wędrownkę, spacer, plażę** zabierz nakrycie głowy. Ograniczy działanie promieni UV na włosach. Kapelusz słomkowy mile widziany, modne są turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.



Więcej niż maska

- **Chroń włosy przed słońcem, tak jak skórę.** Przed dłuższym pobytem na powietrzu, użyj sprayu z filtrami UV. Po kąpieli np. w morzu ponów aplikację.
- **Olejuwanie jest w sam raz na lato.** Olej (np. arganowy, kokosowy) wnika w uszkodzenia. Nanieś go na włosy suche, wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zemuluj odżywką, potem użyj szamponu i znów odżywki.



Dla koloru i blasku

- **Farbowane pasma wymagają latem troski.** Szampony i odżywki z serii „color protect” to teraz twój must have. Ich składniki domykają łuski włosa i zatrzymują w nich pigment. Warto też dodawać do ostatniego płukania łyżkę octu, cytryny.
- **Wyglądzenie i połysk zapewnią wody lamelarne.** Błyskawiczny efekt lśniącej tafli gotowy!

DEPILACJA *na dłużej*

O tej porze roku szczególnie zależy nam na skórze bez ani jednego włosa. Chcemy, by efekt był wydłużony nie tylko, gdy czeka nas wyjazd. Co zrobić, by było to możliwe?

Dzięki peelingowi włoski mają szansę być złapane u nasady, a skóra jest dłużej gładka. Stosuj łagodne peelings do ciała: cukrowe i enzymatyczne. Ten z drobkami należy zrobić dzień przed depilacją, a enzymatyczny dwie doby przed, co dotyczy też pach i bikini.

Maszynkę prowadź pod włos, dzięki czemu usuniesz więcej włosów. Depiluj po nałożeniu pianki, żelu

do golenia lub odżywki do włosów. Preparat rozprowadź męskim pędzlem do golenia – dzięki temu zrobisz to dokładniej.

Kremy do depilacji nakładaj na skórę umytą i suchą – lepiej rozpuszczają włoski.

Paski z woskiem są wygodne, ale wosk twardy bez pasków łapie więcej włosów. Do wosku i pasty trzeba włoski zapuścić do 2-5 milimetrów – zostaną lepiej wyłapane.

Pastę cukrową nakładaj pod włos, odrywaj z włosem.

Stosuj kosmetyki po depilacji z tzw. blokerami wzrostu. To składniki roślinne, które zmniejszają aktywność mieszków włosowych.

Elektryczny depilator usuwa włoski długości 2-5 mm. Dłuższe można najpierw zgolić i depilować po 1-2 tygodniach.

Użycie depilatora IPL poprzedź goleniem dzień wcześniej.

Polecamy
kosmetyki



1. Krem kojąco-rozjaśniający Cera naczynkowa z SPF 20, **ZIAJA MED**, ok. 20 zł
2. Maska kolagenowa w płacie PDRN, **BIOTANIQUE**, ok. 14 zł
3. Nawilżający fizjotonik Hydrain, **DERMEDIC**, ok. 38 zł

REKLAMA

NOWOŚĆ

dermo precyzja
i moc działania.



dermokosmetyczna ekspertyza.

Celowane działanie i maksymalne efekty dzięki dermo-shots formułom z efektywnymi stężeniami składników.



*badania aparaturowe, maksymalne wyniki

Tylko tu!
ROSSMANN
Mega Drogeria

i na tołpa.pl

odkryj
pozostałe
produkty



Warto chodzić **BOSO!**

Gdy
stopy bołą,
pomocne może być
badanie podobaroskopem,
czyli nacisku stóp na podłoże
(w gabinecie podologicznym,
fizjoterapeutycznym,
ortopedycznym).

Zdejmij buty i skarpetki. Stań na trawie, piasku albo płytkach w łazience. Twoje stopy natychmiast „obudzą” całe ciało... Prawda, że przyjemnie?

Mówimy o „trzymaniu pionu”, ale rzadko pamiętamy, że fundamentem sylwetki są stopy. To one dźwigają ciężar ciała, amortyzują wstrząsy i przekazują informacje do mózgu o tym, jak stoimy i jak się poruszamy. Gdy zamykamy je w sztywnych butach, odbieramy im naturalną pracę. Fizjoterapeuci podkreślają: kontakt z naturalnym podłożem – mchem, trawą, piaskiem, drobnymi kamykami, a nawet śniegiem – pobudza tysiące receptorów czuciowych.

Bosowanie to nie moda – to powrót do fizjologii Propagatorem chodzenia boso był XIX-wieczny ksiądz i twórca hydroterapii Sebastian Kneipp. Uważał, że krótkotrwały kontakt z chłodem mobilizuje organizm do regeneracji. Najłatwiej zacząć wiosną lub latem. Spacer po rosie czy piasku to łagodny bodziec

dla skóry i naczyń krwionośnych. Jeśli chcesz spróbować w chłodniejsze miesiące, zacznij w domu: zanurz stopy w chłodnej wodzie, przejdź się kilka minut po mieszkaniu bez wycierania stóp. Z czasem skróć, ale zintensyfikuj bodziec – 2-3 minuty na trawie, 30 sekund na śniegu. Zasada jest jedna: stopy przed i po spacerze powinny być ciepłe. Po zakończeniu ćwiczenia włóż skarpety i pozwól organizmowi się dogrzać.

Naturalny trening postawy Kiedy zdejmujesz buty, ciało zaczyna pracować inaczej. Włączają się drobne mięśnie stabilizujące, które w obuwiu często „śpią”. Stopy uczą się amortyzować wstrząsy, a kolana i biodra ustawiają się bardziej osiowo. Efekt uboczny? Mniej przeciążeń w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Część bólów pleców wynika

z nieprawidłowego ustawienia stóp i braku ich elastyczności. Bezpośredni kontakt z podłożem poprawia czucie głębokie (propriocepcję), czyli świadomość ułożenia ciała w przestrzeni. To fundament dobrej formy – niezależnie od wieku. Ale uwaga! Jeśli masz ostrogi piętowe, chodzenie boso, szczególnie po twardym podłożu, może nie być wskazane.

Domowe SPA dla stóp Nie musisz nigdzie wyjeżdżać, by pobudzić receptory. W domu przygotuj „ścieżkę sensoryczną”: miękki koc, matę do akupresury, miskę z chłodną wodą (z matą antypoślizgową). Przejdź ją kilka razy, zmieniając sposób chodu – na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp. Dodaj proste ćwiczenia: toczenie piłeczki tenisowej pod stopą, chwytanie palcami małych przedmiotów. Na koniec masaż z odrobiną oleju – kolistymi ruchami na podszewie, z ugniataaniem łuku i przestrzeni pod palcami. To chwila uważności, która wycisza układ nerwowy.

Leki ukryte W CHWASTACH

Nie zwracamy na nie uwagi albo wręcz tępimy. Tymczasem dziko rosnące rośliny potrafią nam wiele zaoferować. Niezłe z nich ziółka!

