MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK
Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 15 (464) 20 lipca 2026 r.



Michał Wiśniewski i Mandaryna

A wszystko to, bo ciebie kocham

To koniec spekulacji – oboje potwierdzili, że dali sobie drugą szansę. Ich uczucie odżyło w cieniu piątego rozwodu artysty. Jaki będzie następny krok?



CO O TEJ DECYZJI **MAGDALENY CIELECKIEJ** MYŚLAŁ BARTOSZ GELNER?

JOANNA LISZOWSKA I ROBERT KOCHANEK ZNÓW SĄ SOBIE BLISCY





KLAUDIA HALEJCIO NIE WYBACZY **KATARZYNIE ZIELIŃSKIEJ** KOMENTARZY O JEJ MĘŻU

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

9 771899 657606 30

Numer w sprzedaży do 02.08.2026

eprasa.pl 5ad941be3

#Show TIME



Ilona Wrońska

Po rozstaniu z Leszkiem Lichotą potrzebowała oddechu i… czerwonych szpilek. Ilona Wrońska kupiła kampera i przez Rumunię wyruszyła do Serbii. – Trasa Transalpina w Rumunii jest wietrzna, pogoda zmienna, ale widoki to rekompensują – donosi zachwycona. Ahoj bałkańska przygodo!



Alżbeta Lenska

Niektórzy mają w domu krajobrazy, inni abstrakcję. Tymczasem aktorka Alżbeta Lenska może otoczyć się efektownymi plakatami swojego męża Rafała Cieszyńskiego. A jest na co popatrzeć.



Marlyna Wojciechowska

Podczas pisania książki podróżniczka bardzo sobie ceni stałą obecność konsultanta ds. dzikich kotów, który pilnuje, by wszystko było napisane z pazurem. Nie ma to jak pod okiem fachowca…



Eryk Kulm

Chopin nie był pianistą – donosi zdumiony odtwórca roli Fryderyka, który właśnie odkrył w Rzymie, że „Chopin" to bardziej shopping. Cóż, podróże kształcą!



Beata Ścibakówna

Tu nie ma żartów! Aktorka pokazała formę, przy której niejedna dwudziestolatka wskoczyłaby w leggingsy i popędziła na bieżnię. Beata Ścibakówna zachwyciła fanów energią, gibkością i uśmiechem. Co więcej, wyglądała, jakby to była dopiero rozgrzewka przed kolejnym pokazem mocy!

Fot.: Instagram.com/betalenska, Instagram.com/martyna.world, Instagram.com/beata_scibakowna_official, Instagram.com/ilona_wronska, Instagram.com/erickulmjr

eprasa.pl 5ad941be3c

Nr 15 (464) 20 lipca 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 Kolejne rodzinne zawirowania u **Filipa Chajzera**. Co na to bliscy?

5 Czy **Joanna Racewicz**, biorąc ślub sama ze sobą, wyrzeka się innych związków?

7 Co **Alicja Bachleda-Curuś** zdradziła podczas wizyty w Polsce?

11 Tym razem **Agnieszka Kaczorowska** inaczej przygotuje się do stałego związku.

GORĄCA IMPREZA



6 **Bad Bunny**
jednocześnie zachwycił polską publiczność i naraził się naszym gwiazdom.

12 Każda okazja, by wrócić do świata Barbie z **Margot Robbie** i **Ryanem Goslingiem** jest dobra. Ale ta jest szczególna.

13 O tym wydarzeniu mówi cały świat. **Taylor Swift** powiedziała „tak".

14 **Margaret** ma za sobą trudną podróż, podróż wgłąb siebie.



26 **Maria Seweryn**
w wywiadzie dla „Show" mówi nie tylko o swoich znanych rodzicach.



20 **Grażyna Torbicka**
podzieliła się wzruszającym wspomnieniem.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Lekki wiatr, słońce, szum morza i Ty w długiej, zwiewnej sukience…

30 **Fryzury** Idealna fryzura na letnie spacery? Fale niczym u syreny.

33 **Pielęgnacja** Moda na matchę zatacza coraz szersze kręgi. Jakie zbawienne właściwości ma dla naszej urody?

34 **Zawsze w formie** Słuchaj muzyki… na zdrowie.

PO GODZINACH



36 **Kuchnia** Naukowe badania dowodzą, że kolor słodyczy ma wpływ na ich smak.

38 **Wnętrza** Latem zyskujemy nowy pokój – na balkonie. Uczyń z niego przestrzeń relaksu lub na romantyczną randkę.

42 **To jest hit** Kultowy „Domek na prerii" wraca w nowej odsłonie. Twórcy wierzą w sukces produkcji.



Decyzja brzemienna w skutki

Czy ta znajomość jest tak ważna dla Julii Wieniawy, że byłaby gotowa przenieść się do Szwecji? Jakąkolwiek podejmie decyzję, będzie musiała zmierzyć się z konsekwencjami.

Julia Wieniawa i Hervé Matthys

Rozstanie NA HORYZONCIE?

» NIC NIE TRWA WIECZNIE. Ledwie ucichły emocje po ostatniej edycji „Mam talent!", a Julia Wieniawa już zamyka kolejny rozdział. Po trzech sezonach pożegnała się z fotelem jurorki, dziękując widzom, uczestnikom i ekipie programu. – Odchodzę z wdzięcznością, pięknymi wspomnieniami i ciekawością tego, co przede mną – napisała na Instagramie. Tymczasem Hervé Matthys, z którym od miesięcy jest widywana, rozstał się z Motorem Lublin i znalazł nowy klub w Szwecji. Ona zmienia zawodowe plany, on urządza życie w nowym kraju. Czy świeży związek wytrzyma próbę odległości? A może wcale nie zamierzają się rozdzielać? Na razie oboje milczą o dalszych planach. **(AG)**



Nie kryli się z bliskością

Zdjęcia paparazzi, wykonane wczesną wiosną, nie pozostawiają wątpliwości, że belgijski piłkarz jest bliski aktorce.



Hervé Matthys pożegnał się z lubelskim klubem i obrał kierunek na Szwecję.

Fot.: Akpa (2), Forum (2), PGE Narodowy, House of Food, Instagram/h.matthys_3
Fot. okładka: Akpa (2), Forum, East News (2)

eprasa.pl 5ad941be3c



Znaleźli się na językach

Rodzice są dla niego wzorem. Zygmunt i Dorota Chajzerowie obchodzili niedawno 42.rocznicę ślubu. Tu rodzina w komplecie, czyli także siostra Filipa.



Związek z dwukrotnie młodszą od niego Bianką budzi emocje, ale para zdaje się tym nie przejmować.



Obowiązkowy gość

Nie wiadomo czy na weselu będą jego teściowie, ale na pewno pojawi się Małgorzata Ohme, która broni jego prawa do miłości do Blanki.



Zawrotne tempo wydarzeń

Prezenter poznał przyszłą żonę zaledwie kilka miesięcy temu, dziś nazywa ją swoim najlepszym kumplem.

FILIP CHAJZER NA OSTATNIEJ PROSTEJ



Filip jest człowiekiem po przejściach. W najnowszej książce pisze m.in. o swoim uzależnieniu.

» ŚLUB Z BIANKĄ ZBLIŻA SIĘ WIELKIMI KROKAMI, a Filip Chajzer właśnie wrócił z Portugalii. W rocznicę objawień fatimskich poleciał tam z 19-letnią narzeczoną. Gdy pokazał na Instagramie ołtarz kościoła w Lizbonie, ruszyły domysły, że może to tam powiedzą sobie z Bianką sakramentalne „tak". Nie wiadomo, czy w ceremonii wezmą udział jej rodzice, za to datę i godzinę na pewno zna jego ojciec Zygmunt Chajzer. Przyszła teściowa niewygodnymi pytaniami zepsuła prezenterowi w maju spotkanie autorskie, a teścia miał rzekomo zablokować w social mediach. – Ślub jest zaplanowany na ostatni weekend września. Oficjalnie zaproszenia nie zostały jeszcze wysłane. Część rodziny została powiadomiona telefonicznie – ujawnił informator Pudelka. **(VK)**

JEDNYM ZDANIEM

Wielka radość w domu utytułowanego skoczka narciarskiego **Dawida Kubackiego** i jego żony, którzy mają już dwie córki, a teraz powitali na świecie syna.

By pozbyć się presji czasu, tenisistka **Magda Linette** poddała się procedurze zamrożenia komórek jajowych, by po zakończeniu kariery móc założyć rodzinę.

W sierpniu, na Festiwalu Filmu i Sztuki w Kazimierzu Dolnym, **Marcin Dorociński** pojawi się nie tylko jako aktor, ale i piosenkarz - wystąpi z **Wojtkiem Mazolewskim**.

Fot.: Instagram.com/wer_chajzer (3), Newspix

eprasa.pl 5ad941be3c





Na urodziny reżyserki Marii Sadowskiej przyszła z partnerem. Nie szczędzili sobie czułości w tłumie gości.

Przysięga w kobiecym gronie

Do tego ślubu przygotowywała się trzy tygodnie, medytując i prowadząc dziennik.

JOANNA RACEWICZ POŚLUBIŁA SAMĄ SIEBIE

» ALE O CELIBACIE MOWY NIE MA! «

– Miłość drugiemu można dać tylko wtedy, gdy ukocha się i przyjmie siebie – uważa dziennikarka, która złożyła przysięgę na wierność sobie. Joanna Racewicz zarzeka się, że jej ślub nie ma nic wspólnego z sologamią czy ślubem panieńskim.

– Na to jestem już za duża. Zbyt dorosła. Nazbyt świadoma – wyjaśnia. Zarzeka się, że nie rzuca wyzwania ani Bogu, ani religii czy sakramentom. Nie kieruje nią też wrogość wobec mężczyzn. – Powiedzenie sobie „tak" nie oznacza „nie" dla świata – wyznała w nagraniu, zamieszczonym na Instagramie. Dobrze wie o czym mówi, gdyż jest zakochana. **(BWM)**



Teraz jest czas szczęścia i radości

Udowodniła, że w świecie pełnym presji i rywalizacji, można sięgnąć w głąb siebie i odwrócić zły los.



Nie rzuca słów na wiatr

Właśnie dałam sobie słowo, że nigdy się nie opuszczę. Nie zawiodę, nie zostawię, nie wyprę się siebie. Ja, Joanna - napisała w sieci.

Fot.: East News, Forum, Instagram.com/joannaracewicz

eprasa.pl 5ad941be3c



JĘZYK NIE JEST ŻADNĄ BARIERĄ

Od kilku lat Portorykańczyk jest najpopularniejszym artystą latino – również w Polsce. I nikomu nie przeszkadza, że mówi tylko po hiszpańsku, ważniejsze są emocje, jakie zapewnia.



ROBERT STOI ZA NIĄ MUREM

Anna Lewandowska szalała bez męża, który już pojechał do pracy do Chicago, za co spotkał ją hejt. Ale Robert od razu stanął w jej obronie i wyraził nadzieję, że wytańczyła się za nich dwoje.

VENI, VIDI, VICI, CZYLI BAD BUNNY W POLSCE!

» BILETY WYPRZEDAŁY SIĘ JUŻ ROK TEMU, by w jeden z lipcowych wieczorów tego lata PGE Narodowy w stolicy zamienił się w roztańczone Portoryko. Bad Bunny, który jeszcze 10 lat temu pracował m.in. jako kasjer za minimalną stawkę, dziś jest uznawany za „króla muzyki latino" i nad Wisłą udowodnił, że na to zasłużył. Przez blisko trzy godziny nie tylko serwował widowisko pełne gorących rytmów, efektownej oprawy i największych hitów, ale także rozdawał autografy i podpisywał płyty. Fani byli zachwyceni, ale gwiazdy mogły czuć się zawiedzione, bo żadna z nich nie została zaproszona przez artystę do jego sławnej La Casity. **(AK)**



MIĘDZY NAMI, PRZYJACIÓŁKAMI

Mówi się, że każda blondynka potrzebuje swojej brunetki. Czy to dlatego Vanessa Aleksander poszła na koncert z przyjaciółką, Natalią Szroeder?



ŻĄDNA WRAŻEŃ I ZARADNA

Na koncert nie można było wnosić żadnych toreb, a że Hanna Turnau nie miała kieszeni, ukryła klucze i telefon w… czarnych kowbojkach. Pomysłowo?



JUŻ OFICJALNIE JAKO ŻONA

Niedawno tancerka Daria Syta chwaliła się zdjęciami ze ślubu z Igorem Grobelnym. A teraz świeżo upieczeni małżonkowie korzystają razem z kapryśnego lata. Na szczęście na koncercie pogoda dopisała.



W STREFIE MARZEŃ

Mariola Bojarska-Ferenc chciałaby zatańczyć z Bad Bunnym na scenie w specjalnej strefie (tzw. La Casita). Przyznała jednak: „Nie umiem tak tym tyleczkiem pięknie ruszać". Cóż, inne gwiazdy może i umieją, ale w Polsce ten zaszczyt przypadł wyłącznie kilku influenserkom.

Fot.: Materiały prasowe/RGE Narodowy, Instagram.com/mariola_bojarska_ferenc, dariasyta, annalewandowska, vanessaalxndr, hanna_turnau

eprasa.pl 5ad941be3c



Jej serce się uradowało

Uśmiechnięta, w dobrym humorze, wreszcie mogła się spotkać z dawno niewidzianymi przyjaciółmi.

Wspomnienia wróciły



W wieku zaledwie 15 lat zagrała Zosię w filmie „Pan Tadeusz" w reżyserii Andrzeja Wajdy.



Syn gwiazdy, owoc miłości do aktora Colina Farrella, to już nastolatek. Z tatą lubi spędzać czas po męsku. Tu na meczu Mistrzostw Świata.

Życie jak w Madrycie, tyle, że w Los Angeles

W Stanach Zjednoczonych mieszka od ponad 20. lat. Wciąż ma w sobie dużo dziewczęcego uroku, kocha polskie jedzenie.

U ALICJI BACHLEDY-CURUŚ SZYKUJĄ SIĘ ZMIANY?

» JEJ PRZYJAZD WZBUDZIŁ SPORE EMOCJE. Niedawno Alicja Bachleda-Curuś odwiedziła swoich bliskich w Polsce i została na dłużej. Od razu wniosła powiew hollywoodzkiego blasku. Podróżowała po kraju, zachwyciła w Toruniu podczas 24. Bella Tofifest, w panelu „Aktorki Wajdy". A tam zdradziła sekret. Gdyby nie Andrzej Wajda, nie byłoby jej amerykańskiego życia, bo wahała się z wyjazdem za ocean jako młoda dziewczyna. – Pan Andrzej dał mi błogosławieństwo, zielone światło. Gdyby powiedział, żebym nie jechała, to pewnie bym została, więc bardzo mu za to dziękuję – wyznała. Czy aktorka chce teraz wrócić? Choć Los Angeles zmieniło się po ubiegłorocznych pożarach, jak przyznała w „DDTVN", jej się tam nadal dobrze mieszka. **(AJ)**

Fot.: Akpa, Reporter, East News, Getty Images

eprasa.pl 5ad941be3c

GORĄCY TEMAT

Miłość

„Wpychano" ich sobie w ramiona?

Już po ich wspólnym występie sylwestrowym w Katowicach plotkowano, że stara miłość nie zardzewiała.

