MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 11 (460) 25 maja 2026 r.



Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

„LOVE IS BLIND" ujawnił prawdę o ich małżeństwie

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 22

9 771899 657606

Numer w sprzedaży do 07.06.2026



- BĘDĘ SIĘ STARAŁ, BY CÓRKA WYROSŁA NA SILNĄ I PEWNĄ SIEBIE KOBIETĘ - MÓWI NAM **GAMOU FALL**



EDYTA HERBUŚ DUŻO ZARYZYKOWAŁA TYM RUCHEM



KOGO TAK CZULE OBEJMOWAŁ **MACIEJ ZAKOŚCIELNY?** ICH GESTY PRZECZĄ SŁOWOM

GWIAZDY SHOW



Edyta Herbuś

O skok na lampę, niczym Gene Kelly w kultowej „Deszczowej piosence", w Londynie nie jest trudno, bo tam aktor ma swój pomnik. Poza tym ciągle pada. Tancerka uznała zatem, że również musi spróbować…



Magdalena Kajrowicz

Piosenkarka może śmiało mówić, że jej małżonek, Sławomir Zapała, jest ideałem. Nie dość, że jest przy niej na dobre i na złe, to jeszcze tak świetnie pasuje na deser.

#Show TIME



Bartłomiej Jędrzejak

Ekspert od pogody postawił chłodom znak „Stop". Lato prawie za pasem, więc niech już ustąpią pierwszeństwa wiośnie i zjeżdżają stąd na dobre!



Katarzyna Zielińska

Sztuka pakowania tobołków podróżnych czyni mistrza. Aktorka udowadnia to przed wyprawą na Islandię. - Ja i mój bagaż podręczny - pochwaliła się.



Katarzyna Glinka

Jak co roku zatrzymała się przy kwitnących magnoliach przy pałacu w Wilanowie. Wąchała je razem z młodszym synem. Czas pędzi nieubłaganie, Leo i jego starszy brat Filip rosną z dnia na dzień, a takie momenty stają się bezcenne. Aktorka tym bardziej docenia rodzinne rytuały, które pozwalają na moment zatrzymać codzienny pośpiech.

Fot.: Facebook.com/SlawekZapala, Instagram.com/edytaherbus, Instagram.com/atarzynaglinka, Instagram.com/bartekjedrzejak_official, Instagram.com/katarzynazielinska

Nr 11 (460) 25 maja 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 **Alicja Szemplińska** doceniona przez jury na Eurowizji. Czy to początek jej międzynarodowej kariery?

5 Czym dla **Agnieszki Chylińskiej** są pięćdziesiąte urodziny?

7 Dla **Roberta** i **Anny Lewandowskich** to koniec ważnego rozdziału.

8 Dopiero po latach **Martyna Wojciechowska** zrozumiała swój błąd.

O TYM SIĘ MÓWI



15 **Julia Wieniawa** i jej mama mają o to wielki żal.

10 **Katarzyna Cichopek** w nietypowy sposób reaguje na słowo „gwiazda".

13 Dzięki aplikacji randkowej można znaleźć miłość? **Małgorzata Tomaszewska** udowadnia, że tak!

16 Jak gwiazdy, m.in. **Agnieszka Kaczorowska** czy **Krzysztof Ibisz**, świętują Dzień Mamy?



22 **Kasia Kowalska** odnalazła szczęście. W miłości?



14 **Amal i George Clooneyowie** z kolejną wizytą w Polsce.

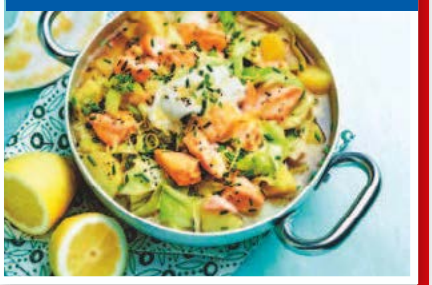
STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Kochamy dżinsowe sukienki, bo są trendy i funkcjonalne.

30 **Fryzury** Jak osiągnąć efekt gładkich i eleganckich włosów?

35 **Zawsze w formie** Odstawienie ekranów pomoże nie tylko na oczy i sen.

PO GODZINACH



36 **Kuchnia** Cieszmy się młodymi warzywami – ich wyglądem i wartościami.

38 **Wnętrza** Moda na drewno nie mija. Na podium zmieniają się tylko jego rodzaje.

40 **Podróże** Zapraszamy na spacer po mapie po wybrzeżu Portugalii.

42 **To jest hit** „Madison", czyli odpowiedź na zainteresowanie sagą „Yellowstone".



Mocna riposta

Nie dała się zastraszyć internetowej nagonce i odpowiedziała wprost.

Maja Ostaszewska

Wiele hałasu O TOREBKI

» OBURZENIE? CHYBA TEATR! Znów znalazł się powód do moralnej paniki. Mocno dęty. Tym razem poszło o reklamę torebek, a oberwało się Mai Ostaszewskiej. Część internautów grzmiała, że aktorka ma czelność promować skórzane dodatki, choć walczy o prawa zwierząt. W sieci niektórzy zaczęli się prześcigać w umoralniających tyradach i oskarżeniach o hipokryzję. W odpowiedzi gwiazda podkreśliła, że nigdy nie kreowała się na „nieskazitelnie ekologiczną". – Nigdy nie udawałam i nikogo nie oszukiwałam, że w mojej szafie (...) nie ma prawdziwych skór – zaznaczyła. Cóż, internet po prostu poczuł krew i jak zwykle ruszył na łowy. **(RR)**



W obronie zwierząt

Tak artystka wspierała ostatnio reformę prawa łowieckiego.



Oba jej psy to adopciaki. Mietek z Fundacji Kundelek dołączył do Fumy dwa lata temu.

Fot.: East News (3), House of Food, Instagram.com/ ostaszewskamaja_official (2), kasia_kowalskaofficial, juliawieniawa

Fot. na okładce: Netflix, Akpa, East News, Instagram.com/edytaherbus



Urodzona, by śpiewać

Za mikrofon chwyciła już jako mała dziewczynka. Pierwsze kroki przed kamerami stawiała w wieku pięciu lat - w programie „Przebojowe dzieci".



Ma prawo triumfować. Zrobiła w Wiedniu świetne show.



Bardzo wzruszyło ją powitanie, jakie zgotowali jej fani na Okęciu.



Narodziny gwiazdy

Olśniła talentem i charyzmą. - Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna za to 12. miejsce - wyznała.

ALICJA SZEMPLIŃSKA, NASZA DUMA NARODOWA

» WRÓCIŁA Z TARCZĄ, NIE NA TARCZY! Na lotnisku w Warszawie wokalistkę powitał skandujący jej imię tłum fanów. Powracająca z konkursu Eurowizji w Wiedniu Alicja Szemplińska nie kryła wzruszenia. – Witajcie, moi drodzy! Bardzo dziękuję wam za każdy głos. Mamy legendarny wynik w historii Polski. Cztery dwunastki od jury. Tego jeszcze nie było! Dziękuję, kocham was – cieszyła się. Bo wprawdzie Alicja ostatecznie zajęła 12. miejsce, ale była siódma w głosowaniu jurorów. Najwyższą punktacją nagrodziły ją Niemcy, Belgia, Mołdawia i Austria, a to pierwsze nasze dwunastki od 2003 roku, gdy jedną zdobył zespół Ich Troje. **(MP)**

Miłość uskrzydla!

Od trzech lat jest w związku z raperem Łukaszem Hodakowskim. Hodak bardzo ją wspiera, towarzyszył jej w Wiedniu.

JEDNYM ZDANIEM

Za kilka miesięcy skończy 68 lat, ale **Grażyna Wolszczak** deklaruje, że energia ją rozpiera, czuje się na około 42 lata i za nic ma to, co mówi jej numer PESEL.

Za latami 90., życiem w blokowisku, długimi włosami, spranymi dżinsami, kasetami magnetofonowymi – za wszystkim tym, jak wyznał teraz, tęskni **Paweł Małaszyński**.

Z powodu endometriozy **Malwina Wędzikowska** musiała przejść usunięcie jajowodów, ale zdradziła właśnie, że wciąż nie traci nadziei, że kiedyś będzie mamą.

Fot.: East News (3), Instagram.com/aliciaszemplinska, Instagram.com/hodvk



Zapał nie zbladł

Myślałam, że zapał, wiara w ludzi i w sens mojego bycia na scenie z czasem wyblaknie. Tak nie jest - zapewnia piosenkarka. I dodaje, że jeszcze nigdy nie czuła się na estradzie tak pewnie jak dzisiaj.



Wcale nie mówi sobie dość

Z zespołem Kombi wyśpiewała m.in. słynny przebój „Kiedy powiem sobie dość", w 1996 roku zdobyli też Fryderyka, ale potem ich drogi definitywnie się rozeszły i od tamtej pory wokalistka występuje solo.



Za jurorskim stołem w „Mam talent!" zasiada od samego początku programu, czyli od 2008 r.



Ciągłe wyzwanie

Spełnia się jako żona oraz matka trojga dzieci: Ryszarda, Estery i Krystyny. Niedawno przyznała, że dwoje z nich jest w spektrum autyzmu i macierzyństwo bywało i bywa ogromnym wyzwaniem.

AGNIESZKA CHYLIŃSKA ZACZYNA PRAWDZIWE ŻYCIE!

» TA ARTYSTKA WIE, JAK ZROBIĆ PRYWATKĘ, JAKIEJ NIE PRZEŻYŁ NIKT. Trudno uwierzyć, ale Agnieszka Chylińska wkrótce będzie świętować 50. urodziny. – Ktoś mi kiedyś powiedział, że prawdziwe życie zaczyna się po pięćdziesiątce. Coś w tym jest. Nigdy wcześniej nie czułam się tak dobrze – mówi. A że okazja wyjątkowa, to i świętowanie będzie w wielkim stylu. – Wy i ja. Impreza mojego życia i goście, których z ogromnym poczuciem szczęścia i zachwytu zaprosiłam, by świętowali ze mną – zaprasza fanów na wyjątkowy koncert. Dla porządku podajemy: odbędzie się on 23 maja w łódzkiej Atlas Arenie o godz. 19.45. Będzie go można oglądać na żywo w TVN. **(ILE)**

Fot.: Reporter, Akpa, East News, Instagram.com/agnieszka.chylinska

OH LA LA, NAJBARDZIEJ STYLOWY WYBIEG ŚWIATA!

» FESTIWAL PRZYCIĄGNĄŁ do Cannes największe nazwiska kina. Po czerwonym dywanie sunęła plejada gwiazd w spektakularnych kreacjach, z czarującą nutą nonszalancji rozdająca uśmiechy w blasku fleszy. Prawdziwą królową otwarcia okazała się 93-letnia Joan Collins, która udowodniła, że styl nie zna metryki. Tegoroczna impreza to też wyjątkowy czas dla Polaków. Paweł Pawlikowski skradł serca dramatem „Ojczyzna", a Maciej Musiał jako producent zaprezentował „Historie równoległe", inspirowane „Krótkim filmem o miłości" Krzysztofa Kieślowskiego. Choć ten drugi film spotkał się z chłodnym przyjęciem krytyków, emocji w wyścigu po Złotą Palmę nie brakowało. Cannes znów nie zawiodło!



WEJŚCIE GODNE ALEXIS

Joan Collins w białej sukni pojawiła się na otwarciu festiwalu u boku piątego męża, Percy'ego Gibsona i ściągnęła wszystkie spojrzenia. Ona to potrafi!



MUZA CZY MEDUZA?

Tegoroczna jurorka zmieniała kreację kilkakrotnie. I zyskała miano jednej z najlepiej ubranych. Tu Demi Moore olśniła w stylu określanym przez media jako modna meduza.



PIERWSZA DAMA W AKCJI

Modelka, piosenkarka oraz żona byłego prezydenta Nicolasa Sarkozy'ego: Carla Bruni wie, jak pozdrawiać tłumy wielbicieli...



SUKCES ZNAD WISŁY

Dziękując publiczności za entuzjastyczne przyjęcie jego filmu, w tym owacje na stojąco, Paweł Pawlikowski żartował: - Mam nadzieję, że chociaż połowa z was klaskała szczerze.



EKIPA MARZEŃ

Gwiazdy filmu Macieja Musiała: India Hair, Virginie Efira, Isabelle Huppert i Catherine Deneuve - z reżyserem Asgharem Farhadim.



JAK NA SKRZYDŁACH

Sharon Stone lubi tu wracać. Zawsze chce uczestniczyć w tym jednym z najbardziej prestiżowych wydarzeń kulturalnych na świecie.

Fot.: East News (6)



Koniec epoki

Na pewno szybko znajdzie nowy klub, ale czy w Europie? Mówi się o USA i o Arabii Saudyjskiej.

Wciąż jest w grze!

Na boisku nie ma sobie równych, dzielnie dowodzi reprezentacją.



Anna zawsze towarzyszy mu w najważniejszych chwilach. Teraz oboje we łzach żegnali stadion.

Rodzina ponad wszystko

Rodzinę czeka kolejna rewolucja: przeprowadzka i zmiana szkół córek...

ROBERT LEWANDOWSKI ŻEGNA BARCELONĘ

» WZRUSZENIE I ŁZY. Wraz z końcem sezonu Robert Lewandowski odchodzi z barcelońskiego klubu, co zadeklarował kilka dni temu. W niedzielę 17 maja po raz ostatni zaprezentował się kibicom, a trybuny Camp Nou pożegnały legendę jak należy: owacją na stojąco. – Od pierwszego dnia czułem się na tym boisku jak w domu. Nigdy nie zapomnę, jak śpiewaliście moje nazwisko! – powiedział wzruszony piłkarz. Po meczu ponownie wszedł na boisko i pozostał na nim zupełnie sam, żegnając się z tym wyjątkowym miejscem. Po chwili dołączyła do niego żona Anna, która przez cały czas dodawała mu otuchy. Gdzie będzie ich nowy dom? **(KB)**

Fot.: East News (2), Getty Images, Instagram.com/_it9

GORĄCY TEMAT

Ukochane

Doświadczenie i dojrzałość

Zrobiła rachunek sumienia. Przyznaje, że bardzo się starała, ale nie była idealną matką.



SHOW extra



Martyna Wojciechowska

Naprawiła błędy PRZESZŁOŚCI

Świat widział w niej superbohaterkę. Nastolatka w domu – **mamę, która decyduje, rzadko pytając o zdanie.** – Nie mam licencji na słuszność w każdej sprawie – mówi dziś dziennikarka.

Fot.: East News, Instagram.com/martyna.world (2), Facebook.com/ Martyna wojciechowska, materiały prasowe (2)



Maria czyli Mania

Marysia ma już 18 lat. Wyrosła na mądrą młodą kobietę.



Siostry z dwóch kontynentów

Kabula regularnie odwiedzała Polskę. Dziewczynki dzieli osiem lat różnicy wieku, ale od razu się polubiły.



Z babcią i dziadkiem

Rodzice Martyny otworzyli serca przed swoją nową wnuczką (fot. z 2018 r.)



Pani prawnik

Dzięki wsparciu i motywacji adopcyjnej mamy Kabula ukończyła studia prawnicze.