Mogą być zaparzone jak herbata, dodane do jogurtu, sałatki i zupy. Chaber bławatek – jego znakiem rozpoznawczym są przepiękne kobaltowe kwiatki. Napar z nich zadba o przemęczone oczy. Łyzeczkę ususzonych płatków zalej ok. 150 ml wrzątku. Przykryj i odstaw na 10 minut, przecedź. Lekko ciepłym płynem zwilżaj gałki i kładź na powiekach. Mniszek lekarski to wielki przyjaciel wątroby. Działa żółciopędnie i oczyszczająco. Nazbieraj garść świeżych listków (daleko od drogi!). Dokładnie je opłucz i posiekaj. Dodaj ulubioną sałatę, cząstki pomarańczy, gotowanego buraka, orzechy włoskie. Skrop oliwą. Pokrzywa to rosnąca bomba odżywcza. Zawiera witaminy C, K, z grupy B, cynk, żelazo i flawonoidy. Garść opłukanych i sparzonych liści dorzuć do zupy i... smacznego!

Z aptecznej półki

KolagenCito
PASTYLKI KOLAGENOWE MIEKIE
z witaminą C
DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH
Kolagen Cito kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.
REUTTER, 48 g/43 zł

Mānuka Health
NEW ZEALAND
MĀNUKA HONEY
€ 250g
Miód Manuka MGO 400+ z Nowej Zelandii.
MANUKA HEALTH, 250 g/155 zł

Skandynawski Blue Berry Plus - do nabycia na newnordic.pl. **NEW NORDIC, 60 tabl./54 zł**

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN
EXPERT



- Nawilżenie i rewitalizacja cery
- Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek
- Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej



sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE
WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW



CRÈME de la crème

Aksamitne kremy i subtelna słodycz, czyli lekkość i francuska elegancja zaklęta w deserach.

Cytrynowa beza z musem

SKŁADNIKI: • 3 jajka • 250 g masła • 100 g cukru pudru • 180 g cukru • 200 g mąki • 40 g mąki ziemniaczanej • skórka i sok z 3 cytryn • 180 g cukru • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, 125 g masła, cukier puder, sól oraz 1 żółtko zagnieć. Ciasto rozwałkuj. Plackiem wylep formę (o wymiarach 10 x 30 cm) posmarowaną tłuszczem. Schładzaj 30 minut. Piecz przez 25 minut w 200°C.
2. Sok cytrynowy wymieszaj w rondelku z 250 ml wody. Zagotuj wraz ze skórką i cukrem. Dodaj mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w 6 łyżkach wody. Gotuj, mieszając. Gdy krem zacznie gęstnieć, wmieszaj do niego 2 żółtka i 125 g masła. lekko przestudź. Wyłóż na spód tarty i schładzaj 2 godziny.
3. Pozostałe 3 białka ubij z 100 g cukru. Bezę wyciśnij przez szprycę na wierzch tarty. Rozetki zrumień w piekarniku (5 minut w 200°C) albo gazowym palnikiem cukierniczym.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: łatwy

SHOW CIEKAWOSTKA:

We Francji mówi się, że idealny krem powinien być „gładki jak jedwab” – to właśnie tam narodziło się wiele klasycznych słodkości, np. z crème pâtissière czy chantilly (z bitej śmietany).



Tarteletki wiśniowe z marcepanem

SKŁADNIKI: • 300 g mąki • 75 g cukru • sól • 4 jajka
• 125 g zimnego masła • 1 słoik wiśni (720 ml) • 300 g masy marcepanowej do wypieków • 200 g śmietany 30%
• 2 łyżki cukru pudru • tłuszcz do foremki

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zagnieć z mąką, cukrem, szczyptą soli oraz 1 jajkiem i 2 łyżkami wody. Wstaw do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Wytnij 18 krążków. Foremkę (lub foremki) na muffinki z 18 wgłębieniami odwróć do góry dnem, posmaruj tłuszczem. Na wystające części foremki nałóż krążki ciasta, dociśnij je. Piecz tak kruche miseczki 12 minut w 200°C. Przestudź.
2. Wiśnie osącz. Marcepan zetrzyj, zmiksuj z 3 jajkami i śmietaną. Do każdej tarteletki włóż wiśnie i zalej je kremem marcepanowym. Piecz w tej samej temperaturze jeszcze 15-20 minut. Wystudź, oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy



Rolada z malinami

SKŁADNIKI: • 3 jajka • 175 g cukru • 25 g skrobi ziemniaczanej • 100 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 2 łyżki żelatyny • 500 g jogurtu • ziarna z 1 laski wanilii
• 200 g śmietany 36% • 200 g malin • 50 g kuwertyry • cukier puder • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij ze szczyptą soli, 2 łyżkami zimnej wody, dodając 100 g cukru i żółtka. Wmieszaj mąkę, skrobię i proszek. Połowę ciasta połącz z kakao. Każde ciasto osobno nałóż do szprycy. Ukośnie wyciskaj na przemian paski ciasta na blachę z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Przełóż na ściereczkę i zwiń.
2. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Zmiksuj z jogurtem, 75 g cukru, wanilią i ubitą śmietaną, schłodź. Tężejącą masą posmaruj biszkopt, posyp malinami i zroluj. Schłodź. Roztop kuwertyrę. Polej roladę i oprósz cukrem.

Czas przygotowania: 80 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

Fantazja z limonkami

SKŁADNIKI: • 125 g herbatników maślanych • 4 limonki
• 125 g zimnej śmietany 30% • po 500 g mascarpone i chudego twarogu • 75 g brązowego cukru • 4-5 łyżek likieru migdałowego • plasterki limonki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka wsyp do torebki foliowej i kilka razy przejdź po nich wałkiem, aż drobno się pokruszą.
2. Sparz 2 limonki, wytrzyj je do sucha, a następnie otrzyj z nich skórkę. Ze wszystkich 4 limonek wyciśnij sok. Śmietanę ubij na sztywno, połącz z mascarpone, twarogiem oraz sokiem i skórką z cytryny.
3. Okruszki ciasteczek wymieszaj z cukrem, nałóż do 8 schłodzonych szklaneczek. Na okruszki wyłóż po porcji kremu serowo-limonkowego. Każdą porcję skrop likierem migdałowym. Przed podaniem schłodź minimum 30 minut. Udekoruj plasterkami limonki.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 8 Stopień trudności: łatwy



POKÓJ *pod gołym niebem*

**Tonący w kolorowych kwiatach
czy pełen kojącej zieleni?**

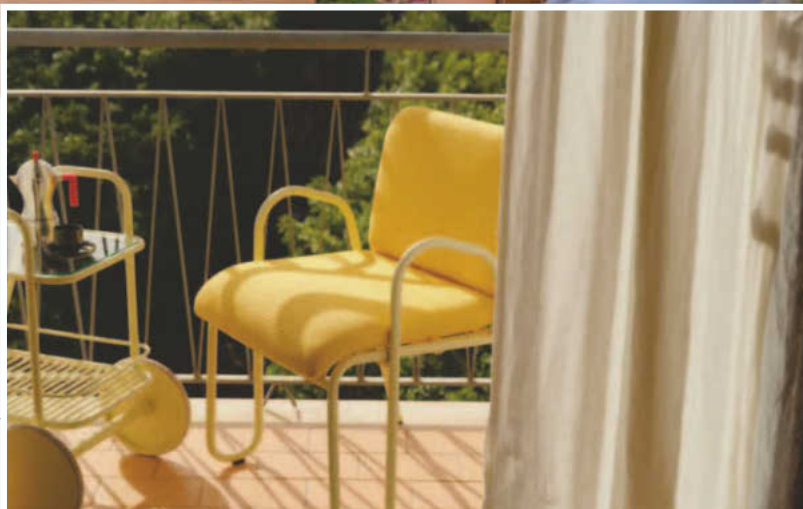
Ze stolikiem, fotelem,
a może zwykłym krzesłem
i kawałkiem chodnika...

