MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 19 (468) 14 września 2026 r.

Małgorzata Kożuchowska

Martyna Wojciechowska

Ewa Chodakowska

To dla nich TRUDNY CZAS



MACIEJ ZAKOŚCIELNY I SARA JANICKA SĄ JUŻ PO ŚLUBIE?



JAK MACIEJ MUSIAŁ ZAREAGUJE NA TO WYZNANIE?



OD TEJ STRONY JOLANTY KWAŚNIEWSKIEJ NIE ZNALIŚMY...

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 38

9 771899 657606

Numer w sprzedaży do 27.09.2026

eprasa.pl 19abc6adb0



Agnieszka Sienkiewicz

Wysoki, umięśniony, a do tego Francuz… Ale spokojnie, mąż Agnieszki Sienkiewicz nie ma powodów do zazdrości. Aktorka, owszem, straciła głowę dla pewnego przystojniaka, ale to włochaty Olaf rasy owczarek francuski z Brie. Słodziak!



Paulina Krupińska-Karpiel

Nikogo nie powinno dziwić, że na włoskich wakacjach dziennikarka trzyma wieżę, a jej mąż Sebastian Karpiel-Bułecka trzyma… fason. To się nazywa małżeński podział zadań, a przecież w Pizie równowaga musi być.

#Show TIME



Lenka Klimentová

Miała w planach jedynie zwiedzanie Luwru. Ale uroda Lenki przyćmiła bezcenne eksponaty. Nic dziwnego, że już po chwili stała na piedestale. Podobno nawet Mona Mona Lisa na jej widok uśmiechnęła się szerzej.



Małgorzata Ohme

Rozciągnięta na murku psycholożka pokazuje, że do tego, aby poczuć się dobrze we własnej skórze nie zawsze potrzebna jest kozetka u terapeuty. Grunt to odpuścić napięcie, być tu i teraz. Trzeba tylko uważać, żeby oprócz wewnętrznego spokoju nie złapać wilka!



Agata Załęcka

Gwiazda serialu „Zaraz wracam" jest także reprezentantką Polski we freedivingu, czyli nurkowaniu na jednym oddechu. Na rozgrywających się na Cyprze zawodach aktorka ustanowiła 11. rekord Polski, schodząc na 93 metry w głąb Morza Śródziemnego. - Pod wodą szukam ciszy, na scenie prawdy - wyznała nam.

Fot.: Instagram.com/sebastiankarpielbulecka, gosiaohme, sebastiankarpielbulecka, agatazalecka_official, Facebook.com/DANCE Lenka Klimentová

eprasa.pl 19abc6adb0

Nr 19 (468) 14 września 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 Czy w życiu **Joanny Liszowskiej** pojawił się ktoś szczególny?

ŚWIĘTO KINA



6 **Penelope Cruz i Javier Bardem** zachwycili dojrzałą miłością na festiwalu w Wenecji.

10 Od **Kasi Moś** warto się nauczyć, czym jest miłość i szacunek do zwierząt.

12 **Natalie Portman** i **Jean Reno** stworzyli duet, o którym pamięta się po dziś dzień.

13 **Karolina Malinowska** jest wdzięczna losowi za tę przyjaźń.

18 O prawdziwie rockandrollowym życiu mają co opowiadać **Małgorzata Ostrowska** i **Jan Borysewicz**.

20 **Paweł Małaszyński** dopiero teraz zdecydował się opowiedzieć o trudnym dla siebie momencie życia.

24 Czas mija, ale ból po stracie, który czuje **Mikołaj Roznerski**, jest wciąż silny.



8 **Ariana Grande** znika z publicznego życia. Chce ułożyć sobie to prywatne?



26 **Laura Breszka** pod wpływem polsko-włoskiego serialu zostawiła serce na Sycylii.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Mała rzecz, a różnica – wielka. Podwijamy nogawki!

30 **Fryzury** Te cięcia pomagają nieco oszukać metrykę.

32 **Pielęgnacja** Testujemy podkłady, których dodatki wspomogą poprawę naszej cery.

34 **Zawsze w formie** Co warto wiedzieć o Ozempicu i innych lekach na odchudzanie.

PO GODZINACH



36 **Kuchnia** Miska makaronu to odpowiedź na wszystkie nasze bolączki.

38 **Wnętrza** Plecione dodatki i meble znów na topie. W zależności od splotu, budują różny charakter przestrzeni.

46 **Happy hour** Podążając za trendem cyfrowego detoksu, zrelaksujmy się z krzyżówką.



Wirtualne „odlubienie" i bolesne milczenie

Ta przyjaźń to już zamknięty rozdział – od lutego gwiazdy nie utrzymują żadnych relacji.

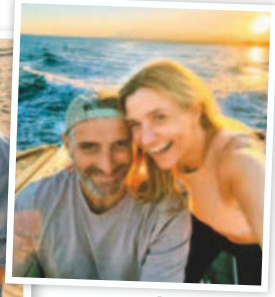
Joanna Koroniewska i Dorota Szelągowska

Nierozłączki fruwają OSOBNO

» GWIAZDY, KTÓRE WYZNAWAŁY SOBIE DOZGONNĄ MIŁOŚĆ, dziś już się nie przyjaźnią. – Nie mamy ze sobą kontaktu – zdradziła w sieci Joanna Koroniewska. Fani zastanawiają się, czy na ochłodzenie relacji z przyjaciółką mogły wpłynąć żarty Szelągowskiej dotyczące prywatnego życia Dowborów. Projektantka opowiadała bowiem publicznie o wszach, które pojawiły się w ich domu, zdradzając nawet, że córka Joanny nadawała imiona nieproszonym gościom. Sami zainteresowani nie komentują jednak powodów oddalenia, a poproszony o komentarz Maciej Dowbor stwierdził: Nas ostatnie parę miesięcy nie było w kraju, więc czasami trudno niektóre relacje podtrzymywać.



Ze swoimi partnerami w Hiszpanii. Była sielanka, jest „kwas"?



Maciej Dowbor sugeruje, że nie każdą znajomość da się utrzymać bezproblemowo.

Fot.: Akpa, East News (2), materiały prasowe (2), Instagram.com/joannakoroniewska, dotindotin
Fot. na okładce: East News, Reporter, Forum, Akpa (3)

eprasa.pl 19abc6adb0



Czy to już wspólne bicie serc?
Noc powoli dobiegała końca, ale rozmowa najwyraźniej jeszcze nie.



Jedną z jej wielkich pasji są konie. Przy nich odpoczywa i łapie energię.

JOANNA LISZOWSKA KOCHA BYĆ KOBIETĄ!

» OD DAWNA UDOWADNIA, ŻE POTRAFI ŻYĆ PO SWOJEMU. Joanna Liszowska chroni prywatność i nie opowiada o uczuciach. Tym bardziej zwraca uwagę, gdy pojawia się w towarzystwie mężczyzny, przy którym wyraźnie dobrze się czuje. Tak było podczas jednej z ostatnich rozpalonych nocy tego lata, gdy bawiła się w pewnym stołecznym klubie. Aktorka była roześmiana, swobodna i pełna energii. Trudno zgadywać, czy mężczyzna, z którym ostatecznie opuściła lokal to początek nowej historii. Pewne jest jedno – nie należy do pań, które zapominają o swojej kobiecości i o tym, jak się nią cieszyć. Widać, że bawi się życiem i czerpie z niego garściami. **(RR)**



Wciąż zachłanna na przeżycia
Chce jak najwięcej doświadczyć, jak najwięcej przeżyć. Mnóstwo radości dają jej m.in. podróże. W Afryce zachwycała się każdą chwilą.

Nie liczy godzin i lat
Choć ma 47 lat, w wywiadach podkreśla, że kompletnie nie czuje się poważną panią po 40. Dla niej wiek to tylko liczba.

JEDNYM ZDANIEM

Przez lata dogadywali się na wizji, ale prywatnie nie byli sobie bliscy, o czym świadczą słowa **Tomasza Kammela,** że **Marzena Rogalska** nigdy nie zaprosiła go do domu, choć sama u niego bywała.

W jej domu pojawiło się wielkie szczęście, bo **Natalie Portman** po raz kolejny została mamą i razem z ukochanym **Tanguyem Destable'em** cieszy się powiększeniem rodziny oraz pierwszymi chwilami z maleństwem.

W jej życiu rozpoczął się nowy rozdział: **Joanna Sydor** wyszła za mąż za **Tomasza Tomaszewskiego** – państwo młodzi świętowali ten wyjątkowy dzień w gronie rodziny i najbliższych przyjaciół.

Fot.: East News, Instagram.com/joannaliszowskaofficial (2)

eprasa.pl 19abc6adb0



Już latem koncertował z obrączką, ale wtedy nikt nie zwrócił uwagi na ten wymowny szczegół.

MACIEJ ZAKOŚCIELNY JUŻ PO ŚLUBIE?

» W KULUARACH WRZE! Czy aktor i tancerka Sara Janicka już są małżeństwem? U obojga zauważono obrączki. Maciej Zakościelny miał ją na palcu podczas czerwcowych nagrań do koncertu „Kiedy mnie już nie będzie… W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej", zaś u Sary Janickiej fotoreporterzy zauważyli charakterystyczne złote kółko podczas pierwszego odcinka nowej edycji „Tańca z Gwiazdami". Od dawna mówi się, że para się spotyka, mieli razem spędzić urlop we Włoszech, a nawet zamieszkać pod jednym dachem. Ale z naszych informacji wynika, że wciąż jeszcze nie wypowiedzieli sakramentalnego „tak". Może jednak sami sobie przysięgli miłość i na ten znak założyli pierścienie? **(AJ)**



Złotem i błyskiem po oczach

Nawet w tłumie gwiazd tanecznego show trudno było Sarze ukryć obrączkę przed fotoreporterami.

Miłosny top secret

Choć widać gołym okiem, że mają się ku sobie, nigdy nie potwierdzili związku.



Zaczęło się od tańca

Gdy się poznali, aktor był świeżo po rozstaniu z Pauliną Wyką.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/telewizjapolska

eprasa.pl 19abc6a

RAZEM W ŻYCIU, RAZEM NA EKRANIE

Co za power couple! Penélope Cruz i Javier Bardem niedawno świętowali 16. rocznicę, a Wenecji zaprezentowali swój najnowszy wspólny film „Bunkier", w którym zagrali małżeństwo z podobnym stażem.





POLSKA KRÓLOWA TEŻ PRZYBYŁA!

Jest wielką pasjonatką kina i od lat festiwal w Wenecji to obowiązkowy punkt w jej kalendarzu. Monika Olejnik w tym roku postawiła na rockowy look, przyozdobiony drogimi dodatkami od Chanel - chustą i perłami wartymi kilkanaście tysięcy złotych.



PODWÓJNA SZANSA NA SUKCES

Siostry Mara, Rooney i Kate, promowały swój pierwszy wspólny film w karierze, pt. „Bucking Fastard", a przy okazji magazyn „Vogue" uznał weneckie występy aktorek za mistrzostwo tzw. sister styling, czyli idealnie zsynchronizowanego stylu rodzeństwa.

83. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY W WENECJI ZACHWYCIŁ

» RYWALIZACJA O ZŁOTE LWY i – równie zaciekła – o miano najpiękniejszej kreacji czerwonego dywanu. Tegoroczne weneckie święto filmu, które niezawodnie przyciągnęło plejadę światowych gwiazd, obfitowało w zwroty akcji i wielkie emocje. W tym również dla nas, bo jednym z faworytów festiwalowego konkursu był inspirowany „Dekalogiem" Krzysztofa Kieślowskiego koreański film „Possible Love", którego producentem wykonawczym jest Maciej Musiał. Po premierze wenecka publiczność zgotowała twórcom filmu sześć minut owacji na stojąco! – Spłakałem się potężnie – napisał na Instagramie nasz młody aktor i początkujący producent. Trudno o lepszą recenzję! **(NA)**



KRÓLOWA CZERWONEGO DYWANU

Jeśli ktoś zastanawia się, jaki będzie najmodniejszy kolor nadchodzącej jesieni, Pamela Anderson nie pozostawiła wątpliwości - bursztynowy! Aktorkę okrzyknięto najlepiej ubraną gwiazdą gali otwarcia festiwalu.

KRZYSZTOF KIEŚLOWSKI PO KOREAŃSKU

Wybitny koreański reżyser, obsada złożona z koreańskich gwiazd kina, ale sukces także dla Polski. Film „Possible Love" podbił serca krytyków i widzów.



ŁZY SZCZĘŚCIA POPŁYNĘŁY

Dla Macieja Musiała „Possible Love" to drugi z filmów (pierwszy, „Historie równoległe", miał premierę na początku tego roku) w ramach jego projektu reinterpretacji „Dekalogu". Nie obyło się bez potężnego wzruszenia.

Fot: Getty Images, East News (3), Instagram.com/maciejmusial_official, Instagram.com/monikaolejnik_official

eprasa.pl 19abc6adb0



Co kryje się za tym unikiem?

Jeszcze w lipcu cieszyła się, że wróci gościnnie do Teatru Dramatycznego, w którym grała przez dekadę.



Nagłe zastępstwo

Zamiast Małgorzaty legendę polskiej sceny zagra Anita Sokołowska.



Nina Andrycz była postacią kontrowersyjną. Czy to zaważyło na decyzji aktorki?



Gdzie indziej bez zmian

W Teatrze Narodowym nic się nie zmieniło i gwiazda cały czas gra w „Moralności pani Dulskiej".

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA I SZOK!

» NIKT SIĘ TEGO NIE SPODZIEWAŁ!

Jeszcze niedawno gwiazda zachwycała się, że czeka ją wielkie wyzwanie: zagranie Niny Andrycz w spektaklu Teatru Dramatycznego, do którego miała gościnnie wrócić po 20 latach. Teraz jednak dyrekcja poinformowała, że aktorka nie wystąpi z przyczyn osobistych, a jej agentka tylko podsyciła domysły. – Podany jest powód i nic więcej nie mamy do powiedzenia – powiedziała. Czyżby chodziło o chorobę albo kłopoty rodzinne? Raczej nie, bo Małgorzata nie zniknęła z afiszy w Teatrze Narodowym, gdzie zgodnie z planem gra w sztuce „Moralność pani Dulskiej". Ale przyczyna musiała być ważna, a decyzja trudna. **(VK)**

Fot.: East News (2), Reporter, Andrzej Stawiński/Fotonova

eprasa.pl 19abc6adb0



To były

SHOW extra

To na pewno nie było dla niej łatwe. Ale zdecydowała się wcisnąć przycisk pauzy w karierze, żeby zadbać o siebie.

Ariana Grande

Postawiła WŁASNE GRANICE

Nadszedł już czas na reset

Miała zadebiutować w musicalu na West Endzie i zagrać w najnowszym sezonie „American Horror Story". Jednak wybrała przerwę od życia zawodowego.

Fot.: East News (4), Forum, mat.prasowe

eprasa.pl 19abc6adb0

zbyt intensywne lata



Symboliczne pożegnanie

Podczas ostatniego koncertu nie próbowała nawet ukryć swojego wzruszenia.



Dorastała przed kamerami

Zaczęła jako nastoletnia gwiazda Nickelodeona. Potem głośno mówiła, że młodzież na planie powinno się objąć opieką psychologa.



Kontrowersyjny związek

Gdy między nią a Ethanem Slaterem wybuchł romans na planie „Wicked", aktor był żonaty i od niedawna cieszył się ojcostwem.