Zdarzają się takie chwilę w życiu, gdy w głowie pojawia się myśl: „Dobrze byłoby cofnąć czas”. Martyna Wojciechowska najwyraźniej zna to doskonale. Uchodzi za kobietę ze stali. Zdobywała najwyższe szczyty, przemierzała świat i udowadniała, że niemożliwe nie istnieje. Ale dziś sama przyznaje, że w życiu nie zawsze wszystko robiła dobrze.

Szczególnie jako mama. W szczerym wywiadzie dla „Twojego Stylu” podróżniczka wyznała, że dopiero po latach zrozumiała, jak często podejmowała decyzje za swoją córkę Marię, zamiast po prostu zapytać ją o zdanie. – Córuś, chciałam najlepiej na świecie, zależało mi, żeby być najlepszą mamą. Ale popełniłam błędy i bardzo cię za to przepraszam – wspomina dziś jedną z ważnych rozmów z córką.

W cieniu rodzinnej tragedii

Maria, nazywana przez bliskich Manią, właśnie wkracza w dorosłość, w kwietniu świętowała 18. urodzin. Martyna rozstała się z jej tatą, płetwonurkiem Jerzym Błaszczykiem, tuż po narodzinach córki, ale wychowywali ją razem – aż do bardzo trudnego dnia w 2016 roku, gdy Jerzy przegrał walkę z chorobą nowotworową. Marysia miała wtedy zaledwie osiem lat.

Jej mama wychowywała ją samotnie, będąc przy tym jedną z najbardziej zapracowanych kobiet w polskich mediach. Przyznaje dziś, że często działała w przekonaniu, iż wie najlepiej, czego potrzebuje jej dziecko. Ale nawet jeśli intencje miała dobre, skutki bywały różne.

Oprócz Marysi ma jeszcze dwie adopcyjne córki. Szczególnie silną więź zbudowała z Kabulą Nkalango, Tanzanką urodzoną z albinizmem. W dzieciństwie Kabula została brutalnie okaleczona: odcięto jej rękę, bo w jej kraju na albinosów prowadzone są swoiste polowania. Martyna poznała Kabulę podczas nagrań programu „Kobieta na krańcu świata”. Zdecydowała się otoczyć dziewczynkę opieką i formalnie ją adoptować. Dzięki wsparciu podróżniczki Kabula skończyła studia prawnicze i dziś działa na rzecz osób z albinizmem w Afryce.

Kabula wielokrotnie odwiedzała Polskę, a z Marysią połączyła ją bliska relacja. Dopiero po czasie gwiazda TVN zdała sobie sprawę, że dla biologicznej córki to było wyzwaniem. – Zrozumiałam, że moja decyzja mogła być dla Marysi trudna. Dzieci nie lubią się dzielić rodzicami, a tu pewnego dnia ktoś do twojej mamy też mówi „mamo”. Może zrobiłam tak, ponieważ byłam w podobnej sytuacji, kiedy moja mama zajęła się dwójką dzieci po śmierci brata i bratowej? Z dnia na dzień bez czasu na przygotowanie. I dla mnie było trudne, że muszę się podzielić mamą, a postawiłam córkę w takiej samej sytuacji – wspomina.

Z myślą o młodym pokoleniu

A jednak to właśnie trudne doświadczenia z córką doprowadziły Wojciechowską do stworzenia projektu Młode Głowy. Podróżniczka opowiedziała, że Marysia sama przechodziła kryzys psychiczny po tym, jak osoba z jej otoczenia miała myśli samobójcze i uczyniła ją swoją powierniczką. To wtedy Martyna zrozumiała, jak ogromny problem ze zdrowiem psychicznym mają dzieci i nastolatki, i jak często, niestety, dorośli ich nie słuchają.

Dziś dziennikarkę cieszy, że mimo błędów udało jej się wychować mądrą i świadomą młodą kobietę, która potrafi mówić o swoich emocjach i stawiać granice. – Nie tak dawno pojechałyśmy do Włoch na skałki. W przerwie usiadłyśmy, by coś zjeść, i Mania pyta: „Mamo, lubisz się wspinać?”. Mówię, że pewnie, że to też nasz czas – ona i ja razem. „To się wspinaj, dla mnie to za duża presja”, odpowiedziała córka. Byłam zaskoczona, ale też dumna z niej. Wielu rodziców ma wizję, czego potrzebuje dziecko, ale ona często rozmija się z rzeczywistością – mówi podróżniczka.



Tata Mani

Rodzice się rozstali, ale córkę zgodnie wychowywali oboje. Tylko że wkrótce jego zabrakło…

SHOW extra

KATARZYNA CICHOPEK

NIE WYJDĘ Z DOMU *bez uśmiechu*



Aktorka i prezenterka. Matka i żona. Ma 43 lata. Jest perfekcjonistką, co uważa za swą wadę. Pewnie przez nią zbytnio się wszystkim przejmuje.

Z Maciejem Kurzajewskim ma wszystko, czym jej zdaniem jest małżeństwo...

JAKO DZIECKO CHCIAŁAM BYĆ... baletnicą albo aktorką – od małej dziewczynki lubiłam scenę.



NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ BEZ... uśmiechu i pozytywnej energii.

W MĘŻCZYZNACH NAJBARDZIEJ POCIĄGA MNIE... inteligencja, poczucie humoru i dobre serce.

NIE LUBIĘ W NICH NATOMIAST... arogancji i braku empatii.

ZAWSZE MAM OCHOTĘ NA... czekoladę!

MÓJ SPOSÓB NA CHANDRĘ TO... taniec, muzyka i spacer z bliskimi.

NAJBARDZIEJ LUBIĘ W LUDZIACH... życzliwość i szczerość.

STRESUJE MNIE... chaos i brak planu.

MAM BZIKA NA PUNKCIE... porządku i pięknych zapachów w domu.

MAŁŻEŃSTWO TO MOIM ZDANIEM... partnerstwo, rozmowa i zaufanie.

SEKS TO DLA MNIE... bliskość i zaufanie.

ZAZDROSZCZĘ... tym, którzy potrafią naprawdę nic nie robić.

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ... że czasem za bardzo się przejmuję.

MOJE MOTTO TO... „Wszystko dzieje się po coś".

MOJA ZALETA TO... empatia.

A WADA... perfekcjonizm.

MOMENT, KTÓRY ODMIENIŁ MOJE ŻYCIE TO... zdecydowanie narodziny dzieci.

MAM DO SIEBIE ŻAL O TO, ŻE... czasem za długo analizuję.

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO... traktuję je jako narzędzie, nie cel.

NIE WYJDĘ Z DOMU BEZ... uśmiechu i telefonu.

NIE ZASNĘ BEZ... przytulenia i wdzięczności za dzień.

STAN MOJEGO UMYSŁU TO... harmonia w ruchu.

NAJBARDZIEJ ZAWIODŁAM SIĘ NA... na ludziach, którzy nie byli szczerzy.



GDYBYM MIAŁA PORÓWNAĆ SIĘ DO JAKIEGOŚ ZWIERZĘCIA, BYŁBY TO... kot – niezależny, ale ceniący bliskość.

SZCZĘŚCIE TO DLA MNIE... miłość, dzieci, dom.

NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE... stracić kogoś, kogo kocham.

CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY... widzę efekty swojej pracy.

ZAWSZE ZNAJDĘ CZAS DLA... dzieci i rodziny.

BOJĘ SIĘ... utraty zdrowia.

PODZIWIAM... kobiety, które łączą pasję, rodzinę i karierę.

NIENAWIDZĘ... kłamstwa.

CHCIAŁBYM MIESZKAĆ W... miejscu, gdzie jest słońce, ogród i dużo zieleni.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"... uśmiecham się. Wolę słowo „pracowita".

Fot.: Akpa, Adobe Stock (2), Instagram/maciejkurzajewski



Czego szuka w miłości?

Zawsze interesowały mnie kobiety, które mają pasję, imponują mi tym – powiedział aktor w jednym z wywiadów. Czy tak było z Sarą?



Czułe objęcia

Nasi informatorzy twierdzą, że od jakiegoś czasu mieszkają razem. Z pewnością widać między nimi dużą bliskość.



Chemia między nimi była wyraźnie widoczna na parkiecie „Tańca z Gwiazdami" jesienią 2024 r.



Aktywni i szczęśliwi

Deskorolka, hulajnoga i ich dwoje, czyli zestaw idealny.

MACIEJ ZAKOŚCIELNY CORAZ BLIŻEJ SARY

» TWIERDZĄ, ŻE SĄ TYLKO PRZYJACIÓŁMI, ale fakty wydają się temu przeczyć! Ich znajomość nie zakończyła się wraz z finałem tanecznego show. – Z Maćkiem to bardzo dobra, koleżeńska relacja – twierdzi Sara Janicka, ale coraz trudniej wierzyć jej słowom. Z Maciejem Zakościelnym widywano ją ostatnio kilkukrotnie, między innymi na weekendowym wypadzie do Sopotu. Najpierw w knajpce zjedli śniadanie ze znajomymi, potem szli we dwoje, objęci, ulicami miasta, to znów ruszyli razem na przejażdżkę: on na deskorolce, ona na hulajnodze… Jakby tego było mało, stadionowe kamery w Warszawie przyłapały ich na wspólnym kibicowaniu podczas meczu Legii z Widzewem. **(KS)**

Fot.: East News, Akpa

KARTKA Z KALENDARZA

31 maja 1976

COLIN FARRELL MA 50 LAT!

» OD BUNTOWNIKA DO CENIONEGO AKTORA – jego życiorys to gotowy scenariusz na film! Bo dotychczas ścieżki losu irlandzkiego aktora, który właśnie kończy 50 lat, bywały naprawdę wąskie, strome i kręte. Ale dojrzałość najwyraźniej Colinowi Farrellowi służy, bo w ostatnich latach to wzór mężczyzny. Znów gra w dobrych filmach i zgarnia nagrody. Ma świetny kontakt i z byłymi partnerkami, i z dziećmi z tamtych związków: Jamesem Padraigiem i Henrym Tadeuszem. A największą wygraną jest dla niego fakt, że od lat nie pije. Wygrał z alkoholizmem, który na wiele lat wykluczył go z pracy i życia prywatnego. **(AJ)**



Mama w sercu do końca życia

Urodził się w Dublinie jako czwarte dziecko Rity i Eamona Farrellów. To mama dmuchała w jego skrzydła. A on ma tatuaż: serce z jej imieniem w środku!

Legendarne podboje

Z Angeliną Jolie miał podobno romans w 2004 r. na planie filmu „Aleksander". W 2019 r. Hollywood znów rozgorzało plotką, że łączy ich coś więcej niż tylko przyjaźń.

Pierwszy imprezowicz Hollywood

Długo prowadził hulaszczy tryb życia, na plan przychodził pijany. Wreszcie trafił na odwyk. Dziś, jak mówi, jest uzależniony tylko od… masaży.

To jego najlepszy czas

Zagrał w ponad 60 filmach. Ma na koncie trzy Złote Globy, nagrodę na MFF w Wenecji – i nominację do Oscara za „Duchy Inisherin". Było blisko.



Polska miłość

Z naszą rodaczką Alicją Bachledą-Curuś parą byli w latach 2008-2011. Owocem miłości jest syn Henry Tadeusz. Po rozstaniu nigdy o sobie źle nie mówili.



Wrażliwy i empatyczny

Z modelką Kim Bordenave ma syna Jamesa, chorego na zespół Angelmana. Bardzo go kocha. – Jest jedną z dwóch najwspanialszych rzeczy, jakie mi się przytrafiły – mówił. Od lat działa na rzecz Fundacji Terapii Zespołu Angelmana.



Ojciec na medal

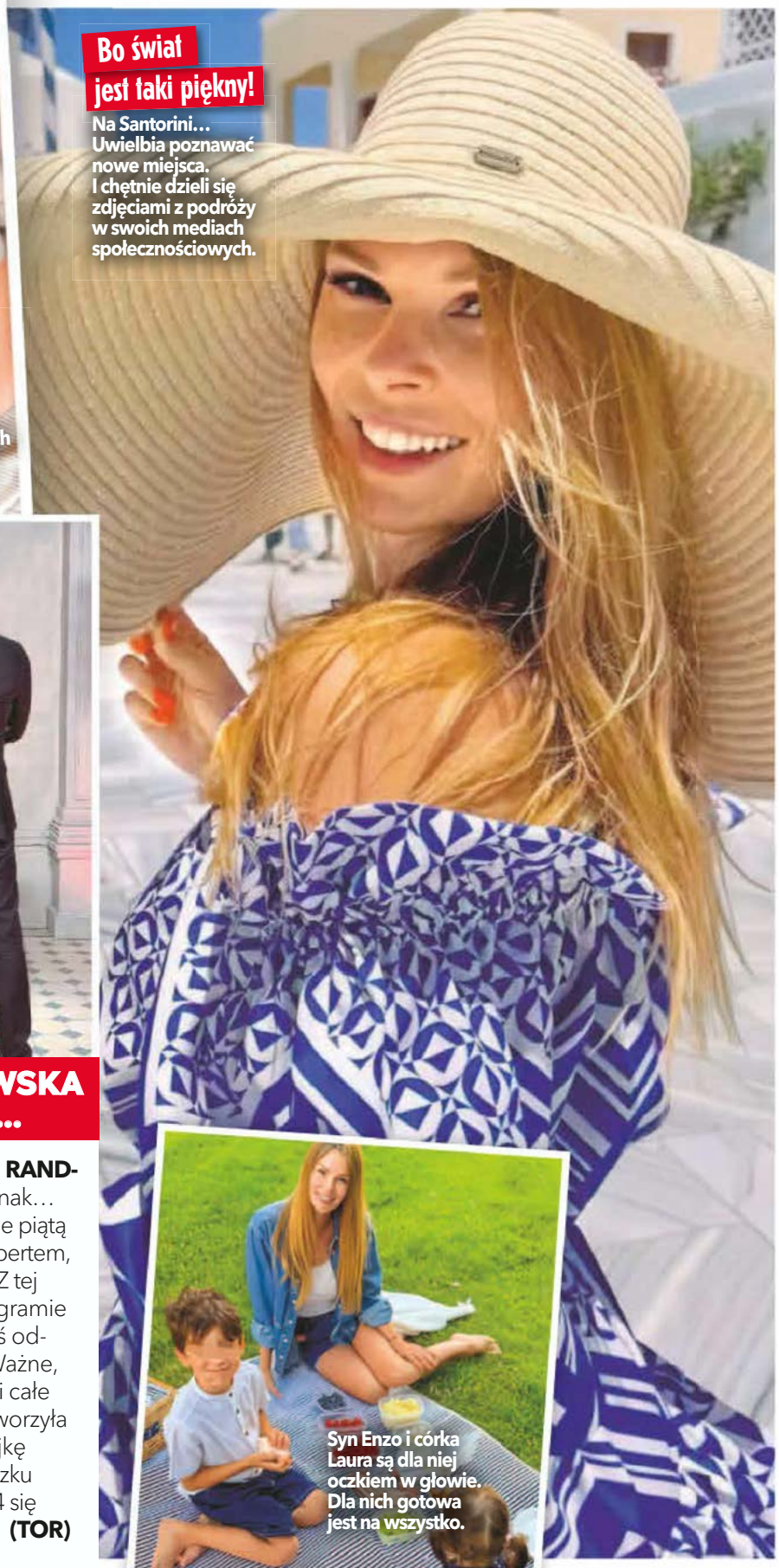
Henry'ego Tadeusza zabiera na najważniejsze wydarzenia. Jak na Oscarach w 2023 r. Chłopak oczarował media, a tata puchł z dumy.