ROMANTYCZNY OGRÓD

Pastelowe kolory i morze kwiatów, ziół, a nawet warzyw? Nawet na niewielkim balkonie da się wyczarować taki zakątek. Wystarczy prosta drewniana lub wiklinowa ławka wypełniona miękkimi poduchami oraz rośliny (pelargonie, lawenda...).

WŁOSKIE LATO

Lekka, metalowa forma i słoneczny kolor tworzą klimat w stylu dolce vita. Wystarczy proste krzesło i niewielki stolik. Zamiast drogich modeli, wybierz składane, metalowe krzesła w energetycznym odcieniu. Żółć, kobalt czy butelkowa zieleń pięknie ożywią balkon – nawet gdy nie masz ręki do roślin.





Latarenki,
lampki i łańcuchy
solarne rozświetlą
balkon w ciepłe
wieczory.

W WERSJI MINI

Mały metraż to już nie problem. Tego rodzaju balkonowy stolik jest idealny do miejsc na zewnątrz, gdzie przestrzeń jest ograniczona. Wystarczy przymocować go do balustrady, ustawić krzesło i cieszyć się czasem na świeżym powietrzu. Wieczorem lampion wyczaruje magiczny nastrój.

Wypróbuj u siebie!



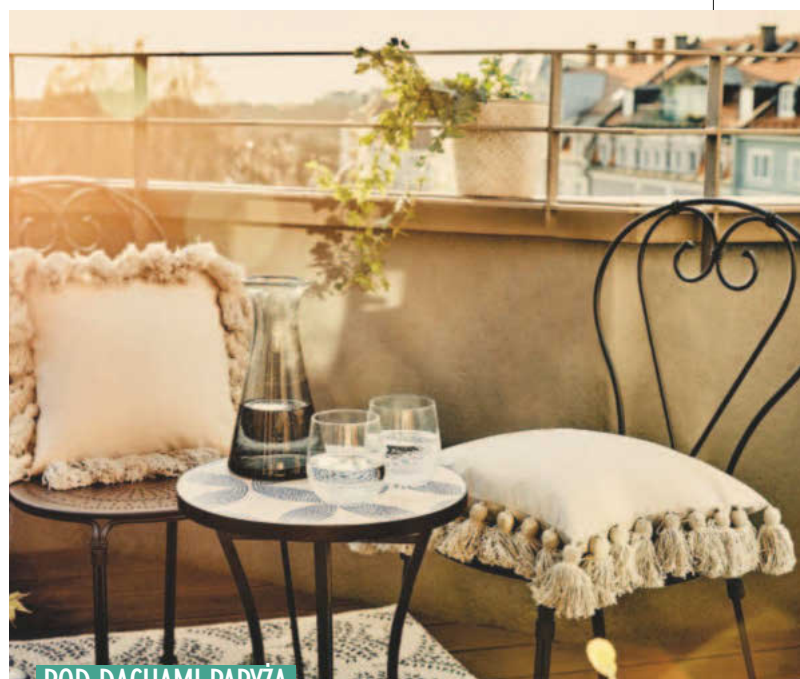
Lampa zewnętrzna solarna.
IKEA, 29,99 zł;
Miękką, pikowaną poduszkę
(29 zł) i skrzynka balkonowa (26,80 zł)
sostrenegrene.com/pl



TWOJA STREFA SLOW

Trochę boho, trochę Skandynawii... Jasne kolory, ożywcze desenie, palety z recyklingu w roli ławy, drewniane meble, mnóstwo poduszek, puf pełniący rolę dodatkowego siedziska, dywan, niewielki stolik oraz rośliny. Uroczy miks, który zaprasza do spotkań albo po prostu do chwili wytchnienia. Prawie jak na wakacjach.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe: Sostrene Grene (3), Westwing (3), IKEA



POD DACHAMI PARYŻA

Czasem wystarczy kilka detali, by pozornie nijaki balkon stał się niemal instagramowy. Twoim biletem do romantycznej stolicy może być żeliwny zestaw – krzesła i stolik jak z paryskiej kawiarni, do tego kilka roślin, poduszki i... chwila w blasku słońca. Bonjour! Pani zamawiała wodę?

Nasza kochana PERŁA BAŁTYKU

Przedwojenny styl pięknych i starych domów oraz nowoczesność. Dobre maniere i oazy luksusu. Z wyjątkową plażą, Monciakiem i Operą Leśną.





Tak widzą molo, plażę i okolice wszędobylskie mewy. Popatrzmy i my!



Krzywy Domek już nie budzi kontrowersji. Stał się sopocką klasyką.

Pośród kurortów i miejscowości wypoczynkowych nad Bałtykiem Sopot zajmuje miejsce szczególne. Jest niekwestionowanym królem, który pięknie łączy niedzisiejszy wdzięk z modernizmem XXI wieku. Jest jedyny i niepowtarzalny.

Smak tego koktajlu poczuć już na dworcu. Trzeba przyznać, że robi wrażenie. Ale gdy tylko wejdziemy na najsłynniejszy deptak w Polsce, ul. Bohaterów Monte Cassino czyli Monciak, dopadną nas duchy ekskluzywnego Sopotu minionych lat. Dobre duchy.

Co tutaj się dzieje?!

Większość turystów nawet nie domyśla się, że zaraz za kościołem był najlepszy komis w Polsce, gdzie marynarze wstawiali w czasach PRL przywiezione z rej-sów włoskie buty, francuskie kreacje i... gumy balonowe zwane donaldami.

A obok znajdował się sklep jubilerski, który w biały dzień złodzieje obrabowali w zuchwałym rabunku. I pierwszy automat z włoskimi lodami a lata później pierwsze amerykańskie pączki, donuty.

Spacer przez czas

Ale nawet bez tej wiedzy czujemy cudowną atmosferę Monciaka, gdzie cały dzień można spędzić, chodząc od baru do baru, od restauracji do restauracji, od kawiarni do kawiarni. To wyjątkowy spacer.

I tak dojdziemy w końcu do mola, ale po drodze miniemy miejsce, którego już



Plaża: poranne spacerki, romantyczne spotkania i... coś wisi w powietrzu.

nie ma, ale jego duch żyje. Non Stop – to były pierwsze dyskoteki w Polsce a wcześniej tu rodził się polski big bit czyli nasz rock and roll. Działo się, oj działo...

Czar czterech pór roku

Molo zawsze jest niezwykle, niezależnie od pory roku. Ma pół kilometra długości i każdy metr odkrywa przed nami nowe widoki i nową atmosferę. Wszystkie cudowne i niezapomniane.

Latem jest tam tłok i gwar, statki wycieczkowe ruszają w stronę Gdańska albo Helu. Jesienią robi się spokojnie a ciepłe barwy słońca inaczej malują morze i plażę. Później przychodzą sztormy – majestatyczne, zapadające w pamięć. Aż wraca wiosna. Nawet morze pachnie inaczej.

Codziennie inaczej spojrzymy na kultowy Grand Hotel, który gościł wielkie gwiazdy estrady i ruszymy w uliczki pośród przepięknych drewnianych domów. Może dojdziemy aż do Opery Leśnej, gdzie kiedyś Whitney Houston występowała na słynnym festiwalu z córeczką...



