

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

# SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)  
Nr 12 (461) 08 czerwca 2026 r.



**SEBASTIAN  
FABIJANSKI**

SZCZERZE  
O DECYZJI,  
KTÓRA GO  
URATOWAŁA

„MAMO, A CO  
Z NAMI?”  
USŁYSZAŁA  
**MAŁGORZATA  
SOCHA.**  
POJAWIŁY SIĘ  
WĄTPLIWOŚCI?



DLACZEGO **IZABELA  
JANACHOWSKA**  
UKRYWAŁA CIĄŻĘ  
NAWET PRZED MĘŻEM?

**Małgorzata Kozuchowska**

# Czy to początek nowej drogi?



NA GALI  
**OMENY MENSAH**  
GWIAZDY ZACHWYCIŁY  
KREACJAMI  
I HOJNOŚCIĄ



Indeks 245895



Numer  
w sprzedaży do  
21.06.2026

# GWIAZDY SHOW



**Maciej Stuhr**

Wiosna na dobre zawróciła mu w głowie! Aktor pokazuje fanom dorodne rzodkiewki, które pyszną się na jego działce i nie ukrywa dumy. - Człowiek zasiał, człowiek zebrał - ogłasza.

**Sandra Kubicka**

Na bank nie znajdziecie mnie na zdjęciu - pisze modelka, która dołączyła do stada lam w futrze (oby sztucznym). Zwierzaki chyba wzięły ją za swoją, bo nie uciekły.



# #Show TIME



**Natasza Urbańska**

Zrobić oko, a potem jakoś pójdzie. Każda artystka o tym świetnie wie, że dobry makijaż to połowa sukcesu. Resztę można sobie dośpiewać.



**Daria Ładocha**

Najpiękniejszy zapach świata - głosi gwiazda programów kulinarnych. Zgadząmy się, nawet aromaty jej ulubionej kuchni tajskiej nie mają szans w tym starciu.



**Marcin Prokop**

Mówi się, że psy upodabniają się do swoich właścicieli. Ten przypadek dowodzi, że bywa odwrotnie.

# SHOW

## MAGAZYN W DOBRYM STYLU

### GWIAZDY SHOW

- 5** Jakie refleksje ma **Danuta Stenka** w jubileuszowym dla siebie roku?
- 10** Dwóch kapitanów drużyn **Filip Gurlacz** i **Michał Koterski**. Więcej ich łączy czy dzieli?
- 11** **Katarzyna Cerekwica** nie kryje wzruszenia. Została mamą.
- 12** Niektórzy mężczyźni są jak wino. A już na pewno **Harrison Ford** jako Indiana Jones.

### EKSTRA ZDJĘCIA



#### 4 Klaudia Halejcio

dlugo nie zapomni tego wieczoru panińskiego.

- 14** Tak **Marina Łuczenko** i **Wojciech Szczęśny** świętowali 10. rocznicę ślubu.
- 15** **Marcelina Zawadzka** wróciła do rodzinnego domu. Żałuje?
- 20** Dlaczego **Patricia Kazadi** postanowiła zostać singielką?



#### 16 Viola Kołakowska

w szczerym wywiadzie opowiedziała o najtrudniejszych momentach związku z Tomaszem Karolakiem.



#### 26 Joanna Trzepiecińska

Czy miała kompleks dziewczyny z małego miasteczka?

### STYLOWY PORADNIK

- 28** **Moda** Jak stylizować trendy spodnie - pumpy.
- 32** **Pielęgnacja** Przygotowujemy włosy na lato i dbamy o nie przez cały sezon.
- 35** **Zawsze w formie** Kiedy zdejmiesz buty, ciało pracuje inaczej - co daje nam chodzenie boso?
- 36** **Kuchnia** Kolorowe desery z kremem nie muszą być skomplikowane.

### PO GODZINACH



- 40** **Podróże** Sopot łączy ze sobą nostalgię z nowoczesnością na miarę XXI wieku.
- 44** **Mus kulturalny** Słoneczne wieczory zachęcają do relaksu, sprawdźmy zatem, co warto obejrzeć lub przeczytać.



**Wulkan energii**

Zawsze powtarza, że kontakt z publicznością to sens jej artystycznej drogi.

#### Agnieszka Chylińska

## Totalnie WZRUSZONA

### » PIĘCDZIESIĄTKĘ ŚWIĘTOWAŁA Z PRZYTUPEM i na scenie.

„To była impreza życia!” – wykrzyczała 23 maja w łódzkiej Atlas Arenie Agnieszka Chylińska. Razem z nią bawiło się tysiące fanów, którzy z gwiazdą przeżywali chwile radości i wzruszeń. A tych podczas koncertu nie brakowało! Emocje sięgnęły zenitu, gdy na scenę wszedł brat wokalistki, Wawrzyn, który jest perkusistą. Razem zagrali jeden kawałek. A ona nie kryła łez, bo w końcu pojednała się z bratem po wielu latach, odkąd byli skłóceni. Niespodziankę zrobił też Limahl, jej wielki idol z młodości, który specjalnie dla niej zaśpiewał hit „Never Ending Story”.



Z bratem padli sobie w ramiona. Tego pojednania pragnęła od lat.

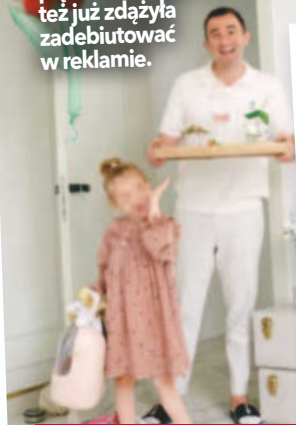


**Ze ściśniętym gardłem**

Limahl, którego kiedyś wielbiła, pojawił się na scenie i zaśpiewał „Never ending story”. Agnieszka była w szoku.

## Rodzinka jak z obrazka

Ich córeczka, pięcioletnia Nel, też już zdążyła zadebiutować w reklamie.



## KLAUDIA HALEJCIO: REJS DO ŚLUBU!

» **CO SIĘ ODWLECZE, TO NIE UCIECZE** i tym razem musi się udać! Już kilka lat temu aktorka i influencerka poważnie przymierzała się do ślubu z ukochanym Oskarem Wojciechowskim. Odwołała wszystko w ostatniej chwili, bo firma, której zlecił organizację wesela, ich oszukała. Wygląda na to, że jednak są gotowi na drugie podejście! Klaudia Halejcio ma już nawet za sobą paniński wieczór. A w zasadzie tydzień... Razem z przyjaciółkami wyruszyły w rejs luksusowym wycieczkowcem po Morzu Śródziemnym. Ślub zapewne wkrótce i wszystko wskazuje na to, że tym razem na ich drodze do ołtarza nie pojawiły się przeszkody. (BR)



Ten „panieński tydzień” stanie się legendą show-biznesu. Nie możemy się doczekać zdjęć z wesela Klaudii...

**JEDNYM ZDANIEM**

W marcu br. wzięła rozwód, ale już nie jest singielką – **Sandra Kubicka** związała się z Adamem Zaorskim, biznesmenem z branży nowych technologii.

Po latach procesu może odetchnąć: **Michał Wiśniewski** został uniewinniony od zarzutu wyłudzenia pożyczki ze SKOK Wołomin i nie pójdzie siedzieć.

Tuż przed Dniem Matki mamą Leonarda Rajmunda została **Barbara Garstka**, która nie kryje, że o imię synka stoczyła poważną batalię z mężem Karolem Puciatym.

Oskar jest bajecznie bogaty, ale i Klaudia świetnie zarabia na reklamach w sieci.

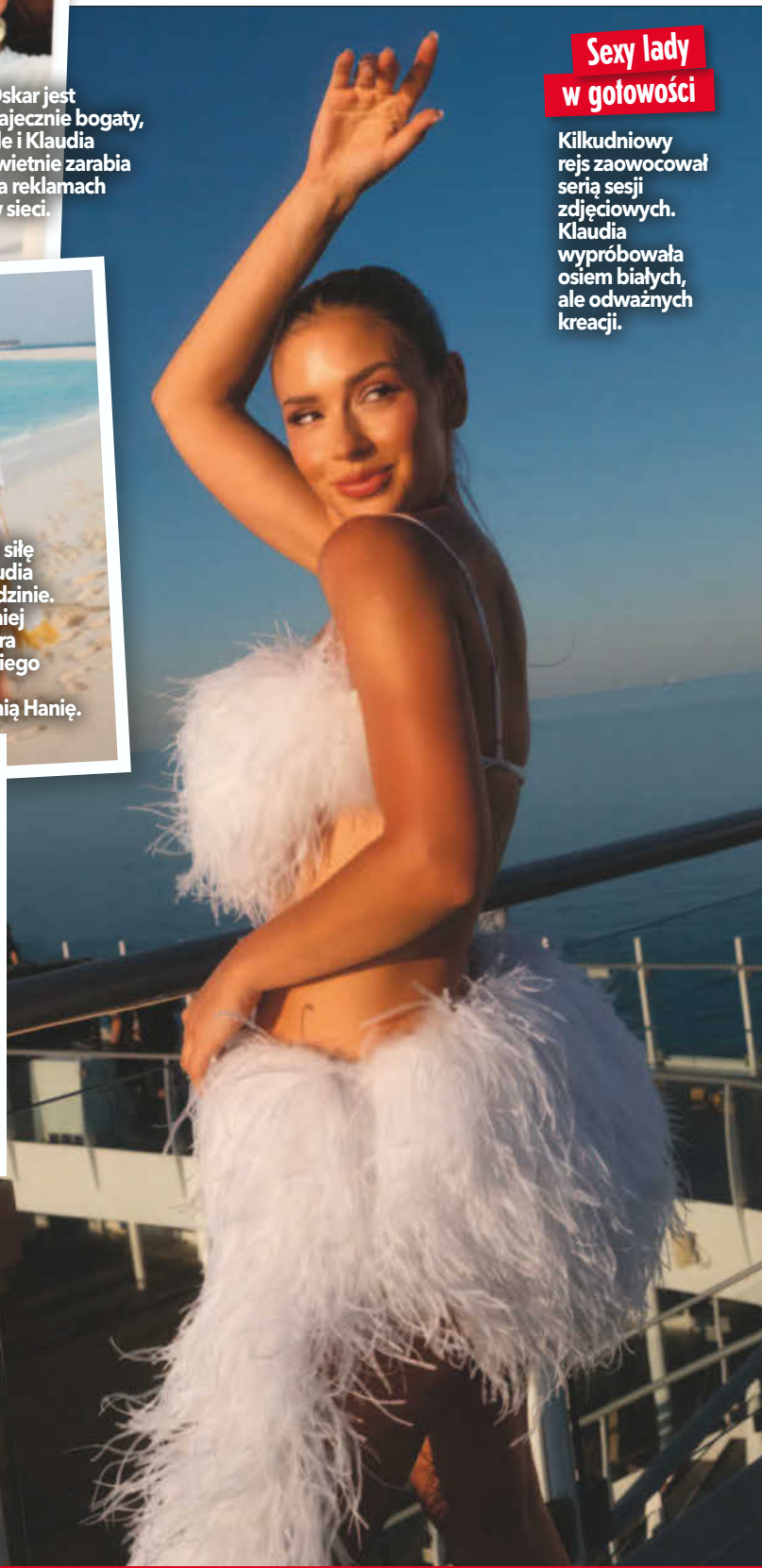


Oni dają mi siłę – mówi Klaudia o swojej rodzinie. Zalicza do niej córkę Oskara z poprzedniego związku, siedmioletnią Hanię.



## Sexy lady w gotowości

Kilkudniowy rejs zaowocował serią sesji zdjęciowych. Klaudia wypróbowała ośiem białych, ale odważnych kreacji.



## Wartości i priorytety

Nie chce już tak pędzić, woli mieć teraz też czas na ciszę.



## Domowe rytuały

Z Januszem Grzelakiem pobrali się w 1989 roku. Ich każdy wieczór kończy się wspólnym pić herbaty.

## Własna droga córek

Ma dwie dorosłe córki: 33-letnią Paulinę oraz 27-letnią Wiktorię (na zdjęciu), z którą kilka razy pojawiła się publicznie. Żadna nie poszła w ślady mamy.



## DANUTA STENKA O TYM, CO W ŻYCIU NAJWAŻNIEJSZE

» W TYM ROKU BĘDZIE ŚWIĘTOWAĆ 65 urodziny, ale czas to zdecydowanie jej kompan, a nie przeciwnik. Aktorka na planie filmu „Radioamator” w reż. Tomasza Habowskiego wyglądała przepięknie. A jej bohaterka – dojrzała kobieta, która chce zmienić swoje życie, sprowokowała ją do osobistych refleksji. Danuta Stenka przez lata intensywnie pracowała, nad domem i dwoma córkami czuwał ukochany mąż Janusz Grzelak. Teraz, w wywiadzie dla naszego kanału „Show” na You Tube, wyznała: – Mam marzenie, żeby nie przebiec życia, bo mam wrażenie, że trochę biegnę. Myślę, że to jest czas, żeby wreszcie się zatrzymać. To nie znaczy przestać pracować, tylko wewnętrznie się zatrzymać, móc się delektować tym, co mnie spotyka. (AJ)

## Elegancja i piękny uśmiech

Styl i klasa to od lat wizytówka Danuty Stenki.



Zeskanuj kod QR



i zobacz więcej

# IMPREZY SHOW



## PONAD 7 MILIONÓW ZŁOTYCH

Ewa Chodakowska wystawiła na licytację „Tydzień Metamorphozy” dla grupy 20 par darczyńców. Zebrała łącznie 7,2 mln złotych.



## KRÓLOWA I JEJ WIERNY WOJOWNIK

Fundacja Omeny wspiera dzieci w Afryce i w Polsce. A gwiazdę niezawodnie wspiera oddany mąż.

## PERFEKCYJNIE DOPASOWANA

Małgorzata Rozenek i Radosław Majdan zawsze bez wahania wspierają działalność charytatywną Omeny. I tym razem także nie zwiedli. A inspirowana kulturą Ghany kreacja gwiazdy wpisała się w klimat balu jak ulał!



## 5. EDYCJA TOP CHARITY

» **NIKT TAK JAK ONA** nie potrafi przenieść afrykańskiej egzotyki na polski grunt! Omenaa Mensah z mężem Rafałem Brzoską już po raz piąty zorganizowali galę TOP Charity. Tegoroczna edycja, inspirowana dziedzictwem i kulturą afrykańskiego królestwa Asante, dosłownie olśniła warszawskie salony, a gościem specjalnym był sam król Asante w Ghanie - Otumfuo Osei Tutu II i jego żona Lady Julia. Gwiazdy z pierwszych stron gazet na finałowym balu dopisały, a najbardziej wpływowi polscy biznesmeni nie szczędzili milionów podczas licytacji. Efekt wieczoru? Absolutny rekord - konto fundacji Omeny zasilono aż 85 milionów złotych!