Fot.: East News (4), Forum, Getty Images, YouTube.com/people.com



Zawsze razem

Nierozłączni. W filmiku rocznicowym gwiazda opublikowała wiele wspólnych i czułych zdjęć z ukochanym.



Bo świat jest taki piękny!

Na Santorini… Uwielbia poznawać nowe miejsca. I chętnie dzieli się zdjęciami z podróży w swoich mediach społecznościowych.



Wszystko, co najważniejsze

Prezenterka mówi, że Robert jest jej „najlepszym przyjacielem, największym wsparciem i partnerem, na którym zawsze może polegać". Ale nie należy do świata medialnego i nie chce w nim uczestniczyć.

MAŁGORZATA TOMASZEWSKA WYSTARCZYŁO KLIKNĄĆ...

» NIE WIERZYŁA, ŻE DZIĘKI APLIKACJI RANDKOWEJ znajdzie prawdziwą miłość. A jednak… Dziś Małgorzata Tomaszewska (37) świętuje piątą rocznicę związku ze swoim partnerem, Robertem, którego twarzy wciąż nie pokazała światu. Z tej okazji prezenterka opublikowała na Instagramie filmik z ukochanym i napisała: „Jeżeli ktoś odradzi Ci pójście na randkę z internetu... Ważne, żebyś go nie słuchała. Bo może to zmieni całe twoje życie". Z tajemniczym Robertem stworzyła stabilny związek. Razem wychowują dwójkę dzieci: syna Enzo (9) z poprzedniego związku gwiazdy i wspólną córkę Laurę (2). W 2024 się zaręczyli. Teraz planują ślub. **(TOR)**

Syn Enzo i córka Laura są dla niej oczkiem w głowie. Dla nich gotowa jest na wszystko.

Fot.: Instagram.com/malgorzata_tomaszewska (4)



Żona aktora to niezwykła kobieta. Piękna, doskonale wykształcona, walczy o prawa człowieka i wolność słowa.



Polska jest fajna

To najlepsze miejsce na ziemi – twierdzili zgodnie małżonkowie.



Gościem była Amal, ale George nie byłby sobą, gdyby trochę nie namieszał.



Grunt to rodzina

Małżeństwem są od prawie dwunastu lat. Ich bliźniaki – Ella i Alexander – w czerwcu świętować będą dziewiąte urodziny.



Piękna para!

Są zachwycający! Wszyscy, którzy mieli okazję spotkać ich osobiście, byli pod wrażeniem.

DALI SHOW! AMAL I GEORGE CLOONEYOWIE W POZNANIU

» SERDECZNYM DZIEŃ DOBRY bez cienia akcentu witała wszystkich Amal Clooney, która z Georgem Clooneyem zawitała ostatnio do naszego kraju. Prawniczka była gwiazdą kongresu Impact'26 w Poznaniu. Hollywoodzki gwiazdor natomiast przyleciał… dla towarzystwa, ale niespodziewanie także pojawił się na scenie i żartował, że „to on jest szefem", choć po chwili przyznał, że prawdziwym mózgiem ich rodziny jest żona. Prywatnie Amal zdradziła, że George robi jej psikusy i potrafi schować sztucznego pająka w dokumentach sądowych. Para opowiedziała też, że w domu ograniczają używanie telefonów i najbardziej cenią spędzanie czasu z dziećmi. **(AM)**

JEDNYM ZDANIEM

Od dziecka zmaga się paraliżem sennym, do tego miewa stany depresyjne, ale, jak wyznał teraz **Igor Herbut**, trudności pomaga mu pokonać posiadanie rodziny i dziecka.

Uzależnionego od narkotyków, 49-letniego syna **Cher** – Elijaha – czeka proces za kradzieże i niszczenie mienia, ale na razie przebywa w szpitalu psychiatrycznym.

Piotr Gąsowski ujawnił, że świadomie wybiera życie w pojedynkę, lecz absolutnie nie czuje się samotny, bo ma wspaniałe dzieci, byłe partnerki i przyjaciół.

Fot.: East News (2), Forum (3)

Chciała jak najlepiej

Od lat angażuje się w akcje charytatywne i nie inaczej było podczas tegorocznej Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Powody do irytacji

Mama i menedżerka celebrytki ubolewa, że potencjalny darczyńca okazał się człowiekiem niesłownym.



Luksusowe „piżama party" z Julią nie doszło do skutku.



To się niestety zdarza

Szef WOŚP Jerzy Owsiak przyznał, że co roku ktoś wygrywa licytację i… nie płaci.

NIE UDAŁA SIĘ NOCOWANKA JULII WIENIAWY

» JEJ SZLACHETNA AUKCJA ZAKOŃCZYŁA SIĘ WIELKIM ROZCZAROWANIEM. Julia Wieniawa w tym roku, podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, wystawiła na licytację wyjątkową nocowankę gdzieś na Mazowszu. Chciała zabrać zwycięzcę i jego pięciu znajomych na kolację, miał być też maraton filmowy i karaoke. Ktoś wylicytował atrakcję aż za 100 tysięcy 250 zł, ale… zaginął w akcji. – Kontakt z darczyńcą się urwał. Co więcej, pieniądze nie zostały wpłacone. Z kolei osoby, które w licytacji były na drugim, trzecim miejscu nie zdecydowały się, ponieważ zdążyły przekazać już środki na inne cele – nie kryje irytacji Marta Wieniawa, mama i menedżerka młodej gwiazdy. **(VK)**

Fot.: Akpa (2), Instagram/juliawieniawa (2)

GORĄCY TEMAT



Dziewczynka energiczna i charakterna

Zaledwie trzymiesięczna Zosia opanowała już do perfekcji sztukę bycia w centrum zainteresowania.



Najlepsza domowa symetria

Oboje mają rodzeństwo i zgodnie przyznają, że model rodziny dwa plus dwa jest idealny!



Ślub jak z bajki!

Wzięli ślub 13 sierpnia 2019 roku - zaledwie rok po tym, jak spotkali się po raz pierwszy.

SHOW extra

Wcale nie ukrywają, że za zamkniętymi drzwiami ich małżeństwo przechodziło trudne chwile. Dziś szczerze opowiadają o problemach, które były największym testem dla ich związku.

Cała prawda o ich MAŁŻEŃSTWIE

Najważniejszy zespół świata



Maria Winiarska i Wiktor Zborowski są dla swoich córek najlepszym dowodem na to, że prawdziwa miłość potrafi przetrwać każdą burzę!



Oboje są miłośnikami czworonogów i nie wyobrażają sobie życia bez nich w domu.



Zszedł z boiska niepokonany

Wzruszający moment pożegnania z siatkówką - ostatni mecz Andrzeja 23 maja 2025 roku w warszawskiej hali Towar!



Dla aktorki czas spędzony z córeczkami to najlepszy sposób na ładowanie baterii przed pracowitym jesiennym sezonem.

Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

Popularna para znowu na ustach wszystkich – i to nie z powodu przypadających 17 maja urodzin aktorki, ale przy okazji promocji polskiej edycji hitowego programu „Love is Blind", który oboje prowadzą. Miłosny eksperyment, w którym uczestnicy budują relację opartą wyłącznie na rozmowie, także dla Zofii Zborowskiej-Wrony (39) i Andrzeja Wrony (37) stał się okazją do szczerych, publicznych wyznań.

Życiowe turbulencje

Choć na instagramowych zdjęciach ich związek wygląda idealnie, rzeczywistość nie zawsze jest aż tak różowa. – Żeby nie było, my też mamy parę kryzysów na koncie. Bardzo chcę to podkreślać, że nie jesteśmy takim cukierkowym małżeństwem, że wszystko jest gładko, pięknie. Nie, były kryzysy, tylko udało nam się z nich wyjść – wyznała bez owijania w bawełnę aktorka w podcaście Magdy Mołek „W moim stylu".

Największe wyzwania dla zakochanych przyszły, gdy na świecie pojawiły się ich córki – najpierw Nadzieja (4,5), a później Jaśmina (1). Opieka nad nimi i nowa domowa logistyka sprawiły, że małżonkowie zaczęli się od siebie oddalać. – Ja tutaj po raz kolejny powołuję się na moją koleżankę, Anię Czartoryską-Niemczycką, mamę czwórki, która mówi, że każde dziecko to kryzys. Nie znam chyba pary, która po urodzeniu dziecka nie miałaby większego lub mniejszego kryzysu – twierdzi Zofia. I dodaje, że to jest przewartościowanie wszystkiego, „wywalenie" wszystkiego o 180 stopni. – Absolutnie warto jest wchodzić w ten kryzys, żeby była jasność, ale jest to na pewno trudne doświadczenie – przyznaje szczerze mama dziewczynek.

Jak zatem udało im się przetrwać te burze? Kluczem okazała się odpowiedzialność za rodzinę i wspólna wizja przyszłości ich córek. Zosia i Andrzej nie wyobrażają sobie, by Nadzieja i Jaśmina miały wychowywać się w niepełnej rodzinie. O ile aktorka trudne doświadczenia rozstania rodziców zna głównie z opowieści znajomych, o tyle Andrzej Wrona przeżył je na własnej skórze. Siatkarz rzadko wraca do przeszłości, ale tym razem zdobył się na bolesne wyznanie: – Mój ojciec zostawił moją mamę, jak się urodziłem – zdradził.

Lekcja przetrwania

I choć tatą nazywa drugiego partnera mamy, który z miłością wychował go od pierwszych lat życia, odrzucenie przez biologicznego ojca wpłynęło na to, jak wartościuje rzeczywistość. – Zawsze chciałem mieć rodzinę i dzieci, o czym zresztą powiedziałem Zosi na jednej z pierwszych randek. Czułem się gotowy wcześniej, tyle że to nie był priorytet na już. Kiedy spotkałem Zosię, najważniejsza stała się ona i to, co chcieliśmy razem zbudować – wyznał w miesięczniku „Zwierciadło". Artystka twierdzi, że los zetknął ich w odpowiednim czasie. – Miałam trzydzieści jeden lat, on był tuż przed trzydziestką, więc znaleźliśmy się w idealnym momencie.

W połowie sierpnia para będzie obchodzić siódmą rocznicę ślubu. I choć w ich związku nadal jest ogień, przyznają, że wciąż nad swoją relacją pracują, bo nie przypominają już tych dawnych siebie, którzy patrzyli na partnera przez różowe okulary. – Po kilku latach związku nie jesteśmy osobami, którymi byliśmy, gdy zaczynaliśmy się spotykać – opowiada aktorka. Ale jedno pozostało niezmienne: na pierwszym miejscu jest dla nich rodzina. Więc choć nie zawsze są jednomyślni, wspólnie tworzą relację, która mimo wyzwań okazuje się trwała i inspirująca.

SHOW Anna Walewska

Fot.: Rickard Aronsson/materiały prasowe Netflix, East News, Instagram.com/w_kracze, Instagram.com/zborowskazofia (5)

GORĄCY TEMAT



Przy nich wciąż

Choć dzieci najbardziej potrzebują mam, dopiero w dorosłości w pełni doceniają ich poświęcenie, cierpliwość i miłość. **W Dzień Matki gwiazdy nie kryją wzruszenia, mówiąc o swoich mamach, a niektórzy z dumą przyznają nawet, że są prawdziwymi maminsynkami.**



NAJLEPSZY WZÓR

Martyna Wojciechowska

„Moja kochana Mama nigdy nie miała ze mną łatwo. Od najmłodszych lat przejawiałam raczej buntowniczą naturę, nigdy mnie za to nie skrytykowała, przeciwnie, wspierała w szukaniu swojej drogi" – wyznała na Facebooku Martyna Wojciechowska. I dodała, że chciałaby być dla swojej córki choć w połowie tak dobrą mamą.





JEGO SKARB

Krzysztof Ibisz

Taki pasażer na pokładzie to znakomity życiowy przewodnik – w tak pięknych słowach Krzysztof Ibisz opisał swoją mamę Mirosławę, z którą łączy go wyjątkowa więź. W wywiadach często podkreśla, że rodzicielka zawsze akceptowała jego życiowe wybory.

SĄ DZIEĆMI

SHOW extra

MA TO PO MAMIE

Anna Lewandowska



Dla trenerki i żony jednego z najsłynniejszych Polaków mama, Maria Stachurska jest największą inspiracją. – Pokazała mi, że w życiu nie należy się poddawać i trzeba walczyć o swoje marzenia – zapewniała Anna Lewandowska w jednym z wywiadów.





Agnieszka Kaczorowska

ZAWSZE JĄ WSPIERA

To właśnie mama dmuchała jej w skrzydła, gdy postanowiła próbować swoich sił w aktorstwie i tańcu. A teraz wie, że gdy przyjdzie taka potrzeba, pani Anna troskliwie zajmie się jej córkami. – Mam spokój i zawsze mogę na mamę liczyć – wyznaje Agnieszka Kaczorowska.



Andrzej Piaseczny

CELEBRUJĄ CODZIENNOŚĆ

Od wielu lat mieszkają razem, a wokalista odwdzięcza się swojej rodzicielce za lata opieki. – Zawsze byłem trochę maminsynkiem – wyznaje szczerze Andrzej Piaseczny. Dba o drobne gesty, jak np. wspólne świętowanie urodzin, które przypadają u nich niemalże tego samego dnia.

Roksana Węgiel

Choć wokalistka i jej mama wyglądają bardziej jak siostry, niż matka i córka, pani Edyta od zawsze była dla Roksany Węgiel ogromnym wsparciem. – Zawdzięczam jej tak naprawdę wszystkie wartości, które mi przekazała. To, jak mnie wychowała – wyznała Roxie.





WDZIĘCZNA ZA WARTOŚCI

Fot.: Instagram.com/martyna.world, Facebook.com/martyna.world, Instagram.com/krzysztof_ibisz_official, Akpa, Instagram.com/amalewandowska, Instagram.com/andrzejpiaseczny_official, Instagram.com/roxie_wegiel (2)

Miłość ma

Książka na drugim planie

Po powrocie z Barcelony promował „Szczęście na kreskę" w Warszawie. I to tam rozpętała się burza.



Przyjaciółka go broni

Małgorzata Ohme, z którą prowadził kiedyś „Dzień Dobry TVN", stanęła za nim murem.

swoją cenę

SHOW extra



Sławna mimo woli

Przyszła pani Chajzer prosi o uszanowanie swojej prywatności. Nie chce być osobą publiczną.



Dobre wzorce to podstawa

Była partnerka dziennikarza, Małgorzata Walczak, pragnie, by ich syn miał dobre wzorce.



Wizyta przyszłej teściowej

Mama Bianki pojawiła się na promocji książki po to, by zainterweniować w sprawie romansu córki.



Bianka doceniona

Nowe dzieło Filip poświęcił ukochanej: „Biance, za to, że po przeczytaniu tej książki mnie nie zghostowałaś, a mogłaś. Więc naprawdę podziwiam siłę".

Filip Chajzer

Zaręczyny w cieniu SKANDALU

Jego spotkanie autorskie mocno **przypominało scenę z rodzinnej telenoweli**. Padły ostre słowa.