SHOW extra



Mandaryna i Michał Wiśniewski

Dali sobie DRUGĄ SZANSĘ

Jeszcze niedawno zaprzeczali, że mają romans, ale **dziś mówią wprost, że znów są razem**. A wszystko miało zacząć się, kiedy on był już w trakcie piątego rozwodu.

eprasa.pl 5ad941be3c

ze zdradą w tle...



Wsparcie w czasie rozwodu

Muzyk potwierdził związek z Mandaryną po tym, jak „Twoje Imperium" opublikowało dowody ich zażyłości.



Przysięgali sobie na lodowych tronach

Bajkowy ślub pary w szwedzkim mieście Kirun podziwiała w 2003 roku cała Polska. Rozstali się po pięciu latach.



Dzieci im kibicują

Xavier i Fabienne cieszą się, że ich mama znów spotyka się z... tatą.

Wszystko jakoś się ułoży

Uniknął odsiadki i został uniewinniony w głośnej aferze SKOK Wołomin. Teraz przed nim sprawa rozwodowa.

Plotki o tym, że dawne uczucie między nimi wcale nie wygasło, krążyły już od Sylwestra Dwójki w Katowicach. Kamery uchwyciły wówczas moment, w którym byli małżonkowie chwycili się za ręce, śpiewając i patrząc sobie w oczy. Na scenie towarzyszyły im ich dorosłe dzieci – niemal 23-letnia Fabienne i starszy o rok Xavier. Potem wszystko potoczyło się bardzo szybko. W marcu Michał Wiśniewski ogłosił rozstanie z piątą żoną, Polą, z którą doczekał się dwóch synów. Miesiąc później do sądu trafił jej pozew rozwodowy. Prawdziwa burza rozpętała się jednak dopiero, gdy „Twoje Imperium" pokazało zdjęcia lidera Ich Troje czule obejmującego Mandarynę. Od tego momentu trudno było już zaprzeczać, że coś ich łączy.

Uczucia odżyły na nowo

Przed laty szokowali i przyciągali uwagę. Ślub za kołem podbiegunowym, kamery w domu, medialne relacje z życia prywatnego – o ich związku mówiła cała Polska. Rozwiedli się ponad dwie dekady temu po kilku latach małżeństwa. Później każde z nich próbowało ułożyć sobie życie na nowo. On stawał na ślubnym kobiercu jeszcze trzykrotnie – dziś rozwodzi się po raz piąty. – Nigdy żadna z moich byłych żon nie wchodziła z pozwem 700-stronicowym na salę, więc generalnie na razie muszę się z tym oswoić – żalił się dziennikarzom, przyznając, że rozstanie z Polą nie będzie należało do łatwych.

Kilka dni temu w mediach społecznościowych oficjalnie potwierdził, że zdradził żonę z Mandaryną. Ale zaznaczył, że relacja zaczęła się później niż sądzono. – Zaczęliśmy się spotykać pod koniec czerwca tego roku. Trochę zostaliśmy wepchnięci w swoje ramiona przez całą tę sytuację i bardzo się z tego powodu cieszę. Być może te pięć lat razem i 21 lat osobno pozwoli nam pewne rzeczy zrozumieć i zrobić inaczej? Nieważne, czy dacie nam szansę, czy nie, bo my to po prostu zrobimy – wyznał. Zaapelował też do Poli, która wniosła o rozwód z orzekaniem o winie, o odrobinę klasy. Według niego domagała się 33 tys. złotych alimentów, a sąd przyznał jej jedną trzecią tej kwoty. Jednak jej mecenaska ujawniła, że wnioskowały o niższą sumę.

Prawda czy linia obrony?

Na słowa artysty zareagowała Pola Wiśniewska. – Oświadczenie mojego męża potwierdza, że spotyka się z Mandaryną. Rozbieżność dotyczy jedynie daty rozpoczęcia tej relacji. Rozumiem, że przyznanie, iż trwała ona wcześniej, mogłoby pozostawać w sprzeczności z jego linią obrony w postępowaniu rozwodowym – stwierdziła chłodno. Z kolei Xavier – syn Mandaryny i Michała przyznał, że z siostrą dość szybko zauważyli, że rodziców znów coś łączy. – Faktycznie, jak zaczęli się częściej widywać w czerwcu, to sami to wydedukowaliśmy i zapytaliśmy ich wprost. Super widzieć ich szczęśliwych, a tak jest, gdy są przy sobie. Trzymam za nich mocno kciuki, na pewno na razie rozznieśli internet.

Ostatnio gwiazdor pochwalił się współpracą z firmą przeprowadzkową. Czyżby już przenosił rzeczy z wynajmowanego w Magdalence domu do willi, którą zbudował w podwarszawskim Łosiu? Tam zaczną z drugą ekszoną wszystko od nowa?



Pocałunek na pożegnanie

Pola, z którą ma dwóch synów, domaga się orzekania o winie, a jej pozew z załącznikami ma aż 700 stron. Jej mina w sądzie mówi też to, co niedopowiedziane...

SHOW Violetta Kraskowska

Fot.: Akpa, Newspix.pl

eprasa.pl 5ad941be3c



Aktorka i rekordzistka Polski w nurkowaniu na jednym oddechu. Kocha ciszę, ale nie zgadza się na milczenie, gdy potrzebne są słowa.

AGATA ZAŁĘCKA

NIE CHCĘ *żyć płytko*

SHOW extra



GDYBYM NIE BYŁA TYM, KIM JESTEM, BYŁABYM... kimś, kto i tak nurkuje głęboko. Może w ludzi.

NAJBARDZIEJ CHCIAŁABYM W SOBIE ZMIENIĆ... to, że czasem za długo wierzę ludziom.

ZAWIODŁAM SIĘ... na milczeniu tam, gdzie powinny paść słowa.

ŻAŁUJĘ... że nie zawsze byłam dla siebie tak dobra, jak dla innych.

MOJĄ ZALETĄ JEST... odwaga udająca spokój.

NIE LUBIĘ... małych rozmów o niczym i wielkich ludzi bez kręgosłupa.

ZA TO UWIELBIAM... momenty tuż przed: przed skokiem, przed ujęciem, przed decyzją.

BOJĘ SIĘ... stagnacji. Resztę da się oswoić.

NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ BEZ... ciszy. Takiej prawdziwej, która robi więcej hałasu niż plotki.

MAM OCHOTĘ NA... więcej ról, które coś znaczą. I mniej ludzi, którzy tylko mówią, że znaczą.

PIENIĄDZE... lubię je, gdy dają wolność. Reszta mnie nudzi.

BRZYDZĘ SIĘ... fałszem sprzedawanym jako pewność siebie.

NIE WYJDĘ Z DOMU BEZ... intuicji. Resztę da się dokupić.

NIENAWIDZĘ... słowa „powinnaś".

W MĘŻCZYZNACH POCIĄGA MNIE... spokój, który nie potrzebuje dowodów. I inteligencja, która nie krzyczy.

MAŁŻEŃSTWO TO... partnerstwo, a nie kontrakt na grzeczność.

NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE... żyć płytko. Bez ryzyka, bez sensu, bez prawdy.



ZAWSZE ZNAJDĘ CZAS DLA... ludzi, którzy naprawdę słuchają.

CHCIAŁABYM... robić rzeczy, o których nie trzeba krzyczeć, żeby były wielkie.

CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY... robię coś trudnego i nikt nie widzi, ile mnie to kosztowało.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"... to uśmiecham się. I robię swoje dalej.



W sierpniu z Jakubem Kwiatkowskim będzie świętować szóstą rocznicę ślubu.

Fot.: Akpa, Reporter, Adobe Stock (2)

eprasa.pl 5ad941be3c



Papużki nierozłączki

Z aktorem Marcinem Rogacewiczem są razem niemal 24 godziny na dobę, bo połączyli siły nie tylko w życiu prywatnym. Stworzyli też autorski spektakl taneczno-teatralny „Siedem".



Rozdział „Maciej" już jest zamknięty

Rozwód z Maciejem Pelą dostała w listopadzie zeszłego roku. Sprzedaż małżeńskiego domu była ostatnią ich wspólną sprawą do załatwienia.



Z byłym mężem oczywiście zawsze będą łączyć ją dwie córki. Ale ustalili opiekę naprzemienną, nie chcą sobie wchodzić w drogę.



Uwiła całkiem nowe gniazdko

Niedawno skończyła remont i urządzanie nowego domu, który kupiła w tej samej dzielnicy Warszawy, co stary.

AGNIESZKA KACZOROWSKA SPISZE INTERCYZĘ?

» MOGĘ ZNÓW LEKKO ŻYĆ! Taki komunikat opublikowała na Instagramie Agnieszka Kaczorowska, dzierżąc w dłoni akt notarialny. Gwiazda sprzedała dom w warszawskiej dzielnicy Wawer, który miała wspólnie z byłym mężem, Maciejem Pelą. Ostatecznie zamknęła stary rozdział, a nowy – z Marcinem Rogacewiczem – trwa i pięknie się układa. Niedawno zamieszkali w jej nowym domu. Co dalej? Zabiją weselne dzwony? Nic nie jest wykluczone. Ale nauczona doświadczeniem gwiazda już jakiś czas temu zastrzegła, że musi być spełniony warunek – intercyza. – Żeby dwójka ludzi dalej była jednostkami. Są razem, ale każdy pracuje na siebie – tłumaczy. **(NA)**

Fot.: Forum, Instagram.com/agakaczor (2)

eprasa.pl 5ad941be3c

KARTKA Z KALENDARZA

21 lipca 2023 r.



Od nich się wszystko zaczęło

Pierwowzorem bohaterów były lalki Barbie i Ken firmy Mattel.

Rozterki w różowym świecie

Margot Robbie olśniewała na premierze filmu.

Wielkie wyzwanie

– Rola Kena jest najtrudniejszą, jaką kiedykolwiek grałem – wyznał Ryan Gosling.

I ty możesz zostać Barbie!

Na premierze filmu można było wejść do pudełka i przez chwilę poczuć się superlalką.

Wcześniej był Jim Carey

Dla reżyserki film „Truman Show" z Jimem Careyem był inspiracją w sposobie pokazania sztucznego świata.

Rozmach w Barbielandzie

Idealny świat lalki zbudowano w studio filmowym: Dreamhouse, ulice, latarnie, samochody, basen i zjeżdżalnię.

„BARBIE" STUKNĘŁY TRZY LATA

» FILM O NAJSŁYNNIEJSZEJ LALCE ŚWIATA świętuje trzecią rocznicę wejścia do kin po różowym dywanie. Reżyserka Greta Gerwig z historii o plastikowych zabawkach zrobiła globalny hit, zaś aktorski duet, Margot Robbie w roli tytułowej i Ryan Gosling jako Ken, rozbawili widownię, pokazując, co by było, gdyby lalki mogły mieć rozterki filozoficzne lub przechodzić kryzys egzystencjalny. Różowe plastikowe uniwersum przyciągnęło do kin na całym świecie dwieście milionów małych i dorosłych widzów. Krytycy chwalili film za wizualny rozmach, inteligentny humor i autoironię. A po trzech latach widać, że róż nie wyszedł z mody! **(AG)**



Przebój z różowego widowiska

Film nie dostał Oscara, ale dostała go filmowa piosenka – „What Was I Made For?", którą zaśpiewała Billie Eilish.

Fot.: East News (4), Adobe Stock, Forum, mat. prasowy

eprasa.pl 5ad941be3c



I stało się!

Ślub wzięli w sercu Manhattanu, w Madison Square Garden. Obwieścił to wyświetlacz nad wejściem, zwykle reklamujący koncert lub mecz koszykówki.





Czy to gala Oscarów?

Wśród ślubnych gości widziano Hugh Granta z żoną Anną Eberstein, Dakotę Johnson, Ethana Hawke'a, Stevena Spielberga, Bradleya Coopera… I wielu, wielu innych.

Zakaz fotografowania

Goście spełnili życzenie Taylor i Travisa: nie fotografowali ślubu. Oficjalne zdjęcia mają się pokazać na Instagramie. Ale kiedy - tego nie wie nikt!



Tym zdjęciem w sierpniu 2025 r. para ogłosiła zaręczyny. - Pani od angielskiego i pan od wf biorą ślub - napisali wtedy.

TAYLOR SWIFT I JEJ ŚCIŚLE TAJNY ŚLUB

» NIEKTÓRZY UWAŻAJĄ, że był to ślub stulecia, a już na pewno roku. Jednak szczęśliwców, którzy zobaczyli młodą parę, nie ma zbyt wielu. Taylor Swift, wychodząc za futbolistę Travisa Kelce'a, pieczołowicie zadbała o prywatność. Owszem, cały świat wiedział, że to się dzieje. Nowy Jork stał w korkach, bo okolice Madison Square Garden, gdzie odbyła się ceremonia, były odgrodzone i pilnie strzeżone. Na miejsce mysz by się nie prześliznęła, o paparazzi nie mówiąc. A goście weselni okazali lojalność parze młodej i nie robili zdjęć. Wciąż więc nie wiadomo, jak wyglądała Taylor – poza tym, że ubrał ją Dior. **(NN)**

Fot.: Getty Images, East News (4), Instagram.com/taylorswift

eprasa.pl 5ad941be3c



Sztuka bliskości opanowana

Nieważne gdzie, ważne z kim – powtarza, gdy wędruje z ukochanym.



Ślub „szamański", który wzięła z Piotrem w Peru sześć lat temu, nie ma mocy prawnej w Polsce.



Żyją swoim rytmem, nie patrzą na innych.



Naprawiła swoje wnętrze

Trudny czas, depresja, diagnoza ADHD i długa terapia – umiała sięgnąć tam, gdzie odnalazła sens codzienności. Dziś sobie za to dziękuje.

MARGARET POZBYŁA SIĘ BÓLU

» TO DLA NIEJ ROK WAŻNYCH JUBILEUSZY. Margaret skończyła 35 lat i od dwóch dekad jest na scenie. Ale dziś najważniejsze są dla niej nie sukcesy, tylko spokój. Artystka otwarcie mówi, że przechodziła załamanie i była bliska rezygnacji z tego, co kiedyś dawało jej wielką frajdę. – Pamiętam, jak siedziałam na terapii i mówiłam, że już nie chcę nagrywać i koncertować. Miało mi to przynosić radość, a sprawiało ból – wyznała. Dziś jest dumna z tego, że się wtedy nie poddała. Pomogła też miłość. Z ukochanym, Piotrem Kozieradzkim, ma leśną posiadłość w Polsce, dom w Hiszpanii i skrawek ziemi w Peru, gdzie – jak mówi – zaczęła się jej wyprawa w głąb siebie. **(JO)**



Przełamała się i dzisiaj znów rządzi sceną

Chciała rzucić śpiewanie, ale dała sobie kolejną szansę.

JEDNYM ZDANIEM

Już wkrótce po raz czwarty tatą będzie **Marcin Hakiel** – jego partnerka, **Dominika Serowska**, jest w drugiej ciąży i nie ukrywa, że jej nie planowała.

Wygląda na to, że ponownie mamą zostanie także **Monika Brodka** – wokalistka pochwaliła się zdjęciami, na których widać jej zaokrąglone kształty.

Była gwiazda Polsatu, **Karolina Gilon**, przyjęła oświadczyny **Mateusza Świerczyńskiego**, czyli ojca swego syna, Franka – ukochany padł przed nią na kolana w Rzymie.

