MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 23 (472) 09 listopada 2026 r.



KTO SKRADŁ SERCE **HELENY ENGLERT?**



MIAŁ BYĆ ŚLUB, A TYMCZASEM **MACIEJ MUSIAŁ** JEST WOLNY?



– TO BYŁO BOLESNE, ALE POTRZEBNE – MÓWI W IMIENIU SWOIM I ŻONY **KRZYSZTOF IBISZ**

Kuba Wojewódzki
i Agnieszka Woźniak-Starak

To on ją do tego przekonał

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 46

9 771899 657606

Numer w sprzedaży do 22.11.2026



Iga Świątek

Czyżby sportsmenka znalazła kandydata na nowego ochroniarza? Takiemu nikt nie podskoczy!



Ilona Wrońska

Chłodnymi wieczorami jesień się zaczyna? Ilonie Wrońskiej zimno nie straszne. Bo nie ma nic przyjemniejszego, niż usiąść na ławce i sycić oczy złotymi liśćmi. A gdy jeszcze nikt nie dzwoni i niczego nie chce, to już jest pełnia szczęścia.

#Show TIME



Małgorzata Kożuchowska

Na co dzień to ona jest gwiazdą, ale podczas spaceru z Milą, Małgorzata Kożuchowska chętnie „zdejmuje koronę" i oddaje ją ukochanej suni.



Katarzyna Glinka

Pasja rządzi! Aktorka oszalała na punkcie tenisa ziemnego. Lato spędziła aktywnie na korcie, a jeszcze jej mało. - Lubię trenować, lubię poczuć fizyczne wyczerpanie - mówi Katarzyna Glinka.



Jakub Wesołowski

W Marbelli Jakub Wesołowski stanął oko w oko z lampartem. Mina aktora mówi jedno: uciekać czy negocjować? Na szczęście drapieżnik zachował kamienny spokój - bo sam był z kamienia. Jakub odetchnął i po chwili pozował obok niego jak rasowy pogromca dzikich kotów. Pamiątka z tej nierównej potyczki musiała być!

Fot.: Instagram.com/iga.swiatek, Instagram.com/malgorzatakozuchowska, Instagram.com/jakubwesolowski, Instagram.com/katarzynaglinka, Instagram.com/ilona_wronska

Nr 23 (472) 09 listopada 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 **Brooklyn Beckham**, wbrew opinii mamy, **Victorii**, jest wciąż zakochany.

5 Czy macierzyńskie plany **Magdaleny Różczki** mogą się ziścić?

6 Kto został tegoroczną królową Halloween? Bez wątpienia **Beata Ścibakówna**.

12 Jesień to dobra okazja, aby znów obejrzeć hit z **Danielem Radcliffem** „Harry Potter i Kamień Filozoficzny".

O TYM SIĘ MÓWI



20 **Edyta Górniak** wkrótce zostanie teściową?

14 **Pola** i **Michał Wiśniewscy** porozumieli się w sprawie rozstania.

16 – Spotykamy się głównie przez telefon – mówi **Grażyna Wolszczak** o związku z **Cezarym Harasimowiczem**.

18 Poznali **Julię Kamińską**, **Katarzynę Pakosińską**, **Andrzeja Wronę** i nie wiedzieli, że spotykają się z gwiazdą.



22 **Jan Wieczorkowski** Dla rodziny był gotów zapomnieć o dumie.



26 **Ilona Wrońska** jest już gotowa do rozmowy o rozstaniu z Leszkiem Lichotą?

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Total dżinsowy look – jak go nosić.

30 **Fryzury** Te gwiazdy zadają kłam mitowi, że po pięćdziesiątce lepiej ściąć włosy.

32 **Pielęgnacja** Czas na test tuszy, które unoszą i podkręcają rzęsy.

34 **Zawsze w formie** Jak się wyciszyć, gdy czujemy się przebodźcowane.

PO GODZINACH



36 **Kuchnia** Na widok deserów z czekolady wyłączamy wszelkie myślenie o dietach.

40 **Podróże** Jak to możliwe, że zachwycająca Liguria jest tak rzadko odwiedzana przez filmowców.

42 **To jest hit** Po inspirującej „Ania, nie Anna" szykuje się kolejna odsłona opowieści o dziewczynie z Zielonego Wzgórza.

Fot.: East News (2), Akpa (2), PAP, Instagram.com/jan_wieczorkowski_official, Kino Świat, House of Food
Fot. na okładce: Forum, Akpa (3), Instagram.com/maciejmusial_official



Rozśpiewana projektantka mody

Zanim podbiła polską scenę muzyczną, ukończyła Szkołę Kostiumografii i Projektowania Ubioru (MSKPU) w Warszawie.

Margaret

Nie chciała zagrać LEGENDY

» WIELKIMI KROKAMI ZBLIŻA SIĘ PREMIERA filmu o Violetcie Villas, z Sandrą Drzymalską w roli głównej. Ale to nie aktorka była pierwszą kandydatką twórców. Sam Krzysztof Gospodarek, syn legendarnej gwiazdy polskiej sceny muzycznej, zauważył w Margaret niezwykłe wręcz podobieństwo do swojej matki. Ale piosenkarka odmówiła. Teraz zdradziła, że nie czuła więzi emocjonalnej z diwą. – Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało, ale ja już nie słuchałam Violetty Villas. Po prostu nie ten PESEL – wyznała, dodając, że z chęcią obejrzy film. – Jestem bardzo ciekawa, jak zagra Violettę Sandra Drzymalska. To wspaniała aktorka.

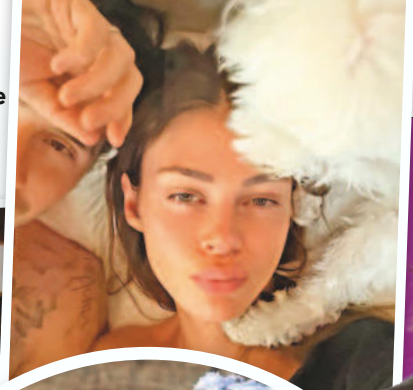


Niezwykła biografia, wciągający film

Film pokazano na tegorocznym Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni pod koniec września.

Była niepowtarzalna! Premiera ekranizacji biografii Violetty Villas zbiega się z 15. rocznicą jej śmierci.





Tym kadrem Nicola obwieściła, że właśnie z Brooklynem cieszą się ze swojej siódmej rocznicy.



Tylko mnie kochaj

Nieraz udowodnili, że oboje mają poczucie humoru, jak wtedy, gdy dosłownie „jedli sobie z dzióbków".



Szybko zdecydowali się na małżeństwo - zaręczyli się po niespełna roku randkowania.



Jesteś całym moim światem

Nicola i Brooklyn od lat konsekwentnie okazują sobie publicznie ogromne wsparcie i oddanie. On zapewnia, że ona wcale nie jest „żmiją", za jaką uważa Nicolę jego słynna mama.

BROOKLYN BECKHAM WCIĄŻ STAWIA NA ŻONĘ...

» CELEBRYCI WŁAŚNIE UDOWODNILI, że w świecie show-biznesu, gdzie uczucia bywają towarem deficytowym, można znaleźć prawdziwą, głęboką miłość. Świętując siódmą rocznicę związku, para, która słynie z wylewnego okazywania sobie uczuć w mediach społecznościowych, nie omieszkała podzielić się intymnymi kadrami. „Wszystkiego najlepszego moja miłości, mój najlepszy przyjacielu, moje wszystko" – napisała Nicola pod adresem Brooklyna, a on nazwał ją „swoim światem". Oboje zapewniają, że z każdym dniem zakochują się w sobie coraz bardziej. Brooklyn na przekór sławnym rodzicom, Victorii i Davidowi, którzy, jak twierdzi, próbowali poróżnić go z ukochaną. Zapłacili za to utratą kontaktu z ukochanym dzieckiem, bo od tamtej pory on rozmawia z nimi wyłącznie przez prawników. **(TOR)**



Więzi zerwane na zawsze!

Victoria i David Beckhamowie publicznie nie komentują oskarżeń syna, który lojalność wobec żony postawił ponad rodzinną „markę".

JEDNYM ZDANIEM

Nie kryją radości, że po raz drugi zostali rodzicami – 2 listopada **Marcin Hakiel** i **Dominika Serowska** powitali na świecie córeczkę, której dali na imię Vivienne.

Bardzo to przeżywa, bo ze łzami w oczach walczyła o jego życie do ostatnich chwil, ale ukochany pupil **Dody**, Foxy, odszedł zaledwie dzień po swoich 3. urodzinach.

Z żoną, **Małgorzatą Rozenek-Majdan**, mają podpisaną intercyzę, ale **Radosław Majdan** zapewnia, że wcale mu nie przeszkadza, że ona zarabia więcej od niego.

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

Najważniejsza jest bliskość

Dla aktorki jest jasne, czego najbardziej potrzebują maluchy. – Każde dziecko powinno urodzić się w miejscu, gdzie będzie przytulane, a jeżeli nie, to być w rodzinie zastępczej, która właśnie to daje.





Dba nie tylko o swoje dzieci

Macierzyństwo sprawiło, że uwrażliwiła się na los najmłodszych. I aktywnie działa na ich rzecz.



Z Janem Holoubkiem i trzema córkami tworzą piękną rodzinę. Czy dadzą dom dziecku, które potrzebuje miłości?



To dla niej ważne doświadczenie

Na planie „Matek pingwinów" aktorka zaprzyjaźniła się ze swoim serialowym synem.

MAGDALENA RÓŻCZKA ZOSTANIE ZASTĘPCZĄ MAMĄ?

» NARODZINY PIERWSZEJ CÓRKI całkowicie zmieniły sposób, w jaki Magdalena Różczka patrzy na świat. Gdy po raz pierwszy zobaczyła, jak bezbronne jest niemowlę i jak bardzo potrzebuje miłości dorosłych, zaczęła myśleć także o tych dzieciach, które nie mogą liczyć na czułość biologicznych rodziców. Od 18 lat angażuje się w pomoc najmłodszym, a w 2024 roku założyła fundację „Ukochani", wspierającą rodzicielstwo zastępcze. Sama również coraz poważniej rozważa tę opcję. Nigdy jednak nie podjęłaby takiej decyzji bez zgody najbliższych. – Oczywiście rozmawiam o tym z moimi dziećmi. Potrzeby są ogromne, nie ma dnia, żebym o tym nie myślała – wyznała właśnie aktorka. **(AK)**

Fot.: Akpa, Instagram.com/magdalena_rozczka (2), Instagram.com/fundacjaukochani

GWIAZDY SHOW



CZAROWNICAMI JESIEŃ SIĘ ZACZYNA

Ada Fijał w płonącej czerwienią sukni, przywiązana sznurem do drzewa, przypominała czarownicę, którą skazano na stos.



CUKIEREK ALBO PSIKUS?

Marcela Leszczak w kusym stroju wamp(ir)a na pewno przyciągała spojrzenia wszędzie tam, gdzie się pojawiła.

TAK BYM CHCIAŁA DYNIĄ BYĆ

W tym roku Klaudia Halejcio postawiła na dyniową stylizację. Mniej straszną, bardziej zabawną.



GWIAZDY WYSZŁY STRASZYĆ

» GORĄCZKA HALLOWEENOWEJ NOCY za nami. Jak co roku, celebryci wystroili się w „straszne" wdzianka, pomalowali twarze w „potworne" esy-floresy i przyjmowali pozy jak z horrorów klasy B. Potem ich „przerażające" fotki i filmiki, mimo corocznych alarmów, że Halloween to „duchowe zagrożenie" i „zamach na swojskie wartości", ruszyły do wyścigu w necie o laur najbardziej budzącej grozę stylówki. Ale tak naprawdę nie o okropieństwa w tym chodzi, tylko o dobrą zabawę i lajki od fanów z komentarzem: „nie poznałam". Sprawdzamy, kto kogo przestraszył, kto rozbawił, a kto po prostu bardzo chciał błysnąć na Instagramie…

(TOR)



UPIORNA MADAME

Beata Ścibakówna po raz pierwszy publicznie przebrała się na Halloween. I zrobiła to naprawdę z teatralną grozą.



HOLLYWOOD NA KLATCE

Joanna Koroniewska jako Uma Thurman i Maciej Dowbor jako John Travolta… Dorównali pierwowzorom?



MODNE OKRUCIEŃSTWO

Za tą elegancką wyniosłością kryje się okrutny charakter – zdaje się mówić Maja Rutkowski, która przebrała się za Cruellę De Mon.

Fot.: Facebook.com/Ada Fijał, Instagram.com/marcelamargerita, Instagram.com/klaudiahalejcio, Instagram.com/beata_scibakowna_official, Instagram.com/joannakoroniewska, Akpa



Telefony zaczęły się urywać

Młoda gwiazda szturmem podbija show-biznes. Dzięki „Tańcowi z Gwiazdami" zachwyciła kolejną odsłoną swoich możliwości. Podobno teraz nie nadąża odbierać telefonów z ofertami zawodowymi…



To właśnie miłość!

Wybranek aktorki ma zawodowo zajmować się fotografią. Ale chyba śmiało mógłby też pisać skecze kabaretowe…



Byłam córeczką tatusia. Do czasu dorastania. A potem wiadomo - śmieje się aktorka. Jej występ z ojcem, Janem Englertem, z którym dziś znów łączy ją serdeczna relacja, zachwycił widzów i jurorów.



Z rodziną na pełnych obrotach

Podkreśla, że pracy i dyscypliny - bez tego na treningach ani rusz - nauczyła ją mama, Beata Ścibakówna. - Chciała dać mi możliwości, których ona nie miała jako dziecko - podsumowuje.

HELENA ENGLERT KOCHA JUŻ NA SERIO?

» WYBUCHY ŚMIECHU I SPLECIONE DŁONIE – a to wszystko w samym centrum Warszawy. Właśnie w takim anturażu natknęliśmy się na młodą, przebojową gwiazdę. Gdyby nie to, że był to poranek, można by powiedzieć, iż była w szampańskim nastroju. A kim jest przystojniak, który wprawiał 26-latkę w tak świetny humor? Ustaliliśmy, że ma na imię Piotr, jest starszy od niej o 13 lat i obraca się w środowisku artystycznym. Już rok temu widzieliśmy aktorkę w jego czułym towarzystwie, poza tym mężczyzna regularnie kibicuje Helenie w jej zmaganiach na parkiecie Polsatu. Czyżby serce córki Beaty Ścibakówny i Jana Englerta było zajęte na dobre już od wczesnej młodości? **(AR)**

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/helena_englert

GORĄCY TEMAT



Ulubieniec widzów w roli życia

Największa rola faworyta publiczności nie rozgrywa się przed kamerą w blasku reflektorów, a np. w słońcu na spacerze z dzieckiem… Tu z Mią Helenką.

Miłość bez retuszu

Para jak z obrazka. Czy aby na pewno? Przyznają, że w pewnym momencie nie zadbali o swoją relację tak, jak powinni. Odbudowanie bliskości wymagało czasu i pracy nad sobą.

Dzieci to szczęście, którego nie da się porównać z niczym innym. Ale to także rodzinna rewolucja. Tu nie obowiązuje nawet L4.

Jest wciąż na fali. W zeszłym roku odebrał dwie Telekamery „Tele Tygodnia". Cieszy się, ale pamięta, że nie samą karierą żyje człowiek…

SHOW extra

Pokonaliśmy TEN ZAKRĘT!