Od jakiegoś czasu dziennikarz widywany jest z piękną, długonogą blondynką. Pisaliśmy, że Bianka jest od niego dużo młodsza, ale dopiero teraz okazało się, że nie ma jeszcze 20 lat. A relacja dziewczyny z 41-latkiem najwyraźniej nie do końca podoba się jej bliskim. Kiedy ostatnio Filip Chajzer promował swoją książkę „Szczęście na kreskę", nagle z widowni głos zabrała mama Bianki. – Zapytała go, jak wyobraża sobie ten związek i czemu miał nakłaniać dziewczynę, i to po zaledwie kilku tygodniach znajomości, do zamieszkania razem bez wiedzy rodziców, a także dlaczego utrudnia jej kontakty z rodziną – zdradziła Pudelkowi uczestniczka wydarzenia. Po części oficjalnej Filip usiadł z boku z Bianką oraz jej mamą i długo rozmawiali, a w końcu opuścił lokal tylko z ukochaną.

Dojrzale i już po zaręczynach

Po burzy, która rozpętała się w sieci, gwiazdor zapewnił, że łączy ich dojrzałe uczucie, a Bianka wniosła w jego życie spokój. – Chodzimy na kolacje i do kina. Do kościoła też. Spędziliśmy razem święta (…) Wiem, że sympatia dość regularnie widzi się z mamą, babcią, czy tatą. Mają chyba zatem dobry kontakt – mówił Plotkowi. Dziewczynę miał poznać, kiedy nagrywał swój pierwszy podcast, bo ona jest producentką. Kilka ciepłych słów dodał też jego ojciec. – Biankę widziałem dwa razy, raz na moich urodzinach. Miła, sympatyczna i ładna dziewczyna. Na pewno jeszcze się zobaczymy. Zrobiła na mnie bardzo dobre wrażenie – wyznał Zygmunt Chajzer. Małgorzata Ohme z kolei ujawniła, że para poznała się u niej w studiu i… że jest już zaręczona. – Pamiętam po prostu, że nagle zapytał mnie, kim ona jest. I właściwie na moich oczach zaczęli się spotykać. Miałam poczucie, że naprawdę połączyło ich głębokie uczucie. W końcu się zaręczyli. A Filip przecież nie zaręczał się z każdą – przypomniała.

Wszystko w porządku?

Bianka nie jest pierwszą kobietą, z którą Filip zamieszkał po rozstaniu z Małgorzatą Walczak w 2022 r. Ich syn, ośmioletni Aleks, miał już okazję poznać kilka partnerek taty. To – jak można się domyślać – nie budzi entuzjazmu jego mamy. – Dla mnie najważniejszy jest mój syn. Codziennie wożę i odbieram go ze szkoły, wożę na treningi, jestem na każdym jego meczu i turnieju. Jako mama zamierzam go chronić przed tym, co się znowu dzieje. Mam swoje zdanie na ten temat. Zachowam je dla siebie. Dzieci teraz sięgają po telefon, potrafią korzystać z google'a. Chcę, żeby moje dziecko miało dobry wzorzec – mówiła w „Twoim Imperium" była partnerka Filipa Chajzera.

Aktualna ukochana również przerwała milczenie. Uspokoiła, że sławny partner nie izoluje jej od bliskich. – Poznałam super faceta! Jestem w pełni szczęśliwa. Od zawsze mam wspaniały i regularny kontakt z rodziną – zapewniła Bianka, dodając: – Nie mam i nigdy nie miałam ambicji, aby zostać osobą publiczną, więc proszę o uszanowanie prywatności. Cała ta sytuacja jest niezwykle przykra i zawstydzająca.

SHOW Violetta Kraskowska

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/filip_chajzer, gosia_walczak

GORĄCY TEMAT

Kasia Kowalska

Nadszedł czas NA MIŁOŚĆ

W życiu uczuciowym układało jej się różnie, jednak nie straciła nadziei. **I wygląda na to, że teraz ma szansę na prawdziwe szczęście.**

Przez wiele lat całe jej życie kręciło się wokół dzieci. To one były najważniejsze, a ich bezpieczeństwo i spokój stały się dla Kasi Kowalskiej życiowym priorytetem. Kariera i popularność schodziły na dalszy plan, kiedy trzeba było zadbać o codzienność córki oraz syna. Dziś jednak wokalistka zamyka tamten rozdział i po raz pierwszy od dawna zaczyna myśleć także o sobie.

Osoby z jej otoczenia od dawna zwracały uwagę, że artystka zawsze wspierała innych i często sama zapominała o własnych potrzebach. – Kaśka to osoba ciepła, empatyczna, dla wszystkich tylko nie dla siebie. Nigdy nie myślała o sobie, dlatego czas to zmienić. Szczęśliwie zaczyna to rozumieć – mówi osoba z jej otoczenia.

Nie trafiała szczęśliwie

W życiu uczuciowym Kasi nie brakowało trudnych doświadczeń. Kiedy związała się z Kostkiem Joriadisem, wydawało się, że przed nimi piękna przyszłość. Poznali się podczas pracy nad płytą „Czekając na…", a w 1997 roku na świecie pojawiła się ich córka Ola. Narodziny dziecka nie uratowały jednak związku.

Po latach artystka otwarcie opowiedziała o tym, z czym musiała się mierzyć jako młoda mama. – Po porodzie szybko zostałam sama, bo ojciec Oli postanowił ewakuować się z naszego życia. Nie szukał żadnego kontaktu z dzieckiem, nie dał przez te lata na utrzymanie córki ani grosza – wyjawiła, nie bawiąc się w dyplomację.

Później w jej życiu pojawił się muzyk Marcin Ułanowski, urodził im się syn Ignacy. Niestety nadzieje na rodzinną sielankę znów okazały się płonne.

– Takiemu mężczyźnie trudno odnaleźć się w rytmie zmieniania niemowlęciu pieluszek, karmienia go, usypiania. Modlę się, by Marcin odnalazł radość bycia ojcem. Czekam na moment, kiedy obudzi się w nim miłość do dziecka. Chciałabym, żeby mnie wspierał – mówiła szczerze artystka.

Ten proces już zamknięty

Ich drogi się rozeszły, kiedy Ignacy miał trzy lata. Kasia mocno ograniczyła wtedy życie zawodowe i niemal całkowicie poświęciła się rodzinie. Chciała stworzyć dzieciom dom pełen ciepła i bezpieczeństwa.

Dziś widzi, że było warto. Ola rozwija się zawodowo w świecie mody i wspiera mamę przy scenicznych stylizacjach. Ignacy także wyrósł na samodzielnego młodego człowieka. Oboje chętnie spędzają czas z mamą w domu na warszawskim Żoliborzu.

Teraz artystka zaczyna dostrzegać, że może wreszcie pomyśleć o własnym szczęściu. A w środowisku coraz głośniej mówi się o tym, że u jej boku pojawił się ktoś wyjątkowy.

– Kasia kocha i jest kochana. Ma wrażenie, że życie już na tyle ją sprawdziło, że dzisiaj może doświadczyć spokoju, szczęścia i wsparcia. Otworzyła się na nowe relacje. Chce skupić się na sobie, a to dla niej całkowita nowość, bo zawsze z tyłu głowy były dzieci. Kaśka zwyczajnie chce być kobietą szczęśliwą i mieć u swego boku prawdziwego mężczyznę – zdradza bliska znajoma.

Po latach poświęcania się innym Kasia Kowalska coraz częściej pozwala sobie na odpoczynek, pasje i zwykłą radość życia. Z uśmiechem powtarza: – Jestem szczęśliwa.

SHOW Marlena Zięba

Nuda niemile widziana

Miłość jest jak rekin. A gdy rekin nie płynie, to umiera. W związku musi się coś dziać - mówiła parę lat temu.

To były intensywne



Gorące uczucie bez szans

Miłość do Marcina, ojca Ignacego, trwała ponoć jeszcze kilka lat po ich rozstaniu.



Fot.: East News (2), Instagram.com/kasia_kowalskaofficial (3), olahontaz, archiwum redakcji „Życie na Gorąco"



lata



Marzyła o pełnej rodzinie

Gdy po raz pierwszy została mamą, myślała, że z Kostkiem stworzą Oli prawdziwy dom…

Odkrywa nowe pasje

Surfing okazał się wielką miłością Kasi – nic dziwnego, że ma tak świetną figurę!

SHOW extra



Jej duże już skarby

Ignacy zaraz skończy 18 lat, Ola jeszcze starsza. Nie potrzebują już tak bardzo matczynej opieki.



Nie zwalnia tempa

Od dwóch lat intensywnie koncertuje: do września ma zajęte prawie wszystkie weekendy.

GORĄCY TEMAT

Przygoda



Ta misja musi się powieść!

Może i będzie ciężko, ale ona wchodzi w to - lekko.

SHOW extra

Stanowią dream team!

Nie kryją ekscytacji czekającym ich wyzwaniem. Ale przed kamerami niczego się nie ukryje...

Edyta Herbuś

GOTOWA *na wszystko?!*

Brud, łzy, upał, zmęczenie oraz czujne kamery - poważnego wyzwania podjęła się gwiazda. To może być prawdziwy crash test dla jej związku z Piotrem Bukowieckim. **Ale ona wkracza w tę misję krokiem pewnym i... tanecznym.**

Razem na koniec świata i dalej!

Naprawdę wystawią swój ośmioletni związek na próbę? Tak, bo całym sercem deklarują sobie miłość, wsparcie i zaufanie.

Fot.: Instagram.com/edytaherbus (6)



Do biegu gotowi, start!

Rezultaty ich wspólnych zmagań poznamy już na jesieni.



Podróż za jeden uśmiech

Zwiedzanie świata jest jej pasją. Ale tym razem nie będzie to zwykła, komfortowa wycieczka, tylko noclegi w spartańskich warunkach i życie za dolara dziennie…



Bez taryfy ulgowej

Już ostro szlifuje formę i zapowiada: - Z takiej strony jeszcze mnie znacie!

To nie będzie zwykła podróż, lecz prawdziwa próba charakterów. W dodatku przed tancerką nie tylko wielka przygoda, ale także – ryzyko. Wszak wiele gwiazdorskich par zdążyło już się przekonać, że wspólny występ w ekstremalnych warunkach – a takie panują w programie „Azja Express" – może być dla związku prawdziwym crash testem. Ewentualnie – próbą ognia. Ale tego akurat nie brakuje Edycie Herbuś, która właśnie dołączyła do wyścigu o tytuł zwycięzcy i nagrodę pieniężną...

Partner idealny

Na ten poligon wrażeń artystka nie wybiera się naturalnie sama. U jej boku stanie ktoś dla niej wyjątkowy.

– Do tej misji potrzebny był mi partner doskonały – wyjawiła w sieci. I wskazała na swego wieloletniego towarzysza życia, czyli Piotra Bukowieckiego (46). – Wybrałam jego – największego twardziela w okolicy – dodała nie bez dumy.

Gwiazda telewizji i parkietu doskonale wie, że „Azja Express" to słynne „krew, pot i łzy" – czy może raczej: zmęczenie, presja oraz wszechobecne kamery. Nie ma miejsca na pozory, są za to nerwy i kłótnie. Ale także – radość ze wspólnego zwycięstwa.

Jeśli więc przetrwają trudy wyprawy, mogą mieć już pewność, że przetrwają wszystko.

Obiecują ubaw

Edyta zdecydowała się przyjąć to wyzwanie – bo kiedy, jak nie teraz? Kondycję, jako zawodowa tancerka, ma znacznie lepszą niż większość czterdziestolatek, a jej związek, który dojrzewał z dala od skandali i błysków fleszy, uchodzi za szczęśliwy i stabilny. Są zgranym duetem, potrafią się wspierać i rozśmieszać. – Piotr jest najwspanialszy, bo potrafi rozładować każdą moją napinkę, a jestem bardzo emocjonalną osobą – mówiła kiedyś o ukochanym. Jak ich relacja to wszystko zniesie? – Będzie wesoło – nie ma wątpliwości Edyta. Może właśnie w tym tkwi ich sekret?

SHOW Anna Rajska

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

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

EKSTRA! Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Gamou Fall

Droga do Kryształowej Kuli nie była usłana różami. Aktor, model i sportowiec o senegalskich korzeniach **mówi o lekcji pokory, którą odebrał od ojca**, oraz o trudnych chwilach dorastania.

Temperament brał górę NAD ROZSĄDKIEM



Wygrał! Sukcesy zawdzięcza dyscyplinie, którą zaszczepił w nim tata, oraz miłości najważniejszych kobiet w życiu.

Gratulujemy sukcesu! W jednym z odcinków „Tańca z Gwiazdami" pięknie mówiłeś o swoim ojcu. Jakie jego cechy przydają się w życiu Tobie?

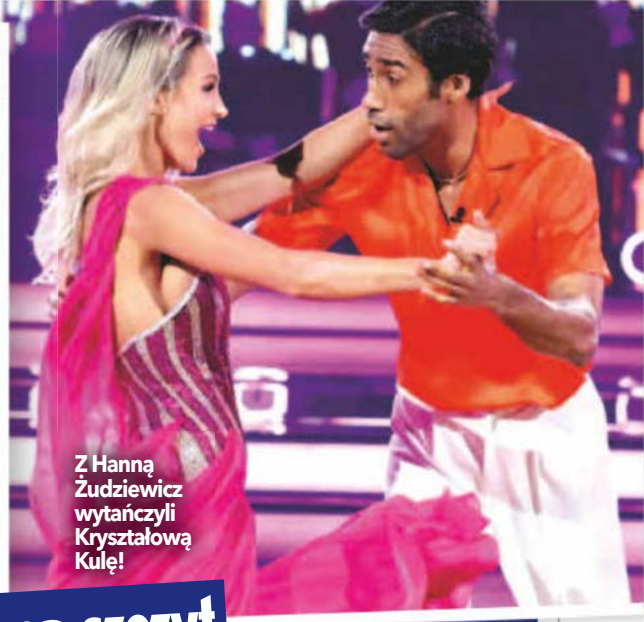
Siła charakteru, pracowitość, determinacja, miłość do rodziny, szacunek do ludzi… Mógłbym wyliczać w nieskończoność. Tata jest wspaniałym człowiekiem i przykładem tego, że nie ma rzeczy niemożliwych. Przyjechał do Polski z Senegalu w latach 80. na studia i musiał w zaledwie rok opanować nasz język tak perfekcyjnie, żeby studiować nauki techniczne na krakowskiej AGH. To było wtedy gigantyczne wyzwanie. Tata nigdy nie odpuszczał – nawet gdy było trudno i coś wymagało ogromnego wysiłku, po prostu robił swoje. Zaszczepił we mnie przekonanie, że konsekwencja i ciężka praca potrafią zaprowadzić człowieka naprawdę daleko.

Po drodze nigdy nie zdarzyło Ci się zbłądzić?

Oczywiście, że nie zawsze było różowo. Był w moim życiu czas, kiedy temperament brał górę nad rozsądkiem. Jako młody chłopak musiałem mierzyć się z bolesnym brakiem akceptacji. Byłem jedynym czarnoskórym uczniem w każdej szkole – od podstawówki po liceum i samym wyglądem budziłem już zainteresowanie, a zawsze znajdą się osoby, którym inność po prostu przeszkadza. Do dziś pamiętam, jak rzucano mi w twarz: „Wracaj, skąd przyjechałeś!". Pytałem wtedy z goryczą: „Ale przecież jestem Polakiem, to gdzie mam wrócić? Do domu, na osiedle na Polnej w Poznaniu?". Bardzo brałem to do siebie i reagowałem złością. Jestem ogromnie wdzięczny rodzicom, że potrafili mądrze zapanować nad moim gniewem.



