MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 21 (470) 12 października 2026 r.



KUBA BADACH
Z ŻONĄ ADOPTOWAŁ DWA PSIAKI I DZIŚ ŚWIĘTUJE DZIEŃ KUNDELKA!



KONIEC NAPIĘCIA MIĘDZY **AGNIESZKĄ I GRZEGORZEM HYŻY**, A JEGO BYŁĄ, **MAJĄ HYŻY**. PADŁY WAŻNE SŁOWA

Marcin Dorociński

MIŁOŚĆ mnie inspiruje



CZY **MANDARYNA** JEST GOTOWA NA SAMOTNOŚĆ?

Gwiazdy „Lalki” zachwyciły na premierze!



MARIA DĘBSKA

KAMILA URZĘDOWSKA

KAROLINA GRUSZKA

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 42

9 771899 657606

Numer w sprzedaży do 25.10.2026

PRZEPIS *na relaks*

W codziennym zabieganiu znajdź chwile tylko dla siebie - oto kosmetyki z Rossmanna, dzięki którym zadbasz nie tylko o ciało, ale także o dobry nastrój.



WIELOKIERUNKOWA PIELĘGNACJA

Dla skóry, która potrzebuje wygładzenia i wyrównania kolorytu. Formuła pomaga wygładzić skórę, zmniejszyć widoczność przebarwień i drobnych zmarszczek, przywracając jej bardziej jednolity i zadbany wygląd. Za działanie odpowiadają starannie dobrane składniki aktywne: argirelina, arbutyna, kwas ferulowy i glutation.

KLOO Anti-Ox, rozjaśniające serum do twarzy, 30 ml



BŁYSK I KOLOR

Everybody London Caramel Latte to nawilżający balsam do ust z delikatnym tintem: subtelny kolor i intensywny blask w jednym. Płynna, nieklejąca formuła łączy pielęgnację z makijażem, wygładza i daje efekt pełniejszych ust. W składzie peptydy, witamina E, kwas hialuronowy oraz oleje z konopi, z oliwek oraz Midsummer Night Dream Oil - mieszanina dobroczynnych olei z kwiatów bogatą w substancje odżywcze. A do tego bardzo wygodny aplikator.

Everybody L. Peptide, tint do ust, Caramel Latte, 8 ml



JEDWABISTE WYGŁADZANIE

Lekki krem pod oczy wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność. Formuła wzmacnia i chroni delikatną skórę, dzięki czemu spojrzenie wygląda na świeższe, gładsze i bardziej wypoczęte.

Miya My Bloom, krem pod oczy, wygładzający, 15 ml



ŚMIETANKOWA MIĘKKOŚĆ

Lekka konsystencja śmietanki sprawia, że balsam szybko się rozprowadza i wchłania, pozostawiając skórę miękką, gładką i przyjemnie nawilżoną bez uczucia lepkości. Masło shea, kwas hialuronowy, niacynamid i pantenol wspierają nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry. Całość dopełnia subtelny, energetyzujący aromat matchy.

Fluff, balsam do ciała, śmietana, Matcha Latte, 200 ml

UNIWERSALNY PĘDZEL

Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale.

KillyS x Żurawska, pędzel do produktów mokrych, 1 szt.



AROMATYCZNA PIELĘGNACJA

Perfumy do włosów Neboa Sweet Grace nie tylko pięknie pachną, ale także dbają o wygląd włosów. Formuła z ekstraktem z dzikiej róży i owoców baobabu pomaga nadać pasmom miękkość i naturalny blask. Kompozycja łączy soczystą gruszkę, kremową pralinę i subtelną nutę kokosa, tworząc słodki, ciepły i apetyczny zapach, który przyjemnie otula włosy.

Neboa, perfumy do włosów, Sweet Grace, 50 ml





KOMPLEKSOWA PIELĘGNACJA

Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid zapewniają kompleksową pielęgnację w trzech obszarach twarzy: pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami. Ergonomiczny kształt płatków zapewnia wygodną aplikację.

Efektima 24K Gold & Hyaluron, płatki do twarzy, 90 szt.



NATURALNA OPALENIZNA

Balsam samoopalający stopniowo nadaje skórze naturalny, równomierny kolor, jednocześnie intensywnie ją nawilżając i pielęgnując. Formuła z gliceryną, roślinnym DHA i masłem shea sprawia, że skóra pozostaje miękka, gładka i przyjemna w dotyku.

Mixa Bright&Bronze, balsam samoopalający, 250 ml

ROZŚWIETLONA CERA

Korektor NAM Pro Shaping łatwo stapia się ze skórą, zapewniając krycie dopasowane do potrzeb – od delikatnego wyrównania kolorytu po mocniejsze zamaskowanie niedoskonałości. Lekka, wegańska formuła dobrze się rozprowadza i nie obciąża skóry, pozostawiając ją naturalnie rozświetloną. Wygodny aplikator ułatwia precyzyjną aplikację, także w delikatnej okolicy pod oczami.

NAM Pro Shaping, korektor, 02N, 6 ml



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria



A dziecko cierpi najbardziej

Olivier Martinez twierdzi, że incydenty związane z przemocą aktorki wobec syna zdarzały się już wcześniej.



Aktorka twierdzi, że to Olivier Martinez ma zły wpływ na syna – jej zdaniem chłopiec wraca od niego przepełniony agresją.



Halle nie składa broni, mimo że jej prawa rodzicielskie zostały mocno ograniczone. Czeka ją teraz długa sądowa batalia?

HALLE BERRY ZNĘCA SIĘ NAD SYNEM?

» TO SIĘ NAPRAWDĘ DZIEJE! Były mąż Halle Berry, Olivier Martinez, złożył w sądzie wniosek o wyłączną opiekę nad ich 12-letnim synem Maceo. Zarzuca Halle przemoc i znęcanie się. Do incydentu doszło we wrześniu, kiedy to Maceo miał być wyzywany i szarpany. Prawnicy aktorki zaprzeczyli, a ona sama twierdzi, że to odwet byłego za wcześniejsze sankcje prawne. W obronie aktorki wystąpiła też jej córka, 18-letnia Nahla Aubry, która zapewniła, że nie była świadkiem żadnej podobnej sytuacji. Mimo to sąd przychylił się do wniosku o zakaz zbliżania się. Gwiazda może widywać się z synem dwa razy w tygodniu pod nadzorem. **(KB)**



Czy znów zagra w filmie?

Przed czterema laty zagrała w filmie „Moonfall", ale życie pokazuje, że propozycje znikają, gdy przychodzą kłopoty obyczajowe.



Prywatnie nie jest sielankowo

Hollywoodzka piękność w przeszłości także toczyła wieloletnią batalię sądową o opiekę nad swoją córką Nahlą z jej ojcem, modelem Gabrielem Aubrym. Martinez w jej obronie nawet go pobił. A kto teraz się za nią wstawi?

JEDNYM ZDANIEM

Jest multimilionerem, ale **Sting** nie zmienia zdania w kwestii przyszłości dzieci i zapewnia, że nie przekaże im swojej fortuny, sami muszą o siebie zadbać.

Jego wpis w internecie poruszył fanów – **Tomasz Kammel** wyznał, że na początku roku chorował na nowotwór złośliwy pęcherza, ale na szczęście go pokonał.

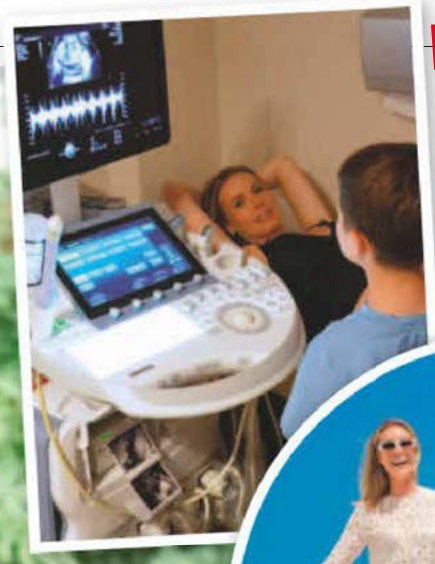
Trwa właśnie miesiąc profilaktyki raka piersi i do gwiazd przypominających o badaniach dołączyła **Małgorzata Socha**, by uczulić kobiety na większą dbałość o zdrowie.

Fot.: East News (5) Fot. na okładce: materiały prasowe Kino Świat, Akpa (4), East News (2), Instagram.com/aleksandraleksandrowna



Zmieniła zdanie i tego nie żałuje

W przeszłości nie planowała mieć dzieci, ale dziś uważa bycie mamą za najwspanialszą i najważniejszą rolę w swoim życiu.



Mężczyźni jej życia

Pierwszy syn gwiazdy, Christopher, nie mógł się doczekać brata. Towarzyszył mamie nawet podczas badania USG.



Do tej pory szli przez życie w trójkę, ale już wkrótce będą celebrować rodzinne chwile szczęścia w większym gronie.



Nie wszystko zdradziła

Ponoć imię dla brata wybrał Christopher, rodzice je zaakceptowali, ale na razie jeszcze go publicznie nie zdradzili.

IZABELA JANACHOWSKA NIE RZUCAŁA SŁÓW NA WIATR

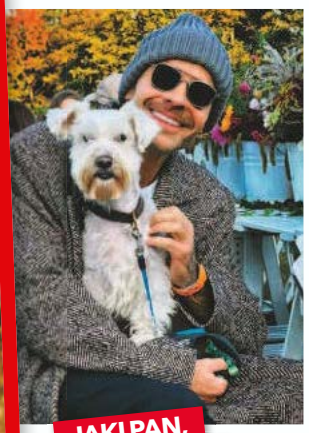
» SPEŁNIA SIĘ JAKO MAMA i tego nie kryje. – Mojemu synkowi Christopherowi bardzo przydałby się braciszek lub siostra – mówiła jakiś czas temu Izabela Janachowska w wywiadzie dla „Vivy". A jej mąż, starszy od niej o 27 lat biznesmen Krzysztof Jabłoński, dodawał: – Jak patrzę na Chrisa, to myślę, że w sumie trójkę takich słodkich dzieci mógłbym mieć. I właśnie okazało się, że nie skończyło się tylko na słowach. „Czekaliśmy na Ciebie" – napisała niedawno była tancerka obok krótkiego filmu z noworodkiem w łóżeczku, jaki zamieściła na swoim Instagramie. W ten sposób poinformowała, że 25 września po raz drugi została mamą. **(TOR)**

Fot.: Forum, Instagram.com/izabelajanachowska (3)

GALOPEM DO FERENSTEINÓW

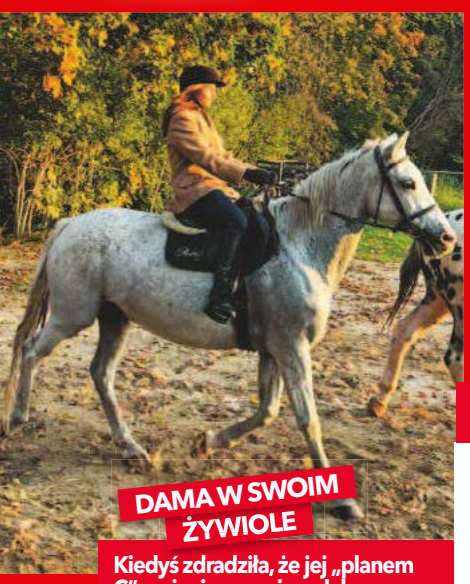
Tradycja celebryckiego Hubertusa w stadninie Ferensteinów w Gałkowie narodziła się ćwierć wieku temu. Od kilkunastu lat impreza Karoliny Ferenstein-Kraśko i Piotra Kraśki to jedno z najbardziej prestiżowych, eleganckich i obleganych przez gwiazdy wydarzeń towarzyskich.





JAKI PAN, TAKI PIES

Zapraszali z osobą towarzyszącą, więc Dawid Woliński wziął sobie to do serca. Do stadniny zabrał ukochanego pupila - Frania. Futrzak bawił się doskonale, a nawet, podobnie jak jego pan, z uśmiechem pozował do zdjęć.



DAMA W SWOIM ŻYWIOLE

Kiedyś zdradziła, że jej „planem C" na życie, w razie, gdyby nie wyszło jej w aktorstwie lub muzyce, było zostanie profesjonalną trenerką jazdy konnej. W gonitwie za lisią kitą Julia Wieniawa była w czołówce.

HUBERTUS W GAŁKOWIE

» WIDAĆ, KTO Z KIM TRZYMA! Hubertus w Gałkowie jak co roku przyciągnął śmietankę show-biznesu, ale – jak to zwykle bywa – najciekawsze rzeczy działy się poza oficjalnym kadrem. Julia Wieniawa trzymała się z influencerkami Olą Nowak i Agatą Sieramską, Agnieszka Woźniak-Starak spędzała czas z Karoliną Ferenstein-Kraśko, a Lara Gessler pojawiła się z mężem. Pogoda dopisała. Były konie, pogoń za lisem, emocje, zacięta rywalizacja i przeprawa przez Krutynię. Emocji nie zabrakło – jeden z uczestników wyścigów zaliczył nawet kąpiel w rzece! Na szczęście obyło się bez dramatu, a skończyło na śmiechu i przemoczonym ubraniu. **(NA)**



WIERNA CZŁONKINI „RODZINY GAŁKOWA"

Zapalona amazonka – Agnieszka Woźniak-Starak – jest stałą bywalczynią Gałkowa, przyjaźni się z Karoliną Ferenstein-Kraśko i Piotrem Kraśko. Nie mogło jej zabraknąć.



Z BOISKA DO STADNINY

Gdy Arkadiusz Milik biega po murawie, to jemu kibicujemy, ale tym razem piłkarz wystąpił w roli kibica. Mało tego - nie sam. Towarzyszyła mu wybranka serca, Agata Sieramska. Piękni, młodzi i zakochani!