(NA)



## WIE, ŻE SPEŁNI TO MARZENIE

Rafał Zawierucha wyznał, że marzy o rodzinnej podróży do Afryki. Tego wieczoru poznali z żoną wielu wspaniałych ludzi z Ghany i nabrał jeszcze większego apetytu.

Fot.: Instagram.com/omenaafoundation (4), Akpa, Instagram.com/m\_rozenek



## PRZEJDĄ METAMORFOZĘ!

Edyta i Cezary Pazura nie dość, że świetnie bawili się tej nocy, to jeszcze wylicytowali tydzień z Ewą Chodakowską.



## KRÓL GHANY W POLSCE!

Omenaa jest mostem. Przez całe swoje życie buduje przestrzeń porozumienia i dba o to, by ten most był wystarczająco szeroki, aby inni mogli nim przejść - zachwycał się król Otumfuo Osei Tutu II.



**Cena**

**sukcesu**

Teraz troszkę muszę odpocząć od formatów rozrywkowych. „Taniec Gwiazdami” był bardzo eksploatujący mnie fizycznie i emocjonalnie - wyznał.



**Jest bardziej uważny**

Jak sam mówi, pobyt w szpitalu psychiatrycznym sprawił, że nauczył się bardziej dbać o swoją psychikę.

Dla syna Bastka chce być jak najlepszą wersją siebie.



## SEBASTIAN FABIJAŃSKI O KRYZYSIE PSYCHICZNYM

» **ZDROWIE PSYCHICZNE**

**TO PODSTAWA.** Z takiego założenia wychodzi Sebastian Fabijański.

Dlatego w niedawnym wywiadzie znów powrócił do nielezionej depresji po śmierci ojca.

- Ja bardzo długo zwlekałem i doprowadziłem się do takiego stanu, że musiałem po prostu iść do szpitala, bo nie było innej możliwości - powiedział. I dodał, że trzeba o tym mówić głośno, bo takie tematy nie powinny być uważane za wstydliwe. - Masz wrzody, dostajesz leki, boli cię gardło, dostajesz leki. W momencie, kiedy coś się dzieje z twoją psychiką - idź i zadbaj o siebie - zaapelował. **(KRP)**

**Bolesna strata**

Po śmierci ojca był w tak złym stanie, że potrzebował profesjonalnej pomocy.



# GORĄCY TEMAT



Dla niego chyba normalne jest, że mama się nieustannie zmienia i czasami mignie w telewizorze - mówi gwiazda o swoim synu.



Jan Franciszek w październiku skończy już 12 lat. Czy zechce w przyszłości pójść w ślady sławnej mamy?



Ojcem Jasia jest Bartłomiej Wróblewski - niegdyś dziennikarz, dziś biznesmen.



## Czułości w reklamie

Wizyta w cukierni, przytulasy, a w tle promocja marki butów. Czy to ukochany jedynek towarzyszył mamie na planie?

**SHOW**  
extra

## Pod parasolem ochronnym

Przez lata marzyła o dziecku i obawiała się, że nigdy nie będzie jej dane go mieć. - Dopiero gdy zostałam mamą, okazało się, że jeszcze nie wiedziałam o sobie wszystkiego - mówiła, gdy urodził się Jan. Do tej pory nie pokazała jego twarzy.

# Najważniejsza życiowa rola



**Lukratywne kontrakty**

Aktorka była już twarzą wielu kampanii reklamowych, ale dotąd nie angażowała w nie swoich bliskich.



**Cenny wspólny czas**

Spacer z synem tym razem był tłem dla promocji butów. Ale aktorka wielokrotnie podkreślała jak ceni sobie czas spędzony z rodziną.



**W rytmie codzienności**

Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm – pisze Małgorzata Kożuchowska pod filmikiem z Jankiem. I dodaje, że uwielbia patrzeć, jak ten odkrywa świat.

## Małgorzata Kożuchowska

# Przełomowy

# MOMENT

**Przez lata chroniła syna przed światem,** ale ostatnio chłopiec łudzaco do niego podobny wystąpił z nią w reklamie. Gwiazda oswaja go z show-biznesem?

**J**eszcze do niedawna trudno było wyobrazić sobie, że Małgorzata Kożuchowska uchyli rąbka prywatności związanej z synem. Jan Franciszek, owoc jej małżeństwa z Bartłomiejem Wróblewskim, w październiku skończy 12 lat. Od pierwszych chwil jego życia rodzice konsekwentnie dbali o to, by dorastał z dala od medialnego zgiełku. Tym większe poruszenie wywołało nagranie, które aktorka kilka dni temu opublikowała na Instagramie.

Z chłopcem podobnym do Jasia gwiazda siłują się na ręce, zajada deserem w cukierni i popija lemoniadę. Jest śmiech, spontaniczna gonitwa po ulicy i przytulasy na ławce. Całość ma lekki, naturalny klimat, a uwagę przyciągają przede wszystkim słowa gwiazdy.

– Każdy dzień ma swoje tempo, ale razem odnajdujemy ten najlepszy rytm. Uwielbiam patrzeć, jak odkrywasz świat – z odwagą, ciekawością i tym wyjątkowym błyskiem w oczach. Doceniam nasz wspólny czas: za autentyczność, spokój i radość z małych momentów. Bo to właśnie przy Tobie czuję

się najbardziej sobą – swobodnie, prawdziwie, lekko – pisze Małgorzata Kożuchowska pod wzruszającym filmikiem.

Aktorka od razu zaznaczyła, że nagranie powstało w ramach współpracy ambasadorskiej z marką Ryłko. Jednak to nie buty stały się tematem numer jeden w komentarzach. Fani skupili się na obecności chłopca, który może być jej jedynakiem.

## Dyskretnie i małymi krokami

Przez lata trzymała Jasia z dala od fleszy. Nie publikowała jego twarzy i unikała wspólnych wyjść na branżowe imprezy. W czasach, gdy dzieci znanych osób często stają się bohaterami mediów społecznościowych niemal od kołyski, ona pozostawała wierna zasadzie, że dzieciństwo powinno być chronione.

Od pewnego czasu można jednak dostrzec delikatną zmianę. Zimą podzieliła się relacją ze wspólnego wyjścia na koncert fortepianowy. Później pojawiły się kadry z rodzinnego wyjazdu do Toskanii – miejsca, do którego wraca regularnie.

Włoskie pejzaże od lat są dla niej i jej bliskich czymś więcej niż wakacyjną destynacją. Często bywa tam z mężem, rodzicami i siostrami. Obserwatorzy nieraz spekulowali, że to właśnie tam rodzina ma wakacyjny dom.

## Naturalne środowisko

W takich kadrach coraz częściej prze-myca obecność syna. Zawsze subtelnie, bez ostentacji. Jakby stopniowo oswajała siebie i odbiorców z myślą, że Jaś dorasta i nie jest już kilkuletnim chłopcem, którego trzeba całkowicie ukrywać przed światem.

W reklamowym nagraniu nadal nie widać jego twarzy. Można jednak przypuszczać, że to właśnie Jan towarzyszy mamie – ambasadorce. Nie jest tajemnicą, że nastoletnie dzieci znanych osób coraz częściej interesują się mediami, modą czy show-biznesem. Dorastają w świecie Instagrama, TikToka i czterwonych dywanów. Podglądają kulisy sesji i kampanii, obserwują zawodowe życie rodziców.

Dla wielu z nich to naturalne środowisko. Niektórzy marzą, by spróbować własnych sił. Czy Jan Franciszek również o tym myśli?

**SHOW** Violetta Kraskowska

# CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

## FILIP GURŁACZ

Zodiakalny  
Wodnik,  
urodził się  
12 lutego  
1990 r.  
w Słupsku.

Pochodzi  
z artystycznej  
rodziny - jego  
tata Grzegorz  
jest muzykiem,  
kabareciarzem  
i aktorem, a mama  
skrzypaczką.

Doczekał się dwóch  
synów. Michał ma  
pięć lat, Józef - dwa.  
Z żoną Małgorzatą  
w sierpniu będą  
świętować  
10. rocznicę ślubu.

Jego problemy  
z alkoholem  
zaczęły się, gdy  
miał 13 lat. Jak  
sam wyznał,  
wyszedł z nałogu  
dla swojego  
syna.

Jako kapitan  
jednej z drużyn  
w „Kocham Cię,  
Polsko” uważa,  
że rywalizuje  
z Koterskim  
jak w piłce  
nożnej Ronaldo  
z Messim.

» W PRZESZŁOŚCI  
walczyli z nałogami,  
talent mają w genach,  
a teraz stoją przeciwko  
sobie w nowych  
odcinkach „Kocham  
Cię, Polsko”. (LI)

## MICHAŁ KOTERSKI

Przyszedł na świat  
29 grudnia  
1979 w Krakowie.  
Jego znak  
zodiaku  
to Koziorożec.

Syn nauczycielki  
oraz jednego  
z najbardziej  
znanych polskich  
reżyserów,  
Marka  
Koterskiego.

Z modelką Marcelą  
Leszczak ma  
ośmioletniego  
syna Fryderyka.  
Para jest właśnie  
w trakcie rozwodu.

Od ponad dekady  
żyje w trzeźwości,  
założył też ośrodek  
leczenia uzależnień.  
Wcześniej zmagał  
się z narkomanią  
i alkoholizmem.

Zadebiutował w roli  
kapitana w „Kocham  
Cię, Polsko”  
i zapowiada, że nie  
lubi przegrywać,  
nawet w domowych  
pieleszach.

# Kapitanowie

# PO PRZEJŚCIACH

**Piękne emocje,  
nowe wyzwania**

Macierzyństwo  
to najpiękniejsza  
przygoda mojego  
życia - cieszy się.



## KASIA CEREKWICKA ODKRYŁA W SOBIE NOWE POKŁADY

» **NIE PODEJRZEWAŁA SIEBIE O TO!** Kiedy kilka miesięcy temu w show-biznesowym towarzystwie szeptano, że 46-letnia Katarzyna Cerekwiczka została mamą, piosenkarka znana z tego, że bardzo chroni swoją prywatność, konsekwentnie milczała. Ale z okazji jej debiutanckiego w tym roku Dnia Matki, ogłosiła na Instagramie, że rzeczywiście powitała na świecie syna. – Nie sądziłam, że istnieją we mnie tak ogromne pokłady troski, czułości, cierpliwości i spokoju. A uśmiech mojego dziecka potrafił zatrzymać cały świat i sprawić, że wszystko inne na chwilę przestaje mieć znaczenie – wyznaje szczęśliwa gwiazda. **(AN)**



**Teraz już  
rozumie**

Mama piosenkarki od lat powtarzała jej, że dziecko to największy cud. Teraz już wie, co miała na myśli.

REKLAMA

Fot.: Akpa, instagram.com/kasia\_cerekwiczka\_official

Piękna opalenizna  
zaczyna się od  
**ochrony**

SPF  
**50**

(UVA) + UVB + IR + HEV



**Bielenda**

**Sol  
D'Or**

nowość

Tylko tu!

**ROSSMANN**  
Mega Zniżka

Tu na bielenda.com

## SŁONECZNA LOTERIA



KUP 2 produkty  
Bielenda Sol D'Or  
za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON  
na [www.loteriabelenda.pl](http://www.loteriabelenda.pl)  
WYGRAJ wspaniałe nagrody!

500 x



ZESTAW  
KOSMETYKÓW

100 x

WALIZKA  
KABINOWA



10 x

iPhone 17



NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do **ITAKA**

o wartości **20 000 zł**

Sprzedż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie [www.loteriabelenda.pl](http://www.loteriabelenda.pl). Wizerunek nagród jest poglądowy.

# KARTKA Z KALENDARZA

12 czerwca 1981

## Kamienna kula

Głaz ścigający Indy'ego ważył ponad 100 kilo. Powstał z włókna szklanego, plastiku i drewna, a inspiracją dla tej sceny były... komiksy o Kaczorze Donaldzie.



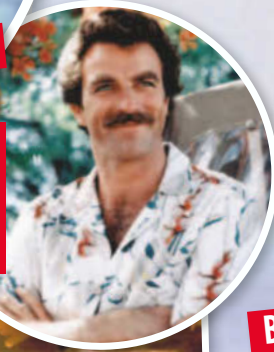
## Uff, jak gorąco!

Kręcąc tę scenę, Harrison Ford i Karen Allen marzyli tylko o jednym. - Modliliśmy się o szklankę wody - wspominają.



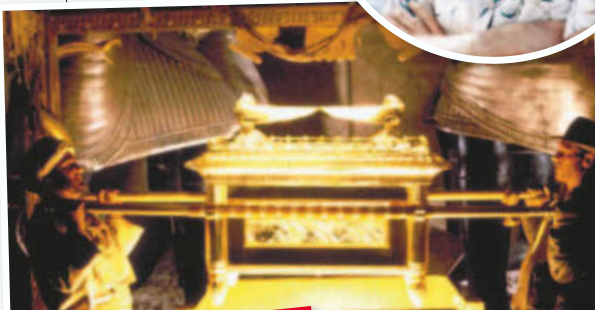
## Przystojny wąsacz

Niewiele brakowało, żeby Indianę zagrał Tom Selleck! Musiał zrezygnować z roli, bo czekały go zdjęcia na planie serialu „Magnum”.



## Boski Harrison!

Ford za rolę dostał 500 tys. dolarów - i był zadowolony. Indiana Jones okazał się idealną odskoczną od Hana Solo z „Gwiezdných wojen”.

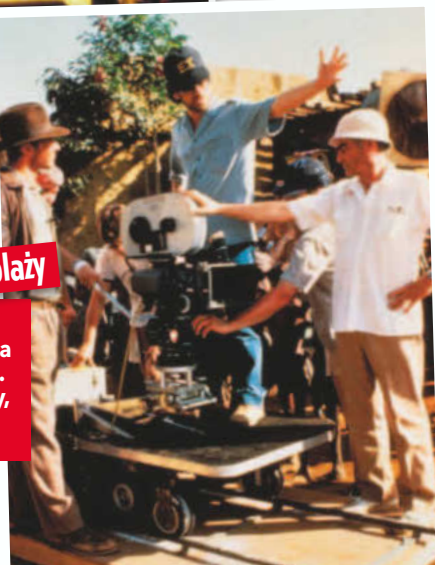


## Złoty blask

Twórcy chcieli, by Arka Przymierza sprawiała wrażenie przedmiotu o boskiej mocy. Dlatego jej pojawieniu się towarzyszyły efekty świetlne i atmosfera grozy.