Powrót do dawnej miłości

Z Rickym spotykała się w 2016 r. Teraz ich uczucie odżyło z nową siłą.

Gdy 1 września żegnała publiczność w londyńskiej O2 Arenie, nie kryła łez. – Mam najlepszych fanów na całym świecie i zawsze ich miałam – mówiła wzruszona Ariana Grande. Finał trasy „Eternal Sunshine Tour" miał dla niej szczególne znaczenie. Już wcześniej zapowiedziała, że po ostatnim koncercie ograniczy publiczną aktywność. Choć kolejne propozycje zawodowe mogłyby zapełnić jej kalendarz, postanowiła zostawić w nim miejsce na odpoczynek. O swojej decyzji opowiedziała podczas sierpniowego koncertu w Chicago. – Granice muszą być stawiane. Ludzie czasem po prostu potrzebują przerwy – tłumaczyła. Podkreśliła, że nie działa pod wpływem impulsu, a odsunięcie się od medialnego zgiełku planowała od dawna.

Bardzo wam dziękuję!

Za słowami poszły konkretne decyzje. Ariana wycofała się z planowanego udziału w musicalu „Sunday in the Park with George" na londyńskim West Endzie. Ostatnie lata wypełniły jej praca nad dwiema częściami „Wicked", nagrania, promocja kolejnych projektów i przygotowania do powrotu na scenę. Teraz sama wyznaczyła granicę zawodowym zobowiązaniom.

Trasę doprowadziła jednak do końca, mimo bolesnego skaleczenia stopy. Przed dwoma ostatnimi występami uprzedziła publiczność, że musi zamienić charakterystyczne wysokie obcasy na wygodne obuwie. Podczas finałowego wieczoru najważniejsze były już podziękowania. – Chciałam tylko powiedzieć: bardzo wam dziękuję – zwróciła się do widowni. Odpowiedziała jej owacja.

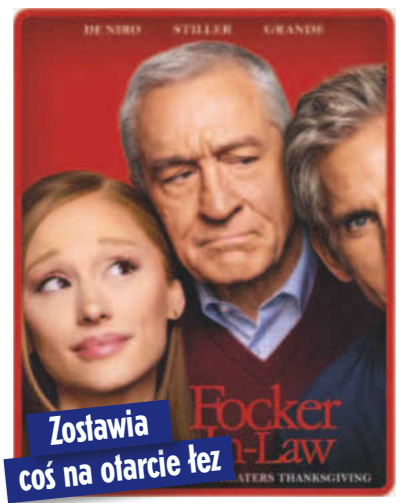
Zamknięciu koncertowego rozdziału towarzyszą zmiany w życiu uczuciowym. W czerwcu media poinformowały o rozstaniu Ariany z aktorem Ethanem Slaterem, z którym była związana niemal trzy lata. Według cytowanych źródeł, para zakończyła relację kilka miesięcy wcześniej. Tymczasem u boku piosenkarki ponownie pojawił się Ricky Álvarez, tancerz, z którym spotykała się w latach 2015–2016. Najpierw były zmieniane przez Arianę słowa piosenki „Thank U, Next", później wspólne zdjęcia i pocałunek w opublikowanym przez nią filmowym podsumowaniu trasy. Jak podawał magazyn „People", powołując się na osobę z ich otoczenia, tym razem nie chcą się spieszyć.

Nie chce tego komentować

Nie ustają natomiast komentarze dotyczące wyglądu wokalistki, choć sama wielokrotnie prosiła o powściągliwość. Już w kwietniu 2023 roku apelowała: – Powinniśmy być delikatniejsi i mniej swobodni w komentowaniu ciał innych, bez względu na to, jakie one są. Wyjaśniała wówczas, że wygląd, który część osób uważała za oznakę jej zdrowia, przypadał na trudny okres w jej życiu. Przypominała, że obserwatorzy nie wiedzą, z czym naprawdę mierzy się oceniana osoba.

O kosztach sławy opowiada również na wydanym pod koniec lipca albumie „Petal". W tytułowym utworze śpiewa o szukaniu prawdziwych emocji i zmęczeniu kreowaniem obrazu życia, którego nie uważa za własne. Słowa „To pożegnanie. Tym razem naprawdę" można odczytać jako sprzeciw wobec oczekiwań, by nieustannie odsłaniała siebie przed publicznością.

Fani zobaczą ją jeszcze w nowej roli. W listopadzie do kin wejdzie komedia „Poznaj swojego teścia", w której wystąpiła u boku Bena Stillera i Roberta De Niro. Ale teraz Ariana chce sama decydować, kiedy pojawia się na scenie, a kiedy z niej schodzi.



Zostawia coś na otarcie łez

W listopadzie zobaczymy ją w nakręconej wcześniej komedii - m.in. u boku Roberta De Niro.

SHOW Angela Kołowiecka

eprasa.pl 19abc6adb0

KASIA MOŚ

ZAZDROSZCZĘ

niespotykania głupich ludzi

Wokalistka. Mama Amadeusza. Na chandrę zawsze pomaga jej kontakt z naturą. Kocha zwierzęta i ma bzika na punkcie życia.



NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ BEZ... ćwiczeń.

MAM OCHOTĘ NA... słodycze, zawsze!

U MĘŻCZYZN NAJBARDZIEJ POCIĄGA MNIE... intelekt i poczucie humoru.



NIE LUBIĘ... sztucznych ludzi.

GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM, BYŁABYM... kimś, kim być nie powinnam!

MÓJ SPOSÓB NA CHANDRĘ TO... kontakt z naturą.

NAJBARDZIEJ LUBIĘ... zwierzęta.

MOJA GŁÓWNA ZALETA TO... normalność w tym nienormalnym świecie.

CHCIAŁABYM W SOBIE ZMIENIĆ... za dużo, żeby o tym mówić.

CHCIAŁABYM... żeby prawa zwierząt w końcu były naprawdę respektowane, a ludzie krzywdzący zwierzęta ponosili surowe konsekwencje. Ale najbardziej chciałabym, żeby zmieniła się ludzka świadomość. Zwierzęta czują i zasługują na szacunek!

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO... jeszcze się o nie staram.

NAJBARDZIEJ ZAWIODŁAM SIĘ NA... przyjaciołach – a właściwie na tych, którzy tylko ich udawali. Bo na tych prawdziwych zawsze mogę liczyć.

NIE WYJDĘ Z DOMU BEZ... głowy na karku.

NIE ZASNĘ BEZ... telefonu do rodziców!

BRZYDZĘ SIĘ... manipulatorami.

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ... że nie ćwiczyłam więcej na wiolonczeli.

NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE... wiadomo co, ale nawet nie chcę tego wypowiadać.



CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY... pomogę jakiemuś zwierzakowi.

ZAWSZE ZNAJDĘ CZAS DLA... rodziny.

BOJĘ SIĘ... głupich ludzi.

ZAZDROSZCZĘ... tym, którzy tych, o których mowa powyżej, nie spotkali zbyt wielu.

MAM BZIKA NA PUNKCIE... życia!

PODZIWIAM... moją rodzinę.

NIENAWIDZĘ... myśliwych.

SZCZĘŚCIE TO DLA MNIE... spokój ducha.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"... to chyba chcą mnie obrazić!

SHOW extra

Fot.: East News, Akpa, Adobe Stock (2)

eprasa.pl 19abc6adb0

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026



Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

AKTORKA	AKTOR	SERIAL
Barbara Bursztynowicz	Ireneusz Czop	Czarna śmierć
Paulina Gałązka	Piotr Cyrwus	Drelich
Katarzyna Herman	Konrad Eleryk	Heweliusz
Anna Karczmarczyk	Tomasz Kot	Młode gliny
Joanna Kulig	Maciej Musiał	Ołowiane dzieci
Magdalena Różczka	Filip Pławiak	Piekło kobiet
Anna Maria Sieklucka	Piotr Polak	Przepis na zbrodnię
Agata Turkot	Michał Sikorski	Szpital św. Anny
Justyna Wasilewska	Borys Szyc	The Office PL 5
Zofia Zborowska-Wrona	Tomasz Ziętek	Zajazd. Będzie się działo

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!













WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

epresa.pl 19abc6adb0

KARTKA Z KALENDARZA

14 września 1994



Niewinna i bestia

Pisząc scenariusz, reżyser Luc Besson inspirował się własnym związkiem z młodszą o 17 lat Maïwenn. Ona miała 15 lat, a on 32. Na fot. Jean Reno jako Leon i Natalie Portman jako Matylda.

Od Leona do Oscara

Dla Portman, wówczas 13-letniej debiutantki, rola Matyldy była początkiem aktorskiej drogi, którą zwieńczył w 2011 r. Oscar za film „Czarny łabędź".

PREMIERA „LEONA ZAWODOWCA"

» TEN NIEZAPOMNIANY FILM ma już 32 lata. Kinowy hit o więzi osieroconej nastolatki z płatnym mordercą połączył brutalne kino akcji z opowieścią o samotności i potrzebie bliskości. Zawodowiec likwidujący ludzi na zlecenie, zaprzyjaźniony z kwiatkiem w doniczce, oraz rezolutna Matylda stali się popkulturowymi ikonami. Ich stroje były kopiowane przez naśladowców, sceny przerabiane na memy, zaś figurki z ich podobiznami trafiają na półki kolekcjonerów. Natalie Portman wspomina, że dobrze bawiła się na planie i grała bez zahamowań oraz aktorskich kompleksów, jakie krępowały ją w późniejszych latach. **(AG)**



Matylda się nie zaciągała

Rodzice młodej aktorki wymusili na reżyserze ograniczenie liczby scen palenia papierosów przez filmową Matyldę do pięciu, a także niepokazywanie, jak dziewczynka wdycha lub wydycha dym tytoniowy.



Leon made in Poland

Twardziel z nastolatką pojawili się w filmie z 1997 r. Ale twórcy „Sary" poszli dalej niż Besson: ochroniarz Leon (!), grany przez Bogusława Lindę, ma romans z Sarą (Agnieszka Włodarczyk), zakończony ciążą.



Złodziej miał wyjątkowego pecha

Podczas kręcenia sceny z autami policyjnymi ze sklepu nieopodal wybiegł mężczyzna, który przed chwilą go obrabował. Gdy wpadł na plan filmowy, przestraszył się i… poddał statystom grającym policjantów.



Przejmująca historia

Keith A. Glascoe, filmowy policjant Benny, był aktorem i nowojorskim strażakiem. Zginął 11 września 2001 r. podczas akcji ratunkowej na gruzach World Trade Center.



Dla wiernych fanów

Figurki Leona i Matyldy można bez trudu kupić w internecie. Fani sięgają po nie nawet teraz, ponad trzy dekady po premierze.

Fot.: East News (4), Forum, PAP, Aliexpress.com



To, co dla niej w życiu ważne

Pracę w modelingu zaczęła w wieku 14 lat. Pracowała w Nowym Jorku, Paryżu, Mediolanie i Barcelonie z topowymi projektantami, ale z wielkiej kariery bez wahania zrezygnowała dla rodziny.



Prawdziwa siła kobiecych więzi

Znamy się wiele lat, ale dopiero od kilku odkrywamy się bardziej - zdradza Karolina.



Dwadzieścia lat temu była królową wybiegów i jedną z najbardziej rozchwytywanych polskich modelek.

KAROLINA MALINOWSKA ZDJĘŁA MASKĘ?

» PRZY TRZECH SYNACH i pracy psycholożki klinicznej była modelka raczej nie narzeka na nudę. Ale w jej życiu jest też miejsce dla wyjątkowej kobiety! Z Bogną Sworowską znają się od lat, ale dopiero od kilku stały się sobie naprawdę bliskie. – Na Bognie można polegać, pośmiać się z nią, popłakać i po prostu pobyć – wyznała. Odpowiedź? – Słońce moje, polegać na sobie i mieć dobry czas to bezcenne – wzruszyła się Bogna. To przyjaźń warta więcej niż diamenty, bo w show-biznesie mieć kogoś, przy kim można zdjąć maskę, to dopiero luksus!. **(ET)**

Od zawsze na zawsze

Z mężem, prezenterem Olivierem Janiakiem, tworzy zgrany duet już od 23 lat.

Fot.: Akpa, East News (2), Instagram.com/karolinamalinowska_official



25-latka jest piękną i już spełnioną zawodowo kobietą. Dała się poznać jako modelka i bardzo aktywna w mediach społecznościowych influencerka. Ale najbardziej marzy o dzieciach.



Ona je mu z ręki...

Nie pojawiają się razem na czerwonym dywanie, ale często można ich spotkać w centrum stolicy. Miłość kwitnie!



Zofia pochodzi z Poznania, ale dla ukochanego przeprowadziła się do Warszawy.

MACIEJ MUSIAŁ BĘDZIE MUSIAŁ SIĘ OPOWIEDZIEĆ?

» OJCOSTWO MAJACZY NA HORYZONCIE!

Filmowy amant jest niezwykle skryty w sprawach sercowych, ale wiadomo, że od ponad dwóch lat jest w związku z Zofią Gajewską. Tymczasem influencerka właśnie uchyliła drzwi do bardzo intymnej sfery życia. Nagrała na TikToku filmik, w którym zdradziła swoje macierzyńskie plany.

– Jestem tylko dziewczyną i moim największym marzeniem jest, by mieć dzieci. Czasem lubię sobie wyobrażać, jak to będzie – wyznała, dodając, że ma już nawet dla przyszłego potomstwa wybrane imiona. I choć zastrzegła, że to „pomysły na odległą przyszłość", to może jednak chciała wysłać Maciejowi Musiałowi subtelny komunikat?

(NA)

Gotowy na najważniejsze wyzwanie?

Maciej swego czasu zapowiadał, że w przyszłości chciałby zostać ojcem... Plany przyspieszą?



Bardzo rodzinny z niego facet

Najbliżsi są dla niego najważniejsi. Wprawdzie rodzice aktora rozwiedli się, gdy miał 19 lat, ale z obojgiem ma bardzo silną relację. Tu z mamą.

JEDNYM ZDANIEM

Od lat są w podróży, ale teraz przed **Agnieszką Włodarczyk** i **Robertem Karasiem** poważna decyzja – muszą gdzieś osiąść na stałe ze względu na szkołę syna.

Wydawało się, że serce **Michała Koterskiego** jest zajęte, bo często pokazywał na Instagramie zdjęcia z tajemniczą kobietą, ale właśnie ogłosił, że szuka miłości.

Używa niewielkich ilości botoksu na twarz. Ale **Jennifer Lawrence** odważnie zdradziła także, że po dwóch ciążach chciałaby zoperować sobie piersi.

Fot.: Akpa, Instagram.com/gajewskazosia (2), Instagram.com/maciejmusial_official

eprasa.pl 19abc6adb0



Przyjaźń i matczyna tęsknota

Były i są blisko, wspólnie wiele podróżują, mają świetną relację. Teraz przyjdzie mamie wypuścić dziecko w świat.



Trudnych pożegnań i radosnych powitań będzie wkrótce znacznie więcej.



Własne patrzenie na świat

Maria weszła w dorosłość, ma swoje życie. Wybrała studia, o których marzyła od dawna.



Wyzwania to jej specjalność

Łaknie świata, ale ma za sobą masę trudnych doświadczeń. Samotne macierzyństwo, nieudane małżeństwo… Miłość przelała na córki: biologiczną i adoptowane.