Mewy są bezcenne i roszczeniowe, ale bez nich byłoby smutno!



Prawie jak na Riwierze Francuskiej, ale wciąż dużo taniej.

Fot.: Adobe Stock, PZapala (4)

Wszystkie gole w filmie są moje

– mówi Erdem Kaynarca, który filmie Netliksa zagrał Leftera Küçükandonyadis, jednego z najwybitniejszych sportowców w historii Turcji. A jak przygotowywał się do tego zadania?

Krew, pot I ŁZY

Zanim ukończył Wydział Teatralny na Kadir Has University i pojawił się na ekranie, studiował filozofię. – Nie lubię łatwych rzeczy. Trudności rozwijają – mówi o swoich ambitnych zainteresowaniach. Równie ważne miejsce w jego życiu zajmuje sport, który uprawia od 11. roku życia. Przez cztery lata pływał, trenował też fitness, jogę, poza tym grał w koszykówkę i tenisa, a nawet w futbol amerykański w szkolnej drużynie METU (Middle East Technical University). Próbował też piłki nożnej, ale trener odprawił go z kwitkiem, twierdząc, że ma zbyt „cienkie kości”. – Właśnie tak piłka nożna mnie straciła – żartował po latach.

Zagrać piłkarską legendę

Do tego wątku Erdem Kaynarca wrócił, gdy dostał propozycję zagrania w filmie „Lefter: Piłkarski profesor”.

A jego popisy na boisku ogląda znacznie większa publiczność niż na stadionie – widzowie Netfliksa.

Lefter Küçükandonyadis, bohater filmu, był kimś więcej niż wybitnym piłkarzem. Grek z pochodzenia, legenda tureckiego futbolu i ikona drużyny Fenerbahçe SK przez całe życie przeżywał rozterki związane z poczuciem przynależności, lojalnością i sportem. W filmie oglądamy wiele mocnych momentów z jego biografii. Jednym z nich był debiut w 1948 roku w reprezentacji Turcji – w meczu przeciwko Grecji, gdy strzelił gola w spotkaniu wygranym przez jego drużynę 3:1. Po meczu został zaatakowany przez greckich kibiców, którzy uznali go za zdrajcę... Kolejny dramat rozegrał się siedem lat później, podczas antygreckich zamieszek w Stambule. Najpewniej to sportowe sukcesy uratowały wtedy Lefterowi życie – jego dom otoczyli ki-

bice Fenerbahçe, chroniąc go przed rozwścieczonym tłumem.

Wcielenie się w postać Leftera okazało się dla Kaynarcy jednym z największych wyzwań w karierze. – To był ekscytujący, ale i wyczerpujący maraton – przyznał. Przygotowania rozpoczął dwa miesiące przed zdjęciami i trenował jeszcze przez kolejne trzy miesiące w trakcie realizacji filmu. Łącznie przez niemal pół roku – i to codziennie – grał w piłkę pod okiem trenerów młodzieżowej akademii Fenerbahçe i Taksim Spor.

Jego zaangażowanie na tym się nie kończyło. – W domu doskonaliłem drybling z kotami, lodówką i meblami – opowiadał. Choć na planie byli kaskaderzy, aktor nalegał, by większość scen mógł wykonać sam. – 95 procent ujęć sportowych to moja praca. Oczywiście korzystaliśmy z pomocy dublerów, ale wszystkie

Stadiony go pamiętają

Kult Leftera jest w Turcji wciąż widoczny.



SHOW
extra

Jasne zasady

Jestem kibicem piłki nożnej, ale sprzeciwiam się chuligaństwu - mówi Erdem Kaynarca, który zagrał legendę tureckiego futbolu.



Dobrze grać znowu razem

Erdem gra obecnie w surrealistycznej komedii „Międzygalaktyczna miłość”. Na planie serialu ponownie towarzyszy mu Aslihan Malbora.



gole w filmie są moje – podkreślał. A że nie obyło się bez fauli... – Przeszedłem przez krew, pot i łzy – dodał.

Kontuzja poza boiskiem

Naprawdę niebezpiecznie zrobiło się jednak, gdy razem z Aslihan Malborą nagrywał scenę miłosną, a właściwie kłótnię kochanków. – Zgodnie ze scenariuszem Meri wybiegła z auta, a Lefter za nią, tyle że zapomniałem zaciągnąć ręczny... Samochód ruszył i choć wskoczyłem do środka, i tak

Imię nie bez znaczenia

Lefter to skrót od greckiego imienia Elefterios („wolny”). Tak nazwał piłkarza ojciec, którego w filmie gra Halit Ergenç.



Wróg numer jeden

Aytaç Şaşmaz wcielił się w Metina Oktaya, napastnika Galatasaray – i największego rywala Leftera.



Miał swoją taktykę

Lefter Küçükandonyadis, którego zagrał Erdem, nieprzypadkowo miał przydomek Profesor. Przeształ bowiem kolegów na boisku jak figury szachowe. Także tych z przeciwnej drużyny...

uderzył w inne auto. Na szczęście nikt nie ucierpiał – opowiadał aktor, który polskiej publiczności znany jest także z roli Dündera w „Zakazanym owoc” czy Batu w „Opowieści o wyspie”. W Turcji dał się również poznać jako pasjonat teatru, a w 2017 r. wystąpił w Stambule w spektaklu „Baba” (tłum. red. „Ojciec”) autorstwa polskiego dramaturga Artura Pałygi, zrealizowanym w ramach współpracy teatru GalataPerform i Instytutu Adama Mickiewicza. Kto wie – może kiedyś sytuacja się powtórzy i Erdem wystąpi na deskach polskiego teatru?