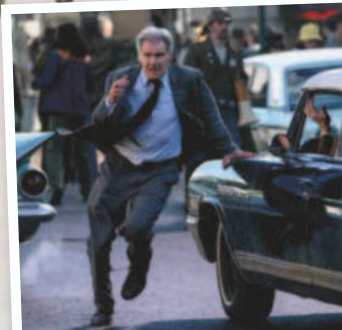
## Eureka na plaży

Steven Spielberg i George Lucas wymyślili Indianę Jonesa podczas wakacji na Hawajach. Pomyśli przyszedł im do głowy, gdy budowali zamki z piasku.



## Wciąż wspomniał

Nigdy nie stracił charyzmy. W filmie „Indiana Jones i artefakt przeznaczenia” (2023) Harrison Ford znów rzucił się w wir przygód. A miał 80 lat!



## INDIANA JONES: 35 LAT OD PREMIERY

» **KAPELUSZ, BICZ I KAMIENNA KULA** pędząca przez świątynię... Latem 1981 roku świat oszalał na punkcie filmu „Poszukiwacze zaginionej Arki”, dzięki któremu Indiana Jones stał się największym awanturnikiem w historii kina. Steven Spielberg i George Lucas stworzyli widowisko inspirowane serialami przygodowymi z lat 30., ale to Harrison Ford uczynił je nieśmiertelnym. Obraz zarobił niemal 390 mln dolarów - przy budżecie 20 mln - i zdobył pięć Oscarów. Ekipa była gotowa do poświęceń. Kręcąc scenę przy słupie, Karen Allen i Ford godzinami stali bez ruchu w ekstremalnym upale. Przystojny aktor nie przerywał pracy nawet, gdy cierpiał na zatrucie pokarmowe. **(MAM)**

## Jej wielkie wyzwanie

Piosenkarka  
ma powody,  
by się uśmiechać.



## Rodzina zawsze blisko

W swoich  
zmaganiach  
mogła liczyć  
na siostrę Dannii.



Ta walka  
kosztowała  
ją wiele.



## Powrót na estradę

Muzyka i fani  
na nowo  
dodają jej  
skrzydeł.

## KYLIE MINOGUE ZNÓW WYGRAŁA Z RAKIEM

» **WŁAŚNIE UJAWNIKA**, że w 2021 roku po raz drugi usłyszała diagnozę raka piersi. Wykryto go podczas rutynowego badania. Kylie Minogue podjęła leczenie w ciszy, z dala od mediów. – Szukałam dobrego momentu, żeby o tym opowiedzieć. Nie czuję, że jestem to winna światu i wtedy po prostu nie byłam w stanie tego zrobić, bo byłam cieniem człowieka. W pewnym momencie nie chciałam wychodzić z domu – wspomina. Nawet gdy jej singiel „Padam Padam” podbijał listy przebojów, ona wciąż mierzyła się z chorobą. Dziś z ulgą może powiedzieć, że znów jest zdrowa i przypomina, jak ogromne znaczenie ma wczesne wykrycie. **(KB)**



## Bajkowy ślub w Grecji

Rodzina powiększyła się w 2018 roku, kiedy urodził się Liam i 2 lata temu, gdy na świat przyszła Noelia.

Tym zdjęciem przypomniał żonie o ich pięknej rocznicy. Pobrali się 21 maja 2016 roku.



Dzieci wychowują się na boisku, a synek bramkarza idzie w jego ślady.

## WOJCIECH SZCZĘSNY JEST LEPSZY DZIĘKI MARINIE

» **BRAMKARZ W WYJĄTKOWY SPOSÓB** podziękował żonie za wspólne życie. „Czasami patrząc w Jej oczy, zastanawiam się, gdzie ja bym dzisiaj bez niej był. Na szczęście, nigdy nie poznam odpowiedzi na to pytanie” – napisał na instagramie w 10. rocznicę ślubu z Mariną Łuczyszewską. Podziękował jej za każdy dzień, każdą wspólną chwilę. Za wspaniałe dzieci i życie razem. „Dzięki Tobie mam motywację, by budzić się rano i być lepszym człowiekiem. Bo mam dla kogo!” – zakończył. Ślub bramkarza i piosenkarki odbył się 21 maja 2016 roku w Grecji. Szczęśliwa para ma dwójkę dzieci: Liama, który urodził się w 2018 roku oraz 2-letnią Noelię.

(MT)



## Dobrzy przyjaciele z boiska

Wojciech i Marina przyjaźnią się z innym polskim piłkarzem - Robertem Lewandowskim i jego żoną Anną.

## JEDNYM ZDANIEM

Nie mamy z mężem rozdzielnosci majątkowej. Wszystko mamy wspólne - wyznała szczerze **Roksana Węgiel** w programie Kuby Wojewódzkiego.

Przed podróżą do Wielkiej Brytanii **Ida Nowakowska** kliknęła w fałszywy link podszywany się pod rządową stronę, przez co padła ofiarą cyberprzestępców.

Ulubieni tancerze **Hanna Żudziejcz** i **Jacek Jeschke** poinformowali, że nie pojawią się w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami”, bo chcą więcej czasu poświęcić swojej córce.



## Co by się ze mną działo bez niej?

Sportowiec wyznał swoją miłość w wyjątkowym dla nich dniu. To już 10 lat jak są małżeństwem.



### Chwilo, trwaj

Mieszkanie z mama i tatą to sytuacja awaryjna, ale ona widzi w tym dar losu i czerpie z tego czasu pełnymi garściami.

### Tu zaszała zmiana

Dubaj. Max Glockner miał tu prowadzić biznes, czuli się tu świetnie. I nagle trzeba było uciekać z raj...



Pielęgnujcie w sobie wdzięczność za te małe, wspólne, rodzinne momenty - życzyła Marcelina fanom z okazji Wielkanocy. Zna to z praktyki!



### Wymarzone schronienie

Uszczęśliwiała ją to, że jej synek może dorastać w bezpiecznej i pełnej miłości przestrzeni.



## MARCELINA ZAWADZKA: JAK DOBRZE BYĆ W DOMU

» **ZAMIENIŁA DUBAJ NA MALBORK** i widzi w tym same plusy. Gdy razem z narzeczonym i synem ewakuowali się ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, postanowili przeczekać niepewną sytuację w jej rodzinnym domu.

- Po tylu latach znowu być tak blisko rodziców to dla mnie coś naprawdę wartościowego - wyznaje Marcelina Zawadzka. - Leo ma teraz blisko dziadków, zwierzęta, ogród. Może dorastać w takiej naturalnej, spokojnej przestrzeni - dodaje. Sama jest bardzo mocno związana z rodzicami i siostrami. Teraz w tym bezpiecznym rodzinnym kręgu jej synek ma szansę zebrać najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa.

(NN)

**GORĄCY  
TEMAT**

**Rozprawiła się  
z tym na zawsze**

Poświęciłam  
20 lat na nie swoje  
życie. Nie żyłam  
tak, jak chciałam  
żyć, a nie bardzo  
mogłam później to  
odkrecić  
- powiedziała  
modelka o związku  
z aktorem.

**SHOW  
extra**

**Emocjonalny**

**Viola Kołakowska**

# Przez lata żyła W TRÓJKĄCIE?

Wydawało się, że po raz kolejny z Tomaszem Karolakiem ratują związek. **Mówiło się, że chcą to robić z dala od błysku fleszy**, ale ona niespodziewanie się z tego wyłamała.

**Tylko  
dzielią przestrzeń**

Chociaż nadal mieszkają  
w jednym domu,  
zaprzeczyła, że znowu  
są w związku.



## Przyjęła zaręczyny

Tomasz przed laty poprosił ją o rękę na oczach widowni Teatru Imka. Czuli, że musi się zgodzić, ale do ślubu nie doszło.

## roller coaster



## Nie od razu zamknął ten rozdział

Zdaniem modelki Tomasz długo pomagał w karierze swojej eks, Magdaleny Boczerskiej i bardzo ją to boleło.



## Niedopowiedzenia i wielki żal

To nie był związek. Byłem w układzie - mówił kiedyś o relacji z Violą Tomasz Karolak. W domu nie czuł się doceniany.



**J**ej dzieciństwo nie było bezpiecznym azylem. Dom naznaczony alkoholem i przemocą sprawił, że Viola Kołakowska przez lata łaknęła prawdziwego uczucia. Tomasz Karolak, którego poznała dwie dekady temu na planie „Kryminalnych”, również nosił w sobie podobne tęsknoty. Stworzyli jeden z najbardziej burzliwych duetów w polskim show-biznesie i doczekali się dwójki dzieci. Były liczne rozstania i powroty, a kiedy kilka miesięcy temu menedżer aktora potwierdził w „Twoim Imperium”, że dali sobie z Violą jeszcze jedną szansę, ona nie zgłaszała dementi. – To skomplikowana relacja, wszystko zmierza jednak w dobrą stronę, ku jej odbudowie. W planach są wspólne wyjazdy i pełne skupienie na rodzinie. To dorośli ludzie o trudnych charakterach, ale po obu stronach widać wyraźne dążenie do stabilizacji, chcą razem budować swoją przyszłość – mówił wtedy Mikołaj Jakubowski, a modelka milczała. Zapewniała, że chce odzyskać spokój i zająć się powrotem na rynek pracy. Ale niedługo wytrzymała w swoim postanowieniu.

## Miało być jak w bajce

Udzieliła wywiadu Żurnaliście i znów uderzyła w byłego partnera i ojca swoich dzieci. Już wcześniej wspominała o relacji z narcyzem i przemocą ekonomiczną. Teraz stwierdziła, że od początku w ich związku był ktoś trzeci. Gdy się poznali, oboje byli zajęci. Ona – jak podkreśla – zakończyła relację z chirurgiem naczyniowym. Karolak jednak miał nadal spotykać się z Magdaleną Boczerską. Zamiast bajki o wielkiej miłości, Viola weszła w układ pełen napięć i niedopowiedzeń. – Żyłam w trójkącie emocjonalnym. Tomek bardzo mocno pomagał Magdzie w pracy i ciągnął ją za sobą. To absolutnie było dla mnie ok – wyjawiała.

## Zaręczyny pod presją

Wróciła też do traum, które odcisnęły piętno na całym jej dorosłym życiu. – Od czwartego do 15. roku życia byłam molestowana przez czterech dorosłych mężczyzn. Jeden to był facet mojej mamy. Dwóch mo-

ich wujków. Był taki incydent z moim ojcem – opowiadała. Zmagala się z CPTSD (red. zespołem stresu pourazowego) i w relacjach szukała wybawienia. – Bardzo chciałam, żeby przyszedł ksiądz i mnie uratował. Żeby przyszedł ojciec i bezwarunkowo mnie przyjął, i przeprowadził przez życie. Przed laty przyjęła nawet oświadczenia Karolaka w jego Teatrze Imka, ale teraz przyznała, że czuła presję, bo na widowni zasiadała cała śmietanka towarzyska.

## Relacja, której nie było!

Do ślubu nigdy nie doszło. Były za to kryzysy i chwile zwątpienia. – Wiesz, ile ja miałam myśli samobójczych? Wiesz, ile razy siedziałam nad szufladą z lekami? Tylko, że wiedziałam, że nie mogę tego zrobić dzieciom – ujawniła. Na pytanie czy dałi sobie z Tomaszem ostatnią szansę, zaprzeczyła. – Nie. Co za bzdury! Nie jesteśmy razem, tak naprawdę to od bardzo dawna. Nie wiem, czy kiedykolwiek byliśmy razem.

Modelka nie kryje żalu wobec osób, które z zewnątrz oceniają jej wybory i decyzje. – Tak łatwo jest oceniać, że ktoś nie potrafi wyjść z toksycznej relacji. Mówią „spakuj się i wyjdź”, Nie rozumieją aspektów psychologicznych – podsumowała gorzko.

**SHOW** Violetta Kraskowska



## Prawie jak w rodzinie

Para doczekała się dwójki dzieci. To dla nich wielokrotnie schodzili się po rozstaniach.

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

# Oszukali PRZEZNAC

Można tak powiedzieć! Ktoś wyszedł cało z groźnego wypadku albo przewalczył chorobę, choć rokowania lekarskie nie zapowiadały nic dobrego... **Celebryci, którzy zajrzeli śmierci w oczy**, przekonują, że to doświadczenie całkowicie przewartościowało ich życie...

## Daniel Kuczaj

Gdy 5 października ubiegłego roku pokazał na Instagramie zdjęcia z wypadku, nikt nie mógł uwierzyć, że trenerowi nic się nie stało. - Żyję. Ponoć cudem, bo gdyby coś jechało, to... - wyznał Daniel Kuczaj. W czasie jazdy rozmawiał przez telefon z mamą. Gdy w aucie pękła opona, kobieta usłyszała huk - a potem nic. Była przerażona.

**KIEDY PĘKŁA  
OPONA**



## Artur Chamski

Latem 2014 roku wracał z rodzinnej Bystrzycy Kłodzkiej do Wrocławia. Ktoś na drodze wyprzedził na trzeciego, dlatego Artur Chamski odruchowo zjechał na pobocze i z całym impetem uderzył w drzewo. Auto poszło do kasacji, a aktor, który długo dochodził do zdrowia, nie mógł uwierzyć, że wyszedł z tego żywy.

**TYLKO KILKA  
SEKUND**



# ZENIE?



**ŚWIAT SIĘ  
ZATRZYMAŁ**

## Alżbeta Lenska

Siedem lat temu, w przerwie przedstawienia, w którym grała, przewróciła się i poczuła w całym ciele przeszywający ból nie do wytrzymania. Koledzy szybko wezwali karetkę. W szpitalu Alżbeta Lenska dowiedziała się, że w jej głowie pękł tętniak. Lekarze cudem ją uratowali. Do dziś 15 maja świętuje jak drugie urodziny.

**SHOW  
extra**



**PO DRUGIEJ  
STRONIE**

## Aldona Orman

Był 2001 rok, gdy Aldona Orman zachorowała na sepse i zapadła w śpiączkę. Przeżyła wtedy śmierć kliniczną. - To doświadczenie zmieniło całkowicie moje podejście do życia, ludzi, do siebie. Wiem już, co jest naprawdę ważne i tego przez cały czas się trzymam - stwierdziła aktorka znana z serialu „Klan”.



**TO MOGŁA  
BYĆ ONA**

## Izabela Trojanowska

Pamięta wszystko, jakby wydarzyło się niedawno, a przecież minęło już wiele lat. W młodości przyjaciele namawiali ją na skok ze spadochronem. Ale Izabela Trojanowska odmówiła. Na jej miejsce weszła inna dziewczyna. Okazało się, że nie otworzył się jej spadochron i zginęła. - To mogłam być ja - mówiła piosenkarka.



**NIE DAWALI  
MU SZANS**

## Alan Andersz

Podczas jednej z imprez aktor spadł ze schodów. Z poważnym urazem głowy trafił do szpitala. Długi czas był w śpiączce, a lekarze nie dawali mu szans na przeżycie. Ale wyzdrowiał. - Narodziłem się na nowo - mówił Alan Andersz. - Jestem wdzięczny za to, co mam i z radością patrzę na to, co przede mną - dodawał.