Fot.: East News, Instagram.com/martyna.world (3)

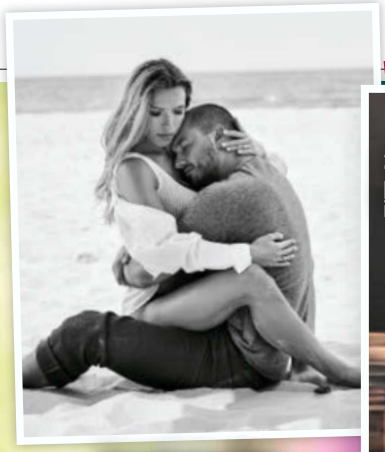
OPUSZCZONE GNIAZDO MARTYNY WOJCIECHOWSKIEJ

» ZAWSZE WSPIERAŁA CÓRKĘ. Teraz jej Marysia zrobiła ważny krok i… wyprowadza się z domu. – To jest trudny temat, bo oczywiście bardzo się cieszę, moja córka dostała się na wymarzone studia w innym mieście, dokładnie wszystko tak jak chciała i tak jak sobie planowała od lat – przyznaje Martyna Wojciechowska. Nie kryje jednak, że dopadł ją przy tym syndrom opuszczonego gniazda, czego się nie spodziewała. – Szczerze myślałam że mnie to nie będzie dotyczyło i że syndrom opuszczonego gniazda to w ogóle jest dla innych, ale nie dla mnie… Szukam sobie na razie jeszcze miejsca w tym wszystkim – twierdzi. **(JO)**

eprasa.pl 19abc6adb0

GORĄCY TEMAT

Czas ROZSTANIA



Tym zdjęciem Ewa ogłosiła rozstanie. - Po 17 wspólnych latach podjęliśmy decyzję o zakończeniu naszego małżeństwa - napisała na Instagramie.

Wtedy powiedzieli sobie: tak

25 września 2013 r. Tego dnia mieli pewność, że właśnie zaczyna się ich wspólna droga na całe życie.



Trudna wspólna decyzja

Nie działają pod wpływem emocji, jak podkreśla. Oboje długo zastanawiali się, co dalej z ich małżeństwem.

SHOW extra



Okazało się, że sukces ma niebotyczną cenę. Ewa przyznała, że praca zdominowała ich wspólne życie.

eprasa.pl 19abc6adb0

Nie wszystko, co ich łączy, teraz się kończy



Tłum był tylko tłem

Byli jedną z tych par, które nie krępują się swoich uczuć. Bez pozy, po prostu razem.

Małe gesty, wielka czułość

W takich momentach widać było, jak dobrze czuli się razem.



Ewa Chodakowska



Długo było pięknie...

Grecja, jedna z magicznych chwil. Patrząc na nich, trudno było pomyśleć, że ta historia ma swój kres.

Po 17 latach wspólnego życia Ewa i Lefteris wybrali osobne drogi. Nie była to jednak nagła decyzja. **Wcześniej długo próbowali ratować związek.**

Jeszcze kilka tygodni temu można było mieć nadzieję, że próbują przejść przez kryzys razem. Ewa Chodakowska i Lefteris Kavoukis oficjalnie ogłosili jednak, że po 17 wspólnych latach kończą małżeństwo. 25 września przypadałaby ich 13. rocznica ślubu. Zamiast przygotowań do jubileuszu, przyszło pożegnanie. Najnowsze słowa trenerki pokazują jednak, że ta decyzja dojrzewała znacznie dłużej, niż mogło się wydawać.

Pierwsze sygnały

– To nie była spontaniczna decyzja, dziewczyny – napisała do fanek kilka godzin po opublikowaniu w sieci oświadczenia o rozstaniu. Przypomniała też wspólne zdjęcie z Lefterisem, zamieszczone 1 stycznia, i zwróciła uwagę na towarzyszący mu wpis. Dziś tamte słowa nabierają zupełnie innego znaczenia. Ewa opowiadała w nim o zimowym spacerze z mężem, bez telefonów i pośpiechu, po którym odbyli długą rozmowę o sobie i swoim związku.

Zadali sobie trudne pytanie – z czego w minionym roku byli dumni jako para, a nie jako partnerzy w biznesie? Odpowiedź nie przyszła łatwo. Ewa przyznała wtedy, że choć spędzają ze sobą niemal cały czas, bardzo rzadko naprawdę są razem i pielęgnują swoją relację. Po rozmowie mieli podjąć „ciche, dojrzałe i prawdziwe" decyzje. Dziś wiadomo, że próbowali odzyskać dla siebie przestrzeń, ale to nie wystarczyło.

Nie było zdrady

Trenerka podkreśliła, że za rozstaniem nie stoją zdrada ani osoba trzecia. – Nie ma tutaj winnego ani ofiary – zapewniła. Powód był bardziej prozaiczny. – Z czasem praca zajęła w naszym życiu zbyt dużo miejsca. Zdominowała wszystkie nasze płaszczyzny – wyznała. Próbowali na nowo poukładać codzienność, ale w końcu zrozumieli, że inaczej wyobrażają sobie przyszłość.

To brzmi szczególnie przejmująco, gdy przypomni się, jak jeszcze niedawno Ewa mówiła o mężu. Z okazji jego 50. urodzin dziękowała mu za spokój i codzienną troskę. Doceniała najprostsze gesty – zapasowy T-shirt zabierany dla niej w podróż, oddaną ładowarkę czy pomoc w szukaniu zgubionych rzeczy. Podkreślała też, że Lefteris zawsze pierwszy wyciąga rękę do zgody.

Wspólny świat zostaje

W ich pożegnaniu nie ma oskarżeń ani rozliczania wspólnych lat. Ewa Chodakowska wyznała, że byli dla siebie miłością, rodziną, przyjaciółmi i partnerami, a przez lata stworzyli razem nie tylko wspólne życie, ale też zawodowy świat, z którego oboje są dumni. Chcą pójść osobnymi drogami z wdzięcznością i wzajemnym szacunkiem.



Wspólnie z mężem wylicytowali udział w akcji Omeny Mensah i Rafała Brzoski. Gdy nadeszła pora wyjazdu, Ewa pojawiła się sama.

A ten wspólny świat rzeczywiście jest ogromny. Nie mieli intercyzy, a według „Faktu" majątek, który przez lata zbudowali, może być wart ponad 200 mln zł! To efekt wielu wspólnych decyzji, pracy i przedsięwzięć, które rozwijali ramię w ramię. Rozstanie nie oznacza więc, że z dnia na dzień przestaną być obecni w swoim życiu.

Być może właśnie to okaże się dla nich kolejnym sprawdzianem. Związek się kończy, ale oboje wyraźnie chcą ocalić z niego to, co dobre. Po 17 latach nie da się przecież wykreślić wspólnej historii jednym oświadczeniem. Czas i dystans mogą sprawić, że jeszcze inaczej spojrzą na to, co razem zbudowali – już nie jako małżeństwo, ale jako dwoje ludzi, którzy przez lata byli sobie najbliżsi.

SHOW Bożena Markiewicz

Fot.: Forum, Reporter, Facebook.com/Ewa Chodakowska, Instagram.com/kavoukis (2), chodakowskaewa (3)

eprasa.pl 19abc6adb0

GORĄCY TEMAT

Byli niegrzeczni, ale…

JAK TO SIĘ WSPOMINA!

Rockandrollowcy żyją szybciej, mocniej i bez pytania o zgodę. Bo młodość ma swoje prawa, ale młodość z gitarą w ręku ma ich więcej. Przekraczają zatem granice, czasem z urokiem, czasem z bezczelnością, a kiedy indziej tak, że… nazajutrz wstyd. **Nie każdy życiorys jest wesoły, bo takie życie wyniszcza. Pozostaje legenda.**



Jan Borysewicz i Lady Pank



Lady Pank ma na koncie dziesiątki przebojów, ale skandali – gdyby je policzyć – zapewne nie mniej. Zespół lubił się bawić, słynne są ich awantury w restauracjach i hotelach. Lider Jan Borysewicz raz naprawdę przesadził – 1 czerwca 1986 r. pijany muzyk obnażył się na scenie podczas koncertu we Wrocławiu.



Małgorzata Ostrowska



Rock'n'roll obowiązywał dwadzieścia cztery godziny na dobę – mówi Małgorzata Ostrowska, dawna wokalistka Lombardu, słynąca z drapieżnej fryzury i makijażu. Wspomina nocną imprezę z muzykami metalowej grupy Acid Drinkers w stołecznym hotelu, gdy pokój pokryło pierze z przegryzionej poduszki, a telewizor cudem nie wyleciał za okno.

Fot.: Akpa, East News, Forum (5), PAP (2), Instagram.com/ostrowska.official

SHOW extra



Krzysztof Jaryczewski i Oddział Zamknięty

Krzysztof Jaryczewski otwarcie mówi o swoim upadku, wydał nawet mrożącą krew w żyłach autobiografię. Dużo tam o tym, jak alkohol, narkotyki i leki zniszczyły go. W latach 80. lider Oddziału Zamkniętego stracił głos, potem miał dramatyczne problemy zdrowotne, w tym przeszczep wątroby. Dziś mówi, jak wychodzić z nałogów. I znowu gra.





Muniek Staszczyk i T.Love

Nie demolował hoteli, ale z jego opowieści wyłania się definicja rock and rolla lat 90.: alkohol, kokaina, amfetamina, zdrady i poczucie nieśmiertelności. Muniek Staszczyk żył zgodnie z hasłem „sex, drugs and rock'n'roll", ale nie robił zadym. Teraz jest nawróconym grzesznikiem, jego wspomnienia są jak spowiedź i rozliczenie.



Tymon Tymański

Drwił z patriotycznej pompy, religijnej powagi, polityków i samego show-biznesu. – Lubiłem wzbudzać kontrowersje i wkładać kij w mrowisko – wyznał kiedyś Tymon Tymański w wywiadzie. Paliwem dla niego były wulgarna polityczna satyra, alkohol i używki. Z premedytacją żył z prowokacji, dziś męczy go etykietka skandalisty.



Krzysztof Skiba i Big Cyc



Big Cyc od początku istnienia jest rock and rollowym happeningiem i bezczelnym kabaretem społeczno-politycznym. Lider Krzysztof Skiba od lat prowokuje: od antysystemowych akcji po żarty z władzy i Kościoła. Najsłynniejszy eksces? W 1999 r., podczas występu w Katowicach, wypiął nagi tyłek w stronę ówczesnego premiera Jerzego Buzka!



eprasa.pl 19abc6adb0

SHOW extra



Miłość z przedszkola

Poznali się jako kilkuletnie dzieci, a zaczęli być razem w liceum. - Gdyby nie Joanna, nie byłoby mnie tu, gdzie dziś jestem - przekonuje aktor.

Paweł Małaszyński

Nie chce już ZACISKAĆ ZĘBÓW

Dużo rzeczy przewartościował

Szczęście dzisiaj znaczy dla mnie chyba coś innego niż kiedyś. Czasami życie samo pokazuje ci, że jesteś potrzebny zupełnie gdzie indziej, niż wydawało ci się jeszcze kilka lat wcześniej - wyznaje.



Długi rozdział życia

W Teatrze Kwadrat grał przez dwie dekady. Dlatego decyzja o odejściu tyle go kosztowała.

eprasa.pl 19ahcsadb0

wartość czasu, który tak ucieka



Najlepiej we dwoje

Bardzo dbają o swój związek, starając się spędzać czas tylko we dwoje.



Najważniejsza życiowa rola

Bycie ojcem to dla Pawła prawdziwa misja. To dla 12-letniej Lei przyszedł na widownię tanecznego show. Jest też dumny z 22-letniego Jeremiasza.



Sukces i... szuflada?

Po sukcesie serialu „Magda M." czuł, że wszyscy chcą w nim widzieć amanta. Dlatego nie zgadzał się potem na granie podobnych ról.

Dwa lata temu przechodził trudny czas i to wtedy przekonał się, na kogo naprawdę może liczyć. **Ale dopiero teraz mówi o tym otwarcie.**

Jego wpisy na Instagramie bywały naprawdę niepokojące. Nigdy jednak nie tłumaczył, co miał na myśli, gdy pisał np., że „wiele rzeczy straciło swoje dawne znaczenie, a inne nabrały ciężaru" albo, że „dwa lata temu umarł uśmiech". Teraz jednak zdobył się szczerość. I przyznał, że ma za sobą chwile pogrążenia się w mroku. Dziś jednak jest już w innym miejscu.

Głośno o emocjach

– Miewam czasem takie momenty, kiedy zjeżdżam windą na sam dół. Myślę, że wielu ludzi zna ten stan. I nie ma się czego wstydzić – wyznał otwarcie w niedawnym wywiadzie udzielonym Plejadzie. Na szczęście w najgorszym momencie nie był sam. Wsparciem okazała się kochająca żona. Są razem od ponad trzech dekad i, jak podkreśla aktor, w trudnych chwilach potrafiła być obok bez oceniania. – Ja mam ogromne szczęście, bo moje potłuczone serce od lat składa kobieta znacznie lepsza ode mnie pod wieloma względami – moja żona Joanna – mówi. – Daje mi spokój, mądrość, stałość i poczucie, że nawet kiedy grunt usuwa mi się spod nóg, jest obok ktoś, komu mogę zaufać. Przy niej czuję się potrzebny.

Wie jednak, że nawet najbardziej oddana partnerka nie może być lekiem na całe zło. Dlatego, gdy było już źle, sięgnął po profesjonalną pomoc. – Bliska osoba nie zawsze jest w stanie nam pomóc i nie powinna brać wszystkiego na siebie. Kiedy czuję, że sam sobie z czymś nie poradzę, nie boję się szukać fachowej pomocy – wyznał. I to był bardzo dobry krok. – Nauczyłem się, że warto mówić o swoich emocjach i nie zawsze trzeba ze wszystkim radzić sobie samemu.

Jednym ze źródeł tych trudnych emocji była praca. Małaszyński opowiada szczegółowo o rozstaniu z Teatrem Kwadrat i nie ukrywa, że nie była to łatwa decyzja. – Nie chciałem już zaciskać zębów tylko po to, żeby zachować etat i poczucie bezpieczeństwa. Chciałem odejść – tłumaczy. Dzisiaj wie, że takie doświadczenia też czegoś uczą. – Przeszłości nie zmienisz. Możesz ją przepracować i spróbować wykorzystać jako fundament do zbudowania czegoś nowego – mówi.

Do tego doszła jeszcze jedna ważna data. Latem Małaszyński skończył 50 lat i te okrągłe urodziny dały mu do myślenia.

– Trochę mnie to przerasta. Pięć-zero. Pytanie tylko, czy dla mnie, czy dla świata. Najbardziej uderza mnie to, jak szybko ucieka czas. Kiedy masz 20 lat, wydaje ci się, że masz go nieskończenie dużo. A potem nagle budzisz się z pięćdziesiątką i rozumiesz, że czas jest chyba najcenniejszą rzeczą, jaką mamy – konkluduje.

Zrobił to tylko dla córki

To dlatego fanki, które miały nadzieję, że ich idol w końcu wystąpi w „Tańcu z gwiazdami", raczej nie powinny się tego spodziewać. – Pojawiłem się na finale, ale powód był bardzo prosty – moja córka jest wierną fanką tego programu. Obiecałem kiedyś, że zabiorę ją na widownię, żeby mogła z bliska zobaczyć, jak to wszystko wygląda – wyjaśnia. – Chciałem jej sprawić przyjemność i spełnić jej marzenie – zapewnia, dodając, że udział tego typu czasochłonnym show nie wchodzi w grę.