Wygraną w tanecznym show zadedykował mamie i Elizie, które dawały mu siłę w momentach kryzysu.



Z Hanną Żudziewicz wytańczyli Kryształową Kulę!

Prosto na szczyt

Tata zaszczepił w Tobie pasję do sportu - bo przecież wygrywałeś także starcia MMA. Córkę Fatu planujesz uczyć sportów walki?

Tak naprawdę to zależy od tego, co będzie jej w duszy grało. Moim zadaniem, jako rodzica, jest pokazanie jej, jakie świat daje możliwości. Wychodzę jednak z założenia – bo sam tak byłem wychowywany – że dziecko powinno czasem robić rzeczy, do których nie czuje od razu wielkiej miłości, a które zbudują jego charakter. Nie marzę o tym, żeby córeczka brała udział w twardych walkach, na pewno jednak będę starał się, by wyrosła na silną i pewną siebie kobietę, która odnajdzie się we współczesnym świecie.

A jakim jest dzieckiem?

Ma w sobie coś bardzo spokojnego, taką artystyczną duszę – myślę, że to po mamie. Zanim coś zrobi, najpierw długo patrzy, analizuje, „przetwarza" świat po swojemu. Moja córka to wielka obserwatorka!

Całe dnie spędzałeś na treningach do programu. Starczało Ci czasu na rodzicielstwo?

Zdecydowanie było go za mało! Program to wspaniała przygoda, ale nie mogłem się już doczekać, kiedy po prostu będę tatą na pełen etat – bez pośpiechu, bez planu, normalnie, w domu. Już teraz myślimy z jej mamą o wyjeździe, żeby złapać trochę oddechu i pobyć razem, całą rodziną.

To może wyprawa do Senegalu?

Teraz jest tam mój tata, a ja z Elizą i Fatu planuję podróż zimą. Uwielbiam Senegal. Mam tam rodzinę, z którą utrzymujemy bliskie relacje. Dziadkowie już odeszli, ale żyją tam wujkowie i kuzynowie, z którymi mam bliski kontakt. Są niezwykle gościnni, mają serca na dłoni i tę fantastyczną, południową radość życia...

> „Jako młody chłopak musiałem mierzyć się z bolesnym brakiem akceptacji."

Językiem urzędowym w Senegalu jest francuski. Czy to także język polskiej rodziny Fallów?

Mój tata czuje się w Polsce jak u siebie i świetnie mówi w naszym języku, ale nie zapomina o francuskim. Nauczył go mnie i nawet dziś czasem rozmawiamy tak ze sobą. Do córeczki też mówię po francusku, bo dzieci błyskawicznie przyswajają język, jeśli słyszą go od samego początku. Chcę, żeby Fatu mogła bez problemu porozumiewać się z naszą rodziną w Senegalu i czuła, że to również jest jej część świata.

SHOW Rozmawiała Ewa Tarasiuk



Ojciec, Senegalczyk, po studiach został w Polsce i tu chciał wychowywać syna.



Od lat zakochany w Elizie, koleżance z liceum.



Oddany tata małej Fatu.

Fot.: Akpa (2), East News, Instagram.com/iamgamoufall (3)

Szmizjerka



Ewa Wachowicz (55)

Prezenterka wie, jak wycisnąć z dżinsowej sukienki maksimum stylu. Fason z odcięciem w pasie pięknie podkreśla proporcje, a lekko rozpięty dekolt dodaje całości swobody i oddechu. Na deser czerwone czółenka w najmodniejszym fasonie, które ożywiają look i dodają mu energii. Efekt? Zestaw świeży, pewny siebie i idealnie wpisujący się w aktualne trendy.



Paryski flirt

Lekko, zwiewnie, a dzięki czerwonym balerinom i wzorzystej torbie – trochę po francusku. Prosty i jednocześnie wyrafinowany zestaw ma szansę w tym sezonie stać się prawdziwym hitem.





Sukienka. **BONPRIX**, 159,99 zł
Kolczyki. **VEZZI** 59,90 zł
Bransoletka. **VEZZI**, 89,90 zł
Torba. **NEXT** 247 zł
Baleriny. **ONLY**, 82 zł



W stronę boho

Gdy falbany wchodzą do gry, od razu robi się bardziej artystycznie. Dodatki w stylu hippi doskonale się odnajdują w tej stylizacji.





Sukienka. **ONLY**, 287 zł
Spinka. **BIJOU BRIGITTE**, 64,95 zł
Szal. **PARFOIS**, 139,90 zł
Torebka. **PARFOIS**, 139,99 zł
Kowbojki. **SALINYANG**, 132 zł

Fot.: Akpa, Adobe Stock, materiały prasowe (23)

Z TEMPERAMENTEM

Denim znowu miesza w trendach i robi to z wdziękiem. Dżinsowa sukienka udowadnia, że **wygoda też może wyglądać zjawiskowo**.



Nie do końca cukierkowo

Dżinsowa sukienka w duecie ze sneakersami zyskuje lekko sportowy charakter, a niebanalna torba we wzory i szalik w panterkę dodają całości modowego pazura.







Szal. STREET ONE, 109 zł
Zegarek. SKECHERS, 119 zł
Torba. MEDICINE, 169,90 zł
Sneakersy. BIG STAR, 145 zł



Prostota, która robi efekt

Denim na wyjście? Dlaczego nie! Sukienka o minimalistycznym kroju to dobre tło dla akcesoriów. Te w mocnym kolorze przyciągną wzrok.





Sukienka. RESERVED, 99,99 zł
Kolczyki. ZARA, 69,90 zł
Okulary. OKKIA, 119,99 zł
Torebka. CALL IT SPRING, 161 zł
Czółenka. SIMMI LONDON, 219 zł

Moda w stylu… matcha



Nie tylko doskonale smakuje, ale też maluje świat subtelną zielenią ze szczyptą zen, czyli spokojem i klasą. Zainspiruj się tym zielonym herbacianym napojem i wprowadź do swojej garderoby świeżość i harmonię, typową dla azjatyckiego stylu. Ten design kocha porządek, dlatego najlepiej czuje się w prostych, przemyślanych zestawach. Minimalistyczne kroje, dobrej jakości tkaniny i zero zbędnych elementów będą kluczem do sukcesu twoich stylizacji. Postaw na jeden element w świeżym, zielonym odcieniu matchy, np. dodaek i pozwól mu grać główną rolę. Ten kolor lubi równowagę i oddech, więc świetnie dogaduje się z beżem, bielą i brązem.



Kolczyki. OBSESSORIES. 59 zł
Torebka. PARFOIS, 101 zł
Mokasyny. TAMARIS, 189 zł



Subtelny koczek

Minimalistyczny koczek (sleek bun) Elle Fanning (28) to hit ostatnich sezonów. Włosy są bardzo mocno wygładzone żelem bądź olejkiem i upięte ciasno, zazwyczaj na czubku głowy lub w połowie jej wysokości. To uczesanie kochają gwiazdy, bo dzięki niemu twarz wydaje się smuklejsza.



Elegancki bob

Lily Collins (37) w cięciu zwanym japoński bob. Fryzura charakteryzuje się precyzyjnym, prostym cięciem, sięgając podbródka. Włosy są idealnie wygładzone, lśniące i proste. Efekt błyszczącej tafli uzyskuje się, wygładzając nabłyszczone pasma prostownicą.

Całkiem NA GŁADKO

TRENDY 2024

To absolutny hit czerwonych dywanów. Hollywoodzkie gwiazdy uwielbiają ten look. Bo wygląda luksusowo i zmysłowo. **Idealny wybór na wielkie wyjście i na co dzień w stylu quiet luxury.**

Fot.: East News (3), materiały prasowe (5)



Szykowny kucyk

Julianne Moore (65) w niskim i eleganckim kucyku (sleek ponytail). Charakteryzuje się idealnie wygładzonymi włosami u nasady, z przedziałkiem na środku, z boku lub całkowicie zaczesanymi do tyłu. Najlepsza do czesania jest szczotka z gęstym włosiem.

W twojej kosmetyczce



1. Luksusowe perfumy do włosów, **MUDII**, 200 zł; 2. Wosk nadający kolor, **VENITA**, 15 zł; 3. Spray z woskiem utrwalający i nadający połysk, **SCHWARZKOPF**, 40 zł; 4. Serum wygładzające, **ZIAJA**, 12 zł; 5. Gumka jedwabna do włosów, **SOFLUFFY.PL**, 95 zł

REKLAMA

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

BIO-TECH AGE NOWOŚĆ

TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

SUPREMELAB BIO-TECH AGE to biotechnologiczna, nowoczesna pielęgnacja o działaniu na wiele oznak starzenia. Zawiera aż 25 komplementarnych, składników aktywnych, a lamelarna baza każdego produktu zapewnia ich lepsze przenikanie.

AGE-RESIST PRECISION SERUM
Infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe

Prawdziwa infuzja precyzyjnie działających, kompatybilnych składników aktywnych. Dzień po dniu **poprawia jakość skóry dojrzałej**, zapewniając jej **sprężystość i promienność**. Daje efekt **przeciwzmarszczkowy** i **silnie rewitalizujący**. Ujędrnia, rozjaśnia i **poprawia koloryt**.





TIME-RESIST EXTRA LIFTING CREAM
Przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco-ujędrniający

Wpływa na redukcję wielu oznak starzenia, **stymuluje produkcję kolagenu***, daje efekt lekkiego napięcia i subtelnego soft-liftingu. Używany regularnie sprawia, że skóra staje się gładka, jędrna i elastyczna, a **zmarszczki mniej widoczne**. Wspiera także funkcjonowanie bariery hydrolipidowej.

*Badania in vitro składnika aktywnego

BAZA LAMELARNA



PEPTIDE EYE LIFT CREAM
Krem pod oczy wypełniająco-rozjaśniający

Krem kompleksowo pielęgnuje delikatną skórę okolic oczu. **Wypełnia**, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia, **redukuje zmarszczki**, a jednocześnie nawilża i wspiera regenerację.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

Well aging i longevity to dwa podejścia do pielęgnacji, które stają się coraz popularniejsze. Chodzi w nich o jak najdłuższe utrzymanie skóry w dobrej kondycji poprzez **stymulację** jej naturalnych procesów oraz wsparcie **regeneracji i bariery hydrolipidowej**.

Mocne KOŃCÓWKI

Puszące się i rozdwojone końce psują fryzurę. Spróbuj je wygładzić i skleić. Pomogą specjalne preparaty, ale i wiele uniwersalnych olejków, balsamów, serum…

					
Serum Magiczna Moc Olejków Elseve **L'ORÉAL PARIS** **ok. 35 zł**	**Balsam regenerujący Réparation** **YVES ROCHER** **ok. 55 zł**	**Serum do końcówek Boost my hair** **YOPE** **ok. 28 zł**	**Qultowe serum wygładzające Blond System** **JOANNA** **ok. 20 zł**	**Olejek wygładzający Gloss Gładkość i blask** **ONLYBIO** **ok. 8 zł**	**Nabłyszczające serum Argan Oil & Marula** **LUXLISS** **ok. 55 zł**
Zapewnia gładkość, elastyczność, blask i termoochronę. Kontra puszeniu. Chroni końce przed rozdwajaniem i łamaniem.	Dzięki niemu pasma są chronione, bardziej odporne, a rozdwojone końcówki domknięte. Odzyskują sprężystość i mniej się puszą.	Ujarzmia rozdwojone końcówki i chroni. Regeneruje, zapewnia połysk, a włosy układają się jak po wyjściu z salonu.	Pomysł na włosy i końce gładkie jak jedwab. Wielofunkcyjna formuła, polecana dla blondynek, ale i puszących się pasm.	Nadaje olśniewający blask, przywraca gładkość i sprężystość. Nawet najbardziej matowe i łamliwe pasma lśnią jak tafla wody.	Wygładza, dodaje blasku, kontroluje puszenie. Zapewnia nawilżenie suchym włosom i końcom. Ułatwia układanie.
Miks olejów m.in. marula i tsubaki oraz kwiatowych ekstraktów: antyoksydacyjnego z dzikiej róży i z gardenii tahitańskiej.	Z fito-ekstraktem z karczocha, który działa ochronnie i naprawczej roślinnej keratynie. Dają podwójne działanie regenerujące.	Ma 99 proc. składników pochodzenia naturalnego m.in. oleje tsubaki i rycynowy, ekstrakt z grzyba Reishi, adaptogenu.	Zawiera m.in. odżywczy olej konopny, witaminę E, silikony wygładzające i naturalne olejki eteryczne, np. neroli.	Na bazie oleju tsubaki i ekstraktu z papai, które wygładzają oraz nawilżają włosy. Plus lśniące mikrodrobinki.	Miks cennych olejów. Oprócz arganowego i marula zawiera też oleje: tsubaki, macadamia i ochronny olej abisyński.
Po myciu czy na sucho ujarzmiania idealnie i końce, i pasma. Lekki, czuć, że nawilża. Długo, zmysłowo pachnie, nie obciąża.	Odżywczy jak krem i tak działa. Włosy i końce są elastyczne, ale używaj oszczędnie i rozetrzyj w dłoniach. Ładnie pachnie.	Dość gęste, ale dzięki pompce dobrze się dozuje. W mig się wchłania, końce są gładkie, elastyczne, lekkie. Przyjemna woń.	Końce są miękkie, miłe w dotyku, wyglądają na mniej zniszczone. Nie obciąża nawet przy użyciu na całe pasma. Ładnie pachnie.	Dobrze skleja końce i jest przyjemny, pachnący w użyciu. Mikrodrobinki są nienachalne. Małe opakowanie do torebki.	Nutka luksusu i na końce, i całe pasma. Sprężystość, blask, odżywienie bez puszenia. Stylizacja fryzury to fraszka, a ten zapach…

Fot.: Materiały prasowe (6), materiały redakcyjne/AI (2)

Skóra WOŁA PIĆ

Tak stan naskórka opisuje wiele z nas i świadczy on o odwodnieniu. Na szczęście jest przejściowy, ale warto szybko ugasić to pragnienie.

Nawadniaj skórę przed latem. Wsparcia szukaj w kremach, serum, balsamach do skóry odwodnionej. Mają odpowiedni skład oparty np. na kwasach: hialuronowym, poliglutaminowym, mlekowym i moczniku, które przyciągają wodę do naskórka.

Zatrzymaj wilgoć. By tak było składniki nawilżające dostarczone skórze trzeba w niej domknąć. To zrobią emolienty np. ceramidy. Na noc stosuj więc tzw. pielęgnację kanapkową. Najpierw nawilżające serum, potem krem z emolientami, który przy cerze przetłuszczającej się, mieszanej ma być lekki np. typu emulsja. Porcja nawilżenia przyda się też rano np. postaci kremu-żelu fluidem z filtrami.

Zmień nawyki. Do mycia ciała wybieraj jak najdelikatniejszy żel i bierz letni prysznic. Lepiej unikaj długich kąpieli, bo przesuszają skórę. Peeling jest wskazany, ale niezbyt mocny np. enzymatyczny do twarzy i zatopiony w oleju cukrowy scrub do ciała. Ostrożnie podchodź do kuracji z witaminą C oraz kwasami AHA/BHA. Nie stosuj ich tego samego dnia co peeling. Przy nakładaniu balsamu do ciała, nie omijaj łokci oraz kolan.