W poszukiwaniu straconego czasu



Mocno mu kibicuję!

– Studiuje mnóstwo rzeczy związanych z przedsiębiorczością, biznesem – mówił jakiś czas temu zadowolony prezenter o swoim średnim synu, Vincencie.



Poszedł w tatę!

Najstarszy syn gwiazdora, Maksymilian, jest aktorem i ma na koncie występy m.in. w „Komisarzu Aleksie". Tata, absolwent łódzkiej filmówki, pęka z dumy!



I żyli długo i szczęśliwie

Z małżeńskiej opresji wyszli obronną ręką. Znów cieszą się sobą i rodziną. I dbają, by nie popełniać starych błędów.

Joanna i Krzysztof Ibiszowie

Przeszli poważny test. Musieli znaleźć nowy rytm w swoim życiu i teraz pilnują, by nikt nie dźwigał wszystkiego sam. Dojście do tego punktu zajęło im cztery lata prób i błędów, ale efekt wart jest wysiłku.

Prezenter potrafi zaczarować każdą publiczność – zawsze perfekcyjny: uśmiechnięty, elegancki, energiczny i błyskotliwy. Ale za kulisami nawet Krzysztof Ibisz nie ma gotowego scenariusza na wszystko. I jak każdy mąż i ojciec – mierzy się z wyzwaniami codzienności.

Od 2021 roku tworzy rodzinę z 27 lat młodszą Joanną, z którą doczekał się dwojga dzieci: czterolatka Borysa i dwulatki Mii Heleny. Jest też tatą dwóch starszych synów z poprzednich małżeństw: 27-letniego Maksymiliana z Anną Zejdler i siedem lat młodszego Vincenta – z Anną Nowak-Ibisz.

I choć Krzysztof i Joanna Ibiszowie od początku uchodzą za zgodne i szczęśliwe małżeństwo, to teraz gwiazdor zdradził, że nie zawsze było między nimi kolorowo. I razem z Joanną, otworzył się na temat trudnych chwil w ich małżeństwie…

Silne tąpnięcie

Wiadomo, że pojawienie się dziecka to wielka radość, ale też ogromna zmiana. Zmęczenie, nowe obowiązki i codzienna, stanowiąca nie lada łamigłówkę, logistyka sprawiają, że sprawy małżeńskie często schodzą na dalszy plan. Krzysztof razem z ukochaną przekonali się o tym bardzo szybko. – Mieliśmy ogromne tąpnięcie przy pierwszym dziecku. Strasznie zawaliliśmy, jeżeli chodzi o nasze sprawy związkowe – zdradził gwiazdor w podcaście „Bliżej. Czule o rodzicielstwie".

Z kolei jego żona uściśliła, iż po narodzinach drugiej pociechy było podobnie, gdyż znów ten czas okazał się papierkiem lakmusowym dla związku. – Gdy pojawia się dziecko, to faktycznie (…) po prostu wszystko wychodzi – przyznała.

Dlatego też zdecydowali się na terapię dla par. Chcieli lepiej zrozumieć siebie nawzajem i uratować to, co zaczęło im się wymykać z rąk.

Bolesne lekcje

Spotkania ze specjalistą nie zawsze były łatwe. Bywało, że wychodzili z domu przekonani, iż mają za sobą całkiem dobry tydzień – bez większych kłótni, dramatów, bez burz. A potem w gabinecie okazywało się, że każde z nich zupełnie inaczej zapamiętało te same sytuacje. – To było bolesne, ale potrzebne zderzenie z prawdą – wspomina Krzysztof.

Z czasem Ibiszowie uznali, że sama terapia nie wystarczy. – Jak przestaliśmy chodzić, to musiałam wykonać większą pracę nad sobą, która pozwoliłaby mi – bez niczyjej pomocy, takiej jak w gabinecie terapeutycznym – skonfrontować te sytuacje – powiedziała żona prezentera.

Udało się nam!

Wspólnie przeszli przez ten trudny czas i jako para wyszli z niego silniejsi. Dziś o wiele lepiej dzielą się codziennymi obowiązkami. W ich domu pojawiły się tzw. rodzinne dni, które pomagają im organizować opiekę nad dziećmi tak, by nikt nie czuł się przeciążony. – Po czterech latach prób udało nam się dojść do tego momentu, o którym teraz mówi Krzysztof. Trwa od niedawna i faktycznie jest bardzo fajnym momentem – twierdzi Joanna, podkreślając, że udało im się wypracować równowagę w ich relacji.

Uwielbiany prezenter – właśnie do jego kolekcji dołączyła Złota Telekamera – wie już, że praca nie może przesłaniać rodziny. Z żalem wraca wspomnieniem do chwil, w których mógł być bardziej obecny w życiu starszych pociech. Ale przecież nigdy nie jest za późno, więc mimo wszystko jest dobrej myśli. – Pocieszam się tym, że tatą się jest na zawsze – podsumowuje z uśmiechem.

SHOW Anna Rajska

Fot.: Akpa (3), Instagram/krzysztof_ibisz_official (4)

SHOW extra

KATARZYNA WAJDA

Wybieram ŻYCIE

Aktorka, matka, niedługo rozwódka. Uwielbia rodzinny czas, taniec i wylegiwanie w słońcu. Z rozkoszą podkreśla swoją kobiecość.



GDYBYM NIE BYŁABYM TYM, KIM JESTEM, BYŁABYM... nie wiem, ale byłabym zawsze Kasią – z całym pakietem i swoją naturą.

NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ BEZ... miłości.

NIE ZASNĘ BEZ... spokojnej głowy, nadmiernie analizowanie to cichy zabójca snu.

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ... niestania po swojej stronie.

U MĘŻCZYZN NAJBARDZIEJ POCIĄGA MNIE... autentyczność, odwaga i poczucie humoru.

MOJĄ NAJWIĘKSZĄ ZALETĄ JEST... ciągłe wybieranie życia i parcie do przodu, pomimo trudności.

ZA WADĘ UWAŻAM... chęć uszczęśliwienia wszystkich dookoła, niecierpliwość, czasami brak wiary w siebie.

NIE LUBIĘ... braku szczerości.

CHCIAŁABYM... nie czuć lęku przed działaniem.



Rozkwita u boku nowego partnera, Bartłomieja Kotschedoffa.

UWIELBIAM... spędzać czas z moją rodziną, tańczyć i leżeć w słońcu.

MARZĘ... o domu z ogrodem i sauną.



BRZYDZĘ SIĘ... mężczyznami, którzy degradują kobiety i stosują przemoc.

PIENIĄDZE... uczą mnie doceniania siebie.

MÓJ SPOSÓB NA CHANDRĘ TO... spacer i muzyka.

ZAWIODŁAM SIĘ... na niektórych relacjach.

BOJĘ SIĘ... straty i odrzucenia.

NIE WYJDĘ Z DOMU BEZ... ubrania, w którym czuję się dobrze i kobieco.



MAM TERAZ OCHOTĘ... na obóz surfingowy.

SZCZĘŚCIE TO ... codzienność w miłości.

NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁABY DLA MNIE... utrata ukochanej osoby.

ZAZDROSZCZĘ INNYM... niezachwianego poczucia własnej wartości i beztroski.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"... to myślę sobie: „A czemu nie?".

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



Bił od nich żar. Zamienił się w lód!

Chociaż nigdy nie mówili o swoim związku, czułe gesty i bliskość zdradzały wiele.



Jeszcze w sierpniu razem śpiewali piosenki powstańcze na placu Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

MACIEJ MUSIAŁ ZNÓW JEST DO WZIĘCIA?

» A MIAŁO BYĆ TAK PIĘKNIE! Maciej Musiał i Zofia Gajewska sprawiali wrażenie pary, której nic nie rozdzieli. Podczas romantycznych randek nie szczędzili sobie czułości, a zakochana modelka już we wrześniu snuła plany dotyczące przyszłości i opowiadała o wymarzonych imionach dla przyszłych dzieci. Tym większym zaskoczeniem są doniesienia portalu Pudelek, według którego para miała rozstać się już dwa miesiące temu, po blisko dwóch latach związku. Co na to sami zainteresowani? Tak jak nigdy nie potwierdzili związku, tak i teraz żadne z nich nie odniosło się do pogłosek o jego końcu. **(TG)**

Miłość to też cierpienie

W jednym z wywiadów powiedział. - Miłość jest decyzją. Wiąże się z (...) gotowością na cały pakiet doświadczeń, lepszych i gorszych, w tym na cierpienie.

Rozpalił parkiet i serca widzów

W „Tańcu z Gwiazdami" udowodnił, że ma ognisty temperament i zdobył jeszcze więcej zagorzałych fanek.



Fot.: Instagram.com/maciejmusial_official, Akpa, East News

KARTKA Z KALENDARZA

4 listopada 2001 roku



Ona stworzyła świat magii

J.K. Rowling miała 24 lata, gdy wpadła na pomysł napisania przygód Harry'ego Pottera. Praca nad pierwszą książką zajęła jej pięć lat. Kiedy w 2001 roku obejrzała ekranizację, rozpłakała się ze wzruszenia.

Nicpoń z wielką mocą

Rodzice 11-letniego Daniela Radcliffe'a początkowo nie zgadzali się na udział syna w castingu. Dopiero spotkanie z producentem Davidem Heymanem sprawiło, że zmienili zdanie. A reszta to już historia kina!



Friends forever!

Rupert podczas castingu nagrał własny rap o tym, dlaczego powinien zagrać Rona, Emma tak pilnie uczyła się kwestii, że znała również dialogi kolegów! A Daniel na planie pierwszego filmu zepsuł wiele różdżek! Są przyjaciółmi do dziś.



Wielka Sala Hogwartu

Tysiące świec, długie stoły i sufit przypominający rozgwieżdżone niebo. Salę zbudowano naprawdę, a nie wyczarowano za pomocą komputera. Podczas zdjęć na stołach ustawiano prawdziwe potrawy, które pod wpływem gorących lamp szybko się psuły.



Nowe pokolenie

Nowe pokolenie czarodziejów szykuje różdżki! Dominic McLaughlin, Arabella Stanton i Alastair Stout wcielają się w Harry'ego, Hermionę i Rona. Serial HBO Max zadebiutuje w Boże Narodzenie 2026 roku.



Mistrz tajemnic

Surowe spojrzenie, czarna szata i głos, od którego cierpła skóra! Alan Rickman znał największy sekret Snape'a na długo przed czytelnikami. J.K. Rowling zdradziła mu, że profesor przez całe życie kochał Lily, matkę Harry'ego!



Bratnie dusze

Podczas jubileuszowego spotkania w 2022 roku Emma przyznała, że jako dziecko traktowała Daniela jak starszego brata. Pomagali sobie w lekcjach i dawali wskazówki, jak pisać SMS-y do osób, w których się podkochiwali.

PREMIERA FILMU „HARRY POTTER I KAMIEŃ FILOZOFICZNY"

» PAMIĘTACIE PIERWSZĄ PODRÓŻ Z PERONU 9 I ¾ DO HOGWARTU? Dokładnie 25 lat temu rozpoczęła się filmowa przygoda, która oczarowała cały świat. Ekranizacja bestsellerowej powieści J.K. Rowling uczyniła z trójki młodych aktorów międzynarodowe gwiazdy. Daniel Radcliffe miał wtedy 12 lat, Emma Watson 11, a Rupert Grint 13. Film Chrisa Columbusa zarobił blisko miliard dolarów i otworzył drogę do kolejnych części. Dziś aktorzy są dorośli, ale dla milionów fanów Hogwart wciąż jest miejscem, do którego chce się wracać. Tylko tam sowy przynoszą listy, miotły wzbijają się w powietrze i niemożliwe staje się możliwe. **(MAM)**

Fot.: East News (7)



Obrączki to jeszcze nie wszystko

Z Żanetą Rosińską, prezenterką z TVN-u, nie tylko wziął ślub, ale również chce spełnić najważniejsze swe marzenie.



Barcelona to jego drugi dom, bo daje mu anonimowość. Czy to tam chce chodzić z dziecięcym wózkiem?



Już im się nie chce ukrywać

Coraz częściej pojawiają się razem na branżowych imprezach.



Długo szukał tej jedynej

Przez lata u jego boku pojawiało się wiele pięknych kobiet, był w kilkuletnim związku m.in. z Anną Muchą.

KUBA WOJEWÓDZKI NAPRAWDĘ TO ZROBIŁ!

» SWÓJ OBECNY STAN CYWILNY DŁUGO TRZYMAŁ W SEKRECIE. Jednak w podcaście Filipa Chajzera showman w końcu potwierdził, że naprawdę poślubił Żanetę Rosińską. Zdradził nawet, gdzie odbyła się ceremonia. – Tam są dyskretni, bardzo życzliwi ludzie, a Jerozolima jest piękna o każdej porze roku – wyznał. Ale to nie koniec zaskoczeń! 63-letni showman przyznał, że chce zostać ojcem. – Jest jeden punkcik na gigantycznie długiej liście moich marzeń, moich apetytów, moich azymutów w życiu. To jest dziecko. Syn albo córka – zdradził. Ma nawet wymarzone imię! – Moja mama miała na imię Maria i mnie się strasznie podoba Marysia – wyznał. Czy zatem jego rodzina niedługo się powiększy? **(WG)**

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



Czary-mary i już! Gwiazdor swój piąty rozwód też uzyska sprawnie i szybko.



Okaże się tatą na schwał!

Lada dzień Pola leci do RPA, a Falco Amadeus i Noël Cloé zostaną pod opieką ojca.



Pola zawalczy o tytuł „Królowej przetrwania".

Porozumienie dla dobra dzieci

Chociaż Pola złożyła pozew z orzekaniem o winie na 700 stron, to z ojcem swoich dwóch synów przystała na ugodę.

MICHAŁ WIŚNIEWSKI JEDNAK UNIKNĄŁ WOJNY Z POLĄ

» NIE BĘDZIE PUBLICZNEGO PRANIA BRUDÓW. Chociaż wydawało się, że piąty rozwód Michała Wiśniewskiego zakończy się długą batalią, Pola Wiśniewska, która czuła się zdradzona, dała się przekonać do ugody. I zanim z ekipą „Królowej przetrwania" poleci do RPA, ogłosiła z Michałem swą decyzję w sieci: „Kończymy nasze małżeństwo. Za porozumieniem i bez orzekania o winie, bo koniec końców nie chodzi o to, kto miał rację, tylko o to, co będzie dalej". Świadoma tego, co zyskała, a co mogła stracić, potwierdziła później w rozmowie: – podpisaliśmy ugodę, która porządkuje nasze dotychczasowe ustalenia. Teraz skupiamy się na spokoju i dobru naszych dzieci. **(VK)**



Nie będzie szukania winnych

Czuła się przez Michała zdradzona, ale dzisiaj to, kiedy zaczął się jego romans z Mandaryną, nie ma już dla niej znaczenia.

JEDNYM ZDANIEM

Mózg robi na mnie największe wrażenie i te wymagania są może trochę za wysokie – wyznała **Agata Kulesza**, która jako kobieta sapioseksualna ma pociąg do intelektualistów.

Szykując elementy dzianiny na pokaz mody w Paryżu, **Eva Minge** przypomniała sobie o innej pasji – dzierganiu na drutach, które traktuje jako odskocznię od codziennych trudów.

Nie ustąpił w kwietniu pierwszeństwa motocykliście, ale z powodu znikomej szkodliwości czynu postępowanie wobec **Aleksandra Milwiwa Barona** zostało umorzone.