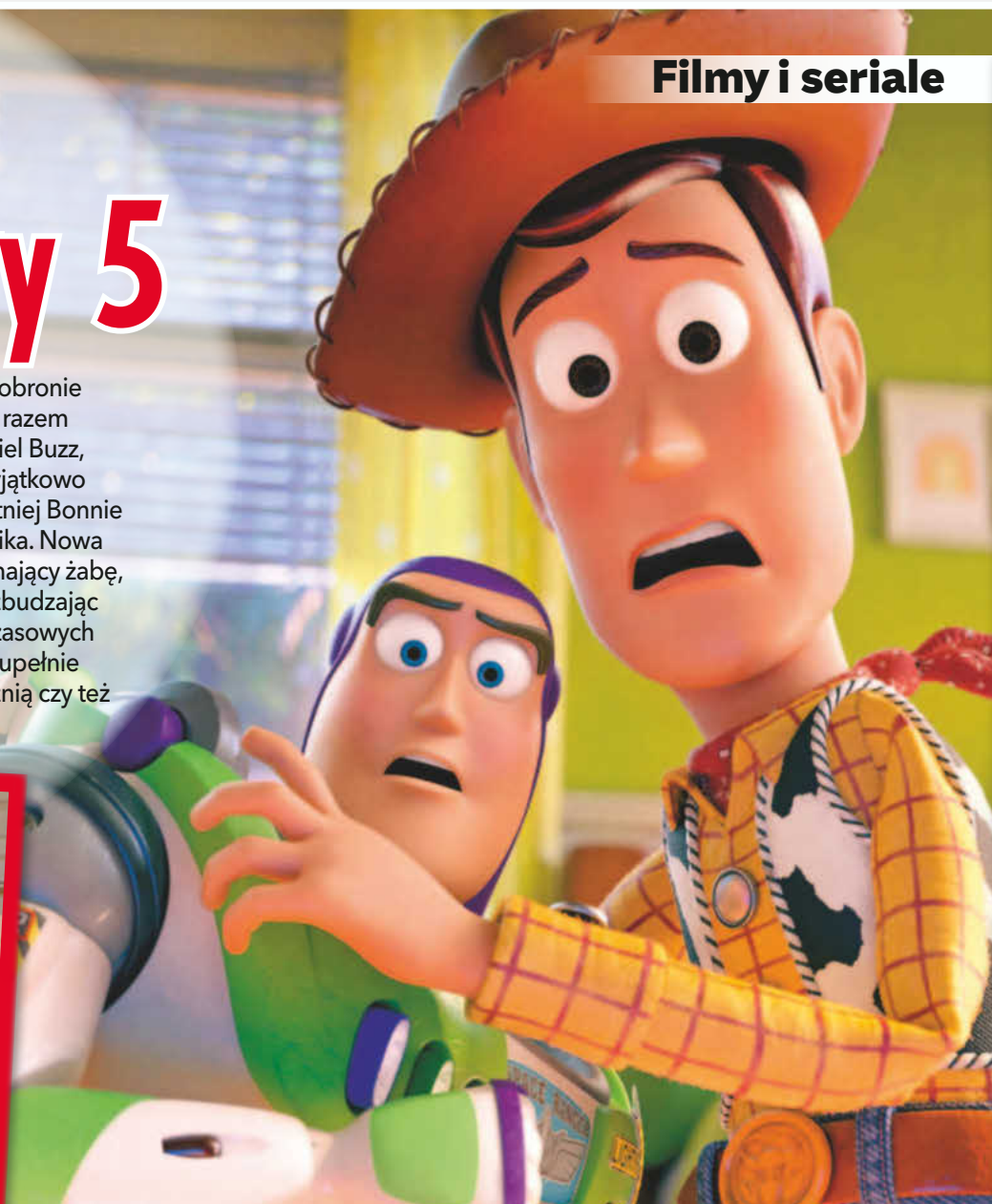
SHOW Bogumiła Deka

Premiera w kinach 19.06

Toy story 5

Dzielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem jednak Chudy, jego przyjaciel Buzz, a także Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga elektronika. Nowa zabawka - tablet Lilypad, przypominający żabę, szybko zyskuje sympatię Bonnie, wzbudzając jednocześnie nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie dwóch zupełnie różnych światów skończy się przyjaźnią czy też wojną zabawek?

Tablet Lilypad podbija serce Bonnie i wywołuje panikę wśród pozostałych zabawek.



Książki

MOJA UKOCHANA BESTIA

» Historia relacji człowieka i kota poruszy czytelników niezależnie od ich wieku, wykształcenia, profesji czy zainteresowań.

MASZYNA MYŚLĄCA

» Znakomicie opowiedziana historia nieprawdopodobnych początków jednej z technologii naszych czasów - chata GPT.

SARUM

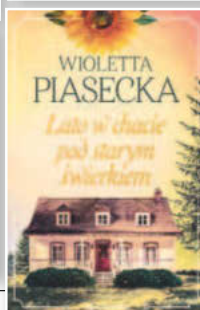
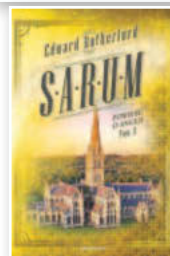
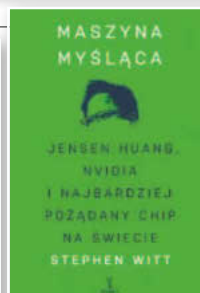
» Ta kontynuacja monumentalnej sagi o Anglii ukazuje nam burzliwe dzieje państwa na przestrzeni aż dziesięciu tysięcy lat.

LATO W CHACIE POD STARYM ŚWIERKIEM

» Jagoda chce poskładać swój świat i stworzyć bezpieczną przystań dla siebie i dziecka. Ale przeszłość znów puka do drzwi.

DRZAZGA

» Bogdan zakochuje się po czterdziestce. Gdy już myśli, że będzie szczęśliwy, ukochana, która zajmowała się polityką, ginie.





Premiera 12.06 HBO Max

PROUD

» Prowadzący imprezowe życie Filip (Ignacy Liss) zarabia na modelingu, pieniądze wydaje na przyjemności i nie myśli o przyszłości. Ale gdy nagle umiera jego siostra, osierocając córeczkę Tosię, Filip musi natychmiast dorosnąć. Młody mężczyzna postanawia zaopiekować się siostrzenicą, jednak przeszkodą w zdobyciu prawa do opieki okazuje się biurokracja – oraz homofobia. Polski serial oraz odtwórca głównej roli zdobyli nagrody na festiwalu w Lille.



Premiera 11.06 Netflix

SŁODKIE MAGNOLIE 5

» Wszystkie drogi znów prowadzą do malowniczego miasteczka Serenity w Karolinie Południowej. Wprawdzie od czasu, gdy Maddie (JoAnna Garcia Swisher) dostała atrakcyjną propozycję pracy w Nowym Jorku, jej przyjaciółki – Helen (Heather Headley) i Dana Sue (Brooke Elliott) poczuły, jakby kończył się pewien etap w ich życiu, to los wkrótce znów je zaskoczy. W nowym sezonie nie zabraknie przyjaźni na odległość, nowych wyzwań zawodowych nie tylko w przypadku Maddie oraz... ślubnych bukietów.



Już dostępny Prime Video

SKOMPLIKOWANI

» Przejażdżka autostradą Ashley (Adria Arjona) i Careya (Kyle Marvin) kończy się wypadkiem. Gdy przybita zdarzeniem Ashley oświadcza Careyowi, że go zdradziła i chce rozwodu, mężczyzna postanawia wyjechać do przyjaciela, Paula (Michael Angelo Covino), żeby wszystko przemyśleć. Zszokowany odkrywa, że Paul i jego żona Julie (Dakota Johnson) są w otwartym związku, co z czasem prowadzi do nieoczekiwanych zmian również w jego życiu.



Teatr

» Stanisława Umińska była utalentowaną aktorką, która w latach dwudziestych występowała w warszawskim Teatrze Polskim. Zakochana w prozaiku i malarzu Janie Żyznowskim, pojechała z nim do Paryża. Gdy Jan zachorował na raka wątroby, poprosił ją, by zastrzeliła go, jeśli będzie cierpiał. Po tygodniach gehenny kobieta sięgnęła po broń, jednak po głośnym procesie została uniewinniona. Gdy wróciła do Warszawy, nie mogła już grać. Wstąpiła do zakonu. „Umińska” autorstwa Mariki Krajniewskiej, która jednocześnie występuje w monodramie, to opowieść o miłości i odpowiedzialności, sugestywny portret kobiety, która musiała dokonać najtrudniejszych życiowych wyborów.