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

eprasa.pl 5ad941be3c

Gotowi na nowe rozdanie?



Harry wszystko konsultuje z żoną, która ma być gotowa na nowy rozdział w relacjach z rodziną królewską.

Trauma już im minęła?



Zdjęcie z 2018 r., gdy Harry i Meghan oficjalnie pełnili jeszcze obowiązki jako członkowie rodziny królewskiej. Potem nie chcieli mieć z nią nic wspólnego...



Był czas, gdy Harry z ojcem mieli silną więź. Odbudują ją?

Chcieli być daleko od dworu...



Harry z rodziną mieszka w Montecito w słonecznej Kalifornii.

KSIĄŻĘ HARRY WYCIĄGNĄŁ RĘKĘ DO OJCA?

» PO LATACH WIELKICH NAPIĘĆ nastąpił przełom w relacjach księcia Harry'ego z rodziną królewską .A przynajmniej Brytyjczycy mają taką nadzieję. Mieszkający na stałe w Ameryce Harry przyleciał do ojczyzny, żeby dopiąć sprawy związane z organizacją zawodów sportowych Invictus Games 2027, ale w tajemnicy zabrał ze sobą także żonę Meghan Markle oraz dzieci - księcia Archiego i księżniczkę Lilibet. Już wiadomo, że do spotkania z królem Karolem III doszło w zaciszu jego prywatnej posiadłości Highgrove House w Gloucestershire. Dla monarchy była to pierwsza od czterech lat okazja do spotkania z wnukami. **(ET)**

Fot.: East News, Forum, Getty Images, Instagram.com/Meghan

eprasa.pl 5ad941be3c

GORĄCY TEMAT



Adrenalina sprawiła, że aktorka nie czuła zmęczenia, chociaż grała przez 24 godziny.



Spośród ponad 700 zgłoszeń wybrano 100 kandydatów. Wśród nich był Eryk Priebe, który współpracuje z naszą redakcją.

Nadszedł



Miłość udawana i prawdziwa

W „Zatoce szpiegów" po raz pierwszy spotykają się przed kamerami.

Nawet dla niej to był istny kosmos!

Emocje towarzyszące przedstawieniu były olbrzymie. – Jak skończyłam, to przyszło mi takie skojarzenie, że czuję się, jakbym wylądowała Apollo 13, sprowadziła Apollo 13 na Ziemię i wysiadła z tej rakiety.

Dzień dobry z Poznania! Będzie gorąco – zapowiadała aktorka przed spektaklem. No i... było!

Zeskanuj kod QR ! i zobacz wideo

W jej głowie już tylko ryzyko I SZALEŃSTWO



eprasa.pl 5ad941be3c

czas łamania zasad

SHOW extra



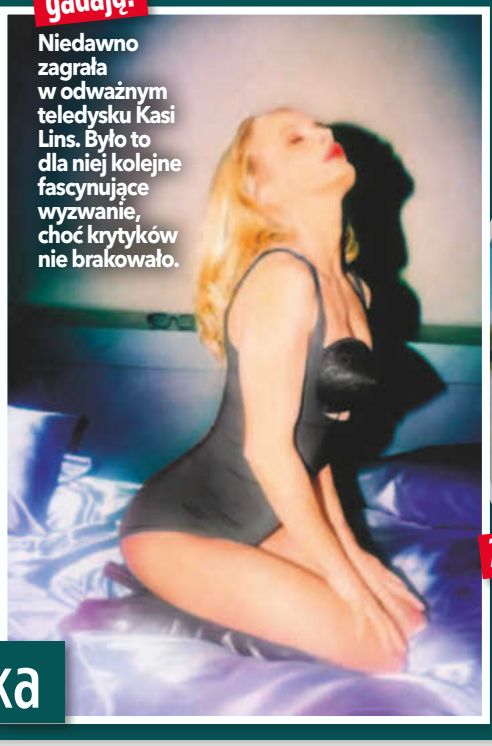


Ta sama energia

Nie przejmują się różnicą lat, jaka ich dzieli. Liczy się miłość i ten sam vibe.

A niech gadają!

Niedawno zagrała w odważnym teledysku Kasi Lins. Było to dla niej kolejne fascynujące wyzwanie, choć krytyków nie brakowało.





Z pazurem i wiatrem we włosach

Tego się na szczęście nie zapomina – napisała ostatnio pod zdjęciem z imponującym motocyklem.

Magdalena Cielecka

Na oczach widzów przekroczyła kolejne granice.

Aktorka mogła przy tym liczyć na wsparcie osoby, która jest dla niej ważna. Najważniejsza.

Właśnie podzieliła się wrażeniami z wyjątkowego eksperymentu, w którym wzięła udział. I trudno mówić tu o zwykłym aktorskim zadaniu. 24-godzinny performance „The Second Woman", pokazany w Poznaniu podczas Malta Festival, był próbą wytrzymałości, emocji i gotowości na spotkanie z drugim człowiekiem – za każdym razem innym, nieprzewidywalnym, wnoszącym na scenę własną energię.



Makaron jako wyzwanie

Przez całą dobę Magdalena Cielecka odgrywała tę samą scenę: rozmowę miłosną, która mogła skończyć się rozstaniem. Partnerowało jej aż stu mężczyzn wyłonionych w castingu – zarówno zawodowych aktorów, jak i amatorów. Był wśród nich również Eryk Priebe, dziennikarz zaprzyjaźniony z naszą redakcją. Każde spotkanie trwało około dziesięciu minut. Był scenariusz, były powtarzalne elementy, ale reszta zależała od tego, co wydarzy się między aktorką a kolejnym partnerem.

Przed startem aktorka nie ukrywała, że czuje tremę i ekscytację. Po wszystkim okazało się jednak, że adrenalina zadziałała mocniej, niż mogła się spodziewać. – Nie potrzebowałam snu, nie potrzebowałam jedzenia. Oczywiście odczuwałam w miarę upływu czasu trochę ciało, stopy, kolana, suchą skórę, ale bez przesady – opowiadała Magdalena. – Kroplówkę dostałam tylko na końcu, bo zbadano mnie, żeby zobaczyć, w jakiej jestem formie. Okazało się, że nie najgorszej, przy czym miałam bardzo wysoki poziom cukru, chyba z powodu tego makaronu, którego zjadłam 100 porcji – żartowała rozluźniona.

Wspominała też z wdzięcznością, że czuła wielkie wsparcie widowni. – Jak na koncercie – stwierdziła.

Na własnych zasadach

Najważniejsze, że w tym trudnym przedsięwzięciu mogła liczyć także na wsparcie życiowego partnera, o 16 lat młodszego Bartosza Gelnera. – Bartek też lubi tego rodzaju wyzwania i przygody, które wykraczają poza nasz porządek i nasze przyzwyczajenia. Muszę powiedzieć też, że to on mnie tak bardzo namawiał, kiedy miałam wątpliwości, czy to w ogóle robić – przyznała.

Chociaż są parą od 2018 r, niewiele wiadomo o ich życiu prywatnym. – Mam wrażenie, że nie wykładamy się jakoś „na patelnię" i bardzo sobie to cenimy. To przychodzi z jakąś taką naturalnością – nie jest tak, że się gdzieś ukrywamy – mówiła niedawno aktorka.

Teraz jednak zanosi się na to, że złamią tę zasadę. Aktorka dołączy bowiem do obsady serialu „Zatoka szpiegów", w którym jej ukochany od lat wciela się w głównego bohatera. – Gram postać baronessy, kogoś w typie bohaterki „Pożegnania z Afryką" – relacjonuje Magdalena. – Łączy ją z bohaterem Bartosza Gelnera romantyczna relacja, ale jednocześnie są dla siebie śmiertelnym zagrożeniem, prowadzą ryzykowną grę pełną pasji i zniszczenia – wyznaje. Po raz pierwszy zatem artystyczna para uchyli rąbka tajemnicy, pokazując swoją namiętność przed kamerami.

– Jestem w takim momencie swojego zawodowego życia i nie tylko zawodowego, że chyba tylko rzeczy, które stanowią jakieś wyzwanie dla mnie, które są trudne, które są nowe, które są szalone, ryzykowne, są dla mnie interesujące i chyba tylko takie już teraz chcę robić – wyznała Magdalena. I, jak widać, może liczyć na to, że Bartosz będzie w tym wszystkim świetnym kompanem.

SHOW Angela Kołowiecka

Fot.: East News (2), Forum, Agnieszka Jurek-Opalińska/TVP, Instagram.com/cielecka_magda.official/ (2), Instagram.com/kasialins, Tik Tok.com/@show_magazyn

eprasa.pl 5ad941be3c

GORĄCY TEMAT

UŻYWANE, *ale pr*

Szafa to nie skarbiec – czasem trzeba w niej zrobić wielkie porządki i pozbyć się nadmiaru ciuchów. A że sporo gwiazd hołduje zasadzie recyklingu, to sukienki z czerwonych dywanów, markowe torebki i modne dodatki trafiają na sprzedaż. **Można upolować prawdziwe perełki, a celebrytki przy okazji wspierają szczytne cele. Choć nie wszystkie - niektóre wolą zasilić własne konta.**



DLA ZWIERZĄT W POTRZEBIE

Beata Kozidrak

Bezdomne psy i koty będą miały pełne miski i nowe zabawki, a nabywczynie kreacji scenicznych, które Beata Kozidrak właśnie wystawiła na sprzedaż, nie lada frajdę, by poczuć się jak prawdziwa gwiazda. – Środki ze sprzedaży przekażemy na rzecz Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Lublinie – dowiadujemy się na Instagramie.



Martyna Wojciechowska

Żółte szpilki, białe kozaczki? – Zrobiłyśmy napad na moją garderobę i solidnie ją odgraciłyśmy – zachęcała do kupna Martyna Wojciechowska, gdy postanowiła zrobić dobry użytek ze zbędnych jej już rzeczy. Pieniądze ze sprzedaży trafiły do jej fundacji UNAWEZA pomagającej kobietom.



USZCZĘŚLIWI WIELE KOBIET

eprasa.pl 5ad941be3c

zez gwiazdy



Roksana Węgiel

Jest młodziutka i lubi się stroić. Nie dziwne, że jej szafa wciąż pęka w szwach. Ale Roksana Węgiel także wierzy w ideę niemarnowania i dawanie drugiego życia rzeczom, więc na stałe otworzyła swój profil na jednej z popularnych platform sprzedażowych. Ceny u niej bywają wysokie, ale klientek nie brakuje.

SHOW extra





Doda

To prawdziwa bizneswoman! Doda ma własny sklep internetowy, w którym na fanów czekają nie tylko gadżety, ale i ciuchy po piosenkarce. Często cudeńka luksusowych marek, ale u niej za „pół ceny”. Ba, Doda dwa lata temu, sprzedała nawet swoją suknię ślubną, którą miała włożyć na ślub z Emilem Haidarem.

Fot.: East News, Facebook/Martyna Wojciechowska, Instagram/beatakozidrak, halinamlynkova, bubaa.kids, dodaqueenshop (2), vinted.pl/@roxiesoutfits (2)



Halina Mlynkova

Podeszła do sprawy profesjonalnie: uruchomiła własny sklep internetowy, gdzie wystawiła używane, ale czasem też uszyte przez siebie ciuszki. Halina Mlynkova zapewnia, że nie chce się obłowić. – Nie chodzi mi o zarabianie, a o szacunek do wydanych pieniędzy – twierdzi. Zyskiem dzieli się z potrzebującymi.





Klaudia Halejcio

Regularnie przetrzebia nie tylko własną szafę, ale i swojej córeczki. A Nel to mała modnisia, do tego szybko rośnie, więc jest co sprzedawać. – To nie tylko świetny sposób na odświeżenie dziecięcej garderoby, ale i na bycie częścią społeczności dbającej o środowisko – tłumaczy Klaudia Halejcio.

eprasa.pl 5ad941be3c

GORĄCY TEMAT

Świadoma swej kobiecości

Jej zdaniem nie można oddawać całej siebie na rzecz domu. Tak to ujęła: – Dlatego, że ta rodzina i dzieci też potrzebują wzorców, potrzebują spojrzenia na rodziców, którzy się rozwijają, którzy idą do przodu, bo to dla nich najlepsza lekcja.

SHOW extra





Wymowne spojrzenia

Na premierze filmu „Ojczyzna" patrzyli na siebie z czułością.

eprasa.pl 5ad941be3c

Grażyna Torbicka

Kryzys małżeński? NIC Z TYCH RZECZY

Ostatnio dziennikarka znalazła się w miejscu, które obudziło w jej sercu wyjątkowo ciepłe wspomnienia. **To już 45 lat, jak miała tam wesele.**

Nostalgiczna podróż w czasie



Niemal pół wieku

Z lekarzem Adamem Torbickim są małżeństwem od 1981 roku.



Ta sama sala balowa

Poprowadziła jubileusz 50-lecia hotelu Sofitel Warsaw Victoria i pokazała publiczności ważne dla siebie zdjęcie z wesela.



Dama z klasą

Dziennikarka ceniona jest nie tylko za wiedzę o kinie, ale także za elegancję i styl.



Wzór do naśladowania

Mama, legendarna spikerka Krystyna Loska, zawsze była dla córki wzorem.

To był powrót pełen emocji i wspomnień. Grażyna Torbicka znów stanęła w miejscu, które odegrało specjalną rolę w jej życiu. 6 czerwca 1981 roku przyjechała do legendarnego warszawskiego Hotelu Victoria ze swoim świeżo poślubionym mężem, Adamem Torbickim. Tam urządzili wesele. Po latach dziennikarka pojawiła się w tej samej sali balowej jako gospodyni jubileuszu 50-lecia hotelu. Dziś to Sofitel Warsaw, ale wciąż kojarzony jest z pierwotną nazwą.

Na przekór wszelkim plotkom

Miejsce otwarte w 1976 roku jako pierwszy pięciogwiazdkowy obiekt w Polsce uchodziło za symbol luksusu i światowych standardów. Bywały tu największe osobowości, ale dla Grażyny Torbickiej to przede wszystkim miejsce osobistych przeżyć. Podczas gali pokazała publiczności cenne dla siebie zdjęcie. – Jak łatwo policzyć, od 45 lat to jest wciąż ten sam mąż. Dlatego niewątpliwie hotel Victoria przynosi też szczęście w miłości. Polecam! – powiedziała z właściwym sobie wdziękiem, a sala nagrodziła ją brawami. Tym samym subtelnie ucięła niedawne spekulacje, krążące wokół jej małżeństwa. Po tym, jak paparazzi sfotografowali dziennikarkę podczas wynoszenia rzeczy z mieszkania w centrum Warszawy, sugerowano kryzys. A potem, w połowie czerwca, małżonkowie przyszli na premierę filmu „Ojczyzna” i jedno spojrzenie wystarczyło, by dostrzec między nimi czułość i bliskość. Ona nieraz podkreślała, że receptą na trwały związek nie są wielkie deklaracje, lecz partnerstwo, wzajemny szacunek i dawanie sobie wolności.

SHOW Violetta Kraskowska

Fot.: Akpa (4), archiwum prywatne/Violetta Kraskowska, Reporter

eprasa.pl 5ad941be3c

GORĄCY TEMAT

Joanna Liszowska i Robert Kochanek

Stara przyjaźń NIE RDZEWIEJE



Dwie dekady temu widzowie pokochali ich za popisy na parkiecie. **A teraz los znów ich połączył. Jaki będzie tego finał?**

Czas mija, życie pisze własne scenariusze, ale są relacje, które po prostu nie rdzewieją. Tak właśnie jest u nich. Przypadkowe spotkanie sprawiło, że dawni partnerzy z parkietu odnowili znajomość i otworzyli zupełnie nowy rozdział swojej historii.