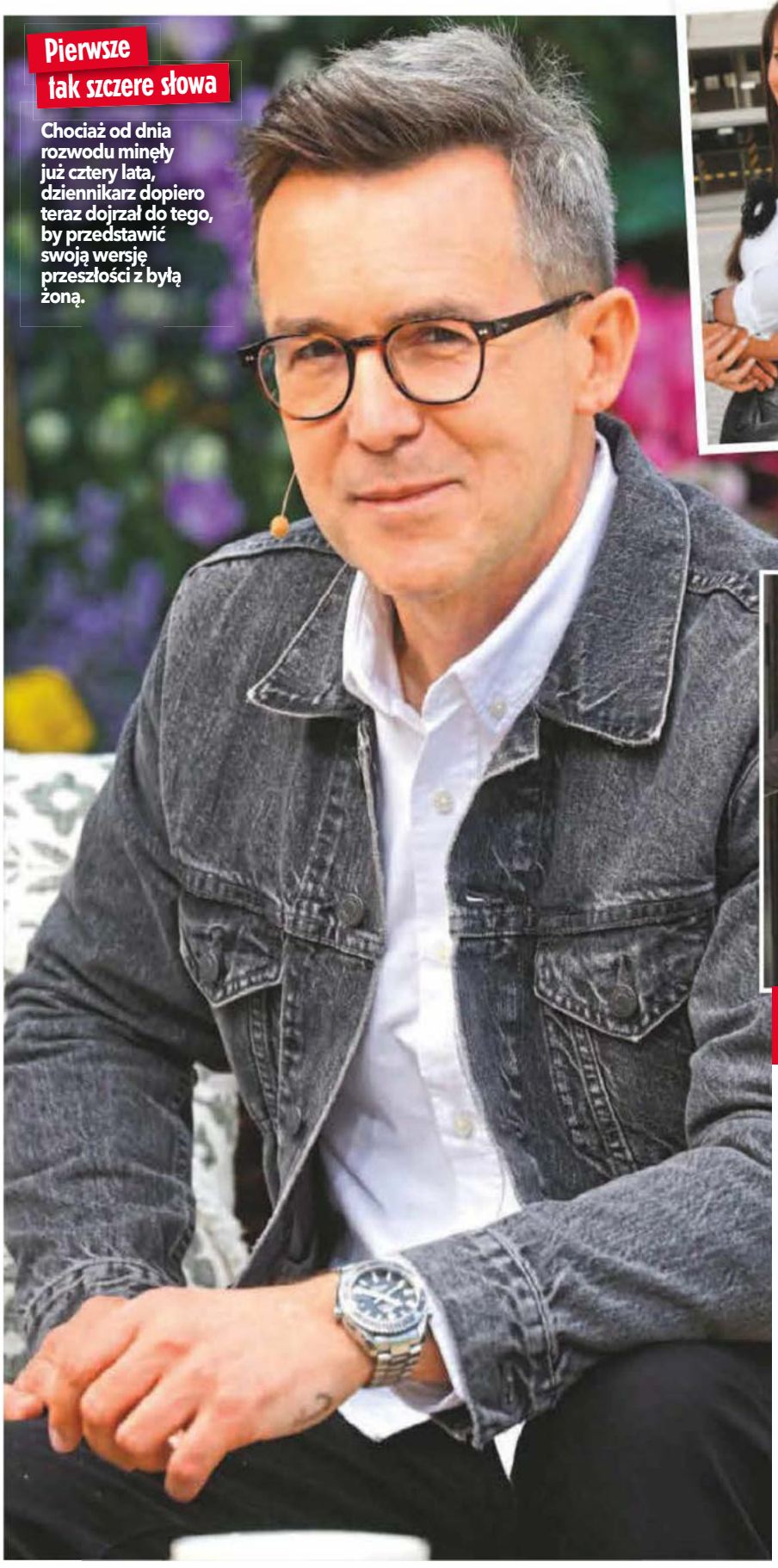
PRZESYŁAM GORĄCE BUZIACZKI

Ilona Ostrowska jeździ w siodle od dziecka, kocha konie i jeździecką modę. W Gałkowie czuła się jak ryba w wodzie.

Fot.: Instagram.com/galkowoskferensteinow (5), Instagram.com/juliawieniawa

Pierwsze tak szczere słowa

Chociaż od dnia rozwodu minęły już cztery lata, dziennikarz dopiero teraz dojrzał do tego, by przedstawić swoją wersję przeszłości z byłą żoną.



Wojnę poprzedził spokojny rozwód



U boku Pauliny Smaszcz przeżył 23 lata. Dziennikarze doczekali się narodzin dwóch synów – Franciszka i Juliana.



Chociaż decyzję o rozstaniu dziennikarz podjął w 2019 roku, to wniosek rozwodowy złożyła sama Paulina Smaszcz. W styczniu 2022 parze udało się uzyskać rozwód.

Sądowa batalia bez przebierania w środkach



W obronie honoru Katarzyny Cichopek stają kolejne gwiazdy. Ostatnio przeciw Paulinie Smaszcz zeznawała m.in. Anna Mucha.

MACIEJ KURZAJEWSKI ZARZUCA BYŁEJ ZDRADĘ!

» KOLEJNA ROZPRAWA NIE PRZYNIOSŁA ROZSTRZYGNIĘCIA sporu między Katarzyną Cichopek a Pauliną Smaszcz. Przypomnijmy, że aktorka domaga się od prezenterki przeprosin i zadośćuczynienia, m.in. za zarzuty, że to przez nią rozpadło się małżeństwo Kurzajewskich. Ostatnia wizyta w sądzie obfitowała w zeznania korzystne dla aktorki, a Maciej Kurzajewski wydał też ważne oświadczenie. – Przez ponad dwa lata nie byłem z nikim związany. Natomiast moja była żona miała liczne spotkania, znajomości i romanse, które szeroko relacjonowała w mediach społecznościowych – dodał znacząco. Czyżby spór byłych się zaogniał? **(AP)**

Fot.: Forum, Akpa

Teraz będzie już tylko lepiej

Patrzy w przyszłość spokojniej niż kiedykolwiek – wierzy, że od teraz wreszcie będzie łatwiej. Razem z rodziną zamknęła poprzedni rozdział i rusza dalej. A właściwie: biegnie!

Kiedy to minęło?!



Pamiątka z lipca plus podpis: „17 lipca zaliczyliśmy 11 lat w małżeństwie". Ich synek ma już 5 lat; kiedy tak wyrósł?!

Kamień Z SERCA!

Wreszcie może odetchnąć. Niekiedy bowiem wystarczy jedno zdanie, by ktoś inny mógł zrzucić ciężar z ramion. A ona poczuła to teraz bardzo wyraźnie…



Z perspektywy czasu Maja Hyży kilku rzeczy żałuje. Wiadomo, że emocje bywają złym doradcą, ale tę wiedzę nabywa się z czasem…



W zeszłym roku odnowili przysięgę małżeńską. Ślub wzięli w Rzymie, a tu na tegorocznych wakacjach w Positano.



Gwiazda żartuje, że ona i córka to dwa rodzynki w „zdecydowanie męskim świecie".

Pojednanie ponad podziałami



Zgoda buduje

Maja to dziś także mama dwóch córeczek, szczęśliwa z nowym partnerem.



Patchworkowa paczka!

Udało im się stworzyć zgraną ekipę. W takim gronie uwielbiają spędzać czas na co dzień i od święta. Tu w gustownych stylówkach a'la lata 80.

Agnieszka Hyży

Przez lata konfliktu między mężem, wokalistą Grzegorzem Hyżym a jego byłą żoną Mają Hyży – stała z boku. Mimo to i tak obrywała rykoszetem. Teraz może odetchnąć z ulgą: Maja wróciła do tamtego sporu i otwarcie przyznała, że… żałuje publicznej awantury.

Wstrząśnięty i zasmucony

Agnieszka Hyży i młodszy o dwa lata piosenkarz uchodzą za bardzo zgraną parę. Są małżeństwem od jedenastu lat i wychowują pięcioletniego syna Leona. Ale ich patchworkowa familia jest większa: 13-letnia Marta to córka prezenterki z poprzedniego związku, a gwiazdor ma 14-letnich bliźniaków Wiktora i Aleksandra z pierwszego małżeństwa z Mają.

Patchwork ma jednak swoją specyfikę: byli partnerzy wciąż pozostają gdzieś blisko. Spór dawnych małżonków – choć każde z nich ułożyło sobie życie na nowo – ciągnął się latami. A Agnieszka, stojąc u boku Grzegorza, siłą rzeczy dźwigała część ciężaru tej burzy. A ta wracała co jakiś czas ze zdwojoną siłą. Media donosiły o wzajemnych oskarżeniach, m.in. o alimenty i opiekę nad synami. Apogeum nadeszło w 2021 roku, gdy Maja Hyży oświadczyła publicznie, że jest nękana i prześladowana od lat, krytykowana i obwiniana o wszystko. W sieci napisała też: – Zatruwa moje życie i wszelkimi sposobami chce odebrać mi moje szczęście!



I choć nie zdradziła, że ma na myśli ojca swych synów, nawet on wziął to do siebie. Grzegorz Hyży odpowiedział własnym oświadczeniem, przekonując, że chce chronić rodzinę i jej prawo do prywatności. – Jestem wstrząśnięty i zasmucony treścią tego kłamliwego i oszczerczego wpisu – ripostował. – Bardzo łatwo jest kilkoma zdaniami zniszczyć komuś życie…

W tej plątaninie emocji, gospodyni „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" konsekwentnie starała się wybierać drogę zgody. Choć nie udawała, że jest łatwo. – To nie dzieci wniosły problemy w wasze życie. Najczęściej to dorośli. To ich postawa, działania i słowa tworzą napięcia – tłumaczyła. Przyznawała, że ta sytuacja czasem przerastała i ją: – Ile razy sama powiedziałam o jedno słowo za dużo…

Ich miłość przetrwała jednak wszystko. – Mimo różnych zakrętów i kryzysów, które mieliśmy, 11 lat szczęśliwie formalnie na papierze ciągniemy rodzinę, a już 12 lat razem – wyznała ostatnio gwiazda Polsatu.

A po burzy, spokój…

Teraz jednak nastąpił zwrot. Czas zrobił swoje i dopisał do ich historii niespodziewaną puentę. Ekszona muzyka uderzyła się w pierś. – Żałuję tego, co powiedziałam (…). Kiedy rozstałam się z moim byłym mężem, nasze emocje były różne. Były mocno nieprzepracowane. (…) Było dużo nienawiści – stwierdziła w rozmowie z Plejadą. – Żałuję tego strasznie, bo to zrobiło mi niepotrzebny zamęt – dodała. – Ale się wylało, już tego nie cofniemy – przyznała. Sądzi jednak, że wszyscy wyciągnęli z tego ważną lekcję. – Teraz są super relacje. Cieszę się, że przepracowaliśmy i zapracowaliśmy sobie na takie (…). Bo to tylko na dobre dla dzieciaków wyszło – podkreśliła.

Tymczasem dla Agnieszki Hyży to jasny sygnał: wreszcie może zdjąć z ramion ciężar, którego nigdy nie wybierała. Dawny konflikt stał się historią, a to przyniosło coś bezcennego – spokój w domu.



Uff, jak gorąco i… lekko

Ich związek przeszedł wiele prób, a teraz odczuli wielką ulgę… Mogą już planować, nie oglądając się na przeszłość.

SHOW Anna Rajska

Fot.: Forum, East News, Instagram.com/agnieszka_hyzy (5), Instagram.com/majahyzy

MARTA WIŚNIEWSKA

NIESZCZĘŚCIEM byłaby dla mnie samotność

Tancerka. Matka. Rozwódka. Stara się nie zazdrościć i nie żałować. I bardzo się cieszy, że nie czuje ciśnienia, by coś musieć.



SHOW extra

JAKO DZIECKO CHCIAŁAM BYĆ... nauczycielką, potem archeologiem, ale od małego czułam, że scena to moje miejsce.

MOJA ZALETA TO... chyba spontaniczność, beztroska i to, że naprawdę umiem się cieszyć.

A WADA... czasem coś zrobię, zanim pomyślę.

W MĘŻCZYZNACH POCIĄGA MNIE... zaradność.

ODPYCHA ZA TO... głupota.

ZAZDROSZCZĘ... staram się nie zazdrościć, ale podziwiam w ludziach talent, pasję i konsekwencję w dążeniu do celu, bo ja wciąż się tego uczę.

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ... staram się nie żałować, bo gdybym żałowała, nie starczyłoby zeszytu na zapisanie tego. Ale takie emocje to całkiem niezła lekcje życia.

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO... podobno to bogaci wymyślili, żeby biednym nie było przykro, że pieniądze szczęścia nie dają. Ale wiele ułatwiają – i jeśli nie są celem samym w sobie, potrafią być przyjemnością. Lepiej je mieć, niż nie mieć. Uważam jednak, że posiadanie wielkiego majątku też nie jest dobre.

CHCIAŁABYM MIESZKAĆ... zawsze mi się wydawało, że gdzieś nad oceanem, gdzie będę mogła palić cygaro z lokalsami, grać w karty i surfować. Trochę mi się to nadal marzy, ale nie wiem, czy chciałabym tak spędzić całe życie.



NAJBARDZIEJ LUBIĘ W LUDZIACH... szczerość i poczucie humoru.

NAJBARDZIEJ ZAWIODŁAM SIĘ NA... ludziach, którzy kiedyś mnie otaczali, a okazało się, że to byli „kosztowni" znajomi.

MÓJ SPOSÓB NA CHANDRĘ TO... dobra książka, sport i rozmowa z moimi dziećmi.



NIE ZASNĘ BEZ... książki, serialu lub filmu.

STAN MOJEGO UMYSŁU TO... większa świadomość siebie. Zeszło ze mnie ciśnienie, które buzowało w głowie. Niezmiernie się cieszę, że już nie muszę, a mogę. Staram się żyć przyjemnie i otaczać przyjemnymi ludźmi.

SZCZĘŚCIE TO DLA MNIE... uśmiech moich dzieci.

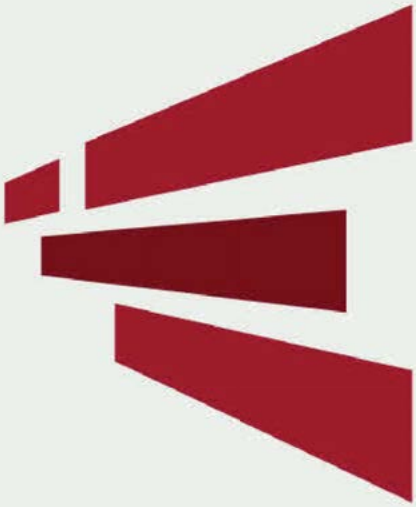
NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE... samotność.

SEKS TO DLA MNIE... jest bardzo istotny w życiu kobiety i mężczyzny i na każdym etapie życia jest czymś innym. Seks to wolność, kobiecość i poczucie wartości.

BOJĘ SIĘ... ułomności i tego, że będę dla kogoś ciężarem. Mam poczucie, może nawet nadzieję, że starość mnie ominie.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"... no wspaniale! Super, że ktoś tak mówi!

Fot.: Akpa, Adobe Stock (3)



DZIEŃ MUZYKI FILMOWEJ

RMF CLASSIC

Weź udział w konkursie

TWÓJ FILMOWY COVER

wygraj

20 000 zł

na filmową podróż!

RMF CLASSIC

Szczegóły na rmfclassic.pl

KARTKA Z KALENDARZA

23 października 1986



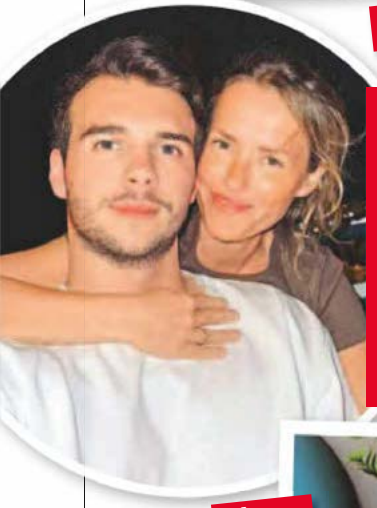
Skromne dzieciństwo

Byliśmy hipisami. Po domu chodziliśmy na golasa. Nie było pieniędzy, więc w ramach oszczędności kąpaliśmy się razem w wannie. Na raty oczywiście. Trójkami. Nie wszyscy naraz - opowiada o dzieciństwie z czwórką rodzeństwa.