Fot.: mat. prasowe (11)

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

Adres redakcji: 04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1
e-mail: imię.nazwisko@bauer.pl redakcja@showmagazyn.pl

REDAKTOR NACZELNA Marta Lubartowska
HUB ROZRYWKI I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa, **KOORDYNATORZY** Wojciech Chelchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Weresniak-Wolak, **REDAKTORZY** Krzysztof Beška, Bogumiła Deka, Marta Drobniak, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Moleda.
HUB PORADNIKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA Monika Bobowska **HUB KRZYŻÓWKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA** Joanna Lewińska **SEKRETARIAT** Karolina Bednarska, tel. 882 743 054.
HUB FOTOEDYCJI: LIDER Agata Zasada, **KOORDYNATORZY** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno, **FOTOEDYTORZY** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska.
HUB GRAFICZNY: DYREKTOR Robert Latek, **LIDERZY** Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski, **KOORDYNATORZY** Małgorzata Kaptur, Bartłomiej Raźny, **GRAFICY** Leszek Chyliński, Jacek Czekala, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

PREZES ZARZĄDU Tomasz Namysł **CZŁONKOWIE ZARZĄDU** Andrzej Chojnowski i Marek Lasota **DIRECTOR/PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO:** Marek Lasota **PUBLISHER/WYDAWCA** Małgorzata Grono, mail: malgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** Izabela Samecka, dyrektor biura reklamy; Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Pedczik, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 59; Krystyna Tecza, tel. 600 420 934; Katarzyna Zatyka, tel. 664 780 045; Marta Zielińska, tel. 600 270 992; koordynator Dorota Witan, tel. 600 275 515 **DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA** Piotr Ludwiczak, mail: piotr.ludwiczak@bauer.pl **DYREKTOR FINANSOWY** Rafał Kordus **PRODUKCJA** Piotr Orelko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuską 120; 07-200 Wyszków.



Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów. Wydawca i redaktor nie ponoszą odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam opublikowanych zgodnie z art. 36 prawa prasowego. Przedruki z dwutygodnika SHOW dozwolone są wyłącznie za pisemną zgodą wydawcy BAUER sp. z o.o., sp. j. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 prawa prasowego) oraz interesem BAUER sp. z o.o., sp. j. Ogłoszenia i reklamy nie mogą być sprzeczne z prawem lub zasadami współżycia społecznego. SHOW jest znakiem towarowym pod ochroną i używanie go przez kogokolwiek na terenie kraju, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w celu oznaczenia swojego towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega PT, sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

kinowa z widzami soczewka na jedno oko		kazalnica imama		samochód	„znudzony” pies	masa w wafli	... Marx, piosenkar-ka, kompozytorka	chroni żeglarza		dźwig portowy
słoń kopalny				grzanka	Kaliope, Klio		zaleta			
		7				boleń		1	pieje o świcie	rezerwa
absolwent euro-peistyki				kobieta			zdrowia lub muzealny			
szlam w rzece	mebel Madeja		próba ostra krawędź			11	sypialnia			
strzęp waty obok fauny								satyr		rocznica ślubu
								spoina		3
dowód jakości	paraliżuje przed występem		z wie-szakami							
		5						wzniosły ton wypo-wiedzi	majak	dobra do złej gry
wziątka w brydżu	zaleta, przymiot									
			tkanina na wyspy		w ręku żeńca	wiano	część kościoła grząski teren	pepsyna albo lipaza	okrętowe schodki	język krasuli
członek cosa nostry						obronna budowla				9
				złącze blach przerost tarczycy				efekt korozji		
				4				roraty		
równoważnia	leń, nierób		wypływa z Etny zaczyn			paleta barw skwarki do kaszy			10	dobrze manieri
					duma pawia młocka			... to zdrowie przed matem		rzymska szata
Adriatyk basior		otacza lagunę pora wakacji				wiklinowy pojemnik wysiłek, fatyga			kursuje do Ystad	odprowa-dza kuchenne opary
				miara krawca						
	2									
duży pustorożec ocena jurora			8			Wielka ... Koralowa			pod butami alpinisty	6
				nume-racja kompozycji						
wartość, cena						pokryty gontem			niejedna w atlasie	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

WYKREŚLANKA

Jak szybko potrafisz odnaleźć wszystkie słowa ukryte w diagramie? Mogą być ustawione pionowo, poziomo, wspak i po skosie.

T	A	Y	Z	T	K	M	D	A	P	Y	R	K	P	I	P	A	L
P	N	C	N	Ę	N	S	A	U	A	B	U	T	O	S	E	B	E
N	R	A	Ż	O	B	U	I	Z	K	D	Ó	L	P	R	L	O	M
A	K	Z	R	E	Z	O	R	C	A	A	W	O	I	U	I	R	I
Ć	A	I	Y	F	I	C	D	G	A	K	T	K	E	K	K	Y	E
F	P	K	C	C	Y	P	U	Ó	N	Z	E	U	L	N	A	G	S
A	O	G	B	F	H	Z	U	A	Ł	Ł	M	B	N	O	N	E	Z
L	Z	O	I	Ą	U	Ó	S	Ł	E	O	U	A	I	K	A	N	I
O	C	K	K	S	R	L	W	I	W	K	J	P	K	L	S	N	Y
M	P	A	E	T	D	T	K	A	F	C	A	R	T	T	T	S	V
I	R	R	I	R	O	L	T	I	A	A	O	R	A	E	P	M	A
E	E	T	S	U	G	A	L	L	L	T	U	T	R	I	O	E	W
R	S	Ł	A	Ś	M	I	U	Ś	K	I	E	E	H	V	I	T	A
Z	T	Y	Z	O	A	N	O	E	Z	K	S	C	L	Ó	B	E	R
P	I	K	K	T	A	R	R	M	K	R	Ę	G	I	E	L	O	T
U	Ż	N	Ą	R	A	Ć	T	I	W	K	Y	W	P	A	Ż	R	S
B	A	K	G	Z	Ę	I	S	O	R	P	E	I	P	O	N	O	K
B	O	R	A	K	R	E	W	N	Y	S	T	O	L	A	R	K	A

Słowa do wykreślenia:

ABORYGEN	ŁYK
ALTRUIZM	MAZAK
ARO	METEOR
BANKOMAT	NAĆ
BÓL	PAŻ
BUK	PELIKAN
CHIPSY	POPIELNIK
CZOP	PRESTIŻ
DOG	PROSIĘ
DUKAT	PRZYCHÓW
FALOMIERZ	PUB
FILIA	REKTOR
GOKART	STATEK
GRANULACJA	STOLARKA
GRUNT	STRAWA
INTERES	STRUŚ
KĄT	SZYFRANT
KIEŁEK	TRĄBKA
KONKURS	TUBA
KONOIPE	UCZONY
KREWNY	UMOWA
KRĘGIEL	WYKWIT
KRYPA	ZACISK
LEMIESZ	ZAROŚLA
LÓD	ZASIEKI
LUFCIK	ZĘBODÓŁ
ŁUPIEŻCA	

SZYFRÓWKA

Tym samym literom zostały przypisane te same liczby. W tabelce ujawniono niektóre przyporządkowania. Uzupełnij diagram i odczytaj rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		E			A			W		D
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
						Z			I	



4		11		12	15	6	11	3	19		6		18
10	16	20	19	14		7			10	16	12	5	6
17		19		2	17	12	21	18	7		19		7
14	10	5	8	6		1			15	20	5	8	6
12		13		9	W	21	3	11	18	6	13		5
19	10	6	1	6		2			14	18	6	5	8