Czy to przeznaczenie?

To wydarzyło się niespodziewanie. – Wpadliśmy na siebie przypadkowo po 18 latach. Dosłownie wpadliśmy na siebie, w drzwiach, bo ja wychodziłam, a on wchodził – tak Joanna Liszowska relacjonowała niedawno w „Dzień Dobry TVN" swoje spotkanie z Robertem Kochankiem. Zdradziła przy tym, że choć użyła słowa „przypadkowo", to osobiście w przypadki nie wierzy. Podkreśliła, że los zetknął ich akurat w momencie, kiedy czuła, że bardzo potrzebuje treningów, powrotu do tańca. – To było tak bardzo z moich marzeń – wyznała.

I rzeczywiście – nie skończyło się na krótkiej rozmowie i wspomnieniach. Aktorka i dawny gwiazdor „Tańca z gwiazdami" wrócili na salę treningową i ponownie zaczęli pracować nad wspólną choreografią. Joanna z entuzjazmem podzieliła się tą wiadomością z fanami. – Jeżeli coś sprawiało Ci radość i dawało szczęście, warto do tego wrócić, choćby po 18 latach. Wróciliśmy z Robertem Kochankiem na parkiet! Dojrzalsi, bogatsi o życiowe doświadczenia, Robert jeszcze lepiej uczy, ja lepiej przyswajam (chyba?), ale jedno się nie zmieniło – pasja i miłość do tańca – napisała na Instagramie.

W 2006 roku, w „Tańcu z Gwiazdami", stworzyli jeden z najbardziej lubianych duetów. I chociaż nie wygrali, ich pełne energii choreografie przysporzyły im sympatii widzów.

Czy to będzie tylko epizod?

Potem każde z nich przeszło jednak zupełnie inną drogę. Joanna rozwijała karierę, założyła też rodzinę i doczekała się dwóch córek. Jej małżeństwo z Olą Serneke zakończyło się jednak rozwodem. Robert natomiast poświęcił się pracy i rozwojowi zawodowemu. Jak sam dziś przyznaje, zapłacił za to wysoką cenę. – Przez lata liczył się tylko mój taniec, mój rozwój, moja kariera. Nie dopuszczałem do swojego życia żadnej kobiety – mówił szczerze. Ale wspomniał relację, która mogła odmienić jego życie. – Chciała mieć ze mną dziecko, a ja… nie miałem czasu. Dziś bardzo żałuję. Byłbym szczęśliwym tatą — wyznał. Kilka lat temu, gdy poczuł się w końcu gotowy na poważną relację, szukał miłości w telewizyjnym reality show „40 kontra 20". Ale związek, który tam rozpoczął szybko się zakończył. Od tej pory nie wiadomo nic na temat tego, czy jego serce jest zajęte – podobnie jest w przypadku Joanny.

Pewnie dlatego, gdy dzielą się na Instagramie nagraniami z sali treningowej, fani nie mogą się na nich napatrzeć. A niektórzy nawet liczą na to, że między dawnymi przyjaciółmi narodzi się coś więcej. W końcu taniec bywa tysiąc razy lepszy niż nawet najlepsza swatka…

SHOW Natalia Gałązka

Życie to nie tyl

Bo do tanga trzeba dwojga…



Trudno nie zauważyć, że ich treningi są wypełnione nie tylko pracą, ale też dobrą energią.

To już definitywnie zamknięty rozdział



Małżeństwo z Olą Serneke zakończyło się w 2018 roku. Doczekali się dwóch córek.

Miłość w błysku fleszy szybko zgasła



Po show „40 kontra 20" związał się z 18 lat młodszą Kingą, lecz to uczucie nie przetrwało próby czasu.

Fot.: Forum (2), East News (2), Instagram.com/joannaliszowskaofficial, Facebook.com/40kontra20

eprasa.pl 5ad941be3c

SHOW extra



Porywali, fascynowali, zachwycali

Samba do piosenki „Conga" w ich wykonaniu przeszła do legendy. Ależ tam był ogień!

ko taniec







Żal mu tamtych lat i błędnych decyzji

U jego boku pojawiały się piękne kobiety, ale on nie zdecydował się na poważniejsze zobowiązania.



Oni nam jeszcze pokażą!

Joasia dopiero się rozkręca - tak podsumował Robert pierwsze lekcje z aktorką.

eprasa.pl/5ad941be3c

GORĄCY TEMAT



Szczerość nie zawsze się opłaca?

Wypowiedzi Oskara o pracy żony wywołały wiele kontrowersji. Ale ona nie widzi w nich niczego niestosownego.

Mleko już wciąż by

To był po prostu wyraz troski

Aktorka wydawała się być szczerze zmartwiona sytuacją Klaudii. Nie chciała jej urazić, ale stało się…

SHOW extra





Scena to dla niej zamknięty rozdział

Klaudia zapewnia, że rezygnacja z teatru na rzecz bycia influencerką to jej własna decyzja. I nikomu nic do tego.

Dajcie mi się tym nacieszyć!

Nie pozwolę sobie zepsuć tego pięknego czasu – zapowiada aktorka, która właśnie zmieniła stan cywilny i po 6 latach związku została żoną Oskara.

Radość z nowego etapu życia przyćmiły gromy, jakie posypały się na głowę jej ukochanego - i to z czyjej strony! **Nie mogła tego przemilczeć, nawet za cenę przyjaźni.**

Klaudia Halejcio

NIE POZWOLI zrobić z męża potwora!

Fot.: Akpa, East News (2), YouTube.com/W MOIM STYLU Magda Mołek, Instagram.com/klaudiahalejcio (2)

eprasa.pl 5ad941be3c

się wylało...



Jeszcze nie opadł kurz po ślubnych emocjach, a świeżo upieczona mężatka już musiała odłożyć na bok romantyczną atmosferę i stanąć w obronie swojego męża. Klaudia Halejcio została wciągnięta w medialną burzę po wypowiedzi Oskara Wojciechowskiego w podcaście Magdy Mołek.

On powinien ją wspierać

Wszystko zaczęło się od słów biznesmena, który opowiadając o zawodowych wyborach żony, stwierdził: – To ja zniechęciłem Klaudię do teatru. Dodał też: – Ona mi tysiąc historii sprzedała, dlaczego ten teatr jest ważny, ale średnio mnie interesowały te argumenty. Właśnie ów fragment mocno poruszył Katarzynę Zielińską. Aktorka, która zna Halejcio z pracy, nie kryła rozczarowania. Na Instagramie napisała: – Smutne bardzo. Zamiast być skrzydłami dla swojej żony i wspierać ją w talencie. Jestem przerażona tymi wypowiedziami. Komentarz szybko rozszedł się po sieci – dotarł też do samej zainteresowanej.



Ich ścieżki rozeszły się bezpowrotnie

Teraz nagle pisze, że tak jej mnie brakuje w teatrze. Gdzie byłaś Kasiu siedem lat temu? - spytała Klaudia, odpowiadając Zielińskiej. Na zdjęciu na planie programu „Kocham Cię Polsko" z innymi artystami.

Nie ma na to jej zgody

Halejcio od razu wzięła męża w obronę. Zapewniła, że decyzję o odejściu z teatru podjęła sama, a Oskar nie odebrał jej pasji, tylko pomógł uwierzyć w siebie i w inne możliwości. Nie ukrywała też rozczarowania postawą Katarzyny. – Sam fakt, że koleżanka, która stoi ze mną na scenie, z którą mam relację, wypisuje publicznie takie rzeczy, pokazuje, jak działają te mechanizmy. Napędza się hejterów i samemu staje się jednym z nich. Nie ma na to mojej zgody. Ujawniła też, że dostała od Zielińskiej prywatne przeprosiny, ale jak sama napisała, „mleko już się wylało".

Później, publikując zdjęcie druhen, dorzuciła wymowne zdanie: – Nie każdy potrafi szczerze cieszyć się cudzym szczęściem. Wy potraficie. Fani odczytali to jako wymowny komentarz do całej afery.

SHOW Martyna Pawelec

Oscara już ma. O filmowym nie marzy...



Kilka lat temu została mamą, teraz żoną. I nie pozwoli sobie odebrać tej radości.

REKLAMA

MAGAZYN O GWIAZDACH I STYLU ŻYCIA
SHOW
na YouTube
Bądź na bieżąco z życiem gwiazd!

eprasa.pl 5ad941be3c

Maria Seweryn

Uczę się wytrzymywać SAMA ZE SOBĄ

Rozlicza się z mitami o swoim dzieciństwie i karierze, szczerze też **mówi o konsekwencjach własnych wyborów...**



Aktorka, mama, córka... W każdej z tych ról wiarygodna i prawdziwa. Na scenie od prawie 30 lat!

Trzeba mieć odwagę, żeby zdawać do szkoły aktorskiej, mając za rodziców Krystynę Jandę i Andrzeja Seweryna?

Jestem osobą odważną, niektórzy mówią też, że „mam jaja", ale nie wiem czy byłam świadoma wtedy, w co wchodzę. A może myślałam, że wybór zawodu będzie jednocześnie okazją do spotkania z moimi rodzicami, jak nie w domu, to na scenie? Nie wiem. Niewiele też pamiętam ze szkoły.

Powiedziała Pani kiedyś: „rodzice mówili mi, że świat jest piękny, a ludzie dobrzy. A to nieprawda". Jak to zmieniło Pani życie?

Nigdy żadne z nich nie powiedziało takiego zdania i myślę, że to moje również brzmiało trochę inaczej, ale, jak wielu z nas, miałam w życiu momenty bardzo trudne, w których cały mój świat runął. I to pewnie w takiej chwili powiedziałam w jakimś wywiadzie coś w tym rodzaju. Za takim stwierdzeniem kryje się ogromne rozczarowanie. Pewnie szukałam winnego i uznałam, że moi rodzice, będąc dość nieobecnymi, a reprezentującymi sobą piękno i różne wartość, są właśnie winni, bo mnie nie uprzedzili (śmiech).

Ale co nas nie zabije...

Pamiętam moment, gdy pewnego dnia płakałam, a mój ojciec stał nade mną i nie bardzo wiedział, jak może mi pomóc. W końcu powiedział: „Wiesz co? To wszystko, co teraz czujesz, to, co ci się przydarzyło, wykorzystasz za jakiś czas na scenie". I tak się stało. Kocham ten zawód też za to, że własne porażki, ból, rozpacz można zamienić potem w wartość w trakcie przedstawienia. To się przydaje widzom i tobie, abyś jeszcze lepiej mogła opowiedzieć coś

eprasa.pl 5ad941be3c

Życie to jest teatr



Różnie między nimi bywało, ale dziś z mamą, Krystyną Jandą, tworzą zgrany duet, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.



Z tatą, Andrzejem Sewerynem, łączy ją pełna szacunku, dorosła przyjaźń.



W „Klubie kawalerów" w Och-Teatrze, wyreżyserowanym przez mamę.



Pierwszy w jej karierze monodram, czyli rola Tessy w „Na pierwszy rzut oka" w Teatrze Polonia.



Dba o to, by jej dzieci miały dobry kontakt z dziadkiem. Takie wspólne chwile są bezcenne.

o świecie i człowieku. Zresztą nie dowiesz się wiele o życiu, o sobie, jeśli tego nie przeżyjesz. I żaden rodzic nie może cię przed tym uchronić.

Mówiła Pani o samotności dziecka, którego rodzice są wiecznie w pracy, nieobecni. Niejeden skorzystałby z takiej wolności.

Nie wiem czy dziecko wychowujące się samo, z „nieobecnymi rodzicami" ma prawdziwe poczucie wolności. Myślę, że raczej jest w trybie przetrwania. Zrobiłam o tym kiedyś przedstawienie „Wdech wydech" z Teatrem Sztuka Ciała. Graliśmy to dla młodzieży w szkołach, ośrodkach, czasem zamkniętych. Potem były warsztaty i okazało się w rozmowach z nimi, że „nieobecny rodzic" to wielki, nieskończony i bardzo trudny temat.

Po raz pierwszy została Pani mamą na trzecim roku studiów. Jakim cudem nie wyrzucono Pani z uczelni?

Rzeczywiście, część profesorów się na mnie obraziła. Było to postrzegane jako porażka, koniec, strata szansy, głupota, a ja po prostu byłam szczęśliwa, że będę miała dziecko. Byłam bardzo młoda, ale i bardzo zakochana i wiedziałam, że sobie poradzimy.

Pani mama przyznała niedawno publicznie, że jest Pani najlepszą matką. Jak Pani to przyjęła?

To bardzo miłe. Myślę, że w jednym jako matki jesteśmy bardzo do siebie podobne – gdyby ktoś tknął nasze dzieci, zabiłybyśmy.

Ma Pani w ogóle czas dla siebie?

Wciąż się tego uczę. Uczę się też wytrzymywać sama ze sobą (śmiech). Lubię te chwile, kiedy odwożę najmłodszego syna do szkoły, siadam z moim 16-letnim psem na kawie, czytam papierową gazetę albo mam czas na przemyślenia i jest mi po prostu dobrze.

> „Nie dowiesz się wiele o życiu i o sobie, jeśli sama nie przeżyjesz porażek, bólu, rozpaczy."

Za chwilę i ten najmłodszy syn wyfrunie z domu...

Tak, przeraziłam się tą myślą (śmiech). Zawsze byłam z moimi dziećmi. Często się śmieję, że od 25 roku życia najczęściej wypowiadanym przeze mnie zdaniem jest: „proszę cię, wstań". Do szkoły lub przedszkola wstaję nieprzerwanie od tylu lat (śmiech).

Wyznała Pani, że budowała siebie na wartościach znanych z teatru. Co to właciwie znaczy?

Bardzo szybko weszłam w ten świat i tam rzeczywiście czułam się najbezpieczniej. Teatr to pierwowzór mojego domu z wartościami i relacjami. To może dziwne, ale życie teatralne było mi bliższe niż to codzienne. Dojrzałam i już wiem, że tak nie jest, na szczęście. Ale z drugiej strony, trochę tej niedojrzałości też nie chciałabym stracić. Lubię ją. Ta ciekawość i wieczne zaskoczenie światem jest mi potrzebne do pracy w teatrze.

W tym roku została Pani członkiem Zarządu Fundacji Krystyny Jandy na Rzecz Kultury, która prowadzi dwa teatry w Warszawie: Polonia i Och-Teatr. Pani mama mówiła o uporządkowaniu pewnych spraw. To dla Pani ciężar czy dziedzictwo?

Naszą cechą rodzinną zawsze była umiejętność szybkiego podejmowania decyzji. Zapadały one gwałtownie, ale w tym przypadku stało się coś odwrotnego. Wszystko odbyło się niezwykle spokojnie, powoli. Zanim do tego doszło, było mnóstwo rozmów, każdy miał czas na przemyślenia. I tak samo powoli będzie się to dalej toczyć. Poza tym moja mama ma tysiące pomysłów i siłę, niespotykaną, niezwykłą i naturalną, by je realizować. „Uporządkowanie pewnych spraw" zostało przeprowadzone po to, aby ona spokojnie mogła swoje dalsze marzenia i pomysły spełniać.