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/m_wisniewski1972 (2), Instagram.com/wisniewska_pola



WIELKIE OTWARCIE

Aktorka Grażyna Strachota i jej mąż Dariusz Szpakowski ucięli sobie pogawędkę z Idą Nowakowską.



CZEKAŁA 20 LAT!

Barbara Bursztynowicz zatriumfowała dopiero po odejściu z „Klanu". - I pomyśleć, że jeszcze niedawno czułam się przezroczysta - wyznała, trzymając w dłoniach statuetkę dla Najlepszej Aktorki. Na widowni wspierał ją mąż.

TELEKAMERY 2026 ROZDANE!

» JAK CO ROKU były wzruszenia, radość i śmiech. 26 października juz po raz 29. rozdano Telekamery „Tele Tygodnia" 2026. Nominowani spotkali się w warszawskim Muzeum POLIN, galę wręczenia prestiżowych statuetek poprowadzili Joanna Kryńska i Błażej Stencel, a wydarzenie – jak przystało na wielkie święto telewizji – uświetniły występy gwiazd. Publiczność mogła usłyszeć Alicję Szemplińską oraz Jeremiego Sikorskiego. Nagrody wręczono w dziewięciu kategoriach, a jedną z nich stanowiła nagroda specjalna. Telekamerę dla osobowości, która niezmiennie towarzyszy wszystkim Polakom, otrzymał aktor Michał Żebrowski. **(KB)**



JAK ZAWSZE PROWOKUJE

Michał Sikorski, który wygrał w kategorii Najlepszy Aktor, przyznał, że i tym razem miał zamiar zwrócić uwagę wszystkich swoim niebanalnym strojem. Udało się!

Fot.: Akpa (6)



MUZYCZNA UCZTA

Galę otworzył spektakularny występ Alicji Szemplińskiej, która zachwyciła gości zgromadzonych w warszawskim Muzeum POLIN i wprowadziła ich w dobry nastrój.



Z KLASĄ I FASONEM

Gwiazdy przyjeżdżały na galę wyjątkowymi samochodami marki BYD, a niektóre, w tym Błażej Stencel, z żalem opuszczały przytulne wnętrze!



NAJLEPSZA EKIPA

Serial TVN, opowiadający o losach lekarzy i ratowników krakowskiej placówki, otrzymał aż 3 nominacje, w tym w kategorii Serial i znów okazał się ulubioną produkcją Polaków.



Adrenalina ponad wszystko

Ma za sobą udział w kilku półmaratonach, uwielbia się zmęczyć, bo wtedy wie, że żyje.

Wszędzie jej pełno

Doskonale odnajduje się na filmowym planie, w teatrze (nie tylko jako aktorka) i na eleganckich galach.

SHOW extra

Nie

Grażyna Wolszczak

ZWIĄZEK *na odległość*

Od ponad dwóch dekad tworzy parę z Cezarym Harasimowiczem, ale dziś coraz trudniej im znaleźć czas tylko dla siebie. **Grażyna Wolszczak przyznaje, że z partnerem widuje się rzadko**, a ich rozmowy najczęściej odbywają się przez telefon. Czy taki układ jej odpowiada?

zamierza przestać korzystać z życia



Przeciwieństwa się przyciągają!

Z Cezarym Harasimowiczem tworzą związek daleki od przyjętych standardów.



Dumna mama chce być babcią

Z małżeństwa z aktorem Markiem Sikorą (zm. 1996) ma syna Filipa. Nie ukrywa, że chciałaby mieć już wnuka albo wnuczkę.



Wzięła sprawy w swoje ręce

Aktorstwo to zawód piękny, ale wyjątkowo niepewny. Postanowiła temu zaradzić i razem z Joanną Glińską prowadzi warszawski Garnizon Sztuki.

Kiedy przed laty aktorka związała się z Cezarym Harasimowiczem, była już kobietą po trudnych doświadczeniach. Po śmierci męża, reżysera Marka Sikory, samotnie wychowywała syna i nie przypuszczała, że jeszcze się zakocha. A jednak, gdy ponownie spotkała znajomego z młodości, serce znowu mocniej jej zabiło i szybko zrozumiała, że właśnie z nim chce iść dalej przez życie. Lecz dziś nie ukrywa, że ich wspólna codzienność wygląda dość nietypowo. – Rzadko się widujemy. Ja mam teatr, seriale, sport, wyjazdy, ciągle coś się dzieje. Czarek głównie pisze, jak to pisarz, ale też ma dużo wyjazdów na spotkania autorskie. Spotykamy się więc głównie przez telefon – opowiada Wolszczak.

Aktorka od lat należy do wyjątkowo zapracowanych osób. Oprócz występów w serialach, prowadzi z Joanną Glińską warszawski Garnizon Sztuki, a od półtora roku intensywnie trenuje bieganie. Na siłownię, ćwiczenia EMS i treningi biegowe znajduje czas niemal codziennie. Jej partner również nie zamierza rezygnować ze swoich zawodowych ambicji, nic więc dziwnego, że wspólne chwile muszą godzić z licznymi obowiązkami i pasjami.

Potrzebują wolności

Czy na co dzień nie brakuje im bliskości, czy nie boją się, że ryzykują? Wolszczak przyznaje, że od początku ich relacja opierała się na dużej niezależności. – Zawsze mieliśmy z Czarkiem wspólną przestrzeń, ale mnóstwo osobnej. To przyjaźń jest najważniejsza – powiedziała niedawno w rozmowie ze „Zwierciadłem”.

Różnią się charakterami. Ona jest energiczna, zdecydowana, świetnie zorganizowana, on bardziej refleksyjny i skłonny do zamartwiania się. Harasimowicz w jednym ze wspólnych wywiadów przyznawał, że podziwia partnerkę za umiejętność godzenia artystycznych pomysłów z prowadzeniem teatru. Ona z kolei nie ukrywała, że choć Cezary gorzej radzi sobie z organizacją codziennych spraw, ceni jego wrażliwość i talent.

Przez lata nauczyli się też nie przywiązywać nadmiernej wagi do formalności. Choć scenarzysta kiedyś oświadczył się swej wybrance, do ślubu nigdy nie doszło. Początkowo to Grażyna odkładała tę decyzję, a później, gdy sama zaproponowała spontaniczną ceremonię w Las Vegas, Cezary nie był już zainteresowany. Dziś aktorka żartuje, że prędzej zostanie babcią niż panną młodą.

Na wakacje z przyjaciółkami

W ich związku jest także miejsce na osobne przyjemności. Wolszczak uwielbia podróże, ale nie przepada za bezczynnym wypoczynkiem, zatem wyjazdy planuje tak, by jak najwięcej zwiedzić i zobaczyć. Nie wszystkim pasuje tempo, które narzuca. – Mam dwie koleżanki, które lubią podróżować w podobnym klimacie. Wyjeżdżam więc na zmianę z jedną albo drugą – zdradza aktorka.

Gwiazda serialu „Na Wspólnej” ma też nadzieję, że niedługo powiększy się jej rodzina. Jej jedyny syn Filip mieszka w Berlinie z partnerką. Grażyna nie ukrywa, że chciałaby już zostać babcią, choć doskonale wie, że decyzja należy wyłącznie do młodych.

A o przepisie na udany związek wypowiada się coraz ostrożniej.

– Kiedyś wydawało mi się, że wiem wiele na ten temat, ale im dłużej żyję, tym wiem mniej – przyznaje. – Tak naprawdę nigdy nie można być pewnym, dlaczego coś działa, a dlaczego nie.

SHOW Agnieszka Korczak



Ciekawość gna ją po świecie

Wyjazdy spędza aktywnie… i w gronie przyjaciół.

Fot.: Reporter, East News (2), Instagram/grazyna.wolszczak_official (3)

GORĄCY TEMAT

TWOJA TWARZ *nie wyglądała znajomo!*

Ktoś się wiąże z gwiazdą i zapewnia, że nie miał pojęcia, z kim się umawia. Czerwone dywany go nie interesują, gwiazdorstwo schodzi na drugi plan, a zostaje miłość. **A że inni pytają: jak można było nie wiedzieć? Niech pytają.**



TO MUSI BYĆ DOKTOR, BEZ DWÓCH ZDAŃ!

Filip Chajzer

Prezenter poznał Biankę w pracy, przy nagrywaniu podcastu. Od tamtej pory zakochani – dziś już po ślubie – są na ustach całej Polski, także ze względu na ponad 20-letnią różnicę wieku. – Wcześniej w ogóle cię nie znałam. Jestem osobą, która nie zna świata mediów. Szczerze, na początku myślałam, że jesteś doktorem – twierdzi ukochana dziennikarza.





KIM JEST TA DZIEWCZYNA? BELLISSIMA!

SHOW extra



ALE PRZYSTOJNIAK Z TEGO… PODRÓŻNIKA!



Andrzej Wrona

Tu sytuacja była wyjątkowo nietypowa. Trafił swój na swego, czyli gwiazda na gwiazdora. I to aktorka nie słyszała za dużo o przystojniaku, który wpadł jej w oko. – Kiedy się poznaliśmy, nawet nie wiedziała, że jestem siatkarzem – śmieje się sportowiec. Na podstawie zdjęć na Instagramie Zofia Zborowska sądziła, że sportowiec jest… podróżnikiem.



NA RATUNEK DUMNEJ I SYMPATYCZNEJ

Katarzyna Pakosińska

Charyzmatyczny Gruzin Irakli zawrócił jej w głowie od pierwszego wejrzenia. Okoliczności były dramatyczne – uratował artystkę, gdy zasłabła po niewłaściwie dobranych lekach. – Gdy poznaliśmy się w Gruzji, mąż nie wiedział, kim jestem i czym się zajmuję. Mógł poznać mnie taką, jaką jestem. Potem powiedział, że spodobał mu się mój uśmiech i duma – wspomina satyryczka.



MUZYK? ALE JAKI MUZYK?

Piotr Rubik

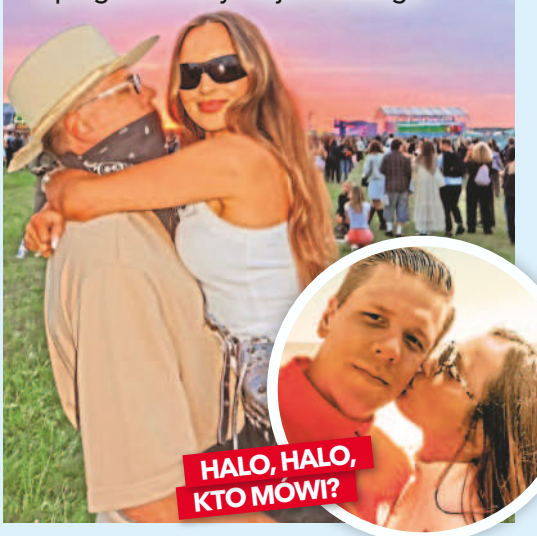
Kompozytor nie przeczuwał, że jego życie odmieni przygotowywanie oprawy muzycznej do wyborów Miss Polonia 2005. A to tam ujrzał Agatę, która zajęła trzecie miejsce w konkursie. Jej, owszem, obiło się jej o uszy, że jest muzykiem, ale… – Nic o nim nie wiedziałam. W tamtym momencie myślałam tylko o konkursie – nie kryje żona artysty.

Julia Kamińska

Ukochany aktorki Michele Romani pochodzi z Włoch i zajmuje się zupełnie inną dziedziną niż ona. Jest specjalistą od nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji. – Jakoś tak trafiłam na Włocha, który kompletnie nie wiedział, kim ja jestem i to było fajne – chwali sobie ten fakt aktorka. I docenia, że ich relacja zaczęła się bez etykietki: związek z gwiazdą.

Wojciech Szczęsny

Gdy słynny bramkarz zobaczył zdjęcie piosenkarki… – Jak zdobyć jej numer telefonu – zastanawiał się gorączkowo. Udało mu się, ale Marina Łuczenko nie wiedziała, kto dzwoni: – Nigdy nie obejrzałam meczu i nie interesowałam się sportem. Dopiero gdy sprawdziłam go w internecie, skojarzyłam Wojtka z programu Kuby Wojewódzkiego.



HALO, HALO, KTO MÓWI?

Fot.: Reporter; Akpa, East News, Instagram.com/filip_chajzer, Instagram.com/katarzyna_pakosinska, Instagram.com/_julia_kaminska_, Instagram.com/zborowskazofia, Instagram.com/agata_rubik (2), Instagram.com/marina_official, Instagram.com/marina__ofc

GORĄCY TEMAT

Edyta Górniak

To zasługa tej MIŁOŚĆ

Startuje w nowy etap życia?

Gdy syn poukładał już swoje sprawy, przed diwą może wreszcie otworzyć się nowy rozdział także w jej życiu prywatnym. Wkracza w niego pewnym krokiem!



Raz, dwa, trzy – i raz, dwa, trzy...

Nigdy nie jest za wcześnie, by przećwiczyć słynny pierwszy walc. Zwłaszcza, że pomocą służy własna mama.

SHOW extra

Wystarczyła jedna scena na parkiecie, by wokół gwiazdy zrobiło się naprawdę romantycznie. **Właśnie spełnia się jej marzenie?**

Coraz bliżej wielkiego szczęścia

Nie ma jak śmiech na sali!

Wokalistka od lat ma świetny kontakt z synem, a dziś także z jego partnerką. Wie, że w relacji z młodymi najlepiej działa poczucie humoru.





Pewnego dnia zostaniemy rodziną!

Artystka zauważa, że dwoje młodych wychowywały samodzielne mamy; co także ich mocno zbliżyło. Czy te czułe gesty to zapowiedź wielkiego dnia w życiu całej rodziny?



To był dobry rok!

Jestem bardzo szczęśliwy. Niedawno mieliśmy z Kornelią rocznicę - zdradza Allan Enso. Tu na widowni tanecznego show.

Miłość unosi się w powietrzu!

Wzrusza ją związek syna. A czy w jej sercu znajdzie się miejsce dla kogoś? Gwiazda z przymrużeniem oka - i błyskiem - zapewnia, że w jej życiu nie brakuje miłości...



Podczas disneyowskiego odcinka „Tańca z Gwiazdami", gdzie zasiadła gościnnie w jury, Edyta Górniak dała się ponieść wzruszeniu. I powiedziała coś, co natychmiast rozpaliło wyobraźnię fanów: czy w rodzinie artystki właśnie dojrzewa decyzja o ślubie?

Walczyk jak z bajki

Gwiazda z zachwytem patrzyła na porywający walc uczestników, po czym wyznała wzruszona: „Bardzo chciałabym, żeby mój ukochany syn z moją synową zatańczyli taki pierwszy taniec, bo to jest wszystko miłość i uczucie tęsknoty". A ponieważ Allan Enso gościł na widowni ze swoją wybranką, Kornelią – trudno o bardziej rodzinny obrazek.

Po emisji artystka szybko jednak przywróciła właściwe proporcje tej sytuacji. Wyjaśniła, iż nie zamierza nikogo poganiać ani wywierać presji. Jest za to coś, co liczy się dla niej najbardziej. – Od roku widzę mojego syna bardzo szczęśliwego i wiem, że to zasługa jego relacji – podkreśliła w wywiadzie. O wybrance jedynaka mówi czule „Kornelcia" i nie ukrywa, że o takiej synowej marzy; z sympatią wypowiada się też o jej mamie.

Ciąg dalszy nastąpi?

Co na to sam 22-latek? Studzi emocje, ale nie ucina tematu. – No, nie będzie to za tydzień, bo mamy swoje życie do poukładania i po prostu jesteśmy młodzi – mówi z uśmiechem. Po chwili dodaje jednak wprost: – Ale tak, myślimy o tym. Wiemy, że byłoby pięknie i fajnie. Moja partnerka bardzo chce, żebym ja z mamą zaśpiewał „Cygańskie serce".

A skoro syn układa już sam swoje życie, piosenkarka też może nabrać wiatru w żagle… – Dzięki temu ja również odżyłam i bardzo się uspokoiłam – przyznaje. I dodaje z błyskiem w oku: – Mam teraz naprawdę szczęśliwy czas.

SHOW Anna Rajska

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

GORĄCY TEMAT

Jan Wieczorkowski

Daleko mu DO MILI

Dziś jego nazwisko znają wszyscy. **Ale nawet to nie gwarantuje kolejnych ról.**

Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych polskich aktorów. Nic też dziwnego, że większość fanów Jana Wieczorkowskiego (54) mogłoby spodziewać się, że na swoich rolach m.in. w „Klanie" i „Czasie honoru" musiał się dorobić. Dlatego niedawne słowa artysty mocno zaskoczyły wszystkich… – To jest fajny i ciekawy zawód dla młodych ludzi, którzy nie mają rodziny i poświęcają się tylko pracy. Ale kiedy masz już 50 lat i masz już rodzinę, potrzebujesz stabilności – mówił w podcaście Audioteki „Dobrze powiedziane". – My nie mamy stałego zatrudnienia. Gdy nie pracujesz, musisz przejadać to, co zarobiłaś – dodawał, odpowiadając na pytanie prowadzącej, Katarzyny Węsierskiej.

Do tej mądrości życiowej dorastał powoli, bo niewiele ponad dwie dekady temu wyobrażał sobie, że każdy dzień to zabawa. W tamtym okresie miał partnerkę, o 16 lat młodszą od niego piosenkarkę, Monikę Brodkę. – Gdy miałem trzydzieści lat, szalałem na imprezach. W ogóle nie myślałem, że założę rodzinę. Byłem pewny, że przehulam życie – podkreśla artysta.

Dawniej gardził stabilizacją

Po rozstaniu z wokalistką był singlem przez kilka miesięcy. Aż w 2006 roku na jego drodze stanęła Urszula Karczmarczyk. Do pierwszego spotkania fotoedytorki z aktorem doszło na imprezie. Co ciekawe, Urszula w pierwszej chwili nie okazała zainteresowania gwiazdorem. – Przyjaciółki, z którymi byłam tamtego wieczoru, chciały, bym kogoś poznała. Poczułam na sobie wzrok Janka i może rzeczywiście trochę się… speszyłam – wspomina dziś żona gwiazdora. Na szczęście, filmowy amant nie dał za wygraną i wkrótce umówili się na pierwszą randkę, a później na kolejne. W 2010 roku para pobrała się w Rzymie, z dala od medialnego zgiełku. Byli już wtedy rodzicami Jana juniora (17). Później do ich rodziny dołączył Wincent (12).

Rola męża i taty pokazały Janowi, jak naprawdę powinna wyglądać życiowa hierarchia wartości. Z pewnością wtedy nie raz żałował, że tak szybko i bezrefleksyjnie porzucił stabilizację w serialu „Klan". – Gdybym teraz dostał propozycję zagrania postaci typu doktor Lubicz, to kto wie, czy bym się nie zgodził – przyznaje dziś skruszony. Jednak zdaje sobie też sprawę, że tamten krok pozwolił mu rozwinąć skrzydła zawodowe w nowych serialach i filmach, więc wizerunkowo ryzyko się opłaciło. A jednak finansowo nie było tak różowo. – Musiałeś pożyczać pieniądze? – zapytała go Katarzyna Węsierska. – Tak… – odpowiedział, choć widać było, że przyznanie się do tego nie jest dla niego łatwe.

Oni są jego ratunkiem

Na drodze życiowych doświadczeń zrozumiał też jeszcze ważną rzecz. – Uczono nas, że aktorstwo to sztuka, a jak ktoś bliski ci umrze, to wieczorem i tak masz stanąć na scenie. Dziś pokazałbym środkowy palec i został z bliskimi – podkreśla, świadom tego, że rodzina jest dla niego ważniejsza niż cokolwiek innego. Jest dumny z tego, że wraz Urszulą i ich synami stworzyli dom, do którego chce się wracać. Bliskim nieraz też powtarza, że chętnie zmieniłby zawód na spokojniejszy. – Wtedy pytają mnie: „Do kawiarni pójdziesz?" – przyznaje z uśmiechem. I wie, że mają rację. Przecież on kocha to, co robi. A dzięki wsparciu rodziny przetrwa każdy trudniejszy moment.

SHOW Agnieszka Pacuła

Co jest dla niego najważniejsze





Historyczna kreacja aktorska

Przez siedem lat wcielał się w „Klanie" w postać Michała Chojnickiego. W tym czasie na planie pracował m.in. z Agnieszką Kotulanką i Cezarym Pazurą.



Lepsza wersja siebie

W „Czasie honoru" udało mu się zerwać z wizerunkiem wykreowanym przez „Klan". Dzięki tej historycznej produkcji artysta szybko dostał kolejne, atrakcyjne role.

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

ONERA

ważniejsze?

SHOW extra

Kobieta jego życia

Z ukochaną żoną Urszulą Karczmarczyk rzadko pojawia się na salonach. Wolą celebrować wspólne chwile w domowym zaciszu.

Czuje, że jest szczęściarzem

Dla aktora to rodzina i dom stanowią priorytety. Żadna oferta pracy nie może im dorównać.



Nastoletnie pokolenie

Jan i Wicent uwielbiają zwiedzać świat z tatą. Co ciekawe, żaden z chłopców nie czuje aktorskiego powołania.



Śnieżne wrażenia

Lubi uprawiać zimowe sporty. Wbrew modzie na zagraniczne stoki, chętnie wybiera na wypoczynek polskie miejscowości.

GORĄCY TEMAT



Jeszcze bez pazura

Poprawny wizerunek z czasów TVP. Potem o grzecznych prezenterkach mówiła już dosadnie.

Jak szukała klucza





Z przekorą jej do twarzy

Pracując z Kubą, odkryła, że może pokazać pazur. Dziś świetnie potrafi bawić się własnym wizerunkiem.

Po raz pierwszy zdradziła, że to dzięki Kubie Wojewódzkiemu przestała być grzeczną prezenterką. Czy tamtej zawodowej przemianie towarzyszyła również prywatna?

SHOW extra

Agnieszka Woźniak-Starak

Odkryła siebie NA NOWO

Konwenanse? Wyleciały w powietrze!

Dawna prezenterka wyszła z ram. Dziś nawet elegancję opolskiego festiwalu doprawia poczuciem humoru.



Fot.: East News, Akpa (3), Instagram.com/aga_wozniak_starak, Instagram.com/kuba_wojewodzki_official

do siebie

Po rozstaniu życie nabrało rozmachu

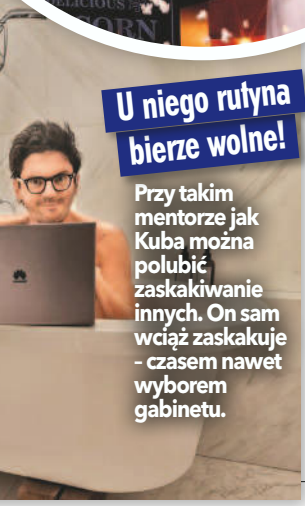
Adam Badziak był jej pierwszym mężem, lecz ich drogi się rozeszły. Potem nadszedł czas swobody i nowych znajomości.



Serce miało własny plan

Zmieniała zawodowy wizerunek, układała życie na nowo… I wtedy pojawił się Piotr Woźniak-Starak.





U niego rutyna bierze wolne!

Przy takim mentorze jak Kuba można polubić zaskakiwanie innych. On sam wciąż zaskakuje - czasem nawet wyborem gabinetu.

Trudno uwierzyć, że kiedyś starała się nie wychylać. Agnieszka Woźniak-Starak zdradziła ostatnio, kto zainspirował ją do porzucenia grzecznego wizerunku. Był to Kuba Wojewódzki, jej ówczesny radiowy partner. Fascynowała ją jego bezkompromisowość. – Był takim zapalnikiem i brał udział w mojej transformacji wtedy – wyznała w rozmowie z Pudelkiem. Przy nim nabierała śmiałości, by wyjść z roli stonowanej, przewidywalnej prezenterki. Zaczęła prowadzić „Na językach", ostro komentować życie gwiazd i sama stała się jedną z nich.

Spotkania nie planowała

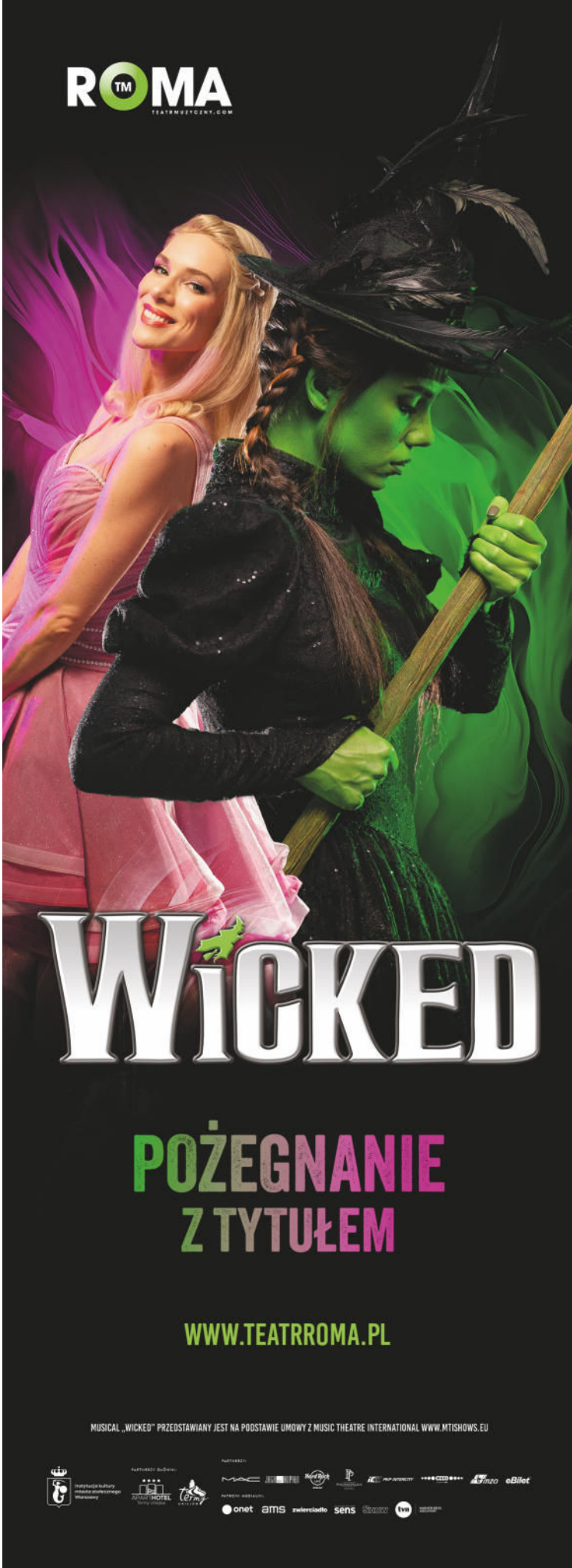
Czy ta śmiałość towarzyszyła jej także poza studiem? Może otwierała się na znajomości, którym wcześniej nie dałaby szansy? Sama tego nie rozstrzyga, ale był to również czas prywatnych zmian. Miała za sobą rozstanie z pierwszym mężem. – Byłam imprezowiczką i dałam sobie do tego pełne prawo – opowiadała w „Pani". Wtedy znajomi zabrali ją do domu Piotra Woźniaka-Staraka. Nie miała ochoty na tę wizytę, lecz gospodarz tak ujął ją ciepłem, że nie chciała wychodzić. Zanim zostali parą, minął rok albo więcej. Potem był ślub w Wenecji i wspólne życie, które przerwała tragiczna śmierć producenta niespełna trzy lata później. Dziennikarka zniknęła z ekranów, a powrót wymagał czasu.

Dawny bunt, nowa ja

Dziś nie komentuje już cudzych skandali, ale pamięta, kto dodał jej odwagi. Kiedyś dosadnie mówiła o prezenterkach siedzących przy kwiatku. Teraz znów prowadzi poranny program, bogatsza o nowe doświadczenia. Jak wyglądałoby jej życie bez tamtej inspiracji? Nie sposób wiedzieć. Można przecież cenić dawny bunt i wybrać inną drogę.

SHOW Rita Rembisz

REKLAMA





Aktorka, ale też rolniczka. A od pewnego czasu singielka. Ilona Wrońska przyjmuje wszystko, co daje jej życie.

Ilona Wrońska

Jeszcze niedawno miała wszystko zaplanowane, **a dzisiaj odkrywa siebie i świat na nowo.**

Potrafię odcinać TO, CO BYŁO!

Życie rzadko pyta nas o zgodę na zmiany. Czy nauczyła się Pani przyjmować je z otwartymi ramionami, czy wciąż zdarza się Pani z nimi walczyć?

Kiedyś miałam określony plan, wszystko było przewidywalne, nawet trochę sztywne. Teraz jestem nastawiona na „tu i teraz" i chwytam codzienność. Nie żyję przeszłością, choć jestem wdzięczna za wszystko, co się wydarzyło, ale potrafię odcinać to, co było. Uczę tej zmienności także moje dzieci. Nic nie jest na stałe, wszystko się może zmienić. Wszechświat ma na nas swój własny plan.

„Kamperem w szpilkach" to projekt, który powstał na fundamencie odwagi, wolności i kobiecości. Jak zaczęła się Pani kamperowa przygoda?

W ubiegłym roku pojechałam z przyjaciółką kamperem do Norwegii i Szwecji. Poczułam wówczas, że potrzebuję coś zmienić w swoim życiu, a jedną z tych decyzji był zakup kampera, który stał się moim małym domkiem na kółkach. Chciałam zwiedzić różne miejsca i wybrać się w podróż w głąb siebie.

Samotne podróże wymagają sporej odwagi. Nie bała się Pani tej samodzielności w drodze?

Z czasem wróciła do mnie odwaga i zaufanie do świata. Przestałam zakładać najgorsze scenariusze, idę do przodu i nie pozwalam, by lęk przed nieznanym mnie ograniczał. A w momencie, kiedy dzieci już są dorosłe, odnalazłam w sobie wewnętrzny luz i zgodę na wszystko. Jeśli coś ma się zdarzyć, to się zdarzy.

Jak wygląda Pani relacja z dorosłymi już dziećmi? Udało się odciąć pępowinę?

Wypracowałam w sobie umiejętność odcinania pępowiny i wypuszczania spod skrzydeł, na co przygotowywałam się emocjonalnie od wielu lat. Wyskoczyliśmy z tego gniazda równocześnie z ciekawością świata. Teraz jesteśmy na etapie przejściowym. Oni już dorośli, a jednak dzieci, ja – podróżująca, poszukująca nowych wyzwań matka, która pokazuje, że każdy czas jest dobry na to, by z odwagą ruszyć z miejsca. Nawet jeśli jeszcze nie widać, co jest na końcu tej drogi.

Słowacja i Serbia, Rumunia i Węgry...

Jej życie w wielu barwach



Podróże kamperem to jej nowy sposób na siebie. Teraz planuje daleką wyprawę.


Z kolegą po fachu Leszkiem Lichotą spędziła kilkanaście lat życia. Rozstali się w ubiegłym roku.


Popularność przyniósł jej serial TVN „Na Wspólnej", gdzie wcielała się w Kingę.


W małej miejscowości niedaleko granicy ze Słowacją otworzyła luksusowe miejsce do odpoczynku dla miłośników glampingu.


Doczekała się dwójki dzieci: córki Nataszy i syna Kajetana. Wszyscy lubią podróżować.

Tak wyglądały ostatnie miesiące podróży. Co Panią najbardziej urzekło?
Największe wrażenie zrobiła na mnie Serbia, być może dlatego, że byłam tam pierwszy raz. Urzekły mnie życzliwość i brak pośpiechu oraz ta trudna do opisania magia Bałkanów, bogata w góry, kaniony, rzeki. Jest tak piękna, że porównując na przykład moją wyprawę z dziećmi na Litwę, Łotwę i Estonię, to Serbia zdecydowanie wygrywa.

Był jakiś szczególny moment?
Byłam w kanionie Uvac, kiedy złapała mnie burza i ściana deszczu. Postanowiłam się nie bać, zmoknąć do suchej nitki i przyjąć te pioruny, które uderzają. I też nic się nie wydarzyło. Wychodzę z założenia, że jeżeli nie będziemy ściągać na siebie lęków, to one nie będą przychodzić. Najgorsze jest czarnowidztwo, zasilanie czarnych myśli i energii negatywnym nastawieniem.

A jakie są Pani najbliższe plany na życie?
W przyszłym roku, w ramach celebrowania 50. urodzin, chciałabym znów wyruszyć w podróż, tym razem kamperem do Japonii. Przede mną sporo spraw do załatwienia – wizy, przerejestrowanie auta i różne działania logistyczne. Myślę też o pozyskaniu osób i firm, które chciałyby wesprzeć lub współtworzyć ten wyjazd.

Dlaczego Japonia?
Miłością do Japonii zaraziły mnie dzieci czytające mangi, oglądające anime i uczące się japońskiego. Ciekawi mnie kultura japońska, a przede wszystkim niebieskie strefy, czyli miejsca długowieczności. Jednym z nich jest wyspa Okinawa w Japonii. Tam ludzie po prostu żyją dłużej dzięki stylowi życia, wspólnocie, aktywności, prostej diecie i wzajemnemu wsparciu. Nawet jeśli ktoś żyje samotnie, to zawsze znajdzie kogoś dwa domy dalej, a to daje poczucie bezpieczeństwa.

> „Każdy czas jest dobry na to, by z odwagą ruszyć z miejsca. Nawet jeśli jeszcze nie widać, co jest na końcu tej drogi."

Czy rzeczywiście ten mały domek na kółkach zapewnia wszystko, czego potrzebuje Pani w podróży?
Jest lodówka, kuchenka, na której mogę coś ugotować, zlewozmywak i baniak do podłączenia prysznica, dzięki któremu mogę wziąć prysznic na zewnątrz. Próbuję teraz trochę ozdobić wnętrze, włożyć kwiatek, żeby było kobieco i domowo. Mam zamiar naklejać naklejki z każdego kraju, w którym byłam, żeby ubogacić kampera we wspomnienia.

Mam poczucie, że życie blisko i w zgodzie z naturą jest Pani bliskie. Glamping, kąpiele w rzece, chodzenie po górach...
Wychowałam się na wsi, gdzie żyło się zgodnie z rytmem pór roku, dnia, nocy. Wiosną się siało, latem zbierało, potem były wykopki. Zainteresowanie ziołami, homeopatią i innymi alternatywnymi ścieżkami pojawiło się, gdy zaczęłam się nie zgadzać na pewne systemowe rzeczy i schematy, szczególnie gdy pojawiły się dzieci. Później przyszła ciekawość tego, w jaki sposób mogę żyć zdrowiej i bardziej świadomie.

Chętnie dzieli się Pani swoimi odkryciami na Instagramie...
Ale zawsze zostawiam wybór innym. To moja droga, nikogo nie namawiam. Inspiruję się innymi, szukam inspiracji na blogach, w podcastach i nadal się rozwijam. A jeśli chodzi o glamping, to zajmuje się nim Leszek. Nasze drogi prywatne i biznesowe się rozeszły.

W ubiegłym roku wspólnie z Leszkiem Lichotą wydaliście oświadczenie dotyczące rozstania. Żadne z was nie komentowało tej sytuacji w mediach. To wymaga dojrzałości, wzajemnego szacunku?
Decyzja była wspólna i niech tak zostanie.

SHOW Ola Siudowska/Akpa

Fot.: Akpa, East News, Forum, Instagram.com/ilona_wronska (3)

Dżins do



TAMARA ARCIUCH (51)

Aktorka doskonale wie, jak ważna jest dobra obsada, a tu główne role grają dwa odcienie dżinsu. Ciemniejsza koszula i jaśniejsze, szerokie spodnie tworzą duet, który nie potrzebuje wielkich efektów specjalnych, żeby przyciągać spojrzenia. Dodatki w odcieniach beżu i brązu efektownie ocieplają stylizację.



Gładkie i sprane

Jeśli góra jest jednolita, możesz trochę poszaleć z dołem i wybrać przecierany, modny denim. Takie połączenie jest ciekawsze i zawsze się sprawdza.





Jeden deseń wystarczy

Ciemnogranatowe spodnie będą spokojnym tłem dla pasiastej koszuli. Tym bardziej, że ma ona również mnóstwo zdobień.







Kolczyki. ZARA, 55,90 zł
Żakiet. ZIGN, 259 zł
Spódnica. BOPRIX, 144,95 zł
Torba. NEW ERA, 209 zł
Kozaki. ANNA FIELD, 269 zł

Bluzka. PIECES, 94 zł
Top. MANGO, 149,99 zł
Spodnie. NEXT, 227 zł
Naszyjnik. UNISONO, 69 zł
Botki. RESERVED, 179 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (25)

KWADRATU



Total look

A może bez zbytniego kombinowania? Postaraj się dobrać dwie rzeczy w jak najbardziej zbliżonym odcieniu. Takie denimowe zestawy ton w ton są ponadczasowe.





Marszczenia kontra kanty

Jedna rzecz z cienkiego denimu, druga – ze sztywnego. Kontrasty zawsze dobrze wypadają, bo dzięki nim strój nabiera charakteru.





Jasne na górze

To najbardziej klasyczne zestawienie denimów. Przy okazji bladoniebieska kurtka i ciemniejsza spódnica zadbają o właściwe proporcje figury.



Koszula. VERO MODA, 149 zł
Spódnica. S'OLIVIER, 169 zł
Pasek. OCHNIK, 79 zł
Torebka. ZALANDO, 265 zł
Mokasyny. VINCEZA, 199 zł



Żakiet. H&M, 209,99 zł
Top. LEVIS, 202 zł
Spodnie. PRIMARK, 80 zł
Bransoletka. BIJOU BRIGITTE, 54,95 zł
Szpilki. DEEZEE, 119 zł



Apaszka-naszyjnik. UNISONO, 129 zł
Kurtka. B.YOUNG, 269 zł
Spódnica. HOZEL, 89 zł
Torebka. PARFOIS, 199 zł
Botki. ZARA, 259 zł



Fale glamour

Kluczem uczesania Julii Roberts (59) jest asymetryczna grzywka oraz cieniowanie zaczynające się od linii żuchwy, co optycznie wysmukla twarz. Aby odtworzyć ten look, zakręć włosy na grubej lokówce, pozostawiając końcówki proste. Na koniec przeczesz je palcami z odrobiną suchego olejku.



Boska grzywka

Nicole Kidman (58) tą fryzurą z grzywką tzw. kurtynką wywołała sensację i odmłodziła się o dekadę! Aby fryzura wyglądała nienagannie, kluczowa jest perfekcyjna gładkość - włosy susz na płaskiej szczotce, a grzywkę delikatnie wyciągaj na okrągłej.

TRENDY 2024

Długie włosy po 50. odejmują lat i dodają klasy! Tylko spójrz na te zjawiskowe gwiazdy. **Sprawdź, jak stylizować pasma i nosić je z dumną elegancją.**

Odmładzają lepiej NIŻ BOTOKS!

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



Srebro jest piękne

Olivia Colman (52) prezentuje gęste, ciemnoszare loki pełne objętości. To absolutny manifest naturalnego piękna i pewności siebie. Kluczem do sukcesu jest tutaj mocne, warstwowe cieniowanie – dzięki niemu skręty są lekkie, sprężyste i nie opadają smętnie pod własnym ciężarem.

W twojej kosmetyczce



1. Szampon nabłyszczający, ANWEN, 32 zł; 2. Odżywka regenerująca, VENITA, 17 zł; 3. Maska do włosów bardzo zniszczonych, YOPE, 26 zł; 4. Kuracja stymulująca wzrost włosów, TRANSPARENT LAB, 99 zł; 5. Spray zwiększający objętość pasm, L'OREAL, 30 zł

REKLAMA

SORAYA
LIFTENSIVE

ZAAWANSOWANA PIELĘGNACJA

DLA SKÓRY DOJRZAŁEJ

NOWOŚĆ



- DAJE EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA
- DAJE EFEKT POPRAWY JĘDRNOŚCI SKÓRY
- DAJE EFEKT UELASTYCZNIENIA SKÓRY
- DAJE EFEKT LIFTINGU

DEEP-LIFT COMPLEX
Kompleks 9 typów kolagenu.

INSTANT-LIFT COMPLEX
Kompleks naturalnych biopolimerów.

POZNAJ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

AI

Tusz jak zalotka

Gdy rzęsy opadają albo rosną prosto, czas to poprawić. Uniesie je, podkręci i optycznie otworzy oko mascara z efektem lift. I to nie tylko dzięki szczoteczce…



Mascara Carevolution Magnetic Lift
AA WINGS OF COLOR ok. 40 zł



Mascara podkręcająca rzęsy Lift Up
STARS ok. 30 zł



Podkręcająco-liftingujaca mascara Roller Lash
BENEFIT ok. 120 zł



Mascara Mega Volume & Lifting Big Mood
E.L.F. ok. 45 zł



Tusz Zniewalające spojrzenie Miraculeuse Définition
YVES ROCHER ok. 90 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Efekt jak po laminacji czyli 100 procent lśniących i uniesionych rzęs. Spektakularny makijaż powiek plus pielęgnacja i trwałość.

Z innowacyjną formułą tubing, która pozwala otulić każdą rzęsę kolorem, unieść ją i wydłużyć bez grudek oraz osypywania.

Podkreśla, rozdziela, unosi i podkręca rzęsy. Dzięki specjalnej formule efekt liftingu utrzymuje się przez 12 godzin.

Za jednym pociągnięciem unosi rzęsy, wydłuża je i rozdziela. Nadaje im pełniejszy wygląd i podkreśla spojrzenie.

Podkreśla powieki dzięki perfekcyjnie rozdzielonym i uniesionym rzęsom z efektem na 24 godziny. Ma działanie pielęgnujące rzęsy.

ZALETY KOSMETYKU

Formuła wzbogacona o pielęgnujące składniki aktywne, takie jak m.in. olej arganowy, pantenol oraz witamina E. Dostępna w kolorze czarnym.

W składzie ma m.in. wosk carnauba i witaminę E. Polecana także dla wrażliwych oczu i osób noszących soczewki. Do wyboru: czarna i brązowa.

Zawiera m.in. prowitaminę B5, naturalne woski i serynę, składniki odżywcze oraz pielęgnujące. Czarna. Dostępna także w wersji mini do torebki.

Wegańska z dodatek m.in oleju jojoba oraz wosku z otrębów ryżowych o działaniu nawilżającym. Formuła odporna na osypywanie. Czarna.

Z 85 proc. składników pochodzenia naturalnego np. wodą z bławatka i olejem rycynowym. M.in. dla bardzo wrażliwych oczu. Czarny.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Warto nałożyć kilka warstw dla efektu lift i wydłużenia, który jest bardzo naturalny. Mała szczoteczka dla niektórych może być zaletą tego kosmetyku.

Subtelnie podkręca i rozdziela rzęsy. Długa szczoteczka łapie ich dużo, więc tusz działa oszczędne, bez obciążania. Przetrwa deszcz.

Wąska, elastyczna szczoteczka dotrze nawet do kącików. Trzy warstwy dają efekt superlift. Rzęsy dłuższe, grubsze i bez przerysowania.

Podwija rzęsy delikatnie po jednej aplikacji. Wydłuża je i zagęszcza, a szczoteczka-klepsydra rozdziela je bez sklejania. Jest dość trwała.

Podwójna szczoteczka maluje bez problemu wszystkie rzęsy. Podkręca je i wydłuża, dając twarzowy look. Nie oblepia i nie skleja.

Fot.: Materiały prasowe (5)

Niech zapach TRWA!

Chcemy, by perfumy na skórze na utrzymały się dłużej.

Ale nie zawsze wiemy, jak to zrobić, bo wokół stosowania zapachów narosło wiele mitów. Rozwiewamy niektóre z nich.

Zacznijmy od przygotowania skóry pod perfumy. Tak, bo one najlepiej utrzymują się na dobrze nawilżonym naskórku. Bezzapachowy balsam lub krem pomaga ograniczyć ich szybkie odparowywanie i przedłuża aromat. **Sposób nakładania** jest ważny. Czy wchodzenie w wonną mgiełkę jest skuteczne? Niekoniecznie, bo rozpylając perfumy nad głową, tracisz kontrolę nad tym, gdzie osiada zapach: część opada na włosy i ubranie, część rozprasza się. W efekcie na skórę trafia mniej perfum, niż przy bezpośredniej aplikacji. Lepiej więc spryskaj skórę z odległości ok. 10–20 cm. Pocieranie nadgarstków też nie przedłuża trwałości zapachu i może przyspieszać odparowywanie jego lotniejszych składników. Najlepiej spryskać nadgarstki, szyję, dekolt lub ramiona i pozostawić perfumy do wyschnięcia.

Na trwałość wpływ ma też temperatura otoczenia i wilgotności. Im cieplej, tym cząsteczki zapachu szybciej unoszą się i docierają do nosa. Perfumy są więc wyczuwalne mocniej latem niż zimą. Każda skóra ma też własne pH, temperaturę i sebum, które wpływają na trwałość. Zapach najdłużej trwa na skórze tłustej i owłosionej, np. przedramionach.

Polecamy kosmetyki



1. Zestaw Mini Basic Set z 4 produktami w wersji travel, m.in. Supreme Cleanser i Divine Elixir, SAMARITÉ, ok. 130 z; 2. Baza Colour Balancing Primer, NÉO MAKE UP, ok. 70 zł; 3. woda perfumowana Rare Beginnings, RARE BEAUTY, ok. 340 zł/50 ml

Fot.: materiały prasowe (3)

REKLAMA

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

po 1 użyciu:
+31% nawilżenia*

po 1 użyciu:
-78% szorstkości*

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji



dermokosmetyczna ekspertyza.

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

w 14 dni*
mniej widoczne przebarwienia

po 1 użyciu:
+14% gładkości*

*badania aparaturowe, maksymalne wyniki

Tylko tu
ROSSMANN
Moja Drogeria

odkryj pozostałe produkty
i na tolpa.pl



Licząc w myślach do 4, zrób wdech przez nos. Wstrzymaj oddech, licząc do 7. Zrób powoli wydech przez lekko zaciśnięte usta, licząc w myślach do 8. Powtórz 5-6 razy.

Gdy mózg ma za dużo BODŹCÓW

Ich nadmiar, zwłaszcza utrzymujący się dłużej, powoduje negatywne odczucia. Na szczęście są metody, by złagodzić irytację, złość, przygnębienie.

Głośne dźwięki, ostre światło, ludzie dookoła wyprowadzają cię z równowagi? To sygnały, że twój mózg nie radzi sobie z przetwarzaniem nadmiaru bodźców, które do niego docierają. Jest „przeładowany" niczym zapełniony danymi dysk na komputerze. Taki stan nazywany jest przebodźcowaniem lub przeciążeniem sensorycznym. Ogólnopolskie badanie wskazuje, że obecnie to jedno z głównych źródeł doświadczanego przez nas na co dzień stresu. Odczuwa go aż 47 proc. z nas. Oto, co możesz zrobić, by odzyskać psychiczny balans.

Identyfikuj i eliminuj nieprzyjazne bodźce. Spróbuj określić, co dokładnie cię przytłacza. Piskliwe dźwięki, mocne światło, duża liczba ludzi, intensywne zapachy? Zastanów się, w jakich sytuacjach: w centrum handlowym, na ulicy, w domu? Zapisuj te informacje w dzienniku sensorycznym. Gdy ustalisz „winowajców", łatwiej będzie ci unikać przykrych bodźców i zapobiegać przeciążeniu.

Stwórz swój azyl. Pomyśl o miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie i komfortowo. Może to być fizyczna przestrzeń, np. cichy pokój, ulubiona kanapa czy fotel, park, ławka w ogrodzie lub wyobrażona, np. pusta plaża nad morzem, łąka, las. Gdy czujesz, że nadmiar bodźców zaczyna cię przytłaczać, udaj się do tego miejsca fizycznie lub w wyobraźni.

Zbuduj własną rutynę. Mózg lubi pewną przewidywalność i powtarzalność. Stałe pory posiłków w ciągu dnia, chodzenie i wstawanie spać o tej samej porze, stałe godziny pracy i relaksu (np. wieczorem) pomagają układowi nerwowemu wrócić do stabilności po nadmiarze bodźców.

Stosuj sensoryczne przekierowanie. Gdy zaczynasz czuć przytłaczający nadmiar bodźców, spróbuj przekierować swoją uwagę na inny, neutralny lub przyjemny dla ciebie bodziec. Np. skup uwagę na dotyku ubrania i skóry, temperaturze otoczenia albo zapachu owocu, świecy, wpatruj się w zieleń, chodź boso. Czasem odwrócenie uwagi od przytłaczających bodźców, a skierowanie jej na coś, co jest dla ciebie kojące może pomóc. Na początku bywa to trudne, ale warto ćwiczyć, bo to skuteczna metoda.

Pamiętaj o cyfrowym detoksie. Obowiązkowo wieczorem, 2-3 godziny przed snem, ale także w ciągu dnia, np. na 15-20 minut wycisz i odłóż telefon do szuflady, wyłącz powiadomienia. Wieczorem nie słuchaj wiadomości i nie zaglądaj do internetu, ogranicz czas przed komputerem czy tv.

Fot: Adobe Stock

Rozgrzej się HERBATKĄ

Gdy wracasz do domu zmarznięta, od razu skieruj swoje kroki do kuchni. Nie ma to jak kubek ciepłego, pysznego napoju!

Mogą ją pić i duzi, i mali, młodzi i starzy. Jest smaczna, a do tego zdrowia. Herbata z owoców róży. Przygotuj: garść suszonych owoców róży, łyżkę soku z malin (domowego lub ekologicznego), 2-3 goździki, szczyptę cynamonu, 2 plastry pomarańczy, 2 plasterki cytryny. Zalej w kubku wrzątkiem owoce róży, goździki i cynamon. Odstaw na 7 minut, przecedź. Dodaj sok malinowy, cytrynę i pomarańczę. Taka herbata nie tylko cię rozgrzeje, ale dostarczy też dużo witaminy C (owoce róży to jej skarbnica i polski superfood). Sprawdzi się też lipowa: pół łyżki kwiatów lipy zalej ¾ szklanki wrzącej wody. Parz pod przykryciem 15 minut, a następnie przecedź. Osłódź napar łyżeczką miodu naturalnego (np. lipowego, wielokwiatowego) albo soku malinowego.

Z aptecznej półki



Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe zwiększają odporność na stres. Kupisz w aptekach i zielarniach. **REUTTER**, 50 g/11 zł



Intensywnie Regenerujący Krem z wit. B12 dla skóry podrażnionej. **IDEEPHARM**, 50 ml/26 zł



Salco Therapy Aroma Respira – sól bocheńska z kompozycją pięciu naturalnych olejków eterycznych. Do kupienia na www.salco.pl. **SALCO**, 3 kg/35 zł

Fot.: Materiały prasowe (3)

REKLAMA

KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

CIEMNA strona czekolady

Lepiej jej nie budzić – wystarczy kęs, by rozsądek skapitulował, **a apetyt przejął stery.**



Tort pod wiśniową pierzynką

SKŁADNIKI: • 125 g mąki pszennej • 25 g cukru • 35 g kakao • szczypta soli • 80 g zimnego masła • 150 g gorzkiej czekolady • 5 jajek • 175 g cukru • 750 g śmietankowego serka • 90 g mąki ziemniaczanej • 1 słoik (720 ml) kompotu z wiśni • 1 łyżeczka cukru pudru • tłuszcz do tortownicy

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę pszeną, cukier, 15 g kakao, sól i masło zagnieć. Tortownicę (26 cm) posmaruj tłuszczem. Spód wylep ciastem. Schłodź.

2. Czekoladę stop w kąpieli wodnej, przestudź. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z 100 g cukru. Dodaj ser, 75 g mąki ziemniaczanej, 20 g kakao i czekoladę. Białka ubij ze 50 g cukru. Połącz z masą. Przełóż do formy. Piecz 10 minut w 180°C, zmniejsz temp. do 150°C i piecz jeszcze 40 minut. Wystudź.

3. Wiśnie osącz. Sok zagotuj z 25 g cukru, zagęść resztą mąki ziemniaczanej, dołóż wiśnie. Ciasto posyp cukrem pudrem i obłóż wiśniami.

***Czas przygotowania:* 50 minut**
***Porcje:* 12 *Stopień trudności:* średni**

SHOW CIEKAWOSTKA:

Na początku czekolada była luksusowym... napojem. Dopiero w XVIII w. pojawiła się w wypiekach. A sto lat później, po stworzeniu kakao w proszku, na dobre zagościła w ciastach.



Fot.: House of Food (4)



Babeczki z gruszkami

SKŁADNIKI: • 200 g gorzkiej czekolady • po 125 g masła i mąki • 20 g kakao • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 175 g cukru • 300 g śmietany 30% • 2 jajka • 6 gruszek • 3 cukry waniliowe • tłuszcz i mąka do foremki

PRZYGOTOWANIE:

1. Gruszki obierz. Włóż do garnka. Dodaj 2 cukry waniliowe i 3 szkl. wrzątku. Gotuj 7 minut. Owoce wystudź w zalewie. Foremkę z 12 wgłębieniami natłuść i oprósz mąką.

2. Masło stop z 125 g czekolady. Dodaj jajka, cukier, mąkę, kakao i proszek. Ciasto nałóż do formy. Piecz 20 minut w 180°C.

3. Zetrzyj na wiórki 25 g czekolady. Pozostałą czekoladę połam i zagotuj ze 100 g śmietany.

4. Gruszki pokrój na połówki. Pozostałą śmietanę ubij z resztą cukru waniliowego, rozłóż na babeczkach. Wciśnij gruszki. Polej sosem czekoladowym i posyp wiórkami czekolady.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni



Efektowny blok z herbatnikami

SKŁADNIKI: • 200 g mlecznej czekolady • 200 g gorzkiej czekolady • 250 g oleju kokosowego (ew. masła) • 2 jajka • 60 g cukru pudru • 2 łyżki kakao • 150 g herbatników maślanych

PRZYGOTOWANIE:

1. Obie czekolady posiekaj i stop z olejem w kąpieli wodnej. Ostudź. Jajka utrzyj z cukrem pudrem oraz przesianym kakao na puszystą masę. Utarte żółtka połącz z masą czekoladową. Wymieszaj mikserem.

2. Foremkę (dł. 23 cm, poj. 1,5 l) wyłóż folią przezroczystą. Nałóż do niej masę czekoladową, przekładając ją warstwami herbatników. Ostatnią warstwę powinny stanowić ciastka. Blok wstaw na noc do lodówki.

3. Następnego dnia wyjmij blok z foremki. Usuń folię i udekoruj np. herbatnikami połamanymi na kawałeczki i ozdobami z czekolady.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 18 Stopień trudności: łatwy

Tarta karmelowa

SKŁADNIKI: • po 200 g śmietany 30% i dowolnych batonów orzechowo-czekoladowych • po 100 g masła i mąki • 280 g cukru • 2 jajka • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki kakao • 50 g masła orzechowego • 250 g solonych fistaszków • 300 g białej czekolady • 150 g słodzonego mleka skondensowanego • 2 polewy czekoladowe

PRZYGOTOWANIE:

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C. Utrzyj masło z 80 g cukru i jajkami. Wmieszaj mąkę z proszkiem i kakao, a potem 100 g posiekanych batonów. Ciasto przełóż do tortownicy (26 cm) z pergaminem. Piecz 25 minut.

2. Resztę cukru skarmelizuj. Wlej śmietanę i mieszaj, aż cukier się rozpuści. Dodaj 200 g fistaszków i krem orzechowy. Gotuj 5 minut. Masę rozprowadź na spodzie.

3. Białą czekoladę rozpuść w mleku. Rozłóż na karmelu, schłodź. Tartę ozdób polewą, resztą fistaszków i batonów.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 16 Stopień trudności: średni



CZAS NA *twój ruch!*

Szach mat – w dobrych wnętrzach wygrywa rytm. Stwórz go dzięki powtarzalnym podziałom inspirowanym szachownicą…

ZABAWA FORMĄ

W aranżacji wnętrz coraz ważniejsze są rytm i porządek. Szachownica daje je od razu, choć nie zawsze musi być płaska i dwukolorowa. Modułowa sofa z powtarzalnych, zaokrąglonych segmentów buduje rytm jak pola klasycznej kratki, a stonowana paleta uspokaja całość.

GAMBIT KRÓLOWEJ

Chłodne wieczory sprzyjają szachowym rozgrywkom. I nikt nie musi się aż tak bardzo poświęcać – to świetna rozrywka dla mózgu. Co powiesz na partyjkę na dywanie? Zamiast turniejowej sali – przytulny salon, miękki dywan i kilka pewnych ruchów. Bo dobra strategia lubi komfortowe warunki.





Projektanci coraz chętniej traktują szachownicę nie tylko jako wzór, ale i zasadę kompozycji.

WZÓR NA DYWANIE

Nieregularne, zielono-kremowe pola porządkują przestrzeń, ale jej nie dominują, dzięki czemu całość pozostaje przytulna. Geometryczny dywan podbija retro charakter aranżacji, a efekt zależy od skali: duże kwadraty dodają wnętrzu architektonicznego wyrazu, drobniejsze – subtelnie je ożywiają.



MIŁA W DOTYKU

Wizualny ład geometrii w duecie z przyjemnymi w dotyku fakturami? Strzał w dziesiątkę! Miękki koc w kratkę i poduszka, w której co drugi kwadrat powstał z miękkiej przędzy tuftowanej, wnoszą do wnętrza ciepło – szczególnie potrzebne o tej porze roku. Wtedy już tylko ulubiony serial albo dobra książka…

Wypróbuj u siebie!



Lampa, &Klevering, MISTRZLAMP.PL, 567 zł; Koc. HOMLA, 149 zł (150x200 cm); Marmurowa taca, H&M HOME, 179 zł



KAFELKI NA ŚCIANIE

Kwadratowe kafelki pomalowane na cztery kolory od razu nadają charakter strefie nad umywalką. Graficzny wzór kontrastuje z surowym drewnem i prostą ceramiką, łącząc retro klimat z nowoczesną świeżością. I wcale nie trzeba wykładać nimi całej ściany – wystarczy fragment, który robi całą robotę. Powtórz jeden z kolorów w dodatkach i… szach mat!

Fot.: Materiały prasowe/ Westwing (3), Jotex, Homla, HM Home, Annie Sloan, mistrzlamp.pl



Są miejsca na świecie, których uroda nas onieśmiela i rozbraja. Czujemy się tam bosko szczęśliwi.

Włochy

5 gwiazd świeci W LIGURII

Vernazza jest tak piękna, tak malarska, że brak słów na jej opisanie. Zatem patrzmy, by nasycić oczy.



Cinqueterre można poznawać także pieszo. Jak ta samotna turystka spotkana koło Manarola.



Riomaggiore. Na brzegu stoją łodzie, suszą się sieci i kuszą urocze knajpki.

Fot. Adobe Stock (5)

Cinqueterre oznacza Pięć Ziem. To zawieszone na skałach kolorowe i wyjątkowo piękne miasteczka. To smak wolności zmieszany z intensywnym aromatem cytryn. To uroda życia w idealnej postaci.

Liguria leży na zachód od Genui. Jej klejnotem jest wybrzeże Cinqueterre. Tutaj każda z pięciu miejscowości: Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola i Riomaggiore – ma swój niepowtarzalny charakter, a razem tworzą cudną mozaikę, zasłużenie wpisaną na listę UNESCO.

Jesteśmy w bajce

Spacer uliczkami Cinqueterre to jak przechadzka po żywej pocztówce. Fasady domów w mocnych odcieniach różu, słonecznej żółci i głębokiej ochry wydają się… komiksowe, nierealne. Intensywne kolory miały kiedyś praktyczne znaczenie – rybacy rozpoznawali dzięki nim swoje domy, wracając z połowu. Dziś stanowią jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli regionu. Tu możemy pozwolić sobie na zwolnienie tempa: poranną kawę z widokiem na morze, spacer o wschodzie słońca czy długą kolację przy świecach.

Uczta dla zmysłów

Dla ludzi szukających harmonii i inspiracji Cinqueterre oferuje coś więcej niż tylko widoki. Szlaki piesze, jak słynna Via dell'Amore (Droga Miłości) łącząca Riomaggiore i Manarolę, pozwalają podziwiać klify opadające wprost do morza i poczuć wolność, jakiej nam brakuje na co dzień. Lokalna kuchnia opiera się na prostocie i świeżości. Pesto alla genovese, focaccia z oliwą, świeże owoce morza i aromatyczne pomidory smakują tutaj inaczej. Region słynie także z wina Sciacchetrà – słodkiego trunku produkowanego z winogron suszonych na słońcu.



Muscoli ripieni to mule nadziewane mieszanką mortadeli i parmezanu, z dodatkiem czosnku oraz bułki tartej, gotowane w sosie pomidorowym. Palce lizać.

Czekanie na Hollywood

Aż dziw, że nakręcono tu tak mało filmów fabularnych. Ze znanych produkcji tylko epizody „Wilka z Wall Street" z Leonardo DiCaprio. A znany film „Luca", z fikcyjnym miasteczkiem Portorosso, inspirowanym Cinqueterre… jest animowany. Brzmi to jak żart.

To miejsce ma w sobie filmową jakość. Światło o złotej godzinie, szum fal odbijający się od skał i wąskie uliczki, w których możemy poczuć się jak bohaterowie własnej historii. Pięknej i romantycznej.



Nie jeździ się tam na plaże, ale też są. Choćby w Monterosso al Mare.

TO JEST HIT

Ania, nie Anna

Podwójne życie ANI SH

Ta niezwykła dziewczynka wciąż uczy, że nawet najcichsze marzenia mogą się spełnić. W kolejną rocznicę premiery serialu wraca pytanie dzielące fanów: która Ania jest lepsza?

Dyskusję być może rozstrzygnie powstająca produkcja, w której wystąpią… obie Anie.



Trudno uwierzyć, że od czasu premiery telewizyjnej „Ani z Zielonego Wzgórza" minęło już kilka dekad. Kanadyjski serial zadebiutował bowiem w grudniu 1985 roku w Kanadzie, w lutym 1986 roku w Stanach Zjednoczonych, a w Wigilię 1989 roku w Polsce. Polscy widzowie dostali przygody Ani Shirley w prezencie świątecznym od Telewizji Polskiej, niedługo po przełomowych wyborach z 1989 roku.

W wersji z połowy lat 80. z Anią Shirley dorastały całe pokolenia widzów. Wiele lat później własną Anię zaproponował Netflix w serialu „Ania, nie Anna", pokazując jednak, że za rudymi warkoczami i bujną wyobraźnią kryje się także opowieść o samotności, krzywdzie i prawie do bycia sobą.

Zielone Wzgórze z wydanej w 1908 roku powieści Montgomery przez długi czas uchodziło za symbol bezpiecznej przystani, a postać Ani – za symbol triumfu wyobraźni nad przeciwnościami losu. Kiedy w 1985 roku widzowie poznali pierwszą, telewizyjną Anię Shirley, w wydaniu 16-letniej Megan Follows, trudno było nie ulec jej urokowi. Ekranizacja „Ani z Zielonego Wzgórza", przygotowana przez Kevina Sullivana, o gadatliwej, rudowłosej sierocie z ogromną wyobraźnią, która przez pomyłkę trafia do rodzeństwa Maryli i Mateusza Cuthbertów, natychmiast podbiła serca widzów.

Potęga Zielonego Wzgórza

Sekret Ani tkwił w tym, że nie była idealna. Bywała próżna, porywcza, zazdrosna i nadmiernie wrażliwa na krytykę. Nie potrafiła pogodzić się z rudymi włosami, a zwykłe nieporozumienie zmieniała w wielki dramat. Jednocześnie miała w sobie niezwykłą odwagę, lojalność i umiejętność dostrzegania dobra. Wszystko to sprawiało, że mijały lata, serial oglądały kolejne pokolenia, a Ania wciąż wzruszała tak, jakbyśmy spotykali tę niezwykłą dziewczynkę po raz pierwszy.

Trzydzieści dwa lata po premierze produkcji Sullivana powstał dwusezonowy serial „Ania, nie Anna". Nowa interpretacja dzieła Montgomery nadal przedstawiała historię osadzoną w realiach końca XIX wieku, ale opowiadała ją współczesnym językiem i z inną wrażliwością. Twórcy nie pominęli tematów przemocy, wykluczenia i społecznych nierówności. W rolę Ani wcieliła się 14-letnia Amybeth McNulty. Jej interpretacja okazała się zdecydowanie bardziej impulsywna niż ta przedstawiona przez Megan Follows.

Casting wygrany uśmiechem

Jako naturalna blondynka, Amybeth McNulty do roli musiała regularnie farbować włosy. Twórców urzekła jednak charakterystycznym uśmiechem i nierównym uzębieniem dziecka.

Fot.: East News (2), Reporter, mat. prasowe (4)

IRLEY

SHOW extra

Dla jednych nowa Ania Shirley była powiewem świeżości, dla innych - naruszeniem literackiej świętości, serialu z lat 80. i zbyt śmiałym odejściem od klasyki. Zamiast kojącej nostalgii, serial „Ania, nie Anna" wydobył bowiem to, co w historii Ani z Zielonego Wzgórza zawsze gdzieś się tliło, ale w produkcji Sullivana nie wybrzmiało w pełni: traumę sieroty, samotność, odrzucenie i narastający bunt. To sprawiło, że Ania stała się dziewczynką, która mierzy się z emocjami bliskimi współczesnym widzom.

Co będzie dalej

Ale jedno nadal się nie zmieniło. Zarówno Ania Shirley z 1985, jak i ta z 2017 roku wciąż marzyła o życiu, w którym nie będzie już musiała obawiać się kolejnego odrzucenia. A dyskusje fanów być może ostatecznie zakończy powstająca biografia Lucy Maud Montgomery – serial „Lucy. Maud", w której pisarkę zagrają… obie Anie! Megan Follows wcieli się w starszą wersję Montgomery, podczas gdy tę z młodzieńczych lat zagra Amybeth McNulty.

SHOW Joanna Pasztelańska



Trudna droga do roli

24-letnia dziś Amybeth została wybrana z 1889 kandydatek, z kolei 58-letnia obecnie Megan wspomina, że została odrzucona przez reżysera, który stwierdził, że 16-latka nie zagra wiarygodnie 11-latki. Ale po przesłuchaniu 3000 innych kandydatek zrozumiał, że to Megan jest Anią.



W poszukiwaniu koloru marchewkowego

Włosy musiała farbować również Ania z 1985 roku. Megan Follows jest bowiem naturalną szatynką. Charakteryzatorzy czasami ratowali się peruką.



Niezapomniany Gilbert

Fani do dzisiaj wspominają Jonathana Crombiego, odtwórcę roli Gilberta Blythe'a. Aktor zmarł w 2015 roku, w wieku zaledwie 48 lat.



Otwarci na zmiany

I w jednym, i w drugim serialu Maryla i Mateusz Cuthbertowie przechodzą przemianę. W wersji Netfliksa Maryla (Geraldine James) otwiera się m.in. na emancypację kobiet.



Buntowniczki z Zielonego Wzgórza

W netfliksowej wersji również przyjaciółka Ani, Diana (Dalila Bela), jest pewna siebie i zbuntowana. Diana chce iść na uniwersytet, zdobywać wiedzę, a nie uczyć się, jak być „dobrą żoną".



Andie MacDowell (68) prywatnie jest już babcią trzech wnuczek. W najnowszym filmie wciąż czeka, by jej syn w końcu się ożenił.

Premiera 18.11 Netflix

W te święta mam cię na oku

Gwiazdor hollywoodzkich filmów akcji Jack Stapleton (Jared Padalecki) nie narzeka na brak fanek. Ale kiedy jedna z nich zaczyna go prześladować, aktor otrzymuje specjalną ochronę. Od tej pory u jego boku czuwa agentka Hannah Brooks (Leighton Meester). Twardo stąpająca po ziemi profesjonalistka nie zamierza ulec urokowi swojego klienta. Gdy ten postanawia spędzić święta w Montanie u chorej matki, Connie (Andie MacDowell), by nie niepokoić kobiety, Hannah niechętnie zgadza się udawać... dziewczynę Jacka.

Książki

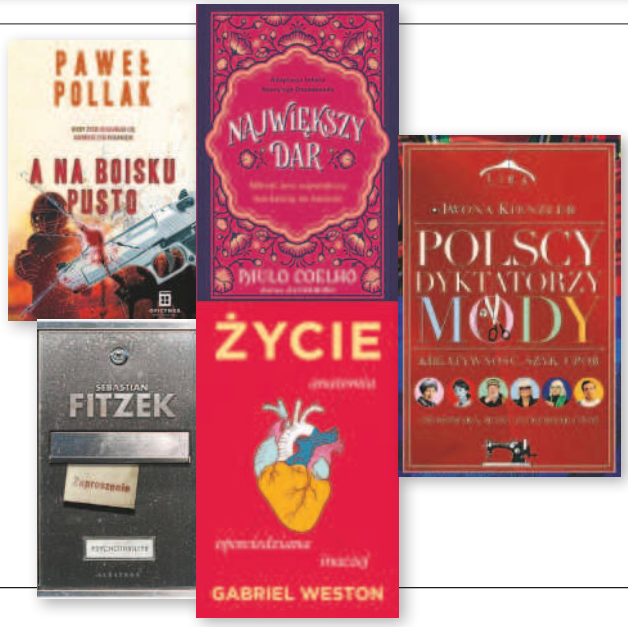
A NA BOISKU PUSTO
» Rozgrywający Price zostaje zastrzelony chwilę po zakończeniu meczu piłkarskiego. Komisarz Przygodny rozpoczyna śledztwo.

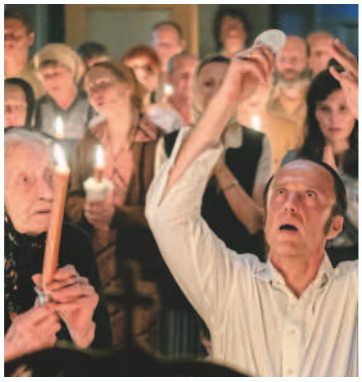
NAJWIĘKSZY DAR
» Miłość jest największym darem ludzkości. Światowej sławy pisarz Paulo Coelho pokazuje nam, jak otworzyć się na jej moc.

ZAPROSZENIE
» Marla rusza na zjazd absolwentów w Alpach. Wkrótce po przyjeździe na miejsce zdaje sobie sprawę, że znalazła się w pułapce.

ŻYCIE. ANATOMIA OPOWIEDZIANA INACZEJ
» Zupełnie nowe spojrzenie na to, co każdy z nas posiada, ale zwykle zaskakująco mało zna i rozumie. Takie jest nasze ciało.

POLSCY DYKTATORZY MODY. KREATYWNOŚĆ, SZYK, UPÓR
» To opowieść o dokonaniach, lecz także o ludziach, ich życiu, ambicjach, marzeniach i trudnościach, z jakimi się zmagali.

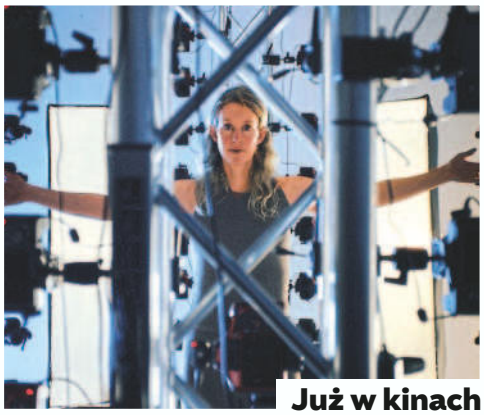




Premiera 13.11 HBO Max

WŚRÓD NOCNEJ CISZY

» Boże Narodzenie 1976 roku. Na zasypanej śniegiem drodze pod kołami autobusu ginie grupa młodych ludzi wracających z pasterki: będąca w ciąży Krysia, jej mąż oraz brat. Lokalne służby uznają tragedię za wypadek, ale matka Krysi, Zdzisława, nie daje temu wiary. Gdy kobieta próbuje szukać świadków, zderza się ze ścianą milczenia - również ze strony wójta Lecha Wojdy (Łukasz Simlat). Jedyną osobą, która podziela jej podejrzenia, jest młody milicjant Henryk Maczek (Jędrzej Hycnar). Serial w reżyserii Jana Holoubka inspirowany jest prawdziwymi wydarzeniami.



Już w kinach

ZOBACZYSZ WSZYSTKO

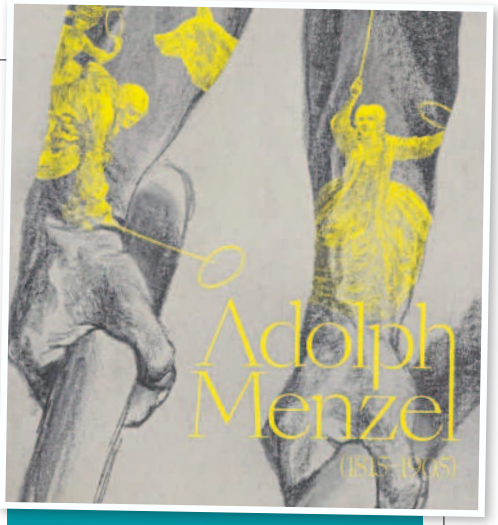
» Co dzieje się, gdy jedna z najbardziej kontrowersyjnych postaci Doliny Krzemowej, na krótko przed pójściem do więzienia, zaprasza filmowców do swojego domu i obiecuje, że pokaże im całą prawdę? „Zobaczysz wszystko" to niezwykły dokument, który już samym pomysłem intryguje bardziej niż niejeden thriller. Jego bohaterką jest Elizabeth Holmes, założycielka startupu Theranos, porównywana do Steve'a Jobsa.



Premiera w kinach 11.11

NASZA REWOLUCJA

» Miłość Gajki i Jacka Kuroniów była silniejsza niż strach i polityczne represje. Zrezygnowali ze spokojnego życia, by poświęcić się walce o wolność. Jednak za wielkie idee Gajka i Jacek zapłacili niezwykle wysoką cenę - krótkie momenty bliskości przeplatały się bowiem z niekończącymi się okresami rozłąki, gdy dzieliły ich mury więzienia. W rolach głównych zobaczymy Magdalenę Popławską oraz Arkadiusza Jakubika.



Wystawa

» Adolph Menzel należy do grona najważniejszych artystów niemieckich. Jego twórczość wymyka się prostym klasyfikacjom. Jej rozwój przebiegał równolegle do przemian zachodzących w sztuce XIX wieku – od biedermeieru i romantyzmu po realizm i historyzm. Artysta bywa również uznawany za prekursora impresjonizmu w Niemczech. Przez całe życie uważnie obserwował i rejestrował otaczającą go rzeczywistość. Interesowało go wszystko: wydarzenia historyczne i najdrobniejsze codzienne czynności, królewskie ceremonie i robotnicy przy pracy, rozległe pejzaże i zwyczajny pień drzewa. W zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie, gdzie czeka na nas nowa wystawa, znajduje się ponad 200 rycin oraz 45 rysunków artysty.

Fot: mat. prasowe (11)

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

REDAKTOR NACZELNA Marta Lubartowska
HUB ROZRYWKA I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa,
KOORDYNATORZY Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak,
REDAKTORZY Krzysztof Beśka, Bogumiła Deka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Mołęda.
HUB PORADNIKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA Monika Bobowska **HUB KRZYŻÓWKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA** Joanna Lewińska
SEKRETARIAT Karolina Bednarska, tel. 882 743 054.
HUB FOTOEDYCJI: LIDER Agata Zasada, **KOORDYNATORZY** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno, **FOTOEDYTORZY** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska.
HUB GRAFICZNY: DYREKTOR Robert Latek, **LIDERZY** Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski, **KOORDYNATORZY** Małgorzata Kaptur, Bartłomiej Raźny, **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** Anna Marak, mail: anna.marak@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 SPRZEDAŻY PRASY** Piotr Ludwicki, mail: piotr.ludwicki@bauer.pl
DYREKTOR FINANSOWY Andrzej Choynowski **PRODUKCJA** Piotr Orełko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuska 120; 07-200 Wyszków.