4	10	17	20	2	12	5	8	10	1	14	19	21	3
---	----	----	----	---	----	---	---	----	---	----	----	----	---

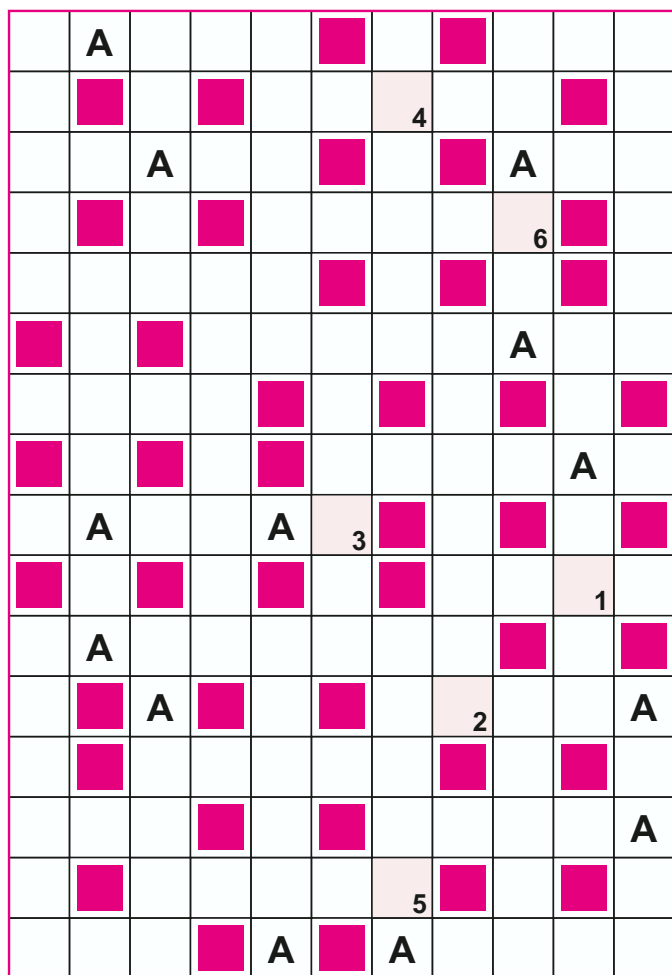
PANORAMA Masz jeszcze chwilę czasu? Następną krzyżówkę czeka!



odcień błękitu	pląt papieru		spoina z nici rzadki okaz		nad okiem		niemiecki obóz jeniecki		mknięcie, pędzenie						
					gładka powłoka muru										
					góra w Galilei										
złota w sadzie			2				śmietanka towarzyska		kruchy placek						
odpowiednik, równoważnik		szpon		do prania bielizny		4									
				ojciec zrzebiat wielka ilość						chmurka		przysłowiowy uparciuch		tętnica główna	
choroba zakaźna					szybki bieg		sos meksykański obok jezuity								
korek na drodze				obieżyświat		wszystko przeoczy				sprawka figlarza		zabiera głos na wiecu		pochylenie ciała	
na zapiski															
kuzynka szynszyli							na zdjęciu		kładka						
						zarost po bokach twarzy		zbrojny atak							
szermierz w masce		kazalnica								model Opla		zatyczka antalka		zejście z linii kursu	deseczka tynkarza
zgrany zespół		schronienie			tlenowy dla nurka pasiasty minerał							krótka wyprawa		7	
ptak w sadzie		5				na czele sekty		równina w Afryce kupujący							
kubański taniec	rododendron		ślalom na stoku uczucie głodu							pasmo sukcesów		obywatel Albionu		szkodnik upraw	
					apopleksja wybrany na króla										
							6								
dzieje rodu		rudel łodzi					samiec owcy cieszy maklera						szubrawiec		... nieważkości
		szajka													
					ukochany				odbity dźwięk				1		
wody albo wosku						kształt twarzy						odpala dynamit			
		3			kłoda				małutki pokoik						
kusa spódnica							tłusta gleba					nad zlewem w kuchni			
szpieg															
1	2	3	4	5	6	7									

JOLKA

Ty zdecyduj, gdzie wpisać odgadnięte słowa. Ujawniliśmy jedną z liter alfabetu.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- w szlufkach
- palny proszek
- coś cennego
- recenzent literacki
- w kratkę do chemii
- kij do młocki
- płaski, ozdobny kielich
- klient urzędu
- mała, a cieszy
- trudna sytuacja, tarapaty
- za linią boiska
- woreczek na talary
- konik, pasja
- szerzenie wiedzy
- niemożność mówienia
- wyciąg, esencja
- pokój nagrań
- rozrobione drożdże
- brzeg, krawędź
- typ konkursu
- start w zawodach
- część kombinatu
- fatamorgana, miraż
- zastąpiły pończochy
- garnek z rączką
- nie jada mięsa
- zagęszcza solankę
- ... do roweru
- w bucie wojaka
- błąd pomiaru
- sygnał ostrzegawczy
- okrutne rządy
- spód naczynia
- skaczący insekt
- masa gipsowa
- dużo miejsca
- ze zdjęciami

SUDOKU

Uzupełnij diagram cyframi w taki sposób, aby w każdym wierszu, każdej kolumnie oraz w każdym małym dziewięciopółowym kwadracie znalazło się dziewięć różnych cyfr.

3			6	2		4		
4	6	8		5				
7					9		5	8
5		7		6		8		
9	3						2	4
		4		9		5		1
6	7		5					9
				3		1	7	5
		9		7	2			6

				3				2
							4	7
4			8	6	7		1	
	6	5					4	
			1		4			
	3						7	8
	4		7	9	3			1
5	7	2						
3				4				

Spójrz W GWIAZDY

Tuż przed wakacjami Byki zaczną nagle ratować związki, a Skorpionom zamarzą się romanse z kimś zaskakująco nie w swoim typie. Emocji im nie zabraknie. A co czeka ciebie?



Bliźnięta

ANJA RUBIK

BLIŹNIĘTA
21.05-20.06

Świetna forma i przyływ gotówki. Nie ma co się skarżyć, los będzie łaskawy.

PRACA: Wytrwale dąż do załatwienia zleconej ci pracy, inaczej będziesz miała poważne kłopoty.

MIŁOŚĆ: Nieoczekiwanie miłe spotkanie. Tym razem zafrapuje cię rozmowa z kimś doświadczoneym, ale na pewno nie nieśmiałym. Profesjonalna konwersacja szybko zmieni się w taką bardziej pikantną.

RAK 21.06-22.07

Minimalny spadek vitalności, za to w sferze finansów lepiej już chyba być nie może.

PRACA: Będzie ci bardzo trudno uwolnić się od zmartwień i skoncentrować na zadaniach. Mimo wszystko spróbuj.

MIŁOŚĆ: Zabyłsien na rodzinnej uroczystości i tam możesz spotkać niezwykle seksowną, bratnią duszę. Radości i śmiechu będzie co niemiara! Korzystaj!

LEW 23.07-22.08

Powoli możesz wracać do życia towarzyskiego i rodzinnego. Tak za tym tęskniłaś...

PRACA: Nie pozwól sobie ugrzęznąć w rutynie. Nic tak nie rozleniwi jak nudne zadania.

MIŁOŚĆ: Gwiazdy dadzą ci możliwość udowodnienia swojej miłości i czułości ukochanego. Bądź jednak przygotowana na to, że te wysiłki mogą pójść na marne. Czy powinnaś się poddać? Czas pokaże.