Fot.: mat.prasowe (3)

Polecamy kosmetyki



1. Nawilżający sztyft SPF 50 Sol D'Or wodoodporny i z filtrem UVA, BIELENDA, ok. 40 zł
2. Antyperspiracyjny dezodorant w chusteczce, BIOTANIQE, ok. 12 zł
3. Naturalny żel pod prysznic Jaśmin & tonka, YOPE, ok. 24 zł

REKLAMA



Bez jakościowego snu nie ma zdrowej skóry. Gdy wieczorem rezygnujesz z ekranów, pozwalasz organizmowi produkować więcej dobroczynnego kolagenu.



O 18-tej wyłącz TELEWIZOR

Co się stanie, gdy odłożysz także telefon, tablet i laptop? Ulżysz oczom, układowi hormonalnemu i nerwowemu. Odetchnie cały twój organizm!

Po zmroku organizm zaczyna produkować melatoninę – hormon snu. Ale wystarczy kilka minut z telefonem, by ten proces zatrzymać. Wieczorne światło ekranów zaburza rytm dobowy, przez co trudniej zasnąć i trudniej się zregenerować. Gdy zrezygnujesz z ekranów po 18.00, sen wraca na swoje miejsce – spokojny, głęboki i odżywczy. Ale to nie jedyna korzyść. Jest ich znacznie więcej!

Mniej bólu głowy i napięcia w karku To nie samo światło szkodzi, ale długie wpatrywanie się w bliski, migający punkt – bez przerw, bez relaksacji wzroku, bez zmiany pozycji. Mięśnie oczu, szyi i barków sztywnieją, a głowa zaczyna pulsować. Według American Migraine Foundation, ograniczenie używania urządzeń z ekranami 2-3 godziny przed snem potrafi zmniejszyć częstotliwość ataków migreny i napięciowych bólów głowy.

Twoje oczy w końcu odpoczywają Cyfrowe zmęczenie wzroku (DES), znane również jako syndrom widzenia komputerowego, to zespół dolegliwości pojawiający się po długotrwałym wpatrywaniu się w migający niebieski ekran. To także dziś jedna z najczęstszych przyczyn suchości oka. Rzadsze mruganie, podrażniona spojówka, przeciążone gruczoły Meiboma – to efekt długiej pracy przy ekranie. Gdy dasz oczom wieczorną przerwę, powierzchnia oka ma szansę się odbudować, a film łzowy zregenerować. Wilgoć, komfort i ulga wracają.

Poprawisz pamięć i koncentrację Sen REM, kluczowy dla pamięci i stabilności emocjonalnej, ulega skróceniu, gdy przed snem korzystasz z ekranu. To przekłada się na poranne rozdrażnienie, trudność z koncentracją i uczucie tzw. „mgły mózgowej". Wieczorna rezygnacja z cyfrowych bodźców poprawia skupienie i funkcjonowanie poznawcze.

Uspokajasz hormony i wspierasz metabolizm Niebieskie światło po zmroku zakłóca działanie osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza), wpływając na cały układ hormonalny. Kobiety po 50. roku życia odczuwają to szczególnie mocno: nasila się bezsenność, tycie brzuszne, wahania nastroju. Badania pokazują, że cyfrowy detoks wieczorem pomaga utrzymać równowagę hormonalną i zmniejsza apetyt na cukier.

Twój nastrój się stabilizuje Mózg reaguje na nadmiar bodźców cyfrowych wyrzutem kortyzolu – hormonu stresu. Wieczorne odłączenie się od ekranów pozwala układowi nerwowemu wrócić do równowagi i odzyskać spokój.

Fot: Adobe Stock



Nie ma to jak W DUECIE

Naukowcy wciąż badają zjawisko synergii składników i substancji odżywczych. Wyniki są naprawdę zadziwiające!

Zacznijmy od rodzimych specjałów, czyli siemienia lnianego i kiszonek. Najnowsze badania pokazują, że występujący w tym pierwszym błonnik wzmacnia działanie probiotyków z kiszonej kapusty i ogórków, a dodatkowo kwasy omega-3 z siemienia są lepiej przyswajalne w obecności bakterii fermentacyjnych. To połączenie wspiera nie tylko florę jelitową, ale też układ odpornościowy.

Natka pietruszki i buraki. Witamina C z natki nie tylko poprawia wchłanianie żelaza zawartego w burakach, ale też stabilizuje ich cenne związki – betaninę i betacyjaniny, przedłużając ich działanie w organizmie.

Czosnek niedźwiedzi plus rzodkiewki. To sezonowe, wiosenne połączenie daje efekt synergii w zakresie działania przeciwbakteryjnego i przeciwwirusowego. Allicyna z czosnku niedźwiedziego wzmacnia działanie przeciwzapalne glukozynolanów z rzodkiewki.

Jagody goi i kurkuma. Te składniki tworzą potężny duet przeciwzapalny i przeciwutleniający. Jagody goji zawierają unikalne polisacharydy (LBP – Lycium Barbarum Polysaccharides), które według badań wzmacniają biodostępność kurkuminy nawet o 45 proc. Warto wiedzieć, że takie właściwości ma też czarny pieprz (najlepiej świeżo zmielony).

Moringa plus czarny bez. Badania z Uniwersytetu w Seulu wykazały, że flawonoidowe związki z liści moringa (m.in. kercetyna i kemferol) w połączeniu z antocyjanami czarnego bzu zwiększają aktywność przeciwwirusową o 67 procent w porównaniu do pojedynczych składników. Mozna je stosować razem np. w formie herbatki.

Z aptecznej półki



Cukierki Melisowe – na błogi spokój. Dostępne w aptekach i zielarniach. REUTTER, 50 g/11 zł.

Wybielająca pasta do zębów Matcha zawiera drobno zmieloną zieloną herbatę. BIAŁA PERŁA, 75 ml/25 zł.



Nivelazione – naturalny krem do stóp z woskiem pszczelim, masłem Shea i ceramidami. FARMONA, 75 ml/17 zł.



Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

ZUPY *jarzynowe love*

Młode warzywa pysznią się na straganach, zatem czas na pełną witamin, pożywną zupę. Na którą masz dzisiaj ochotę?

Minestrone z kiełbasą

SKŁADNIKI: • 300 g młodych ziemniaków • 1 kalarepka • 2 młode marchewki • 350 g fasolki szparagowej • 1 cebula • po kilka gałązek cząbru i natki • 150 g makaronu typu muszelki • 50 g bekonu • 200 g kiełbasy metki • 1 łyżka oleju • 2 dymki • 2 łyżki octu jabłkowego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki i kalarepkę obierz, a następnie pokrój w większą kostkę. Marchewkę obierz, pokrój w plasterki. Fasolkę oczyść i też pokrój. Cebulę obierz i drobno posiekaj.

2. Makaron ugotuj w osolonej wodzie według przepisu. Bekon pokrój w paski, zrumień je w garnku na oleju, a potem wyjmij.

3. Na tłuszczu z bekonu podsmaż cebulę. Dodaj resztę warzyw, przesmaż. Zalej 2 litrami wody, wrzuć cząber. Gotuj 12 minut. Dodaj metkę w plasterkach, gotuj 5 minut. Wymieszaj z makaronem, dopraw solą i pieprzem, posyp natką i posiekaną dymką.

***Czas przygotowania:* 60 minut**
***Porcje:* 4 *Stopień trudności:* łatwy**

SHOW CIEKAWOSTKA:

Cienka skórka i krótki czas wzrostu młodych warzyw sprawiają, że nie trzeba ich obierać – wystarczy dokładnie umyć. Dzięki temu uzyskamy najwięcej smaku i witamin.

Fot.: House of Food (3), Adobe Stock, materiały prasowe



Kapuśniaczek z łososiem

SKŁADNIKI: • 8 młodych ziemniaków • 1 mała młoda kapusta • 1 cebula • 200 ml wytrawnego białego wina • 800 ml bulionu warzywnego • 300 g filetu z łososia • posiekany szczypiorek • 1 cytryna • 2 łyżki śmietany 18% • olej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki bardzo dokładnie umyj, pokrój. Kapustę oczyść, pokrój na kawałki. Cebulę obierz i drobno posiekaj. W garnku rozgrzej olej, wrzuć cebulę, przesmaż. Dodaj warzywa. Oprósz je solą i pieprzem, wlej wino oraz bulion, gotuj przez 20 minut. Łososia pokrój w kostkę, oprósz solą i pieprzem.

2. Cytrynę sparz, otrzyj skórkę, wyciśnij z niej sok. Obficie skrop nim kawałki łososia. Dołóż je du zupy (nie mieszaj), zmniejsz płomień. Gotuj pod przykryciem jeszcze ok. 8 minut. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Posyp skórką otartą z cytryny i szczypiorkiem. Podaj każda porcję z kleksem śmietany.

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



Szczawiowa z jajkiem

SKŁADNIKI: • 3 szklanki listków szczawiu • 2 młode marchewki • 1 cebula • 4 większe młode ziemniaki • 3 łyżki masła • 2 listki laurowe • 3 ząbki czosnku • 1 łyżka listków świeżego majeranku • 4 łyżki śmietany 12% • 4 jajka ugotowane na twardo • sól • pieprz • posiekany szczypiorek i natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Szczaw opłucz, przelej wrzątkiem na sicie, dobrze osącz, a potem drobno pokrój. Marchewki i ziemniaki obierz, pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj, podsmaż w garnku na maśle. Dodaj szczaw, smaż, aż stanie się miękki. Wlej ok. 2 litry wody, dodaj listki laurowe. Gotuj ok. 20 minut.

2. Zupę przypraw do smaku solą i pieprzem, dodaj majeranek. Podziel na porcje, do każdej włóż połówki obranego jajka i łyżkę śmietany. Posyp szczypiorkiem i natką.

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

SKŁADNIKI: • 450 g białych szparagów • 1 kalarepka • 2 cebule • 250 g groszku cukrowego • 50 g szpinaku • 1 pęczek rzodkiewek • 1,2 l bulionu warzywnego • 2 łyżki oleju • 1 i 1/2 łyżeczki cukru • sok z 1/2 cytryny • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule obierz, pokrój w grubą kostkę. Odłam końcówki szparagów, obierz je nożem szczelinowym i pokrój na kawałki o długości ok. 5 cm. Groszek cukrowy opłucz, osusz, pokrój ukośnie. Kalarepkę obierz, pokrój w półplasterki.

2. W garnku rozgrzej olej. Zeszklij na nim cebulę. Wlej bulion, doprowadź do wrzenia. Wrzuć szparagi, kalarepkę i groszek cukrowy. Gotuj 10-15 minut.

3. Rzodkiewki oczyść, pokrój w cienkie plasterki. Szpinak opłucz i osusz. Zupę przypraw sokiem z cytryny, solą, pieprzem i cukrem. Udekoruj rzodkiewkami i szpinakiem.

Wiosenny przysmak



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



SMAKI Z RAJSKIEJ PLAŻY
Lody Grycan Kokosowe z mleczną czekoladą i sosem mleczna czekolada to harmonijna kompozycja łącząca różne smaki i tekstury. Egzotyczny kokos w połączeniu z delikatną słodyczą chrupiącej czekolady przywodzi na myśl wakacje pod palmami i chwile na słonecznej plaży. Dostępne w sklepach Żabka i Lodziarnio-Kawiarniach Grycan.

DREWNO? *Zawsze!*

Szlachetne i ponadczasowe. **Wnosi do wnętrz naturalność, trwałość i ciepło, którego dziś najbardziej szukamy.**

SUROWOŚĆ NA BIAŁYM TLE

Lite drewno kocha jasne wnętrza. Na tle białych ścian i jasnej podłogi gra pierwsze skrzypce – jego rysunek, kolor i faktura są wtedy naprawdę widoczne. A przy tym nie przytłacza – wręcz przeciwnie, ociepla przestrzeń.



ZMIANA KLIMATU

Drewno świetnie łączy się z innymi materiałami. W połączeniu z żywicą epoksydową tworzy np. efektowne misy – naturalna struktura drewna spotyka się tu z dekoracyjnym wzorem. To nie tylko efekt „wow", ale też praktyczne i trwałe rozwiązanie. Barwne motywy mogą dodatkowo ożywić wnętrze.



NIEZNOŚNA LEKKOŚĆ… DREWNA

Mała komoda na wysokich nóżkach to idealne rozwiązanie do mniejszych wnętrz. Jest lekka wizualnie, nie przytłacza, a przy tym świetnie odnajduje się zarówno w nowoczesnych, jak i retro aranżacjach. Wystarczy lampa w stylu retro i lustro z drewnianym akcentem, by stworzyć spójną całość.



KLASYKA I NOWOCZESNOŚĆ

Solidna witryna to nie tylko mebel, ale też scena dla dekoracji. Książki, ceramika czy grafiki wyglądają na niej bardziej stylowo. Żeby uniknąć zbyt rustykalnego efektu, warto przełamać całość nowoczesnymi dodatkami – prostą grafiką albo metalową lampą.

Jasna sosna znów jest na czasie – tym razem w bardziej surowej, designerskiej odsłonie.



Wypróbuj u siebie!

Wieszak z drewna dębowego. Bonami.pl, 179 zł;
Dyfuzor zapachowy. H&M Home, 54,99 zł;
Misa z drzewa mango. Home & You, 75,99 zł



Z WIDOKIEM NA… MINIMALIZM

Nieosłonięte okno, drewniana zabudowa kaloryfera i kilka dobrze dobranych drobiazgów na parapecie wystarczą, by w sypialni stworzyć przytulny klimat. Drewno ociepla przestrzeń, nie zaburzając jej prostoty. A jaki kolor drewna? Jasne odcienie (dąb, jesion) sprawdzą się w lekkich, skandynawskich wnętrzach. Ciemniejsze (orzech, wenge) dodadzą elegancji.

Fot.: materiały prasowe/Loberon, Bonami (3), H&M Home, Home&You, prshots.com, Westwing

Wybrzeże cudów

Z NIESPODZIANKĄ

Portugalia



Ponta da Piedade jest zjawiskowo piękne. Zachwyca widok ze skał na ocean i z kajaków na skały.

Algarve, południe kraju nad Atlantykiem, natura obdarzyła bardzo hojnie. To idealne miejsce na wakacje marzeń.



Lagos ma magię i nieodparty urok miasteczek południa.



Albufeira to uroczy kurort z ładną plażą i łagodnym brzegiem. W sam raz dla rodzin.

Kiedy samolot ląduje w Faro, przez okienko widać turkusową wodę i – tuż koło lotniska – długą żółtą wstążkę plaż za laguną. Ten widok każdemu narobi apetytu. Czy rzeczywistość dotrzyma jednak słowa?

Pilot informuje, że temperatura na ziemi to 31 stopni. A przecież dopiero zaczyna się czerwiec. Zapamiętane z internetowych pocztówek Algarve jest krainą niemożliwie pomarańczowych w świetle wieczornego słońca skał, spływających fantazyjnie do oceanu. A między nimi – jak z opowieści fantasy – sekretne jaskinie i „prywatne" plaże. Malutkie, więc kto pierwszy, ten lepszy. Do niektórych dostaniemy się tylko od strony oceanu.

Piękno jak z obrazka

Każde miasto i miasteczko ma coś, co działa jak magiczny magnes. Najpiękniejsze plaże, hmm… Może w Alvor, gdzie znajdziemy i szerokie, ze skałami widocznymi tylko na horyzoncie, i w kamiennym labiryncie ze schodami i skalnymi bramami. Blisko Albufeiry też są takie bałtyckie i romantyczno-tajemnicze – w otoczonych klifami zatoczkach.