Po tym wszystkim jeszcze wyraźniej widać, że dziś aktor wybiera przede wszystkim to, co naprawdę ma dla niego znaczenie. Nie popularność czy kolejne zawodowe wyzwania (choć akurat odmowy w „Furiozie" żałuje do dziś), lecz czas spędzony z najbliższymi. – Dziś patrzę przed siebie. Chciałbym, żeby to, co przede mną, było piękniejsze od tego, co zdążyło już stać się wspomnieniem.

SHOW Angela Kołowiecka

Fot.: Forum, East News (2), Instagram.com/pawelmalaszynski (3)

eprasa.pl 19abc6adb0

Jolanta Kwaśniewska

Nie ze mną TE NUMERY!

Pani prezydentowa. Zawsze perfekcyjna, zawsze w punkt. **Chwila... Naprawdę zawsze? Otóż - nie.**

Była Pierwsza Dama od lat uchodzi za symbol elegancji i dobrego stylu: uśmiechnięta, opanowana, przygotowana na każdą okoliczność. Dlatego tym bardziej nikt się nie spodziewał, tego, co zdradziła. – Kiedy już się wściekam, potrafię powiedzieć coś dosadnego – potrafię nawet powiedzieć trzy razy ostre słowo, to na „k" – śmieje się eksprezydentowa w rozmowie z Beatą Biały w książce „Kobiece gadanie".

Idę niczym taran!

Mija 21 lat, odkąd zakończyła dekadę w roli Pierwszej Damy u boku prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego. A jednak Jolanta Kwaśniewska wciąż funkcjonuje w świadomości Polaków „tu i teraz" – jako kobieta zaangażowana w pomoc potrzebującym, założycielka fundacji charytatywnych, prawniczka i inicjatorka kampanii prozdrowotnych, w tym dla dzieci i seniorów. Taki rytm hartuje: trzeba mieć twardą skórę, zwłaszcza w świecie, który na starcie był zdominowany przez mężczyzn, ich zasady, język i hierarchię.

Nie było więc lekko. Sama przyznawała, że z jednej strony ma w sobie ogromną wrażliwość. – Jestem wrażliwcem, jestem beksą – wyznała w książce „Pierwsza dama". A z drugiej… – Jednocześnie mam silną osobowość i idę jak taran. Gdy postanawiam, że coś zrobię, robię na sto procent. Nie ma możliwości, żebym odpuściła.

Czyli: serce na dłoni, ale kręgosłup – ze stali. Radziła sobie świetnie. Zresztą sama podkreśla, że „charakterek" miała od zawsze. Liderka z natury i osoba, której trudno cokolwiek narzucić. Nie dawała sobie w kaszę dmuchać: – Nigdy się nie zdarzyło, żeby ktoś sprowadził mnie do parteru.

Ma nawet swój sposób na krnąbrnych rozmówców. – Nie miałam histerycznych reakcji (...), krzyk i gwałtowne emocje niczego nie załatwiają. Im spokojniej i ciszej ktoś mówi, tym bardziej muszą się skupić osoby przy stole. To jest prawdziwa siła – uważa.

Są jakieś granice

Ale życie lubi sprawdzać nawet najbardziej opanowanych...

– Zwykle staram się być spokojna, ale bywa, że coś mnie tak wyprowadzi z równowagi, że mogłabym udusić – wyjawia Jolanta Kwaśniewska. – Śmieję się, że w naszej rodzinie tylko ja mam taki temperament. Bo mąż i Oleńka to prawdziwe oazy spokoju.

Jak sama przyznaje, w szczególnych przypadkach potrafi sięgnąć po ostrzejsze słowa. – Oczywiście nigdy publicznie, nigdy w sytuacjach oficjalnych – zastrzega. – Ale zdarza się, że w bardziej prywatnych momentach, kiedy ktoś naprawdę zachowuje się głupio albo napastliwie, jednym zdaniem potrafię go ustawić i poprosić, żeby sobie odpuścił. Ale są granice, których nie przekraczamy – zaznacza. Wie bowiem, że tak samo w rodzinie, jak i polityce, gdy padnie jedno zdanie, słowo za dużo – czasem nie da się go cofnąć. I nawet przeprosiny nie zdołają już tego naprawić.

Tak czy inaczej, po tak szczerym wyznaniu, była prezydentowa bez dwóch zdań nie straci w oczach rodaków. Wręcz przeciwnie, ta otwartość działa wyłącznie na jej korzyść. Od lat nie schodzi z czołówki rankingów popularności, a to, że pokazuje się bez maski, może tylko dodać jej jeszcze więcej uznania…

SHOW Anna Rajska

Gdy wokół masz sam



Jak miło być razem

Dobrze mieć męża z dystansem do życia… I to od blisko pół wieku!

SHOW extra



Kobiety i dziewczyny górą!

Elegancja z temperamentem, czyli krótka dewiza tego, jak wychodzić obronną ręką z najtrudniejszych sytuacji.

Fot.: Akpa (2), Forum (2), East News, Instagram.com/aleksandraleksandrowna

eprasa.pl 19abc6adb0

ych mistrzów zen...



Nas troje – edycja specjalna

Zawsze stanowili zgraną paczkę. Ich córka Aleksandra od dziecka ma z rodzicami świetne relacje.



Blisko, bliżej, najbliżej

Jedynaczka od lat tworzy własny dom z Kubą Badachem, ale więzi z mamą i z tatą, z upływem czasu, tylko się zacieśniają.



Paryski szyk w Warszawie

Kwiecień 2026 r. Była pierwsza dama i były prezydent RP spieszą na premierę spektaklu w Teatrze Polskim.

Ma pazur i nie waha się go użyć!

To dopiero mieszanka: ikona klasy, a w środku - czasem - wulkan, który musi znaleźć ujście. Ale tylko w absolutnie skrajnych sytuacjach. Na co dzień wszystkich rozbraja savoir-vivre'em, uśmiechem i celnym żartem.

eprasa.pl/19abc6adb0

GORĄCY TEMAT

Powrót do bolesnej

SHOW extra

Podąża swoją drogą

Niesie w sobie bolesną historię, ale dziś tym bardziej daje z siebie wszystko każdego dnia.







W stronę słońca

Zachował pogodę ducha, która dziś jest jego siłą.



Aktor zdobył się na szczere wyznanie o relacji ze swoim ojcem. I nie da się jej zamknąć w jednym, sielankowym wspomnieniu. **Czy dlatego rzadko mówi o przeszłości?**

Mikołaj Roznerski

Tatę zabrał mu alkohol, WCIĄŻ ZA NIM TĘS

Fot.: East News, Forum, Instagram.com/mroznerski (3), Marta Gostkiewicz/MTL Maxfilm

eprasa.pl 19abc6adb0

przeszłości

Choć osobno, dla syna są blisko

Mimo rozstania w 2013 roku, Marta i Mikołaj mają dziś przyjacielski kontakt, dzieląc się rodzicielskimi obowiązkami. - Życzę każdemu takiej relacji, jaką mam z mamą naszego dziecka - mówi aktor.

Widzowie kojarzą go z uśmiechem, pewnością siebie i energią człowieka, który potrafi cieszyć się życiem. Jednak gdy gasną światła i kończy się praca przed kamerą, liczy się dla niego przede wszystkim jedna rola – taty. Mikołaj Roznerski jest ojcem 15-letniego Antoniego, syna z jego związku z aktorką Martą Juras. To właśnie czas z nim spędzany daje mu dziś najwięcej radości. Ojcostwo sprawiło też, że aktor częściej spogląda wstecz i przygląda się własnej historii, ale – uważniej, dojrzalej i wreszcie – bez upiększeń.



Chodź, pokażę ci świat

Uwielbia spędzać z Antonim każdą wolną chwilę.

Wszystko, co ważne

Gwiazdor nie miał łatwego dzieciństwa: jego rodzice prowadzili w niewielkich Rolantowicach pod Wrocławiem gospodarstwo. Kiedy miał 12 lat i doszło do rozwodu, mama wyjechała z rodzeństwem, a on zdecydował się zostać z ojcem, by pomagać mu na roli. I choć tata nie był człowiekiem wylewnym i nie zasypywał czułościami, dawał coś równie ważnego: pewność, że kocha.

– Naprawdę mi go po prostu brakuje. Mój tata był po prostu dobrym gościem – wyznał teraz łamiącym się głosem w programie „Kulisy sławy". Po czym dodał z trudem: – Dobrym gościem, którego zabrała wódka, między innymi.

Niestety, jego rodzicowi nie udało się pomóc. Po tym wydarzeniu Mikołaj opuścił rodzinną wieś. – Po śmierci taty po prostu wyjechałem i wszystko zostało jak w takim skansenie – wspomina. Dziś jego słowa przypominają, że nawet największa miłość i najlepsze intencje nie zawsze wystarczą, by ocalić bliską osobę przed nałogiem. Ale to, czego sam doświadczył, dziś zamienia w coś dobrego – w bliskość, jaką obdarza swego syna.



Razem – wspomnienie na zawsze

Tata pozostał w jego sercu. I nic tego nie zmieni.



W życiu i na planie

Ma wyjątkowe podejście do dzieci, także w „M jak miłość".

KNI

SHOW Anna Rajska

REKLAMA

Gotuj FRościej

100% NATURALNEGO SMAKU

FRoSTA

WARZYWA NA PATELNIĘ Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ

ZŁOTE PALUSZKI RYBNE

OPAKOWANIE RODZINNE 15

nr 1 W POLSCE*

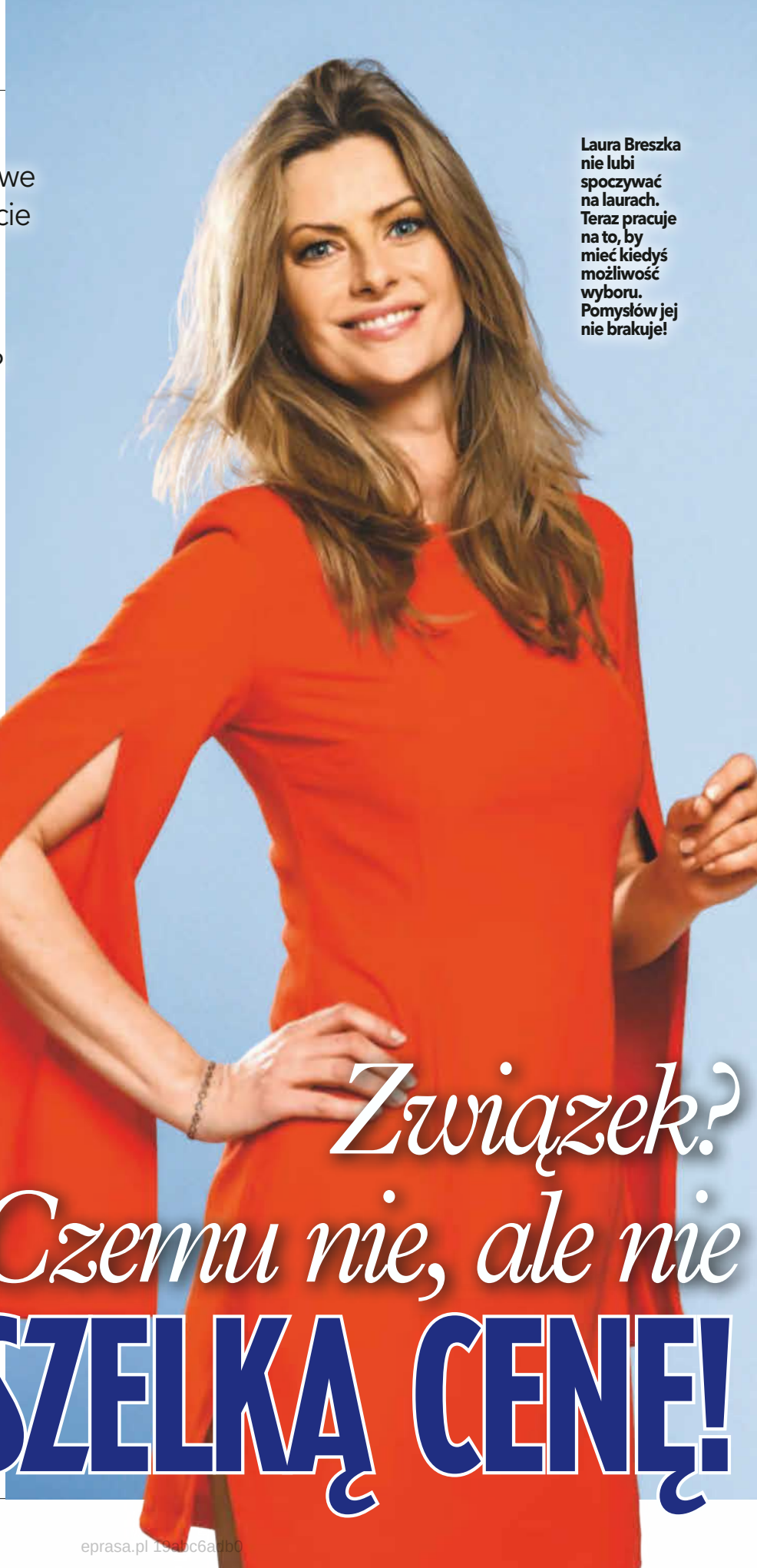
FRoSTA

eprasa.pl 19abc6...

Laura Breszka

Związek? Czemu nie, ale nie ZA WSZELKĄ CENĘ!

Nowy dom, nowy serial i nowe plany – tak teraz wygląda życie aktorki, która **rzuciła się na głęboką wodę i kupiła dom na Sycylii.** Czy tam znajdzie także nową miłość?



Laura Breszka nie lubi spoczywać na laurach. Teraz pracuje na to, by mieć kiedyś możliwość wyboru. Pomysłów jej nie brakuje!

Mówi się, że zmiany, a właściwie brak lęku przed zmianami, są probierzem rozwoju. Co zmieniło się u Pani w ostatnim czasie?

Bardzo dużo. Dostałam propozycję nie do odrzucenia i zrezygnowałam między innymi z „Dzielnicy strachu". Zagrałam w serialu „Felicità", polsko-włoskiej produkcji na podstawie książki Kasi Kalicińskiej i Radosława Figury oraz „Primo amore" Kamili Kisały, a w dodatku po włosku! Teraz skupiłam się na audiobookach, jestem też po próbach do spektaklu „Ding Dong" w reżyserii Artura Barcisia.

Włochy potrafią uwodzić. Doświadczyła Pani słynnego la dolce vita!

Jeszcze jak! Co więcej, kupiłam dom na Sycylii, która mnie urzekła. Lubię słońce, ciepłe morze, sycić się południowym klimatem.

Opowie Pani trochę więcej o swoim nowym miejscu na ziemi?

Za niewielką kwotę nabyłam stary dom z sycylijską konstrukcją, drewnianym

eprasa.pl 19abc6adb0

Włoskie dolce vita



Włochy urzekły ją nie tylko kuchnią, ale też sztuką i wyjątkowym klimatem. Czuje się tam jak ryba w wodzie.

Zabytkowa mozaika sprzed wielu wieków na Sycylii to też był znak, żeby kupić właśnie tę posesję.



Córka jest prawie dorosła, ale wciąż najważniejsza jest dla niej nauka. Italia to na razie tylko wakacje z mamą.



Czuje, że nadszedł jej czas. Tu z Dawidem Ogrodnikiem, swoim… zmarłym mężem z serialu „Felicità".