# GORĄCY TEMAT

Silna jak  
nigdy dotąd

Przeszła długą drogę, by uwierzyć w siebie i nauczyć się dbać o swój dobrostan. Teraz świadomie spełnia marzenia.

W poszukiwa

SHOW  
extra



Piękna  
i dojrzała

Wygląda  
jak milion  
dolarów,  
trudno  
od niej  
oderwać  
wzrok.

Zeskanuj  
kod QR



i zobacz więcej



niu siebie samej



W telewizji od... dziecka

Od małego miała duszę artystyczną. Śpiewała w zespole Tintilo, a gdy miała 14 lat, wystąpiła w „Szansie na sukces”.



Mama – najlepsza przyjaciółka

Mówi, że często z mamą mają odmiennie zdania. Ale Kochają się bardzo.



Razem na dobre i na złe

Z trójki rodzeństwa tylko ona wybrała karierę w telewizji. Jest najstarsza, a William i Victoria od początku jej kibicowali.



Mieć dobry vibe

W programie „Must Be The Music” ze wszystkimi ma świetny kontakt, a uczestnicy i ich rodziny ją uwielbiają.

Patricia Kazadi

# Festem szczęśliwa SZCZĘŚLIWA

Przez lala milczała, a bolesne zdarzenia nosiła w sobie. Teraz jednak zdradziła szokujące szczegóły. **I już wie, co znaczy mieć dobre życie.**

**O**statnio zdobyła się na bardzo szczerze wyznanie. W programie „Stare zdjęcia gwiazd” Patricia Kazadi przyznała, że od czterech lat jest singielką z wyboru. Powód? Kilka nieudanych relacji, ale największą traumę ma po ostatnim związku – to po nim długo nie mogła się pozbierać. Nie wyjawiała kim był jej partner, ale wyznała, że cechowała go chorobliwa zazdrość. – To była osoba tak kontrolująca, tak osaczająca, że nawet kiedy się rozstaliśmy i on zaczął spotykać się z kimś innym, dalej kontrolował, co ja robię – wyznała gwiazda. I dodała, że to był taki rodzaj „toksyny”, że jak potem stała się wolna, to się tym tak cieszyła i karmiła, że ciężko jej było wrócić do świata relacji. Nadal zresztą nie myśli o miłości, woli być ostrożna, najpierw chce przepracować trudne emocje.

## Ciało nie wytrzymało

Ostatnie lata były dla niej zresztą prawdziwą rewolucją w życiu. Patricia Kazadi przeszła ogromne zmiany i musiała się na nowo odbudować. W 2020 roku zniknęła nagle z show-biznesu. Jak się później okazało, musiała zadbać o zdrowie psychiczne. Zmagała się bowiem z depresją, zdiagnozowano u niej endometriozę. Zaczęła długoletnią walkę o siebie. Poszła na terapię, pomogły też leki. Ale nie tylko. – Najbardziej pomógł mi odpoczynek – powiedziała na kanale YouTube dwutygodnika „Show”. – A także odsunięcie się od mediów na jakiś czas, by zobaczyć, co tak naprawdę w życiu jest ważne, przewartoścować różne rzeczy. To była puenta, której mi brakowało, taka kropeczka nad

i – opowiadała Patricia Kazadi. Wielkim wsparciem okazali się najbliżsi: rodzice i rodzeństwo, którzy byli blisko.

## Kłębek kompleksów

Bo choć publiczność przez lata widziała w niej pewną siebie, olśniewającą artystkę, prawda była bardziej złożona. Do telewizji trafiła jako trzynastolatka – najpierw „Szansa na sukces”, później serial „Egzamin z życia”. Właściwie dorastała w show-biznesie, żyjąc w biegu, pod presją czasu i w świetle fleszy. – Ja byłam kłębkim kompleksów – wyznała teraz, podkreślając że nie mogła sobie pozwolić na słabość w swoim zawodzie – zawsze profesjonalna, zawsze gotowa, zawsze uśmiechnięta. Przez lata funkcjonowała bez zawodowego wsparcia, ucząc się branży na własnych błędach. W końcu i głowa, i ciało nie wytrzymały.

Dziś mówi, że wszystko co złe już za nią. – Jestem szczęśliwa, spokojna. Mam higienę pracy. Już wie, co jest dla niej dobre i lubi swoją dojrzałość. Do show-biznesu wróciła w wielkim stylu – jako prowadząca talent show „Must Be The Music”. Równolegle rozwija swój autorski format „Kazadi talks positive”. – To są rozmowy z ludźmi, których szanuję, o ważnych sprawach, żebyśmy się nawzajem motywowali do radości życia, do odnajdywania sensu, przypominania sobie, co tak naprawdę jest ważne – powiedziała. Niedługo światło dzienne ujrzy też jej długo oczekiwana nowa płyta. A miłość? Latem najłatwiej się zakochać...

**SHOW** Anna Bajtak

# Z dala OD DOMU

Kilka tygodni rozłąki? Dla rodziny z trójką dzieci w podstawówce to poważne wyzwanie, jednak **mama ma prawo spełnić swoje marzenie.**

**N**adchodzimy! Trzymajcie za nas kciuki, bo łatwo nie będzie... ale nudno na pewno też nie! – cieszyła się tuż przed wylotem Małgorzata Socha. Aktorka wyruszyła właśnie na Daleki Wschód, by razem z przyjacielem, artystą malarzem Mariuszem Szydelem, walczyć o wygraną w programie „Azja Express”.

Nie kryła ekscytacji, choć na lotnisku jej radość mieszała się ze wzruszeniem. Bo to nie był zwykły wyjazd służbowy. Tym razem żegnała się z rodziną aż na miesiąc. Odprowadzili ją mąż Krzysztof Wiśniewski i ich pociechy; uściskom i całusom nie było końca.

Każde pożegnanie boli, szczególnie gdy wiadomo, że przez kilka tygodni nie będzie można przytulić dzieci przed snem, wysłuchać szkolnych opowieści czy wspólnie usiąść do kolacji.

## Mamo, musisz wygrać!

Nagrania programu potrwają około miesiąca. Będzie to pierwszy raz, kiedy Małgorzata na tak długo wyjeździe od najbliższych – i to tak daleko. W domu zostały jej największe skarby: córki 13-letnia Zofia i 9-letnia Barbara oraz syn, 8-letni Stanisław. Emocji nie zabrakło. – Moje dzieci się jednocześnie ucieszyły, ale i przestraszyły. „Mamo, a co z nami?!”. Powiedziałam: „No bez przesady. Jest też tato, który sobie świetnie radzi, a wy jesteście na tyle duzi, że nawet będziecie tacie pomagać”. One są przekochane! Z jednej strony mówią: „Mamo, musisz wygrać”, a z drugiej: „Mamo, będziemy tęsknić. Musisz wrócić jak najszybciej”. Nie

wiem, zobaczymy jak będzie – wyznała aktorka tuż przed wyjazdem.

Nic dziwnego, że rozłąka budzi tyle rozterek. Zwłaszcza że to przecież gorący czas dla każdej rodziny. Końcówka roku szkolnego to wystawianie ocen, ostatnie klasówki, szkolne występy i odliczanie dni do wakacji. To właśnie wtedy rodzice zwykle są szczególnie potrzebni – pomagają się przygotować, pilnują terminów i wspierają w codziennych stresach. W domu aktorki obowiązków więc nie zabraknie.

Na szczęście Małgorzata może liczyć na męża. Bo łączy ich silne uczucie i zbudowali związek, o jaki w dzisiejszych czasach naprawdę niełatwo. Poznali się jeszcze jako nastolatki, na wakacjach w Darłówek – ona miała zaledwie 16 lat, on był o trzy lata starszy i pracował jako ratownik na plaży. Aktorka do dziś żartuje, że dosłownie „wykopała go z piasku”. Wakacyjna znajomość przerodziła się w miłość, która przetrwała próbę czasu i odległości. Gdy ona uczyła się i rozwijała karierę w Warszawie, on studiował w Poznaniu, ale nie pozwolili, by dystans ich rozdzielił. Są razem od niemal trzech dekad, a małżeństwem od 2008 roku.

## Totalna przygoda

Dzisiaj tworzą rodzinę, o której wiele osób może tylko marzyć: pełną ciepła, wzajemnego wsparcia i zaufania. To właśnie dzięki temu aktorka może pozwolić sobie na spełnianie marzeń i podjęcie wyzwania, o którym mówiła przed wylotem z Polski w dziecięcym niemal uniesieniu.



Druga

połówka

Zawsze mogą na siebie liczyć. Wspierali się, gdy ona kończyła liceum, gdy studiowali, razem weszli w dorosłe życie.

– Ja jadę, żeby po prostu dobrze się bawić. Uwielbiam ten program. Cieszę się, że będę mogła przeżyć taką super przygodę! Tak do tego podchodzę – poznajmiła, nie kryjąc radości. – Bo przecież gdzie bym mogła się tak wyłączyć z życia codziennego, pojechać do takiego egzotycznego miejsca, być pozbawionym tam prawie samemu sobie i poddawać się różnym wyzwaniom... To totalna przygoda! Jestem bardzo podekscytowana!

SHOW Maria Puławska





### Wakacyjna miłość

Krzysztofa Wiśniewskiego poznała nad Bałtykiem, gdy miała 16 lat, a on - 19. Wakacje się skończyły, ale uczucie przetrwało.



### Rodzina jak z obrazka

Zawsze marzyła o dużej rodzinie i udało się. Z Krzysztofem doczekali się dwóch córek i syna.

### Jest bardzo aktywna

Każdą wolną chwilę poświęca pociechom. Wspólne zabawy, jazda na rolkach, na rowerach... Stara się, by w jej domu elektroniki było jak najmniej.



### Ahoj, przygodo!

Ona nowych wyzwań się nie boi! Z ekscytacją wyruszyła na drugi kraniec świata.



### Wyścig się zaczął

W programie „Azja Express” towarzyszy jej przyjaciel Mariusz Szydeł.

**GORĄCY  
TEMAT**

**Tak wygląda sp**



**Chwila  
prawdy**

Izabela odczekała cztery miesiące, zanim powiedziała mężowi o ciąży. - To był prezent wielkanocny - wyjaśnia.

**Ta ważna  
rola**

Rola matki jest najfajniejszą w życiu, choć muszę przyznać, że nienajłatwiejszą - stwierdziła.



**Taniec  
to jej żywioł**

Jest brązową medalistką Mistrzostw Świata z 2004 r., a w „Tańcu z Gwiazdami” trenowała między innymi Radosława Majdana.

**Izabela Janachowska**

# Stres minął, CZAS

Bała się zapeszyć i długo czekała z wyznaniem. Dziś była gwiazda tańca z radością wyjawia, że jej rodzina się powiększy.

# NA SZCZĘŚCIE



# eknienie



**Zaangażowani rodzice**

Gdy na świat przyszedł ich syn, zabierali go ze sobą wszędzie.



**Wielka miłość**

Christopher, jej oczko w głowie, niedługo będzie starszym bratem.



**Ślubna ekspertka**

Ma swoją własną kolekcję sukien i kanał na YouTube poświęcony tematyce weselnej.

**K**ilka dni temu Izabela Janachowska oficjalnie ogłosiła, że po raz drugi zostanie mamą. Była trenerka „Tańca z Gwiazdami”, a dziś jedna z najpopularniejszych prezenterek i ekspertek ślubnych w Polsce, opublikowała w mediach społecznościowych wzruszające nagranie z mężem Krzysztofem Jabłońskim. Nie zabrakło zdjęć USG i pierwszych ciążyowych kadrów. Teraz Izabela zdradziła jednak, że droga do szczęśliwego ogłoszenia była znacznie bardziej skomplikowana.

## Chciała trochę poczekać

W rozmowie w „Dzień Dobry TVN” Izabela Janachowska powiedziała, że dobrze przechodzi ciążę, chociaż nie od razu tak było. – Na początku byłam bardzo senna i organizm wyraźnie dawał mi znać, że potrzebuje więcej spokoju. Teraz jednak mam poczucie, że ta ciąża i ogrom miłości, który dostaję od bliskich, dosłownie dodają mi skrzydeł – uśmiechała się.

Największe zaskoczenie przyszło jednak dopiero później. Podczas wizyty w „Pytaniu na Śniadanie” wyznała, że Krzysztof dość długo nie wiedział o tym, że znów zostanie ojcem. – Pomyślałam sobie, że odczekam do takiego momentu, kiedy to wszystko będzie takie pewne, bezpieczne, nie chciałam go wciągać w niepewną sytuację, bo mieliśmy różne problemy – wyznała szczerze.

## Co na to Chris?

Co rozumiała, ogromne emocje przeżywa synek pary. Izabela zdradziła, że jej siedmioletni Christopher przygotowuje się do roli starszego brata. – Dla niego to jest ekscytujące, nowe, chodzi ze mną na badania, ogląda, jak tam dzidzius rośnie – opowiadała. – Choć cały czas w jego głowie pojawia się to pytanie: mamo, ale gdzie jest do końca ten dzidzius, bo ten brzuch jeszcze tak rośnie...

**SHOW** Patrycja Kępka

REKLAMA

3 OKŁADKI DO WYBORU

# Twój STYL

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Lipcowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru: serum lub kremem do twarzy **TOLPA**, shimmerem do ust **YOPE**, kremem regeneracyjnym do rąk **BIOTANIQE**, kosmetykami **EVELINE** do makijażu lub lakierem/odżywką do paznokci

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)

Więcej informacji na [twojstyl.pl](http://twojstyl.pl)

polub nas na: [WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL](http://WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL)  
obserwuj nas na Instagramie: [@TWOJSTYLPL](https://www.instagram.com/twojstylpl)

Może robić to, co kocha. I na pewno nie zamierza zwalniać tempa.

Czuje się spełniona, choć to oznacza, że cały czas jest w drodze. Ale nigdy nie ma dość poznawania świata. Ostatnio cieszyła się wizytą w USA, **gdzie mogła odwiedzić swoją młodszą siostrę.**

Joanna Trzepiecińska

*Ciągle jestem*

**CIEKAWA ŻYCIA**

**O**statnio z obsadą sztuki „Rodzinne rewolucje” odwiedziła Pani Stany

**Zjednoczone. To był ciekawy czas?**

Jak najbardziej, mogliśmy nie tylko wystawić zabawny spektakl, ale również zwiedzić wiele miast – w tym Chicago czy Waszyngton. Udało mi się odwiedzić wiele muzeów, co było dla mnie ważne, bo interesuję się historią sztuki. Zobaczyłam też, jak wygląda codzienne życie Amerykanów, jak lubią spędzać czas, co jedzą, jak odpoczywają. Odczuwałam zadowolenie z tego, że dane mi było zobaczyć tyle ciekawych miejsc.