Przygoda dla każdego

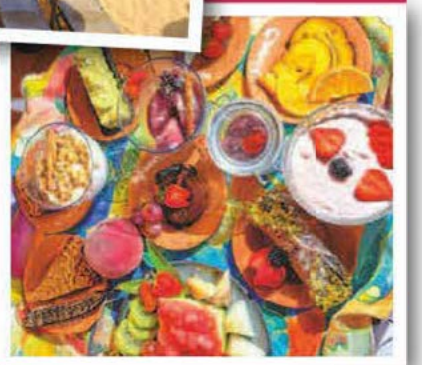
Na tym wybrzeżu kryje się (dosłownie!) najsłynniejsza, „instagramowa" jaskinia Benagil. Można do niej dopłynąć statkiem z Albufeiry. I nie tylko dopłynąć, ale nawet wpłynąć do komory wielkości katedry z okrągłym otworem w sklepieniu. A w drodze powrotnej pewnie uda się z bliska zobaczyć delfiny. Kto zechce, popływa sobie w oceanie – prosto ze statku.

Niektórzy wybierają przygodę na morskich kajakach. Są bezpieczne, dają możliwość zajrzenia do każdego cudownego zakątka pośród skał.

Po południu odwiedźmy urocze Lagos. Wąskie uliczki są ocienione, tło wypełniają fioletowe kwiatki obsypujące okazałe drzewa jakarandy. Wyglądają jakby ktoś posadził miliony fiołków na gałęziach. W Lagos możemy nauczyć się przygotowywać portugalski specjał deserowy czyli babeczki pastéis de nata.

Zachwyt w czystej postaci

A na deser – teraz w przenośni – widoki. Który wybrać? Może Ponta da Piedade czyli Przylądek Miłosierdzia blisko Lagos? To miejsce, którego nie zapomnimy nigdy. Jeśli przypłyniemy kajakiem, zadziwi nas ogrom skał pnących się ku niebu. Jeśli dojdziemy górą… pozostanie niemy zachwyt. Zabraknie nam słów.



Kelner przynosi desery do wyboru… Chcemy wszystko!

Fot.: Paweł Zapała (5)



Wybrzeże Portugalii jest bezpieczne dla kobiet.

TO JEST HIT

Droga

Madison

DO SZC

Utrata miłości życia zawsze wydaje się końcem świata, ale z czasem, zupełnie nieoczekiwanie, może stać się początkiem czegoś nowego. **Przekonuje się o tym Stacy – bohaterka najnowszego hitu twórcy „Yellowstone".**

SHOW extra



Niezwykła podróż

Przyjeżdżając z dziećmi do Montany, Stacy Clyburn nie ma pojęcia, że właśnie tutaj odnajdzie swój prawdziwy dom.

Ktoś tutaj był i był, a potem nagle zniknął i uporczywie go nie ma - podobnie jak w wierszu Wisławy Szymborskiej z nagłym osamotnieniem próbuje radzić sobie Stacy Clyburn (Michelle Pfeiffer) z najnowszego serialu „Madison", który można oglądać w SkyShowtime. Po nagłej i druzgocącej śmierci ukochanego męża Prestona (Kurt Russell), kobieta nie jest w stanie nawet sobie wyobrazić, że tak bolesny koniec może stać się nowym początkiem. Przepełniona niewyobrażalnym poczuciem straty Stacy zostawia życie w Nowym Jorku i wraz z córkami, zięciem i wnuczkami wyrusza do Montany. Do doliny nad rzeką Madison, którą ukochał jej mąż i w której spędził ostatnie chwile swojego życia. A tam, dzięki wsparciu zarówno bliskich, jak i zupełnie obcych ludzi oraz otoczeniu natury, Stacy dzień po dniu, kawałek po kawałku, leczy złamane serce, odnajdując spokój i nadzieję.

Emocjonalna podróż

Jeszcze przed finałem 1. sezonu „Madison" okazał się takim hitem, że już zapowiedziano, że produkcja doczeka się co najmniej trzech części. Wyczekiwany serial Taylora Sheridana znów zabiera nas do dobrze znanej z „Yellowstone" Montany. Ale w przeciwieństwie do uniwersum rodziny Duttonów, nie ma tu wielkich rancz i brutalnych rozgrywek. Wprawdzie początkowo „Madison" był reklamowany jako spin-off „Yellowstone", ostatecznie jednak stał się niezależną historią. Jak przyznaje sam Sheridan, „Madison" jest serialem zdecydowanie bardziej osobistym, opowieścią o rodzinie, która musi nauczyć się żyć od nowa. Sheridan, który przyzwyczaił widzów do mocnych historii o władzy i ziemi, nie tylko za sprawą „Yellowstone", ale również jego nowego spin-offu „Marshals: historia z Yellowstone", tym razem poszedł w zupełnie innym kierunku i postawił na emocje – etapy żałoby i próby odnalezienia sensu po tragedii.

Lekcja życia

W nowej rzeczywistości odnaleźć musi się nie tylko Stacy, ale również jej dzieci, wnuczki i zięć. Przyzwyczajeni do luksusowego życia w wielkim mieście, w jednej chwili muszą poradzić sobie na głębokiej prowincji. Bez kanalizacji, z ograniczonym dostępem do prądu, zanikającym zasięgiem, dzikimi zwierzętami i niewyszukanym jedzeniem. Wszystko to sprawia, że na jaw zaczynają wychodzić skrywane przez lata frustracje, wzajemne pretensje i żale, które w pewnym momencie przepełniają czarę goryczy, prowadząc do karczemnej awantury.

Najstarsza córka Stacy - Abigail Reese (Beau Garrett) niedawno się rozwiodła i próbuje poradzić sobie w roli samotnej matki dwóch córek. Przyjazd do Montany jest dla niej nie tylko pożegnaniem z ojcem, ale również próbą rozpoczęcia wszystkiego od nowa. Nie są na to gotowe jej dwie córki - Bridgette (Amiah Miller) i Macy (Alaina Pollack), które tęsknią za wielkomiejskim życiem i dość opor-

Fot.: East News (4), materiały prasowe (3)

ZĘŚCIA



To też sztuka!

Dla 68-letniej Michelle jest to pierwsza serialowa rola w karierze, chociaż jej mąż David E. Kelley, twórca m.in. „Wielkich kłamstewek", jest królem seriali. Również 75-letni Kurt Russell zaczął odnajdywać radość w rolach na małym ekranie.





Braterskie sprawy

Dla Prestona i jego brata Paula (Matthew Fox) połowy nad Madison były rodzinną tradycją.



Naturalna terapia

Obecność natury, przedmiotów, a nawet ubrań należących do Prestona przynosi Stacy upragnione ukojenie.



Między kobietami

Michelle z córkami i wnuczkami z „Madison". - Marzyłam o takim babińcu - żartuje aktorka, która prywatnie ma dwoje dzieci, a w ub. roku została babcią.



Jednym zdaniem

Twórca serialu Taylor Sheridan wielokrotnie pytał o zdanie Michelle Pfeiffer. - Dyskutowaliśmy o postaciach na jego ranczu w Teksasie - mówi aktorka.

nie przystosowują się do życia na wsi i panujących na niej zwyczajów. Jeszcze gorzej w dolinie rzeki Madison odnajduje się młodsza córka Stacy – Paige McIntosh (Elle Chapman). Dla delikatnej, wychowanej pod klozem młodej kobiety i jej równie delikatnego męża Russella (Patrick J. Adams), zderzenie z dziką przyrodą Montany okazuje się wyjątkowo bolesne.

Spektakularny sukces

Produkcja „Madison" od początku była nietypowa. Dwa pierwsze sezony kręcono praktycznie równocześnie ze względu na napięty grafik Kurta Russella. Pozwoliło to zachować spójność emocjonalną historii, aktorzy nie wracali bowiem do swoich postaci po długiej przerwie. Dzięki temu też fani nie będą długo czekać na 2. sezon, który zobaczymy prawdopodobnie pod koniec br. Zdjęcia realizowano w autentycznych plenerach Montany, a reżyserka Christina Alexandra Voros postawiła na naturalne światło i szerokie kadry. Wszystko to sprawiło, że serial okazał się ogromnym sukcesem. W ciągu pierwszych dni od premiery obejrzało go około 8 milionów widzów na świecie.

SHOW Joanna Pasztelańska



Premiera 28.05 Netflix

Cztery pory roku 2

Czas na 2. sezon przebojowego serialu – remake'u filmu z 1981 roku! Grupa przyjaciół – Kate (Tina Fey), Jack (Will Forte), Danny (Colman Domingo) i Claude (Marco Calvani) kontynuuje tradycję wspólnych wyjazdów o różnych porach roku. Po bolesnej stracie Nicka (Steve Carell) wydaje się, że nic nie będzie już takie samo. Ale puste miejsce w grupie zaczyna zajmować nieoczekiwanie jego dziewczyna Ginny (Erika Henningsen). Przyjaciele, wśród których jest również była żona Nicka, nie od razu są w stanie to zaakceptować, jednak przekonują się, że nic nie dzieje się bez przyczyny.

Dwie kobiety Nicka – Annie i Ginny. Czy będzie to początek wyjątkowej przyjaźni?

Książki

CONAN SP. Z O. O.
» Zapełnione potworami, wojownikami i statkami kosmicznymi okładki zdobiły tysiące biblioteczek. Teraz są w jednym miejscu.

DIETA MITOCHONDRIALNA
» Nie jest kolejną dietą cud. To strategia życiowa, którą bez większego wysiłku wprowadzisz do swojej codzienności. Gotowa?

TIMEBOXING. POTĘGA ROBIENIA JEDNEJ RZECZY NARAZ
» Poznaj zasady tej metody, wykorzystaj ją do budowania dobrych przyzwyczajeń i zacznij żyć tak, jak chcesz – każdego dnia!

AŻ DO RZEKI
» Wstrząsające wspomnienia, które poruszą każdego, kto kiedykolwiek był owładnięty przez miłość, namiętność czy pragnienie.

UCZUCIOWY CHECK-OUT
» Porzucona Dagmara musi zamieszkać z obwinianą za życiową porażkę matką. Ta wykupuje dla nich podróż na Sycylię.





Premiera 2.06 SkyShowtime

MORFEUSZ

» Piotr Leyer (Kamil Szeptycki) jest zadowolony ze swojego życia. Udało mu się zostać prawnikiem, a przede wszystkim udało mu się odciąć się od własnych korzeni. Najpierw od ojca (Andrzej Grabowski), bossa zorganizowanej grupy przestępczej, a następnie brata, który przejął gangsterski interes, gdy ojciec trafił do więzienia. Ale gdy pewnego dnia ginie brat Piotra, on sam zostaje wciągnięty w świat, od którego całe życie próbował uciec.



Premiera w kinach 29.05

ZAWODOWCY

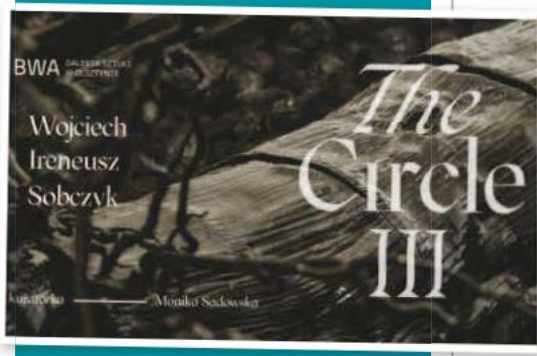
» Specjalistka od spraw pozornie niemożliwych do załatwienia, Eve (Eiza González) dostaje nietypowe zlecenie od grupy nowojorskich inwestorów. Otóż kobieta ma odzyskać dług od miliardera mieszkającego na prywatnej wyspie, otoczonego własną armią ochroniarzy. Kiedy okazuje się, że dłużnik nie ma zamiaru uregulować należności, Eve nie ma innego wyjścia, jak poprosić o wsparcie zaprzyjaźnionych speców od brudnej roboty – Sida (Henry Cavill) i Bronco (Jake Gyllenhaal).



Premiera 27.05 Prime Video

SPIDER-NOIR

» Legenda Hollywoodu w roli najsłynniejszego bohatera komiksów Marvela, czyli Nicolas Cage wciela się w słynnego „Pająka". Pechowy prywatny detektyw z Nowego Jorku lat 30. Ben Reilly (Cage), po osobistej tragedii, porzucił swoje heroiczne alter ego i skupia się na tym, by przetrwać kolejny dzień. Tylko wyjątkowa sprawa może skłonić go do ponownego założenia maski. Serial będzie dostępny w dwóch wersjach: czarno-białej oraz kolorowej.



Wystawa

» The Circle III, wystawa twórczości Wojciecha Ireneusza Sobczyka, zorganizowana w olsztyńskim Biurze Wystaw Artystycznych, rozpoczyna się tam, gdzie kończy myślenie o formie jako czymś trwałym. Ceramiczne rzeźby, olejne obrazy w ceramicznych ramach, niepokojące instalacje z węgla i porcelany, aż po zwyczajne, wydawałoby się, wycinanki z papieru ryżowego. Artysta, który na co dzień zajmuje się rzeźbą, instalacją, animacją, muzyką i grafiką warsztatową, konstruuje przestrzeń, w której to, co widzialne, jest jedynie chwilowym zapisem energii, a każdy użyty do stworzenia dzieł materiał staje się tu świadectwem wyjątkowej przemiany. Wystawa nie jest opowieścią o obiektach, lecz o relacjach: między materią a energią, ruchem a zatrzymaniem, pamięcią a zanikiem.

Fot: mat.prasowe

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-Molęda.
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.