Każda chwila spędzona na południu Europy to dla niej powód do radości i chwil szczęścia.

stropem, kamienną kuchnią, pod którą pali się żywy ogień i przepiękną mozaiką podłogową. A do tego ponad pięćset metrów ogrodu z drzewami pomarańczowymi. Na razie wszystko wygląda trochę jak po katastrofie: zarośnięte, zaniedbane i wymagające sporo pracy. Mój pierwotny plan był bardzo prosty: posprzątać, pomalować i zamieszkać, szczególnie, że działa elektryczność i jest dostęp do wody.

Czyli nie potrzebuje Pani spa, żeby poczuć smak prawdziwego życia?

Nie. Szczególnie, że wakacje pod namiotem nie są mi obce. Dla mnie ważniejsze jest poczucie wolności, słońce, dobre jedzenie i możliwość bycia w miejscu, w którym dobrze się czuję. Mam wrażenie, że sporo mnie łączy z Włochami, Podoba energia, niespieszne smakowanie życia i radość z prostych rzeczy. Do szczęścia naprawdę wystarczą mi pomidory z dobrą solą. I bilet lotniczy, który nie musi być drogi.

Ma Pani już jakieś konkretne plany związane z nowym domem?

Mój dom znajduje się w okolicach Marsali na zachodzie Sycylii, czyli tam, gdzie można pływać na kajcie. Marzy mi się, żeby w przyszłości organizować tam różne wycieczki. Chcę mieć jakąś alternatywę poza aktorstwem, które bywa kapryśne. Kiedy jesteś w filmowym projekcie, jesteś na fali, a potem nagle pojawia się kilka pustych miesięcy. I człowiek zaczyna się martwić. Ja staram się tego nie robić, bo różne rzeczy przychodzą i odchodzą, ale wiadomo – rachunki same się nie zapłacą.

> „Do szczęścia naprawdę wystarczą mi pomidory z dobrą solą. I bilet lotniczy."

Nigdy nie bała się Pani świata. Nie wszyscy wiedzą, że urodziła się Pani w Austrii.

Dokładnie w Linzu, gdzie mieszkałam dziewięć lat, a potem w 1997 roku, tuż po wielkiej powodzi w Polsce, przeprowadziliśmy się z rodzicami do Wrocławia. Z austriackiego podwórka – pięknego, zadbanego, z domkami jak z bajki, ślizgawkami i placem zabaw – trafiłam do powodziowego Wrocławia. Mieszkaliśmy w kamienicy dość blisko Odry. Woda dopiero co opadła. Patrzyłam z czwartego piętra na podwórko, na którym była właściwie tylko czarna, metalowa drabinka. Nie było dzieci, nie było kolorowego placu zabaw. To był mocny szok kulturowy i językowy.

Niemiecki jest więc Pani pierwszym językiem?

Tak, mówię po niemiecku bez akcentu. I to jest dla mnie zawodowo dość zabawne, a chwilami frustrujące, bo właściwie nigdy nie zaproszono mnie do niemieckojęzycznego projektu. A przecież takich aktorów w Polsce nie ma wielu – takich, którzy naprawdę mówią po niemiecku jak native speakerzy. Mam poczucie, że to pokazuje pewien problem w systemie wyboru aktorek i aktorów. Wystarczyłby tylko mały research.

Pani córka Lea jest już prawie dorosła. Też planuje przyszłe życie we Włoszech?

Ma siedemnaście lat i w przyszłym roku zdaje maturę. Poszła rok wcześniej do szkoły, więc teraz jesteśmy w procesie ważnych decyzji: szkoła, przyszłość, studia. To dla niej trudny moment, bo musi wybierać, a przecież jest jeszcze bardzo młoda. Dobrze się uczy, ale ona sama nie wie jeszcze, co chce robić. Przez jakiś czas myślała o biznesie, potem zobaczyła, że jej znajomi idą w artystyczne rzeczy i zaczęła się zastanawiać, czy ona też tak nie powinna.

A syn Pani zmarłej siostry, którego wspólnie wychowuje Pani z mamą?

Ma osiem lat, idzie już do trzeciej klasy i jak każde dziecko w jego wieku jest dość żywiołowym chłopcem.

Czy jako mama, osoba aktywna zawodowo, a do tego kobieta, która właśnie kupiła dom na Sycylii ma Pani jeszcze czas i przestrzeń na miłość?

Jestem otwarta na związek, ale nie za wszelką cenę. Nie potrzebuję relacji po to, żeby wypełnić pustkę. Jeśli coś ma się wydarzyć, to musi być dobre. Chcę mieć swoje miejsca, swoje tempo, swoje alternatywy. Aktorstwo jest ważne, ale nie chcę, żeby było jedynym filarem mojego życia.

SHOW Ola Siudowska/AKPA

Fot.: Akpa, Reporter, Przemek Paczkowski/materiały prasowe TVP (3), Instagram.com/laura.breszka

eprasa.pl 19abc6adb0

Stylowo



Anna Lewandowska (41)

Dziennikarka znów udowadnia, że sekret udanej stylizacji tkwi w detalach. Jej jasne dżinsy mają wywinięte nogawki nie dlatego, że są zbyt długie. Podwija je, bo tak jest modnie - utworzony mankiet dodaje lekkości i nonszalancji. Takie dżinsy w połączeniu z prostą białą górą tworzą strój, którym warto się zainspirować.









Mankiety w duecie

I spodnie, i marynarka grają krótszą nutą: nogawki i rękawy celowo odsłaniają więcej, a wygodne sneakersy jeszcze bardziej podkręcają ten swobodny styl.



Denimu nigdy za wiele

Gdy same dżinsy to dla ciebie za mało, dorzuć kurtkę z tego materiału. Podwinięte nogawki i plecione dodatki dodadzą zestawowi lekkości.











Żakiet. VERO MODA, 179 zł
T-shirt. STREET ONE, 89,99 zł
Dżinsy. BONPRIX, 59,99 zł
Torebka. PARFOIS, 159,99 zł
Sneakersy. ZARA, 89,90 zł

Kurtka. H&M, 147,99 zł
Dżinsy. ZARA, 119 zł
Naszyjnik. STRADIBARIUS, 199 zł
Torebka. PARFOIS, 149,99 zł
Baleriny. NEXT, 279 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (24)

eprasa.pl 19abc6adb0

PODWINIĘTE

Chcesz, żeby twoje dżinsy w sekundę wyglądały bardziej trendowo? **Wywiń nogawki, a cały look złapie charakter.**





Okulary. OKKIA, 119,99 zł
Bluzka. MANGO, 99,99 zł
Dżinsy. H&M, 99,99 zł
Torebka. JJXX, 143 zł
Sandały. RESERVED, 119,99 zł

Wysoka gra

Martwisz się, że mankiety mogą optycznie skrócić twoje nogi? Zaradzą temu spodnie z wysoką talią i top w podłużne paski.









Bluzka. NEXT, 65 zł
Kardigan. VERO MODA, 179 zł
Dżinsy. ICHI, 229 zł
Kolczyki. VEZZI, 99,90 zł
Czółenka. RENEE, 199 zł

Z wdziękiem i z klasą

Wybierz dżinsy z kantem, dobierz do nich sandałki na szpilce i koszulową bluzkę. Przekonasz się, jak łatwo połączyć swobodę denimu z elegancją.

Modnym krokiem w jesień



Daj stopom odetchnąć, a stylizacji zabłysnąć – w tym sezonie klasyczne mokasyny wracają w odświeżonej, intrygującej odsłonie. To buty, które łatwo wpasować w różne style: od wysmakowanych kompozycji po luźne, miejskie looki. Świetnie sprawdzają się w zestawach ze spodniami typu cygaretki i koszulą – jest elegancko, ale nie sztywno. Stawiasz na minimalizm? Łącz je z marynarką i spodniami w kant – wtedy powstaje ponadczasowy outfit pasujący do szafy kapsułowej. Biały T-shirt, proste jeansy i klasyczne mokasyny to baza, która również nigdy nie zawodzi. Co ciekawe, te buty dobrze łączą się również z dresami – niebanalnie równoważą casualowy luz.



Różowe. FILIPPO, 159,99 zł
Pomarańczowe. TAMARIS, 339 zł
Żółte. VENEZIA, 299 zł

eprasa.pl 19abc6adb0



TRENDY 2024

Lwia grzywa

Fryzura Cary Delevingne (34) to współczesna odsłona odważnego cięcia z lat 80., gdzie mocno wycieniowane włosy tworzyły drapieżną lwią grzywę. Pełna rockowej objętości i dzikości, świetnie podkreśla naturalną teksturę pasm. Aby uzyskać ten efekt, wgnieć w wilgotne włosy piankę i wysusz je dyfuzorem.



Kilka warstw

Iza Kuna (55) prezentuje fryzurę z lat 70. jaką nosiła Jane Fonda w oscarowym filmie „Klute". Włosy są kaskadowo wycieniowane od samej góry, z zachowaniem dłuższych pasm na karku i bokach. Kluczem są postrzępione warstwy wokół twarzy oraz lekka, rozchodząca się na boki grzywka.

Ostre CIĘCIE

Szukasz uczesania, które odejmie lat? Poznaj trzy kultowe cięcia w nowoczesnym wydaniu, dzięki którym ułożysz włosy w kilka minut. **Bądź jak gwiazda w modnej wycieniowanej fryzurze.**

Fot.: Akpa, East News (2), materiały prasowe (5)

eprasa.pl 19abc6adb0



Lekkość retro

Bob Charlize Theron (51) to ukłon w stronę lat 90. Jego oryginalna odmiana charakteryzuje się mocno postrzępionymi końcówkami, głębokim przedziałkiem z boku oraz widocznym, ciemniejszym odrostem, który dodaje fryzurze trójwymiarowości i głębi.

W twojej kosmetyczce



1. Ziołowy peeling do skóry głowy, FARMONA, 15 zł; 2. Odżywka Piwonia do włosów cienkich i matowych, BARWA, 10 zł; 3. Pianka Koloryzująca, VENITA, 12 zł; 4. Szampon przeciw wypadaniu włosów, YVES ROCHER, 65 zł: 5. Quiltowa Maska do włosów blond i rozjaśnionych, JOANNA, 10 zł

REKLAMA

ISANA®
na na na



Lśniące włosy

eprasa.pl 19abc6adb0

PODKŁAD *plus serum*

To więcej niż upiększanie oraz poprawa kolorytu. Dawka pielęgnacyjnych składników w tych podkładach zadba o cerę nie tylko nadchodzącej jesieni.



Podkład serum Future Glow
ARTISTRY
ok. 290 zł



Serum w podkładzie Naturalny Blask Natural Glow
YVES ROCHER
ok. 135 zł



Lekki podkład Oil Serum Foundation
PHLOV
ok. 80 zł



Nawilżający podkład-serum z kwasem hialuronowym
CASHMERE ok. 60 zł



Podkład kryjący Intense Serum Cover Foundation
NÉO MAKE UP
ok. 70 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Pielęgnuję skórę i dba o jej młody, nieskazitelny wygląd. Daje efekt jędrnej, rozświetlonej, młodzieńczej cery. W 15 odcieniach.

Duet makijażu jak druga skóry i długofalowej pielęgnacji. Zapewnia naturalny blask, ujędrnia i nawilża cerę. Dostępny w 10 odcieniach.

Łączy makijaż z intensywną pielęgnacją. Zapewnia cerze nieskazitelną świeżość i autentyczny blask. W 3 uniwersalnych odcieniach.

Pielęgnacja i makijaż w jednym. Nawilża cerę, ujednolica jej koloryt, maskuje drobne niedoskonałości i przebarwienia. W 3 odcieniach.

Zapewnia krycie od lekkiego, po mocniejsze, koryguje przebarwienia, nawilża i pielęgnuje cerę przez cały dzień. W 7 odcieniach.

ZALETY KOSMETYKU

Bogata formuła z kwasem hialuronowym, fitokolagenem, wyciągiem z granatu. Z SPF 35 i ochroną UVA. Wodoodporny. Wegański.

Ma 86 proc. składników pochodzenia naturalnego: kwasy hialuronowe, wyciąg z facelii dla blasku i wodę rumiankową. Zapewnia efekt do 12 godzin

Ochronna olejowa baza z olejem z nasion słonecznika i trójglicerydami plus rozświetlająca witamina C. Kosmetyk wegański.

Dzięki kwasowi hialuronowemu dogłębnie nawilża i odżywia skórę, a dzięki witaminie C wzmacniają ją i nadaje blask. Zawiera SPF 30.

W odżywczym składzie znajduje się m.in. witamina E oraz niacynamid. Zawiera ochronę SPF 30. Kosmetyk wegański.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Gęsty, ale nakłada się łatwo. Daje uczucie zaopiekowania. Skóra jest wzmocniona, odżywiona jak po luksusowym kremie i ładnie świetlista.

Wtapia się, wyrównuje koloryt, a nawet kryje wklepany opuszkami. Daje odczuwalne nawilżenie cery, które trwa i trwa. Ładnie pachnie.

Płynny, łatwy w aplikacji jak olejek. Zapewnia naturalne krycie i satynowy glow. Cera wygląda świeżo, jest doskonale wsparta i nawilżona.

Treściwy, warto go starannie rozprowadzić. Wygląda naturalnie, tak bardziej matowo. Daje uczucie komfortu do kilku godzin.

Dobrze kryje z lekko matowym wykończeniem. Skóra wygląda na wygładzoną, nasyconą bez uczucia ściągnięcia przez cały dzień.

Fot.: mat.prasowe (5)

eprasa.pl 19abc6adb0

Włosy lubią MASAŻ

A to dlatego, że wspiera mieszki włosowe, pobudza krążenie i relaksuje. Wykonasz go bez trudu z pożytkiem dla kondycji pasm.

Masaż skóry głowy to zabieg niemal dla każdego. Ale zrezygnuj z niego przy łojotoku i łupieżu. Możesz masować skórę tylko dłońmi, wmasować np. wcierkę i rozmasować szampon w trakcie mycia. Zdaniem trychologów najlepszym przyrządem do masażu skóry głowy są dłonie. Ale są też masażery z silikonowymi wypustkami do rozprowadzenia wcierki, serum, szamponu. W roli masażerów sprawdzą się też specjalne grzebienie (np. Amo'ya). Włosomaniaczki zapewne zachwycą masażery elektroniczne np. ze stymulującym światłem LED (np. Foreo).

Skórę głowy masuj punktowo, miejsce przy miejscu i bez pocierania. Lekko ją uciskaj i przesuwaj w miejscu, zataczając kółka. Masuj od skroni ku tyłowi, by objąć całą głowę. Już 3-5 minut masażu wystarczy, by wzmocnić krążenie, dobrze rozprowadzić kosmetyk bez pobudzania sebum. I dłonie, i przybory powinny być czyste. Masaż bez użycia kosmetyków, tylko dłońmi lub przyborem, najlepiej wykonywać co drugi dzień. Za to kosmetyki wmasowuj tak często, jak zaleca producent.

Polecamy kosmetyki



Intensywnie wzmacniająca wcierka przeciw wypadaniu, **YVES ROCHER**, ok. 150 zł

Fluid przeciw przebarwieniom z SPF 30, TOŁPA, ok. 50 zł

Naturalny dezodorant kwasowy Sensitive care, NIVELAZIONE, ok. 19 zł

Fot.: Materiały prasowe (4)

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

eprasa.pl 19abc6adb0

Wiele osób uważa, że są idealną i łatwą metodą, by mieć sylwetkę modelki. Ale to wcale nie takie proste. Oto, co trzeba wiedzieć o tej metodzie.

Czy warto brać zastrzyki NA ODCHUDZANIE?