Od artystów oczekuje się, by byli ekspertami i zabierali głos publicznie, a potem ten głos im się pamięta. Dobrze Pani to zna?

Tak, to paradoks tego zawodu. Mów, co myślisz, masz być sobą, ale licz się z tym, że jak się to nie spodoba, to cię skreślą. Bądź wrażliwy, najwrażliwszy, ale wytrzymaj i nie narzekaj, jeśli cię upokorzą lub w jakiś sposób naruszą twoje dobre imię.

Dobrze się Pani dziś żyje?

Trochę mnie ten świat przeraża. Kilka lat temu wycofałam się z mediów społecznościowych, ale bardzo interesuje się polityką, tym co dzieje się na świecie. Chcę wiedzieć, rozumieć, ale czas spędzam głównie w teatrze. Kiedyś straszono nas, że technika go zabije, a okazało się, że w dobie cyfrowej komunikacji spotkanie na żywo „tu i teraz" stało się wartością najwyższą. A to przecież istota teatru.

SHOW Beata Banasiewicz/AKPA

Fot.: Akpa, Reporter, Forum (3), Instagram.com/andrzejseweryn_official

eprasa.pl 5ad941be3c

SUPERLOOK SHOW

Lekkość W WE



Edyta Herbuś (45)

Jest tancerką, więc dobrze wie, że zwiewny materiał i falbany cudownie prezentują się w ruchu, nie tylko na parkiecie, ale również na spacerze. I te kwiaty! Wyglądają jakby dopiero zerwano je z letniego ogrodu. Szerokie rękawy też robią swoje - zdają się płynąć razem z sukienką i czynią ją lekką i kobiecą, mimo, że jest baaardzo długa.



Romantycznie, delikatnie

Obsypana kwiatami i otulona w pudrowe kolory poczujesz się kobieco i wyjątkowo. Wypróbuj, a zobaczysz, że taki strój robi dzień!



Jak letni wiatr

Choć ma długie rękawy i sięga kostek, ta sukienka jest subtelna i niemal eteryczna. Falbany pięknie poruszają się przy każdym kroku.



Kapelusz. CHOLEWIŃSKI, 54 zł
Sukienka. VERO MODA, 269 zł
Kolczyki. BIJOU BRIGITTE, 79,95 zł
Torebka. BIJOU BRIGITTE, 179 zł
Sandały. DEEZEE, 79,95 zł

Sukienka. NEXT, 240 zł
Okulary. BIJOU BRIGITTE, 79,95 zł
Torebka. OCHNIK, 69,99 zł
Pierścionek. VEZZI, 89 zł
Sandały. IPANEMA, 89,99 zł

Fot.: Akpa, mat.prasowe (23)

eprasa.pl 5ad941be3c

RSJI MAXI

Długa, zwiewna sukienka sięgająca niemal do ziemi – załóż ją, a poczujesz, czym naprawdę jest letni luz!



Gdy figura nadaje ton…

Prosta forma sukienki daje możliwość większego pokombinowania z dodatkami – przemycone na nich geometryczne figury przyciągają wzrok.



Powiew z Dalekiego Wschodu

Góra sukienki nawiązuje do japońskiego kimono, zaś dół do solejki w klimacie retro, co sprawia, że całość intryguje i wygląda bardzo nowocześnie.



Naszyjnik. SAVICKI, 173 zł
Sukienka. H&M, 147,99 zł
Okulary. URBAN CLASSICS, 52 zł
Torba. MANGO, 159 zł
Klapki. MARKS&SPENCER, 140 zł



Sukienka. ORSAY, 209,99 zł
Opaska. H&M, 54,95 zł
Bransoletka. BY DZIUBEKA, 69 zł
Kopertówka. PARFOIS, 129,99 zł
Pantofle. ANNA FIELD, 159 zł

Otwórz się na…biżuterię



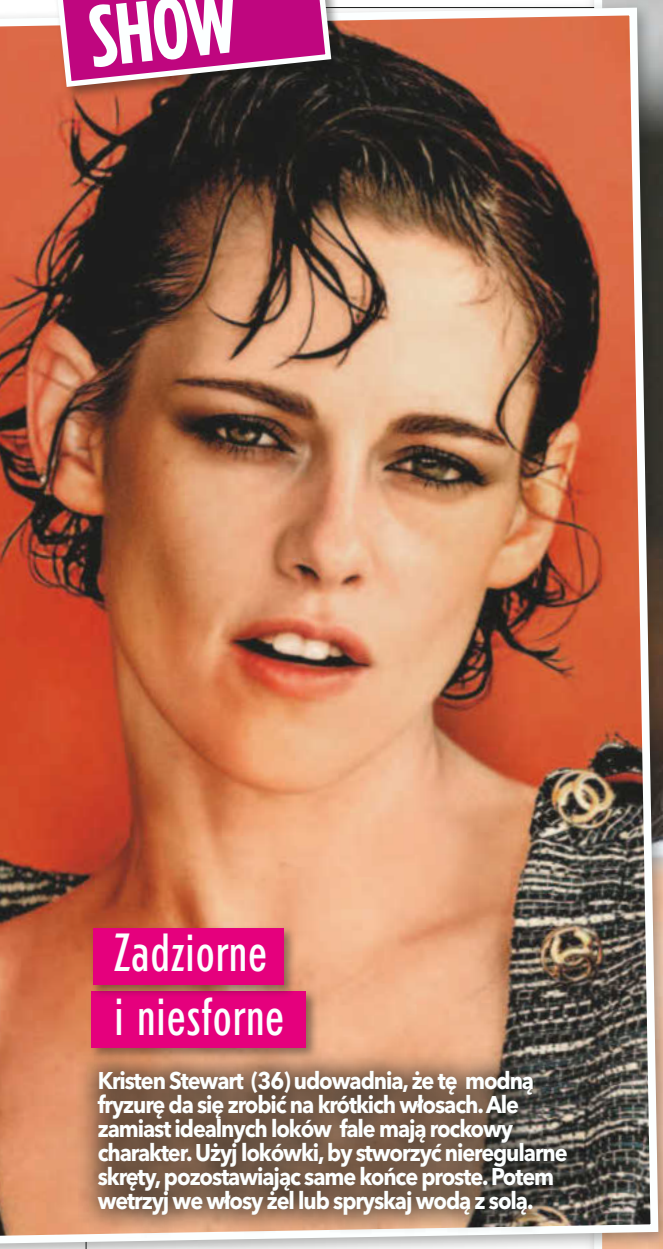
Fot.: VEZZI

A dokładnie – na pierścionki, które wymykają się klasycznym schematom. Zamiast zamkniętej obrączki mają otwartą formę, dzięki czemu zyskują lekkość i nowoczesny charakter. Subtelne wycięcie pozwala na regulację rozmiaru, a tym samym na idealne dopasowanie do palca – bez ucisku i bez obaw, że danego dnia okażą się zbyt ciasne.
Ich siła tkwi jednak nie tylko w praktyczności. Takie otwarte pierścionki przyciągają uwagę oryginalnym wzornictwem i dopracowanymi detalami. Mogą mieć minimalistyczną linię, delikatnie falować wokół palca albo być ozdobione perełkami, naturalnymi kamieniami czy dmuchanymi kulkami.
To propozycja dla osób, które lubią biżuterię z charakterem.



Srebrny z perełką. ARSILVER, 79 zł
Z trzema kulkami różnej wielkości. BY DZIUBEKA, 116 zł

eprasa.pl 5ad941be3c



Zadziorne i niesforne

Kristen Stewart (36) udowadnia, że tę modną fryzurę da się zrobić na krótkich włosach. Ale zamiast idealnych loków fale mają rockowy charakter. Użyj lokówki, by stworzyć nieregularne skręty, pozostawiając same końce proste. Potem wetrzyj we włosy żel lub spryskaj wodą z solą.



W lekkim nieładzie

Sienna Miller (44) to królowa plażowych fal. Aby uzyskać podobny naturalny efekt, na wilgotne włosy nałóż odżywkę bez spłukiwania, a potem zapleć je w warkocz. Gdy wyschną, pasma rozczesz palcami i spryskaj sprayem do loków, aby utrwalić pofalowanie.

Letnie PLAŻOWE FALE

TRENDY 2021

Ta swobodna fryzura nie bez powodu wraca do łask w każdym sezonie. Kojarzy się z absolutną beztroską, młodością i słońcem. **Zobacz, jak noszą ją gwiazdy w tym roku.**

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

eprasa.pl 5ad941be3c



Wariant de lux

Cate Blanchett (57) prezentuje plażowe fale w wersji na czerwony dywan. Najpierw nałóż na wilgotne włosy preparat zwiększający objętość, a potem je wysusz. Prostownicą skręcaj pasma nieregularnie w różne strony. Przednie pasma zaczesz do tyłu. Utrwal lakierem.

W twojej kosmetyczce



1. Serum nawilżające do skóry i włosów, NUXE, 150 zł; 2. Spray pomagający uzyskać plażowe fale, VENITA, 10 zł; 3. Spray dodający objętości włosom, L'OREAL, 40 zł; 4. Mgiełka perfumowana do włosów, TOŁPA, 20 zł; 5. Maska regenerująca do włosów, YOPE, 33 zł

REKLAMA



Prawdziwe historie pisane przez życie

EKSTRA!

HISTORIE + PORADY

2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO



100 rad NA ŁATWIEJSZE ŻYCIE

eprasa.pl 5ad941be3c

Więcej BLASKU!

Wakacyjna skóra go lubi, zwłaszcza gdy jest subtelny, bo podkreśla efekt muśnięcia słońcem. **A to zapewnią drobinki, tak miałkie jak pyłek...**



Rozświetlajaca mgiełka Shine Bright PUPA ok. 108 zł

Natychmiast odświeża i ciało, i włosy oraz gwarantuje blask. Dodaje glow dzięki złotym drobinkom.

W składzie zawiera olejek z kamelii japońskiej, który działa regenerująco oraz antyoksydacyjnie.

Lekka , można nią prysnąć dosłownie wszędzie. Pięknie się skrzy. Zapach kojarzy się z rozgrzaną słońcem skórą.



Wygładzający balsam Eternal Gold ORGANIQUE ok. 70 zł

Wyjątkowy eliksir, który pielęgnuje, ale i zdobi ciało, nadając mu promienny blask oraz jedwabistą gładkość.

Z drobinkami złota i ekstraktami roślinnymi, które pielęgnują skórę. Plus opalizujące drobinki miki dla większego efektu.

Ładnie pachnie, skóra jest miękka, dyskretnie rozświetlona. W sam raz na upalny dzień, bo się nie klei i od razu można się ubrać.



Olejek Amande Sublime L'OCCITANE ok. 160 zł

To połączenie pielęgnacji, nawilżenia i efektu subtelnego rozświetlenia skóry dzięki dodatkowi złocistych drobinek.

Bazą są: olejek migdałowy i mleczko migdałowe. Ma 98 proc. składników pochodzenia naturalnego, wegański.

Do zakochania! Skóra jest miękka w dotyku, dyskretnie rozświetlona, pachnąca migdałami. Najlepiej go używać po odrobince.



Olejek do ciała Glow Aurora Body Oil SENOA ok. 120 zł

Lekki kosmetyk, który nawilża i nadaje skórze subtelny, świetlisty efekt bez obciążenia. Ze złotą lub srebrną drobinką.

Na bazie olejów, m.in. z pestek winogron, witaminy E oraz skwalanu. Z aromatem olejku monoi i kokosa.

Superlekki, szybko się wchłania i nie klei. Mikrodrobinki są delikatne, a rezultat stylowy. Tak pachnie, że zastąpi perfumy.



Suchy olejek z drobinkami Huile Prodigieuse Or NUXE ok. 110 zł

Legendarny kosmetyk pielęgnacyjny w wersji z perłowymi drobinkami i w roll-onie. Eliksir do ciała, włosów, twarzy.

Ma 98 proc. składników pochodzenie naturalnego: 7 szlachetnych olejów, m.in. z ogórecznika, makadamia. Wegański.

Pachnie uroczo i wakacyjnie. Zostawia elegancką satynową poświatę i uczucie zaopiekowania. Wygodny i wydajny.



Skoncentrowany rozświetlacz Gocche Magiche COLLISTAR ok. 150 zł

Miks mikroperełek oraz delikatnych złotych pigmentów, który nadaje skórze promienny wygląd. Z włoskim vibe.

Ze składnikami nawilżającymi. Plus ekstrakt z włoskiej pomarańczy o działaniu rozświetlającym i przeciwutleniającym. Wegański.

Aksamitna emulsja. Blask z mikrodrobinkami, których jest mnóstwo. Efekt na długo. Skóra ponętna, jak po urlopie.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (6)

eprasa.pl 5ad941be3c



Romans Z MATCHĄ

Zielony proszek możesz dodać do gotowego kremu lub potraktować jako bazę do maseczki – wymieszać ją z jogurtem, bananem i odrobiną miodu.

To nie tylko modny napój, ale też **bomba antyoksydantów dla urody**. Pij, nakładaj i błyszcz! Po prostu się w niej zakochaj.

Sproszkowana japońska zielona herbata coraz częściej pojawia się w preparatach kosmetycznych. Znajdziesz ją w kremach, maseczkach, tonikach, peelingach do różnych rodzajów skóry. Dostarcza silnych przeciwutleniaczy, głównie katechin, ale i witamin: A, E, C.

Łagodzi podrażnienia wywołane np. wahaniami temperatury, klimatyzacją. Pomaga walczyć z przesuszeniem i szarym kolorytem. Chroni też skórę przed wpływem środowiska (np. smogiem, UV). Jest szczególnie polecana dla cery wrażliwej i naczynkowej.

Ma właściwości oczyszczające – absorbuje nadmiar sebum i zanieczyszczenia ze skóry. Hamuje też produkcję sebum, co zapobiega zatykaniu się porów i tworzeniu zaskórników. Dlatego sprawdza się w maseczkach do cery tłustej i mieszanej.

Pomaga zachować młodszy wygląd skóry. Chroni przed powstawaniem zmarszczek, utratą jędrności. Dzięki matchy skóra lepiej się regeneruje. Staje się promienna i zyskuje wypoczęty wygląd. Zmęczenie z niej szybko znika.

Wzmacnia włosy. Zielony składnik zatopiony w szamponach dba o włosy już u ich nasady. Pielęgnuje skórę głowy oraz pobudza mikrokrążenie, dzięki czemu cebulki są lepiej odżywione. W efekcie włosy rosną mocniejsze i mniej wypadają.

Polecamy kosmetyki



Antyperspirant z kulką, **DERMEDIC**, ok. 25 zł



Płyn micelarny, **BIOTANIQUE**, ok. 30 zł



Neuro-krem do twarzy z melatoniną, **BE.MEL**, ok. 37 zł

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

eprasa.pl 5ad941be3c



Ponad 70 procent badanych osób stwierdziło, że podróże pomagają im cieszyć się życiem. Aż 86 procent przyznało, że dzięki wyjazdom są optymistami.

Podróżując, budujesz ODPORNOŚĆ

Zmiana klimatu to jeden z filarów tarczy ochronnej przed różnymi chorobami. Wyjazd, nawet niezbyt daleko, może wzmocnić i ciało, i psyche.

Chcę jeszcze raz pojechać do Europy lub jeszcze dalej do Buenos Aires. Więcej się można nauczyć podróżując. Podróżować, podróżować jest bosko" – śpiewała Kora w piosence „Boskie Buenos". Podróże kształcą, relaksują i korzystnie wpływają na zdrowie. Warto zaplanować wakacyjną wyprawę, biorąc pod uwagę nie tylko miejsce, ale także to, w jaki sposób wyjazd wpłynie na nasze zdrowie.

Powietrze nadmorskie przesycone jest jodem. To dobrze wpływa na tarczycę, która potrzebuje tego pierwiastka do produkcji hormonów. Osobom z niedoczynnością tarczycy lub chorobą Hashimoto lekarze, oprócz leków, zalecają czasem pobyt nad morzem. Wystarczy 45 minut spaceru brzegiem, by przez drogi oddechowe organizm wchłonął jod. Co ciekawe, pod koniec lata i jesienią jest go w powietrzu więcej. W wietrzne dni w powietrzu unosi się tzw. aerozol morski. Jest to mgiełka, jak z nebulizatora, którego używa się w domu do inhalacji. Ma ona działanie podobne do soli fizjologicznej: stymuluje drogi oddechowe do lepszej pracy, oczyszcza je, a także nawilża. Morskie powietrze jest wolne od smogu. Oddychanie nim to duża ulga dla płuc osób mieszkających w miejscach z zanieczyszczonym powietrzem.

Modna i pożyteczna terenoterapia. Kiedy wybierasz się w podróż, zwykle jesteś bardziej aktywna fizycznie, więcej chodzisz, ruszasz się. Może nawet nie wiedziałaś, że uprawiasz terenoterapię. Zalicza się do niej spacery, nordic walking, biegi (także marszobiegi), jazdę na rowerze. Korzystnie działa zwłaszcza na serce – terenoterapia jest świetna w zapobieganiu tzw. zaburzeniom czynnościowym układu krążenia, miażdżycy, chorobie niedokrwiennej serca. Zwiększa wytrzymałość, poprawia koordynację ruchową i zwiększa ukrwienie narządów. Pomaga też szybciej spalać tkankę tłuszczową, bo przecież musisz mieć energię, by mięśnie pracowały, spalasz więc więcej kalorii. Terenoterapia pozwala zatem schudnąć oraz poprawić gospodarkę węglowodanową i lipidową. Pomaga też zbudować mięśnie, zwłaszcza nóg.

Wyjazd po słońce. Tak naprawdę wcale się nie opalasz, tylko poddajesz się helioterapii. Zdaniem naukowców PAN nadfioletowa część promieniowania słonecznego (UV) ma największy wpływ na kondycję organizmu. Działa bakteriobójczo i hartuje, pobudza procesy krwiotwórcze, zwiększa odporność organizmu na zakażenia, pobudza gruczoły wydzielania wewnętrznego, czyli układ hormonalny oraz wzmacnia kości. Korzystnie wpływa na układ nerwowy.

Fot: Adobe Stock

eprasa.pl 5ad941be3c



Najlepszy lek bez recepty: MUZYKA

Bach, Mozart i The Beatles – co ich łączy?

To muzyka, która nie tylko łagodzi obyczaje, ale też uzdrawia.

Neurobiologia muzyki fascynuje badaczy od dekad. Dźwięki uruchamiają w mózgu identyczne mechanizmy jak leki przeciwbólowe, aktywując produkcję endorfin i dopaminy. W przeciwieństwie do tych pierwszych jednak muzyka nie ma skutków ubocznych.

Ciśnienie pod kontrolą rytmu. Przeprowadzono eksperyment porównujący wpływ różnych gatunków muzyki na układ sercowo-naczyniowy. U uczestników słuchających utworów klasycznych zaobserwowano obniżenie ciśnienia, zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego. Kluczem okazało się tempo 60-80 uderzeń na minutę – odpowiadające rytmowi serca w spoczynku.

Obrona w tonacji dur. System odpornościowy reaguje na muzykę równie spektakularnie. Badania wykazują wzrost produkcji leukocytów, cytokin i immunoglobulin podczas słuchania harmonijnych kompozycji. Śpiewanie czy wybijanie rytmu zwiększa aktywność komórek NK (natural killers) odpowiedzialnych za zwalczanie infekcji.

Pięciolinia kontra alzheimer. Fińskie badania ujawniły, że słuchanie muzyki klasycznej przez 20 minut dziennie modyfikuje ekspresję genów związanych z funkcjonowaniem mózgu, jednocześnie hamując aktywność genów odpowiedzialnych za procesy neurodegeneracyjne. To nie wszystkie dobre wiadomości. Muzykoterapia może zastąpić część leków psychotropowych stosowanych w leczeniu demencji. Tak wynika z doświadczenia brytyjskiego systemu ochrony zdrowia, który wprowadził taką terapię na oddziałach.

Z aptecznej półki



Hexatiab kapsułki dopochwowe zalecane w leczeniu infekcji bakteryjnych, grzybiczych i mieszanych. HEXANOVA, 10 kaps./40 zł

Dermo face enzime – żel do twarzy zmywający SPF i redukujący zaskórniki. TOŁPA, 110 g/33 zł





Opti White – wybielająca pasta do zębów z rozjaśniaczem optycznym. BIAŁA PERŁA, 75 ml/ 22 zł

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

eprasa.pl 5ad941be3c

PASTELOWY szyk

Słodkie aromaty i pudrowe kolory razem tworzą świat, w którym łatwo się rozmarzyć i jeszcze łatwiej zostać na dłużej.

Różowy torcik malinowy

SKŁADNIKI: • 350 g malin • 2 gotowe blaty biszkoptowe do tortów • 150 g cukru • 6 łyżeczek żelatyny • 1 kg mielonego twarogu • 600 g śmietany30% • 75 g płatków migdałowych • 50 g knfitury malinowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Dolny biszkoptowy blat umieść w tortownicy. Żelatynę namocz wg przepisu. Mus malinowy wymieszaj z twarogiem i 150 g cukru. Spęczniałą żelatynę, rozpuść podgrzewając i połącz z masą. Ubij 250 g śmietany na sztywno i delikatnie połącz z kremem.

2. Rozsmaruj krem na dolnym blacie, przykryj drugim blatem. Wstaw do lodówki na noc. Płatki migdałowe upraż, wystudź. Konfiturę podgrzej, przetrzyj. Ubij 350 g śmietany na sztywno. Część przełóż do rękawa cukierniczego.

3. Konfiturę połącz z resztą śmietany. Tort posmaruj kremem, obsyp brzegi migdałami. Udekoruj pozostałą śmietaną, i ew. galaretkami i malinami.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcji: 16 Stopień trudności: łatwy

SHOW CIEKAWOSTKA:

Czy wiesz, że… jasne kolory wzmacniają nasze odczuwanie słodyczy. Badania pokazały, że deser w odcieniu różu lub mięty wydaje się słodszy niż ten sam w kolorze ciemnym.



Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl 5ad941be3c



Rabarbarowa tarta

SKŁADNIKI: • 1 kg rabarbaru • 500 ml mleka • 250 g masła • 380 g mąki • 180 g brązowego cukru • 2 jajka • 1 budyń waniliowy • 75 g śmietany 18% • 3 łyżki syropu malinowego • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • liofilizowane maliny

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść, pokrój na kawałki. Skrop syropem z maliny, wymieszaj. Budyń waniliowy ugotuj na mleku wg przepisu. Ostudź lekko.

2. Zagnieć kruszonkę ze 150 g zimnego masła, 200 g mąki i 100 g brązowego cukru. Resztę masła zmiksuj z pozostałym cukrem. Dalej miksując, wbij kolejno jajka, a potem dodaj śmietanę i pozostałą mąkę z proszkiem do pieczenia.

3. Tortownicę (28 cm) wyłóż peragminem, nałóż ciasto. Na nim umieść budyń i rabarbar. Wierzch posyp kruszonką. Piecz godzinę w 180°C. Wystudź, udekoruj zmiksowanymi malinami.

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

Serniczki z owocami

SKŁADNIKI: • 400 g rabarbaru • 150 g mielonego twarogu • 150 g śmietany 36% • 100 g białej czekolady • 60 ml soku pomarańczowego • 6 łyżek brązowego cukru • 10 wafli maślanych • 2 cm kłącza imbiru

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar oczyść, pokrój na kawałki o długości 3 cm, włóż do rondla. Wsyp 3 łyżki cukru. Dodaj obrany i starty imbir oraz sok pomarańczowy. Doprowadź do wrzenia, gotuj 3 minuty. Zdejmij z kuchenki, ostudź.

2. Czekoladę połam na kawałki, rozpuść w 100 ml gorącej śmietany. Ostudź. Resztę śmietany ubij na sztywno. Ser zmiksuj z pozostałym cukrem. Wmieszaj do niego czekoladę, a potem ubitą śmietanę. Pokrusz 8 wafli.

3. W szklanych pucharkach układaj na przemian pokruszone wafle, masę serową i rabarbar. Udekoruj połówkami pozostałych wafli.

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

Pianka migdałowa

SKŁADNIKI: • 100 g migdałów ze skórką • 100 g pistacji bez łupinek • 40 g cukru trzcinowego • 200 ml mleka lub napoju migdałowego • 50 g mąki • 500 ml śmietanki 36% • 200 g malin

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały i pistacje posiekaj, podgrzej na suchej patelni. Posyp cukrem i mieszając, podgrzewaj, aż cukier się lekko skarmelizuje. Rozłóż na pergaminie. Kiedy masa stwardnieje, pokrusz ją dość drobno.

2. Mleko z mąką podgrzewaj do zawrzenia, stale mieszając. Zdejmij z palnika, wsyp trochę skarmelizowanej mieszanki. Schłodź.

3. Formę ceramiczną (11x30 cm) wyściel pergaminem, wsyp maliny. Śmietankę ubij, połącz z mieszanką migdałowo-mączną, wyłóż na maliny. Mroź 48 godz. Przed podaniem posyp rozdrobnioną skarmelizowaną mieszanką.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: łatwy



eprasa.pl 5ad941be3c



DLA NOCNYCH MARKÓW

Wiele roślin swój najpiękniejszy zapach uwalnia dopiero po zmroku – warto mieć choć jedną z nich blisko domu. Należą do nich m.in.: wilec biały (na zdjęciu), maciejka, tytoń ozdobny, dziwaczek jalapa (five o'clock flower) oraz który wieczorem pachnie wyjątkowo intensywnie.

Spektakl zacz
PO ZMRO

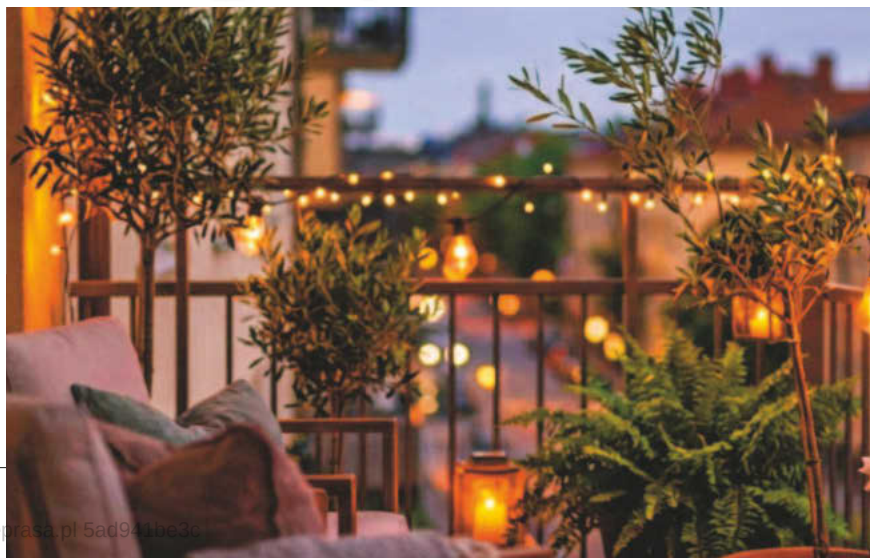
To światło tworzy magiczną atmosferę, przez którą nie chce się kończyć wieczoru...

Gdy zapada zmierzch, balkon, taras czy otoczenie domu mogą być skąpane w blasku światła i zapachu. Wtedy letnie wieczory nabierają wyjątkowego charakteru.



LETNIE KINO

Girlandy rozwieszone dookoła, punktowe lampiony i film z projektora… Takich wieczorów się nie zapomina. Zaproś znajomych albo zorganizuj wieczór kinowy dla sąsiadów. Lampy solarne mogą świecić nawet do 8 godzin, więc długi seans przed wami.



eprasa.pl 5ad94

ROZŚWIETLONY WIECZÓR

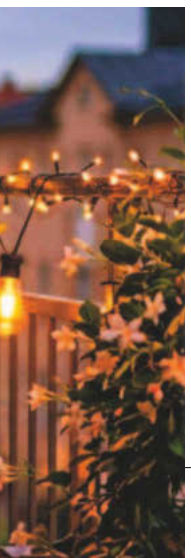
Aby cieszyć się urokami lata także po zmroku, warto zadbać o odpowiednie oświetlenie na zewnątrz. Najlepiej nastrojowe – takie, które rozprasza mrok, ale nie razi. Sprawdzą się girlandy rozwieszone między drzewami i solarne lampiony. Świece i świeczniki zawsze dopełnią ten klimat.

yna się KU



(NIE)PATRZ W GÓRĘ

Na drzewach czy pergoli niezwykły widok stworzą zewnętrzne lampy LED zawieszone na wysokości. Mieszając wielkości i kształty, a nawet kolory stworzysz niezwykłą dekorację, która wypełni przestrzeń na zewnątrz światłem i przytulnością.



ŚWIATŁA MIASTA

Nawet na małym balkonie odpowiednie światło może odmienić wieczorną atmosferę. Postaw na zewnętrzną girlandę i sznur drobnych lampek solarnych oplecionych wokół balustrady. Między kwiatami ustaw lampiony lub latarenki… Efektownie prezentują się także lampy typu słupek, ustawione w donicy.

Wypróbuj u siebie!



Lamy solarne: JULA, 79,90 zł; IKEA, 29,99 zł, LOBERON, 139 zł

Fot.: Adobe Stock (3), Shutterstock, mat.prasowe: Action, Ikea, Loberon

eprasa.pl 5ad941be3c

Hiszpania

Śliczna perełka COSTA BLANCA



Jest magicznie, jak w filmowej opowieści fantasy. Tu jednak my gramy główne role.

eprasa.pl 5ad941be3c

Miasteczko jak z bajki, ale też ośrodek turystyczny, który zaspokoi każdy gust. Prawie na… środku globusa!



Boski widok na Ifach, wapienny ostaniec w Calpe. Można bez problemu wejść na jego szczyt prosto z plaży. Widać stamtąd odległą o 100 km Ibizę!



Uliczki prowadzą ku kościołowi na szczycie, ale po drodze same pokusy.



Ładna promenada przy miejskiej plaży. Stylowa, wzdłuż niej wiele knajpek. Niezbyt drogich.



Moros y Cristianos - fiesta, która skończy się… nigdy nie wiadomo. Zapewne o świcie.

Hiszpańskie wybrzeże Costa Blanca jest wyjątkowo bogate w atrakcje. Można leniuchować na plaży i wałęsać się ocienionymi uliczkami pięknych miasteczek pośród girland bugenwilli. Można jeść morskie (i nie tylko) świeżutkie przysmaki, popijając je dobrym i tanim winem. Można spędzać czas aktywnie i cieszyć się życiem.

Tutaj słynna hiszpańska „maniana" szybciej uderza do głowy niż wino. Wystarczą dwa, trzy dni, by zwolnić tempo i smakować każdą chwilę. Tak działa Costa Blanca. Uległam jej urokowi od pierwszego wejrzenia.

Oto początek przygody

Wybrzeże przecina tu południk zero czyli symboliczna linia na globusie, gdzie kończy się albo zaczyna świat. Zaraz za Alteą. Jest tam przystań jachtowa – oczywiście ze słynnym południkiem w nazwie. Południk zero przez sto lat był wyznaczany jako ten, który przechodzi przez Greenwich w Londynie. Teraz jest precyzyjnie wskazany satelitarnie przez… amerykański Pentagon. Przestało być romantycznie i nieco awanturniczo.

Leniwie albo aktywnie

Costa Blanca to niespełna 250 kilometrów wybrzeża, gdzie góry zdają się walczyć z morzem. Ono lubi piaszczyste plaże, one wolą skaliste klify opadające stromo do morza. Powstał z tego bardzo smakowity koktajl wakacyjny.

Miłośnicy leniuchowania na leżaku mają szerokie plaże i czyste, ciepłe morze. Obok, zawsze blisko, bogaty wybór dobrych restauracji i barów. Aktywni mogą jeździć na rowerze, pokonując kilometry tras lub pływać kajakiem do skalnych jaskiń. Romantycy – spacerować promenadami wzdłuż morza. Życie nocne? A jakże. I to bogate.

Miasteczko z piękną duszą

Może dlatego tak popularna jest Altea, ładne miasto nastawione na turystów, ale nie szokujące ostentacyjną nowoczesnością. Śliczne jak z obrazka, bez cienia wątpliwości. Prawdziwy klejnot Costa Blanca. A perełek tu nie brakuje!

Słynie z fiesty Moros y Cristianos (we wrześniu) wokół kościoła Nostra Senyora del Consol. Warto to zobaczyć, ale szykujcie się na (dosłownie) szampańską zabawę do świtu. Podobne święto, nawet z większym rozmachem, organizuje słynąca z produkcji najlepszej w Hiszpanii czekolady Villajoyosa koło Benidormu.

Fot.: Paweł Zapata (5)

eprasa.pl 5ad941be3c

TO JEST HIT

Powrót LEGENDY

Domek na prerii

Uczyli tolerancji, empatii i szacunku do natury. **Dziś Ingallsowie wracają w nowej odsłonie**! Ale czy telewizja wciąż potrafi opowiadać historie tak jak kiedyś?

Zanim powstały wielkie serialowe uniwersa i produkcje za setki milionów dolarów, widzowie na całym świecie siadali przed telewizorami, by śledzić losy jednej rodziny na amerykańskiej prerii. Bez efektów specjalnych, bez spektakularnych zwrotów akcji, a jednak z emocjami, które trafiały prosto w serce. Opowieść o rodzinie Charlesa i Caroline oraz ich dzieciach stała się symbolem niewinności, ale i trudów życia na amerykańskim pograniczu. Dziś, ponad 42 lata po finale, historia wraca w nowej odsłonie, budząc ogromne oczekiwania – serial od 9 lipca jest dostępny na Netfliksie. Czy jest równie dobry jak ten oryginalny?

Opowieść o rodzinie

Kiedy w latach 30. córka Laury Ingalls Wilder namówiła ją, by zaczęła spisywać swoje wspomnienia z dzieciństwa na Dzikim Zachodzie, nie przypuszczała, że okażą się one swojego rodzaju dziedzictwem przekazywanym z pokolenia na pokolenie. Opublikowane w 1932 roku jako „Mały domek", zapiski Laury Ingalls o jej własnej rodzinie stały się ukochaną książką dzieciństwa dla tysięcy dzieci i młodzieży. W tym również dla 12-letniej córki Michaela Landona. Aktor, widząc zaczytującą się historią Ingallsów nastolatkę, zaproponował stacji NBC stworzenie serialu. Postawił jednak jeden warunek: sam chciał w nim zagrać. Poza rolą Charlesa Ingallsa, Landon przyjął również obowiązki reżysera i autora scenariusza.

Jego styl pracy był wyjątkowy, dzięki czemu na planie produkcji panowała rodzinna atmosfera, chociaż nie brakowało konfliktów. Karen Grassle (serialowa Caroline Ingalls) otwarcie zarzucała mu protekcjona-



Godny następca?

Powrót kultowego serialu budzi wielkie nadzieje, ale także obawy. Pewni sukcesu twórcy myślą już o 2. sezonie…

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

eprasa.pl 5ad94

lizm, seksistowskie żarty i niesprawiedliwe zarobki. Wielu narzekało też, że scenarzysta nie trzyma się wiernie książki, ale i tak losy Ingallsów śledziły miliony telewidzów.

A było to zwykłe życie na farmie. Charles Ingalls pracował w tartaku, jego dzieci chodziły do miejscowej szkoły, a po lekcjach pomagały zajmować się domem i zwierzętami. Ingallsowie mieli swoje radości i smutki, wzloty i upadki. Ich siłą była jednak rodzina. Paradoksalnie nie można było tego powiedzieć o Landonie, który właśnie podczas pracy na planie „Domku…" wdał się w romans z wizażystką, co doprowadziło do zakończenia jego wieloletniego małżeństwa.

Nie do powtórzenia?

Serial emitowany w latach 1974–1983 stał się globalnym hitem. Ale chociaż przedstawiał sielankowy świat Dzikiego Zachodu, jego powstawanie wcale nie było łatwe. Zdjęcia realizowano głównie w Kalifornii, która musiała udawać Minnesotę. Na planie zdjęciowym doskwierały wyczerpujące upały, a młodzi aktorzy pracowali pod dużą presją czasu. Po latach członkowie obsady przyznawali, że magia serialu wynikała z trudnej do odtworzenia chemii, a sukces był efektem wyjątkowego połączenia ludzi i momentu w historii telewizji.

Czy da się to powtórzyć, możemy się przekonać, oglądając najnowszą odsłonę na Netfliksie. Zdjęcia realizowano w Kanadzie, a jeszcze przed premierą platforma zamówiła drugi sezon. Twórcy zapowiadają bardziej realistyczne spojrzenie na życie na pograniczu, ale, jak zapewniają, chcą zachować klimat, który pokochali widzowie przed ponad półwieczem.

SHOW Joanna Pasztelańska



Za sterami

Największą gwiazdą oryginalnego serialu z lat 70. był Michael Landon, który grał Charlesa Ingallsa. Był nie tylko twarzą produkcji, ale również jej reżyserem i scenarzystą.



Drugie wcielenie

W netfliksowej wersji Laurę gra 10-letnia Alice Halsey, znana z serialu „Lekcje chemii".



Potrzeba tylko miłości

Póki są razem, Charles (Luke Bracey) i Caroline (Crosby Fitzgerald) są w stanie przezwyciężyć wszystkie przeciwności losu.



SHOW extra



Co przyniesie dzień…

Ingallsowie zakładają gospodarstwo na dzikich, nieprzyjaznych preriach Kansas. Życie nie jest tu łatwe, ale w rodzinie siła…



Zgrana ekipa

Nowa obsada dobrze bawiła się w swoim towarzystwie i celebrowała każdą chwilę razem, choćby wspólne czytanie scenariusza.

eprasa.pl 5ad941be3c



53-letni Josh Duhamel, niegdyś mąż Fergie, brawurowo odnalazł się w roli ranczera. O ironio, aktor sam przyznaje, że w dzieciństwie marzył o byciu dentystą, a nie kowbojem jak jego koledzy.

Premiera 23.07 Netflix

Ransom Canyon 2

Czas na powrót do Teksasu i miasteczka, gdzie każdy wie o sobie wszystko. Mija pół roku, od kiedy Staten Kirkland (Josh Duhamel) – po tym, jak odsunięto go od zarządzania rodzinnym ranczem Double K – zaczął walczyć o odzyskanie swojego dziedzictwa. Teraz Kirkland musi walczyć również o miłość. Przed Quinn O'Grady (Minka Kelly) bowiem ostateczna decyzja, czy jej serce należy do Kirklanda i małego miasteczka, przed którym kiedyś uciekała, czy do życia w Nowym Jorku. Z kolei Cap Fuller (James Brolin) próbuje utrzymać rodzinę w jedności, a Davis (Eoin Macken) wciąż nie rezygnuje z walki o wpływy.

Książki

LEPSZA STRONA ŻYCIA
» Agnieszka prowadzi pensjonat i ma nastoletniego syna. To spełnienie jej marzeń. Jednak wszystko nagle chwieje się w posadach.

PRZEMILCZANA
» Opowieść o kobiecie, o której nie wiemy niemal nic, choć jej muzyka rozbrzmiewała w XIX-wiecznych salonach całego świata.

MAGDALENA SAMOZWANIEC. 91 WSPOMNIEŃ
» Należała do znanej artystycznej rodziny i choć nazwisko Kossak zobowiązywało do powagi, ona wybrała humor, ironię i satyrę.

GRILL. ŁATWE GRILLOWANIE, PEŁNIA SMAKU
» Odkryj, jak najlepiej grillować, podwędzać i opiekać, aby stworzyć dania, które w mig zachwycą wszystkich twoich gości!

PSYCHIKA: HISTORIA LUDZKIEGO UMYSŁU
» Niezbędna lektura dla każdego, kto zastanawia się, dlaczego ludzie robią to, co robią, czują to, co czują, i myślą to, co myślą.



eprasa.pl 5ad941be3c



Premiera w kinach 31.07

SPIDERMAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ

» Razem w życiu, razem na ekranie. Tom Holland ponownie wciela się w rolę Petera Parkera, czyli Spidermana, a Zendaya gra jego sympatię – Michelle „MJ" Jones-Watson. Kolejna odsłona przygód superbohatera jest kontynuacją filmu „Spiderman: Bez drogi do domu", pod koniec której Peter Parker postanowił zniknąć z pamięci swych bliskich. W nowym filmie Parker trzyma się wybranej samotności, by bez narażania kogokolwiek chronić Nowy Jork przed złem.



Premiera 24.07 HBO Max

STUART NIE RATUJE WSZECHŚWIATA

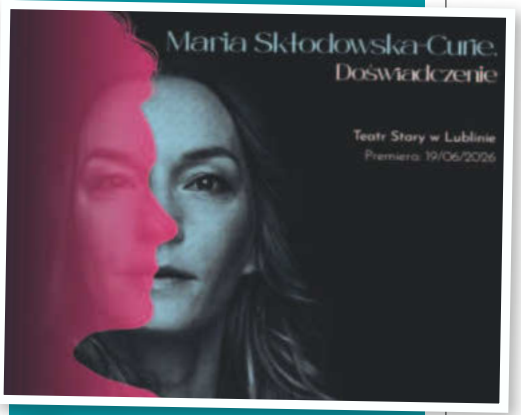
» Nadchodzi spin-off niezapomnianego sitcomu „Teoria Wielkiego Podrywu". Niemal 20 lat po premierze kultowej serii poznajemy losy Stuarta Blooma (Kevin Sussmann). Właściciel sklepu z komiksami, w którym częstymi gośćmi bywali Sheldon (Jim Parsons) i Leonard (Johnny Galecki) jest o krok od wywołania międzynarodowej katastrofy. A wszystko po tym, gdy przez przypadek Bloom zniszczył wynalazek Sheldona i Leonarda.



Już dostępny Prime Video

KUMPELE NA ZABÓJ

» Przyjaciółki Debbie (Octavia Spencer) i Judith (Hannah Waddingham) nie mają przed sobą sekretów. A przynajmniej tak im się wydaje. Kiedy bowiem wychodzi na jaw, że Judith jest płatną zabójczynią, a jeden z jej najbardziej zaciekłych wrogów postanowił ją dopaść, obie muszą brać nogi za pas. Wkrótce przyjaciółki wyruszają w szaloną podróż przez Europę, a po piętach depczą im nie tylko wyszkoleni zabójcy i członkowie mafii, ale również międzynarodowe organy ścigania.



Teatr

» Spektakl „Maria Skłodowska-Curie. Doświadczenie" w lubelskim Teatrze Starym to poruszający monodram w wykonaniu Agnieszki Przepiórskiej, który zamiast zestawienia faktów, oferuje emocjonalny portret noblistki. Twórcy rezygnują z budowania kolejnego pomnika, skupiając się na ludzkim wymiarze życia Marii. Opowieść prowadzi od młodzieńczych lat w Polsce pod zaborami i sukcesów naukowych w Paryżu, po bolesną stratę męża, żałobę i walkę z depresją. Kluczowym motywem przedstawienia jest odwaga i prawo do samostanowienia w świecie zdominowanym przez mężczyzn. Spektakl ukazuje Skłodowską-Curie jako kobietę, która przecierała szlaki, płacąc za to wysoką cenę.

Fot: mat.prasowe

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

Bauer Media Group

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

PBC

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

eprasa.pl 5ad9410e3c

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

zawód w ręku / słowo do słuchawki
przyjęta forma towarzyska
chorąży w szkole
kuglarz, iluzjonista / pora żniw
nadaje audycję / buduje żeremie
śniadaniowa mieszanka
statek rzeczny
szata liturgiczna
do dyrygowania
10
widowisko rewiowe
bezczynność / tęczowy kamień
warownа siedziba księcia
najlepsi z najlepszych
w koralach wśród drobiu
futerał na telefon / winegret, beszamel
ptak chroniony, birkut
5
dodatek z bazylii, parmezanu i oliwy / ciekły surowiec kopalny
... Gorczyca, aktorka
początek dnia
7
kółko zębate / luźna rozmowa
zżera żelazo
zarost po bokach twarzy
w stroju Adama / sznur z pętlą
odłożona pługiem ziemia
w nim grzybki lub ogórki
3
z rodziny żyraf
fiskalna w sklepie
drewniane ogrodzenie
atleta, mocarz
długi brak deszczu
nad kostką
bakaliowe ciasto / czekoladowy proszek
domena jurysty
duża skrzynia / o tyczce lub na bank / początek tunelu
potrzebna do transfuzji
obraz widziany okiem kamery
dziura w zębie
ischias
8
kolorowa na łóżku / uroczysty w szkole
ćwierć garnca / dla kidnapera
porcja rudy do wytopu
chroni głowę / lotny cel w skicie
szal na kapeluszu / szkodnik roślin
sztywna część czapki
przystojniak
4
ogarnia furiata / gaduła, pleciuch
ekstrakt / do jazdy po śniegu
9
6
pleciony bicz / tlenowa nurka / kolejna do spłaty
Ali ... z baśni
poemat heroiczny / zapora wodna
na nich błyszczyk / zwód, wolta
pora lepienia bałwana
kwadratowy dekolt
pierwsze danie obiadowe
silna emocja
ciecz
... Gangesu
2
b na pięciolinii / twarda żywica
strumień
1
arabski książę
składnik ponczu
forma rozliczeń

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

eprasa.pl 5ad941be3c

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

AUREOLA
BAOBAB
BUNT
BURA
BUT
CEL
CHLUBA
CHRUST
CIĄGNIK
DRGAWKI
DZIDA
ETIUDA
FORTEL
FUZJA
GIPS
GRYSIK
JEZIORO
KLIP
KOD
KOPA
KRWOTOK
ŁAWICA
ŁAWKA
NOWOMOWA
NUREK
ODEZWA
OPRESJA
PIKNIK
PLANTY
PLISA
PŁASTUGA
PUMA
RABIN
RODZAJ
~~ROGACIZNA~~
ROZPRAWA
RUNO
SERW
SOPRAN
STODOŁA
SZNUR
SZWAJCAR
ŚCIANA
ŚCIEG
ŚLINIAK
ŚWINKA
TIUL
TUR
WAB
WEŁNA
WŁOK
WROTA
WSTYD
ZAWAŁ
ZMAGANIE

SZYFRÓWKA

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

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



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

4	8	21	19	1	8	17	12

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl 5ad941be3c

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

przepowiednia astrologiczna
jegomość
na czele sekty
płaski na WF-ie
siła rozpędu
porcja leku
spiekota
sterta
ćwiczenia z asanami
3 minuty na ringu
5 karatów
warkocz komety
odbity dźwięk
imituje skórę
wśród warzyw
na wigilijny kompot
szef juhasów
komenda, polecenie
w biznesie obok zysku
ludzki los
cienka kiełbasa
liść bobkowy
zaliczka na poczet wypłaty
dialekt, żargon
agrestu w ogrodzie
zalotnik
popis diwy
1
strona monety
Pinokio
Ezaw dla Jakuba
kończyna z dłonią
gilza
np. rejestracyjny
duży nóż do mięsa
wystawa handlowa
chodzi w turbanie
grządka kwiatowa
gruba kość
szata księdza
strzałką do tarczy
adnotacja
7
nabywanie wiedzy
jadalny skorupiak
wyrośnie z kijanki
transept
cieszy maklera
dobre maniery
wymusza obronę
słaba herbata
amory głuszców
wróbel
z dętką i oponą
zwijana w oknie
zatyczka antałka
damskie buty jesienne
naczynie na datki
po karnawale
rzucony czar
kawa zbożowa
4
szlam, nanos
na zdjęciu
choroba zakaźna
ustronna okolica
oprych, bandyta
nęci pszczołę
drzewo parkowe
ryba akwariowa
zasłaniane firaną
kurza mama
tekst na szyldzie
patowa sytuacja
szara papuga
walka na ringu
karciane serce
3
prozaik
człowiek śniegu
6
na nim głowa
sojowy twarożek
na końcu kabla
kilim
9
nie śpi
pasożyt koni
odcinek przebywanej drogi
otacza lagunę
pęk piór u czaka
ozdobna zapinka
dziejowa lub cyrkowa
2
kosaciec
5
kiernoz
8

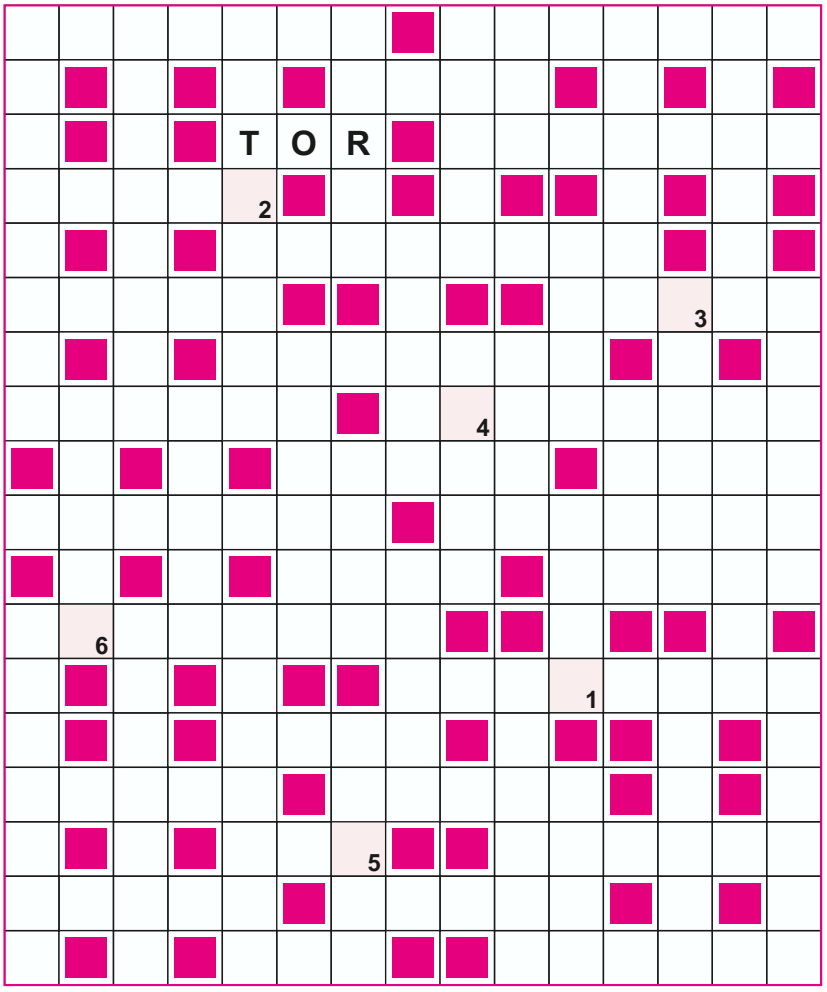


1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl 5ad941be3c

SYNTEZA

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



3-literowe
UDO
TOR
ŁUT
DÓŁ

4-literowe
OSAD
CZAS
KOZA
FORD
GRAM
OZON
KAPO
GAMA
ZNAK
GUST

5-literowe
ZORZA
KARCZ
WODÓR
SZUBA
DYMKA
ZEBRA
FIRMA
PSOTA
SIANO
ŁGARZ
MARKA
ADRES
ANTAŁ
KRZYK
NAŁÓG
LARWA
ANEKS

6-literowe
UBOCZE
KLASER
BLEZER
ANANAS
ZAŁOGA
OPASKA
ROLETA
PRÓBKA
TOYOTA
ŻYRAFA
BUDOWA
ATRAPA

7-literowe
PŁASZCZ
KUKUŁKA
ROSOMAK
SZLUFKA
DOZATOR
MAKRELA
PÓŁKULA
NĘDZARZ
ROZKŁAD

8-literowe
PRAWIDŁO
AKADEMIA
ZATRZASK
ZRASZACZ
BIOSFERA
PANORAMA
REPORTAŻ

1	2	3	4	5	6

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 5ad941be3c

20 lipca – 2 sierpnia

Spójrz w GWIAZDY

Lwy, Wodniki i Barany staną się mistrzami rozmów, podczas gdy Panny przeżyją zawodowe uniesienia. Co czeka inne znaki Zodiaku?



Jennifer Lopez (57) LEW

LEW (23.07. – 22.08.)

Przygotuj się na sezon pełen blasku! Będziesz niczym hollywoodzka gwiazda na czerwonym dywanie.
PRACA: Nowy projekt da ci okazję wykazać się kreatywnością. Nie bój się wprowadzać innowacji, nawet jeśli inni patrzą z niedowierzaniem.
MIŁOŚĆ: Romantyczne wieczory w stylu starego kina mogą przynieść niespodziewane emocje. Kto wie, może odkryjesz teraz nową gwiazdę w swoim życiu?

Fot.: East News

PANNA (23.08. – 22.09.)

Zorganizujesz wszystko z taką precyzją, że nawet szwajcarski zegarek mógłby się zawstydzić. Tylko uważaj, by nie przesadzić z perfekcjonizmem.
PRACA: Twój talent do rozwiązywania problemów zostanie doceniony przez przełożonych. Możesz liczyć na niespodziewaną pochwałę.
MIŁOŚĆ: Warto czasem posłuchać intuicji i zaskoczyć ukochaną osobę.

WAGA (23.09. – 22.10.)

Wakacyjne leniuchowanie? Nie dla ciebie! Znajdziesz balans pomiędzy odpoczynkiem a aktywnością, niczym bohaterka ulubionej komedii romantycznej.
PRACA: Dyplomacja będzie kluczem do sukcesu. Nie daj się wciągnąć w biurowe intrygi.
MIŁOŚĆ: Niezapomniane chwile czekają cię w urokliwych zakątkach miasta. To czas, by wybrać się na romantyczną randkę we dwoje.

SKORPION (23.10. – 21.11.)

Determinacja przyniesie owoce. Nie bój się sięgnąć po to, czego pragniesz, bo teraz żadne marzenie nie jest zbyt odległe.
PRACA: Zyskasz nowego sprzymierzeńca, który pomoże ci w realizacji planów.
MIŁOŚĆ: Namiętność niczym z bestsellerowego romansu zawładnie Twoim sercem. Pamiętaj tylko, by nie rzucać się na głęboką wodę bez przygotowania.

STRZELEC (22.11. – 21.12.)

Przygoda czeka za rogiem, a ty, jak Indiana Jones, jesteś gotowa ją odkryć. Tylko czasem zwolnij – nawet najwięksi odkrywcy potrzebują czasem małej przerwy.
PRACA: Nowe wyzwania będą dla ciebie jak powiew świeżego powietrza.
MIŁOŚĆ: Twoje serce zacznie bić szybciej, bo spotkasz kogoś wyjątkowego. Bądź otwarta na nowe doświadczenia.

KOZIOROŻEC (22.12. – 19.01.)

Zdeterminowana jak zawsze, postanowisz osiągnąć kolejny szczyt. Choć droga może być stroma, nie zrażaj się!
PRACA: Ambicja poprowadzi cię do nowych możliwości. Ale nie zapominaj o równowadze.
MIŁOŚĆ: Stabilność w relacjach okaże się kluczem do szczęścia. Docenisz ciepło domowego ogniska, przewidywalność i spokój, jaki niesie ze sobą stały związek.

WODNIK (20.01. – 18.02.)

Innowacyjne pomysły przyjdą niczym błyskawice podczas letniej burzy. Nie bój się dzielić swoimi wizjami. Inspirujesz!
PRACA: Zaskoczysz współpracowników świeżymi ideami, które otworzą nowe drzwi. Nie wahaj się wyjść poza schemat.
MIŁOŚĆ: Nawiążesz nowe znajomości, które mogą przerodzić się w coś więcej. Może znajdziesz wreszcie bratnią duszę?

RYBY (19.02. – 20.03.)

Intuicja będzie twoim najlepszym przewodnikiem, niczym latarnia morska na burzliwych wodach. Zaufaj swoim przeczuciom.
PRACA: Kreatywność pozwoli ci rozwiązać trudne zadania. Będziesz jak magik, który wyciąga królika z kapelusza.
MIŁOŚĆ: Czułość i empatia będą kluczem do serca bliskiej osoby. Pokaż, że potrafisz słuchać, a zyskasz zaufanie i miłość.

BARAN (21.03. – 19.04.)

Będziesz gotowa na wszelkie wyzwania, które napotkasz na swojej drodze. Pamiętaj jednak, by czasem przystanąć i podziwiać widoki – życie to nie tylko wyścig.
PRACA: Nie bój się podjąć inicjatywy i zostać liderką w zespole.
MIŁOŚĆ: Namiętność jak z filmu akcji – pełna emocji i zaskoczeń. Poczujesz, że serce bije szybciej, a świat staje się piękniejszy.

BYK (20.04. – 20.05.)

Czas na relaks i przyjemności, jak podczas leniwego dnia w ogrodzie. Czasem warto sobie odpuścić i po prostu cieszyć się chwilą.
PRACA: Praktyczne podejście pozwoli ci zrealizować wszystkie zadania.
MIŁOŚĆ: Ciepłe gesty i drobne upominki będą przypominać o dawnej namiętności. Zaskocz partnera i pokaż, że nadal potrafisz być romantyczna.

BLIŹNIĘTA (21.05 – 20.06.)

Nie bój się wyrażać swoich myśli i dzielić pomysłami – teraz mogą one przynieść nieoczekiwane korzyści.
PRACA: Elastyczność i umiejętność adaptacji będą kluczem do sukcesu. Bądź gotowa na zmiany i nie daj się zaskoczyć.
MIŁOŚĆ: Spontaniczne wyjście na miasto może przynieść nieoczekiwane emocje. Daj się ponieść chwili.

RAK (21.06. – 22.07.)

Kiedy inni marzą o urlopie, ty znajdziesz ukojenie i spokój w domowym zaciszu.
PRACA: Zaskoczy cię niespodziewana propozycja współpracy. Chociaż najpierw pomyślisz, że to żart, warto dać temu szansę.
MIŁOŚĆ: Wspomnienia z młodości mogą powrócić niczym bumerang. Stara miłość nie rdzewieje, ale czy jesteś gotowa na odświeżenie tej znajomości?

eprasa.pl 5ad941be3c

Oni mają GŁOS



EWA KASPRZYK

„Kobiety muszą się uduchawiać i nie patrzeć w przeszłość, ani w przyszłość, tylko być tu i teraz. Trzeba podchodzić do siebie z lekką dozą dystansu, żeby też przewartościować swoje priorytety, na to, co jest dla nas ważne".



BEATA TADLA

„Niestety, nawet tak uporządkowany człowiek jak ja gdzieś musi mieć ujście. Mój mąż śmieje się, że wnętrze samochodu wygląda jak Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych…".

PAMELA ANDERSON

„Istnieje pewien rodzaj skażenia wśród ludzi. I mam poczucie, że można na to patrzeć właściwie tylko poprzez sztukę. Wierzę, że sztuka jest czymś w rodzaju wojowniczki o wolność świata".

IZABELA KUNA

„Wciąż mi żal, że nie zrobię już takiego wrażenia na mężczyznach jak kiedyś. Gdy byłam młodsza, mogłam się podobać rówieśnikom, mężczyznom trochę starszym i dużo starszym. Teraz krąg się zawęził dramatycznie".



WINONA RYDER

„Kiedy w końcu zaakceptujesz, że brak odpowiedzi i brak doskonałości są w porządku, uświadomisz sobie, że uczucie zagubienia jest normalną częścią ludzkiego życia. To pomaga spojrzeć na siebie z łagodnością".



KAROLINA NOWAKOWSKA

„Kobiety latami uczą się być dla innych. Pomagać. Dźwigać. Rozumieć. Ogarniać wszystko. Aż któregoś dnia patrząc w lustro pytają: »a gdzie w tym wszystkim jestem ja?«. Masz prawo być ważna dla siebie".



IRENEUSZ CZOP

„Męskość rozumiem jako rycerskość, ale już nie paradowanie w wypolerowanej zbroi. Niech przejawia się w charakterze, twardości kręgosłupa, podejściu do roboty, przyjaciół, do słabszych. A to mamy pokruszone. Sklejamy się codziennie na super glue, żeby wieczorem znów się rozsypać. Popadamy w różne holizmy, potrzebujemy terapii".

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

prasa.pl/5ad941be3c

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



Miesięcznik Olivia dostępny również w formie e-wydania na czytelnia.pl

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 15 LIPCA



Olivia Ekstra
Dlaczego tak kochamy podróże? Co zyskujemy ruszając w drogę?



Wellbeing Psychologia
Proste metody, które pomogą odzyskać równowagę i ukoić emocje.



Kuchnia na deser
Domowe lody i mrożone słodkości, którym trudno się oprzeć

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

eprasa.pl 5ad941be3c