PANNA 23.08-22.09

Przed tobą seria ciekawych, rozbudzających intelekt spotkań towarzyskich.

PRACA: Jeśli myślisz o zmianie pracy, bądź ostrożna, bo możesz znaleźć się w niezbyt stabilnym miejscu.

MIŁOŚĆ: Nie ulegaj urokowi pięknych słówek. Ryzykujesz, że zostaniesz wykorzystana. Pomyśl więc lub, jeszcze lepiej, zdystansuj się i nie angażuj zbyt szybko.

WAGA 23.09-22.10

Będziesz bardziej komunikatywna niż zwykle. W perspektywie: zacieśnienie kontaktów z kuzynostwem.

PRACA: Odniesiony sukces pomoże ci w karierze w nie tak odległej przyszłości.

MIŁOŚĆ: Zahamowania i tabu w sferze seksualnej... Wszystko to zniknie dzięki nowemu mężczyźnie poznanemu w uzdrowisku. Kto powiedział, że w kurorcie musi być nudno?

SKORPION 23.10-21.11

Niespodziewane wieści od przyjaciela z dzieciństwa. Zaskoczą cię, zdezorientują, ale i ucieszą. Otwórz się na to.

PRACA: Możesz sobie pozwolić na odrobinę luzu, który wyzwoli kreatywność.

MIŁOŚĆ: Wykorzystaj idylliczny klimat końca wiosny, aby znaleźć kochającego i stabilnego partnera. I nie daj się zwieść pozorom. Nie jest tak przyziemny, jak myślisz!

STRZELEC 22.11-21.12

Spotkania z bliskimi muszą poczekać, bo czekają cię ważne egzaminy.

PRACA: Przed tobą trudny i intensywny okres, ale spokojnie, dasz radę, jak zwykle.

MIŁOŚĆ: Nie rozpamiętuj traumatycznych wspomnień, tylko zadbaj, by mieć z kim dzielić łożę w najbliższej przyszłości. Czuła znajomość z miłym młodzieńcem poprawi ci samoocenę.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Pomyśl o wysiłku fizycznym, ponieważ nic tak dobrze nie pomoże rozproszyć nerwowości i nadmiaru energii. Nie musisz gnać na siłownię, wystarczy nieco pracy w ogródku.

PRACA: Przyda ci się kilka kursów, by nie stać w miejscu i dogonić młodszych.

MIŁOŚĆ: Zaplanuj romantyczną wyprawę, bo, co tu kłamać, twój związek pokrywa się kurzem. A przecież kochasz partnera!

WODNIK 20.01-18.02

Zapagniesz spełnić zachcianki najbliższych. Za to odciążą cię w pracach domowych. Staraj się zachować równowagę.

PRACA: Merkury będzie wspierał twoje inicjatywy i wysiłki w pracy. Nader skutecznie.

MIŁOŚĆ: Szykują się romantyczne komplikacje. Niespełniona, ale wielka miłość? Czy za tym tęskniło twe serce spragnione burzy, naporu oraz cierpień?

RYBY 19.02-20.03

Rodzina kocha ingerować w twoją prywatność: czas więc im się postawić.

PRACA: Nie podejmuj zobowiązań za szybko, bo mimo profesjonalizmu - nie dasz rady.

MIŁOŚĆ: Uczucie od pierwszego wejrzenia może sporo namieszać w twoim życiu, nieważne, czy jesteś wolna czy nie. Sycylijski piorun kaže ci się poważnie zastanowić nad dotychczasowym życiem.

BARAN 21.03-19.04

Nic nie przeszkodzi ci w delektowaniu się pełnią życia. Uważaj jednak na wątrobę. Lepiej nie przesadzaj z drinkami.

PRACA: Pozytywne zmiany: nowe propozycje pozwolą ci zachować pożądaną niezależność w każdej dziedzinie.

MIŁOŚĆ: Zadziwisz partnera chęcią eksperymentowania. W efekcie zapędzicie się w rejony przez was nieeksplorowane...

BYK 20.04-20.05

Będziesz miała okazję zwiększyć swoje dochody. Słusznie uważasz, że na to zasługujesz.

PRACA: Przeszkody, które uniemożliwiły twój rozwój, znikną w czarodziejski sposób.

MIŁOŚĆ: A to niespodzianka! Jeśli właśnie jesteś w trakcie rozstania lub nawet rozwodu z partnerem, nagle odnajdziecie wspólną namiętność i z rozstania nici! Może warto dać jeszcze szansę waszemu uczuciu...

EMMA WATSON

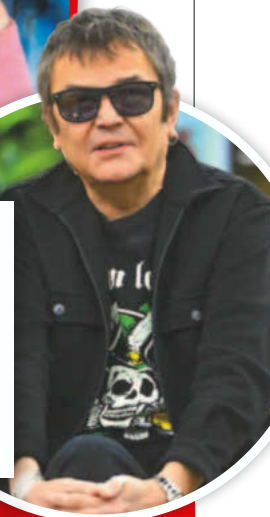
„Nie jestem zaręczona i nikt mnie nie zmusi do złożenia przysięgi małżeńskiej tylko dlatego, że małżeństwo jest postrzegane jako oczywisty etap w życiu kobiety”.

**BEATA SADOWSKA**

„Nie boję się zmian. I lubię w sobie tę elastyczność. To chyba znaczy, że jeszcze nie zdziałam, a raczej – nie zbaciałam. Myślę, że dopóki będę miała w sobie gotowość na zmiany, dopóty będę młoda”.

**ROBERT GAWLIŃSKI**

„Recepta na miłość po niemal 40 latach? Rozmawiać. Być szczerym. Wyzbyć się ego. Nie milczeć, bo to zabija związki. Zrozumieć siebie nawzajem. Radzić sobie w sytuacjach kryzysowych i nie zapomnieć o dawce humoru”.

**IZABELA KUNA**

„Żał mi kurczącego się czasu, który mi pozostał, a zmiany zachodzące w ciele to też niewesoły temat. Dlatego dbam o ciało, dobrze się w nim czuję i chcę je pokazywać. Mam wręcz taką potrzebę, bo nareszcie samej sobie się podobam”.



Oni mają GŁOS

NATALIA SZROEDER

„Dostałam od życia więcej, niż mogłam się spodziewać. I to miłe, gdy ktoś komplementuje moją zewnętrzną, ale z tego, co mam w środku, jestem dużo bardziej dumna. Lubię siebie za to, że mam dużo miłości do ludzi i świata”.

**MARCELA LESZCZAK**

„Większość swojego życia ważyłam 49 kg przy wzroście 175 cm (dziś ta waga waha się pomiędzy 53 a 57). To był taki czas długo przed i po »Top Model«”.

**MICHAŁ SZPAK**

„Mam poczucie, że tworzy się jakaś nowa Wieża Babel, że zbliżamy się do autodestrukcji. Zamiast skupiać się na tym, co ważne, generujemy wymaginowane problemy. Jesteśmy podzieleni, brakuje nam poczucia wspólnoty”.



**CYTUJEMY
SHOW**

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- 🌸 lekcja projektowania krok po kroku
- 🌸 lifehacki sprytnego ogrodnika
- 🌸 prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
- 🌸 testujemy i porównujemy dla Was

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl