MAGAZYN W DOBRYM

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 22 (471) 26 października 2026 r.



– TO NIE JEST MIŁY DZIEŃ – PRZYZNAŁ **MICHAŁ KOTERSKI** PO ROZWODZIE Z **MARCELĄ LESZCZAK**, ALE OBOJE POKAZALI KLASĘ



MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA NIE CHCE JUŻ SPEŁNIAĆ OCZEKIWAŃ INNYCH



TAKIM ZACHOWANIEM **TOM CRUISE** NARAZIŁ SIĘ OTOCZENIU **KSIĘŻNEJ KATE**. A JEJ SAMEJ?

Magdalena Boczarska

Nareszcie odzyskała spokój?



Jak łączyć panterkę z kolorami

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 9 771899 657606 44

Numer w sprzedaży do 08.11.2026

eprasa.pl 56656037c7

#Show TIME



Krzysztof Ibisz

Aby biegać z ukochanym czworonożnym Nicponiem z prędkością światła i wciąż wyglądać młodo, trzeba najpierw opanować do perfekcji sztukę wspólnego, strategicznego lenistwa. Kto w tym duecie odpoczywa ładniej?



Odeta Moro

Kiedy pada deszcz, wielkie wyjścia wymagają planu. Prezenterka, wie o tym doskonale. Dlatego, gdy wybiła godzina zero, na nogi założyła adidasy, a na suknię - worek. Później trzeba tylko zdążyć podmienić obuwie na szpilki i ściągnąć pomysłowy ochraniacz przed pierwszymi zdjęciami reporterów.



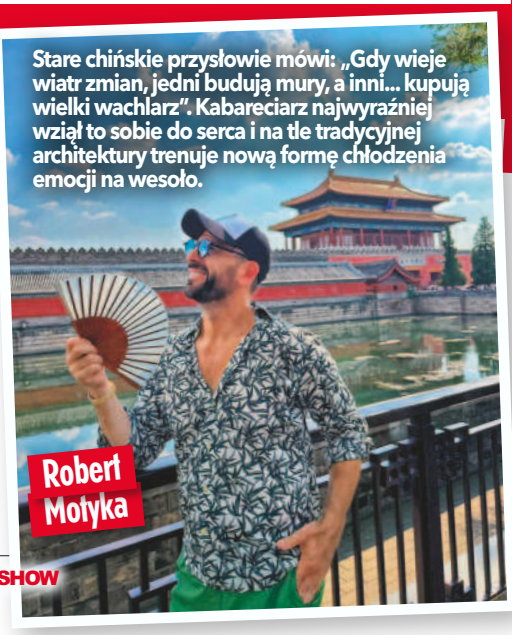
Ewa Drzyga

Włosi mogli przez chwilę odetchnąć z ulgą! Bo jak Ewa Drzyzga zabrała się za podtrzymywanie wieży w Pizie, to nic runąć nie miało prawa. Wszak nasza dziennikarka to wysokiej klasy profesjonalistka i niczego nie robi po łebkach.



Michał Żebrowski

Taki widok od razu poprawia apetyt! Michał Żebrowski pochwalił się formą godną Geralta, a potem zaprezentował pełną blachę pieczonych ziemniaków. Aktor pokazał, że dobrze radzi sobie nie tylko na treningu, ale też w kuchni. Przy takim kucharzu kolacja może zejść na dalszy plan.



Robert Motyka

Stare chińskie przysłowie mówi: „Gdy wieje wiatr zmian, jedni budują mury, a inni... kupują wielki wachlarz". Kabareciarz najwyraźniej wziął to sobie do serca i na tle tradycyjnej architektury trenuje nową formę chłodzenia emocji na wesoło.

Fot.: Facebook.com/halotupolsat, Facebook.com/Odetta Moro Official, Instagram.com/ewa_drzyzga, Facebook.com/Robert Motyka, Instagram.com/zebrowski.michal

eprasa.pl 56656037c7

Nr 22 (471) 26 października 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 Czy **Grażyna Torbicka** przejmuje się upływającym czasem?

5 Po premierze filmu o **Janie Borysewiczu** zawrzało. Rodzina zna inną wersję wydarzeń.

7 **Hilary Swank** zostanie mamą, ale teraz mierzy się z krytyką.

10 Co łączy **Agnieszkę i Maję Hyży**? Sprawdźmy.

12 Wspominamy wielki hit **Whitney Houston**, który wciąż nas wzrusza, jak historia jego wykonawczyni.

O TYM SIĘ MÓWI



15 **Przemysław Saleta** - Stwierdzono u mnie migotanie przedsionków - przyznał.

13 Czy **Anna Lewandowska** pogodziła się z decyzją **Roberta**?

20 Po latach **Sophie Marceau** przedstawi swoją wersję słynnego rozstania.

22 **Ewa Kasprzyk** nie zamyka się na nowe uczucie.



26 **Agata Buzek** w wywiadzie dla nas opowiada o tym, jaka miłość jest dla niej najważniejsza.



18 **Weronika Książkiewicz** jak i inne „jesieniary" jest teraz w swoim żywiole.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Jesienią stawiamy na ciepły, panterkowy print.

30 **Fryzury** Kto z nas nie kocha Celine Dion! Spójrzmy na jej ikoniczne wcielenia.

32 **Pielęgnacja** Olejowanie daje ulgę skórze zmęczonej zimnem i chłodem. Rozpocznijmy razem tę przygodę.

34 **Zawsze w formie** Cieszmy się dobrym snem, dla zdrowia.

PO GODZINACH



36 **Kuchnia** Nieoczywiste sposoby na podanie kurczaka.

40 **Podróże** Chodź trudno uwierzyć, patrząc na zdjęcia, ale to miejsce istnieje naprawdę. W Meksyku.

44 **Mus kulturalny** Książka, serial, płyta? Oto propozycje na miłe wieczory.



Rzym u jej stóp

Włosi ją uwielbiają jako aktorkę. Teraz odkrywają w niej wrażliwą, dojrzałą reżyserkę.

Kasia Smutniak

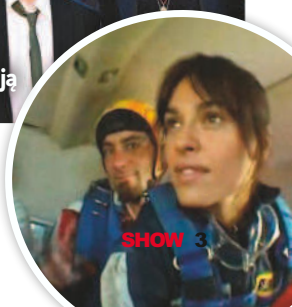
To była jej HISTORIA

» MOGŁA JUŻ DO KOŃCA ŻYCIA opłakiwać utratę męża. Ale wypadek, w którym w 2010 r. zginął Pietro Taricone, ojciec jej córki Sophie, nie zamknął jej na miłość. I choć Kasia Smutniak ma nową rodzinę, nie wyrzuciła Pietra z pamięci. Z dorosłą już Sophie wyjechała do Nepalu, po śladach wyprawy, jaką odbyła z ukochanym w 2003 r., wkrótce po tym, jak się poznali. Złożyli sobie wtedy obietnicę, że wspomogą miejscową społeczność. Po latach matka z córką ją spełniły – wybudowały szkołę. Ta historia ujrzała światło dzienne teraz, na festiwalu filmowym w Rzymie. Smutniak nakręciła bowiem bardzo osobisty dokument – „Mustang" – i zachwyciła krytyków. **(NN)**



Są w tym razem

Drugi mąż, Domenico Procacci, wraz z ich synem Leonem kibicują Kasi i Sophie na festiwalu.



Skoki były wspólną pasją Kasi i Pietra. Tamtego dnia, gdy nie otworzył mu się spadochron, ona skakała tuż za mężem.

Fot.: Akpa, East News (3), Reporter, Adobe Stock, Instagram.com/weronikaksiazkiewicz, Instagram.com/agata.buzek_official
Fot. na okładce: Akpa, East News, Getty Images

eprasa.pl 56656037c7



To nie jest kwestia metryki!

Miała 26 lat, gdy rozpoczęła przygodę z telewizją. Zmienia się moda, wygląd, ale pozytywna energia i urok osobisty – nie.



Ma wspaniały wzór do naśladowania. Jej mama – Krystyna Loska – jako seniorka też nadal zachwyca.

GRAŻYNA TORBICKA NIE ŚCIGA SIĘ O MŁODOŚĆ

» KOBIETY W JEJ WIEKU SĄ BEZLITOŚNIE ROZLICZANE z każdej zmarszczki. Grażyna Torbicka jednak nie zamierza udawać, że czas się dla niej zatrzymał. – Nie ma takiej możliwości, żebyśmy były zawsze młode, ale zawsze możemy być piękne – stwierdziła w podcaście „Pierwsza randka". Dziennikarka nie wstydzi się wieku i nie uważa, by kolejne zmarszczki odbierały jej atrakcyjność. – Jestem taka, jaka jestem – mówi. Najważniejsze jest dla niej to, co człowiek zyskuje przez lata: doświadczenie i świadomość własnej wartości. Zamiast rozpaczliwie zatrzymywać młodość, chce dobrze czuć się ze sobą tu i teraz. **(ZN)**



Dla niego zawsze jest boska

Dla męża Adama Torbickiego jest niezmiennie najpiękniejsza – i to już od 45 lat!

Stawia na naturalne piękno

Dziennikarka nie przejmuje się komentarzami, że „widać już wiek", zmarszczek też nie traktuje jak wroga.

JEDNYM ZDANIEM

W pięknym stylu **Maja Chwalińska** pokonała wszystkie rywalki w niedawnym turnieju w chińskim Wuhan, a za pierwsze miejsce dostała czek na prawie 2,5 mln złotych.

Będzie pływał po morzach bardzo luksusowym jachtem polskiej produkcji, bo gwiazdor piłki nożnej **Leo Messi** właśnie zakupił taki od gdańskiej stoczni Sunreef.

Dla niej jest to już bardzo odległa i dawno zamknięta na cztery spusty historia, więc **Hanna Lis** na poważnie rozważa powrót do swojego panieńskiego nazwiska, czyli Kedaj.

Fot.: East News, Akpa (2), R. Król/REPORTER/East News

eprasa.pl 56656037c7



Kiedyś byli sobie bliscy

To rockman drastycznie ograniczył kontakty z córką. Oficjalnie – miał dość czucia się jak bankomat, jak sam to określił. Nieoficjalnie – nie chciał być łączony z aferą, w jaką przed laty wplątała się Joanna.



Popełnił w życiu masę błędów, ale na scenie wciąż nie ma sobie równych. Przez fanów nadal uważany jest za najwybitniejszego gitarzystę i kompozytora w Polsce. Na zdjęciu z Januszem Panasewiczem.



Ojcostwo niestety go przerosło

Nie czuł się gotowy na to, by być tatą, ale na początku ze zmarłą już mamą Joanny próbowali być rodziną. Potem porwał go jednak rock and roll.



Musiał spojrzeć prawdzie w oczy

Zależało mu, by w filmie „Mniej obcy" był prawdziwy, a nie nieskazitelny. Ale trudno mu było oglądać własne grzechy z przeszłości na wielkim ekranie.

JANA BORYSEWICZA ZNOWU DOGONIŁA PRZESZŁOŚĆ

» TO MIAŁO BYĆ JEGO WIELKIE ŚWIĘTO, tymczasem biografia Jana Borysewicza przypomniała muzykowi o wyjątkowo trudnych rodzinnych relacjach, o których chciałby zapomnieć. Lider Lady Pank nie ukrywa, że oglądanie własnej historii było dla niego takim emocjonalnym wyzwaniem, że podczas premiery filmu „Mniej obcy" na festiwalu w Gdyni kilka razy wychodził z sali. A potem głos zabrała jego starsza córka Joanna, z którą – jak wyznał w wywiadzie-rzece z Marcinem Prokopem – ograniczył kontakty, gdy poczuł, że oczekuje od niego głównie finansowego wsparcia. Dziś kobieta chce, by świat usłyszał także jej wersję zdarzeń... **(AN)**

Fot.: Akpa, East News, Reporter, Facebook.com/mojeoczy

eprasa.pl 56656037c7



POROZUMIENIE TRZECH GRACJI

Żaneta Rosińska, Agnieszka Hyży i Agnieszka Woźniak-Starak na co dzień walczą o widza w różnych stacjach telewizyjnych, ale na balu stanęły ramię w ramię.



W KILKU ROLACH NARAZ

Katarzyna Dowbor była jako prezeska Zarządu Fundacji TVP i jako członkini Kapituły Plebiscytu o tytuł „Gwiazdy Dobroczynności".



Z MIŁOŚCI DO ZWIERZĄT

Piosenkarka Kasia Moś podczas gali promowała działania na rzecz ochrony zwierząt jako ambasadorka Fundacji Psierociniec.

XVII WIECZÓR CHARYTATYWNY „GWIAZDY DOBROCZYNNOŚCI"

» EFEKTOWNE KREACJE I ZDJĘCIA NA ŚCIANCE, owszem, były, ale tym razem nie liczyła się próżność. XVII Bal Gwiazd Dobroczynności, którego głównym patronem był magazyn „Twój Styl", był finałem plebiscytu od lat wyróżniającego znane osoby, które wykorzystują swój czas i popularność, by przełamywać społeczne tabu i pomagać najbardziej potrzebującym. Po wręczeniu nagród nadszedł czas na mniej oficjalną część wieczoru, który trwał aż do trzeciej w nocy. Przy kolacji i muzyce goście mogli już spokojnie delektować się swym towarzystwem bez fleszy. Jedno jest pewne: ten bal należał do ludzi o wielkich sercach. **(TOR)**

Fot.: Akpa (5), East News



NA ZAWSZE RAZEM

Magdalena Steczkowska była laureatką plebiscytu, wyróżniono ją za wieloletnią współpracę ze Szlachetną Paczką. Towarzyszył jej ukochany mąż, Piotr Królik.



ŚPIEWA I POMAGA

Gwiazdą wieczoru był Antek Smykiewicz z zespołem, który regularnie wspiera potrzebujących, grając koncerty charytatywne.



ŻONA DUMNA Z MĘŻA

Krzysztof Ibisz od niemal 30 lat działa z Fundacją Polsat na rzecz chorych dzieci i właśnie za to odebrał statuetkę. Na gali nie odstępowała go na krok żona, Joanna.

eprasa.pl 56656037c7

HILARY SWANK ZAKOPAŁA SIĘ W PIELUCHACH

» KOLEJNE DZIECKO W DRODZE. Jej bliźnięta mają dopiero trzy i pół roku, a ona znów jest przy nadziei i mierzy się z krytyką. W podcaście Drew Barrymore aktorka zwróciła uwagę na podwójne standardy funkcjonujące w społeczeństwie. – Kobiety spotyka krytyka za rodzenie dzieci w późniejszym wieku, ale mężczyzn to już nie dotyczy. Zostają ojcami nawet po osiemdziesiątce i nikogo to nie oburza – grzmi Hilary Swank. Ona wcześniej była zbyt zajęta pracą, by myśleć o założeniu rodziny. Wszystko się zmieniło, gdy spotkała na swojej drodze Philipa Schneidera. Nowego członka rodziny powitają na Gwiazdkę. **(BAJ)**



Wytykają ją palcami!
Aktorka ma 52 lata i usłyszała od osób ze swojego otoczenia, że jest za stara na dziecko.



Lepszego męża i ojca dla swoich pociech nie mogła sobie wymarzyć. Zeswatali ich przyjaciele.



Spełniła marzenie o rodzinie
Przystopowała z pracą, by poświęcić się wychowywaniu dzieci. Ma córkę Ayę i syna Ohma.



Czerwony dywan czeka
Hilary Swank po bliźniaczej ciąży szybko wróciła do formy. Teraz też by tak chciała.

Fot.: East News (4)

eprasa.pl 56656037c7

GORĄCY TEMAT

SHOW extra



Miłość ponad wszystko

Z Bartkiem Wróblewskim są małżeństwem od 2008 roku.



Bycie mamą – to jest szczęście!

Jedynak Jan Franciszek jest jej największym spełnieniem.



Najważniejsze to, co w ukryciu

Na 12. urodziny syna mama przygotowała pyszny tort.



Odzyskała swoją wolność

Aktorka przyznaje, że uwierała ją etykieta zawsze ciepłej i uśmiechniętej „Małgosi słoneczka". Zaczęła pracować nad zmianą wizerunku i uważa, że jej się to udało.

Nie jestem GRZECZNĄ MAŁGOSIĄ

eprasa.pl 56656037c7

Teraz wreszcie chce być sobą!



Przełamała emploi

Rolą w serialu „Aniela" pokazała się z zupełnie innej strony.



Obecnie można ją oglądać na deskach Teatru Narodowego w sztuce „Moralność Pani Dulskiej".



W komedii „Zołza" zagrała bezkompromisową scenarzystkę, której nikt nie lubił.

Małgorzata Kożuchowska

Przez lata spełniała cudze oczekiwania i tkwiła w wizerunku, który coraz mniej do niej pasował. Dziś jednak odkrywa własne potrzeby. **I uczy się żyć na swoich zasadach.**



Po serii odważnych ról można znowu grać w ciepłej i familijnej „Rodzince.pl".

W jednym z ostatnich wywiadów Małgorzata Kożuchowska przyznała, że przez lata próbowała uwolnić się od wizerunku, który przylgnął do niej jeszcze na początku kariery: zawsze pogodnej, miłej i grzecznej „Małgosi-słoneczka". Początkowo nie widziała w tym nic złego, z czasem jednak zaczęła czuć, że cudze wyobrażenia coraz mocniej wpływają na jej własne wybory. Dziś mówi otwarcie, że odzyskanie swobody wymagało od niej sporo pracy. I coraz mniej interesuje ją spełnianie oczekiwań innych.

Długo się temu poddawała

Przez lata widzowie kochali ją za uśmiech, serdeczność i ciepło. Podobnie widzieli ją ludzie, których spotykała zawodowo i prywatnie. – Małgosia to takie nasze słoneczko – słyszała raz po raz. Długo się przeciwko temu nie buntowała, choć przecież nie zawsze była rozmowna, zadowolona z życia i skora do żartów. Chciała mieć prawo do milczenia, gorszego dnia, własnych tajemnic, ale też do zawodowych decyzji, które nie pasowały do dobrze znanego obrazu sympatycznej blondynki. – Bardzo długo się temu poddawałam – przyznała w rozmowie z Michałem Zaczyńskim. Dopiero z czasem zrozumiała, że próba sprostania temu, czego oczekują inni, może zacząć decydować za nią. – To pułapka. Bo to cię blokuje, ogranicza i zaczyna wpływać na twoje wybory. Zaczynasz skręcać w jakąś drogę, w którą niekoniecznie chciałbyś nawet zaglądać. Jeśli to sobie uświadomisz, jedyne, co ci wtedy pozostaje, to mozolna praca, by na nowo stać się wolnym – mówiła.

Małgorzata nie ukrywa również, że korzysta z profesjonalnej pomocy. – Chodzę na terapię i się tego nie wstydzę – powiedziała. Te rozmowy pozwalają jej przyglądać się własnym emocjom, wyborom, ale też temu, czego przez lata oczekiwała od siebie jako kobiety, aktorki i matki.

Szczególnie ten ostatni temat jest jej bliski. Zwraca uwagę, że kobiety mają ogromną łatwość w obarczaniu się poczuciem winy, kiedy część czasu chcą przeznaczyć tylko dla siebie. Sama przez lata łączyła intensywną pracę z wychowywaniem syna i dobrze wie, jak silna potrafi być presja, by ze wszystkich ról wywiązywać się bez zarzutu.

Jan Franciszek ma dziś 12 lat. Niedawno aktorka, składając mu urodzinowe życzenia, wróciła pamięcią do czasów, gdy jako maluch jeździł z nią na plany zdjęciowe. Dziś jest już coraz bardziej samodzielnym chłopcem, a jego mama coraz częściej mówi nie tylko o tym, czego potrzebują jej bliscy, lecz także o własnych potrzebach.

Opłaciło się!

– Bycie sobą nie zawsze jest łatwe ani takie, jakbyśmy chcieli – zauważa. Sama przekonała się, że czasami najtrudniej odpowiedzieć sobie na pozornie proste pytania: czego naprawdę chcę, co daje mi satysfakcję, z kim dobrze się czuję i czy decyzje, które podejmuję, rzeczywiście są moje. Ale dzięki temu, że podjęła ten wysiłek, dzisiaj nie jest już zakładniczką jednego wizerunku. Ani „Małgosi-słoneczka", ani żadnej innej wersji wymyślonej przez kogoś.

SHOW Bogumiła Dobrowolska

Fot.: East News (4), Instagram.com/malgorzatakozuchowska_(2), mat. prasowy, Akpa

eprasa.pl 56656037c7

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

Obie pokochały JEDNEGO MĘŻCZYZNĘ



AGNIESZKA HYŻY

Dziennikarka i prezenterka, pochodzi z Mysłowic. Ma 41 lat. Zodiakalna Ryba.

Wychowuje córkę Martę z wcześniejszego małżeństwa z Mikołajem Witem. Z mężem Grzegorzem Hyżym ma syna Leona.

Rzadko dzieli się informacjami z życia prywatnego. Chroni wizerunek dzieci.

Oburzyła się, gdy posądzono ją o lifting twarzy. Zaprzecza poddawaniu się zabiegom medycyny estetycznej.

Dba o detoks cyfrowy, urlop spędza bez telefonu.



MAJA HYŻY

Piosenkarka. Urodziła się w Kołobrzegu 36 lat temu. Jest spod Strzelca.

Z małżeństwa z Grzegorzem Hyżym ma synów Wiktora i Alexandra. Z obecnego związku, z Konradem Kozakiem - córki, Antoninę i Zofię.

Otwarcie opowiada o sobie w mediach, chwali się córkami.

Przyznaje się do operacji plastycznych brzucha oraz piersi. Wydała na nie ponoć ok. 60 tys. zł.

Dokumentuje każdy moment swojego życia i to nawet, kiedy prowadzi samochód.

» BLONDYNKA I BRUNETKA. Kolorowa artystka i twardo stąpająca po ziemi dziennikarka. Noszą nazwisko po tym samym mężu, Grzegorzu Hyżym. Czy łączy je coś jeszcze?

Fot.: Akpa (2)

eprasa.pl 56656037c7



Szukała spokoju, znalazła miłość

Długo nie wierzyła w małżeństwo. Heskela poznała na medytacji u przyjaciół. Szukała tylko wyciszenia, nie nowej miłości, a życie ją przyjemnie zaskoczyło.

WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ MĘŻA WIDUJE OD ŚWIĘTA...

» NA WSPÓLNĄ CODZIENNOŚĆ JESZCZE PRZYJDZIE CZAS. Weronika Książkiewicz i jej ukochany Heskel Nathaniel żyją w różnych krajach. Ona pracuje w Polsce i wychowuje 16-letniego Borysa, on dzieli czas między Berlin a Izrael. Spotykają się zwykle pod koniec tygodnia. – Dajemy sobie w tej miłości bardzo dużo wolności – wyznała aktorka w „Pani". Choć marzy jej się więcej dni we dwoje, cieszą się tymi, które są im dane i nigdy nie brak im powodów do śmiechu. Rozmawiają po angielsku, a mąż żartuje, że rozumie tylko połowę tego, co mówi żona. – Dlatego nasze małżeństwo bywa komedią. Na szczęście całkiem romantyczną – dodaje Weronika. **(RR)**



Jak dobrze być razem!

Wspólne podróże pozwalają im nacieszyć się sobą i przez kilka dni po prostu być razem.



Przy nim fruwa ze szczęścia

Miłość dodała jej skrzydeł. Przy Heskelu przekonała się, że po rozczarowaniach znów można zaufać.



Z dumą obserwuje, jak Borys dorasta. A gdy spędzają czas razem, mama wcale nie musi być tą poważniejszą!

Fot.: Instagram.com/weronikaksiazkiewicz (4)

eprasa.pl 56656037c7

KARTKA Z KALENDARZA

3 listopada 1992 r.

Inspiracją był… jej mentor



Wbrew podejrzeniom niektórych, Dolly Parton nie napisała tej piosenki dla swojego męża. – To był bardzo osobisty list do Portera Wagonera, mego mentora i scenicznego partnera. Wyraziłam w nim wdzięczność za wszystko i żal, że to już koniec, bo postanowiłam pójść własną drogą – tłumaczyła gwiazda muzyki country.

Zapewnił jej nieśmiertelność

Utwór, który wymagał wielkich umiejętności głosowych i interpretacyjnych, był największym przebojem Whitney. I jednocześnie największym wyzwaniem, bo nawet ona sama nie zawsze umiała sprostać mu na scenie.

Miał chrapkę na ten przebój



Przebój Dolly Parton wykonywała nie tylko ona sama, ale również inni artyści. Także Elvis Presley chciał nagrać swoją wersję, ale jego menedżer Colonel Tom Parker domagał się połowy praw autorskich, na co autorka się nie zgodziła.

To był pomysł Kevina



Początkowo piosenka „I Will Always Love You" nie miała pojawić się w filmie Bodyguard. To Kevin Costner wpadł na pomysł, aby odświeżyć hit Dolly.

PREMIERA „I WILL ALWAYS LOVE YOU"

» TO JEDEN Z TYCH UTWORÓW, KTÓRE ROZPOZNAJEMY PO PIERWSZEJ NUCIE. Gwiazda pierwsze słowa śpiewa a cappella, bez akompaniamentu, a chwilę później dołączają instrumenty. Dolly Parton napisała tę piosenkę już w 1973 roku, jednak to wersja Whitney Houston z filmu „Bodyguard" zdobyła serca milionów. W 1992 roku utwór podbił listy przebojów i przez 14 tygodni zajmował pierwsze miejsce amerykańskiej listy Billboard Hot 100, ustanawiając rekord wśród kobiecych solowych przebojów tamtego okresu. W 2020 roku nagranie trafiło do Narodowego Rejestru Nagrań Biblioteki Kongresu USA. Do dziś pozostaje jedną z najpiękniejszych ballad miłosnych. **(AK)**



Dla jednych kit dla wielu hit

Chociaż film spodobał się widowni, krytycy byli podzeleni. „Bodyguard" zdobył m.in. dwie nominacje do Oscara, ale aż 7 do Złotych Malin, czyli nagród przyznawanych najgorszym filmom.

Spadł na nią deszcz nagród



Za „I Will Always Love You" Whitney Houston zdobyła m.in. dwie nagrody Grammy, dwie statuetki Billboard Music Awards i nagrodę MTV.

W ostatniej drodze



Słowa tego przeboju trafiły do folderu, który rozdawano ludziom zaproszonym na uroczystości pogrzebowe artystki w 2012 r. A sama piosenka została odegrana w momencie wyprowadzenia trumny Whitney.

Fot.: East News (7)

eprasa.pl 56656037c7

ROBERT LEWANDOWSKI NIE ZWAŻAŁ NA ŁZY?

» JEDNA DECYZJA piłkarza zaważyła na poczuciu szczęścia całej rodziny. Robert Lewandowski wybrał dalszą karierę w Chicago, choć jego żona Anna do końca liczyła, że zostaną w Barcelonie. Dla niej oznaczało to porzucenie pracy i przyjaciół, ale najbardziej boli ją sytuacja córek. Klara musiała zmienić szkołę i rozstać się z koleżankami, Laura wciąż nie znalazła w nowym miejscu bliskiej przyjaciółki. – Jako mamę mnie to boli – przyznała Anna. Nie ukrywa też, że wyjazd z Hiszpanii bardzo przeżyła. – Nawet dziś, gdy o tym pomyślę, chce mi się płakać. Wrócimy tam. To nasze miejsce na Ziemi – zapewnia.. **(AK)**



Chciał wykorzystać tę szansę

Pożegnanie Roberta z Barceloną i wyjazd do Chicago były korzystne pod kątem zawodowym, ale pod względem prywatnym to było duże wyzwanie.



Gdzie ty, Robercie, tam i ja, Anna

Od lat rytm ich życia wyznaczają transfery Roberta. Nic dziwnego, że mogą czuć się tym już trochę zmęczeni, ale nie chcą się rozdzielać…



… choć początkowo rozważali życie na dwa kraje, żeby uniknąć przeprowadzki. - Ale wiadomo, że na dłuższy okres by to nie zadziałało - stwierdziła trenerka.

Odnaleźć się na nowo

Jak każda mama, Anna martwi się o Klarę i Laurę, które musiały rozstać się ze swoimi przyjaciółmi i zaadaptować w nowym kraju.



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

eprasa.pl 566560376



O jeden gest za daleko

Po wielkiej gali nie milkną plotki w Pałacu Buckingham. Aktor uczynił to, co wypada dżentelmenowi wobec damy, lecz naruszył dworski protokół.

Powitanie niczym z kuzynką z Kolorado – cmok, cmok w każdy policzek księżnej Walii.

Najpierw wymiana uprzejmości

Zresztą innych czułych gestów też nie brakowało. Ten nader serdeczny uścisk obiema rękami, to spojrzenie głęboko w oczy… Tom się zauroczył!

TOM CRUISE NARUSZYŁ DWORSKI PROTOKÓŁ!

» WIELKIE WYJŚCIE ZAMIENIŁO SIĘ W WIELKIE ZAJŚCIE. Podczas światowej premiery filmu „Digger" w Londynie Tom Cruise postawił na nogi królewskich obserwatorów. Najpierw wyściskał się z jednym z najbardziej wyczekiwanych gości wydarzenia – księżną Kate, a później, nie bacząc na obecność jej męża, księcia Williama, ujął księżną Walii za rękę, gdy schodziła po stromych schodach w długiej sukni z trenem, by pomóc jej bezpiecznie pokonać stopnie. Gest uroczy i rycerski, ale… dość śmiały! Hollywoodzki gwiazdor pozwolił sobie na poufałość, której królewska etykieta raczej nie przewiduje. Nawet jeśli jest się bohaterem „Top Gun". **(AR)**



To już się zdarzyło

„Pierwsza pomoc" w wykonaniu gwiazdora miała już miejsce w 2022 roku na premierze „Top Gun: Maverick"



Na premierze w historycznym Odeon Luxe Leicester Square książęca para była najbardziej wyczekiwana.

JEDNYM ZDANIEM

Choć ostatnio **Andrzej Sołtysik** pokazał się z żoną w marcu, a ona publikuje fotki tylko z dziećmi, to ponoć ich małżeństwo ma się dobrze – on tylko nie korzysta z social mediów.

Świeżo upieczeni rodzice: modelka **Karolina Pisarek** i jej mąż, biznesman **Roger Salla** nadali swej pierworodnej córce oryginalne imię Kiara.

Znana z kultowej „Szkoły uwodzenia" **Selma Blair** została aresztowana po tym, jak próbowała otworzyć drzwi samolotu do Nowego Jorku i zaatakowała załogę.

Fot.: Getty Images (2), Forum, East News (2)

eprasa.pl 56656037c7



Nie przeczuwał tego!

Bokser przez długi czas nie odczuwał swoich problemów kardiologicznych. Jednak to właśnie one pogorszyły funkcjonowanie nerki i zmusiły go do rozpoczęcia dializ.



Życie ich rozdzieliło

Ewa Pacuła wyszła za boksera w latach 90-tych. Doczekali się narodzin Nicole. Niestety, z powodu częstych rozłąk i obowiązków zawodowych, związek nie wytrzymał próby czasu.



Słynny tata nie zawahał się oddać własnej nerki, gdy córka tego potrzebowała. Od lat we dwoje często pojawiają się podczas „Biegu po nowe życie".



Przyjaźń ponad wszystko

Gdy Przemysław Saleta, po pobraniu od niego nerki, walczył o życie, przy jego łóżku czuwała Ewa Pacuła. Później też wspierała go na każdym kroku. Widać, że byłych małżonków łączy przyjaźń ponad dawne urazy.

PRZEMYSŁAWA SALETĘ CZEKA PRZESZCZEP?

» W 2007 ROKU HEROICZNIE ODDAŁ NERKĘ CÓRCE, 32-letniej dziś Nicole, u której zdiagnozowano ostrą niewydolność tego narządu. Po operacji pobrania organu, u mistrza boksu doszło do krwotoku wewnętrznego i niewydolności oddechowej, a lekarze wprowadzili go w stan śpiączki farmakologicznej. Teraz sportowiec, w wyniku powikłań po przebyciu COVID-19 i udaru, sam ma poważne kłopoty ze zdrowiem.

– Stwierdzono u mnie migotanie przedsionków. Uszkodzone serce spotęgowało problemy z nerką. W związku z tym będę się dializował – wyznał Saleta, zaznaczając, że najpewniej sam będzie potrzebował przeszczepu w przyszłości. **(AP)**

Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/przemek_saleta

eprasa.pl 56656037c7

Wszystko,

SHOW extra

Ma wiele twarzy

Uchodzi za jedną z najbardziej cenionych, wszechstronnych i utalentowanych aktorek, która potrafi przełamywać swój wizerunek. To w niej intryguje, ale też budzi sympatię.



Wcale nie udaje, że się nie boi. Jednak kiedy zaczęła myśleć, co zrobiłaby w kryzysowej sytuacji, uznała, że sam lęk niczego jej nie da. Teraz zdradza dzięki czemu poczuła się trochę pewniej.

Magdalena Boczarska

Wyszła lękowi NAPRZECIW!

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/magdalena_sobkowiak, magda_boczarska (3)

eprasa.pl 56656037c7

co najważniejsze



Gotowa na wszystko

Na szkoleniu zdobyła wiele cennych umiejętności niezbędnych do przetrwania. Jedną z nich było rozpalenie ognia w trudnych warunkach.

Mama pokazuje świat



Otwarcie wspiera różne działania społeczne, będąc przykładem dla swojego syna Henryka.



Hartuje ciało i ducha

Kąpiel w górskim zimnym potoku? Wyzwanie zaliczone.

Lubi być na fali



Z Mateuszem Banasiukiem uwielbiają spędzać czas aktywnie, np. surfować nad Zegrzem.

Zwykle roześmiana, pełna energii, zaraża innych swoim optymizmem i żywiołowością. Także w mediach społecznościowych woli dzielić się szczęściem niż gorszymi chwilami czy obawami. Nie oznacza to jednak, że nie myśli o tym, co dzieje się wokół. Przeciwnie – kolejne niepokojące informacje napływające ze świata, także zza naszej wschodniej granicy, sprawiły, że aktorka zaczęła zadawać sobie bardzo konkretne pytania. Czy w razie czego wiedziałaby, gdzie się schronić? Co zabrać ze sobą? Jak pomóc bliskim? Niepokoiło ją to, że nie zna na te pytania odpowiedzi. – Jestem osobą, którą niewiedza, brak poczucia pewności bardzo wysadza z rytmu – przyznała w rozmowie z TVN24. – Kiedy uświadomiłam sobie, jak wielkim przerażeniem napawa mnie wizja kryzysu i brak wiedzy, co wtedy zrobić, uznałam, że kurs obrony cywilnej to najlepszy sposób, by wyjść swojemu lękowi naprzeciw.

Ma wsparcie

Zdecydowała się na szkolenie, mimo iż na co dzień ma przecież obok siebie Mateusza Banasiuka, z którym od lat tworzy związek i wychowuje ośmioletniego Henryka. O swoim partnerze zawsze mówiła jak o człowieku, na którego może liczyć. Już kilka lat temu przyznawała, że w bliskiej relacji bardzo ważne są dla niej lojalność, opiekuńczość i wsparcie, a przy Mateuszu chce czuć się kochana i zaopiekowana. – Wyobrażasz sobie mieć w domu kogoś, na kogo nie możesz liczyć? Każdy support od najbliższych jest cenny, jak go nie ma w domu na co dzień, to jest trudno – mówiła w jednym z wywiadów.

Ale dobre partnerstwo nie oznacza dla niej tego, że wszystkie kryzysowe sytuacje można zostawić drugiej osobie. Zwłaszcza, że jest mamą. Narodziny Henryka były dla niej jednym z najważniejszych doświadczeń i, jak sama wielokrotnie mówiła, zmieniły jej priorytety. Nie idealizowała przy tym macierzyństwa. Potrafiła przyznać, że bywa zmęczona, niecierpliwa i że nie zawsze jest taką mamą, jaką kiedyś wyobrażała sobie, że będzie. W jednym z wywiadów mówiła wręcz, że macierzyństwo nauczyło ją przyjmować własne niedoskonałości.

Więcej spokoju

Nie zmienia to faktu, że właśnie Henryk jest dziś jedną z najważniejszych osób, o których myśli, podejmując życiowe decyzje. Już po jego narodzinach przyznawała, że zupełnie inaczej zaczęła patrzeć na to, co naprawdę jest ważne.

Dlatego wiedza zdobyta podczas ośmiogodzinnego kursu była dla niej czymś więcej niż kolejnym doświadczeniem. Nauczyła się zasad pierwszej pomocy, przygotowania do ewakuacji, cyberbezpieczeństwa i tego, co powinno znaleźć się w plecaku na wypadek nagłego zagrożenia. – Uważam, że to jest fantastycznie spędzonych osiem godzin – mówiła później w mediach społecznościowych.

Aktorka nie twierdzi, że przestała się bać. Nie o to zresztą chodziło. Nadal widzi, co dzieje się na świecie, i nadal wie, że są sytuacje, nad którymi nie mamy żadnej kontroli. Tyle że dziś, zamiast jedynie zastanawiać się w panice, co zrobiłaby w chwili zagrożenia, zna przynajmniej kilka odpowiedzi. I właśnie to daje jej choć odrobinę więcej spokoju.



W tanecznym rytmie

W „Tańcu z gwiazdami" tworzyła parę z Jackkiem Jeschke. Dotarli do finału.

SHOW Michał Torowski

eprasa.pl 56656037c7

GORĄCY TEMAT

JESIENIARY *rusz*

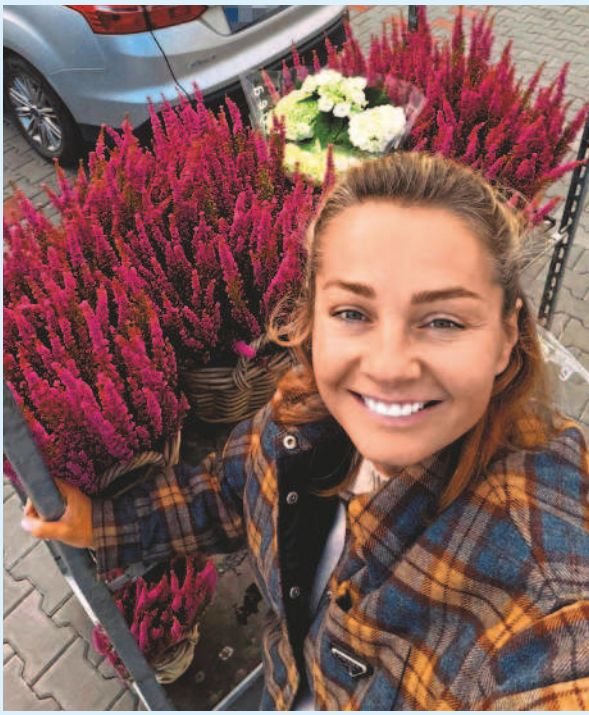
Są przedstawicielki płci pięknej, które na widok spadających liści dostają rumieńców. Otulają się miękkim szalem, z lasu najchętniej by nie wychodziły, z ekstazą przeczesują mech w poszukiwaniu grzybów, polują na najbardziej dorodne wrzosy w ogrodniczych, a z dyniowego latte robią napój bogiń. **Gdy inni już tęsknią za kolejnym latem, one z jesieni robią prawdziwy styl życia. Bo wiadomo: nie ma złej pogody, jest tylko złe nastawienie!**



MIŁOŚĆ AŻ PO GRZYBOBRANIE

Anna Głogowska

Jedni grzyby zbierają, inni je podziwiają, a Anna Głogowska poszła o krok dalej i obdarowała dorodny okaz pocałunkiem! Czyżby miłość od pierwszego wejrzenia? Oby tylko ten leśny amant nie okazał się trujący!



Katarzyna Zielińska

Jej w tym roku dyni na pewno nie zabraknie. Katarzyna Zielińska poszła bowiem na całość i założyła własne pole. Ma więc pod dostatkiem pomarańczowych olbrzymów, i to dosłownie, bo niektóre ważą po 40 kilogramów! Aż musiała męża poprosić o pomoc przy zbiorach.



eprasa.pl 56656037c7

yły do akcji!

SHOW extra



ELEGANTKI NA ZIELONYM DYWANIE



Weronika Książkiewicz i Marta Dąbrowska

Grzyby grzybami, ale styl musi się zgadzać! Przyjaciółki – Weronika Książkiewicz i Marta Dąbrowska – na leśne podboje ruszają w futrach (oczywiście sztucznych), przyozdobione biżuterią i z markowymi torebkami. Prawdziwa fashionistka ma stylówkę na każdą okazję! Czy prawdziwki doceniają ten pokaz mody?

KWIATKI? POPROSZĘ WSZYSTKIE!

Małgorzata Socha

Klienci sklepu ogrodniczego w okolicy Małgorzaty Sochy mogli przeżyć niemałe zaskoczenie: wrzosy? Wykupione! Aktorka najwyraźniej postanowiła nie zostawiać niczego przypadkowi i zaprosiła jesień do domu całymi naręczami fioletowych kwiatów. Trzeba przyznać, że rozmach ma imponujący!



NA ZIMĘ BĘDZIE GOTOWA



KRÓLOWA WŁASNEGO POLA

Małgorzata Pieczyńska

Grzybobranie to dla Małgorzaty Pieczyńskiej nie zwykły spacer po lesie, lecz początek większej operacji. Najpierw trzeba znaleźć dorodne okazy, potem je ususzyć i zamarynować. A zimą? Wystarczy otworzyć słoik i od razu szczęście rozlewa się po domu.



MIŁOŚĆ POZA SEZONEM

Roxie Węgiel

Gdybym była porą roku, byłaby to jesień – deklaruje Roxie Węgiel. Widać, że to uczucie jest poważne! A gdy może jeszcze wtulić się w męża, Kevina Mgleja, jesienna aura tylko zyskuje na romantyzmie. Kto powiedział, że sezon na miłość kończy się latem?

Fot.: Instagram.com/annaglogowska_official, Instagram.com/malgosia_socha, Instagram.com/weronikaksiazkiewicz (2), Instagram.com, /katarzynazielinska, Instagram.com/pieczynskaofficial, Instagram.com/roxie_wegiel

eprasa.pl 56656037c7

Sophie Marceau

Jaka była jej c

Na fotografii melancholijna młoda dziewczyna w dżinsowej kurtce, z ciemną grzywką – tak wyglądała, gdy zakochała się w Andrzeju Żuławskim i jeszcze nie wiedziała, jak bardzo to uczucie odmieni jej życie. Sophie Marceau odnalazła stare zdjęcie i wybrała je na okładkę swej książki „Warszawa", która we Francji ukaże się 29 października. Miesiąc później aktorka skończy 60 lat. Przed tą okrągłą rocznicą wróciła pamięcią do dawnej miłości.

Mówi, że książka przypomina długi list do Żuławskiego. – Chciałam opowiedzieć o Andrzeju, o sobie i zobaczyć, dokąd mnie to zaprowadzi – powiedziała magazynowi „Paris Match".

Nie odtwarza ich wspólnego życia krok po kroku. Bardziej zastanawia się, jak dwoje, tak różnych ludzi, mogło się związać i stworzyć rodzinę.

Teraz, tuż przed premierą, przyznaje jednak, że publikacja tak osobistej historii budzi w niej lęk. – Napisałam ją dla siebie i jestem przerażona, że wkrótce się ukaże – wyznała. – Pisanie uruchamia pamięć. Nagle odkrywa się różne rzeczy, jak podczas terapii. Zwłaszcza wspomnienia miłości, która przyniosła tyle samo szczęścia, co cierpienia.

Potrzebowała go

Gwiazda uważa dziś, że dorosła zdecydowanie za wcześnie. Miała trzynaście lat, gdy zagrała w „Prywatce", która przyniosła jej ogromną popularność. – Problem w tym, że pokochano grzeczną dziewczynkę z ekranu, a wcale taką nie byłam – przyznała.

Mając piętnaście lat, rzuciła szkołę i kupiła mieszkanie w Paryżu. Dwa lata później związała się z Żuławskim, starszym o 26 lat. – Wtedy w moim życiu wszystko działo się szybko. Potrze-

Fot.: East News (4), arch.prywatne, Facebook.com/Sophie Marceau

Nie odwraca się od związku

Obecnie aktorka Sophie Marceau nie ma partnera i nie skarży się na samotność. Nie uważa jednak, że w jej życiu nie ma już miejsca na nowe uczucie.

SHOW extra



Syn zdystansowany do książki

Vincent od „Warszawy" trzyma się z daleka. - Żyłaś z moim ojcem prawie osiemnaście lat i napisałaś tak mało stron? - zapytał. - Robię, co mogę! - odparła aktorka, relacjonując tę rozmowę w „Paris Match". Niestety, data wydania powieści w Polsce nie jest znana.

eprasa.pl 56656037c7

ena ZA TĘ MIŁOŚĆ?

Czy związek z Andrzejem Żuławskiego naznaczony był podporządkowaniem, obsesją i kontrolą, jak sugeruje wydawca? Aktorka napisała książkę „Warszawa", w której opisała ich relację.

bowałam kogoś, kto pomoże mi się ukształtować, będzie mnie chronił i wyznaczał granice – tłumaczyła w „Psychologies".

Żuławski stał się dla niej partnerem i nauczycielem. Podsuwał książki, rozmawiał o sztuce, uczył patrzeć na kino inaczej. – Potrzebowałam intelektualnego przewodnika – mówiła. – Wybrałam Andrzeja, bo mimo dzielących nas różnic społecznych i kulturowych dostrzegłam w nim kogoś podobnego do siebie. Czułam, że jest moim drugim ja, tylko dojrzalszym.

Dla niego zbuntowała się także przeciw wytwórni Gaumont, która po sukcesie „Prywatki" chciała nadal decydować o jej karierze. Sophie wolała zagrać w „Narwanej miłości" Żuławskiego, więc za milion franków wykupiła kontrakt ograniczający jej swobodę wyboru ról. – Dostawałam listy od prawników. Widziałam siebie w więzieniu. Ale nie zamierzałam ustąpić – wspominała.

Kłóciliśmy się i szarpaliśmy

Z Żuławskim trafiła też do Warszawy lat 80. – W Polsce musiałam chodzić po wodę i stać w kolejkach do pustych sklepów – opowiadała. Ale poznała też środowisko polskich intelektualistów i życie zupełnie inne od tego, które wiodła we Francji.

Jednak jej związek z reżyserem nie przypominał bajki. – Nieustannie kłóciliśmy się, szarpaliśmy i raniliśmy. Najczęściej o bzdury – przyznała po latach. Zdradziła też, że żyli na odludziu, rzadko widywali przyjaciół i rodzinę, Żuławski chciał mieć ją tylko dla siebie.

Ich uczucie było silne, ale oboje się w nim spalali. Żuławski często zadawał pytanie, czy można się kochać, nie niszcząc siebie nawzajem. – Do dziś nie znam odpowiedzi – przyznała Sophie.

Dwa razy w jednej rzece

Nie wzięli ślubu, uważali, że wystarczy im własny „pakt miłości", bez urzędowych gwarancji. Związek przetrwał siedemnaście lat, choć raz się rozpadł, ale para do siebie wróciła. Ostatecznie w 2001 roku to Sophie zdecydowała, że odchodzi. – Zostawiła mnie – żalił się później Żuławski. Nie ukrywał, że było to dla niego bardzo bolesne. – Jeżeli człowiek jest uczciwy, przez siedemnaście lat żyje prawdą swego serca i w dodatku ma małe dziecko, jakże to może być łatwe? – pytał.

Nie prowadzili jednak publicznej wojny, choć każde z nich na swój sposób próbowało później opowiedzieć o tym, co między nimi się wydarzyło. On pisał dość jadowite książki, ona nakręciła „Pomówmy o miłości", film o rozpadzie związku, w którym trudno było nie dostrzec osobistych odniesień. – Musiała powiedzieć swoje wersję – uważał Żuławski.

Przez lata łączyła ich nie tylko miłość, ale także praca. Nakręcili razem cztery filmy, od „Narwanej miłości" po „Wierność", a w 1995 r. urodził się ich syn Vincent. Rodzina była dla Sophie wszystkim, chociaż chyba nie taką sobie wymarzyła...

Po rozstaniu z Polakiem związała się z Jimem Lemleyem, późniejszym ojcem ich córki Juliette. Żuławski przeżył koniec związku po swojemu: wycofał się na lata z kina, pisał książki. Czy po takiej miłości zostaje wdzięczność za wszystko, czego człowiek się nauczył, czy żal za cenę, którą musiał zapłacić?

SHOW Janek Kwiatkowski

Słodko-gorzko



Chciała być wolna

On ją ukształtował, był jej Pigmalionem, ale potem chciał zamknąć w klatce, odciąć od świata i ludzi.

Syn nie ma żalu



Reżyser, Sophie i Vincent. Wiele lat później syn powiedział w wywiadzie dla „Vivy!", że nie miał do rodziców pretensji o to, że się rozstali.



Czas na jej wersję

Przez lata Żuławski przedstawiał rozpad ich związku z własnej perspektywy. Teraz aktorka opowiada, jak ona zapamiętała tamte lata.

Andrzej Żuławski opisał związek z Sophie Marceau m.in. w powieści „Niewierność". Ale to wydane po ich rozstaniu „Opowieści przebrzydłe" wywołały skandal.



eprasa.pl 56656037c7

GORĄCY TEMAT

Ewa Kasprzyk

Niczego NIE ŻAŁUJĘ

Po miesiącach ciszy mówi o rozstaniu z ukochanym: żalu nie ma. Choć cień rozczarowania chyba został… **Ale nie zamyka się na nową miłość.**

Nieoczekiwaną wiadomość, iż nie jest już z Michałem Kozerskim i że świetnie odnajduje się w roli singielki, aktorka potwierdziła blisko rok temu. Wcześniej nie wspomniała ani słowem o tym, jak i dlaczego ich związek, po kilku latach, dobiegł końca. – To moja sprawa! – ucinała wszelkie pytania. Teraz zrobiła jednak wyjątek: odsłoniła finał tej relacji i zrobiła to po swojemu – krótko, na temat i z humorem. – Nie chcę mówić o nim źle. Ale końcówki nie miał dobrej. Może wyczerpały mu się akumulatory, bywa – mówi Ewa Kasprzyk w rozmowie ze „Zwierciadłem". I kwituje: – Skończyło się jednak wielkim cięciem.

Przed pożegnaniem z Afryką

Gwiazda przyznaje, że zanim opadła kurtyna, jej relacja z przystojnym biznesmen była wyjątkowa. – Nasz związek od początku był czymś nieziemskim, przeżytym na bezdechu. Do dzisiaj nie mogę pojąć, co mnie spotkało – wyznaje kultowa już „Barbara Wolańska" z „Kogla-Mogla". Jej eks miał to coś, co ona ceni sobie szczególnie: fantazję. – Był inteligentny, miał poczucie humoru, fajnie jest być z kimś takim.

Fascynowała go Afryka, więc razem polecieli w świat, do RPA, spędzali długie tygodnie w drodze. Szybko zaraził ją swoją podróżniczą pasją. – Co się naoglądałam dzikich zwierząt w Afryce, to moje – wspomina. A po tym, gdy ogłosili światu zaręczyny w planach był ślub. – W oryginalnych afrykańskich strojach – zdradza.

Były też gesty, które zostaną na zawsze w jej pamięci. Jak ten z kwiatami… – Potrafił podjechać pod dom z bukietem moich ulubionych piwonii na masce. No i jak takiego szaleńca nie uwielbiać, nie wybaczać mu różnych rzeczy. Po co mi nudziarz? – uśmiecha się artystka na to wspomnienie.

Gdzie mój Tarzan, tam ja, Jane

Z takim podejściem do życia na pełnych obrotach nikogo nie zaskoczyło, że w 2021 roku zgodzili się wystąpić z innymi znanymi parami w programie „Power Couple". Jedno zadanie dużo mówi o tym, jaki potrafił być były wybranek Ewy. Otóż aktorka – jak inne panie – została przykuta łańcuchami do drzewa, a partner miał znaleźć kluczyk do kłódki, by uchronić ją przed potężnym strumieniem wody z pompy strażackiej. A on, Michał Kozerski, zamiast tego, zrobił od razu to, co należało. – To było podchwytliwe, bo nie było żadnego kluczyka, mężczyzna powinien ochronić kobietę swoim ciałem, jak Tarzan. I mój partner, jako jeden z nielicznych, to zrobił – przypomina nie bez dumy. Po czym dodaje nostalgicznie: – Na tamten moment nasze uczucie było wielkie i wolę myśleć, że szczere.

I nawet jeśli do rozstania doszło nagle, gwiazda nie ma poczucia, że ten czas był stracony. Dziś nie chce już rozdrapywać przeszłości. Owszem, przyszło rozczarowanie, ale przedtem były przecież piwonie, Afryka, zaręczyny i wielkie plany. I to chce pamiętać. A czy po takim finale ma jeszcze ochotę na miłość? – Nie zamykam się, ale nie ma mnie na Tinderze – podsumowuje ze śmiechem.

SHOW Anna Rajska

Nie tak krótka histo





Miał być ślub, a tu… łup!

Już jej nieśli suknię z welonem? Może i nieśli, ale nie donieśli, bywa. A poza tym… ślub miał się odbyć w strojach afrykańskich.



Ahoj, przygodo! Nadchodzę

Świetnie sobie radzi bez partnera - dużo pracuje, często wyjeżdża, odkrywa świat i kosztuje go na własną rękę.

Fot.: Akpa (3), TVN, Instagram.com/ewa_kasprzyk_oficjalnie (2)

eprasa.pl 56656037c7

ria o miłości

SHOW extra



Para – prawie – jak z żurnala

Jak przyznaje artystka, jej „eks" miał ułańską fantazję. Godzinami żartowali i zaskakiwali się nawzajem. Tutaj na planie „Pary do gara. Ona mówi, on gotuje".

Na skrzydłach namiętności

Sztuka latania okazała się łatwiejsza od sztuki… przetrwania. W programie „Power Couple" wystąpili w apogeum swego uczucia.





Zielono mi, nawet, gdy krótkie dni…

Ewy Kasprzyk dobry humor nie opuszcza, a dba o to m.in. ukochana Shakira. Jeden rzut oka na ten kudłaty łepek i nawet jesienią w sercu robi się zielono.

Nie, nie będę mówić o nim źle

Dziś przeszłość zostawiła już za sobą. Ale nie uważa, że z Michałem Kozerskim zmarnowała czas, przeciwnie: było intensywnie i do utraty tchu.

GORĄCY TEMAT

Michał Koterski

Postawił kropkę NAD „I"

Zamiast nerwów czy niezręcznej ciszy **w dniu jego rozwodu z Marcelą były uśmiechy,** łzy wzruszenia i uściski. Szczegóły rozstania ustalili wcześniej.

Rozstać się trzeba umieć

Już na zawsze będziemy się przyjaźnić - zapewnia aktor, gdy mówi o matce swojego syna.



Oferta przyjaźni została przyjęta

Mają syna Fryderyka i dla niego chcą zachować przyjacielską relację.

SHOW extra

Nie było złych







Zaświecili przykładem

Aktor wyznał, że chcą z Marcelą być przykładem dla innych, jak się rozstać z klasą.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/misiekkoterski (2)

eprasa nr 56650037c7

emocji

Pod palmami zbierał siły

Zanim spotkał się z mamą Frysia w sądzie, odpoczywał z synkiem w Alicante.

Zamiast płakać, można się pośmiać

Do sądu na rozprawę przyszli w doskonałych humorach. I wciąż się świetnie rozumieją.



Z modelką Marcelą Leszczak rozstali się rok temu. Każde zaczęło już powoli układać swoją codzienność na nowo, a kilka dni temu spotkali się w Sądzie Okręgowym w Warszawie, by dopełnić formalności. Nie było jednak ciężkiej rozwodowej atmosfery ani nerwowego odwracania od siebie wzroku. Michał Koterski tak właśnie wyobrażał sobie ten dzień.

Z zachowaniem szacunku

Para, która wspólnie doczekała się syna, usiadła na korytarzu obok siebie. Rozmawiali, wymieniali uśmiechy, nikt nikogo nie obrzucił przysłowiowym błotem. Michał, swoim zwyczajem, żartował ze zgromadzonymi w sądzie fotoreporterami, a Marcela przed wejściem na rozprawę, zadbała o to, by przed sędziowskim obliczem prezentować się nienagannie i poprawiała makijaż. Potem wszystko potoczyło się sprawnie i bez zgrzytów.

Szybko poszło...

Rozwód zapadł za porozumieniem stron, bo już wcześniej małżonkowie dogadali się co do opieki nad dziewięcioletnim Fryderykiem i w kwestii podziału majątku.

Michał Koterski w sądzie zaapelował też do swoich kolegów z branży. – Miejcie na uwadze to, że jeżeli mówicie źle o mamie swojego dziecka lub tacie swojego dziecka, to mówicie źle w połowie o nim. Bo dziecko zawsze jest w połowie tatą i w połowie mamą – podkreślił. I dodał: – To nie jest miły dzień, a trudny dla nas, bo to nie jest nic przyjemnego, jak coś się kończy.

Po tych słowach czule objął swoją ekszonę, a z sądu wyszli razem w dobrych nastrojach. Przytulili się, były łzy wzruszenia. Taka bliskość, mimo rozstania? Brawo!

SHOW Violetta Kraskowska



Błyskawiczne orzeczenie

Odzyskanie wolności zajęło mu tylko kilkanaście minut.

REKLAMA

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!



TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

JUŻ W SPRZEDAŻY!

eprasa.pl 566560037c7



Dawniej modelka, dziś aktorka, a w wolnych chwilach zielarka. Mieszka w Warszawie i na Podlasiu, gdzie znajduje ukochany spokój.

Agata Buzek

Przed miłością nie można się WZBRANIAĆ

We wrześniu aktorka obchodziła 50. urodziny i wierzy, **że najlepsze wciąż przed nią.** Ale z nikim się o to nie bije, spokojnie czeka. I ucieka od blichtru, zresztą, jak sama mówi, jest coraz bardziej „schowana".

Nie musi już Pani niczego udowadniać, a przed Panią wciąż wiele pięknych chwil. Tak Pani to czuje?

Dokładnie. Czuję się spełniona na bardzo wielu polach. Dużo już za mną, a mam nadzieję, że sporo jeszcze przede mną. Życie jest cudem, którego doświadczam każdego dnia. Chciałabym nadal być blisko z moją rodziną i przyjaciółmi, grać w dobrych filmach, rozwijać się zawodowo i jako człowiek. Roztaczać wokół siebie dobro i piękno. Mam ku temu sporo możliwości.

Podobna jest Pani bardziej do swojego ojca czy do mamy?

Do obojga. Pół na pół. Rodzice są moimi wielkimi autorytetami, ale też przyjaciółmi. Zawsze mogę liczyć na ich mądrą radę i na wsparcie w trudnych chwilach. Po wielu latach widzę, jak mało osób dostało ten skarb od swoich bliskich. Jestem wielką szczęściarą.

Musieli przeżyć piekło na ziemi, gdy w dzieciństwie ciężko Pani zachorowała…

Kiedy zachorowałam na nowotwór, byli przy mnie dniami i nocami. Tata czytał mi bajki. Rozśmieszał mnie, przekręcając imiona bohaterów książek, a nawet dla żartu pchał wózek inwalidzki, na którym musiałam wtedy się poruszać. Powiem szczerze: z tatą nigdy się nie nudzę. Jeździliśmy razem na skuterze, woził mnie na sankach, zabierał na wycieczki. I ani przez chwilę nie zwątpił w to, że wyzdrowieję. Wspaniałym człowiekiem był również mój dziadek ze strony ojca, który studiował na Politechnice Gdańskiej. Bardzo bliska jest mi także ciocia Helena, siostra mojej mamy.

Rodzice chcieli, żeby została Pani aktorką?

Przede wszystkim chcieli, żebym była szczęśliwa i robiła to, co kocham. A ja nie miałam innego pomysłu na siebie.

Podobno została Pani aktorką, bo lubiła nosić długie suknie?

To był jeden z bardzo ważnych powodów (śmiech). Z aktorstwem wiązało się jeszcze inne moje marzenie…

Jakie?

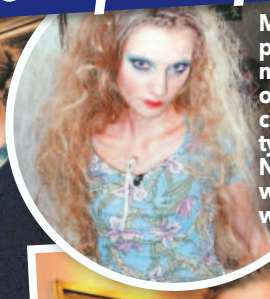
Chciałam mieć długie włosy. Od dziecka lubiłam występować i wyrażać na scenie moje emocje. Już w wieku

eprasa.pl 56656037c7

Niezwykłe życie Agaty



W 1998 roku, razem z tatą Jerzym Buzkiem, ówczesnym premierem, została przyjęta na prywatnej audiencji przez Jana Pawła II.



Miała świetną passę jako modelka obdarzona ciekawym typem urody. Na zdj. na gali w Cymbelinie w 2003 roku.



Na mamę Ludgardę zawsze może liczyć, w niej znalazła też najlepszą przyjaciółkę.



Pięcioletnia Agata chciała zostać aktorką i grać w długich sukniach. To marzenie spełniła! Na zdj. z Januszem Gajosem w ekranizacji „Zemsty" (2002).



Kocha psy. Ratuje cudze i przychyla nieba własnym. Na zdj. z suczką Helenką.

pięciu lat wiedziałam, że chcę być aktorką. Organizowałam przebieranki, bawiłam się w teatr. A potem – gdy już dorosłam i skończyłam studia – bywało tak, że jednego dnia musiałam trzy razy zmieniać miejsca zamieszkania i wcielać się w różne postaci. Grałam w kilku filmach jednocześnie. Musiałam być elastyczna i dyspozycyjna.

Domyślam się, że płaci się za to ogromną cenę?

Rzeczywiście tak jest. Każda rola zostaje w nas na zawsze. Ale ja nigdy nie żałowałam tego, że wybrałam właśnie taki zawód. Aktorstwo to moja wielka miłość. Umiem też przepraszać i przyznać się do błędu.

Ceni Pani skromność?

Naturalnie. Dla mnie skromność jest wielką zaletą i myślę, że ułatwia życie. Wiąże się też z uważnością na innych i umiejętnością ich doceniania.

Co Pani robi obecnie?

Moje życie zawodowe było bardzo intensywne. Teraz dużo czytam, zajmuję się zielarstwem, zbieram zioła. Przeglądam też nowe scenariusze. Wybieram to, co przynosi życie. Jadam bez pośpiechu, jestem wegetarianką. Delektuję się ciszą.

Co Pani zdaniem w zawodzie aktora jest najprzyjemniejsze?

Różnorodność. Co chwilę robi się coś innego.

Ma Pani jakieś słabe strony?

Może jestem zbyt delikatna. I nie za bardzo wysportowana. Proszę mi wierzyć, to nie jest atut w zawodzie aktora.

Za to bardzo dużo Pani robi dla innych.

> „Skromność jest wielką zaletą i myślę, że ułatwia życie. Wiąże się też z uważnością na innych."

Staram się być pod tym względem aktywna. Działam na rzecz bliźnich. Bardzo też lubię pomagać zwierzętom. Sama mam suczkę Helenę, adoptowaną ze schroniska. W Albanii uratowałam dwa psy. Jeden z nich przez kilka miesięcy był pod kroplówką, a o dobrą opiekę weterynaryjną nie było tam łatwo. Dziś jest psem ratownikiem wodnym. Walczyłam o te psy z ogromną determinacją.

A jest coś, co Pani robi dla siebie?

Sporo czasu spędzam w samotności. Uciekam od stresu. Od blichtru. Jestem coraz bardziej schowana. W gospodarstwie na Podlasiu najlepiej ładuję akumulatory. Na odludziu nie czuję się przez nikogo obserwowana ani oceniana. Sąsiedzi patrzą tylko na to, czy umiem jeździć na rowerze albo czy znam się na różnych gatunkach jabłek. Fajnie jest z nimi pogadać o zwykłych, codziennych sprawach.

Co sprawia Pani obecnie największą radość ?

Spacery z psami. Lubię ciszę, minimalizm i naturę. Uwielbiam też robótki ręczne – kolorowe i świecące. Najbardziej relaksuje mnie szydełkowanie i robienie na drutach. Przez całą zimę robię czapki i szaliki, które potem sprzedaję na aukcjach na rzecz czworonożnych przyjaciół. Lubię też malować szafki. Angażuję się w pomoc chorym dzieciom. Myślę, że niezależnie od życiowych trudności czy choroby, w głębi serca każdy człowiek ma takie same pragnienia. Kocham kwiaty. Prowadzę dwa domy – w Warszawie i na Podlasiu – i w każdym z nich czuję się doskonale. Kiedy jestem w Warszawie, naprawiam starą biżuterię. Łączę rzeczy, które się rozsypały, i tworzę z nich nowe. Na wsi z kolei zajmuję się drewnem – na przykład naprawiam stare meble, choćby fotel.

Uważa Pani, że w życiu najistotniejsza jest miłość?

Naturalnie. Ale nie mam na myśli wyłącznie miłości do mężczyzny – w tej materii wszystko z czasem się układa. Myślę przede wszystkim o miłości do świata, ludzi i zwierząt. Bardzo chciałabym zmieniać świat na lepsze. Ważne, żeby mieć w sobie miłość i dzielić się nią z innymi, bo więcej szczęścia daje dawanie niż branie.

Jest Pani otwarta na uczucie?

Przed miłością nie można się wzbraniać. Przychodzi nieoczekiwanie i trzeba ją przyjąć.

Czego więc po 50. urodzinach życzy sobie Pani na najbliższe lata?

Pogodnych dni, zdrowia. Dobrych ról. Dużo miłości.

SHOW Iwona Rojek

Fot.: East News ((3), Reporter, PAP, Instagram.com/agata.buzek_official

eprasa.pl 56656037c7

SUPERLOOK SHOW













Satyna kontra sneakersy

Przełam elegancki połysk spódnicy sportowym luzem swetra i butów. Połączenie brązu z zielenią wnosi do stroju mnóstwo świeżości.

Kocia piękność

Koronka i cętki – ten duet jest wyjątkowo kobiecy. Niebieska koszula tonuje wzór, a zegarek w panterkę podchwytuje główny motyw.









AGNIESZKA SIENKIEWICZ (42)

Aktorka pokazuje, że panterka doskonale odnajduje się w codziennych miejskich stylizacjach. Zestawiła spódnicę w drapieżny wzór z prostą koszulową bluzką, a do tego dorzuciła torebkę z frędzlami. Efekt? Trochę kociego pazura, odrobina luzu i sporo elegancji.

Koszula. WÓLCZANKA, 169 zł
Spódnica. KOTON, 219 zł
Zegarek. ETON, 159 zł
Torba. NOBO, 88 zł
Czółenka. EVEN&ODD, 143 zł

Komin. PARFOIS, 89,99 zł
Sweter. VILA, 199,99 zł
Spódnica. BONPRIX, 149,99 zł
Torebka. PARFOIS, 129,99 zł
Sneakersy. DIADORA, wzór

Fot.: AKPA, materiały prasowe (25)

eprasa.pl 56656037c7

Oswój PANTER(K)Ę











Drapieżny akcent

Ołówkowa spódnica pasuje nie tylko do szpilek – z płaskimi kozakami wygląda bardziej nowocześnie. Denimowy płaszcz podkręca styl.









Kobieco i z pazurem

Rozkloszowana spódnica i luźny sweter tworzą bazę, natomiast limonkowa torebka przełamuje monotonię. Pofałdowane kozaki dodają całości charakteru.





Sweter. MANGO, 269 zł
Spódnica. H&M, 164,99 zł
Kolczyki. PARFOIS, 39,99 zł
Torebka. ZAPATOS, 308 zł
Kozaki. ZARA, 299 zł



Chusta. PIECES, 69,99 zł
Bluzka. KAFFE, 146 zł
Spódnica. KAFFE, 152 zł
Płaszcz. CREAM, 287 zł
Kozaki. H&M, 299,99 zł

W stronę retro

Masz ochotę na stylizację z ukłonem w stronę dawnych lat? Zestaw kardigan z rozkloszowaną spódnicą, balerinami i małą torebką.



Sweter. CALLIOPE, 99,99 zł
Spódnica. RESERVED, 199,99 zł
Bransoleta. BIJOU BRIGITTE, 64,95 zł
Torebka. MEDICINE, 169,90 zł
Baleriny. RESERVED, 219,99 zł

eprasa.pl 56656037c7



Więcej objętości

Oto efektowny fryzjerski trik, który świetnie prezentuje Céline Dion (58). Dodaje on objętości oraz elegancji włosom zebranym w kucyk. Co trzeba zrobić? Podziel włosy na kilka pasm, spryskaj je lakierem i podwiń na lokówce lub prostownicy. Ponownie polakieruj. Ta fryzura utrzyma się długo.



Czas na smokey eyes

Gładko zaczesane włosy skupiają uwagę na twarzy gwiazdy. Na tym zbliżeniu widać potęgę jej makijażu – to głębokie, roztarte wokół całego oka, klasyczne smokey eyes, któremu Céline jest wierna od lat. Ponadczasowa elegancja, która zawsze broni się na czerwonym dywanie.

TRENDY 2024

Być jak CÉLINE DION

Boska diwa, którą kochają miliony od lat zachwyca talentem i stylem. **Oto trzy różne, genialne wcielenia gwiazdy, którymi warto się zainspirować.**

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

eprasa.pl 56656037c7



Hello, tu jestem!

Gwiazda skrywa się za wielkimi, czarnymi okularami, które są jej absolutnym znakiem rozpoznawczym – to w nich wygląda tak szalenie stylowo. Włosy ma ciasno związane w koczek, co nadaje całości nowoczesnego sznytu. Makijaż jest minimalistyczny. A całość i tak wygląda szykownie!

W twojej kosmetyczce



1. Szampon dodający objętości, **YVES ROCHER**, 40 zł;
2. Krem lipidowy, **ZIAJA MED**, 23 zł;
3. Podkład wygładzający, **BIELENDA**, 35 zł;
4. Błyszczyk do ust, **YOPE**, 20 zł;
5. Róż w pudrze, **MAC**, 120 zł

REKLAMA

NOWOŚĆ

Bielenda

honey glaze

MIÓD MANUKA

PROTEINY MLEKA

PDRN Z RYŻU

CERAMIDY

AI

Glow it like honey!

Honey Glaze to inspirowany **koreańską pielęgnacją** rytuał pełen otulających tekstur i efektu **glow & glass skin.**

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 56656037c7

Jesienią cera LUBI OLEJOWANIE

Oleje tworzą na skórze delikatną warstewkę ochronną, która zapobiega utracie wilgoci. Dlatego taki rytuał to dodatkowa porcja pielęgnacji dla skóry zmęczonej chłodem i wiatrem. Oto jego najważniejsze zasady.



Na dobry początek

• Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z olejami do twarzy, sięgaj po nie ostrożnie. Na początek wystarczą dosłownie 2–3 krople, aplikowane raz w tygodniu. Daj skórze czas na reakcję. Szybko pokaże, czy dany olej jej służy i czy nie powoduje np. zaskórników lub wyprysków. Olej najlepiej nakładać wieczorem. Wówczas tworzy on na skórze barierę, która ograniczy utratę wody i pozwala składnikom aktywnym zawartym w kremie działać dłużej oraz jeszcze skuteczniej.



Wybór dla ciebie

• Skóra tłusta i mieszana dobrze toleruje oleje: konopny, lniany, z pestek malin. Z kolei skóra sucha wzmocni się dzięki olejom np. z awokado, nasion winogron, jojoba. Przy cerze wrażliwej wybieraj oleje o działaniu kojącym np. marula, z owoców dzikiej róży. Przy cerze dojrzałej polecane są oleje z opuncji figowej, arganowy. Do wyboru masz też gotowe olejowe miksy.



W duecie lub bez

• Olej powinien być ostatnim etapem pielęgnacji. Należy go nanieść po serum i kremie. Wmasowuj go delikatnymi ruchami ku górze i na zewnątrz twarzy – to działa jak drenaż. Jeśli wolisz lżejszą formułę, możesz też na dłoni połączyć porcję kremu z jedną kroplą oleju. To sposób, by wzbogacić pielęgnację bez obciążania skóry.

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl 56656037c7

Makijaż NA DŁUŻEJ

Kiedy na tym ci zależy, zastosuj się do rad wizażystów.
Sprawdzą się, gdy powietrze jest wilgotne i zawsze przed wielkim wyjściem. Bez rozmazywania i wielu poprawek.

Przygotuj cerę na podkład. Nanieś na nią warstewkę lekkiego kremu, np. barierowego. Na tak odświeżonej skórze fluid lepiej się trzyma. Cienką warstwę podkładu wklep zwilżoną gąbeczką. Ewentualnie powtórz, a cienie zamaskuj korektorem. Na koniec możesz dodać transparentny puder, ale najlepiej tylko wtedy i tylko tam, gdzie cera go potrzebuje np. w strefie T.

Dobre formuły. To te wodoodporne. Taki tusz czy eyeliner nie rozmazują się pod wpływem wilgoci. A zastygający cień w kremie dłużej utrzyma się na powiece niż sypki. Jeśli używasz różu, bronzera i rozświetlacza w kremie, spróbuj je lekko utrwalić odpowiednikiem w pudrze. Na całą powierzchnię ust nanieś konturówkę, a potem przykryj je pomadką, najlepiej typu long lasting. Wetrzyj ją w naskórek pędzelkiem.

Z pomocą fixera. To spraye i mgiełki utrwalające, choć noszą też nazwę… kleju. Na koniec makijażu, po wstrząśnięciu opakowaniem, wystarczy spryskać twarz z odległości ok. 30 centymetrów od skóry. Pojemnik trzymaj nieco od góry i wykonaj ruchy przypominające litery: X oraz T. Nie przesadzaj też z nadmiarem kosmetyku.

Polecamy kosmetyki



1. Liftingujące serum w ampułce korekcja napiecia skóry z serii Anti Gravity, BANDI, ok. 79 zł
2. błyszczyk do ust Caramel Butter Lip Glaze, YOPE, ok. 25 zł
3. płyn do kąpieli o magicznym zapachu Elfie Psoty, ZIAJA, ok. 18 zł

Fot.: materiały prasowe (3)

REKLAMA

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

SORAYA
COLLAGEN EXPERT



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

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

eprasa.pl 56656037c7



Wiśnie zawierają naturalną melatoninę. Szklanka soku wiśniowego wypita wieczorem może skrócić czas zasypiania i poprawić jakość snu głębokiego.

Naukowe fakty O ŚNIE

Chcesz lepiej spać, budzić się wypoczęta i mieć energię? Poznaj naukowe podstawy higieny snu i wyreguluj zegar biologiczny.

Jesień działa jak zegarmistrz regulujący twój wewnętrzny zegar. Z każdym dniem zmniejsza się ilość naturalnego światła, ciemność wkracza na coraz dłużej, a twój organizm dostaje wyraźny sygnał, że trzeba się przeprogramować. Większość z nas walczy z naturalnym rytmem. Tymczasem to właśnie teraz, gdy słońce wcześnie zachodzi, ciało ma najlepszą szansę na opanowanie sztuki prawdziwej regeneracji. To bardzo pożądana umiejętność!

Zdrowy, nocny odpoczynek przyspiesza przemianę materii. Organizm efektywniej wykorzystuje glukozę. Z komórek tłuszczowych uwalniane są hormony regulujące apetyt – leptyna i grelina. Niedobór snu zaburza równowagę tych hormonów, prowadząc do zwiększonego apetytu.

Dobrze wpływa na układ ruchu i pamięć. System glimfatyczny – sieć kanałów w mózgu – uruchamia się dopiero podczas głębokiego snu i działa jak zmywarka, usuwając toksyczne białka nagromadzone w ciągu dnia. Faza snu głębokiego, która powinna stanowić ok. 20 proc. całego snu, to czas intensywnej naprawy komórek. Wzrasta wtedy produkcja hormonu wzrostu, regenerując mięśnie, kości i skórę. Jednocześnie spada poziom kortyzolu, który w nadmiarze prowadzi do gromadzenia się tkanki tłuszczowej wokół talii i pogarsza pamięć długoterminową. Pamiętasz rady, by przed klasówką włożyć podręcznik pod poduszkę, a wiedza sama wejdzie do głowy? Coś w tym jest… Faza REM odpowiada za konsolidację wspomnień i uczenie się. Podczas tej fazy mózg „przewija" wydarzenia dnia, wzmacnia ważne połączenia neuronowe i usuwa zbędne informacje.

Poprawia odporność. Osoby, które regularnie śpią osiem godzin, rzadziej zapadają na infekcje układu oddechowego. W czasie snu wzrasta produkcja limfocytów T, komórek odpowiedzialnych za walkę z infekcjami. Dlatego po bezsennej nocy jesteśmy bardziej podatni na przeziębienia i inne infekcje.

Zgodnie z planem. Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad jesiennym zegarem biologicznym, zacznij od zarządzania światłem. Już dwie godziny przed planowanym snem warto stopniowo przygaszać światła w domu i unikać jasnych ich źródeł, a szczególnie niebieskiego, z ekranów telefonów i komputerów. Temperatura w pokoju powinna stopniowo spadać do 18-19°C. Eksperci zalecają krótką, ciepłą kąpiel przed snem – rozszerza naczynia krwionośne i przyspiesza utratę ciepła przez skórę po wyjściu z wody, co sygnalizuje organizmowi, że czas na sen.

Fot: Adobe Stock

eprasa.pl 56656037c7



Jak leczyć infekcję? NIE TAK!

Zaczyna się sezon na przeziębienia oraz na... rady, jak je leczyć. Niektóre całkiem nieprawdziwe, a bywa, że niebezpieczne.

Każdy Polak zna się na sporcie i na medycynie. A na leczeniu przeziębień w szczególności. Ale tak naprawdę nasza wiedza na ten temat nie jest duża i wierzymy w wiele mitów. Czas się z nimi rozprawić.

Wystarczy brać witaminę C i wapno, by szybko wyzdrowieć. Niestety, nie wystarczy. Taka „kuracja" może nawet zaszkodzić. Duże dawki witaminy C sprzyjają powstawaniu kamieni nerkowych. Z kolei stosowanie wapna zagęszcza wydzielinę w organizmie. Tak, katar się zmniejsza, odkrztuszasz mniej śluzu. Ale to niedobrze, bo nadmiaru wydzieliny trzeba się pozbyć! Jeśli będzie zalegać w drogach oddechowych, stanie się pożywką dla bakterii.

Najlepiej od razu wziąć antybiotyk. Nic bardziej mylnego! Antybiotyk będzie skuteczny dopiero wówczas, gdy zlekceważymy infekcję wirusową i przerodzi się ona w bakteryjną, np. zapalenie zatok. Natomiast jeśli od razu zaczniemy go zażywać, narazimy się na rozwój lekoopornych bakterii.

Gorączkę trzeba zbijać. Tak, ale tylko gdy przekroczy 38,5 stopni C i osłabia organizm. Tymczasem niektóre osoby już przy 37 stopniach na termometrze są skłonne sięgnąć po lek przeciwgorączkowy. Niepotrzebnie. Wzrastająca temperatura to sygnał, że organizm rozpoczął walkę z wirusami. Warto go wspomóc np. doustnymi płynami nawadniającymi.

Babcine metody to przeżytek. To mit i często popełniany błąd. Objawy przeziębienia można z powodzeniem łagodzić np. lipową herbatą z miodem, syropem z czosnku i cebuli.

Z aptecznej półki



Perio plus zero - płyn do płukania ust bez chlorheksydyny, do długotrwałego stosowania. **CURAPROX**, 200 ml/55 zł



Cukierki Głogowe kupisz w aptekach i zielarniach. **REUTTER**, 50 g/11 zł



Mgiełka wzmacniająca do włosów osłabionych i wypadających. **RADICAL**, 200 ml/16 zł

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (3)

eprasa.pl 56656037c7

PIERŚ do przodu!

Mały cud ze zwykłego filetu – soczysty, złoty, pachnący przyprawami. **Zakłada koronę i wchodzi na stół jak bohater.**

Kąski indyka z warzywami

SKŁADNIKI: • 10 gałązek tymianku • 6 cebul • 3 ząbki czosnku • 8 marchewek • 6 buraków • 6 łyżek oliwy • sól • pieprz • 1 łyżeczka curry • 600 g filetu z indyka • 150 g komosy ryżowej • 1/2 pęczka natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Tymianek umyj i posiekaj. Cebule obierz i pokrój w ósemki. Czosnek obierz. Marchewki i buraki obierz, pokrój na kawałki. Dodaj cebulę, 2 ząbki czosnku, tymianek i 4 łyżki oliwy, dopraw i wymieszaj. Rozłóż na blasze i piecz 30–35 minut w 200°C, przewracając.

2. Resztę czosnku posiekaj, połącz z 1 łyżką oliwy, curry, solą i pieprzem. Filet pokrój na 8 pasków. Włóż do marynaty, odstaw. Komosę ugotuj 10–15 minut.

3. Mięso smaż 3 minuty na reszcie oleju, do zrumienienia, po czym duś jeszcze 8 minut.

4. Natkę pietruszki umyj, oderwij listki i grubo posiekaj. Komosę, pieczone warzywa i mięso rozłóż na talerzach. Całość posyp natką.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: średni

SHOW CIEKAWOSTKA:

Czy wiesz, że filety będą bardziej soczyste, gdy 15-30 minut wcześniej natrzesz je solą. „Pracuje" w mięsie, zatrzymując wodę i w środku równomiernie je doprawia.



Fot.: House of Food (3), arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 56656037c7



Wykwintna pieczeń

SKŁADNIKI: • 1 i 1/2 kg filetu z indyka • 250 g wędzonego boczku w długich plastrach • 500 g winogron bez pestek • 2/3 szklanki soku winogronowego • suszony tymianek • słodka papryka • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Filet opłucz, wytrzyj do sucha. Natnij wzdłuż tak, by uzyskać głęboką kieszeń. Mieso natrzyj solą, pieprzem oraz słodką papryką, posyp suszonym tymiankiem. Zawiń w folię aluminiową, wstaw na noc do lodówki.

2. Winogrona opłucz. Włóż do kieszonki wyciętej w mięsie (tyle, ile się zmieści). Mięso owiń plastrami boczku, tak by zachodziły na siebie. Obwiąż mocną nitką. Ułóż w brytfance.

3. Mięso podlej sokiem z winogron. Piecz 70-75 minut w 180°C. Podczas pieczenia polewaj sosem z dna. Ok. 20 minut przed końcem pieczenia dołóż pozostałe winogrona, skrop je sosem.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: łatwy



Steki z sosem holenderskim

SKŁADNIKI: • 600 g kalafiora • 1 pomidor • 4 plastry (medaliony) z filetu z indyka (po ok. 130 g) • 300 g groszku mrożonego • 80 g mozzarelli • 4 łyżeczki oleju • 150 g masła • suszony tymianek • 3 żółtka • 3 łyżki soku z cytryny • sól • pieprz • natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło rozpuść, delikatnie podgrzewając. Odstaw. Żółtka zmiksuj z sokiem z cytryny na puch, a następnie dolewaj do nich małą strużką masło, nie przerywając ubijania. Gotowy sos holenderski przypraw solą i pieprzem. Różyczki kalafiora i groszek ugotuj, odcedź.

2. Medaliony oprósz solą i pieprzem, usmaż na oleju i przełóż do brytfanki. Na każdym ułóż plaster pomidora i mozzarelli. Posyp tymiankiem. Zapiekaj 5 minut w 200°C, aż ser się rozpuści i zarumieni. Ułóż na półmisku z warzywami, polej sosem i ozdób zieleniną.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

Chrupiące nuggetsy

SKŁADNIKI: • 750 g filetów z kurczaka • 75 g śmietany 22% • 2 jajka • 120 g płatków kukurydzianych bez cukru • 2 łyżki keczupu • 2 łyżki miodu • 1 łyżka majonezu • 2 łyżeczki musztardy • sól • pieprz • mielona słodka papryka

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, wytrzyj do sucha i pokrój na kawałki. Do miseczki wbij jajka, wlej śmietanę. Wsyp po sporej szczypcie soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki, wymieszaj. Płatki pokrusz, umieść w osobnym naczyniu.

2. Piekarnik rozgrzej do temp. 175°C. Blachę z piekarnika wyłóż pergaminem. Kawałki mięsa zanurzaj w masie jajeczno-śmietanowej i panieruj w płatkach. Ułóż na blasze. Piecz 45 minut. W połowie czasu pieczenia obróć nuggetsy.

3. Keczup połącz z miodem, majonezem i musztardą. Dip przypraw solą i pieprzem, podaj do nuggetsów.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: średni



eprasa.pl 56656037c7



ELEGANCJA W RETRO STYLU

Miękkie, szerokie podłokietniki jak poduszki i głębokie siedzisko otulają od pierwszej chwili. Prosta linia i smukłe, drewniane nogi dodają fotelowi lekkości. Pasuje do wielu aranżacji – od skandynawskich po modern classic.

Klasyczny uszak, obła i nowoczesna bryła, a może komfortowe siedzisko? **Te propozycje zamienią zwykły kąt w przytulną strefę relaksu.**

MIĘKKIE *lądowanie*

KOMFORT I NOWOCZESNOŚĆ

Nie kanapa ani szezlong, ale fotel, który wygląda jak miękka rzeźba. Osadzony na dyskretnej drewnianej ramie sprawia wrażenie, jakby lewitował. Głębokie, wydłużone siedzisko i otulające, obłe poduchy zapraszają do odpoczynku. Postaw obok lampę i stwórz strefę offline.



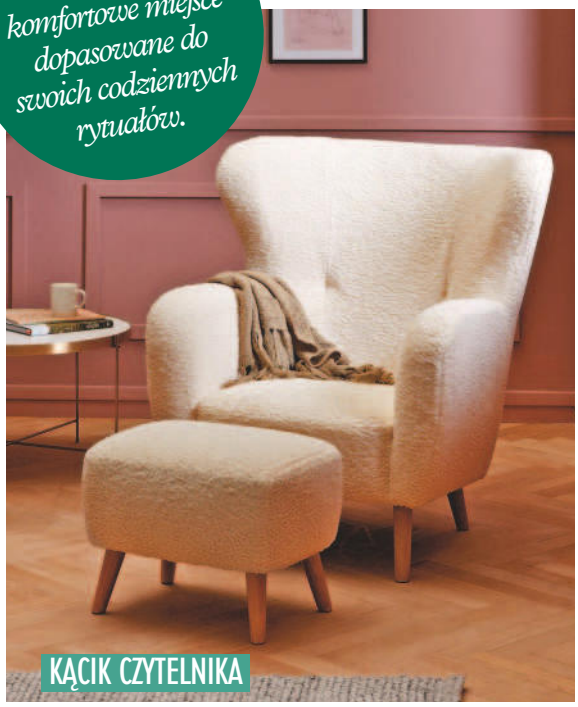




OBŁE, MIĘKKIE LINIE

Brak ostrych krawędzi nadaje fotelom lekkości i nowoczesności. Organiczne kształty zapewniają wygodę, a obrotowa konstrukcja zwiększa komfort na co dzień. Granatowa tapicerka jest nie tylko praktyczna, ale też dodaje wnętrzu charakteru – warto powtórzyć ten kolor w dodatkach.

Stwórz w domu komfortowe miejsce dopasowane do swoich codziennych rytuałów.



KĄCIK CZYTELNIKA

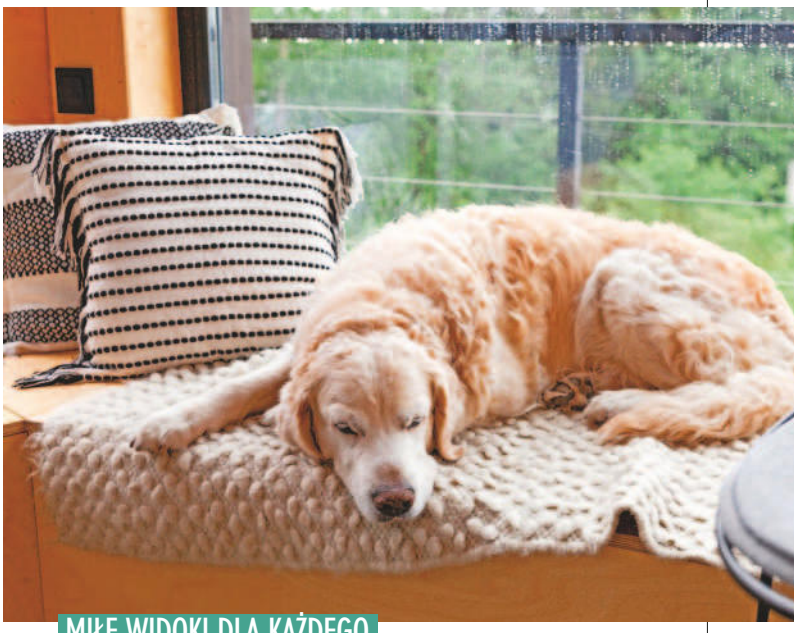
Klasyczny uszak z podnóżkiem to idealne miejsce dla tych, którzy cenią relaks z książką. Beżowa tapicerka bouclé ociepla wnętrze i dodaje mu przytulności. Warto ustawić komplet przy oknie, by w ciągu dnia korzystać z naturalnego światła.

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe: Bloomingville, Ikea, Jysk, Westwing

Wypróbuj u siebie!



Fotel z ramą z chromowanego metalu. IKEA, 599 zł; Puf musztardowy, AGATA, 269 zł; Uroczy klasyk w kratkę JYSK, 395 zł



MIŁE WIDOKI DLA KAŻDEGO

Niski i szeroki parapet to wymarzone miejsce na zaaranżowanie uroczego siedziska. Jeśli masz pod oknem wnękę albo trochę wolnej przestrzeni, możesz stworzyć podobny kącik także na zabudowie lub niskiej skrzyni. Wystarczy materac lub poduszka na wymiar, kilka dekoracyjnych poduszek i ciepły pled. Taka miejscówka nie tylko tobie przypadnie do gustu…

eprasa.pl 56656037c7

Meksyk

Biel, turkus, tequila

Z KOSMOSU



Najsłynniejsza grobla na Półwyspie Jukatan. To pas hoteli i plaż wzdłuż bardzo ciepłego morza. Witajcie w Cancun.

eprasa.pl 56656037c7

i moc

Cancun jest najbardziej znanym kurortem Półwyspu Jukatan. Stąd nikt nie wyjedzie niezadowolony.



Cenote Ik Kil. Trudno uwierzyć, że takie miejsce istnieje naprawdę. W tej studni można pływać!



Isla Mujeres. Na rajską wysepkę dopłyniemy z Cancun prywatną łodzią albo statkiem.

Wzdłuż morza ciągnie się wielokilometrowa grobla. Przez jej środek prowadzi droga. Po jednej stronie lazurowa nawet w ostrym słońcu laguna, po drugiej rząd hoteli ustawionych najlepszymi pokojami w stronę plaży. Z drugiej strony każdy hotel ma wyjście wprost na brzeg morza. Na plażę tak białą, że bez okularów słonecznych zostaniemy oślepieni. Jest cudownie.

Ślicznie i romantycznie

I kiedy już wyjdziemy na tę plażę i spojrzymy w obie strony, nie dostrzeżemy jej końca. W jednym kierunku prowadzi ku najdalszym od centrum hotelom. Tam plaża robi się szersza, czasem na jej granicy rosną palmy, zawsze na kamieniach wygrzewają się spore jaszczurki – iguany. Wszystko to wygląda jak z amerykańskiego filmu o życiu w luksusie.

W drugą stronę zabudowa hotelowa gęstnieje. To starsza część kurortu, o nieco niższym poziomie (ale nadal na europejskie standardy bardzo wysokim) i nieco niższych cenach. Wszędzie stosunek cen do jakości znakomity.

Pogoda nie dla bogaczy

W każdym razie nie tylko. Bo w kurortach Meksyku poziom usług turystycznych jest dużo wyższy niż w Europie. To dlatego, że przyjeżdżają tu głównie Amerykanie. Aroganccy, kapryśni i wymagający. Zatem nawet hotel trzygwiazdkowy ma swoją plażę (nie jest zamknięta, można przez nią spacerować), na której kelner roznosi gościom non stop drinki i przekąski (najczęściej w cenie). Po prostu żyć, nie umierać.

Tego raju nie chce się opuszczać. Właściwie życie cały dzień toczy się na plaży. Na hotelowy basen przychodzą tylko ci, którzy chcą napić się drinka w barze na jego środku. Stołki stoją w wodzie. Może nie jest to rozsądne, po kilku drinkach można się skąpać, ale chętnych nie brak.

Rozkoszne lenistwo i skarby

Jeśli jednak te przyjemności kiedyś nam się znudzą, trzeba ruszyć ku cudom cywilizacji Majów albo natury. Jest ich wiele, ale najsłynniejszy znajdziemy w Chitchen Itza. Stoi tam między innymi piramida Kukulkana z kosmiczną energią (już nie można na nią wchodzić), ale cały teren jest fascynujący.

A po drodze z Cancun kryje się gigantyczna naturalna skalna studnia Cenote Ik Kil. Można w niej pływać i jest to doświadczenie mistyczne. Wstęp tylko 9 $!



Podarujmy sobie odrobinę luksusu. Tu drinki na plaży są w cenie hotelu. Trochę to niebezpieczne...



Koniecznie jedźmy do Chitchen Itza. Piramida Kukulkana zbiera ponoć moc z kosmosu!

Fot: Adobe Stock (5)

eprasa.pl 56656037c7

TO JEST HIT

Co się kryje ZA OD

FBI

Kiedy wkraczają do akcji, wiadomo, że sytuacja jest poważna! Agencja federalna ma na oku najgroźniejszych przestępców i nie puści im płazem żadnego przewinienia.

Wierność (Fidelity), odwaga (Bravery) i uczciwość (Integrity) to wartości przyświecające jednej z najbardziej znanych agencji federalnych w USA. Ich pierwsze litery w języku angielskim układają się w skrót FBI – taki sam jak w nazwie Federal Bureau of Investigation. Historia agencji, która uchodzi ona za jedną z najbardziej tajemniczych organizacji, sięga 1908 roku. Nic więc dziwnego, że wokół niej przez niemal 120 lat narosła niezliczona ilość mitów i legend.

Od podszewki

Wyobrażając sobie agenta FBI, mamy przed oczami małomównego człowieka w garniturze, ciemnych okularach i z papierowym kubkiem kawy w ręku. Gdy sprawa dotyczy przestępstwa federalnego albo przekracza granice stanu, do akcji wkraczają właśnie agenci FBI.

Jednak agencja ma również swoją ciemną stronę – wokół jej śledztw i przesłuchań powstały opowieści o niezwykle brutalnych metodach… Właśnie z tymi stereotypami rozprawia się autor serialu „FBI", który od 2018 roku przyciąga przed ekrany miliony widzów, nie tylko w Ameryce! A mowa tu o Dicku Wolfie, który ma na koncie takie kultowe produkcje, jak „Policjanci z Miami", „Prawo i porządek" czy „Chicago PD". Wolf od dawna marzył o serialu o FBI – być może dlatego, że jego wujek był agentem, a opowieści o jego pracy słuchał w młodości z zapartym tchem.

Zgłębianiu amerykańskiego wymiaru sprawiedliwości poświęcił niemal całe życie. Przy pracy nad serialami korzysta z konsultacji ekspertów i może właśnie dzięki temu jego produkcje uchodzą za jedne z najbardziej realistycznych. Za swoją pracę otrzymał wiele prestiżowych nagród, a nawet doczekał się własnej gwiazdy w hollywoodzkiej Alei Gwiazd!

Skąd popularność serialu „FBI", a także późniejszych „FBI: Most Wanted" i „FBI: International"? Przy ich realizacji pracują eksperci znający realia służb, znakomici kaskaderzy i rekwizytorzy. Jak każda produkcja Dicka Wolfa, również te seriale są chwalone za autentyczność i dbałość o szczegóły. Rozprawiają się m.in. z mitem, że FBI to idealna instytucja, która w magiczny sposób rozwiązuje wszystkie kryminalne zagadki. Agencja, choć z założenia ma służyć obywatelom, zmaga się z problemem nadużywania władzy, biurokracją, nierównościami rasowymi i nietolerancją. Funkcjonariusze nie zawsze noszą perfekcyjnie wyprasowane koszule i nie dysponują nieskończonymi pokładami energii. Zeeko Zaki zaś, wcielając się w agenta OA Zidana, chciał pokazać, że nie wszyscy wyznawcy Allaha są terrorystami – wśród nich są i tacy, którzy z nimi walczą.

Obalając stereotypy

O ogromnym sukcesie serialu świadczy to, że stacja CBS przedłużyła go do dziewiątego sezonu,



Spokój jest ich siłą

Przygotowania do roli agentów FBI nauczyły nas cierpliwości i opanowania, nawet w sytuacjach kryzysowych – opowiadają aktorzy zza kulis.

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

ZNAKĄ?

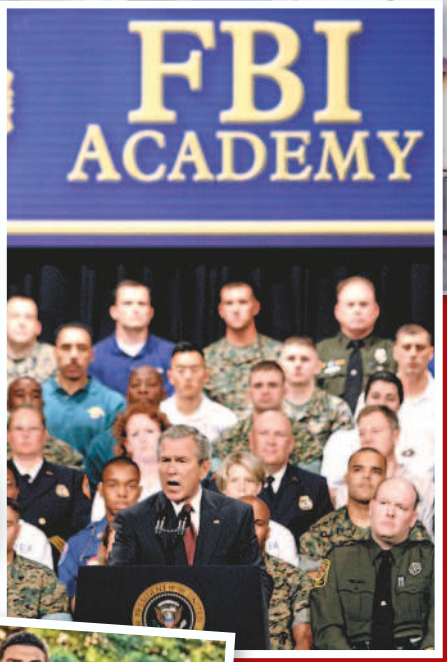
którego emisja potrwa do 2027 roku… Dziś w polskim streamingu, m.in. w SkyShowtime i Pilot WP, możemy obejrzeć wybrane sezony „FBI”, a 9. sezon miał premierę 5 października. Choć pojawiały się plotki, że uwielbiany przez widzów Zeeko Zaki zamierza odejść z obsady z powodu zawirowań w fabule, nie ma się o co martwić. Aktor bowiem uspokaja: – Nigdy w życiu! Chcę być w każdym odcinku, aż do końca!

SHOW Paulina Miluska



Alma Mater w sercu Ameryki

Główna siedziba FBI mieści się w Waszyngtonie. Na zdj. prezydent George W. Bush na spotkaniu z agentami w 2005 r.



Duma każdego agenta

Odznaka nie tylko otwiera wszystkie drzwi, ale też przypomina o wartościach Biura – wierności, odwadze i uczciwości.

SHOW extra





Ta praca to nie przelewki!

Zeeko Zaki i inni aktorzy ciężko pracowali nad kondycją. Treningi i dieta pomogły im osiągnąć sylwetki odpowiednie dla agentów.

Dobry przywódca to skarb

Jess LaCroix (Julian McMahon) był jednym z najbardziej cenionych agentów w „FBI: Most Wanted”. Zginął tragicznie w 3. sezonie.



Tak to się zaczęło

W pilotażowym odcinku, po eksplozji bomby, Maggie Bell i Omar Adom „OA” Zidan z nowojorskiego biura FBI wpadają na trop wojny gangów.

eprasa.pl 566566



Premiera 4.11 Netflix

Znieczulenie

Gdy ceniony neurochirurg Dawid Łazarz (Leszek Lichota), po ryzykownej, ale zakończonej niepowodzeniem operacji, traci pozycję w dużym szpitalu, jego dotychczasowa kariera staje pod znakiem zapytania. Zmuszony do odejścia z prestiżowego ośrodka Łazarz trafia do szpitala na prowincji. I szybko przekonuje się, że medycyna rządzi się tam nie tylko procedurami, ale też lokalnymi układami. W obsadzie serialu, nad którym czuwał m.in. Neal Baer („Ostry dyżur"), znaleźli się tak świetni aktorzy, jak Karolina Gruszka, Aleksandra Popławska i Mariusz Bonaszewski.

W obsadzie pierwszego polskiego serialu medycznego Netfliksa zobaczymy również Dorotę Kolak i Krzysztofa Stelmaszyka.

Książki

ZŁODZIEJE TRUPÓW
» Wałbrzych 1927. Przez cmentarz opętanych idzie kondukt. Gdy z trumny wypada świnia, żałobnicy wpadają w furię.

BAZYLISZEK
» Dyrektor domu starców pracuje nad odtworzeniem bazyliszka, korzystając z alchemii i magii. Jego sekret zostaje odkryty.

20 MINUT. DOBRY FAST FOOD
» Jamie powraca ze 120 niezawodnymi przepisami i udowadnia, że pyszny posiłek można postawić na stole w zaledwie 20 minut.

SEKRETNA HISTORIA AUDREY JAMES
» Opowieść o pianistce, która w Berlinie 1939 roku zmuszona zostaje do podjęcia decyzji mogącej zaważyć na całym jej życiu.

MOJE ROZMOWY Z PSEM LEO
» Czy z psem można pogadać o wszystkim? Aktor Jacek Bończyk rozmawia z Leo o życiu, ludziach, sprawach ważnych i nieważnych.











eprasa.pl 56656037c7



Premiera w kinach 6.11

PRZEPIS NA ŚWIĘTA

» Ida (Zofia Jastrzębska) marzy o własnej cukierni. Kiedy pewnego dnia w banku poznaje przystojnego dyrektora Piotra (Piotr Stramowski), nie ma pojęcia, że ta rozmowa odmieni jej życie. Wkrótce Piotr zaczyna szukać bowiem opiekunki do swojego syna Nikodema. Obdarzona poczuciem humoru, Ida szybko podbija serce nie tylko Nikodema, ale również jego taty. Tylko co na to… narzeczona Piotra, Klara (Sonia Mietelica)?



Już dostępny Netflix

NIKT TEGO NIE CHCE 3

» Noah (Adam Brody) i Joanne (Kristen Bell) decydują się na kolejny ważny krok - wspólne zamieszkanie. W tym czasie Sasha (Timothy Simons) i Esther (Jackie Tohn) zostają ponownie wciągnięci w świat randek. Z kolei Morgan (Justine Lupe) coraz śmielej rozwija swoją karierę i zaczyna przyciągać uwagę mediów, a jednocześnie między nią a Sashą narasta napięcie, które oboje uparcie próbują ignorować.



Premiera 2.11 HBO Max

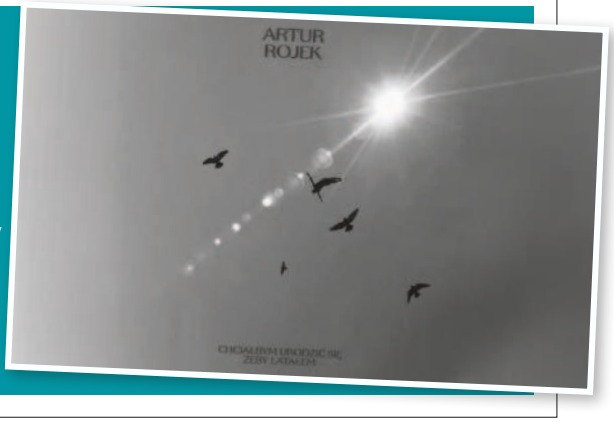
POZŁACANY WIEK 4

» Czas powrócić na salony nowojorskiej socjety XIX wieku. Od czasu gdy Bertha Russell (Carrie Coon) doprowadziła do ślubu córki Gladys z księciem Buckingham i tym samym zmieniła układ sił w towarzystwie, musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich decyzji. A najważniejszą z nich jest wyjazd męża Berthy. Otóż, po dramatycznych wydarzeniach 3. sezonu, George Russell w pośpiechu opuścił Newport i sam wrócił do Nowego Jorku.

Fot.: Materiały prasowe (11)

Muzyka

» Trzeci solowy album Artura Rojka ukazał się sześć lat po premierze jego poprzedniej płyty „Kundel". Tytuł „Chciałbym urodzić się żeby latałem" wymyślił przed laty młodszy syn muzyka. Jak mówi sam Rojek, nowa płyta jest dla niego niczym rodzinny album ze zdjęciami. Osobiste historie stają się w piosenkach punktem wyjścia do bardziej uniwersalnych tematów. Artysta opowiada o relacjach z dziećmi, żoną, samym sobą i światem, patrząc na nie z perspektywy różnych etapów życia. Na albumie znalazły się m.in. single „Gruby, mały", „W objęciach" oraz „Yeti", nagrany w duecie z Dawidem Podsiadło. Limitowana edycja wyróżnia się specjalną oprawą graficzną i zawiera dwa dodatkowe utwory.



MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

REDAKTOR NACZELNA Marta Lubartowska
HUB ROZRYWKA I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa, **KOORDYNATORZY** Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak, **REDAKTORZY** Krzysztof Beśka, Bogumiła Deka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molęda.
HUB PORADNIKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA Monika Bobowska **HUB KRZYŻÓWKI: RED. ZARZĄDZAJĄCA** Joanna Lewińska **SEKRETARIAT** Karolina Bednarska, tel. 882 743 054.
HUB FOTOEDYCJI: LIDER Agata Zasada, **KOORDYNATORZY** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno, **FOTOEDYTORZY** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska.
HUB GRAFICZNY: DYREKTOR Robert Latek, **LIDERZY** Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski, **KOORDYNATORZY** Małgorzata Kaptur, Bartłomiej 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** Małgorzata Grono, mail: małgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** Izabela Sarnecka, dyrektor biura reklamy; Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Pędzich, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 59; Krystyna Tęcza, tel. 600 420 934; Katarzyna Zatyka, tel. 664 780 045; Marta Zielińska, tel. 600 270 992; koordynator Dorota Witan, tel. 600 275 515 **DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA** Piotr Ludwicki, mail: piotr.ludwicki@bauer.pl
DYREKTOR FINANSOWY Rafał Kordus **PRODUKCJA** Piotr Orełko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuska 120; 07-200 Wyszków.