Tęskni za tatą

Jej relacja z ojcem nie zawsze była łatwa, ale gdy Jan Frycz stał się cudownym dziadkiem dla jej dzieci, zbliżyli się do siebie. - Ostatnie lata były piękne - mówi.



Szczęście na palcu

Na początku 2025 r., na Teneryfie, przyjęła oświadczyny tancerza Alberta Kosińskiego. Na pamiątkowym zdjęciu w internecie szczęśliwa Olga wciąż dumnie prezentuje piękny zaręczynowy pierścionek.

W przyszłość bez lęku

Nie czuję presji czasu, czuję się młodo - mówiła, gdy skończyła 30 lat. Dekadę później ma wiele powodów, by w przyszłość patrzeć bez lęku: troje dzieci, nową miłość i życie ułożone według własnych zasad.

CZTERDZIESTKA OLGI FRYCZ!

» DO AKTORSTWA NIE PROWADZIŁA jej ani szkoła teatralna, ani zawodowe kursy. Olga Frycz bardzo szybko udowodniła jednak, że na ekranie czuje się jak ryba w wodzie. Przez lata pracowała intensywnie – pojawiała się w kolejnych filmach i serialach, a jednocześnie budowała kontakt z fanami w mediach społecznościowych. W branży nieraz podkreślano, że aktorski talent odziedziczyła po ojcu, Janie Fryczu. Ale z czasem jej priorytety się zmieniły. Dziś rzadziej staje przed kamerą, bo najważniejsze są dla niej dzieci. Wkrótce będzie świętować 40. urodziny. Niestety, bez taty, który w serpniu przegrał walkę z chorobą. **(MS)**



Dziewczyny górą

Pochodzi z wielodzietnej rodziny i sama takiej pragnęła. Najpierw przyszły na świat dwie córki. Ojcem ośmioletniej Helenki jest Grzegorz Sobieszek. Tatą trzy lata młodszej Zosi jest Łukasz Nowak.



Mama Jasia

W tym roku do dwóch córek dołączył brat. Otrzymał imię po sławnym dziadku. Rodzice nie kryją radości. - Jest wspaniały, szybko rośnie, jesteśmy przeszczęśliwi - powiedział nam Albert Kosiński.



Tylko na ekranie

Rola Marysi w mazurskiej sadze „Nad rozlewiskiem" przyniosła jej popularność. Chociaż w serialu Olga wzięła ślub, w życiu wciąż ma ten dzień przed sobą. Ale wiele wskazuje na to, że stanie się to już niedługo.

Fot.: Akpa (2), Forum, Instagram.com/tojafrycz (4)





Przyjaźń ważniejsza niż miłość

Sama, ale nie samotna – niedawne urodziny radośnie spędziła z przyjaciółkami w Warszawie.



Córki – 11-letnia Kornelia i trzy lata młodsza Antonina – są całym jej światem.

Porządkuje swoje życie

Celebrytka ma za sobą jedno małżeństwo i kilka toksycznych relacji. Jest w trakcie terapii.

Teraz stawia na siebie

Kiedy człowiek jest już ugruntowany w sobie, to nie potrzebuje związku za wszelką cenę – mówi dziennikarka.

ANNA WENDZIKOWSKA ZNÓW ŹLE TRAFIŁA?

» BYŁA GWIAZDA TVN PO CICHU ROZSTAŁA SIĘ Z NARZECZONYM poznanym za pośrednictwem aplikacji randkowej. Anna Wendzikowska była już po słowie i miała wybraną suknię ślubną, ale wesela nie będzie. Dziennikarka przyznała się, że znów jest singielką, ale szczegółów nie ujawnia. Zamiast rozpamiętywać przeszłość, skupia się na tym, co „tu" i „teraz". – Przedefiniowałam to, czym jest dla mnie szczęście. Kiedyś wydawało mi się, że szczęście to jakiś idealny stan, który osiągnę, kiedy wszystkie klocki w moim życiu będą na swoim miejscu. Dzisiaj wiem, że taki moment albo nie występuje, albo jest bardzo kruchy – wyznaje. **(BAJ)**

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



W duetach czuje się świetnie

Ku zaskoczeniu widzów, przy temacie ojcostwa, Wojewódzki także znalazł wspólny temat z Zalewskim, który ma syna.



Chwila wytchnienia przed podróżą. Gdy zapominają o fotoreporterach, widać, jak dobrze czują się razem.



KUBA WOJEWÓDZKI DOJRZAŁ DO OJCOSTWA?

» I ZNÓW ZASKOCZYŁ! Czy rzeczywiście szykuje się do nowej roli w życiu? – Ja będę starym ojcem – oznajmił showman podczas rozmowy z Krzysztofem Zalewskim w swoim programie. Muzyk pospieszył z gratulacjami, jednak słowa gospodarza warto przyjąć z rezerwą. Dziennikarz lubi prowokować i nie zawsze łatwo rozpoznać, kiedy żartuje. Ale prawdą jest, że od lat marzy o córce, swego czasu twierdził nawet, że już wybrał dla niej imię. Coraz mniej ukrywa także swoje uczucia. Na premierze „Lalki" po raz pierwszy oficjalnie pojawił się u boku Żanety Rosińskiej. Szli pod rękę i chętnie pozowali do wspólnych zdjęć. Ale wciąż nie potwierdzili tego, że są mężem i żoną. **(RR)**



Żona ukrywana

Na jego wakacyjnych zdjęciach próżno szukać ukochanej. Bo gwiazda może być tylko jedna?

Wydawało się niemożliwe, żeby komuś udało się usidlić Kubę. Żaneta tego dokonała.

Mały gest dużo mówi

Odrobina teatralnego szyku, lekkie uśmiechy i gest, do którego nas jeszcze nie przyzwyczaili - trzymali się za ręce.

JEDNYM ZDANIEM

Po słynnej zbiórce na leczenie dzieci, pojawiły się wątpliwości dotyczące wykorzystania pieniędzy przez fundację, ale **Łatwogang** stanowczo zapewnia, że cała zebrana kwota trafi do potrzebujących.

Ma już osiemnaście lat i coraz odważniej mówi o uczuciach: w nowym singlu **Sara James** śpiewa o miłości i namiętności przeżywanej w ukryciu – co ciekawe, tekst kieruje do kobiety.

Po odpadnięciu z „Tańca z Gwiazdami" nie była sama – **Kamil Kuroczko** pocieszał **Kaeyrę** tak czule, że fotoreporterzy uchwycili ich gorący pocałunek, gdy odwoził piosenkarkę do domu.

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

EWA FARNA NIE SZUKA WINY W MĘŻU...

» PECHOWA TRZYNASTKA. Pochodząca z Zaolzia piosenkarka poinformowała za pośrednictwem Instagrama o zakończeniu związku z czeskim gitarzystą Michałem Chobotem, z którym ma 7-letniego Artura i trzy lata młodszą Ellę. – Po prawie 20 latach przyjaźni i 13 latach wspólnego życia kilka miesięcy temu podjęliśmy decyzję o rozstaniu. Pozostajemy kochającymi rodzicami i rodziną, która na zawsze będzie nas łączyć – napisała w oświadczeniu podpisanym wraz z mężem. Małżonkowie zarzekają się, że w ich związku nie pojawił się nikt trzeci. Nie wiadomo, czy złożyli już papiery rozwodowe w czeskim sądzie. **(BAJ)**



Starała się, niestety nie wyszło

Czasami sprawy układają się inaczej, niż sobie wyobrażaliśmy, i mimo wszelkich starań związek przestaje funkcjonować – mówi piosenkarka.



Dzieciom nieba uchylą

Syn i córka od zawsze jeździli na koncerty z rodzicami. Czy teraz to się zmieni?



Po narodzinach Elli wydawali się tacy szczęśliwi. Już wtedy robili dobrą minę do złej gry?



Nikt jej nie zatrzyma

Nie zamierza robić sobie przerwy, wciąż tworzy i koncertuje – wszak „show must go on"...

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/ewa_farna93 (2)

Rozważny, romanty

Dżentelmen w każdym calu

Klasa aktora jest powszechnie znana. Nic więc dziwnego, że po obejrzeniu konkurencyjnej, serialowej „Lalki" sięgnął po telefon i zadzwonił do jej twórców, by… złożyć im gratulacje!

SHOW extra

Marcin Dorociński

Trafia prosto W SERCE!

Znów jest o nim głośno, a to za sprawą Stanisława Wokulskiego. Ale on, choć gra z hollywoodzkimi gwiazdami, wciąż jest skromnym chłopakiem z Mazowsza, który ceni rodzinny dom i życie blisko natury.



Miłość na cztery łapy i ogon

Żoną rzadko się chwali, za to chętnie opowiada o miłości do czworonogów. Od lat je przygarnia i angażuje się w pomoc dla nich.

Fot.: Akpa, Forum, Kino Świat (2), Instagram.com/marcindorocinski (2)

czny i... stremowany



To Marcin, a może jednak... Stanisław!

Mam wrażenie, że w Wokulskim jest 100 proc. mnie. I we mnie jest 100 proc. Wokulskiego - wyznał. Tu z Kamilą Urzędowską w roli Izabeli Łęckiej w nowej, kinowej wersji „Lalki".

Jego nazwisko jest teraz odmieniane przez wszystkie przypadki: Marcin Dorociński zagrał główną rolę w najbardziej wyczekiwanej kinowej premierze tej jesieni – nowej wersji „Lalki" według powieści Bolesława Prusa. – Syn kowala z Kłudzienka gra Wokulskiego. To jest spełnienie marzenia, o które nawet nie prosiłem – powiedział wzruszony aktor na konferencji prasowej. Z natury skromny i szczery, wyznał, że to wyjątkowe wyzwanie aktorskie początkowo wzbudziło u niego lęk. – Ale pomyślałem: „Dobrze, kiedy jak nie teraz? Następna »Lalka« będzie za 50 lat – tłumaczył.

To moja siła!

Wrodzona pokora artysty to przede wszystkim zasługa jego pochodzenia. 53-latek dorastał w małej wsi Kłudzienko na Mazowszu. Z rodzicami i trzema braćmi mieszkał w osadzie składającej się z trzech bloków, wybudowanych wśród pól przy Instytucie Mechanizacji i Elektryfikacji Rolnictwa. Nie myślał o wielkiej karierze. Ukończył Technikum Mechaniczne w Grodzisku Mazowieckim z tytułem technika obróbki skrawaniem. To właśnie tam, podczas szkolnych akademii, zainteresował się aktorstwem i postanowił zdawać do warszawskiej szkoły teatralnej. – Przyjechałem na egzaminy do Warszawy w dresie, w sportowych butach i z ortalionową torbą. Rozejrzałem się po korytarzu PWST i zamarłem. Wszyscy w garniturach, wyprasowani, mówiący nienaganną polszczyzną. A ja, chłopak z Kłudzienka, syn kowala – zapewnia, że nie pasował do wielkiego świata. Skoro jednak przyjechał, nie zamierzał się wycofywać. Taka już jego natura – kiedy podejmuje decyzję, doprowadza sprawę do końca. Ta determinacja przyniosła efekty, bo egzaminy zdał śpiewająco. Same początki na studiach okazały się jednak trudne. – Byłem tak sparaliżowany strachem i nieśmiałością, że wydobycie z siebie głosu na scenie graniczyło z cudem – wspomina aktor, którego każda rola na długo pozostaje w sercach widzów. Dziś, gdy ma na koncie także występy w hollywoodzkich produkcjach – jak „Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One" u boku Toma Cruise'a – z dumą mówi o swoich korzeniach: – Traktuję swoje pochodzenie jako moją siłę i coś, co mnie ukształtowało – wyjaśnia.

Za jeden uśmiech...

Nie lubi czerwonych dywanów. I chroni swoje życie prywatne u boku żony Moniki. Choć ukochana jest od niego starsza o osiem lat, różnica wieku nie przeszkadza im doskonale się rozumieć i wspierać. Z czasem stworzyli rodzinę i doczekali się dzieci: Stanisława (20) i Janiny (18). Z Warszawy przeprowadzili się do Milanówka, oddalonego o zaledwie kilka kilometrów od rodzinnego Kłudzienka. – Chciałem dać swoim dzieciom takie dzieciństwo, jakie sam miałem – wyznał. Przyznaje, że dobro bliskich jest dla niego najważniejsze: – Jestem odpowiedzialnym facetem. Robiłem w życiu różne rzeczy i nie wstydzę się tego. Jak trzeba będzie zająć się czymś innym niż aktorstwo, nie widzę przeciwwskazań – deklaruje. I tak, zupełnie jak jego bohater Stanisław Wokulski, jest romantykiem: – Miłość mnie inspiruje. Gdy jest ciężko, trudno i człowiek nie ma siły, jeden uśmiech kochanej osoby rekompensuje wszystko...



Moja rodzina moją twierdzą

Swoją żonę, Monikę, poznał na planie filmu „Pitbull", gdzie pracowała jako scenografka. Są parą od ponad 20 lat. Gwiazdor trzyma jednak swoje życie rodzinne z dala od fleszy.



Dobry człowiek wszędzie ma... kota!

Najbardziej pragnie jednego. - Pozostać, tak po prostu, dobrym człowiekiem - mówi. I koty jego dobroć czują.



Skromność w blasku reflektorów

W czasie premiery czułem się trochę jak Wokulski. (...) Byłem stremowany, zaskoczony - wyznał w wywiadzie po gali 28 września w Teatrze Wielkim.

SHOW Ewa Tarasiuk, AR

GORĄCY TEMAT

SHOW extra

TO ONE skradły ich serca

Czworonożnego przyjaciela można kupić z hodowli, albo otworzyć serce przed pieskiem bez rasy, który marzy o kochającym domu. **Tę drugą drogę wybrały gwiazdy, które 25 października świętują Dzień Kundelka.**



PRAWDZIWA Z NIEJ ISKIERKA

Patrycja Markowska

Mądra, oddana, kochająca, urocza… Nie zamieniłabym jej na żadnego innego! Mówią, że psy ze schroniska kochają mocniej… i chyba coś w tym jest! – tak Patrycja Markowska rozpływa się nad suczką Iskrą, którą kilka lat temu przygarnęła z warszawskiego schroniska na Paluchu.



SAME SĄ CELEBRYTAMI

Michał Szpak

Hektora adoptował po jednym z koncertów dziewięć lat temu i przyznaje, że to była miłość od pierwszego wejrzenia. – Został ze mną do dzisiaj i choć nadal chce zeżreć wszystko, co ma 4 łapy, jest wielkim szczęściem i darem, które spotkałem na swojej drodze! – wyznaje wokalista.



OD PIERWSZEGO WEJRZENIA



Zofia Zborowska-Wrona

Krysia i Kazik, adoptowani podopieczni Zofii Zborowskiej i jej męża, mają nawet własne konto na Instagramie. Internauci chętnie śledzą ich przygody. – Nasze Gałgany! A Wy jak mówicie na swoje Sierściuchy? Bo u nas to ksywy wymyślają się z prędkością światła – brzmi podpis pod zdjęciem z Andrzejem Wroną.







Katarzyna Dowbor

Dom Katarzyny Dowbor to prawdziwy azyl dla zwierząt. Dziennikarka opiekuje się tu czwórką psów, które traktuje jak najbliższą rodzinę. Obok uratowanego kundelka Rumpla i energicznego Felka, radość dają jej Luna i Lola. – Nie wyobrażam sobie domu bez nich – mówi nam gwiazda.



Agnieszka Woźniak-Starak

Dziennikarce zawsze towarzyszy psia gromada. Agnieszka Woźniak-Starak adoptuje podopiecznych schronisk i traktuje ich jak członków rodziny.

– Wszystkie są cudne i kocham je bardzo – zapewnia prezenterka, która od ósmego roku życia zawsze miała pod opieką jakiegoś czworonoga.



Kuba Badach



Adoptowane ze schroniska suczki Lula i Biba każdego dnia wnoszą do domu Aleksandry Kwaśniewskiej i Jakuba Badacha mnóstwo ciepła, radości i odrobinę uroczego chaosu. – Szelki i mój but. Odkładam je na miejsce 15 razy dziennie, ale najwyraźniej nigdzie nie są tak niezbędne, jak w posłaniu Bibuni – żartuje w sieci żona artysty.



Fot.: Akpa (3), Instagram.com/patrycja_markowska_official, Instagram.com/aleksandralek-sandrowna (2), Instagram.com/zborowskazofia (2), Instagram.com/aga_wozniak_starak, Instagram.com/katarzyna_dowbor_official, Facebook.com/szpakmichal

Anna Karczmarczyk

Przeszła z mężem TRUDNY SPRAWDZIAN

Ufa swojej intuicji

Odbieram świat trochę inaczej niż inni. Staram się szerzej patrzeć na pewne kwestie, dbać o swoją intuicję, odczuwać energię i nieustannie nad sobą pracować - zapewnia Anna.

Postawiona w ekstr



Widoki jak z horroru

Doprowadzenie tego mieszkania do stanu używalności to rzeczywiście nie lada wyzwanie.

SHOW extra

emalnej sytuacji



Trudne lekcje macierzyństwa

Narodziny córki napełniły ją miłością, ale też niepokojem, z którym musiała nauczyć sobie radzić.



Miłość rośnie z każdym dniem

Na ślubie w 2018 r. byli szaleńczo w sobie zakochani I do dziś przekonują się, że podjęli słuszną decyzję.



Podwójna wygrana

Dekadę temu wytańczyła Kryształową Kulę, zaś za kulisami „Tańca z Gwiazdami" poznała obecnego męża, Pascala Litwina.



Przełomowa rola już za nią!

W Czarnej śmierci brawurowo zagrała lekarkę Weronikę walczącą z epidemią ospy. I dostała nominację do Telekamery „Tele Tygodnia".

Z niespotykaną otwartością podzieliła się koszmarem, z którym jej małżeństwo boryka się od półtora roku. **To dla nich prawdziwa szkoła życia.**

Często mówi się, że remont to jeden z największych testów dla związku. Wspólne decyzje, stres, nieprzewidziane wydatki i przeciągające się prace potrafią mocno nadwyrężyć nawet dobrze funkcjonującą relację. Na szczęście Anna Karczmarczyk i jej mąż Pascal Litwin mają to już za sobą.

Rezygnacja? Nie ma mowy

Choć remont ich wymarzonego mieszkania w kamienicy wciąż trwa, aktorka jest zachwycona postawą męża. – Nie wiem, jak sobie z tym wszystkim radzi. Ma anielską cierpliwość. I dla niego, i dla mnie to szkoła życia. Ten remont nie dotyczy wyłącznie mieszkania, ale też trochę naszej relacji. Codziennie uczymy się czegoś o sobie. Zostaliśmy postawieni w wielu ekstremalnych sytuacjach i, jak dotąd, ze wszystkich wyszliśmy obronną ręką. Myślę, że to wszystko nas umocni – wyznaje aktorka.

A naprawdę było o co się martwić. Po rozpoczęciu prac pojawiły się problemy, których wcześniej nie brali pod uwagę. Jednak to ich nie odstraszyło. – Doprowadziliśmy do mediacji przedsądowych z poprzednimi właścicielami i udało nam się wypracować kompromis. Nie chcieliśmy wycofywać się z tej transakcji – wyznała Anna w rozmowie z Plejadą. – Ale nie jest łatwo. Remont trwa już półtora roku, pieniądze nam topnieją i niczego nie możemy zaplanować, bo co chwilę okazuje się, że coś jest nie tak – tłumaczyła. Przy takiej próbie przydaje się dystans. Anna, choć nie ukrywa zmęczenia sytuacją, potrafi spojrzeć na nią z humorem. – Zakładam, że wprowadzimy się tam, pomieszkamy pięć lat i sprzedamy to w cholerę – żartuje. Ale bez męża raczej nie dałaby rady.

O tym, jak jest dla niej ważny, aktorka mówiła też niedawno, podsumowując dziesięć lat ich wspólnego życia. – Gdy świat wiruje, a moje serce roztrzaskuje się na miliony kawałków, na szczęście nigdy nie jestem sama, Jest ze mną mój super glue – napisała z miłością na Instagramie, pokazując zdjęcie ukochanego.

Dziś aktorka mierzy się także z innymi wyzwaniami. Pięć lat temu została mamą i otwarcie mówi o tym, jak bardzo macierzyństwo zmienia kobietę.

Trupy wyszły z szafy

Jej zdaniem nie da się w pełni przygotować do tej roli. – Możesz być we wspaniałej relacji ze wspierającym partnerem, ale odkąd jesteś mamą, to w swoim ciele i swojej głowie zawsze będziesz sama ze sobą. Macierzyństwo to okres, kiedy z szafy wychodzą wszystkie trupy, wszystkie lęki i braki – wyznała z wielką szczerością. – Ale psychicznie nikt nas do tego nie przygotowuje – dodała.

Nie zawsze łatwe doświadczenia związane z macierzyństwem pomogły jej jednak w pracy. Własne emocje i nowe spojrzenie na życie wykorzystała podczas przygotowań do roli Julii w serialu „Zdrada". Teraz przed nią kolejny ważny moment. Anna Karczmarczyk została nominowana do Telekamer „Tele Tygodnia" za rolę w serialu „Czarna śmierć". To zawodowe wyróżnienie przychodzi w czasie, gdy przez jej życie prywatne również przetacza się sporo zmian. Remont, macierzyństwo i praca wymagają od niej dużo energii, ale jak sama pokazuje, nie brakuje jej siły, by mierzyć się z kolejnymi wyzwaniami.

SHOW Angela Kołowiecka

Fot.: Akpa (2), Łukasz Bąk/materiały prasowe TVP, Instagram.com/pascallitwin (2), Instagram.com/anna_karczmarczyk

Marcin Rogacewicz

Nowy start, STARE KŁOPOTY

Rok temu z Agnieszką Kaczorowską postawił wszystko na jedną kartę. **Ale nie da się żyć tylko miłością.**

Aktor wystąpił z ukochaną w 17. edycji „Tańca z Gwiazdami" i choć nie udało im się wygrać, zaczęli przekuwać swoje doświadczenia w biznes. Jeździli po Polsce z pełnym pasji widowiskiem „Siedem", ale jak niedawno informowaliśmy, od jesieni spektakl zniknął z afiszy. Marcin Rogacewicz i Agnieszka Kaczorowska grają jednak w innej sztuce, a współprac reklamowych im nie brakuje. Zresztą, jak ustaliło „Twoje Imperium", on ma teraz zupełnie inne problemy niż pieniądze.

Przeszłość go dogania

Rok temu zaryzykował wszystko. Po wyprowadzce z domu zakończył po cichu swoje małżeństwo, a matka jego trójki dzieci o pozwie miała dowiedzieć się z internetu. Równolegle jego nowa ukochana zamknęła swój związek z ojcem dwóch córek i para oficjalnie zaczęła wspólne życie. – Marcin na pewno ma energię ognia, ale z drugiej strony jest też absolutną oazą spokoju – zachwycała się nim ostatnio Agnieszka. I podkreśliła, że na tym etapie oboje stawiają głównie na dystans, szczerość, prawdę i zrozumienie. To ważne, zwłaszcza teraz, kiedy jego dogania przeszłość. W Sądzie Rejonowym dla Warszawy-Żoliborza toczy się sprawa o ograniczenie mu praw rodzicielskich, a po piętach depcze komornik.

Tuż przed rozwodem gwiazdor miał podpisać z żoną Mają porozumienie. Kobieta, która jak twierdzi jej znajoma, została z czwórką dzieci (w tym trójką jego) w trudnej sytuacji, musiała pójść na ustępstwa. Rogacewicz zobowiązał się do płacenia alimentów na Nelę (13), Milę (11) i Gustawa (5) oraz regularnych z nimi kontaktów. Maja z kolei w ciągu roku miała spłacić byłego męża z tytułu wspólnego mieszkania w Warszawie. I według ustaleń tygodnika, wywiązała się z tego, a przy cenach nieruchomości w dzielnicy, w której mieszkali, mógł to być milion złotych. Aktor jednak ma uchylać się od swoich obowiązków, chociaż na Instagramie kreśli inny obraz.

Nieudane mediacje?

W Dzień Ojca deklarował, że „jest tatą, był i będzie" – Czekam, zawsze czekam z otwartymi ramionami. Gotowy! – pisał. A jego partnerka na swoim profilu napisała. – To najczęściej ojcowie tracą kontakt z dziećmi i nie dlatego, że nie chcą, ale że matki robią wszystko, aby tak się stało – napisała, a on jej podziękował serduszkiem.

Jak ustaliło „Twoje Imperium", latem sąd skierował byłych małżonków na mediacje. Niestety, na rozprawę na początku września Marcin Rogacewicz nie dotarł. Nie udały się też planowane wspólne wakacje z dziećmi – w ostatniej chwili miał z nich zrezygnować i polecieć z ukochaną oraz jej córkami na Mauritius. – Maja jest już bardzo zmęczona. Kiedy Marcin się wyprowadził, ledwo wiązała koniec z końcem. Zgodziła się na szybki rozwód bez orzekania o winie, a teraz on tak się zachowuje – podsumowuje jej koleżanka. I zdradza, że od kilku miesięcy kobieta nie dostaje też alimentów, a sprawa trafiła do komornika. O komentarz poprosiliśmy brata aktora, Macieja, który prowadzi podcast Męskie SPA. – Ze względu na toczące się w sądzie postępowanie o ograniczenie Marcinowi praw rodzicielskich, nie chcę niczego komentować – uciął rozmowę. A pytania wysłane do agencji reprezentującej aktora pozostały bez odpowiedzi...

SHOW Violetta Kraskowska

Prawda życia kontra



Alienacja rodzicielska?

Ostatnio przyjemnie spędził czas z synem Gustawem. Ma jeszcze dwie nastoletnie córki.



Nieudane mediacje?

Z matką swej trójki dzieci rozwiódł się rok temu. Ona wniosła o ograniczenie mu praw rodzicielskich.



Nowe uczucie kwitnie

Odliczamy dni. Jesteśmy szczęśliwi. Wszystko jest możliwe - mówili ostatnio tajemniczo. Niespodzianki mieszają się z goryczą - jak to w życiu.

Fot.: Forum (2), Instagram.com/agakaczor, Instagram.com/marcin_rogacewicz, Facebook.com/Maciej Rogacewicz

SHOW extra

TY

prawda Instagrama...

Z bratem Maciejem Rogacewiczem nie są w dobrych relacjach od wielu lat.

Rodzinny konflikt



Wakacyjny dylemat

Aktor poleciał na wakacje z dziećmi partnerki na Mauritiusie.



Tajemnicza strategia

Chociaż od blisko 20 lat jest obecny w show-biznesie, niewiele o sobie opowiada i unika wywiadów.



Na pohybel kalendarzom

Ich grafiki są napięte, ale miłość rozkwita z każdym dniem. – Nauczyliśmy się tak żyć, żeby mimo natłoku pracy spędzać ze sobą jak najwięcej czasu – zapewnia Wiktoria.

Czy to tuż, tuż? A



Z całych sił dodaje mu sił

Za kulisami Jasper może liczyć na pełne wsparcie swojej ukochanej, która sama przed laty wzięła udział w show.

SHOW extra





Razem dorastali

Poznali się jako nastolatkowie i przez lata łączyła ich tylko przyjaźń. – Obopólnie to narastało z dnia na dzień. Jak w jakiejś komedii romantycznej to wyglądało – wyznał nam Jasper.



Jasper Sołtysiewicz

Czy za kulisami tanecznego show szykuje się coś więcej? Słowa aktora o jego ukochanej brzmią naprawdę intrygująco.

Chętnie padnie NA KOLANA

Fot.: Akpa (2), Reporter, Instagram.com/park_gubalowka, Instagram.com/jaspersoltysiewicz, Instagram.com/wiktoria_gasiewska

może już?

Z uczuciami zawsze był na bakier. – Jeśli chodzi o emocje, to chowam je gdzieś z tyłu głowy – przyznał nam Jasper Sołtysiewicz. „Taniec z Gwiazdami” trochę go jednak zmienił. Na parkiecie zdarza mu się wzruszyć, a ostatnio zaskoczył jeszcze bardziej. Zapytany o przyszłość z Wiktorią Gąsiewską nie uciekł od odpowiedzi. – O tym, że to jest ta jedyna, to ja wiem. Pytanie, czy o przyszłości myślę, kiedy, co, gdzie i jak, ale to już zostawię dla siebie – powiedział z uśmiechem. Czyżby więc wiedział już nie tylko „z kim”, lecz także „kiedy”?





Kalejdoskop emocji

Na parkiecie z Darią Sytą coraz śmielej pokazuje, co w nim drzemie.

U nich nie ma zazdrości

Wiktoria nie zamierza jednak poganiać ukochanego. – Nie ma co panów przypierać do ściany. Ja bym nie chciała takiego wymuszonego pierścionka. Chciałabym, żeby to był idealny moment – mówiła. Zwłaszcza że ich uczucie dojrzewało powoli. Są razem od końca 2022 roku, ale wcześniej przez lata byli kolegami, a potem przyjaciółmi. Zwierzali się sobie nawet z problemów w ówczesnych związkach. Dopiero z czasem zaczęło między nimi iskrzyć. – Było dużo śmiechu, ale temperatura się podnosiła – wspominał Jasper.

Dziś Wiktoria jest jego największym wsparciem w „Tańcu z Gwiazdami”. Choć Jasper spędza długie godziny na próbach z Darią Sytą, zakochani bardzo sobie ufają. – My nie dajemy sobie powodów do zazdrości i myślę, że to jest piękne w naszej relacji – zapewnia aktorka. Sama pojawia się na treningach i dba, by ukochanemu nie zabrakło sił. – Przyniosłam im bajgle, przyniosłam świeżo wyciskany soczek – opowiadała.

Mogłaby się jedynie bać, że związek stanie się „przechodzony”. Ale skoro Jasper już wie, że to ona jest „tą jedyną”, wystarczy poczekać.

SHOW Patrycja Kępka

Ma już plan B na życie

Mini zoo z wielbłądami, alpakami i osiołkami jest jego dodatkowym źródłem dochodów. Aktor nie zostawia przyszłości przypadkowi.



On nie był tym jedynym

Zanim Wiktoria związała się z Jasperem, przez kilka lat tworzyła parę z Adamem Zdrójkowskim, z którym grała w serialu „Rodzinka.pl”

REKLAMA





Z każdym rokiem coraz bardziej docenia, że żyje na własnych zasadach. Pięćdziesiąt lat to dla niej nie podsumowanie, ale początek nowej przygody.

Nie zwalnia tempa – wręcz przeciwnie, ma coraz większy apetyt na życie i zamiast oglądać się za siebie, **odważnie sięga po marzenia.**



Pół wieku życia... czy ta liczba robi na Pani wrażenie?

Nie chcę robić z tego jakiejś wielkiej sprawy. Nie lubię takiego gadania: „O Boże, już mam pięćdziesiąt lat i to, co najlepsze, mam już za sobą". No nie. Z drugiej strony jednak, daleka jestem od udawania, że to jest po prostu „kolejna osiemnastka". Mam pięćdziesiątkę na liczniku i jestem dumna z tego, kim jestem w tym momencie. Napisałam nawet o tym piosenkę „Gdzieś mam już wszystko", którą wkrótce wydam. W tym wieku coś się traci, ale też coś nowego się zyskuje. Trochę czuję się teraz jak w kokonie.

Druga młodość?

Nie nazwałabym tego młodością. To po prostu kolejny etap życia, w którym musimy pogodzić się z tym, że czas nas zmienia i stajemy się kimś trochę innym. Moment, w którym to sobie uświadamiamy bywa bolesny, ale z drugiej strony to niesamowicie ciekawe.

Swoją pięćdziesiątkę uczciła Pani udziałem w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo"?

To było niesamowicie ciężkie zadanie, ogromny trud i wiele godzin morderczych ćwiczeń. Totalne wyjście ze swojej strefy komfortu. Ale zrobiłam to i nie żałuję, choć pewnie ktoś mógłby pomyśleć, że to szalony pomysł – w środku menopauzy, kiedy człowiek bywa psychicznie rozwalony, rzucać się na głęboką wodę. Tymczasem… właśnie ta walka ze słabościami dała mi zastrzyk nowej energii!

Nie miała Pani chwil zwątpienia, tych słynnych spadków nastroju?

Miałam! Od spokoju i radości do głębokiego smutku. Chciałam z tym walczyć, a nie bezczynnie się temu poddawać. Udział w programie mi w tym pomógł. Postawiłam przed sobą wyzwanie: mam najwyższą górę do zdobycia! Cieszę się, że się odważyłam.

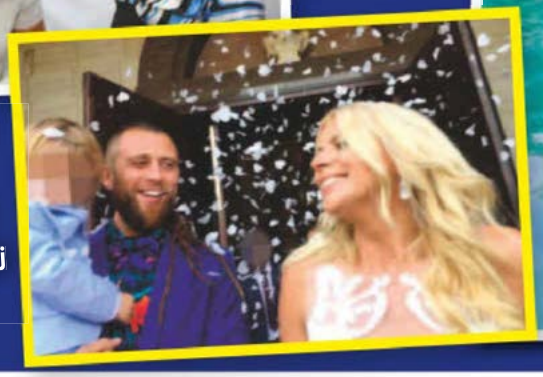
Kalejdoskop jej szczęścia



Pod koniec lat 80. była członkinią muzycznego zespołu dziecięcego „Tęcza", z którym występowała w popularnym programie „Tęczowy Music Box".



Dla niej piosenkarka Liliana Urbańska to po prostu mama, z którą ma bardzo bliską relację.



Oficjalne „tak" z muzykiem Adrianem Łabanowskim po jedenastu latach wspólnej drogi.



Woda to jej żywioł - w niej najlepiej łapie oddech i odzyskuje energię.

Maria Sadowska

Mam teraz w sobie OGROMNY POWER!

Uciekający czas sprawia, że staranniej planuje Pani przyszłość? Bo zegar nieubłaganie tyka?

Mam w sobie teraz ogromny power – chcę robić nową płytę, kończyć kolejne filmy. W kinach lada chwila pojawi się mój nowy film „Sami w domu" z Borysem Szycem w roli głównej. Ale z drugiej strony w tym wieku człowiek chce już po prostu dać sobie więcej czasu na zwykłe, spokojne życie.

I gdzie Pani tego spokoju szuka?

Na malowniczej Suwalszczyźnie! Stamtąd pochodzi Adrian, mój mąż. Postanowiliśmy stworzyć tam nasze miejsce na ziemi. Wybudowaliśmy dom w środku lasu, z dostępem do jeziora. Budowa trwała wiele lat, ale to absolutne spełnienie moich marzeń. Choć jestem też mieszczuchem i zachowałam mieszkanie w Warszawie, bo w stolicy najwięcej pracuję, to właśnie na Suwalszczyźnie, blisko natury, potrafię się całkowicie wyciszyć i odetchnąć.

A jak w tym wszystkim odnajdują się dzieci? Idą w Pani ślady?

Na razie na pierwszym miejscu jest u nich sport. Moja córka Lilka trenuje gimnastykę sportową, a 11-letni syn Iwo kocha piłkę nożną i gra w juniorach Legii Warszawa.

W ogóle nie ciągnie ich do muzyki?

Muzyka też jest im bliska – syn rapuje w swoim zespole, czasem występują ze mną na koncertach, ale zdecydowanie bardziej ciągnie ich do sportu. Miłość do aktywności odziedziczyli po tacie, który jest po AWF-ie. A na co się zdecydują? Mają jeszcze czas. Myślę jednak, że będą chciały zaznaczyć swoją własną odrębność!

> „Musimy pogodzić się z tym, że czas nas zmienia i stajemy się kimś trochę innym."

SHOW Ewa Tarasiuk



Córka Lila uwielbia podróżować z mamą, razem zwiedziły już chyba pół świata.

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

Kawa? TAK,



Ewa Wachowicz (55)

Stylizacja prezenterki to elegancja w odcieniu cappuccino. Kostium pięknie podkreśla lekko opaloną cerę i kontrastuje z jasnymi włosami. Całość domykają dodatki: czekoladowa kopertówka przełamuje jednolitość zestawu, a szpilki w odcieniu zbliżonym do garsonki optycznie wydłużają nogi.











Wysmakowane macchiato

Zagraj brązową satyną: kropkowana spódnica niech będzie bohaterką, gładki top ją uspokoi, a jasny żakiet doda lekkości. Dołóż fioletową apaszkę jak kroplę syropu jeżynowego.





Apaszka. ANGELA, 24,90 zł
Marynarka. ONLY, 229,99 zł
Top. STRADIVARIUS, 89,99 zł
Spódnica. NEW LOOK, 210 zł
Szpilki. RESERVED, 179,99 zł



Z mleczną pianką

Marszczenie, wiązanie w talii i wzór w paski rzeźbią figurę na kształt klepsydry. Krótka marynarka écru rozświetla twarz i podkreśla talię.

Bransoletka. BIJOU BRIGITTE, 89,95 zł
Sukienka. NEW LOOK, 250 zł
Torebka. ZARA, 129 zł
Żakiet. BONPRIX, 149,99 zł
Buty. RESERVED, 199 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (25)

PROSZĘ



Popołudniowa latte

Tiulowa spódnica daje modną objętość, a dopasowana bluzka pilnuje proporcji. Dorzuć baleriny w brązowe plamki i efektowną torebkę, a całość będzie słodka, ale z charakterem.



Pierścionek. SWEET DELUXE, 65 zł
Bluzka. ANNA FIELD, 99 zł
Spódnica. ALLEGRO, 46 zł
Torebka. PARFOIS, 259 zł
Baleriny. ANNA FIELD, 115 zł



Moc ziaren

Puść oko do kawowego motywu, wybierając kolczyki w kształcie ziaren. Sprawią, że klasyczny zestaw będzie mniej formalny.

Kolczyki. ISSI JEWELLERY, wzór
Bluzka. TATUUM, 259 zł
Spodnie. EVEN & ODD, 179 zł
Pasek. ANNA FIELD, 48 zł
Szpilki. MARGO, 333 zł







A może mokka?

Spódnica w gorzkim brązie i nakrapiana bluzka świetnie ze sobą współgrają, a "smakowita" przypinka stawia modową kropkę nad całością.

Przypinka. STRADIVARIUS, 49,99 zł
Bluzka. NEXT, 128 zł
Spódnica. ONLY. 179,99 zł
Torba. ZARA, 129,99 zł
Mokasyny. FILIPPO, 219 zł



Porcelanowa cera

Kamila Urzędowska (32) zachwyca nieskazitelną alabastrową cerą, która idealnie wpisuje się w estetykę klasycznej elegancji. Kluczowe jest nawilżenie skóry, a potem nałożenie bazy rozświetlającej. Wybierz lekki podkład o satynowym wykończeniu. Całość przypudruj transparentnym pudrem.

Magnetyczne usta

Karolina Gruszka (46) udowadnia, że klasyka zawsze się obroni. Sekretem jej looku są idealnie podkreślone usta. Zacznij od obrysowania ich konturówką w kolorze pomadki, co optycznie je powiększy. Wybierz szminkę o kremowym lub satynowym wykończeniu - doda elegancji, a nie wysuszy ust.

TRENDY 2024

ZROBIONE na „Lalkę”

Dziś króluje styl eleganckiej bohaterki literackiej. Zobacz, jak olśniewająco polskie gwiazdy interpretują ten trend!

Fot.: Akpa (3), mat.prasowe (5)

REKLAMA



Elegancka fryzura

Fryzura Marii Dębskiej (35) to kwintesencja szyku i nowoczesnej wersji retro. Aby zrobić podobną, nałóż na pasma wygładzający olejek lub żel. Zrób przedziałek na środku, a następnie zepnij włosy nisko nad karkiem. Każdy niesforny kosmyk ujarzmij mocnym lakierem, uzyskując idealną taflę.



W twojej kosmetyczce

1. Szminkami tej marki zachwycała się sama Coco Chanel, **CELIA**, 20 zł;
2. Rozświetlacz do twarzy i ciała, **E.L.F.** 40 zł;
3. Lekki podkład z gąbeczką w stylu koreańskim, **L'OREAL**, 50 zł;
4. Odżywka w sprayu dyscyplinująca włosy, **YOPE**, 25 zł;
5. Kultowy pudrowy róż, który dodaje twarzy piękna, **YSL**, 150 zł

Zupełnie nowy!

Teraz **WIĘCEJ STRON!**
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

Róż w płynie

Kosmetyk w tak nowoczesnej formule robi furorę! Zachwyca wygodą w stosowaniu. Dodaje makijażowi tak pożądanej lekkości i ma wiele zalet.



Róż do policzków w płynie Camo
E.L.F.
ok. 40 zł



Róż na policzki w płynie Liquid Glow
PIXI
ok. 70 zł



Róż w płynie Blush Filter
HUDA BEAUTY
ok. 120 zł



Róż w płynie Moon Touch
STARS
ok. 40 zł



Róż w płynie Soft Pinch Liquid Blush
RARE BEAUTY
ok. 130 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Zapewnia intensywny, ale możliwy do budowania kolor z naturalnym wykończeniem. Polecany także do cery tłustej i mieszanej.

O konsystencji lekkiego serum. Łączy świeży, zdrowo wyglądający kolor z pielęgnacyjnymi składnikami. Polecany także na powieki oraz usta.

Zostawia naturalne wykończenie o rozproszonym i intensywnym blasku. Zapewnia efekt airblushed czyli jak po użyciu cyfrowego filtra.

Dzięki wyważonej pigmentacji pozwala dowolnie stopniować efekt na policzkach. Zapewnia świeżość i pozwala modelować rysy.

Lekka formuła z trwałymi pigmentami. Nadaje długotrwały i subtelny, rumiany efekt oraz stopniowalny kolor z naturalnym wykończeniem.

ZALETY KOSMETYKU

W składzie ma: kwas hialuronowy, wodę z kwiatów róży oraz ekstrakt z kwiatu hibiskusa. Dostępny 11 twarzowych odcieniach do każdej karnacji. Wegański.

Zawiera m.in. nawilżający skwalan, kojący ekstrakt z prawoślazu oraz ochronny olej z nagietka. Dostępny w 6 odcieniach. Wegański.

Wzbogacony w pielęgnującą witaminę E i drobno zmielone mikroperełki. W kilkunastu odcieniach, każdy o smakowitym zapachu i nazwie.

Dodatek gumy ksantanowej pomaga wiązać i zatrzymywać wilgoć w naskórku. W 2 uniwersalnych odcieniach: moreli oraz różu.

Wykorzystano w nim m.in. witaminę E, ekstrakty z gardenii i kwiatu lotosu. W kilkunastu odcieniach matowych i z połyskiem, wegański.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Łatwo się blenduje. Daje lekko mokre wykończenie i świeżość. Trwały i dobrze stapia się z podkładem, warto go używać oszczędnie.

Dobrze stapia się ze skórą. Daje subtelny rumieniec, ale z połyskiem, który trzeba lubić. Wielki plus za multifunkcyjność i wydajność.

Lekkość, subtelna poświata i naturalność. Można go zblendować opuszkami i dokładać w razie potrzeby. Długo się utrzymuje.

Mocno napigmentowany, więc wystarczy go mała kropla. Efekt raczej matowy bez połysku. Długo się utrzymuje, a cera jest promienna.

W nakładaniu miękki jak maseł-ko. Przyjemnie się rozprowadza, bo jakby nasycał skórę. Trzyma się cały dzień i pachnie.

Fot.: materiały prasowe (5)

Dotyk wyciszy STRES

Wpływ męczącego dnia często odbija się na twarzy w postaci obrzęków. Wtedy **postaw na masaż,** po którym opuchlizna zniknie.

Za obrzęki odpowiada m.in. poziom kortyzolu, który podnosi się pod wpływem stresu. To on przekłada się na utrudnione mikrokrążenie i zatrzymywanie wody w tkankach. Dodatkowo zmęczenie oraz napięcie osłabiają przepływ limfy, czyli płynu tkankowego. Gromadzi się on wtedy zwłaszcza w dolnych partiach twarzy. Takie zmiany obserwujemy na twarzy zarówno wieczorem, ale i po porannym odpoczynku. Gdy często ci się zdarzają, weź sprawy w swoje ręce i postaw ma drenaż z odrobinką kremu z dobrym poślizgiem. Każdy z ruchów powtórz kilka razy.

Na początek masażu połóż dłonie nad obojczykami i 1-2 minuty wykonuj pulsacyjne ruchy. Potem z palcami ku górze przejdź pod uszy i minutę zataczaj kółeczka. Wróć dłońmi po bokach szyi do obojczyków. Kolejny ruch – palce ułóż pod brodą, na środku i pomasuj. Potem ku uszom rozsuń dłonie wzdłuż żuchwy. Połóż je na środku policzków, przesuwaj lekko ku górze i na zewnątrz.

Na zakończenie antystresowego zabiegu poprowadź dłonie pod kością jarzmową, kierując się od nasady nosa po uszy. Następnie od środka czoła przesuń je ku skroniom, a potem w dół ku uszom i szyi. Potem kilka razy przesuń dłońmi od uszu przez szyję do obojczyków. I po opuchliźnie!



Chłód znosi opuchliznę oraz miło relaksuje skórę. Dlatego do masażu warto użyć kremu, który wyjęłaś prosto z lodówki. Shot na zimno to jest to!

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

Polecamy kosmetyki



Peptydowa kuracja do włosów Efekt Push Up, TOŁPA, ok. 35 zł

Płatki pod oczy Lift Up Skin, KIMOCO, ok. 12 zł

Głęboko nawilżający krem-maska Hydro Care, BANDI, ok. 69 zł

Prawidłowy oddech (przez nos) wspiera zdrowie bakterii probiotycznych w jamie ustnej, bo potrzebują one tlenu do życia. Efektem tego są zdrowsze, bardziej odporne na próchnicę zęby.



Twoje lekarstwo: ODDECH

Robisz wdech i wydech zupełnie o tym nie myśląc. A jeśli spróbujesz oddychać świadomie, zyskasz zdrowie i… świetne samopoczucie.

Oddychanie to proces biochemiczny, który polega na dostarczaniu komórkom życiodajnego tlenu i usuwaniu z nich zbędnego dwutlenku węgla. Gdy trochę nim pokierować, może być remedium na wiele bolączek.

Przynosi dobry sen. Aby szybko zasnąć, połóż się, ugnij kolana, ręce ułóż wzdłuż ciała. Zrób głęboki wydech przez usta, wydając odgłos „uuuszsz!". Zamknij usta i wdychaj powietrze przez nos przez 4 sekundy. Zatrzymaj oddech na 7 sekund. Następnie wydychaj powietrze ustami: „uuuszsz!" przez 8 sekund. Znów zrób wdech i powtórz cały cykl: 3 razy po 4 oddechy.

Pomaga wyregulować zbyt wysokie ciśnienie. Wystarczy oddychać spokojnie, bardzo powoli 5-7 razy na minutę, wdech powinien trwać tyle samo, co wydech. Rytmiczne oddychanie stymuluje nerw błędny i układ przywspółczulny, co zmniejsza w mózgu ilość substancji chemicznych typowych dla odczuwania stresu oraz powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych. To, zdaniem prof. Suzanne LeBlang, autorki pracy opublikowanej w czasopiśmie „Medical Hypotheses", może prowadzić do obniżenia ciśnienia krwi.

Dodaje energii. Na jesienno-zimową ospałość, wyczerpanie i zniechęcenie pomogą specjalne oddechy: głębokie, szybkie, wykonywane przez usta, przez 1-2 minuty. Taki trening oddechowy ma na celu doenergetyzowanie całego ciała i przygotowanie do codziennych obowiązków. Wpływa na układ nerwowy i poziom pobudzenia. Tylko uważaj, może zakręcić ci się w głowie.

Łagodzi zgagę. Ważna jest postawa, w jakiej oddychasz. Gdy czujesz nieprzyjemne pieczenie w przełyku zwiastujące zgagę i będące objawem refluksu przełykowo-żołądkowego, wyprostuj się, łopatki ściągnięte, broda uniesiona. Ułóż dłonie w pasie po bokach, kciuki powinny znaleźć się z tyłu. Zrób szybki wdech nosem i ustami. Dzięki napięciu mięśni brzucha, staraj się zatrzymać na kilka sekund powietrze w płucach, następnie wydychaj je powoli i równomiernie. Powtórz 5 razy.

Pobudza wydzielanie endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Wybierz się na przechadzkę do parku czy lasu. Stań prosto. Połóż dłoń na nadbrzuszu. Wdychaj powietrze przez nos, wydychaj przez nos lub usta. Następnie wykonaj ćwiczenia oddechowe z pauzami. Polegają one na mówieniu na jednym wydechu kilku krótkich zdań, np. Ala ma kota, kot ma Alę. Powietrze wydychaj tylko podczas mówienia, zaś gdy robisz pauzę, zatrzymuj je w płucach.

Fot: Adobe Stock

Witajcie, BAKTERIE!

Są pożądane? Na skórze? Dokładnie tak! Nie tylko dbają o jej zdrowie, ale wręcz ją odmładzają. Oczywiście, nie wszystkie.

Bakterie, o których mowa, to tzw. probiotyki. Kojarzone głównie z przewodem pokarmowym i pochwą zasiedlają także skórę, jamę ustną i nos. To wspaniały ekosystem, który zgodnie pracuje z całym organizmem. Lactobacillus plantarum chronią przed starzeniem, Bifidobacterium longum wzmacniają barierę ochronną. Staphylococcus epidermidis produkują naturalne antybiotyki. Aby nie pozbywać się tych naturalnych sprzymierzeńców zdrowia i urody skóry, myj twarz nie więcej niż 2 razy dziennie. Nie rób zbyt często peelingów – to dla nich destrukcyjne zabiegi. Podobnie szkodzą im mydła antybakteryjne. Naturalną mikroflorę skóry niszą też kosmetyki o zbyt wysokim pH (powyżej 5,5). Gorąca woda? To kolejny błąd w pielęgnacji. Ręczniki? Najlepiej jednorazowe (ale miękkie). Do pielęgnacji warto zaś używać olejków – arganowego, jojoba.

Z aptecznej półki



Maść Rokitnikowa łagodzi podrażnienia i otarcia, wygładza blizny. **Gorvita**, 140 ml/25 zł

Ziołowa pasta do zębów z linii Biała Perła skutecznie czyści, ale nie rysuje szkliwa. **Biała Perła**, 75 ml/18 zł





Kolagen Cito zawiera aż 400 mg drogocennego składnika. Do nabycia w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. **Reutter**, 48 g/43 zł

REKLAMA

KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito – ponieważ zasługujesz na to co najlepsze! KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe. Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

Z JABŁKAMI *za pan brat*

Wpadają w mąkę jak przyjaciel w ramiona – bez zadęcia, za to **z nutą kwasku i ciepłem cynamonu.**

Pod ciastem francuskiem

SKŁADNIKI: • 270 g świeżego ciasta francuskiego • 2 łyżki cukru • 2 jabłka • 80 g suszonych wiśni • 2 łyżki syropu klonowego • 1 łyżka budyniu waniliowego • 1 łyżka wody • 8 ciastek

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto francuskie wyjmij z lodówki i pozostaw w temperaturze pokojowej przez około 10 minut. Cukier wsyp na patelnię i skarmelizuj. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Dodaj suszone wiśnie i syrop klonowy, wymieszaj.

2. Budyń wymieszaj z wodą na gładką masę i dodaj do jabłek. Całość krótko podgrzej, aż masa lekko zgęstnieje. Ciastka pokrusz i rozdziel do 4 filiżanek o pojemności 300 ml. Na ciasteczkach rozłóż jabłkowy kompot.

3. Z ciasta wytnij 4 krążki o średnicy odpowiadającej średnicy filiżanek. Ułóż je na jabłkach i piecz około 20 minut w 175°C z termoobiegiem. Podawaj na ciepło.

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

SHOW CIEKAWOSTKA:

Już w średniowiecznej kuchni jabłka często trafiały do wypieków. Nie tylko dla smaku, ale też z praktycznego powodu: działały jak naturalny „nawilżacz" ciasta.



Fot.: House of Food (4)



Nadziewane w cieście

SKŁADNIKI: • 5 jabłek • 500 ml czerwonego wina • po 20 g migdałów i suszonej żurawiny • 3 jajka • 100 g masła • 120 g + 1 łyżeczka cukru • 1 cukier waniliowy • po 100 g mielonych migdałów i mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • po 200 g śmietany 30% i mascarpone • 1/2 łyżki przyprawy do piernika

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz 4 jabłka, wydrąż środki. Zalej winem, zagotuj i odstaw na godzinę. Wyjmij i osusz. Całe migdały i żurawinę posiekaj, napełnij jabłka. Pozostałe jabłko zetrzyj.

2. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z masłem, 120 g cukru i cukrem waniliowym. Porcjami dosyp mąkę, proszek i mielone migdały. Dołóż starte jabłko. Domieszaj pianę ubitą z białek.

3. Formę (11 x 25 cm) wyłóż pergaminem. Nałóż ciasto, wciśnij jabłka. Piecz 50 minut w 175°C. Śmietanę połącz z serkiem, resztą cukru i przyprawą. Ubij. Krem ułóż na cieście. Ozdób.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

Wiedeński strudel



SKŁADNIKI: • 250 g mąki • 1 jajko • 2 łyżki oleju • 75 g masła • 50 g migdałów w słupkach • 25 g bułki tartej • 5 jabłek • sok z 1 cytryny • 50 g rodzynek • 50 g cukru • 1/2 łyżeczki cynamonu • cukier puder • sos waniliowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, jajka, oleju i 125 ml wody zagnieć ciasto. Zawiń w folię. Odłóż na 30 minut. Stop 25 g masła, zrumień na nim migdały oraz bułkę tartą. Jabłka obierz, oczyść, pokrój. Skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj z rodzynkami, 50 g cukru i cynamonem. Dodaj migdały z bułką.

2. Pozostałe masło stop. Ciasto cienko rozwałkuj, a potem rozciągnij na prostokąt (65 x 45 cm). Posmaruj połową stopionego masła. Wyłóż nadzienie. Zwiń. Strudel przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj resztą masła. Piecz 20 minut w 225°C. Strudel oprósz cukrem pudrem. Podawaj z sosem waniliowym.

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 16 Stopień trudności: średni

Kruszonka z marcepanu

SKŁADNIKI: • 100 g masy marcepanowej • 450 g mąki • 200 g cukru • 225 g masła • 4 jajka • 2 cukry waniliowe • 75 g mielonych migdałów ze skórką • 200 g kwaśnej śmietany • 1 budyń waniliowy • 950 g jabłek • 125 g suszonej żurawiny • 1 łyżka cukru pudru • sól • tłuszcz

PRZYGOTOWANIE:

1. Marcepan pokrój. Mąkę, 175 g cukru, masło, 1 jajko, sól, marcepan, 1 cukier waniliowy i 50 g migdałów rozetrzyj na kruszonkę. Połowę rozłóż w natłuszczonej formie, formując spód i wysoki brzeg. Schłodź 30 minut, resztą kruszonki też.

2. Śmietanę, 3 jajka, pozostały cukier waniliowy, cukier, budyń i żurawinę wymieszaj. Jabłka obierz, pokrój w kawałki i dodaj do masy. Pozostałe migdały rozsyp na spodzie. Rozłóż masę jabłkową i posyp schłodzoną resztą kruszonki. Piecz około 55-60 minut w 180°C. Ciasto oprósz cukrem pudrem. Podawaj z bitą śmietaną 30% lub z kwaśną śmietaną.

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 16 Stopień trudności: średni





NATURALNIE I Z SERCEM

Postaw na ponadczasowe materiały, które budują domowy klimat: ciepłe drewno, bieloną cegłę, otwarte półki i rattan. Kubki, deski i ceramiczne misy zostaw na wierzchu – dzięki temu kuchnia wygląda naturalnie i „żyje", a poranki smakują lepiej (aż chce się zacząć dzień od tańca).

KUCHNIA *pełna życia*

To nie tylko miejsce do gotowania. Tu zaczyna się dzień i kończy wieczór. Dlatego **warto połączyć design z wygodą.**

WŚRÓD AROMATÓW ZIÓŁ

Ziołowy ogródek na kuchennym parapecie to prosty sposób na kulinarny upgrade: świeże listki są zawsze pod ręką i przy okazji dekorują. Bazylia, mięta, rozmaryn i tymianek to pewniaki. Lubią uniwersalną ziemię z dodatkiem piasku, jasne miejsce i regularne, ale umiarkowane podlewanie.





RETRO Z TWISTEM

Uwielbiasz kolory i detale retro, które wpisują się w nowoczesne aranżacje? W takim otoczeniu proste meble w stylu lat 60. pięknie grają na tle bieli. Okrąg nad stołem działa jak domowe „słońce" – ociepla biel, wyznacza strefę jadalnianą i dodaje codziennym momentom odrobiny scenografii.

Drobne detale i osobiste dodatki budują niepowtarzalną atmosferę.



JAK PYSZNY KOKTAJL

Jeśli nie boisz się odważnych połączeń i szalonych pomysłów, to propozycja dla ciebie. Wyeksponuj na półkach ulubione kubki i akcesoria, staną się świetnymi dekoracjami. Postaw na kolory! Mięta z pudrowym różem stworzą apetyczną kompozycję pełną charakteru.

Fot.: Adobe Stock (3), HBV Interior, materiały prasowe IKEA (2), HOMLA, prshots.com

Wypróbuj u siebie!



Ściereczki kuchenne.
IKEA, 5,99 zł/2 szt.;
Kosz na owoce, warzywa.
IKEA, 149 zł;
Pojemnik na kawę.
Homla, 20 zł



W DOBRYM ŚWIETLE

Zadbaj o kilka źródeł światła – górne to za mało. Lampy nad stołem, pod szafkami, a nawet dodatkowe lampki ocieplą wnętrze i umilą niejeden wieczór. W takiej przestrzeni łatwiej o rozmowy, wspólne posiłki i chwilę dla siebie. Dobrze zaplanowane oświetlenie potrafi odmienić charakter nawet niewielkiej kuchni.

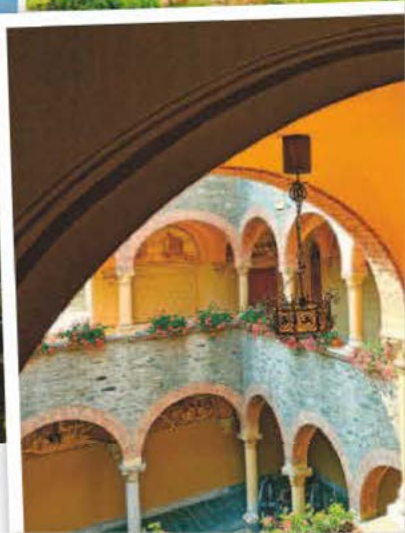
Oto ta część przepięknego kraju, gdzie jest... bardzo włosko. Mix porządku, urody i fantazji nas zachwyci.

Szwajcaria

Gdzie życie ma LEPSZY SMAK



W tle Alpy, między murami winnice, niebo błękitne i dużo słońca. Widok z zamku w centrum Bellinzony.







Piękny dziedziniec ratusza. Też wam się z czymś kojarzy?



Przy rynku są urocze restauracje i romantyczne kawiarnie. Chce się żyć.

Tak, południe Szwajcarii jest... włoskie! W kuchni, języku oraz architekturze. Zapraszamy do średniowieczno-renesansowej perły tego regionu, Bellinzony! Nazwa przecież zobowiązuje.

Ticino, kanton, który łączy to, co najlepsze w tej części Europy. Do szwajcarskiego porządku delikatnie dorzuca włoski temperament, włoskie przysmaki a nawet śródziemnomorską roślinność. A wszystko to w scenografii majestatycznych i bardzo zielonych Alp.

Ticino szczyci się miastami i miasteczkami nad brzegami jezior, które łączą Szwajcarię i Włochy. My jedziemy dalej, by przyjrzeć się jednemu z najbardziej zadziwiających miast tej części Europy. Do stolicy kantonu o dźwięcznej i wiele obiecującej nazwie. Do Bellinzony!

Mama mia, mein Gott!

Na pierwszy rzut oka to typowa Szwajcaria. Porządek, czyste ulice, samochody jadą niemal w tempie rowerów. Jednak coś tu nie pasuje… To szyldy, często po włosku, i restauracje. Głównie pizzerie.

Bo najlepsze ekonomicznie rozwiązanie to mieszkać we Włoszech, a zarabiać po szwajcarsku. Pociągi śmigają tu co chwila i są punktualne, jak to w Szwajcarii. A do Mediolanu ok. półtorej godziny.

To położenie Bellinzony bardzo zdeterminowało jej losy. Przez wieki była to jedyna droga z południa na północ. A że wielkie rody (nawet Medyceusze) lubiły urozmaicać sobie czas podbojami, to miasto musiało się ufortyfikować. Ciągle ktoś chciał tędy poprowadzić wojska, splądrować, zadać gwałt i pójść dalej. I powtórzyć to w drodze powrotnej… Dlatego mamy w Bellinzonie aż trzy wielkie trzy zamki.

Zachwyt i onieśmielenie

Jeden z nich stoi dosłownie w środku miasta. Na gigantycznej skale. Dzisiaj organizowane są tu wystawy sztuki i koncerty. A widok z murów… Zwyczajnie brakuje słów! Pozostałe także warto odwiedzić, ale, uwaga!, ponieważ po drodze wylejemy hektolitry potu.

Podaruj sobie luksus

W uliczkach centrum stoją renesansowe domy i pałace. Ratusz przypomina choćby ten w Sienie, a jego krużganki – dziedziniec na Wawelu. Siadamy w kawiarni i obserwujemy niespieszne życie ludzi, którzy mają szczęście tu żyć. Po kieliszku prosecco zaczyna nas, niestety, nachodzić natrętne pytanie, dlaczego jednak to nie my?



Ta palma nie jest sztuczna. Klimat panuje tu łagodny, też już włoski. Słońce daje ludziom uśmiech.

Fot.: Paweł Zapała (5)

TO JEST HIT

Wikingowie

Okrutnicy i... LEG

Pragnąc przygód i chwały, docierali w odległe zakątki globu i marzyli o mitologicznym raju Walhalli. **Ci nieustraszeni żeglarze z Północy na zawsze zapisali się na kartach historii.**

Skandynawscy wojownicy kojarzą nam się z bezdusznymi barbarzyńcami, którzy mordowali i bili na oślep wszystkich, którzy nawinęli im się pod topór. Ale niewielu widzi w nich ludzi z nieprzyjaznych do zamieszkania obszarów, którzy szukali swojego miejsca na ziemi. Mieszkańcy dalekiej Północy mieli znacznie większy wpływ na naszą europejską kulturę, niż może nam się wydawać. Ich podboje i podróże były tak śmiałe, że zawiodły ich na drakkarach w najdalsze zakątki tego świata, i to wieki przed tym, nim wymarzyli to sobie Włosi, Hiszpanie i Portugalczycy pokroju Kolumba czy Magellana! Dziś zachwycamy się kulturą i mitologią wikingów, a na motywach ich wyczynów powstają spektakularne produkcje, jak kultowi „Wikingowie" (2013-2020) – serial produkcji History, który, po ponad 5 latach od zakończenia, wciąż jest niezwykle popularny w Netfliksie i nie tylko.

Ludzie jak bogowie

„Wszyscy jesteśmy dziećmi Ragnara" – mawiali wikingowie. Słynny wojownik (gra go Travis Fimmel) i jego synowie, którzy są głównymi bohaterami serialu, ponoć istnieli naprawdę! Do dziś opowiadane są o nich baśnie i legendy, jak u nas o królu Kraku czy Popiele, a ich postaci mają szczególne miejsce obok bogów mitologii nordyckiej – Odyna, Thora czy Lokiego. Jeden z synów Ragnara, Ivar Bez Kości, jest najbardziej kontrowersyjnym, a zarazem najciekawszym spośród znanych wikingów. Słynął nie tylko z wyjątkowego okrucieństwa i ducha walki. W serialu przezwisko dotyczyło jego kalectwa, pierwotnie zaś mogło odnosić się do faktu, że żeglował najdalej ze wszystkich i nigdy nigdzie nie szedł pieszo!

Gdzie ta keja?

Bo kimże byłby wiking bez… swojego statku? Słowo „wiking", którym określali Anglosasi najeźdźców z Północy, oznaczało „wojownika morskiego" lub po prostu „pirata"; bardzo ważnym elementem ich życia były drakkary. Dlatego na potrzeby serialu stworzono aż 9 funkcjonalnych okrętów! Łodzie Ragnara i Flokiego były tak skonstruowane, by ekipa mogła kręcić sceny nawet na otwartym morzu! Grający Flokiego Gustaf Skarsgård nie tylko, jako jedyny z ekipy, pojechał na Islandię, by nagrywać tam sceny. Jako rodowity Szwed po-



Fot.: Materiały prasowe (7)

Lekcja fascynującej historii

To nie tylko opowieść o krwawych podbojach i brutalnych wojnach, ale też o płomiennych romansach i mistycznych przygodach!

ENDY

magał także swoim kolegom po fachu opanować kwestie w trudnym języku staronordyckim i razem z nimi śpiewał dawne szanty wikingów, które dziś znają wszyscy miłośnicy sagi. Bo jak mówi Skarsgård: „nordyckość ma we krwi".

Na cztery strony świata

Liczni potomkowie Ragnara i jego synów rozpierzchli się po świecie. Wielu sądzi, że nie ma narodu, w którym nie płynie kropla wikińskiej krwi. Ivan Kaye, grający w serialu saskiego króla Aelle'a, twierdził z dumą, że jego rosyjscy przodkowie pochodzą od Normanów. Nie ma się co dziwić, skoro wikingowie nie tylko podbili Anglię i Paryż, ale dotarli też na Ruś Kijowską, do Bizancjum, Afryki Północnej, a nawet Kalifatu Bagdadzkiego! Nie bez powodu też w XI wieku Amerykę nazywano pierwotnie Winlandią…

SHOW Paulina Miluska





Second hand w wikińskim stylu!

Stroje i rynsztunek zapożyczono z innych kultowych produkcji, jak np. „Gra o tron", „Tristan i Izolda" czy „Marco Polo".



Łamacz serc z Północnych Wód

Za Ragnarem (Travis Fimmel) wszyscy poszliby w ogień. Nic dziwnego, że pociągał tak wiele niewiast…



Siła, odwaga i determinacja są… kobietami

Lagertha (Katheryn Winnick) była jedną z dzielnych tarczowniczek. Według legend została królową Norwegii.

SHOW extra





Ku przygodzie i na wojnę

Drakkary to szybkie i zwinne łodzie wikingów. Największy z nich mógł ponoć pomieścić 120 wioślarzy!



Miłość i nienawiść braci

Ragnar i Rollo (Clive Standen) nie potrafili żyć ze sobą ani bez siebie. Łączyła ich braterska więź i miłość… do tej samej kobiety.



Nowy partner Kamy, Paweł (Mateusz Damięcki) nie ucieka w pracę i bierze pełną odpowiedzialność zarówno za wychowanie swojej córki Mii, jak i synka Kamy, Jasia.

Premiera 21.10 Netflix

Matki pingwinów 2

Mija półtora roku od chwili, gdy Kama (Masza Wągrocka), Ula (Barbara Wypych), Tatiana (Magdalena Różdżka) i Jerzy (Tomasz Tyndyk) zdecydowali się założyć „Biegun Szczęścia". Miejsce, które miało być bezpieczną przestrzenią dla ich dzieci, szybko okazuje się jednak ogromnym wyzwaniem, również ekonomicznym. Jednocześnie dzieci dorastają i coraz uważniej obserwują zmiany zachodzące u ich bliskich. A dzieje się sporo. Kama próbuje stworzyć rodzinę patchworkową z samotnym ojcem Pawłem (Mateusz Damięcki), podczas gdy Ula i Tatiana coraz bardziej dostrzegają, jak bardzo potrzebują bliskości.

Książki

WYSŁUCHAJCIE MNIE. AUTOBIOGRAFIA.
» Liza Minnelli, ikona kina i Broadwayu, dzieli się z nami opowieścią o wychodzeniu z cienia rodziców i walce z demonami.

WDOWA
» Pewnego dnia w kancelarii prawnika Simona zjawia się wdowa w podeszłym wieku, by sporządzić testament. Co z tego wyniknie?

ILUZJON
» Po dojściu Hitlera do władzy, reżyser Pabst ucieka do Kalifornii. Hollywoodzcy filmowcy narzucają mu same sztampowe projekty.

WIEDŹMY Z VARDØ
» Norwegia, rok 1662. Dla kobiet to bardzo niebezpieczne czasy, bo nawet zwyczajny taniec może ściągnąć oskarżenia o czary.

HŁASKO/OSIECKA. BYLE NIE O MIŁOŚCI
» Odarta z romantycznych klisz opowieść o relacji dwojga artystów, którzy wyprzedzili swoje czasy w sztuce, jak i miłości.





Premiera 23.10 Netflix

LUPIN 4

» Najsłynniejszy, wychowany na powieściach o Arsènie Lupinie złodziej świata – Assane Diop powraca. I po raz 4. wciela się w niego Omar Sy. Jak tym razem potoczą się jego losy? Od czasu, gdy w finale 3. sezonu Assane trafił za kratki, minęły już trzy lata. Tyle czasu musieliśmy czekać na nowe odcinki przeboju Netfliksa. W więzieniu sam Assane spędzi jednak finalnie zdecydowanie mniej czasu, co po części związane będzie z jego sąsiadem z celi obok i największym wrogiem - Hubertem Pellegrinim.



Premiera w kinach 23.10.

JAK ŻYĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ

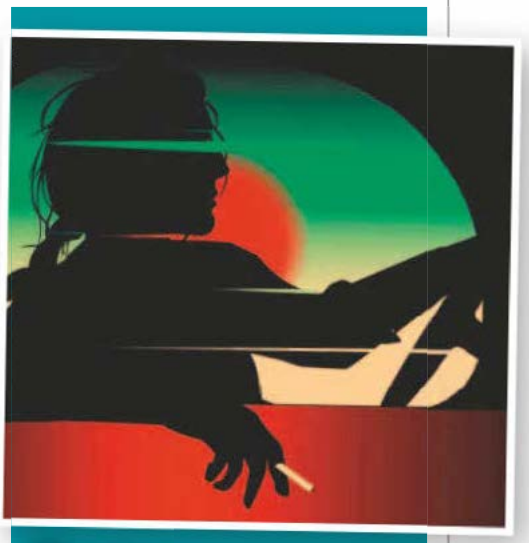
» Nowa komedia współtwórcy przebojowych „Lejdis". Anka (Magdalena Popławska) ma kochającego męża, dzieci i wystylizowane mieszkanie. Ale gdy pewnego dnia kobieta odkrywa, że mąż (Piotr Rogucki) ją zdradza, cały jej pozornie idealny świat rozsypuje się niczym domek z kart. Po chwilowym załamaniu, za namową przyjaciółki (Barbara Wypych) i matki (Dorota Kolak), Anka postanawia przejść metamorfozę i wreszcie zacząć korzystać z życia.



Premiera 16.10 Prime Video

PLAN DOSKONAŁY

» Nie tylko Lupin tej jesieni przyprawi francuskich śledczych o szybsze bicie serca! Na podbój Luwru wyruszy bowiem również Roger (Stanley Tucci). Legendarny złodziej obiera sobie za cel Monę Lisę i rekrutuje do pomocy Chiarę (Simona Tabasco) oraz Jaya (w tej roli wnuk Jeana-Paula Belmondo – Victor Belmondo.). Żadne z nich nie ma pojęcia, że są dawno zaginionym rodzeństwem, a ich nowy boss to... ich własny ojciec.



Teatr

» Inspirowany postacią Agnieszki Osieckiej musical drogi „Osiecka. Dzikość serca" to opowieść o kobiecie, która staje się gwiazdą lat 60. i rusza przed siebie: łódką przez Mazury, samochodem przez noc, z relacji w relację. Pisze wszędzie i na wszystkim. Nie zwalnia – napędzana lękiem, który towarzyszy jej od dziecka. Aktorzy Teatru Rampa wcielają się w postaci inspirowane znanymi postaciami, które tworzyły artystyczny krajobraz tamtych lat. Na równi z samą Osiecką snują opowieść o tym, kim chciała być i jakie życie chciała prowadzić. Jej Warszawa to miasto roztańczone, szalone i pełne bohaterów, których można spotkać zarówno na scenie, jak i przy barze.

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 Raźny, **GRAFICY** Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

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

PBC

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

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

... manewru
tytuł para Anglii
przeciwnik w dyskusji
seraj
... Breszka, aktorka
wargi
wpływy z handlu
futro z tchórza
zbytnia śmiałość
do wbijania pali w grunt
pogoda
muzyczna wprawka
posłanie borsuka
część zwrotki
kuzyn rysia
gatunek kaczki
3
korek na drodze
powieść o losach Kmicica
1
dawniej usypiał
... desperacji
tężyzna fizyczna, siła
wielkie drzwi
ogół nagród
krewny kajmana
świdrujący dźwięk
obwódka czapki majora
pomarszczona tkanina
stawiana w twierdzeniu
hełm motocyklisty
7
złota moneta
na nim żagle
potrawa z ryb
włok za kutrem
słoneczny razi w oczy
czarnoleskie drzewo
Wirginia lub Ohio
do budowy ścian
biesiada
opłata za usługi
czeka winnego
rzymskie łaźnie publiczne
spadzista droga
rudy nalot na żelazie
6
kółko zębate
łóżko na statku
interesuje ornitologa
przyjęć na SOR
kitel, fartuch
groźny żmii
przedporcie
filmowy chwyt
dojrzewa w kłosie
porwanie aśćki
leśna świnia
rywal jelcza
nieistnienie
potrawa mięsna
obok wątku
rakotwórczy minerał
wąwóz
styl ubioru
opiniuje umowy
... lancetowata
potrzask na myszy
8
ziarno dla ary
rozdzielcza w aucie
każdego dnia inna
kosaciec
balowa w zamku
np. traszka
zwód, wolta
... Przymierza
biletowa na dworcu
wyrośnie z kijanki
2
ósemka na pięciolinii
udziela kredytów
bezzałogowy samolot
pasą się na niej bizony
4
tępy w nożu
na niej zapasy
stulecie
5
odchylony od pionu
trunek z melasą z trzciny cukrowej
budowla na działce

1	2	3	4	5	6	7	8

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ADRESAT
BĄK
BILETER
BOY
BÓG
BRATEK
BUDYNEK
BUNT
CYKLOP
DAWKA
DELTA
DOMOWNIK
DRAMAT
FACHOWIEC
FALBANA
FUKS
FUTBOL
GNIEW
HOSPODAR
KONIEC
KWIT
LEK
LEKTURA
LETNIK
ŁOWCA
ŁOŻE
MĄTEW
MĄŻ
MISJA
OGON
ORIENT
PAMIĄTKA
PARADA
PEDAGOG
PĘK
PIEC
POKLASK
PONTON
POSZWA
PRZEPONA
PRZEPYCH
PUKAWKA
~~RZEŹBA~~
RZUT
STAWONÓG
STELAŻ
STRÓŻ
SZANTA
SZARFA
ŚLUB
TOKARKA
ULEPEK
ZARYS
ZSZYWKA

SZYFRÓWKA

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

1 A	2	3 S	4	5	6	7 N	8	9	10
11	12 T	13	14	15	16 E	17	18	19	20 D



	11		3	12	4	17		20 D		3	13	4	18
15	19	11	19		20		6	16 E	11	1		11	
	20		20	8	7	15	19	3 S		12	16	1	10
14	16	15	4		4	11	15	1 A	7	8		6	
	11		17	1	5	1		7 N		11	16	9	1
12	1	2	19		1		16	12 T	7	1		1	

5	1	14	16	7	6	9	1

Fot.: Akpa, Adobe Stock

HAPPY HOUR

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

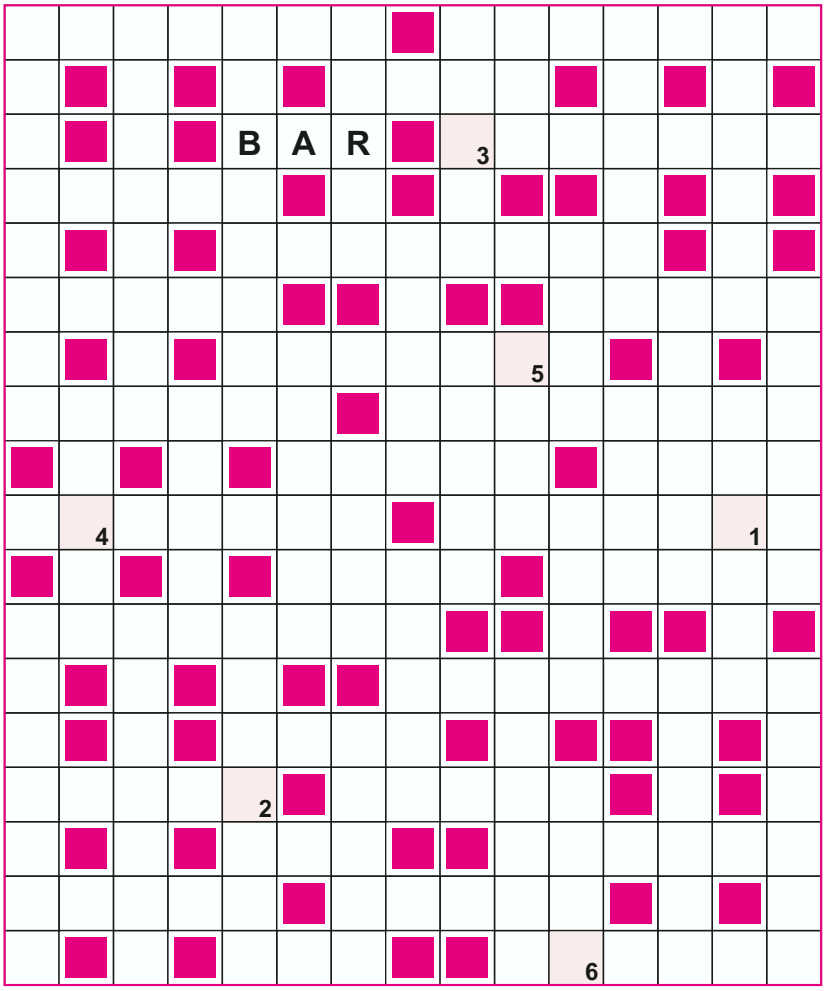


zaufany powiernik
puszący się kurak / rosły oprych
odmiana hodowlana / w ogniwie galwanicznym / jajeczka pstrągów
objaw chorej tarczycy
placek na święto Paschy
5
przywara / łobuz
sterta gazet
krótki miesiąc
zespół rockowy / czczony w Egipcie
3
owad w paski / typ spod ciemnej gwiazdy / wzywały rycerzy do boju
początek dnia
pokerowy układ kart
defekt maszyny
spec od kawy / libańska sosna
złowrogi odgłos
... parkowania
pleciony bicz
trzon partii / tęczowy kamień
krótkie wiosło
do prac pod wodą
karta dań
szał Malaja / twórca dzieła
istota sprawy
falbanka pod szyją
pieniądze, gotówka
Vectra, Omega
ustalanie wielkości / imituje skórę
zabieg leczniczy
„krzepkie" warzywo / ... drożdżowa
futerał / kłuje na łące
okrętowa stołówka
na zdjęciu / tenisowa zagrywka
zakaz religijny / zjawa
kształt twarzy
gaz w płucach
japońskie zapasy / karnacja
zaliczka / wertuje je sędzia
cugle, wodze
nosi burnus / odcinek wyścigu
miara napięcia / apolliński hymn
4
2
ekstrakt
kot tępi na nim pazury
służył do narkozy / chęć do jedzenia
kolorowa na łóżku / śmieszność
tłumi światło lampy
... rentgenowski
kurtuazja / dziecięcy figiel
na garnitury / choroba oka
trunek samuraja
materiał dekarski / kształt dekoltu
pustynny raj / schronienie
1
plac handlowy
z desek dla psa
irytujące e-maile
rzeźbiona kołatka
dziedziniec
mąż córki
wzorek z dziurek
baran rozpłodowy
ciągle grymasi
smolisty rumak / bazia wierzby
sklepowy mebel
gruchot, klekot

1	2	3	4	5

SYNTEZA

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



3-literowe
OKA
BAR
WIG
AKR

4-literowe
OTOK
SMAR
WENA
TEZA
ETER
ETAN
CZOP
WERS
TARG
SITO

5-literowe
TORBA
KOLCE
PASZA
BATUT
TRASA
MARKA
AWANS
OGIER
PLECY
METAN
RANGA
ZAKOS
RYGOR
KURIA
YARIS
REDYK
ORNAT

6-literowe
AKCYZA
KOZŁEK
RZUTEK
ANANAS
ODMOWA
ROZPAD
RAPORT
DZIWAK
ARESZT
ARMATA
WIOSNA
KONTRA

7-literowe
KURSANT
KOLANKO
LAICYZM
DOSTAWA
BIBELOT
NACZEPA
PIEKARZ
ZAGRODA
WSTAWKA

8-literowe
KOMPUTER
RIKSZARZ
AMBASADA
SŁABEUSZ
UWERTURA
PRZYWARA
NADPŁATA

1	2	3	4	5	6

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

HOROSKOP

12 października – 25 października

Spójrz w GWIAZDY

Barany, Lwy i Koziorożce powinny teraz trzymać się na baczności. Bliźnięta i Skorpiony pochłonie namiętność, ale z różnym skutkiem. A co gwiazdy szykują dla ciebie?



Waga

KIM KARDASHIAN (46)

WAGA 23.09-22.10

Uważaj na najlepszą przyjaciółkę, której powierzasz sekrety, bo ma dłuższy język, niż podejrzewałaś.
PRACA: Możesz podejmować ważne decyzje, bo gwiazdy sprzyjają, zwłaszcza awansom.
MIŁOŚĆ: Źle zniesiesz to, że partner zakwestionuje utarte zwyczaje w waszym związku. Ale czy naprawdę odrobina pikanterii w sypialni aż tak by ci przeszkadzała?

SKORPION 23.10-21.11

Trudny czas dla dzieci w twoim otoczeniu. Postaraj się je wspierać ze wszystkich sił. Bez tego sobie nie poradzą.
PRACA: Ostatnio tak bardzo cię chwalono, że teraz pycha każe ci wysoko zadzierać nosa. Może lepiej weź się znów do roboty...
MIŁOŚĆ: Wszelkie konflikty i nieporozumienia pójdą w niepamięć. Pomoże w tym spontaniczna i… gorąca randka w nietypowym miejscu.

STRZELEC 22.11-21.12

Odpowiadaj na wiadomości od przyjaciół, bo mogą ci mieć za złe milczenie.
PRACA: Z nadzieją patrzysz w przyszłość. Wierzysz w umiejętności, dzięki którym zwykle spadasz na cztery łapy, i słusznie.
MIŁOŚĆ: Niezobowiązujące flirty zdecydowanie cię nie zadowalają. Może czas na skorzystanie z aplikacji randkowych? Są dla ludzi w różnym wieku.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Kilka słów za dużo wystarczy, byś zraziła do siebie kogoś bliskiego. Czasem milczenie naprawdę jest złotem...
PRACA: Kłopoty będą cię inspirowały do szukania rozwiązań. Postaraj się, by słowa nie były jedynie „gadką motywacyjną".
MIŁOŚĆ: Musisz uważać, bo ktoś, na kim bardzo ci zależy, może zechcieć wyciągnąć od ciebie całkiem duże pieniądze. A intencja nie do końca będzie szczera.

WODNIK 20.01-18.02

Młodsi członkowie twojej rodziny pilnie będą potrzebowali fachowej pomocy.
PRACA: Odczujesz brak udogodnień. Ale nowa perspektywa przed tobą zachwyca.
MIŁOŚĆ: Postawisz wszystko na jedną kartę, deklarując się uczuciowo przed ukochanym. Jeśli jest faktycznie tak mądry, jak przypuszczasz, będzie zachwycony. Oby okazał się też bez zarzutu w sypialni...

RYBY 19.02-20.03

Twoja intuicja będzie teraz szczególnie silna, co skutecznie pomoże ci zrozumieć skomplikowane rodzinne sytuacje.
PRACA: To doskonały czas na rozwijanie swoich zdolności twórczych. Może nawet zmiana branży? Przecież skrycie o tym marzysz.
MIŁOŚĆ: Samotne Ryby mogą spotkać kogoś, kto zrozumie ich głęboką wrażliwość i będzie gotowy na poważny związek.

BARAN 21.03-19.04

Rodzina chce cię dociążyć nowymi obowiązkami. A ty wolisz korzystać z życia. Musisz się zastanowić nad cienką granicą zdrowego i niezdrowego egoizmu.
PRACA: Pomylisz się, myśląc, że ktoś ci życzy źle. A tymczasem to twój sojusznik w biurze!
MIŁOŚĆ: Zgubny wpływ Marsa sprawi, że najbliższe randki to będzie niestety seria mniejszych i większych katastrof. Nie trać jednak nadziei!

BYK 20.04-20.05

Przed tobą nadzwyczajnie dobre perspektywy finansowe. Będzie więc okazja, by odłożyć choć trochę na tzw. czarną godzinę.
PRACA: Przekonanie o tym, że masz rację doda ci odwagi w głoszeniu niepopularnych pomysłów. Czy inni pójdą za tobą?
MIŁOŚĆ: Trafisz na kogoś, dla kogo strona uczuciowa jest ważniejsza niż ta cielesna. I co zrobisz w tej sytuacji?

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Wcale nie musisz mieć ostatniego słowa w kłótniach z najbliższymi. Więcej tolerancji, zwłaszcza dla starszych.
PRACA: Energia i entuzjazm pomogą ci przejść przez reorganizację. Nie będzie źle!
MIŁOŚĆ: Zakochany w tobie do szaleństwa partner przedobrzy – wasze igraszki w alkowie mogą skończyć się katastrofą. Postaraj się studzić jego zbyt szalone pomysły.

RAK 21.06-22.07

Niesłuszna krytyka ze strony bliskich zaboli. A właśnie oni nic nie robią, by ci pomoc.
PRACA: Wygrana w konkursie pozwoli zauważyć, jak utalentowana jesteś w swojej dziedzinie. Koledzy będą zazdrościć.
MIŁOŚĆ: Spalasz się z namiętności, a tymczasem obiekt twych westchnień zaproponuje ci przyjaźń. To nie tak miało być. Nie szukaj jednak pocieszenia na siłę.

LEW 23.07-22.08

Strzeż się pewnej wrednej, ale wpływowej osoby, która namiesza w twym życiu rodzinnym. Bo to tylko pozornie jest anioł.
PRACA: Zabłyśniesz genialnym, acz prostym pomysłem rozwiązania palącego problemu.
MIŁOŚĆ: Nie bądź taka niecierpliwa. Wprawdzie gwiazdy nie pokazują w najbliższym czasie wielkich miłosnych porywów, lecz co się odwlecze, to przecież nie uciecze.

PANNA 23.08-22.09

Nowi przyjaciele, którzy pokażą ci swoje zaraźliwe hobby, okażą się tymi do grobowej deski. Nie bój się im zaufać.
PRACA: Kreatywna, jak nigdy wcześniej, olśnisz nowatorskimi pomysłami nie tylko swego szefa. Będzie premia!
MIŁOŚĆ: Zrobisz wszystko, by uwieść mężczyznę, który wpadnie ci w oko. Nieważne, czy jesteś w związku, czy nie. Ale czy warto?

Fot.: East News

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS

SHOW extra



TOMASZ SCHUCHARDT

„Jeśli chodzi o czystość języka, to wszyscy jesteśmy mądrzy, dopóki wstając rano nie uderzymy się w palec od stopy. Wtedy nie ma lepszego słowa niż to na >k<, które oddawałoby trafniej, co czujemy".



DANUTA STENKA

„Wydaje mi się, że jestem dyżurną od nieszczęśliwych kobiet. Takie role dostaję i nie ukrywam, że dobrze się w nich czuję. Tak kolorowo i jaśniusieńko to ze mną nie jest".



KATARZYNA GLINKA

„Nie muszę być kimś innym, niż jestem. Znam swoją wartość. Wiem, ile mogę i co mogę. Nie chcę robić czegoś, czego nie umiem albo do czego nie mam predyspozycji. Nie muszę się z nikim ścigać ani niczego nikomu udowadniać".



KATARZYNA BUJAKIEWICZ

„Najbezpieczniej śmiać się z samej siebie. Zawsze taka byłam. Humor i dystans ratują mnie też w sprawach zawodowych zwłaszcza, że w obecnych czasach tak wiele hejtu wylewa się w social mediach".



KATARZYNA FIGURA

„W momentach kryzysowych zawsze kręci się wokół wiele osób. Niby wyciągają do ciebie rękę, chcą pomóc, oferują wsparcie, ale to jest bardzo mylące. Trzeba liczyć przede wszystkim na siebie. Bazować na tym, czego się w życiu dokonało".



MONICA BELLUCCI

„Czas płynie i trzeba nauczyć się z tym godzić. Trzeba też mieć świadomość, jakim szczęściem jest obudzić się rano, być zdrowym, widzieć, że bliscy są w dobrej formie. To też piękna sprawa, by tego doświadczać".



ANDRZEJ PIASECZNY

„Jestem człowiekiem spod znaku zapytania. Gnębią mnie nieustające wątpliwości. Wiem, że czasem trzeba patrzeć prosto. Nie kombinować. A moją pierwszą reakcją jest kombinowanie. Nie potrafię tego zwalczyć".

Fot.: Akpa, East News (5), Instagram.com/katarzynaglinka

ŻÓŁTA PINEZKA

Słuchaj *RMF*
wyślij pinezkę i odbierz
10 000 zł

Każdego dnia nowa pula nagród do wygrania!
Pobierz aplikację RMF FM lub wejdź na www.rmf.fm
i graj z nami codziennie po 14:00.