**Spektakl zyskał uznanie widowni po drugiej stronie oceanu?**

Myszę, że tak, bo to bardzo uniwersalna komedia o relacjach rodzinnych, pieniądzach i tajemnicach, które nagle potrafią wyrzucić życie do góry nogami. Ma ogólnoludzkie przesłanie, opowiada o sprawach, które dotyczą każdego z nas. O napięciach, ale też o potrzebie znalezienia porozumienia w trudnych sytuacjach. Widzowie reagowali bardzo żywo, sale były wypełnione po brzegi. A po spektaklu w New Jersey spotkałyśmy się z Weroniką Ciechowską, córką Małgosi Potockiej i Grzegorza Ciechowskiego i był to bardzo sympatyczny wieczór. Porozmawialiśmy o wielu ważnych sprawach, powspominaliśmy.

**To był Pani pierwszy występ dla Polonii?**

Nie, miałam już okazję spotykać się z Polonią. W latach 90. przylatywałam z Wojciechem Młynarskim, później brałam udział w objeździe po Kanadzie i USA z „Zemstą” Fredry wyreżyserowaną przez Gustawa Holoubka. Fajnie, że po latach mogłam powrócić i zobaczyć, jak teraz jesteśmy odbierani przez publiczność Chicago czy New Jersey.

**Nowy Jork i Waszyngton podbiły Pani serce?**

W Nowym Jorku byłam już kilka razy. Pierwszy raz przyjechałam na zaproszenie Michała Urbaniaka. Wtedy chodziłam ulicami i nieustannie patrzyłam



## Dwie pasje: sztuka i relacje

Pokochała glinę. - Lepiej aniola, wychodzi maskaron - żartuje.

Z siostrą w USA. Ważne rozmowy i zwiedzanie bez końca.



Wizyta w Nowym Jorku ze spektaklem ją uszczęśliwiła. Co krok to wspaniałe muzeum albo galeria!

Gdy nie ma filmowych propozycji, „wymyśla” sobie recital.



Synowie, Wiktor i Karol, są jej największą dumą.

w górę, nigdy nie widziałam tak wysokich budynków. Z każdą kolejną wizytą patrzyłam trochę niżej i niżej i dostrzeżałam kontrasty między ogromnym bogactwem a biedą. Z kolei podczas tej ostatniej wizyty mogłam, co bardzo mnie cieszyło, spotkać się z moją siostrą Jowitą, która mieszka w Waszyngtonie. To był dla mnie ważny, osobisty element tej podróży. Szczerze pogadałyśmy, zwiedziłyśmy wiele muzeów – podoba mi się maksyma kolumbijskiego artysty Fernando Botero, że każdy człowiek potrzebuje muzyki, literatury i malarstwa, wszystkich tych oaz doskonałości, które składają się na sztukę, aby zrekompensować chamstwo i materializm życia. A teraz już się cieszę z tego, że siostra odwiedzi mnie latem.

**Pochodzi Pani z Tomaszowa Mazowieckiego - mama była farmaceutką, tata dyrektorem zakładów włókienniczych. Czy zdając do szkoły teatralnej miała Pani kompleks dziewczyny z małego miasteczka?**

Nie, nigdy. Bo jak się jest młodym człowiekiem skupionym na swoich pasjach, to się nie ma czasu zastanawiać nad tym, czy dzieje się to w małym czy dużym miasteczku. W dzieciństwie byłam szczęśliwa i pewna siebie, chodziłam do szkoły muzycznej, rozwijałam wiele zainteresowań, brałam udział w konkursach recytatorskich i bez problemu zdałam do szkoły aktorskiej.

**Co sprawiło, że postanowiła Pani zostać aktorką?**

Na jednym z konkursów recytatorskich zobaczył mnie Jan Englert i po występie

**„Po rozstaniu sama wychowałam dwóch synów. Myślę, że mi się to udało. Podołałam”**

porozmawiał z moimi rodzicami, sugerując, że powinnam spróbować swoich sił w szkole teatralnej. Dostałam się za pierwszym razem. Miałam szczęście, bo moi rodzice wspierali wszystkie pasje zarówno moje, jak i o pięć lat młodszej siostry. Akceptowali to, że wybrałam taką drogę. Zawsze byłam zajęta nauką, muzyką, różnymi aktywnościami. Do dziś najważniejsze jest dla mnie to, co opowiadamy jako artyści i co przekazujemy widzowi, a mój wizerunek jest tylko wtedy istotny, kiedy służy wcieleniu się w jakąś rolę.

**Śpiewa Pani od dziecka. To chyba ważna część Pani artystycznej działalności?**

Tak, śpiewać zaczęłam jako kilkuletnia dziewczynka. W dorosłym życiu ważnym momentem było spotkanie z Wojciechem Młynarskim, który podarował mi piosenkę „Truskawki w Milanówku”. Śpiewałam ją przez wiele lat. Ale na własny recital zdecydowałam się po czterdziestce, kiedy spotkałam muzyków jazzowych. Moje piosenki mają swingujący charakter – to rodzaj wrażliwości, który jest mi bliski.

**Mając tak wielki dorobek artystyczny, najbardziej kojarzona jest Pani głów-**

**nie z rolą Alutki z „Rodziny zastępczej”. Nie irytuje to Pani?**

Nie czuję się tym zirytowana. Ta rola towarzyszyła widzom przez wiele lat i została przez nich zapamiętana. Lubiłam ją i mam do niej duży sentyment. Obecnie skupiam się głównie na pracy w teatrze i ciągle mam co robić. A gdy telefon nie dzwoni, sama wymyślam sobie pracę i gram recital. Ostatnio – „Jak wybrnąć z gafy”. Czuję się spełniona, ale z drugiej strony jestem ciągle w drodze. Kocham życie. Jestem ciekawa świata. Zadaję sobie mnóstwo pytań. Staram się zrozumieć młode pokolenie. Po rozstaniu z pisarzem Januszem Andermanem sama wychowałam dwóch synów. Myślę, że mi się to udało. Odczuwam satysfakcję z tego, że podołałam. Synowie studiują, mają mądre dziewczyny. Sami interesują się kulturą i sztuką. To powód do dumy.

**A jakie ma Pani marzenia?**

Jest ich wiele, a najważniejsze dotyczą dzieci. Marzę, żeby żyły w pięknym kraju, wśród mądrych, serdecznych, darzących się szacunkiem ludzi. Dziś takiej rzeczywistości nie ma. Ale może kiedyś... Ich emocjonalny start w dorosłość jest zupełnie inny od mojego. Muszą sprostać zupełnie odmiennym wyzwaniom, a ja próbuję im w tym pomóc. Ale marzenia dotyczą też mnie. Jestem początkującym ceramikiem i marzę o tym, żeby kupić sobie piec. Tworzenie ceramiki przynosi mi ogromną radość. Odstresowuje mnie.

**SHOW** Rozmawiała Iwona Rojek

# Spodnie **JAK**



**Małgorzata Ohme (47)**

Balonowe spodnie lubią przestrzeń, więc znana psycholożka zestawiała je z krótszym, lekkim zakietem, który pilnuje proporcji i ładnie rysuje talię. Koronkowy top dorzuca odrobinę subtelnej zmysłowości, a wysoki stan robi tu swoją magię - wydłuża nogi, szczególnie w duecie ze szpilkami. Na koniec prosty trik: trzymanie się jednej, spójnej palety kolorów sprawia, że całość wygląda elegancko i... szczuplej!



**Nogawki z temperamentem**

Szeroki dół w duecie z džinsówką nabiera miejskiego luzu, a dzięki temu, że nogawki odstawiają kostkę, nie obciąża sylwetki.



Pierścionek. **VEZZI**, 89,90 zł  
Kurtka. **GAP**, 124 zł  
Spodnie. **MANGO**, 189,90 zł  
Torebka. **OCHNIK**, 119,99 zł  
Sneakersy. **ADIDAS**, 274 zł



**Trochę pudru, trochę różu**

Jasne spodnie doskonale prezentują się z balerinami z siateczki. Wiązana koszula dodaje figurze kobiecości.



Naszyjnik. **BY DZIUBEKA**, 98 zł  
Koszula. **BERSHKA**, 105,90 zł  
Spodnie. **STRADIVARIUS**, 139,90 zł  
Torebka. **KARL LAGERFELD**, 233 zł  
Baleriny. **ZARA**, 129 zł

# BALONY!

**Pumpy robią w tym sezonie wokół siebie sporo zamieszania**, ale trudno się dziwić, bo są wygodne i wręcz napompowane dobrym stylem i pozytywną energią.



Elegancko nadmuchane

Ma być szykownie, ale jednocześnie niebanalnie! Wybierz materiałowe spodnie z zakładkami i uzupełnij strój o bardzo krótki żakiet oraz efektowne dodatki.



Pogniecione i dumne z tego

Ten model pokochasz za praktyczność, bo kreszowanych spodni nie trzeba prasować. Zestaw je z koszulą oraz kamizelką i nonszalancki look gotowy!



Kolczyki. **BIJOU BRIGITTE**, 79,95 zł  
Żakiet. **VILA**, 197 zł  
Spodnie. **BERSHKA**, 179,90 zł  
Torebka. **BATA**, 179,99 zł  
Czółenka. **MANGO**, 189 zł



Koszula. **BONPRIX**, 64,99 zł  
Kamizelka. **NOISY MAY**, 143 zł  
Spodnie. **H&M**, 109,90 zł  
Torebka. **MISAKO**, 137 zł  
Mokasynty. **ANNA FIELD**, 134 zł

## Hafty na mieście

Folk znów wkra-  
cza, ale wcale nie  
do skansenu,  
a na miejskie ulice.  
Kwiatowe, ludowe  
wzory, ażury i ko-  
ronki mieszają  
się tu z prostymi  
formami, jakby  
ktoś wstawił  
ubrania z ludo-  
wej skrzyni do pracow-  
ni projektanta kochającego minima-  
lizm, ale też i modowe ekspery-  
menty. Na tenisówkach rozkwitają  
ludowe wzorki, a angielskie hafty,  
niczym misterne wycinanki, dodają  
całości lekkości i oddechu. W tej  
odświeżonej folk nie jest już tylko  
ozdobą, ale staje się głównym bo-  
haterem stylizacji, który przyciąga  
spojrzenia i buduje cały nastrój  
w stroju. Czasem wystarczy jeden  
haftowany detal, by nawet naj-  
prostsze jeansy zaczęły opowiadać  
zupełnie inną historię.



Bluzka. **SKLEP LUDOWY**, 149 zł  
Spódnica. **NEW LOOK**, 150 zł  
Trampki. **KOKOFOLK**, 129 zł



**Skóra**  
**pełna blasku**

Virginie Efira (49) to kwintesencja słynnego paryskiego szyku. Jej znakiem rozpoznawczym jest effortless beauty - lekko potargane, rozpuszczone włosy. Ma obsesję na punkcie wypielęgnowanej cery z lekkim glow. Maluje się minimalistycznie - z lekko podkreślonym okiem i naturalnymi ustami.



**Usta**  
**przyciągające uwagę**

Isabelle Huppert (73) to dowód, że klasa i styl nie mają wieku! Jest ulubionym kosmetykiem jest od lat kultowy krem 8 Godzin od Elizabeth Arden. Unika mocnego makijażu, ale ma słabość do czerwonych ust. W świecie filmowym, pełnym pogoni za młodością, wybiera godne, naturalne starzenie się.

TRENDY  
2026

# FRANCUSKI *szyk*

Choć sensacją ostatniego festiwalu filmowego w Cannes był odmłodzony John Travolta, to nadal najbardziej liczyło się to, co Francuzki zdają się mieć we krwi: **elegancja, klasa, naturalność.**



REKLAMA

**Siła**  
**naturalnych brwi**

Znakiem rozpoznawczym Marion Cotillard (50) są zadbane naturalne brwi charakteryzujące się miękkim, klasycznym łukiem i minimalistyczną stylizacją. Aktorka rzadko decyduje się na smokey eyes. Jest od lat ambasadorka Chanel i trzyma się zasady Coco: piękno i klasa leży w prostocie.

*W twojej  
kosmetyczce*



1. Olejek rozświetlający do skóry, **NUXE**, 65 zł;
2. Mascara 3 w 1, wydłuża i pogrubia i rozczesuje, **AMWAY**, 120 zł;
3. Baza pod makijaż, **BIELENDIA**, 25 zł;
4. Róż dodający młodzieńczego blasku, **CLINIQUE**, 100 zł;
5. Luksusowa, kremowa pomadka Colour Riche, **L'OREAL**, 30 zł



**HEXATIAB**  
Kapsułki dopochwowe SOFTGEL

Z JONAMI SREBRA



**Wyprzedzamy  
skutecznością**

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra  
na każdy rodzaj infekcji intymnej  
**bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej**



Producent: NTC S.J.L, Włochy  
Podmiot prowadzący reklamę:  
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-002 Lomianki  
HEX/05/2020

Hexanova

\* Mariusz Zimroz, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – Zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90-97.

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją  
używania lub etykietą.

# WŁOSY

## pod ochronnym parasolem



Lato nie jest dla nich obojętne. **Słońce, wysoka temperatura, wiatr i morska sól zostawiają na nich ślad.** Dlatego należy je odpowiednio zabezpieczać i o nie zadbać. Wtedy odplacą się pięknem i to przez całe wakacje.

### Ważne na co dzień

- **Wypróbuj mycie metodą OMO** czyli odżywka, szampon, odżywka. To sposób na regenerację pasm suchych, zniszczonych latem, ale i tłustych u nasady. Pierwsza jest odżywka nawilżająca, druga - bardziej treściwa. Szampon łagodny, nawilżający. Ten na przetłuszczanie tylko co kilka myć.
- **Na wędrownkę, spacer, plażę** zabierz nakrycie głowy. Ograniczy działanie promieni UV na włosach. Kapelusz słomkowy mile widziany, modne są turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.



### Dla koloru i blasku

- **Farbowane pasma wymagają latem troski.** Szampony i odżywki z serii „color protect” to teraz twój must have. Ich składniki domykają łuski włosa i zatrzymują w nich pigment. Warto też dodawać do ostatniego płukania łyżkę octu, cytryny.
- **Wyglądzenie i połysk zapewnią wody lamelarne.** Błyskawiczny efekt lśniącej tafli gotowy!

### Więcej niż maska

- **Chroń włosy przed słońcem, tak jak skórę.** Przed dłuższym pobytem na powietrzu, użyj sprayu z filtrami UV. Po kąpieli np. w morzu ponów aplikację.
- **Olejuwanie jest w sam raz na lato.** Olej (np. arganowy, kokosowy) wnika w uszkodzenia. Nanieś go na włosy suche, wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zemuluj odżywką, potem użyj szamponu i znów odżywki.