Ozempic, Saxenda, Wegovy – dla wielu osób nazwy tych leków to obietnica szybkiego i łatwego odchudzania. W USA była tenisistka reklamuje lek, który pomógł jej wrócić do formy po urodzeniu dziecka, celebryci przyznają, że schudli dzięki nim, „zwykli" ludzie pytają: „Gdzie TO kupić". Powstał mit „cudownych zastrzyków na odchudzanie", które pozwolą jeść wszystko bez ograniczeń i schudnąć bez wysiłku. Tymczasem to leki na poważną chorobę – otyłość. A różnica między „chcę schudnąć 10 kilo" a „leczę chorobę otyłościową" jest ogromna.

Dlaczego tradycyjne metody zawodzą? Przez lata każdy, kto chciał schudnąć, słyszał: „Mniej jedz, więcej się ruszaj". U 90 procent osób z otyłością to zupełnie nie działa. Dlaczego? Bo człowiek nie dlatego tyje, że się objada, ale dużo je, ponieważ jest otyły. Brzmi paradoksalnie? Dzieje się tak, ponieważ po spożyciu posiłku jelita wydzielają hormony, które powinny sygnalizować mózgowi: „Jestem syta, przestań jeść". U osób z otyłością ta komunikacja jest zaburzona. Nie odczuwają sytości. Mogą zjeść obiad, a za chwilę drugi, potem trzeci. Z pomocą przychodzą analogi GLP-1 – substancje w lekach takich jak Ozempic czy Saxenda, które naśladują naturalne hormony sytości. Stosujące je osoby po zjedzeniu posiłku czują sytość i nie mają ochoty na więcej.

Dobry sposób, ale nie dla każdego! Nie wolno zapominać, że to nie są zastrzyki na odchudzanie, ale leki i jak każdy lek mają swoje wskazania. W Polsce do leczenia otyłości stosowane są analogi GLP-1 (liraglutyd, semaglutyd i tirzepatyd), kombinacja naltreksonu z bupropionem oraz orlistat. Np. liraglutyd (Saxenda). Jest przepisywany osobom z BMI powyżej 30 lub z BMI 27-30, które mają dodatkowo cukrzycę, nadciśnienie czy bezdechy senne. Nie jest to więc lek dla kogoś, kto chce zgubić 5 kilogramów przed sylwestrem. Inne leki z grupy analogów GLP-1 stosowane są do leczenia cukrzycy typu 2, utrata masy ciała to „skutek uboczny" terapii. W ciągu 3 lat sprzedaż Ozempicu wzrosła o 1350 procent. Ale większość recept wypisywana jest „poza wskazaniami" – dla osób, które nie chorują na otyłość.

W poszukiwaniu dróg na skróty... Leki na otyłość (ani operacje bariatryczne) nie działają „same z siebie". Niezbędne są także trwała zmiana nawyków żywieniowych oraz stylu życia. Bez tego istnieje duże ryzyko, że po odstawieniu leków odzyska się większość utraconej wagi. Tak więc, zmiana nawyków to podstawa!



Na stronie www.ootylosci.pl znajdziesz porady dotyczące leczenia otyłości (np. wskazówki, jak unikać czynników powodujących objadanie się).

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 19abc6adb0

Odrobina PIKANTERII?

Odpowiedź brzmi: Tak! Zarówno ta na talerzu, jak i ta w życiu dodaje smaku naszej codzienności. Nie żałujmy więc jej sobie!

Słyszałaś o efekcie „haju kapsaicynowego"? Tak właśnie reaguje organizm, gdy na języku pojawi się coś piekącego, szczypiącego czy wręcz… bolesnego. Maleńka szczypta chili (a dokładnie zawarta w niej kapsaicyna) łączy się z receptorami ciepła i bólu, wywołując całą kaskadę reakcji: mózg otrzymuje sygnał „Uwaga, ciało płonie!" i w odpowiedzi na ten alarm zaczyna produkować przeciwbólowe endorfiny oraz hormon przyjemności, dopaminę. Sygnały bólowe zostają zablokowane, a na ich miejscu pojawia się uczucie silnego odprężenia, euforii oraz ogólnego zadowolenia. Jest to tak przyjemne, że ludzie regularnie sięgają po ostre przyprawy, aby ponownie doświadczyć tego stanu. A wybór jest bogaty – podobnie do chili działa chrzan (wasabi, zwykły), imbir, pieprz. Tak się składa, że wiele z tych przypraw to równocześnie naturalne afrodyzjaki. Po pikanterii przy stole, pora na pikanterię w sypialni! Psycholodzy są zgodni co do tego, że bliskość plus namiętność to jedna z recept na udany związek, ale też życiową kreatywność i pasję.

Z aptecznej półki



Super Deo – z krystalicznej skały, ekologiczny i długotrwały w użyciu, do pach i stóp. REUTTER, 50 g/21 zł

Floradix Witamina B Complex – dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. SALUS, 250 ml/45 zł





Hyaluro dent – pasta do zębów z kwasem hialuronowym i probiotykami. BIAŁA PERŁA, 75 ml/25 zł

Fot.: materiały prasowe (3)

REKLAMA

ISANA®
na na na



aksamitną skórę

eprasa.pl 19abc6adb0

PASTA LA VISTA, *głodzie!*

Gdy brzuchu burczy, talerz parującego makaronu staje się najczulszą odpowiedzią. Otula zmysły, koi oraz syci szybko i na długo.

Spaghetti po bolońsku

SKŁADNIKI: • 500 g mieszanego mielonego mięsa • 4 szalotki, posiekane • po 200 g marchewki i selera naciowego, pokrojonych w kostkę • 3 ząbki czosnku, posiekane • 500 g makaronu spaghetti • 2 łyżki oleju • sól • 8 gałązek bazylii, posiekanej • papryka słodka • 1 i 1/2 łyżki koncentratu pomidorowego • 200 ml czerwonego wina • pieprz • 1 puszka pomidorów, mogą być krojone • cukier

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso zrumień na dużej patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj czosnek, szalotki, marchewkę, ok. 3/4 bazylii i seler, podsmaż. Dopraw solą, pieprzem i papryką. Dodaj koncentrat, wino i pomidory. Wymieszaj. Duś pod przykryciem ok. 15-20 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i cukrem.

2. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Osączony makaron wymieszaj z sosem. Każdą porcję spaghetti udekoruj resztą bazylii.

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

SHOW CIEKAWOSTKA:

Ugotowany makaron po ostudzeniu ma niższy indeks glikemiczny niż gorący, bo część skrobi przechodzi w tzw. oporną. Podobnie jest, gdy zostanie ponownie podgrzany.



Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl 19abc6adb0



Tagliatelle w sosie

SKŁADNIKI: • 400 g makaronu tagliatelle • 2 małe cukinie • 1 pęczek dymki • 250 g pomidorków koktajlowych • 2 gałązki rozmarynu • po 6 gałązek tymianku i bazylii • 40 g masła • po 30 g mąki i parmezanu • 100 ml bulionu • 150 ml białego wina • 200 g śmietany 30% • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg przepisu. Cukinie umyj, pokrój w półplasterki. Dymki oczyść, posiekaj. Pomidorki przekrój na połówki. Zioła posiekaj. Szczypior z dymki podduś na maśle. Oprósz mąką, krótko zasmaż. Wlej bulion, wino i śmietanę. Gotuj 5 minut. Dodaj bazylię, zmiksuj. Sos przyprawsolą i pieprzem.

2. Cukinię podsmaż na 2 łyżkach oleju. Dorzuć białe części dymki, pomidorki i resztę ziół. Smaż 4 minuty. Dodaj odcedzony makaron, wymieszaj. Polej sosem ziołowym, posyp startym parmezanem.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy



Aromatyczna lazania ziołowa

SKŁADNIKI: • 500 g mielonej wołowiny • 3 łyżki oleju • 700 g passaty pomidorowej • 1 szklanka posiekanych ziół (koperek, natka, tymianek, rozmaryn) • po 4 łyżki masła i mąki • 750 ml mleka • 16 płatów lazanii • 190 g startej mozzarelli • 2 pomidory • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso podsmaż na oleju. Wymieszaj z passatą pomidorową. W rondlu rozgrzej masło, oprósz mąką i zasmaż. Wciąż mieszając, wlewaj powoli mleko. Gotuj ok. 10 minut, mieszając. Przyprawsolą i pieprzem, wymieszaj z ziołami.

2. Na dno formy do lazanii wylej 1/4 beszamelu ziołowego. Ułóż warstwę płatów, przykryj 1/3 mięsa. Układaj kolejne warstwy, polewając je beszamelem (na wierzchu mają być płaty). Polej resztą beszamelu, posyp serem. Ułóż pomidory pokrojone w plastry. Piecz przez 50 minut w 175°C.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

Zapiekanka z penne

SKŁADNIKI: • 300 g makaronu, np. penne • sól • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • 1/2 dyni hokkaido (ok. 500 g) • 150 g żółtego sera • 1/2 pęczka szczypiorku • 2 łyżki oleju • 100 ml białego wina • 1 puszka krojonych pomidorów • 100 ml mleka • cukier • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj w posolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę i czosnek, drobno posiekaj. Dynię oczyść, pokrój w kostkę Ser grubo zetrzyj. Szczypiorek pokrój.

2. Na głębokiej patelni rozgrzej olej, podsmaż dynię. Dodaj cebulę i czosnek. Duś jeszcze 2-3 minuty. Wlej białe wino. Dodaj pomidory i mleko, gotuj ok. 7 minut. Przyprawdo smaku szczyptą cukru, solą i pieprzem.

3. Makaron odcedź, wymieszaj z sosem i przełóż do małych naczyń do zapiekania. Posyp serem. Piecz ok. 10 minut w 200°C. Udekoruj szczypiorkiem i podawaj.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy



eprasa.pl 19abc6adb0

Co ty PLECIESZ?

Zachwycają od pokoleń, teraz wracają w nowym wydaniu. **Współczesne plecione meble i dodatki łączą lekkość, szlachetne materiały oraz nowoczesny design.**



ROŚLINY TO LUBIĄ

Ażurowe sploty wprowadzają do wnętrza organiczną fakturę, która doskonale podkreśla piękno zielonych liści oraz kwiatów. Plecionki i rośliny tworzą wyjątkowo harmonijny duet, bo łączy je naturalny charakter. W takiej oprawie nawet skromny kwiat zyska na urodzie, a ustawione obok siebie dwa egzemplarze podwoją efekt.



DETAL, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Słodka szafka z plecioną szufladą – mały detal, a potrafi odmienić charakter wnętrza. Prosta forma ładnie wpisuje się w skandynawski wystrój, a kompaktowy rozmiar sprawia, że szafka świetnie odnajdzie się nawet w niewielkiej przestrzeni. Na tle zieleni w stylu retro plecionka stworzy kompozycję pełną ciepła.

Plecionki kojarzą się z wakacjami i słońcem, wprowadzając nutę egzotyki i letni klimat.



eprasa.pl 19abc6adb0



NOWOCZESNA PLECIONKA

Klasyczne rzemiosło doskonale odnajduje się we współczesnych trendach. Ręcznie plecione drzwi z okleiny sosnowej podkreślają staranność i kunszt wykonania. Świetnie wpisują się w nowoczesne wnętrza, ocieplając je, a jednocześnie nie nadając im rustykalnego czy sielskiego charakteru.



LEKKOŚĆ TO PODSTAWA

Plecionka przepuszcza światło i nie przytłacza przestrzeni. To szczególnie cenione w nowoczesnych wnętrzach, gdzie dąży się do wrażenia przestronności. Nawet większy fotel czy pleciona komoda wygląda lżej niż pełne, masywne meble tapicerowane.



NA BIAŁYM TLE

Naturalne tekstylia, plecionka, białe ściany… Taki wystrój idealnie wpisuje się w aranżację sypialni, zwłaszcza gdy twoje gusta lawirują między stylem boho a skandynawskim. Możesz postawić na więcej splotów lub wprowadzić je w jednym wyrazistym elemencie. Marzysz o bardziej eleganckim efekcie? Wybierz klasyczną plecionkę wiedeńską.

Wypróbuj u siebie!



Bambusowa salaterka. H&M, 52,99 zł; Lampa sufitowa. WESTWING, 579 zł; Kosz naturalny. JYSK, 99 zł

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe: IKEA, Loberon, Søstrene Grene, Bloomingville, Westwing, Jysk, H&M

eprasa.pl 19abc6adb0



Dubrownik

Olśniewający blask GWIAZDY EKRANU

Magiczne miasto nad Adriatykiem doceniło UNESCO, **ale prawdziwą gwiazdą uczynił je serial „Gra o tron".**

Dubrownik to niezwykłe miasto. To gwiazda filmowa nad turkusowym Adriatykiem, który – jak śpiewała kiedyś Małgorzata Ostrowska – jest jak ocean gorący. Tu przeżyjemy przygodę życia. Już pierwszy widok – czy to z okienka samolotu, z morza czy z samochodu, sprawia, że musimy wziąć głęboki oddech.

Przed naszymi oczami morze stłoczonych gęsto czerwonych dachów i lazur morza. Ten widok sporo obiecuje. I słowa zawsze dotrzymuje.

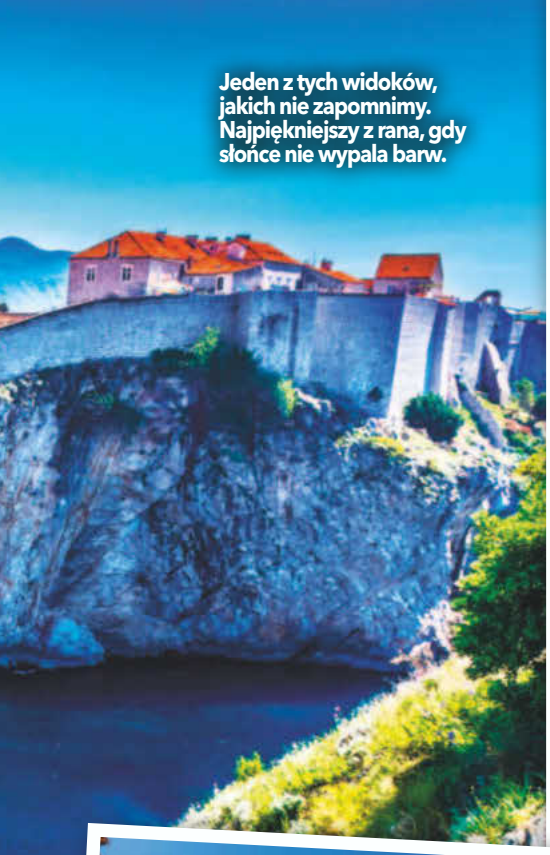
Długa droga do Hollywood

Dzieje miasta sięgają VII w. W rękach Imperium Bizantyjskiego, Węgier i Republiki Weneckiej przeobrażało się, niszczało, piękniało. Tę apetyczną mieszankę kultur i sztuki widać tu co krok. I nie wiadomo, co bardziej zaintrygowało twórców niezwykłego serialu „Gra o tron" – ta niezwykłej klasy uroda, tajemniczość czy raczej historia podbojów, upadków oraz odrodzeń. Choćby po wojnie na Bałkanach 30 lat temu.

Tutaj chce się żyć!