PBC 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 ✦.

eprasa.pl 566560377c7

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

zjawa głębokie zamyślenie			syn możnego pana		kobieta w ręku pilota	taktem nie grzeszy	kula ziemska		uczucie niepewności		wymyślili go Chińczycy		pod opieką Melpomeny		... Pascal, aktor
rezerwa							1				w nim fale radiowe				
		6							gatunek liryczny				Virtuti Militari		malowidło na mokrym tynku
jadowity pająk						zakazany najlepiej smakuje					bagienny opał				
potrawa na stole		odpowiada w górach		oddycha skrzelami górska łąka					dreszczowiec						
porasta pnie drzew domek letni											cel wyprawy Argonautów			improwizowana muzyka	
	3										podróż jachtem jest nim paw				
czarna maź	silnik		trzepot żagli												
											puszczane fantazji		francuski książę		niejeden na trasie rajdu
trawiasta równina		ogół norm moralnych		węgiel w proszku								4			
						połaciowe na dachu		aerozol plucha, słota	żar lejący się z nieba		rzucany przez wiedźmę	ciekły surowiec kopalny		mistrz duchowy	
wziernik uszny		5													
						kończyna górna nagły zapał					cel porwania traczyk lodowy				
duży pies stróżujący	świeccy członkowie Kościoła		porcja syropu kopiuje zdjęcia		7			zwijana kanapka łamigłówka liczbowa					egzamin dojrzałości		poniesiona szkoda
					pęknięcie płynie w korycie					rupieciarnia ostoja					
łotewski likier atrybut Apolla		czarny koń początek dnia					wdzięk osobisty jajeczka pstrągów					przełożony		unosi się nad bagnem	
				fatamorgana					luterański duchowny						
indiańska łódź zapisane na dysku			8			ratunkowe wyrzucane za burtę					pomidorowa na obiad				
				można pędzić na jego złamanie					ciężka, jednostajna praca				2		
papierowa z mąką, cukrem						w niej wykłady					świątynia z proboszczem				

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 56656037c7

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

AKR
ARMADA
ATENCJA
BATMAN
BENEFIS
BOSAK
BOY
BROKUŁ
CEDZAK
CEL
DAŃ
ELF
FILMOTEKA
FILOZOFIA
FIRANKA
IMBIR
KAMASZNIK
KOŁCZAN
KOSZ
KOSZARY
KURZAWA
LAJKONIK
LITERNIK
MUZEUM
NEKTAR
NOCLEG
OBRADY
OBSZAR
ODRA
OSIKA
OSNOWA
OZDOBNIK
PAPILOT
PIEG
POT
PÓŁTUSZA
PROSPEKT
RODZINA
RÓW
SŁABIZNA
~~SPEDYT~~OR
SPOINA
STATYSTA
STOPKA
SZYCHA
TAWERNA
WEK
WĘDKARZ
WYCIEK
WYWÓZ
ZMOWA
ŻERDŹ

SZYFRÓWKA

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

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



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

10	3	5	1	17	12	15

Fot.: East News, Adobe Stock

eprasa.pl 56656037c7

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

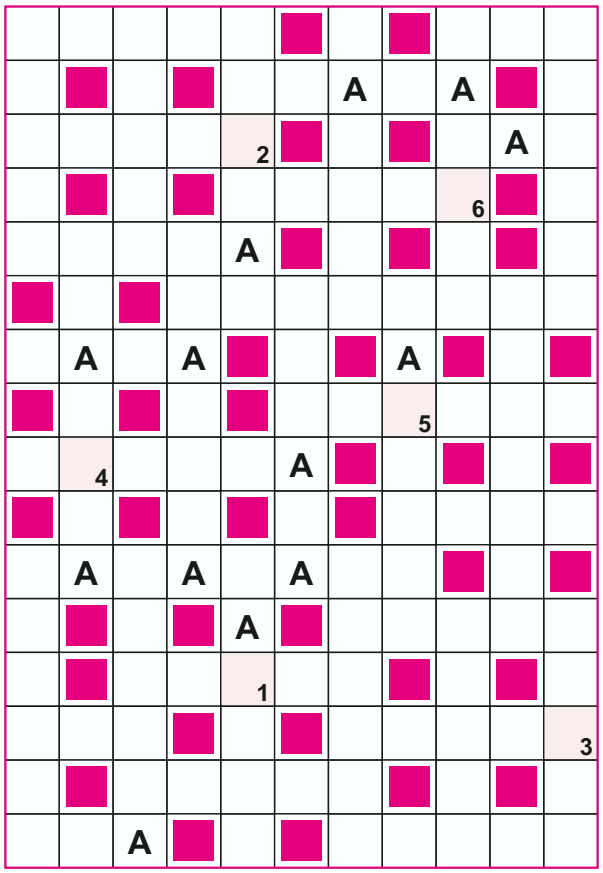
ścisły u matematyka	płacze z byle powodu		gwarowo ziemniak / krasnoludek		filar, kolumna / śmieszna sytuacja / klika		szkatułka		rygiel							
płat papieru							w staropolskim samorządzie		klimatyczna w kurorcie							
	4															
żartobliwie gitarzysta		przynęta		murawa												
				był nim Szwejk / bywa sienny		5				rynkowy apetyt		w nim larwa		tatarska niewola		
rzeczywistość						odurzenie po drinku		pewność siebie / złota moneta								
kram mięsny / jest nim mech			huragan, nawałnica		nadzorcza w spółce					sidła kłusowników		dziecięca zabawa		element zawieszenia		
lata na niej czarownica							duży zbiornik		do sejmu co 4 lata							
					szybka karetka		bolesny ścisk mięśni			6						
zarzewie pożaru / cukrowy puch		w środku ułamka / nad pasem							np. kamienia łupanego		opiewał czyny bohaterów		karzeł w stajni		furia, obłęd	
				lotny cel w skicie / także szydło							baśniowy skarbiec					
polny lub na biegunach						grozi w upalny dzień		wijąca się ryba / malaria						2		
na zdjęciu	ma licznik i mianownik		kowboj z pampy / zarządca folwarku	1						i węch, i słuch		kapitański na statku		trójnóg		
					leśna świnia / z piętą			7		krewna kruka						
karciany dzwonek		fiskalna w sklepie / ragdoll, pers					gra karciana / ważka, trzmiel						waga opakowania towaru		płetwonoga w morzu	
				krzesło władcy					należy do grupy terierów							
bicie, lanie						podmuch wiatru					ojciec					
	8			św. Marka w Wenecji					alumn					3		
waluta Meksyku / rzeźbiony medalion						„... kameliowa" Dumasa					arabika lub robusta					

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 56656037c7

JOLKA

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



1	2	3	4	5	6

- szwedka albo parka
- obok iksa w równaniu
- muzyka Eminema
- huśtawka małp
- mała, a cieszy
- wyrób szewca
- gliniany flet
- wyrabia okulary
- uczył żaków
- buty piłkarza
- mleczko na gumę
- ściernisko
- granica, pułap
- ma kiepski refleks
- „żabi" śmiech
- ma szczeble
- pewność siebie, śmiałość
- wywołany bólem
- typ kształtownika
- roślina zielna
- gra z młynem
- arkusz poprawek
- wieje od Andów
- końskie podkute
- ustronie, pustkowie
- ... kulszowa
- wynik dzielenia
- samogon
- uprząż dla wołów
- rodzaj sita
- pieśń protestu
- sowiecki obóz
- sprężyste cukierki
- ryżowa papka
- uchwyt kubka
- szelest, cichy gwar
- do otwierania drzwi

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 56656037c7

HOROSKOP

26 października – 8 listopada

Spójrz w GWIAZDY

Koziorożce, Raki i Ryby będą pławić się w romantycznych uciechach za sprawą rosnącego wpływu Marsa. Zazdrościć im będą Strzelce i Lwy, przeżywające sypialniane frustracje.



Skorpion

EMMA STONE (38)

SKORPION 23.10-21.11

Niebawem spotkasz kogoś, kto swą mądrością wzbudzi w tobie podziw i zachwyt. Trzymaj się tej osoby, pomoże ci w opałach.
PRACA: Wymaga się od ciebie więcej, niż masz zapisane w umowie. Zareaguj.
MIŁOŚĆ: Czeka cię zmysłowa randka – szykuj się. Od ciebie zależy, czy dasz dojść do głosu także uczuciom. Być może będziesz chciała złapać kilka srok za ogon, bo tej idealnej nie możesz jakoś znaleźć.

STRZELEC 22.11-21.12

Nie bój się, nawet gdy trzeba zainwestować lwią część oszczędności. Bądź dobrej myśli!
PRACA: Nagle szefowie zwrócą uwagę na twoje projekty od dawna tkwiące w szufladach. Zaskoczona?
MIŁOŚĆ: W związku spokój, bez fajerwerków, wręcz mordercza stagnacja. Długo tak nie wytrzymasz. Strzelce single coraz śmielej poczynają sobie we flirtowaniu w pracy!

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Masz ochotę zgromadzić wokół siebie bliskich i przyjaciół, by z nimi pobiesiadować? Organizuj imprezę! Nikt raczej nie odmówi.
PRACA: Nikt i nic się tobie nie oprze, swoje projekty będziesz realizowała z siłą lodołamacza oraz buldożera. Powodzenia.
MIŁOŚĆ: Przez wpływ Merkurego będziesz bardziej skłonna do krótkich, burzliwych i erotycznie rozbudzających cię przygód.

WODNIK 20.01-18.02

Nadmiar obciążeń może nadwerężyć siły. Pamiętaj o diecie, postaw na warzywa.
PRACA: Jeśli będziesz potrafiła wziąć się w garść, zaczniesz się cieszyć sukcesami.
MIŁOŚĆ: Z dnia na dzień zmieni się twoje podejście do związków, miłości, seksu. Zaufaj intuicji, a wybierzesz to, co dobre dla ciebie, a nie dla innych. Wodniki w związkach czeka rozmowa z partnerem. Wóz albo przewóz.

RYBY 19.02-20.03

Może lepiej nie sprawdzaj, jak wiele możesz wytrzymać, pracując bez wytchnienia...
PRACA: Unikaj niepotrzebnych dyskusji z kolegami. Po co zaogniać ostatnio bardzo poprawne stosunki. Ale nie ufaj nikomu.
MIŁOŚĆ: Silne, pełne namiętności i... przeszkód formalnych uczucie zaburzy twój spokój. Tym bardziej, że to miłość wbrew twoim dotychczasowym zasadom.

BARAN 21.03-19.04

Kondycja i zdrowie dopisują, ale zrób coroczne badania, bo lepiej dmuchać na zimne.
PRACA: Wszyscy myślą, że trudności tylko cię napędzają, zaś kłopoty jedynie gaszą twą kreatywność. Poproś o pomoc!
MIŁOŚĆ: Ktoś z twojego otoczenia wysyła ci sygnały. Jest zainteresowany, a ty zgrywasz królową lodu. Nie tędy droga, jeśli chcesz namiętności i ognia.

BYK 20.04-20.05

Postawa niektórych twoich przyjaciół może cię zawieść, będziesz sobie pluła w brodę, że jak zwykle wykazałaś się naiwnością.
PRACA: To czas twoich intensywnych starań, by na koniec roku odtrąbić triumf.
MIŁOŚĆ: Choć nowy mężczyzna na twojej drodze okaże się fascynujący, wykaże się też trudnym charakterem i, być może, także skłonnością do przemocy psychicznej...

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Skacze ci ciśnienie? Nie panujesz nad sobą? Zapoznaj się z technikami relaksacyjnymi.
PRACA: Twoja sytuacja nagle ulegnie poprawie. Pamiętaj, by trzymać nerwy na wodzy. I nie bądź taka śmiertelnie poważna.
MIŁOŚĆ: Krytyczny moment w związku. Co was nie zabije, to wzmocni. Za to single spotkają wyjątkowo uwodzicielską osobę. Niestety, okaże się też małym kłamczuszkiem.

RAK 21.06-22.07

Złe języki komentują każdy twój postępek, stylizację, a nawet relacje z rodziną. Nie przejmuj się, szybko się znudzą.
PRACA: Wydaje ci się, że wymyśliłaś koło. Uważaj, twoja ignorancja ucieszy wrogów.
MIŁOŚĆ: Ktoś wręcz niewolniczo ci oddany będzie ponownie zabiegać o twoją uwagę. Nie odtrącaj go, to okazja na wyrafinowany seks! A może nawet coś więcej...

LEW 23.07-22.08

Marzenia o luksusowych gadżetach muszą poczekać do gwiazdki. Nie spłucz się na prezenty, potem też trzeba za coś żyć.
PRACA: Szybkie zmiany, nieporozumienia i zamieszanie zepsują ci nieco humor.
MIŁOŚĆ: Zastanów się, czego tak naprawdę oczekujesz, bo partner nie wytrzyma długo z osobą nieobecną i wiecznie zajętą pracą. Singielko, rozejrzyj się dookoła!

PANNA 23.08-22.09

Jeśli teraz rozpoczniesz odchudzanie, zaoszczędzisz i poczujesz się o wiele silniejsza.
PRACA: Będziesz odnosiła sukces za sukcesem. To nie tylko sprawka przychylnych ci obecnie gwiazd, ale i twojej pracowitości.
MIŁOŚĆ: W gwiazdach widać wyraźnie, że singielki znajdą ukochanego już niebawem, i to w pracy! To spotkanie sprawi, że niektóre wasze plany ulegną zmianie..

WAGA 23.09-22.10

Rodzinny zjazd może skończyć się niemiłym akcentem. Unikaj drażliwych tematów.
PRACA: Jesteś typowym zadaniowcem, ale może znajdziesz chwilę na improwizację?
MIŁOŚĆ: Niewykluczone, że przed tobą spotkanie z tym jednym jedynym. Może nie jest George'em Clooneyem, ale zawsze.... Nie spiesz się jednak: czas jest w tym przypadku twoim sprzymierzeńcem.

Fot.: East News

eprasa.pl 56656037c7

Oni mają GŁOS



ROBERT GÓRSKI

„Humor ma wiele twarzy i wiele źródeł. Czasem jest rodzajem ucieczki. Śmiejemy się, bo w ten sposób chcemy zapanować nad strachem albo uciec przed odpowiedzialnością".



SANDRA DRZYMALSKA

„Jestem w fazie spokoju. Wreszcie czuję się kobietą, a z kobiecością łączy się ogromna siła. To samo tyczy się ciała. Dużo przeszłam ze swoim ciałem, ale dopiero teraz zaczęłam zauważać, jakie ono jest".



MARTA NIERADKIEWICZ

„W moim życiu kobiety zawsze były i są ważne. Byłam i jestem otoczona kobietami. Wszystkie były i są silne, dość stanowcze, niezależne, idące do przodu. Trochę sobie nie mogę wyobrazić życia bez nich".





JENNIFER LAWRENCE

„Myślę, że kiedy udzielam wywiadów, powinnam mówić o połowę mniej niż normalni ludzie. Bo potem czytam swoje cytaty i są kompletnie szalone. Takie rzeczy niosą się dalej i nabierają własnego życia".

HANNA ŚLESZYŃSKA

„Na pewnym etapie życia człowiek wymaga mniej. To nie znaczy, że spuszcza z tonu, ale że przede wszystkim docenia to, co ma".



KATARZYNA CHRZANOWSKA

„Uwielbiam swój zawód, ale nie mogę powiedzieć, że zrobiłam wszystko, by jak najwięcej grać. Nie zabiegałam o role, za szybko się poddawałam. Koncentrowałam się na codziennym życiu. A sztuka nie lubi konkurencji".



IRENA SANTOR

„Najpiękniejszym romantyzmem jest dziś i jutro. I najlepiej, żeby to jutro trwało. Ja nie szukam romantyzmu w bajkach. Romantyzuję prozę życia".

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

eprasa.pl/56656037c7

Stylowy KALENDARZ na 2027 rok

4 wzory do wyboru

• kalendarium • adresownik • miejsce na notatki



TYLKO 15,99 zł

Kalendarz dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub na czytelnia.pl
Zamówienie można także złożyć pod numerami telefonów:
67 210-86-05 i 67 354-16-05

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 56656037c7