# DEPILACJA *na dłużej*

O tej porze roku szczególnie zależy nam na skórze bez ani jednego włoska. Chcemy, by efekt był wydłużony nie tylko, gdy czeka nas wyjazd. Co zrobić, by było to możliwe?

**D**zięki peelingowi włoski mają szansę być złapane u nasady, a skóra jest dłużej gładka. Stosuj łagodne peelings do ciała: cukrowe i enzymatyczne. Ten z drobkami należy zrobić dzień przed depilacją, a enzymatyczny dwie doby przed, co dotyczy też pach i bikini.

**Maszynkę prowadź pod włos**, dzięki czemu usuniesz więcej włosów. Depiluj po nałożeniu pianki, żelu

do golenia lub odżywki do włosów. Preparat rozprowadź męskim pędzlem do golenia - dzięki temu zrobisz to dokładniej.

**Kremy do depilacji** nakładaj na skórę umytą i suchą - lepiej rozpuszczają włoski.

**Paski z woskiem** są wygodne, ale wosk twardy bez pasków łąpie więcej włosów. Do wosku i pasty trzeba włoski zapuścić do 2-5 milimetrów - zostaną lepiej wyłapane.

**Pastę cukrową** nakładaj pod włos, odrywaj z włosem. **Stosuj kosmetyki po depilacji** z tzw. blokerami wzrostu. To składniki roślinne, które zmniejszają aktywność mieszków włosowych.

**Elektryczny depilator** usuwa włoski długości 2-5 mm. Dłuższe można najpierw zgolić i depilować po 1-2 tygodniach.

**Użycie depilatora IPL** poprzedź goleniem dzień wcześniej.

Polecamy kosmetyki



1. Krem kojąco-rozjaśniający Cera naczynkowa z SPF 20, ZIAJA MED, ok. 20 zł
2. Maska kolagenowa w płacie PDRN, BIOTANICE, ok. 14 zł
3. Nawilżający fizjotonik Hydrain, DERMEDIC, ok. 38 zł

REKLAMA

**NOWOŚĆ**

## dermo precyzja i moc działania.



dermokosmetyczna ekspertyza.

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

po 1 użyciu: **+31% nawilżenia\***

po 1 użyciu: **-78% szorstkości\***

skóra jak po dobrze przespanej nocy **3 noce\*** do regeneracji

po 1 użyciu: **+14% gładkości\***

**w 14 dni\*** mniej widoczne przebarwienia

redukuje szorstkość po 1 użyciu **w 5 minut** kol skórę

gładkość po 1 użyciu/ nawilżenie po 1 użyciu! **+14% +62%**

gładkość po 1 użyciu/ regeneracja gładkości po 1 użyciu! **3 noce +14%**

\*badania aparaturowe, maksymalne wyniki



i na tołpa.pl

odkryj pozostałe produkty



# Warto chodzić BOSO!

Gdy stopy boła, pomocne może być badanie podobaroskopem, czyli nacisku stóp na podłoże (w gabinecie podologicznym, fizjoterapeutycznym, ortopedycznym).

**Zdejmij buty i skarpetki.** Stań na trawie, piasku albo płytkach w łazience. Twoje stopy natychmiast „obudzą” całe ciało... Prawda, że przyjemnie?

**M**ówimy o „trzymaniu pionu”, ale rzadko pamiętamy, że fundamentem sylwetki są stopy. To one dźwigają ciężar ciała, amortyzują wstrząsy i przekazują informacje do mózgu o tym, jak stoimy i jak się poruszamy. Gdy zamykamy je w sztywnych butach, odbieramy im naturalną pracę. Fizjoterapeuci podkreślają: kontakt z naturalnym podłożem - mchem, trawą, piaskiem, drobnymi kamykami, a nawet śniegiem - pobudza tysiące receptorów czuciowych.

**Bosowanie to nie moda - to powrót do fizjologii** Propagatorem chodzenia bosu był XIX-wieczny ksiądz i twórca hydroterapii Sebastian Kneipp. Uważał, że krótkotrwały kontakt z chłodem mobilizuje organizm do regeneracji. Najłatwiej zacząć wiosną lub latem. Spacer po rosie czy piasku to łagodny bodziec

dla skóry i naczyń krwionośnych. Jeśli chcesz spróbować w chłodniejsze miesiące, zacznij w domu: zanurz stopy w chłodnej wodzie, przejdź się kilka minut po mieszkaniu bez wycierania stóp. Z czasem skróć, ale zintensyfikuj bodziec - 2-3 minuty na trawie, 30 sekund na śniegu. Zasada jest jedna: stopy przed i po spacerze powinny być ciepłe. Po zakończeniu ćwiczenia włóż skarpety i pozwól organizmowi się dogrzać.

**Naturalny trening postawy** Kiedy zdejmujesz buty, ciało zaczyna pracować inaczej. Włączają się drobne mięśnie stabilizujące, które w obuwiu często „śpią”. Stopy uczą się amortyzować wstrząsy, a kolana i biodra ustawiają się bardziej osiowo. Efekt uboczny? Mniej przeciążeń w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Część bólów pleców wynika

z nieprawidłowego ustawienia stóp i braku ich elastyczności. Bezpośredni kontakt z podłożem poprawia czucie głębokie (propriocepcję), czyli świadomość ułożenia ciała w przestrzeni. To fundament dobrej formy - niezależnie od wieku. Ale uwaga! Jeśli masz ostrogi piętowe, chodzenie bosu, szczególnie po twardym podłożu, może nie być wskazane.

**Domowe SPA dla stóp** Nie musisz nigdzie wyjeżdżać, by pobudzić receptory. W domu przygotuj „ścieżkę sensoryczną”: miękki koc, matę do akupresury, miskę z chłodną wodą (z matą antypoślizgową). Przejdź ją kilka razy, zmieniając sposób chodu - na palcach, piętach, zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp. Dodaj proste ćwiczenia: toczenie piłeczki tenisowej pod stopą, chwytanie palcami małych przedmiotów. Na koniec masaż z odrobiną oleju - kolistymi ruchami na podszwie, z ugniataniem łożka i przestrzeni pod palcami. To chwila uważności, która wycisza układ nerwowy.

# Leki ukryte W CHWASTACH

**Nie zwracamy na nie uwagi albo wręcz tępimy.** Tymczasem dziko rosnące rośliny potrafią nam wiele zaoferować. Nieźle z nich ziółka!

**M**ogą być zaparzone jak herbata, dodane do jogurtu, sałatki i zupy. Chaber bławatek - jego znakiem rozpoznawczym są przepiękne kobaltowe kwiatki. Napar z nich zadba o przemęczone oczy. Łyzeczkę ususzonych płatków zalej ok. 150 ml wrzątku. Przykryj i odstaw na 10 minut, przecedź. Lekko ciepłym płynem zwilżaj gaziki i kładź na powiekach. Mniszek lekarski to wielki przyjaciel wątroby. Działa żółciopędnie i oczyszczająco. Nazbieraj garść świeżych listków (daleko od drogi!). Dokładnie je opłucz i posiekaj. Dodaj ulubioną sałatę, cząstki pomarańczy, gotowanego buraka, orzechy włoskie. Skrop oliwą. Pokrzywa to rosnąca bomba odżywcza. Zawiera witaminy C, K, z grupy B, cynk, żelazo i flawonoidy. Garść opłukanych i sparzonych liści dorzuć do zupy i... smacznego!

Z aptecznej półki

**KolagenCito**  
PASTYLKI KOLAGENOWE MIĘKIE  
z witaminą C  
DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH  
REUTTER  
48 g/43 zł

**Skandynawski Blue Berry Plus** - do nabycia na [newnordic.pl](http://newnordic.pl). **NEW NORDIC**, 60 tabl./54 zł

**Miód Manuka MGO 400+** z Nowej Zelandii. **MANUKA HEALTH**, 250 g/155 zł

REKLAMA

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

## SORAYA

### COLLAGEN EXPERT



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

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW



# CRÈME de la crème

Aksamitne kremy i subtelna słodycz, czyli lekkość i francuska elegancja zaklęta w deserach.

## Cytrynowa beza z musem

**SKŁADNIKI:** • 3 jajka • 250 g masła • 100 g cukru pudru • 180 g cukru • 200 g mąki • 40 g mąki ziemniaczanej • skórka i sok z 3 cytryn • 180 g cukru • tłuszcz do formy

### PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, 125 g masła, cukier puder, sól oraz 1 żółtko zagnieć. Ciasto rozwałkuj. Plackiem wylep formę (o wymiarach 10 x 30 cm) posmarowaną tłuszczem. Schładzaj 30 minut. Piecz przez 25 minut w 200°C.
2. Sok cytrynowy wymieszaj w rondelku z 250 ml wody. Zagotuj wraz ze skórką i cukrem. Dodaj mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w 6 łyżkach wody. Gotuj, mieszając. Gdy krem zacznie gęstnieć, wmieszaj do niego 2 żółtka i 125 g masła. lekko przestudź. Wyłóż na spód tarty i schładzaj 2 godziny.
3. Pozostałe 3 białka ubij z 100 g cukru. Bezę wyciśnij przez szprycę na wierzch tarty. Rozetki zrumień w piekarniku (5 minut w 200°C) albo gazowym palnikiem cukierniczym.

**Czas przygotowania: 65 minut**  
**Porcje: 10 Stopień trudności: łatwy**

## SHOW CIEKAWOSTKA:

We Francji mówi się, że idealny krem powinien być „gładki jak jedwab” – to właśnie tam narodziło się wiele klasycznych słodkości, np. z crème pâtissière czy chantilly (z bitej śmietany).



## Tarteletki wiśniowe z marcepanem

**SKŁADNIKI:** • 300 g mąki • 75 g cukru • sól • 4 jajka  
• 125 g zimnego masła • 1 słoik wiśni (720 ml) • 300 g masy marcepanowej do wypieków • 200 g śmietany 30%  
• 2 łyżki cukru pudru • tłuszcz do foremki

### PRZYGOTOWANIE:

1. Masło zagnieć z mąką, cukrem, szczyptą soli oraz 1 jajkiem i 2 łyżkami wody. Wstaw do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Wytnij 18 krążków. Foremkę (lub foremki) na muffinki z 18 wgłębieniami odwróć do góry dnem, posmaruj tłuszczem. Na wystające części foremki nałóż krążki ciasta, dociśnij je. Piecz tak kruche miseczki 12 minut w 200°C. Przestudź.
2. Wiśnie osącz. Marcepan zetrzyj, zmiksuj z 3 jajkami i śmietaną. Do każdej tarteletki włóż wiśnie i zalej je kremem marcepanowym. Piecz w tej samej temperaturze jeszcze 15-20 minut. Wystudź, oprósz cukrem pudrem.

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



## Rolada z malinami

**SKŁADNIKI:** • 3 jajka • 175 g cukru • 25 g skrobi ziemniaczanej • 100 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 2 łyżki żelatyny • 500 g jogurtu • ziarna z 1 laski wanilii  
• 200 g śmietany 36% • 200 g malin • 50 g kuwertyry • cukier puder • sól

### PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij ze szczyptą soli, 2 łyżkami zimnej wody, dodając 100 g cukru i żółtka. Wmieszaj mąkę, skrobię i proszek. Połowę ciasta połącz z kakao. Każde ciasto osobno nałóż do szprycy. Ukośnie wyciskaj na przemian paski ciasta na blachę z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Przełóż na ściereczkę i zwiń.
2. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Zmiksuj z jogurtem, 75 g cukru, wanilią i ubitą śmietaną, schłodź. Tężejącą masą posmaruj biszkopt, posyp malinami i zroluj. Schłodź. Roztop kuwertyrę. Polej roladę i oprósz cukrem.

**Czas przygotowania: 80 minut**  
**Porcje: 12 Stopień trudności: średni**

## Fantazja z limonkami

**SKŁADNIKI:** • 125 g herbatników maślanych • 4 limonki  
• 125 g zimnej śmietany 30% • po 500 g mascarpone i chudego twarogu • 75 g brązowego cukru • 4-5 łyżek likieru migdałowego • plasterki limonki do dekoracji

### PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka wsyp do torebki foliowej i kilka razy przejeżdż po nich wałkiem, aż drobno się pokruszą.
2. Sparz 2 limonki, wytrzyj je do sucha, a następnie otrzyj z nich skórkę. Ze wszystkich 4 limonek wyciśnij sok. Śmietanę ubij na sztywno, połącz z mascarpone, twarogiem oraz sokiem i skórką z cytryny.
3. Okruszki ciasteczek wymieszaj z cukrem, nałóż do 8 schłodzonych szklaneczek. Na okruszki wyłóż po porcji kremu serowo-limonkowego. Każdą porcję skrop likierem migdałowym. Przed podaniem schłodź minimum 30 minut. Udekoruj plasterkami limonki.

**Czas przygotowania: 35 minut**  
**Porcje: 8 Stopień trudności: łatwy**



# POKÓJ *pod gołym niebem*

**Tonący w kolorowych kwiatach  
czy pełen kojącej zieleni?**

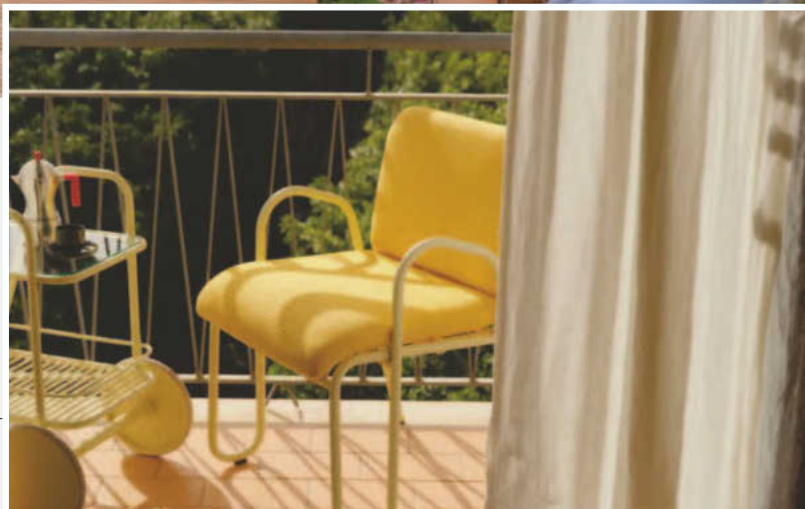
Ze stolikiem, fotelem,  
a może zwykłym krzeselkiem  
i kawałkiem chodnika...

## ROMANTYCZNY OGRÓD

Pastelowe kolory i morze kwiatów, ziół, a nawet warzyw? Nawet na niewielkim balkonie da się wyczarować taki zakątek. Wystarczy prosta drewniana lub wiklinowa ławka wypełniona miękkimi poduchami oraz rośliny (pelargonie, lawenda...).