Miasto opasane jest potężnymi murami , które strzegły niegdyś bezpieczeństwa bogatych mieszczan. I od spaceru po murach warto zacząć zwiedzanie Dubrownika. Najlepiej o świcie, bez wielkich tłumów i żaru słońca. Później trasa spaceru zaprowadzi nas na nieduży plac, na środku którego stoi Wielka Studnia z XV w. Do dziś jest częścią wodociągu! Stąd odchodzi jedna z najpopularniejszych ulic miasta – Stradun. Po brzegi wypełniona turystami. I powtórzę: by dostrzec jej urok, warto wcześniej wstać lub późno położyć się spać. Bo blask księżyca ją czaruje.. Uliczka zaprowadzi nas do pięknego placu z pałacem Sponza. Stąd już blisko do targowiska. Drogo, ale sprzedawcy pozwalają degustować! I jeśli ktoś jeszcze nie stracił tu głowy, to powinien udać się na Wzgórze Srd.

eprasa.pl 19abc6adb0



Jeden z tych widoków, jakich nie zapomnimy. Najpiękniejszy z rana, gdy słońce nie wypala barw.



Kolorowe łodzie w porcie, w tle zaczarowane miasto. Cudnie i romantycznie.



Stare miasto. Jego uliczki prowadzą magicznym labiryntem poza czasem.

Chorwackie meze czyli zestaw „po trochu do degustacji" tego, co w menu najlepsze.



Nieodległa wyspa Koločep jest już spokojna, leniwa i cicha. Jakby inny świat.

Fot.: Adobe Stock (5)

Można pieszo, samochodem lub kolejką linową. Widok zostawia w duszy ślad.

Cuda są bezcenne

Dubrownik ma tylko dwie wady. Przez okrągły rok bywa tłoczno, w sezonie – bardzo tłoczno. Druga… stał się miastem bardzo drogim. Wyróżnia się nawet na tle drożyzny, jaka od kilku lat opanowała całą Chorwację. Cóż, tutaj warto zapłacić„ podatek od cudów"...



TO JEST HIT

Matlock

Niczym panna MAR

Twórcy odświeżonej wersji serialu postanowili zmienić płeć głównego bohatera. I to był strzał w dziesiątkę. **Bo Kathy Bates zachwyca jako nowy Matlock!**

Szczerze mówiąc nową wersję „Matlocka” niewiele łączy z pierwowzorem z końca lat osiemdziesiątych XX wieku. I wcale nie chodzi tylko o to, że tytułowego Bena Matlocka, granego przez Andy'ego Griffitha, zastąpiła Madeline „Matty” Matlock, w którą wciela się Kathy Bates. O ile bowiem w pierwszej produkcji nieco kłótliwy bohater w każdym z odcinków prowadził nową sprawę, o tyle w „remake'u” Matlock, a właściwie Madeline Kingston, bo tak naprawdę nazywa się ta przebiegła staruszka, infiltruje prestiżową nowojorską kancelarię…

Cuda się zdarzają

Jeszcze dwa lata temu Kathy Bates poważnie zastanawiała się nad przejściem na emeryturę. I właśnie wtedy, kiedy już powoli oswajała się z tą myślą, wydarzyło się coś niezwykłego. Sama nazywa cudem fakt, że zaproponowano jej zagranie głównej roli w nowej wersji serialu „Matlock”. – Nagle dostałam ten scenariusz i pomyślałam: „O rany, muszę to zrobić” – wyznała w jednym z niedawno udzielonych wywiadów. – Nie sądziłam, że taka szansa przydarzy mi się w wieku 76 lat. Każdy kolejny dzień na planie wydaje się cudem…

Na pomysł, by spróbować sił na scenie Kathy Bates wpadła dość późno, bo już po dwudziestce. Zadebiutowała niewielką, drugoplanową rolą w kultowym „Odlocie” Miloša Formana“. I… jej kariera nadal stała w miejscu. Od wielu organizatorów castingów słyszała, że nie dostaje ról, bo jest za mało atrakcyjna. – Nie jestem olśniewającą kobietą – mówiła w wywiadzie. – Ale nigdy też nie byłam naiwną dziewczyną, więc od początku wiedziałam, że będę aktorką charakterystyczną. Role, które miałam szczęście grać, były dla mnie zawsze prawdziwym wyzwaniem – zazwyczaj wcielałam się w postaci starsze i trochę dziwne.

Przełom przyszedł w 1990 roku, wraz z rolą Annie Wilkes w rewelacyjnej kinowej adaptacji powieści Stephana Kinga „Misery”. Krytycy nie mogli się jej nachwalić, widzowie – choć nieraz przerażeni – pokochali ją, a Akademia Filmowa nagrodziła Oscarem. Od tego momentu grała już w pierwszej lidze Hollywood, ugruntowując swą pozycję rolami w takich filmach, jak m.in. „Smażone zielone pomidory”, „Titanic” czy „Schmidt”. W międzyczasie zaczęła także reżyserować. Spod jej ręki wyszło kilka odcinków „Sześciu stóp pod ziemią” oraz film telewizyjny „Opiekunka”.

Rola szyta na miarę

Gdy wydawało się, że po ponad pięciu dekadach pracy aktorskiej przyszedł czas na emeryturę, Kathy Bates po raz kolejny zabłysła. Udowodniła, że zarówno jej bohaterka, w którą wciela się w „Matlocku”, jak i ona sama, po siedemdziesiątce nie straciły „pazura” ani zawodowego talentu. Za to coś zyskały… – Kiedy kobiety się starzeją, dzieje się taka zabawna rzecz – raptem stajemy się niemal niewidzialne – opowiadała niedawno dziennikarzowi. – Ale to bywa niesamowicie użyteczne, ponieważ nikt nie spodziewa się naszego ruchu ani ciosu z naszej strony.

Aktorka jest zachwycona postacią, którą przyszło jej grać. – Czuję się szczęściarą, że otrzymałam rolę, która jest tak głęboka i wielowymiarowa – podkreśla. – Nie dość, że przemawia ona do mnie, to jeszcze daje mi okazję do wykorzystania wszystkiego, czego nauczyłam się przez te wszystkie lata pracy!

SHOW Hanna Miłkowska

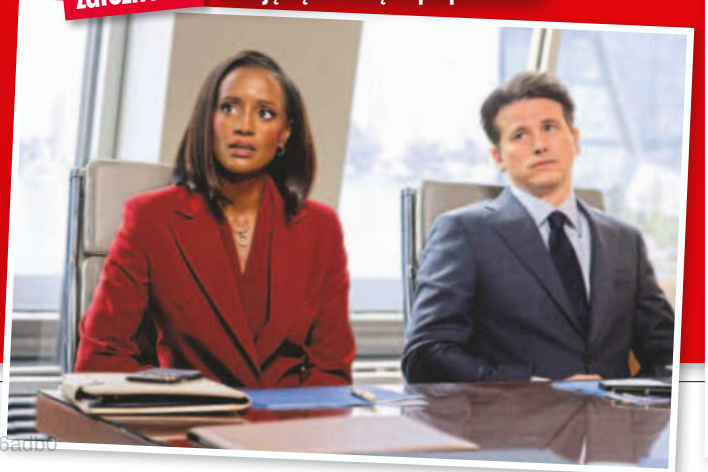


Wszystko dla kancelarii

Sarah Franklin (Leah Lewis) i Billy Martinez (David Del Rio) robią wszystko, co zleca im Olympia…

Skomplikowane zależności

Mimo że związek Olympii i Juliana Markstona (Jason Ritter) odszedł już do historii, prawnicy starają się ze sobą współpracować.



Fot.: ©2024 CBS Broadcasting/materiały prasowe (5)

eprasa.pl 19abc6adbb

PLE

SHOW extra

Niechętna mentorka

Gdy Madeline „Matty" Matlock (Kathy Bates) zaczyna pracę w kancelarii Jacobson Moore trafia pod skrzydła Olympii Lawrence (Skye P. Marshall).



Po sympatii do celu

By zrealizować swoje cele, Matty zbliża się do Howarda Markstona (Beau Bridges), partnera zarządzającego w kancelarii Jacobson Moore.



Komuś trzeba zaufać...

Po tygodniach czujnych obserwacji, Matlock postanawia zaufać Olimpii i skreślić ją z „czarnej listy".

eprasa.pl 19abc6adb0



Premiera 16.09 Netflix

Lalka

Tomasz Schuchardt i Sandra Drzymalska grali już parę w serialu „Breslau" Disney+.

Wrzesień upłynie nam pod znakiem „Lalki", a nawet… dwóch. Najpierw bowiem wystartuje serialowa i przewrotna wersja słynnego dzieła Bolesława Prusa, wyprodukowana przez Netflix. Poznamy w niej młodą i niedostępną arystokratkę, Izabelę Łęcką (Sandra Drzymalska) oraz pragnącego przynależności do elity Stanisława Wokulskiego (Tomasz Schuchardt). Dla niej ta znajomość to szansa na uratowanie majątku przed wierzycielami, dla niego – życie z kobietą, o jakiej zawsze marzył. Ale kiedy do głosu dochodzą rodzinne tajemnice i liczne konflikty, wszystko się komplikuje.

Książki

PIERWSZY DŻENTELMEN
» Były prezydent USA, w duecie z pisarzem, znów zadziwia. Temat? Jakże bliski. Ta kampania wyborcza będzie inna niż wszystkie!

ZWOLNIJ WRESZCIE
» Jak nie zwariować, słuchając wiadomości? Jak przestać się martwić końcem świata, być spokojniejszym? Może wystarczy zwolnić.

JAK NAKARMIĆ ŚWIAT
» Autor rozprawia się z mitami i, opisując dzieje globalnej produkcji jedzenia, objaśnia, skąd naprawdę bierze się żywność.

KWIATY SAJGONU
» Saga rodzinna, pełna tajemnic i traum. Opowieść o mocy przebaczenia, której akcja rozgrywa się we współczesnym Wietnamie.

ZAMKNIĘTY ROZDZIAŁ
» Komisarz Sara Lipner musi wejść do niebezpiecznej gry, w której stawką jest nie tylko sprawiedliwość, ale i życie najbliższych.



eprasa.pl 19abc6adb0



Premiera 23.09 Apple TV

BRACIA

» Przed laty zasłynęli jako jeden z najlepszych duetów śledczych, dziś wracają jako… domniemani bracia. Matthew McConaughey i Woody Harrelson w nowym serialu grają bowiem samych siebie. Kiedy na skutek różnego rodzaju osobistych zawirowań przyjaciele spotykają się w Austin, nie przypuszczają, że to dopiero początek rodzinnego skandalu. Matka Matthew wyjawia bowiem prawdę o ich pokrewieństwie.



Premiera w kinach 25.09

W SERCU DZICZY

» Po przejściu na emeryturę, były oficer sił specjalnych James Belmont (Brad Pitt), wraz ze swoim psem Odinem, wybiera się na survivalową wyprawę. Ale kiedy awionetka, którą próbują przedostać się w głąb Alaski ulega wypadkowi, James i Odin lądują w samym sercu pustkowia. Odcięci od świata, człowiek i jego czworonożny towarzysz, podobnie jak wcześniej na froncie, znów muszą walczyć o przetrwanie.



Premiera 18.09 Prime Video

GIRLS OF WARSAW

» Jak życie pod nieustanną obserwacją wpływa na prywatność, relacje i codzienne wybory polskich influencerek? W nowym serialu dokumentalnym Jessica Mercedes, Klaudia Sadownik, Angelika Trochonowicz (Andziaks) i Ola Nowak zdradzają swoje ambicje i priorytety oraz to, jak wyglądają relacje między kobietami, które zbudowały własne biznesy w tym samym świecie mediów społecznościowych.



Płyta

» Nowa płyta jest symbolicznym zwieńczeniem 40-letniej drogi artystycznej Mieczysława Szcześniaka, jednego z najbardziej cenionych i charakterystycznych głosów polskiej sceny muzycznej. Do współpracy przy albumie artysta zaprosił legendarnych twórców amerykańskiej sceny muzycznej. „Brothers" zachwyca bogactwem brzmień i niezwykłą autentycznością. Soul, gospel, r&b, blues i country przenikają się tutaj z charakterystyczną emocjonalnością oraz charyzmą głosu wokalisty. To album o spotkaniu ludzi i kultur, o muzyce, która staje się uniwersalnym językiem porozumienia. Wzrusza, inspiruje i przypomina, że prawdziwe emocje nie znają granic.

Fot: materiały 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 ROZRYWKA I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa, **KOORDYNATORZY** Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak, **REDAKTORZY** Krzysztof Beśka, Bogumiła Deka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda.
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 Rażny, **GRAFICY** Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

PREZES ZARZĄDU Tomasz Namysł **CZŁONKOWIE ZARZĄDU** Andrzej Choynowski i Marek Lasota **DIRECTOR/PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO:** Marek Lasota **PUBLISHER/WYDAWCA** Małgorzata Grono, mail: małgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** Izabela Sarnecka, dyrektor biura reklamy; Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Pędzich, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 59; Krystyna Tęcza, 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 Ludwicki, mail: piotr.ludwicki@bauer.pl **DYREKTOR FINANSOWY** Rafał Kordus **PRODUKCJA** Piotr Orełko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuska 120; 07-200 Wyszków.

PBC

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**
Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem ✨.

eprasa.pl 19abc6adb0

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

ryżowy trunek / klatka filmowa
biblijny Gabriel
do wożenia dzieci zimą
falbanka pod szyją / dyletant, ignorant
duży rozmiar / 5 karatów
do pieczenia kurczaka
zarzuca sieci
szata liturgiczna
strażnik leśny
niefart
wartość / na głowie kakadu
łączy ramię z tułowiem
4
cenny bibelocik
najwyższy punkt, apogeum
X muza / liście pietruszki
surowość formy
zamieranie tkanek, atrofia / zielony owoc z meszkiem
zioło, gatunek macierzanki
Izabela ..., aktorka

urwiste wybrzeże / pisze wiersze
słynne klocki
wieść
kobieca talia / zna je anatom
ogół upraw
złudne wrażenie zmysłowe
3
nocna zjawa
polowy mundur
... Malek, „Bohemian Rhapsody”
młody koń
„krzepkie” warzywo
kotlety w sosie
5
francuska czapka wojskowa / kamizelka żeglarza
podobne do bakarata
usuwany mydłem / ukośnik / z niego welony
gromadzony w kotłowni
zespół jazzowy
... dzierżawczy
miara gruntu
namiastka lasu / gatunek jabłek
nierealny pomysł / ... podatkowa
pocisk do kuszy
teledysk / wypełnia minę
niemieckie auto / na czele diecezji
odprawia religijne obrzędy
zna nazwy mięśni i kości
1/2 denara / beczka na wino
... współrzędnych / trójdźwięk
dziedziniec / kwant światła
pieśń z Lizbony
boko-brody / dobre maniery
feta, bankiet / rodowa opowieść
2
mnich buddyjski
skóra galanteryjna
kolejna do spłaty
jest nim wieloryb
zamiar, pomysł
atrybut ministra
... skarbowa
sklejka / rewolwer szeryfa
1
nieużytek rolny
ogarnia furiata
podaje ją Azor
prądnica prądu stałego

1	2	3	4	5

eprasa.pl 19abc6adb0

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

BALLADA
BARBER
BŁĘDNIK
BOA
BOHEMA
BÓB
BROWAR
BRYK
BUJAK
BUK
BURNUS
CAL
CHRYJA
CYTADELA
DEKADA
DELIKATES
DEWOT
DOK
DOM
DRYL
FLUID
FOTEL
GABLOTA
GARDEROBA
GRYKA
IWA
~~JASKÓŁKA~~
JESIOTR
JUTRO
KOLEJARZ
KOLOS
KRUK
LEKTYKA
LIR
LUFA
MALARIA
MAREA
MAT
NARYBEK
PANGA
PLECY
PODRZUT
POINTA
PORA
PUKIEL
RENETA
RESORT
SENS
SŁUPEK
ŚMIETANA
TAKSA
TULIPAN
TYŁ
WALEC
ZACZĄTEK
ZAPRZĘG

SZYFRÓWKA

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

1	2 O	3	4	5 A	6	7 S	8	9	10
11 D	12	13	14	15	16 K	17	18	19 R	20



■	2 O	■	12	13	18	5	■	15	■	1	17	7	2
2	7 S	1	5	■	19	■	11	13	10	5	■	3	■
■	16 K	■	19	2	3	20	5	15	■	9	13	16	17
20	5 A	1	5	■	15	4	14	13	9	5	■	2	■
■	19 R	■	2	16	2	1	■	16	■	15	13	20	6
3	11 D	4	9	■	8	■	19	5	12	5	■	5	■

7	20	2	10	17	9	13	5

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 19abc6adb0

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!