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**

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

libańska sosna
„uparty" chwast
psie dziecko
leśne pułapki
esencja z ziół
zwód, wolta
duży rozmiar
stare żelastwo
Alain ..., francuski aktor
urojenie, złuda
zapis dźwięku
5
do marynowania
odłamki muru
postępek
wesoła zabawa
14 ... Ułanów Jazłowieckich
szkolny mebel
gatunek foki
puszysty ogon
krzew iglasty
straż, obstawa
3
4
posłanie oseska
skrzynia lub areszt
roślina lecznicza
kobieta
cztery mendle
pachnący tlen
statek Noego
jarmark
grozi lawiną
cenny bibelocik
lejce, wodze
Vectra, Omega
zgłębnik
wiatrówka u dziecka
osobowe w aktach
ma dwa bieguny
duszące schorzenie
deska z wiązaniem
8
niska, miękka kanapa
niedobór w kasie
uzdatnia wodę
bokobrody, faworyty
prozaik
pochyłość
brytyjski drobniak
jazda wężykiem
popularna wierzba
9
gatunek jabłek
po nim karny
oręż byka
letni but
... and roll
6
do kierowania jachtem
rybi tłuszcz
karambol
tercet
wielbiciel
szlifa
wódz Kozaków
kształt dekoltu
opust w cenie
kszyk
śnieżny wzgórek
1
mleczny napój
wcięcie w pasie
krzesło władcy
piorun, grzmot
dyletant, ignorant
szpunt
twarda żywica
cukrowy puch
czarnoleskie drzewo
2
praca pługiem
traczyk lodowy
przypomina elipsę
pycha, arogancja
sucha kiełbasa
drżąca topola
rozpoznawczy
szaniec
niejeden na trasie rajdu
7
blacha praczki
budowla ogrodowa

1	2	3	4	5	6	7	8	9

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

BIMBER
BOŻEK
BUT
CAMEMBERT
CHOCHLIK
CYNADRA
DIP
DZICZ
DŻEM
FAJKA
FARAON
~~FIRMAMENT~~
GAJ
GAWOT
HYBRYDA
KADŹ
KELNER
KIERUNEK
KIT
KLIENT
KOŃ
KORMORAN
KOSZMAR
KOTLINA
KRAKUS
LOK
ŁAKOMSTWO
ŁOZINA
MARKET
MOSKIT
NAĆ
NORKA
OGON
PERKOZ
PISAK
POLITYKA
PRALNIA
PURYSTA
PYŁ
RENOMA
RZEMIEŃ
SARNINA
SUS
SZARFA
TABELA
TERMY
TIK
TRAMWAJ
TYTUŁ
UNITA
WICI
WŁÓKA
WODOROST
WYŻ
ŻAR
ŻETON

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 G	8	9 R	10
11	12	13	14 K	15	16	17	18 T	19	20



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

1	16	12	11	15	8	15	5	13	6

Fot.: East News, Adobe Stock

HAPPY HOUR

PANORAMA

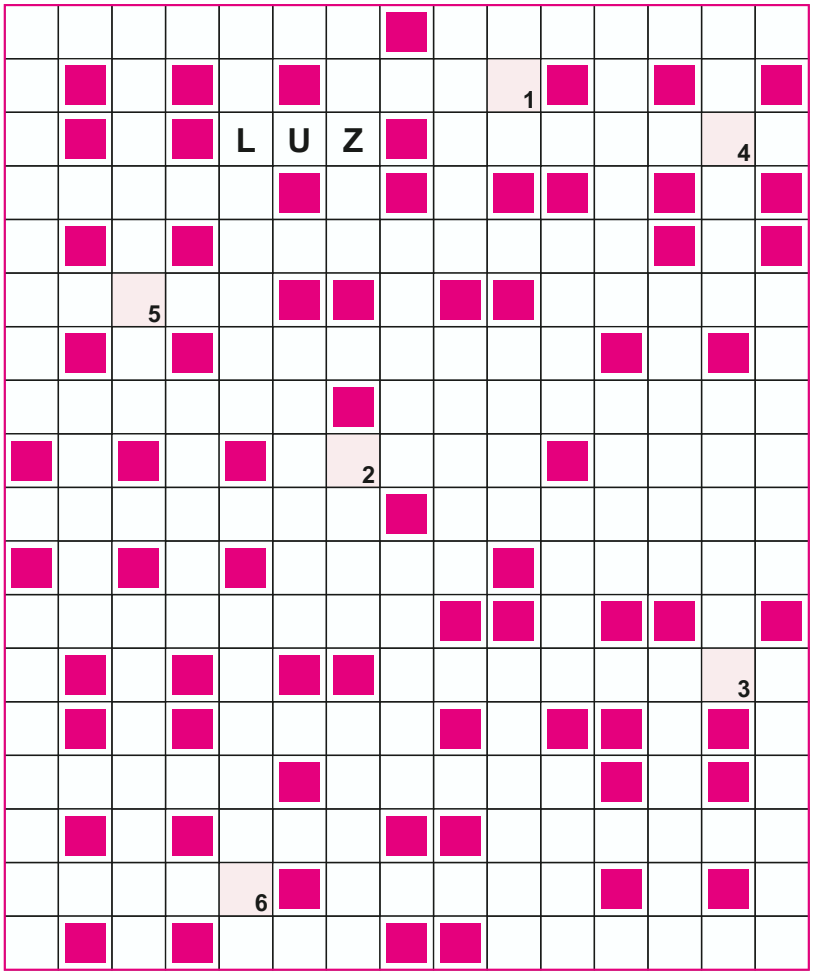
Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

na zdjęciu		szpalta / pieśń z Lizbony		z gładką korą / 3 minuty na ringu / obsiane zbożem		z Litwą zawarta w Krewie w 1385 r.		nadzorcza w spółce						
nietakt / oświetla scenę						złącze blach		spryt, obrotność						
			personel / ... Seniuk											
kreskowy na metce / zwiewny szal / kierunek wertykalny					miętowa do żucia		dawna moneta		warta na statku					
		antonim pozytywu / np. rzepakowy								chlebowy zaczyn		głos Carre-rasa		granica, pułap
				skupienie / czepliwe zapięcie		8				ciepły wiatr	4			
gdy wyją syreny						biały tuman		dowodził ordą / rządy Piotra I				miękka wełna		... rewizji
w rękach stang-reta	„Iliada" lub „Kalewala"		... stanu, pucz / lina w kluzie							uchodzi nim dym				
			3		rupieć / kamień jubilerski		1			wierzeje / skóra na torebki			7	
cieszy maklera		spiekota / język krasuli					bywa jątrzona / pora wakacji				szybko przemija		ojciec	
				bankiet / beztroska					pokutnik / biedrzeniec		6			
ramię wagi						ułańska szarża / wojak z lancą					potrawa mięsna / na czele sekty			
poetycko o łodzi	nie-mowlę, szkrab		silny argument / dawniej względy					ze stopą / zielony chrzan				zmar-twienie		album filatelisty
		5			polowanie na dzika / włócznia				2	załom / niechęć, pretensja				
smagła u bruneta		usterka, skaza / kolce alpinisty					„dziurawy" haft / wyciąg kuchenny				lżejszy od węgla		kolor jasno-fioletowy	
				zejście z linii kursu					rokietta siewna			9		
jadą w kuligu / cwibak						kofeinowy szatan					barwna relacja			
				rosły zbir					pół-kolisty zakręt					
sakiewka, trzos						arabski chleb					rywal jelcza			

1	2	3	4	5	6	7	8	9

SYNTEZA

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



3-literowe
ALA
LUZ
DĄB
ARA

4-literowe
REAL
EMIR
KANA
OSPA
UROK
STER
MŁYN
KOSA
SAKE
TONA

5-literowe
KRZYŻ
BASEN
ZIELE
AFISZ
AWIZO
MAZAK
ETOLA
ASTRA
WALOR
PUZON
SAPER
ŁAWKA
KOBRA
EKIPA
ORNAT
KUREK
REKIN

6-literowe
KŁAMCA
ODNOWA
ZASTAW
KWARTA
ASPEKT
ZAKWAS
TERKOT
AKAPIT
SZPADA
ARMADA
POWAŁA
TABAKA

7-literowe
DOPISEK
BANKNOT
SAWANNA
ZASIEKI
ATELIER
LAMPART
POLERKA
PACIERZ
OBSADKA

8-literowe
DUDZIARZ
PRZECIEK
SKLEROZA
RÓŻANIEC
STAROSTA
PAPROTKA
PLANISTA

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.

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

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

Fot.: Adobe Stock

25 maja - 6 czerwca

Spójrz w GWIAZDY

Namiętne wieczory, a może i poranki, czekają Ryby i Wodniki. Natomiast Panny i Strzelce powinny teraz, bardziej niż na sprawach sercowych, skupić się na pracy. Co jeszcze mówią nam gwiazdy?



Heidi Klum (53)
BLIŹNIĘTA

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Dzięki zaufaniu do najlepszych na świecie przyjaciół, a masz takich, uda ci się pokonać przeszkody, których się nie spodziewałaś.
PRACA: Jeśli nie będziesz uważała, możesz popełnić kosztowne błędy.
MIŁOŚĆ: To chwila, by wyjść z bezproduktywnego, jednostronnego zakochania, z którym niektóre z was borykają się od dawna. Bonus? Nowy partner, który zobaczy w tobie nie tylko romantyczną duszę.

RAK 21.06-22.07

Szansa na zmianę miejsca zamieszkania. Ale zadaj sobie pytanie czy dom na odludziu naprawdę jest twoim marzeniem?
PRACA: Nie bój się iść tam, gdzie inni nie mają odwagi szukać rozwiązań.
MIŁOŚĆ: Namiętne przysięgi, gwałtowne miłostki i oszałamiające przygody tym razem nie będą dla ciebie. Jeśli już, to dyskretna więź, dzięki której będziesz szczęśliwa.

LEW 23.07-22.08

Beztroska atmosfera w domu napełni cię szczęściem, którego od dawna nie zaznałaś.
PRACA: Romans w pracy to już przeszłość, ale szef nie da ci o nim zapomnieć.
MIŁOŚĆ: Koniunkcja planet zapowiada ważne dla ciebie spotkanie. Doznasz duchowego odrodzenia dzięki obecności w twym życiu uczciwego, dobrego mężczyzny z nieco mroczną przeszłością.

PANNA 23.08-22.09

Pamiętaj, że mędrzec ma dwa języki, jeden mówi prawdę, a drugi to, co jest stosowne.
PRACA: Dostosuj się do zmian: nie ma innego wyjścia, jeśli chcesz zachować posadę.
MIŁOŚĆ: Nic nie przychodzi samo z siebie. Musisz nauczyć się, jak cierpliwie budować swoje szczęście, idąc na ustępstwa i biorąc pod uwagę pragnienia oraz aspiracje swojego niełatwego partnera.

WAGA 23.09-22.10

Spotkanie z dawno niewidzianymi przyjaciółmi zdecydowanie poprawi ci humor. Pozwól sobie na trochę zabawy.
PRACA: Nie zrażaj się przeszkodami. Pokonasz je za pomocą zakochanego informatyka.
MIŁOŚĆ: Kilka burzowych chmur na horyzoncie twojego związku. Rzeczywiście mogą powstać napięcia, ponieważ będziesz próbowała narzucić swoją wolę partnerowi.

SKORPION 23.10-21.11

Skłonność do hazardu może cię zgubić, ale gwiazdy pokazują możliwość wygranej!
PRACA: Jesteś bardziej dynamiczna i pewna siebie, co zwiastuje przyszłe sukcesy.
MIŁOŚĆ: Jeśli pozostajesz singlem, w najbliższym czasie niestety nie widać możliwości stworzenia trwałego związku. Za to perspektywy na romans w tropikach albo w biurze są bardzo obiecujące.

STRZELEC 22.11-21.12

Odzyskasz wymarzone kształty. Wystarczyło zrezygnować ze słodzenia herbaty!
PRACA: Twoje relacje z kolegami często będą wybuchowe... Kochasz rywalizację!
MIŁOŚĆ: Staniesz się prawdziwą wojowniczką, walcząc o ukochanego tak dzielnie, choć w paradę może wejść ci przyjaciółka. Nie odpuszczaj sobie jednak tego związku, bo zapowiada się idyllicznie.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Nadmierne wydatki na dzieci albo siebie wyjdą na jaw. Nie przesadzaj z szastaniem kasą, bo to może się źle skończyć.
PRACA: To pocieszające: niepowodzenia, na które nie masz wpływu, zaraz miną.
MIŁOŚĆ: Delektuj się szczęściem w związku, ale nie osiadaj na laurach. Wiadomo, udana relacja to praca, ale znowu nie tak ciężka, bo przecież dla ukochanej osoby.

WODNIK 20.01-18.02

Jeśli właśnie teraz zamierzasz zmienić lokum, śmiało – znajdziesz idealny dom!
PRACA: Ciekawe inicjatywy i skuteczność w terenie: oto twoje atuty, które doceni szef!
MIŁOŚĆ: Jowisz, Wenus i Uran dziesięciokrotnie zwiększą twoją zmysłowość i zachęcą do spotkań i miłości od pierwszego wejrzenia. Ale czy ten scenariusz będzie miał happy end, to już zależy od ciebie.

RYBY 19.02-20.03

Postaraj się opanować tendencję do szturmowania lodówki i podjadania słodyczy.
PRACA: Poczujesz chęć zmiany, praca przestała odpowiadać twym aspiracjom...
MIŁOŚĆ: Spacer w pięknym parku skończy się namiętnymi uściskami i dreszczykiem emocji. Czyż nie o tym marzyłaś ostatnio, po miesiącach krycia się w mieszkaniu? Seks w plenerze może być niesamowity!

BARAN 21.03-19.04

Wielka szansa na wygranie sporej kasy w grach losowych lub w procesie sądowym. Nie wahaj się!
PRACA: Twoje innowacyjne pomysły nie spodobają się wszystkim, w tym zawistnikom.
MIŁOŚĆ: Gdy tylko wymkniesz się na miasto, zamienisz się w pożeraczkę serc tak bezwzględną, że możesz tym onieśmielić swego cichego wielbiciela...

BYK 20.04-20.05

Odważ się i rusz poza miejsce zamieszkania. Odrobina nowych wrażeń jest ci teraz naprawdę potrzebna do szczęścia.
PRACA: Komfort w pracy poczujesz, jeśli będziesz robiła coś, co lubisz.
MIŁOŚĆ: Będziesz musiała podwoić wysiłki, aby nie rozminąć się z ukochanym. Za to Byki single czekają niezwykle interesujące przygody podczas wyjazdu na weekend.

Fot.: East News

Oni mają GŁOS

ANNA CZARTORYSKA

„Księżniczki znałam tylko z bajek. Sądziłam, że mieszkają w zamkach i że kochają się w książętach na białych koniach. Odkrycie, że sama jestem księżniczką, było jakimś rozczarowaniem".

MICHAŁ SZPAK

„Nagość jest dla mnie czymś naturalnym. Nie wstydzę się jej, nie boję, nie mam kompleksów i akceptuję swoje ciało. Nagość jest też formą odarcia siebie ze wszystkiego i pozwala skupić się na tym, co istotne".

KATARZYNA NOSOWSKA

O zmianach: „Różne są sytuacje w życiu. Jestem żoną, ale mogę tą żoną za jakiś czas nie być i nie będzie to oznaczało utraty całej siebie. Piosenkarką też bywam, ale to niepewny, kapryśny zawód. Pod tymi warstwami ostatecznie zostaje ciało wypełnione duchem".

PATRYCJA MARKOWSKA

„Bycie mamą to wyzwanie niezależnie od zawodu, jaki się wykonuje. Zwłaszcza jeśli jest się taką nadgorliwą kwoką jak ja. Zawsze chciałam synowi przychylić nieba i pokazać mu świat w wyjątkowy sposób, a to zawsze kosztuje".

TOMASZ WŁOSOK

„Zaczynamy już chyba powoli rozumieć, że świat pokazywany na Instagramie jest iluzją i prawdziwe życie wygląda nieco inaczej. Czuję, że social media trochę już tracą swoją siłę, ale może tylko mnie się tak wydaje".

MARCIN PROKOP

„Nauczyłem się powściągliwości w serwowaniu opinii. Każdy dziś czuje się uprawniony do publicznego wyrażania swojego nieomylnego zdania. Głupota, niewiedza i brak refleksji przestały być powodem do wstydu".

ALEKSANDRA GRYSZ

„Życia nie da się zaplanować. Najlepsze rzeczy w moim życiu wydarzyły się, kiedy moje wielkie plany się sypały".

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

Zuya

NA DZIEŃ MAMY
I KAŻDĄ WYJĄTKOWĄ OKAZJĘ



WYJĄTKOWE ZAPACHY INSPIROWANE NATURĄ

MAK I KAKAO + KONWALIA I MIGDAŁ + RUMIANEK I OWIES

NATURALNE PIELĘGNUJĄCE FORMUŁY

Biedronka

Kaufland