## WŁOSKIE LATO

Lekka, metalowa forma i słoneczny kolor tworzą klimat w stylu dolce vita. Wystarczy proste krzesło i niewielki stolik. Zamiast drogich modeli, wybierz składane, metalowe krzesła w energetycznym odcieniu. Żółć, kobalt czy butelkowa zieleń pięknie ożywią balkon – nawet gdy nie masz ręki do roślin.



Latarenki,  
lampki i łańcuchy  
solarne rozświetlą  
balkon w ciepłe  
wieczory.



### W WERSJI MINI

Mały metraż to już nie problem. Tego rodzaju balkonowy stolik jest idealny do miejsc na zewnątrz, gdzie przestrzeń jest ograniczona. Wystarczy przymocować go do balustrady, ustawić krzesło i cieszyć się czasem na świeżym powietrzu. Wieczorem lampion wyczaruje magiczny nastrój.

## Wypróbuj u siebie!



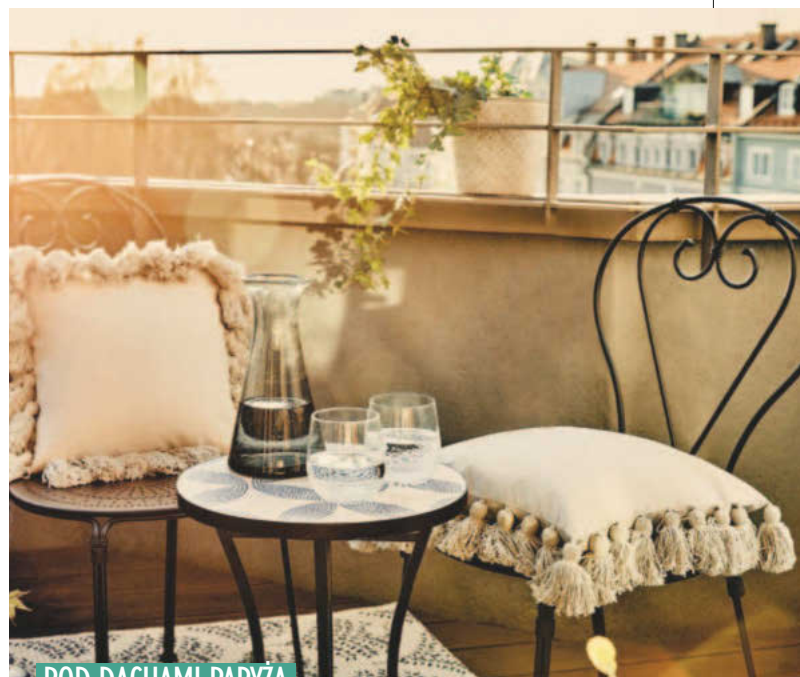
Lampa zewnętrzna solarna.  
IKEA, 29,99 zł;  
Miękką, pikowaną poduszką  
(29 zł) i skrzynka balkonowa (26,80 zł)  
[sostrenergrene.com/pl](http://sostrenergrene.com/pl)



### TWOJA STREFA SLOW

Trochę boho, trochę Skandynawii... Jasne kolory, ożywcze desenie, palety z recyklingu w roli ławy, drewniane meble, mnóstwo poduszek, puf pełniący rolę dodatkowego siedziska, dywan, niewielki stolik oraz rośliny. Uroczy miks, który zaprasza do spotkań albo po prostu do chwili wytchnienia. Prawie jak na wakacjach.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe: Sostrene Grene (3), Westwing (3), IKEA



### POD DACHAMI PARYŻA

Czasem wystarczy kilka detali, by pozornie nijaki balkon stał się niemal instagramowy. Twoim biletem do romantycznej stolicy może być żeliwny zestaw – krzesła i stolik jak z paryskiej kawiarni, do tego kilka roślin, poduszki i... chwila w blasku słońca. Bonjour! Pani zamawiała wodę?

# Nasza kochana PERŁA BAŁTYKU

Przedwojenny styl pięknych i starych domów oraz nowoczesność. Dobre maniere i oazy luksusu. Z wyjątkową plażą, Monciakiem i Operą Leśną.





Tak widzą molo, plażę i okolice wszędobylskie mewy. Popatrzmy i my!



Krzywy Domek już nie budzi kontrowersji. Stał się sopocką klasyką.

**P**ośród kurortów i miejscowości wypoczynkowych nad Bałtykiem Sopot zajmuje miejsce szczególne. Jest niekwestionowanym królem, który pięknie łączy niedzisiejszy wdzięk z modernizmem XXI wieku. Jest jedyny i niepowtarzalny.

Smak tego koktajlu pocujemy już na dworcu. Trzeba przyznać, że robi wrażenie. Ale gdy tylko wejdziemy na najsłynniejszy deptak w Polsce, ul. Bohaterów Monte Cassino czyli Monciak, dopadną nas duchy ekskluzywnego Sopotu minionych lat. Dobre duchy.

### Co tutaj się działo?!

Większość turystów nawet nie domyśla się, że zaraz za kościołem był najlepszy komis w Polsce, gdzie marynarze wstawiali w czasach PRL przywiezione z rejsów włoskie buty, francuskie kreacje i... gumy balonowe zwane donaldami.

A obok znajdował się sklep jubilerski, który w biały dzień złodzieje obrabowali w zuchwałym rabunku. I pierwszy automat z włoskimi lodami a lata później pierwsze amerykańskie pączki, donuty.

### Spacer przez czas

Ale nawet bez tej wiedzy czujemy cudowną atmosferę Monciaka, gdzie cały dzień można spędzić, chodząc od baru do baru, od restauracji do restauracji, od kawiarni do kawiarni. To wyjątkowy spacer.

I tak dojdziemy w końcu do mola, ale po drodze minjemy miejsce, którego już



Plaża: poranne spacery, romantyczne spotkania i... coś wisi w powietrzu.

nie ma, ale jego duch żyje. Non Stop – to były pierwsze dyskoteki w Polsce a wcześniej tu rodził się polski big bit czyli nasz rock and roll. Działo się, oj działo...

### Czar czterech pór roku

Molo zawsze jest niezwykle, niezależnie od pory roku. Ma pół kilometra długości i każdy metr odkrywa przed nami nowe widoki i nową atmosferę. Wszystkie cudowne i niezapomniane.

Latem jest tam tłok i gwar, statki wycieczkowe ruszają w stronę Gdańska albo Helu. Jesienią robi się spokojnie a ciepłe barwy słońca inaczej malują morze i plażę. Później przychodzą sztormy – majestatyczne, zapadające w pamięć. Aż wraca wiosna. Nawet morze pachnie inaczej.

Codziennie inaczej spojrzymy na kultowy Grand Hotel, który gościł wielkie gwiazdy estrady i ruszymy w uliczki pośród przepięknych drewnianych domów. Może dojdziemy aż do Opery Leśnej, gdzie kiedyś Whitney Houston występowała na słynnym festiwalu z córeczką...



Mewy są bezcenne i roszczeniowe, ale bez nich byłoby smutno!



Prawie jak na Riwierze Francuskiej, ale wciąż dużo taniej.

Fot.: Adobe Stock, PZapata (4)

TO JEST  
HIT

## Lefter: Piłkarski profesor

### **Wszystkie gole w filmie są moje**

– mówi Erdem Kaynarca, który w filmie Netliksa zagrał Leftera Küçükandonyadisa, jednego z najwybitniejszych sportowców w historii Turcji. A jak przygotowywał się do tego zadania?

# Krew, pot I ŁZY

**Z**anim ukończył Wydział Teatralny na Kadir Has University i pojawił się na ekranie, studiował filozofię. – Nie lubię łatwych rzeczy. Trudności rozwijają – mówi o swoich ambitnych zainteresowaniach. Równie ważne miejsce w jego życiu zajmuje sport, który uprawia od 11. roku życia. Przez cztery lata pływał, trenował też fitness, jogę, poza tym grał w koszykówkę i tenisa, a nawet w futbol amerykański w szkolnej drużynie METU (Middle East Technical University). Próbował też piłki nożnej, ale trener odprawił go z kwitkiem, twierdząc, że ma zbyt „cienkie kości”. – Właśnie tak piłka nożna mnie straciła – żartował po latach.

### **Zagrać piłkarską legendę**

Do tego wątku Erdem Kaynarca wrócił, gdy dostał propozycję zagrania w filmie „Lefter: Piłkarski profesor”.

A jego popisy na boisku ogląda znacznie większa publiczność niż na stadionie – widzowie Netliksa.

Lefter Küçükandonyadis, bohater filmu, był kimś więcej niż wybitnym piłkarzem. Grek z pochodzenia, legenda tureckiego futbolu i ikona drużyny Fenerbahçe SK przez całe życie przeżywał rozterki związane z poczuciem przynależności, lojalnością i sportem. W filmie oglądamy wiele mocnych momentów z jego biografii. Jednym z nich był debiut w 1948 roku w reprezentacji Turcji – w meczu przeciwko Grecji, gdy strzelił gola w spotkaniu wygranym przez jego drużynę 3:1. Po meczu został zaatakowany przez greckich kibiców, którzy uznali go za zdrajcę... Kolejny dramat rozegrał się siedem lat później, podczas antygreckich zamieszek w Stambule. Najpewniej to sportowe sukcesy uratowały wtedy Lefterowi życie – jego dom otoczyli ki-

bice Fenerbahçe, chroniąc go przed rozwścieczonym tłumem.

Wcielenie się w postać Leftera okazało się dla Kaynarcy jednym z największych wyzwań w karierze. – To był ekscytujący, ale i wyczerpujący maraton – przyznał. Przygotowania rozpoczął dwa miesiące przed zdjęciami i trenował jeszcze przez kolejne trzy miesiące w trakcie realizacji filmu. Łącznie przez niemal pół roku – i to codziennie – grał w piłkę pod okiem trenerów młodzieżowej akademii Fenerbahçe i Taksim Spor.

Jego zaangażowanie na tym się nie kończyło. – W domu doskonaliłem drybling z kotami, lodówką i meblami – opowiadał. Choć na planie byli kaskaderzy, aktor nalegał, by większość scen mógł wykonać sam. – 95 procent ujęć sportowych to moja praca. Oczywiście korzystaliśmy z pomocy dublerów, ale wszystkie

## Stadiony go pamiętają

Kult Leftera jest w Turcji wciąż widoczny.



**SHOW**  
extra

## Jasne zasady

Jestem kibicem piłki nożnej, ale sprzeciwiam się chuligaństwu - mówi Erdem Kaynarca, który zagrał legendę tureckiego futbolu.



## Imię nie bez znaczenia

Lefter to skrót od greckiego imienia Elefterios („wolny”). Tak nazwał piłkarza ojciec, którego w filmie gra Halit Ergenç.

## Wróg numer jeden

Aytaç Şaşmaz wcielił się w Metina Oktaya, napastnika Galatasaray - i największego rywala Leftera.

## Miał swoją taktykę

Lefter Küçükandonyadis, którego zagrał Erdem, nieprzypadkowo miał przydomek Profesor. Przeształ bowiem kolegów na boisku jak figury szachowe. Także tych z przeciwnej drużyny...



## Dobrze grać znowu razem

Erdem gra obecnie w surrealistycznej komedii „Międzygalaktyczna miłość”. Na planie serialu ponownie towarzyszy mu Aslihan Malbora.

gole w filmie są moje - podkreślał. A że nie obyło się bez fauli... - Przeszedłem przez krew, pot i łzy - dodał.

## Kontuzja poza boiskiem

Naprawdę niebezpiecznie zrobiło się jednak, gdy razem z Aslihan Malborą nagrywał scenę miłosną, a właściwie kłótnię kochanków. - Zgodnie ze scenariuszem Meri wybiegła z auta, a Lefter za nią, tyle że zapomniałem zaciągnąć ręczny... Samochód ruszył i choć wskoczyłem do środka, i tak

uderzył w inne auto. Na szczęście nikt nie ucierpiał - opowiadał aktor, który polskiej publiczności znany jest także z roli Dündera w „Opowieści o wyspie”. W Turcji dał się również poznać jako pasjonat teatru, a w 2017 r. wystąpił w Stambule w spektaklu „Baba” (tłum. red. „Ojciec”) autorstwa polskiego dramaturga Artura Pałygi, zrealizowanym w ramach współpracy teatru GalataPerform i Instytutu Adama Mickiewicza. Kto wie - może kiedyś sytuacja się powtórzy i Erdem wystąpi na deskach polskiego teatru?

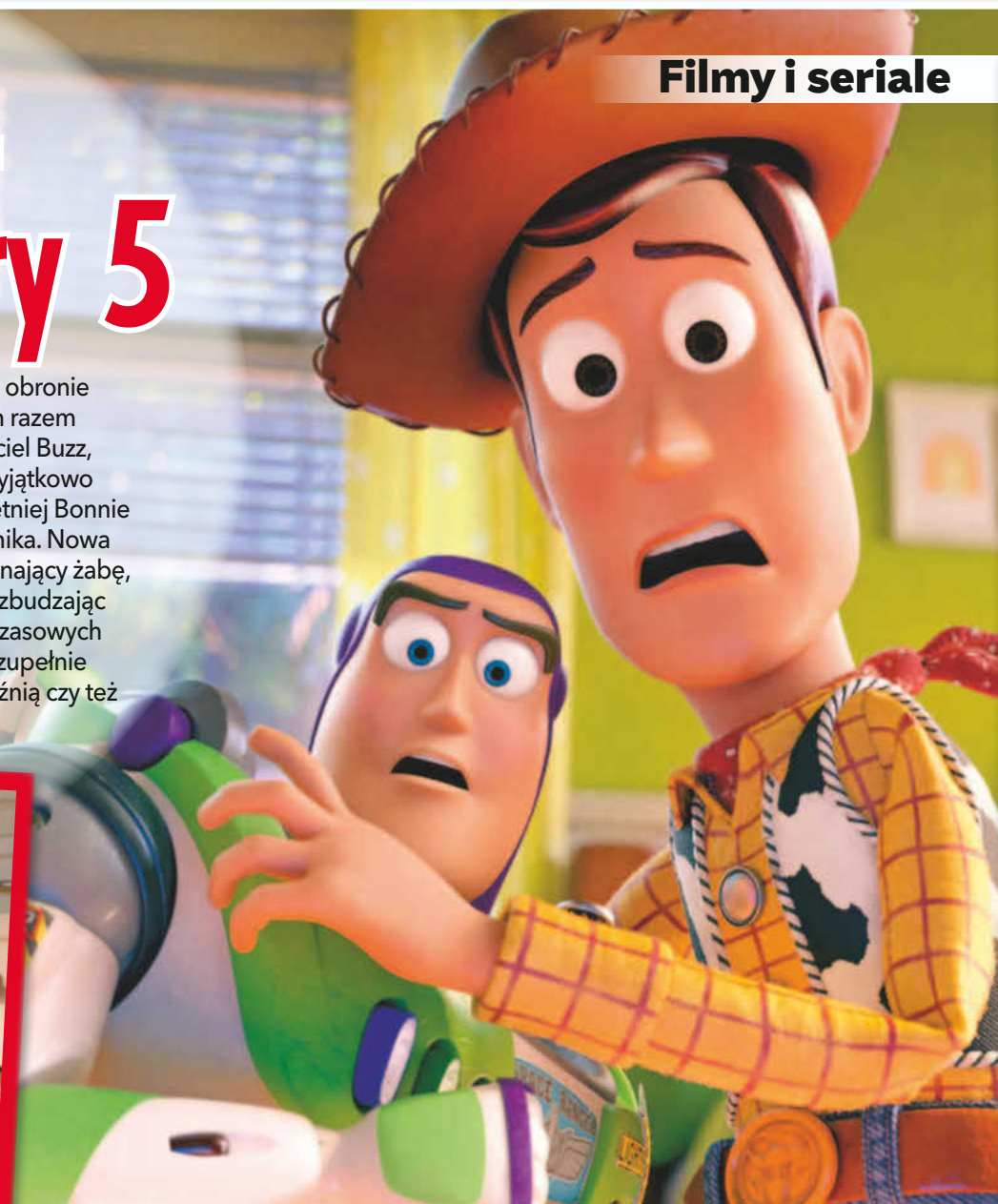
**SHOW** Bogumiła Deka

Premiera w kinach 19.06

# Toy story 5

**D**zielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem jednak Chudy, jego przyjaciel Buzz, a także Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga elektronika. Nowa zabawka - tablet Lilypad, przypominający żabę, szybko zyskuje sympatię Bonnie, wzbudzając jednocześnie nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie dwóch zupełnie różnych światów skończy się przyjaźnią czy też wojną zabawek?