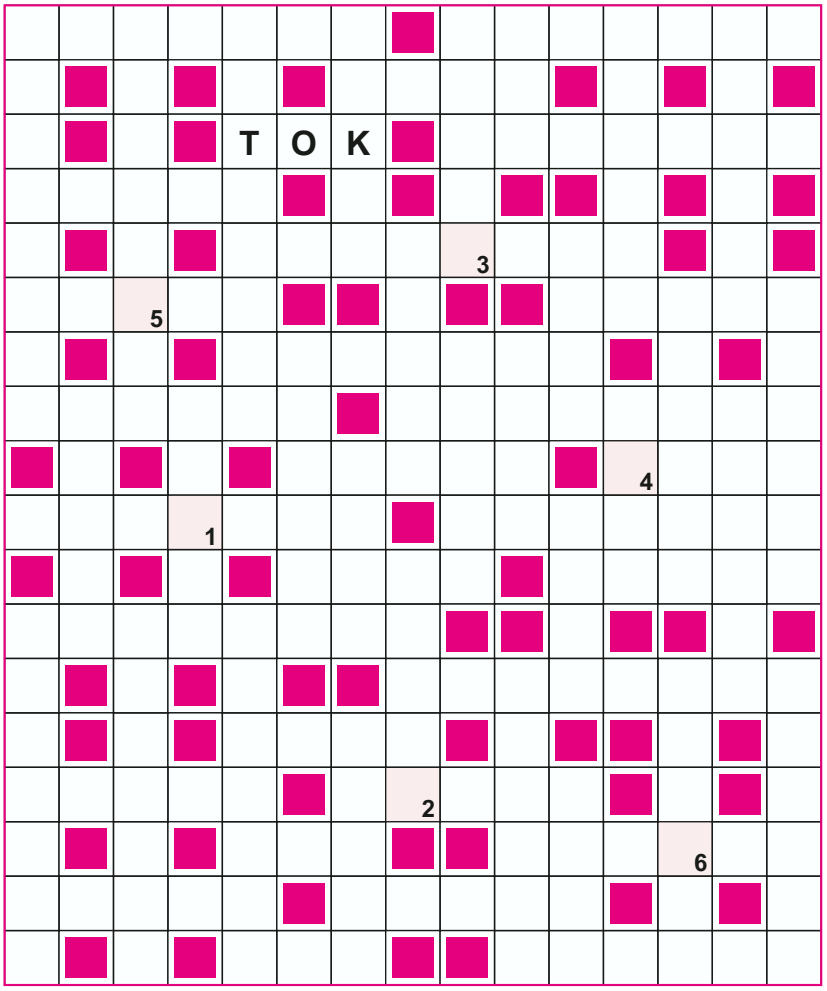
zabawna gra słów
szpalta / ... Pank, zespół
potrawa mięsna / gra z młynem ▶ / ... manewru
mleczny obłok na drodze
okrągła kluska
1
balowa w zamku z abażurem ▶
zamiast guzika
ścierany z mebli
przejaw
malwa
6
plantacja grusz
zamysł, idea ▶
zasłaniane firaną
jesienny kwiat
waluta Gambii
szkło filatelisty
na zdjęciu
waluta Filipin
tłuszcz do potraw
wjazdowa do zamku
górski wiatr
jaglana, manna
bagienne wyziewy
szata księdza
pewność siebie, śmiałość ▶
najstarsza epoka jury
stolica Peru
z warzyw na rosół
w siłowni bez map
wędrowiec, włóczykij
buda na narzędzia
przywidzenie
lukier
pospolity chwast
filmowy uwodziciel
roz-pustny bożek
towot
kosaciec
rzymski to kumin
4
kilogram wody
szybka karetka
śpiew słowika
3
dawny brydż
pierwsze danie
ślad po przejściu piły
czysty dochód
z kazaniem
porcja rudy
zastój
ocena jurora
podwoje ▶
skrzynka wyborcza
tucznik
szyb na śmieci
stragan
żółta krewna wróbla
przyrząd ślusarski
iskier lub siana
z łopatką
praca pługiem
... schodowa
znawca piękna
greckie naczynie
układ militarny
wieje od Andów
płynie w korycie
mleczny napój
biletowa w kinie
niszczy żelazo
wełniany na szyi
twarda żywica
pokutna dieta
kojarzył małżeństwa
tworzy materię
wietrzna z wysypką
groźny pies
2
do czasu wodę nosi ▶
obwódka czapki majora
sejmowy sprzeciw
5
między kręgami
entu-zjasta, wielbiciel
włochaty strzęp
płynny tłuszcz ▶
razem z mamą
Asuańska na Nilu

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 19abc6adb0

SYNTEZA

Wszystkie podane wyrazy wpisz do diagramu tak, aby powstała krzyżówka. Litery z pól ponumerowanych utworzą rozwiązanie.



3-literowe
ALA
TOK
GAL
NET

4-literowe
OPAL
SPIŻ
KINO
AURA
ZLOT
URAN
ZWID
TOST
ŁUNA
SODA

5-literowe
KOKON
KAPER
ZIELE
TOAST
ZENIT
PATOS
SPORT
WOREK
DISCO
SZTON
SABAT
WARTA
NALOT
AFERA
ATŁAS
KLAPA
ODPAD

6-literowe
ASYSTA
INKASO
TERROR
SZANTA
KASATA
KWADRA
KASTET
DRAMAT
SĘKACZ
ALUZJA
MOCARZ
TACZKA

7-literowe
PRZODEK
KARABIN
PACYNKA
OKLASKI
KRASNAL
ROZROST
AGRAFKA
RENEGAT
BAŁAGAN

8-literowe
PUSZCZYK
ZECERNIA
DETEKTOR
KONTRAST
SPIŻARKA
AKROBATA
BUDDYSTA

1	2	3	4	5	6

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 19abc6adb0

HOROSKOP

14 września - 27 września

Spójrz w GWIAZDY

Koziorożce i Panny wreszcie pokażą, jak potrafią być namiętne. Skorpiony będą lizać rany po utraconych miłościach. Co jeszcze zapowiadają gwiazdy?



Grażyna Szapołowska (73)

PANNA

PANNA 23.08-22.09

W gwiazdach widać, że przybędą ci nowe obowiązki, najpewniej dotyczące rodziców.

PRACA: Polemiki z kolegami z pracy nie mają najmniejszego sensu. Zróbcie robotę, potem porozmawiajcie.

MIŁOŚĆ: Mars, planeta pożądania, dość mocno wpływa na tę strefę twego życia, dlatego nie zdziw się, jeśli zaczniesz uwodzić wszystkich dookoła. Och Panno, ależ ci się będzie to podobało! W stałych związkach zapłonie ogień.

WAGA 23.09-22.10

Twój organizm jest niezwykle odporny. W najbliższym czasie świetnie zniesiesz infekcje.

PRACA: Nie trać wiary we własne możliwości. Gwiazdy pokazują, że ktoś kopie pod tobą dołki – zmobilizuj się!

MIŁOŚĆ: Kilka chmurek na niebie waszego związku: to wina tego, że bierzesz zbyt dosłownie komunikaty od partnera. Wystarczy się nieco postarać i wejść w jego skórę.

SKORPION 23.10-21.11

Wyjdź do ludzi. Ktoś cię ostatnio zawiódł, ale to nie powód, by odwrócić się od innych.

PRACA: Doceniona za oryginalne pomysły, wymyślasz nowe rozwiązania. Podwyżka lub premia na horyzoncie.

MIŁOŚĆ: Masz dość randek w ciemno, dlatego zaczniesz szukać bratniej duszy. Twój romantyzm spodoba się pewnemu wartościowemu brunetowi z bujną czupryną.

STRZELEC 22.11-21.12

Koniec problemów ze zdrowiem, na długi czas. To tylko doda ci skrzydeł. Korzystaj!

PRACA: Zależy ci, by już nie popełnić tego samego błędu co ostatnio. Słusznie.

MIŁOŚĆ: Nie chcesz się zakochać, bo boisz się, że ktoś wykorzysta twoje zaangażowanie i poświęcenie. Ale czy nie boisz się, że w ten sposób przegapisz kogoś wartościowego i szansę na prawdziwą miłość?

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Nie szastaj kasą, a uda ci się jeszcze wygospodarować fundusze na krótki urlop jesienią. Może przedłużony weekend?

PRACA: Chęcią zatriumfowania nad kolegami z pracy nie zyskasz ich sympatii. Odpuść.

MIŁOŚĆ: Obudzą się w tobie skrywane namiętności i potrzeby. Znajdzie się i towarzysz, który zaspokoi cię, jak żaden przedtem. Może warto kontynuować ten romans?

WODNIK 20.01-18.02

Więcej protein i witamin, mniej cukru. Ruch, choćby to były regularne wyprawy na grzyby, przywróci ci dobry humor.

PRACA: Nie dawaj sobie zrzucać na barki nowych obowiązków. Nikt przy zdrowych zmysłach nie wytrzyma tej presji.

MIŁOŚĆ: Będzie ci się wydawało, że spotkałaś prawdziwą, wielką miłość, ale twój zapał okaże się słomiany.

RYBY 19.02-20.03

Nie krytykuj, tylko współczuj i pomóż bliskiej osobie, która od dawna szuka pracy. Może polecisz ją komuś wpływowemu?

PRACA: Zostaniesz pochwalona za sumienność i poświęcenie czasu nowemu koledze.

MIŁOŚĆ: Nie siedź w kącie, tylko przejmij inicjatywę! Oczaruj potencjalnego kochanka! Masz przecież ku temu wszelkie atrybuty. A może wyniknie z tego coś trwalszego.

BARAN 21.03-19.04

Myślisz o remoncie, ale może najpierw pozbieraj inspiracje i rozejrzyj się za fachowcami, którzy ci niczego nie spaprają.

PRACA: Nawał zadań: atmosfera stanie się tak gęsta, że trzeba będzie się mocno starać, by nie powiedzieć o dwa słowa za dużo.

MIŁOŚĆ: Przy odrobinie szczęścia zmysłowa przygoda może się przerodzić w coś trwałego. Przecież zasługujesz na miłość!

BYK 20.04-20.05

Wpadniesz na świetny pomysł, by bardziej udzielać się społecznie i pomagać biedniejszym kobietom z okolicy.

PRACA: Jesteś skoncentrowana na zajęciach. Trudno będzie cię odciągnąć od biurka.

MIŁOŚĆ: Przyjaciółka zasieje w twej duszy wątpliwości co do nienagannie zachowującego się do tej pory ukochanego. A co, jeśli sama ma na niego chrapkę?

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Pod koniec miesiąca mogą ci się przydarzyć perturbacje finansowe. Uważaj.

PRACA: Zdecydowana zmiana sytuacji na lepsze. Współpracownicy cię wesprą, szefowa spojrzy przychylnym okiem.

MIŁOŚĆ: Próbujesz podbić serce osoby traktującej cię z obojętnością lub nawet pogardą. A wystarczy, że zmienisz strategię na „jestem niedostępna". To go szybciutko otrzeźwi.

RAK 21.06-22.07

Znajdź aktywność, która pozwoli ci się odstresować. Rower, a może intensywne spacery?

PRACA: Twoja branża właśnie rozkwita, a ty gromadzisz pieniądze i doświadczenie.

MIŁOŚĆ: Twoje spotkanie z poprzednim narzeczonym może okazać się dla obecnego partnera próbą nie do przejścia. Nie dziw mu się, przecież do dawnej sympatii wciąż czujesz miętę.

LEW 23.07-22.08

Zwolnij, wypocznij, uspokój się. Ile można działać na pełnych obrotach bez przerwy?

PRACA: Opóźnienia, których dopuszczą się twoi koledzy, omal nie zrujnują projektu, nad którym pracowaliście od dawna.

MIŁOŚĆ: Partner wręcz podwoi miłe gesty i czułości wobec ciebie. To nie tylko sprawa aktualnego układu gwiazd, ale i harmonii w waszej alkowie. Starania się opłaciły.

Fot.: Akpa

eprasa.pl 19abc6adb0

CYTUJEMY SHOW

SHOW extra

Oni mają GŁOS



JENNIFER LAWRENCE

„Społeczeństwo formatuje nas do bycia miłymi i grzecznymi. Do wyrażania myśli w taki sposób, żeby kogoś nie urazić. Ale chrzanić to! Mam dość szukania sposobów na urocze wyrażanie własnych opinii".



ZOFIA ZBOROWSKA

„Po latach nie jesteśmy osobami, którymi byliśmy, gdy zaczynaliśmy się spotykać. Związek i my jako partnerzy musimy się sprawdzić w nowych sytuacjach. Nie zmienisz człowieka, ale można pójść na ustępstwa".



AGATA RUBIK

„Ilekroć uda mi się trochę schudnąć, zaraz znowu przytyję. (...) Najważniejsze, żebym nadal mieściła się w moje stare ubrania, bo jedyną rzeczą, której naprawdę nie lubię, jest chodzenie na zakupy ubraniowe".



JOANNA RACEWICZ

„Doświadczyłam przemocy, której długo nie potrafiłam nazwać. Bo wciąż myślimy o niej stereotypowo, raczej powierzchownie i dość ekstremalnie – jak o siniaku, krzyku, podniesionej ręce gotowej do wymierzenia ciosu. Tymczasem ona w większości przypadków jest zdecydowanie cicha, dyskretna".



AGATA MŁYNARSKA

„Kiedy zrozumiałam, że nie muszę już grać silnej, dzielnej i zawsze ogarniętej, coś się we mnie odblokowało. Dziś nie udaję, że wszystko gra, kiedy nie gra. Mówię szczerze, jak jest. To najpiękniejsza wolność, jaką znam: luksus bycia w zgodzie ze sobą".



ALEKSANDRA ŻEBROWSKA

„Nie da się obronić dzieci przed całym złem tego świata, nie da się ochronić naszych córek przed negatywnymi przekazami dotyczącymi ich wyglądu, ale można w nich budować nawyk krytycznego myślenia i wzmacniać zaufanie do samych siebie".

MACIEJ ORŁOŚ

„Nie da się ukryć, osiągnąłem wiek emerytalny. Człowiek się starzeje, wiadomo, ale to są takie wyświechtane rzeczy. Można być młodym wiekiem człowiekiem i być bardzo starym w głowie. I odwrotnie. Trzymam się tej wersji i nie myślę o tym".

Fot.: Akpa (4), East News (2), Reporter

eprasa.pl 19abc6a0b0



eprasa.pl 19abc6adb0