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA
IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

karta dań / gra w karty
słynny kardynał lub ażurowy haft
dobre imię, cześć
grząski teren / w niej lustro
urwisty nad morzem / dmą w nie Szkoci
ozdobna blaszka
nauka wypływająca z bajki

3
tatarskie wojsko
owocowe w sadzie

zjawa, mara
podana na metce / Ireneusz ..., aktor
odłamki muru
7
magneto-wid
zakręt ścieżki

znak, wróżba / zbiornik paliwa
motto, zasada

pasy na jezdni / czołg Szarika
2
autentyk

rozpisana w scenariuszu
normy i wzorce postępowania / model Opla
jeszcze nie kwartet
ryżowy trunek



rybka akwariowa / odbiór zastawu
pociąg
plaster słoniny
4
koszone podczas żniw
zarost po bokach twarzy
perkusyjne talerze

kosmetyk do ciała
dziejowa lub cyrkowa
angielski harcerz
5
obrończa adwokata / gumowe kółko do gry
kwatera
cieszy maklera / kryształowa do wróżb / po nim karny
z trąbką Eustachiusza
solówka diwy

kieruje uczelnią
jedno u cyklopa

alfa z watahy / podaje ją Azor
kapitan, major / rzeczywistość

drzewce na statku
kawalerzysta / pospolity zając
szkoda moralna / wafel
strona monety
przebiegły sługa króla

skala dźwięków / wisi w cerkwi
piękno, krasa / wysoki w szpilce

nie dla pariasa / buda z desek
buduje żeremie
nie poziom / zmora dłużnika
przerost tarczycy / cudza nie boli
tendencja w sztuce
... drożdżowa

Giewont
rosły oprych
1
pozuje na znawcę

6
pod mostami Wrocławia
data graniczna

czekoladka / kuzynka delfina
z Litwą zawarta w Krewie w 1385 r.
jadalny skorupiak

osobowe w urzędzie
szpiegowska albo pajęczyna

1	2	3	4	5	6	7

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

AKCJA
ANETA
APOSTOŁ
ARCHIWUM
BANK
BIS
BOSS
BÓB
CŁO
COSINUS
CZELADŹ
EKIPA
FORTECA
GAD
GOJ
HACZYK
HIT
JACHT
JUPITER
KARNISZ
KŁUSAK
KOŁOMYJA
KRESY
KUNSZT
KWESTIA
LEGOWISKO
ŁAŃCUT
MASZYNA
NANDU
PIĄTEK
PODWYŻKA
POLSKOŚĆ
POP
POSTĘP
POZNAŃ
POŻOGA
PROFIL
PSYCHOZA
PTAK
PUZON
RUN
RUTYNIARZ
SIEĆ
SUS
ŚMIGŁO
TABLET
TEAM
TOKAJ
TOKIJCZYK
TYGRYS
WISIOR
WOŃ
ZDRADA
ZIEMIEC
ZŁOTÓWKA

SZYFRÓWKA

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

1 K	2	3	4	5 R	6	7	8 A	9	10 T	11
12	13 S	14	15 Z	16	17	18	19	20	21	22



	2		3	8	22	8		8		13 S	16	4	7
17	6	5	8		20		12	5	8	1 K		21	
	13		9	5	21	2	8	1		5 R	7	10	8
13	10	8	14		1	7	3	8	19	15 Z		7	
	12		20	17	3	8		11		8 A	16	11	20
10	7	17	8		7		18	8	1	10 T		8	

3	6	11	9

Fot.: East News, Adobe Stock

HAPPY HOUR

PANORAMA

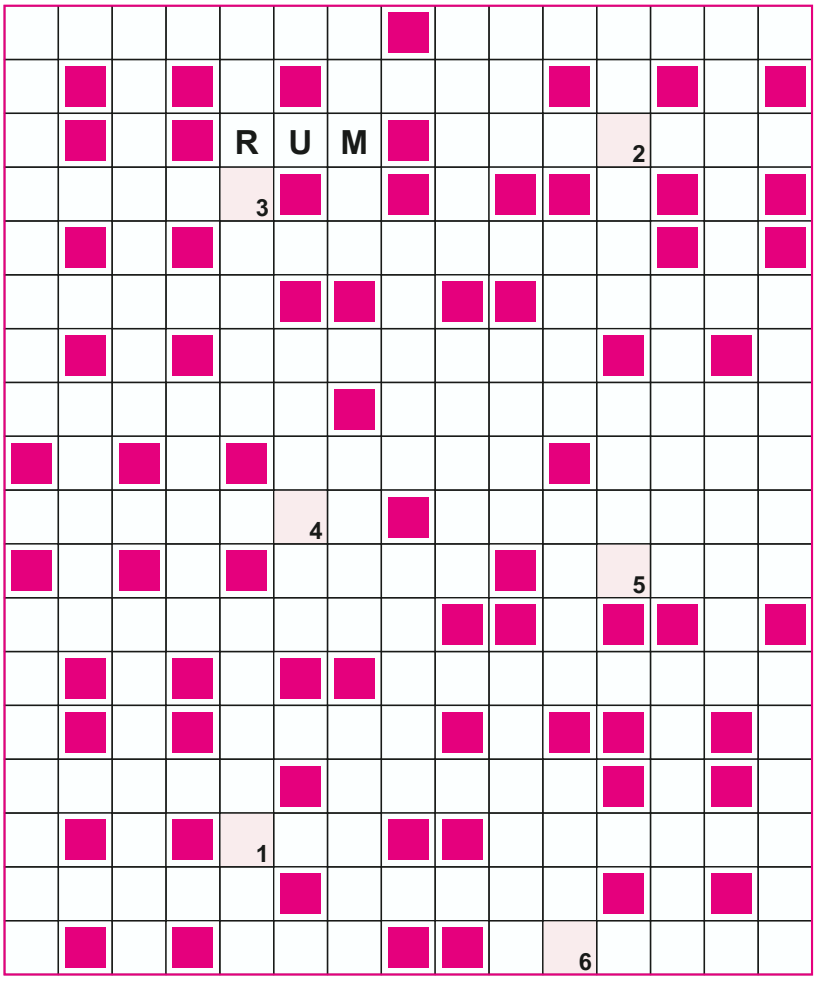
Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SYNTEZA

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



3-literowe
RAP
RUM
PUB
KIR

4-literowe
ODRA
OPAT
KOSZ
EPOS
OMAN
PORT
WODA
SALA
EPIK
KOSA

5-literowe
KOMBI
PROCA
RYWAL
TREFL
KAZUS
POSAG
BRODA
RANNY
ZŁOTY
KOLOS
LASKA
OSADA
IMBIR
TAPER
MAGIK
OBORA
IMPAS

6-literowe
SREBRO
ARKANA
STRONA
GRATKA
ORKISZ
TREZOR
KREDYT
LAIKAT
HERSZT
ANGLIK
KONSUL
TAKTYK

7-literowe
FANATYK
PROSIAK
OPIEŃKA
KOLEBKA
ANTONIM
DZWONEK
WIRTUOZ
TRZPIOT
CZERPAK

8-literowe
FABRYKAT
NADWOZIE
TARLISKO
IMITATOR
FROTERKA
WYTYCZNA
SZLACHTA

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.

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

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

Fot.: Adobe Stock

HOROSKOP

9 listopada – 22 listopada

Spójrz w GWIAZDY

Bliźnięta będą teraz brylować w towarzystwie, a Barany mogą zaszaleć w sypialni. Lwy czeka miła niespodzianka i poważne zawodowe decyzje.



Anne Hathaway (44) SKORPION

SKORPION 23.10-21.11

Pora na powrót do starych, ale sprawdzonych przyjaciół. Szczególnie pamiętaj o kimś spod znaku Panny. Spontaniczne spotkania napełnią twoje serce radością.
PRACA: Zdobyte kiedyś przez Ciebie umiejętności będą miały kluczowe znaczenie w nowym projekcie.
MIŁOŚĆ: Choć napięcia mogą pojawić się w związku, uczciwa rozmowa pomoże wam je szybko przezwyciężyć.

STRZELEC 22.11-21.12

Energia witalna osiągnie zenit. To doskonały czas na to, aby podjąć decyzję o rozpoczęciu nowego rozdziału w życiu. Jest szansa na wiele radosnych chwil i nowych doznań.
PRACA: Rozwiązujesz problem za problemem, pokazując swoją kompetencję.
MIŁOŚĆ: Miłość rozkwitnie z nową, niezwykłą pasją. Każde spotkanie będzie pełne chemii, magii i niespodzianek.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Twoja ciekawość zostanie nagrodzona, gdy odkryjesz coś, co sprawi, że zaczniesz patrzeć na świat z innej perspektywy. Upewnij się, czy ktoś z rodziny nie potrzebuje pomocy.
PRACA: Twoje pomysły będą miały dobry wpływ na zadanie, nad którym pracujesz.
MIŁOŚĆ: Miłość zaskoczy Cię w najmniej spodziewanym momencie. Twoje życie uczuciowe nabierze nowego koloru.

WODNIK 20.01-18.02

Zaskakujące wiadomości mogą wywrócić twoje plany do góry nogami, ale pamiętaj, że każda zmiana to nowa okazja.
PRACA: Możesz spodziewać się pozytywnej opinii od przełożonych, a może nawet premii.
MIŁOŚĆ: Niespodziewane zdarzenie przybliży Cię do osoby, która od dawna zwraca Twoją uwagę. To może być początek pięknej przyjaźni, a może nawet czegoś więcej.

RYBY 19.02-20.03

Drobne nieporozumienie może przerodzić się w większy konflikt, jeśli nie zareagujesz na czas. Postaraj się więcej słuchać niż mówić i trzymać emocje na wodzy.
PRACA: Zaufanie, którego doświadczysz od kolegów, doda Ci skrzydeł.
MIŁOŚĆ: Uczucia nabiorą tempa, odkryjesz fascynujące aspekty związku. Dla singielek jest spora szansa na ekscytujące relacje.

BARAN 21.03-19.04

Zmęczenie? Nic dziwnego, wiele osób będzie ci rzucało w tym czasie kłody pod nogi. Pewien złośliwy Byk, który wątpi w twoje możliwości, postawi cię w niezręcznej sytuacji.
PRACA: Nie martw się, szybko znajdziesz korzystne rozwiązanie, by wyjść z kłopotów.
MIŁOŚĆ: Wreszcie uda ci się zrealizować sekretne fantazje, do których wstydziłaś się przyznać przed ukochaną osobą.

BYK 20.04-20.05

Znajdziesz spokój wewnętrzny, co przełoży się na twoje relacje z innymi. Zaczniesz zauważać piękno w codzienności.
PRACA: Twoja kreatywność zostanie dostrzeżona przez osoby decyzyjne. To otworzy przed tobą nowe możliwości zawodowe.
MIŁOŚĆ: Drobne gesty i słowa pełne uczucia zbudują most między tobą a partnerem. Czas na wspólne plany na przyszłość.

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Twój urok osobisty otworzy przed tobą wiele drzwi, a spotkanie z przyjaźnie nastawionym Strzelcem przyniesie niespodziewane korzyści. Możesz odkryć nowe pasje.
PRACA: Twoje wygórowane ambicje mogą nie spodobać się koleżankom i kolegom.
MIŁOŚĆ: Czas spędzony z ukochanym będzie niezapomniany. Uczucia nabiorą nowego, głębszego wymiaru.

RAK 21.06-22.07

Poszukaj życiowej równowagi. Relaks w SPA, nawet jeśli tylko „domowym SPA", na pewno poprawi twoje samopoczucie.
PRACA: Zaufaj intuicji. To najlepszy czas, by przelać na papier wszystkie dobre pomysły, które od dawna masz w głowie.
MIŁOŚĆ: Twoje wsparcie będzie dla ukochanej osoby bezcenne. Postaraj się! Wspólnie przetrwacie każdą burzę.

LEW 23.07-22.08

Niezaplanowane wydarzenie wprowadzi zamieszanie w Twoje życie, ale ostatecznie okaże się błogosławieństwem w przebraniu. Miłe zaskoczenie.
PRACA: Czas na podjęcie ważnych decyzji, które zaważą na Twojej karierze.
MIŁOŚĆ: Niespodziewane wyznanie uczuć zaskoczy Cię, ale też sprawi, że zaczniesz patrzeć na tę relację z nowej perspektywy.

PANNA 23.08-22.09

Odczujesz silny przypływ energii, co sprawi, że chętniej podejmiesz się nowych wyzwań. Pozwól działać wyobraźni.
PRACA: Ostatnie sukcesy zmotywują Cię do większego zaangażowania. Nie zabraknie okazji do podniesienia swoich kwalifikacji.
MIŁOŚĆ: Partner doceni Waszą otwartość i zaangażowanie w związek. Samotne Wagi mogą poznać fascynującą osobę.

WAGA 23.09-22.10

Zaczniesz odkrywać magiczny świat snów. Niesamowite wizje mogą stać się inspiracją do działania w życiu codziennym.
PRACA: Znajdziesz rozwiązanie problemu, który od dawna nie dawał ci spokoju. Twoja determinacja zostanie doceniona.
MIŁOŚĆ: Osoba, którą spotkasz na przyjęciu, zrobi na tobie niezapomniane wrażenie. Czyżby to była miłość na całe życie?

Fot.: East News

Oni mają GŁOS



MARTYNA WOJCIECHOWSKA

„Doceniam to, co mam. Kiedyś uważałam, że szklanka jest do połowy pusta. Teraz najczęściej widzę szklankę do połowy pełną. Jestem szczęśliwa. To najbardziej odmładzający eliksir, jaki znam".

MONIKA BRODKA

„Kiedy piszę nowy tekst, czasami dla zabawy wrzucam go w ChatGPT i proszę o analizę. A on mi odpowiada, że to tekst w stylu Brodki (...) Sztuczna inteligencja nie ma żadnego wyczucia metafory, co potwierdza, że pewne rzeczy może stworzyć tylko człowiek".





DAKOTA JOHNSON

„Przeszłam przez dwa bardzo publiczne, bardzo żenujące rozstania z dwoma świetnymi muzykami. Już czekam na trzecie".

EWA MINGE

„Modelka nie jest dla mnie wieszakiem na ubrania. Jest integralną częścią dzieła. Jej sposób poruszania się, gest, spojrzenie, subtelność czy dramatyzm budują emocje. Niesie na sobie rodzaj poematu, który projektant napisał tkaniną. Bez niej ten poemat pozostaje jedynie zapisem na papierze".

IRENA SANTOR

„Zwyczajność może być bardzo piękna. Trzeba tylko umieć ją zauważyć. Sam fakt, że żyjemy, słyszymy, mówimy, smakujemy, możemy się czegoś uczyć – to jest ogromnie ważne. Można czerpać przyjemność z tego, co zwyczajne".



RYAN REYNOLDS

„Kiedy popełniasz błąd, wstyd potrafi całkowicie cię sparaliżować. Nie pozwól na to. Zmień perspektywę i potraktuj tę sytuację jak trampolinę do zrobienia czegoś wielkiego".



ALEKSANDRA POPŁAWSKA

„Na Instagramie obserwuję Joan Collins, słynną Alexis z »Dynastii«. Kobieta po 90-tce w świetnej formie, miała pięciu mężów, a Elizabeth Taylor ośmiu, ja na razie mam pierwszego, więc wszystko przede mną".

Fot.: Akpa (4), Getty Images, East News (2)

DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNE 10 LAT!



Wydanie jubileuszowe w sprzedaży od 5.11!