Tablet Lilypad podbija serce Bonnie i wywołuje panikę wśród pozostałych zabawek.



## Książki

### MOJA UKOCHANA BESTIA

» Historia relacji człowieka i kota poruszy czytelników niezależnie od ich wieku, wykształcenia, profesji czy zainteresowań.

### MASZYNA MYŚLĄCA

» Znakomicie opowiedziana historia nieprawdopodobnych początków jednej z technologii naszych czasów - chata GPT.

### SARUM

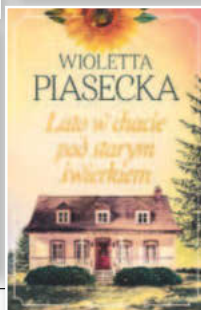
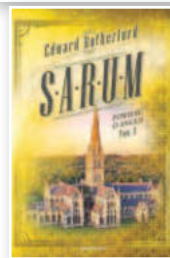
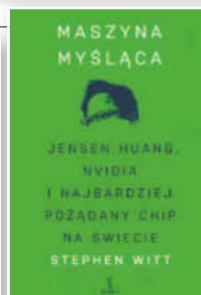
» Ta kontynuacja monumentalnej sagi o Anglii ukazuje nam burzliwe dzieje państwa na przestrzeni aż dziesięciu tysięcy lat.

### LATO W CHACIE POD STARYM ŚWIERKIEM

» Jagoda chce poskładać swój świat i stworzyć bezpieczną przystań dla siebie i dziecka. Ale przeszłość znów puka do drzwi.

### DRZAZGA

» Bogdan zakochuje się po czterdziestce. Gdy już myśli, że będzie szczęśliwy, ukochana, która zajmowała się polityką, ginie.





**Premiera 12.06 HBO Max**

## PROUD

» Prowadzący imprezowe życie Filip (Ignacy Liss) zarabia na modelingu, pieniądze wydaje na przyjemności i nie myśli o przyszłości. Ale gdy nagle umiera jego siostra, osierocając córeczkę Tosię, Filip musi natychmiast dorosnąć. Młody mężczyzna postanawia zaopiekować się siostrzenicą, jednak przeszkodą w zdobyciu prawa do opieki okazuje się biurokracja – oraz homofobia. Polski serial oraz odtwórca głównej roli zdobyli nagrody na festiwalu w Lille.



**Premiera 11.06 Netflix**

## SŁODKIE MAGNOLIE 5

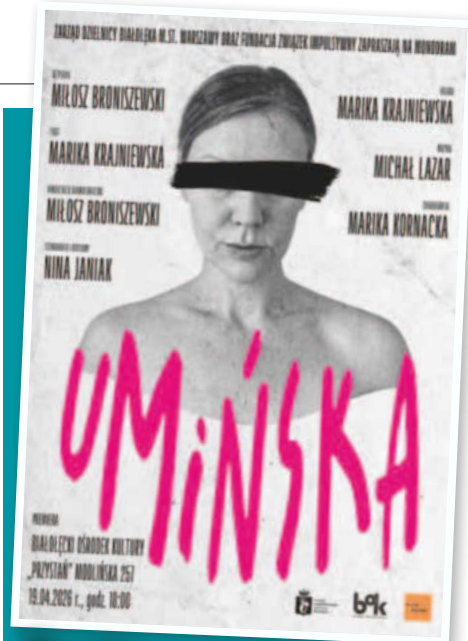
» Wszystkie drogi znów prowadzą do malowniczego miasteczka Serenity w Karolinie Południowej. Wprawdzie od czasu, gdy Maddie (JoAnna Garcia Swisher) dostała atrakcyjną propozycję pracy w Nowym Jorku, jej przyjaciółki – Helen (Heather Headley) i Dana Sue (Brooke Elliott) poczuły, jakby kończył się pewien etap w ich życiu, to los wkrótce znów je zaskoczy. W nowym sezonie nie zabraknie przyjaźni na odległość, nowych wyzwań zawodowych nie tylko w przypadku Maddie oraz... ślubnych bukietów.



**Już dostępny Prime Video**

## SKOMPLIKOWANI

» Przejazdka autostradą Ashley (Adria Arjona) i Careya (Kyle Marvin) kończy się wypadkiem. Gdy przybita zdarzeniem Ashley oświadcza Careyowi, że go zdradziła i chce rozwodu, mężczyzna postanawia wyjechać do przyjaciela, Paula (Michael Angelo Covino), żeby wszystko przemyśleć. Zszokowany odkrywa, że Paul i jego żona Julie (Dakota Johnson) są w otwartym związku, co z czasem prowadzi do nieoczekiwanych zmian również w jego życiu.



## Teatr

» Stanisława Umińska była utalentowaną aktorką, która w latach dwudziestych występowała w warszawskim Teatrze Polskim. Zakochana w prozaiku i malarzu Janie Żyznowskim, pojechała z nim do Paryża. Gdy Jan zachorował na raka wątroby, poprosił ją, by zastrzeliła go, jeśli będzie cierpiał. Po tygodniach gehenny kobieta sięgnęła po broń, jednak po głośnym procesie została uniewinniona. Gdy wróciła do Warszawy, nie mogła już grać. Wstąpiła do zakonu. „Umińska” autorstwa Mariki Krajniewskiej, która jednocześnie występuje w monodramie, to opowieść o miłości i odpowiedzialności, sugestywny portret kobiety, która musiała dokonać najtrudniejszych życiowych wyborów.

Fot.: mat prasowe (11)

# MAGAZYN W DOBRYM STYLU SHOW

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

**REDAKTOR NACZELNA** Marta Lubartowska  
**HUB ROZRYWKA I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA** Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa, **KOORDYNATORZY** Wojciech Chelchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Weresniak-Wolak,  
**REDAKTORZY** Krzysztof Beška, Bogumiła Deka, Marta Drobniak, Aleksandra Jarosz, Angela Kolowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratiągowska, Marek Stecko, Kinga Szafraga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-Molesta.  
**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 Jarczewska, 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 Czekeła, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.



**PREZES ZARZĄDU** Tomasz Namysł **CZŁONKOWIE ZARZĄDU** Andrzej Chojnowski i Marek Lasota **DIRECTOR/PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO:** Marek Lasota **PUBLISHER/WYDAWCA** Małgorzata Grono, mail: malgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** I zabela Samecka, dyrektor biura reklamy, Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Peczich, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 59; Krystyna Tecza, 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 Korodus **PRODUKCJA** Piotr Orelko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuską 120; 07-200 Wyszków.



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



# WYKREŚLANKA

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

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

## Słowa do wykreślenia:

- |            |           |
|------------|-----------|
| ABORYGEN   | ŁYK       |
| ALTRUIZM   | MAZAK     |
| ARO        | METEOR    |
| BANKOMAT   | NAĆ       |
| BÓL        | PAŻ       |
| BUK        | PELIKAN   |
| CHIPSY     | POPIELNIK |
| CZOP       | PRESTIŻ   |
| DOG        | PROSIĘ    |
| DUKAT      | PRZYCHÓW  |
| FALOMIERZ  | PUB       |
| FILIA      | REKTOR    |
| GOKART     | STATEK    |
| GRANULACJA | STOLARKA  |
| GRUNT      | STRAWA    |
| INTERES    | STRUŚ     |
| KĄT        | SZYFRANT  |
| KIEŁEK     | TRĄBKA    |
| KONKURS    | TUBA      |
| KONOPIE    | UCZONY    |
| KREWNY     | UMOWA     |
| KRĘGIEL    | WYKWIT    |
| KRYPA      | ZACISK    |
| LEMIESZ    | ZAROŚLA   |
| LÓD        | ZASIEKI   |
| LUFCIK     | ZĘBODÓŁ   |
| ŁUPIEŻCA   |           |

# SZYFRÓWKA

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		E			A			W		D
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	■
						Z			I	



4	■	11	■	12	15	6	11	3	19	■	6	■	18	
10	16	20	19	14	■	7	■	■	10	16	12	5	6	
17	■	19	■	2	17	12	21	18	7	■	19	■	7	
14	10	5	8	6	■	1	■	■	15	20	5	8	6	
12	■	13	■	9	W	I	E	D	Z	A	■	13	■	5
19	10	6	1	6	■	2	■	■	14	18	6	5	8	
4	10	17	20	2	12	5	8	10	1	14	19	21	3	

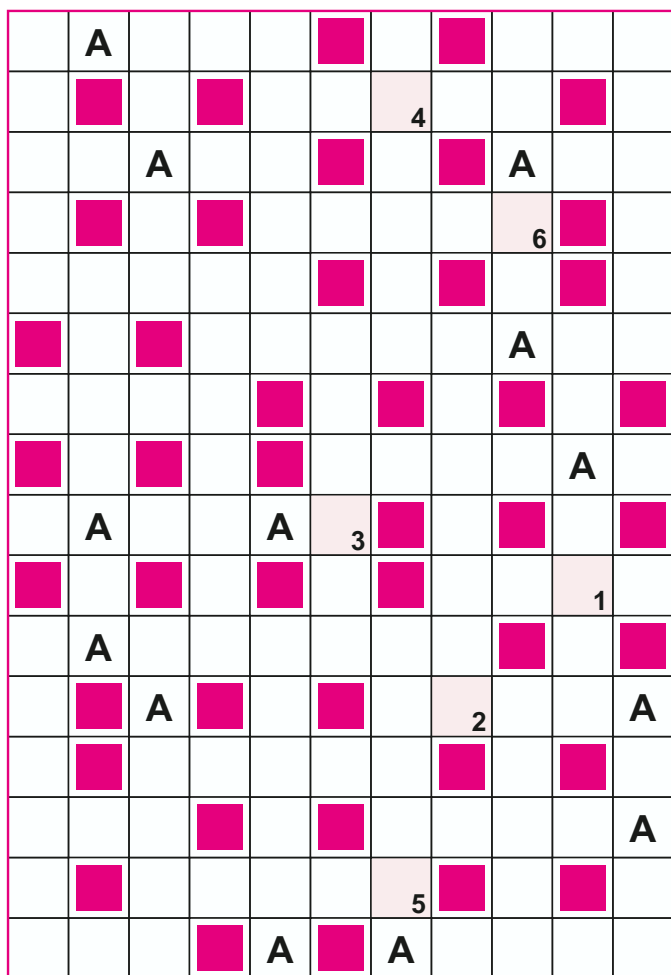
## PANORAMA Masz jeszcze chwilę czasu? Następną krzyżówkę czeka!

odcień błękitu	płat papieru		spoina z nici rzadki okaz		nad okiem		niemiecki obóz jeniecki		mknięcie, pędzenie			
					gładka powłoka muru góra w Galilei							
złota w sadzie			2				śmietanka towarzyska		kruchy placek			
odpowiednik, równoważnik		szpon		do prania bielizny		4						
				ojciec zrebiat wielka ilość					chmurka	przysłowiy uparciuch	tętnica główna	
choroba zakaźna						szybki bieg	sos meksykański obok jezuity					
korek na drodze			obieżyświat		wszystko przeoczy				sprawka figlarza	zabiera głos na wiecu	pochylenie ciała	
na zapiski												
kuzynka szynszyl							na zdjęciu		kładka			
					zarost po bokach twarzy		zbrojny atak					
szermierz w masce		kazalnica							model Opla	zatyčka antačka	zejście z linii kursu	deseczka tynkarza
zgrany zespół		schronienie			tlenowy dla nurka pasiasty minerał					krótka wyprawa		7
ptak w sadzie			5			na czele sekty	równina w Afryce kupujący					
kubański taniec	rododendron			ślalom na stoku uczucie głodu					pasmo sukcesów	obywatel Albionu	szkodnik upraw	
					apopleksja wybrany na króla				zwój tapety			
							6					
dzieje rodu		rudel łodzi					samiec owcy cieszy maklera				szubrawiec	... nieważkości
		szajka										
					ukochany				odbity dźwięk		1	
wody albo wosku						kształt twarzy				odpala dynamit		
			3		kloda				małutki pokoik			
kusa spódnica							tlusta gleba				nad zlewem w kuchni	
szpieg												

1 2 3 4 5 6 7

# JOLKA

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



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

- w szlufkach
- palny proszek
- coś cennego
- recenzent literacki
- w kratkę do chemii
- kij do młocki
- płaski, ozdobny kielich
- klient urzędu
- mała, a cieszy
- trudna sytuacja, tarapaty
- za linią boiska
- woreczek na talary
- konik, pasja
- szerzenie wiedzy
- niemożność mówienia
- wyciąg, esencja
- pokój nagrań
- rozrobione drożdże
- brzeg, krawędź
- typ konkursu
- start w zawodach
- część kombinatu
- fatamorgana, miraż
- zastąpiły pończochy
- garnek z rączką
- nie jada mięsa
- zagęszcza solankę
- ... do roweru
- w bucie wojaka
- błąd pomiaru
- sygnał ostrzegawczy
- okrutne rządy
- spód naczynia
- skaczący insekt
- masa gipsowa
- dużo miejsca
- ze zdjęciami

# SUDOKU

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

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

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

# Spójrz W GWIAZDY

Tuż przed wakacjami Byki zaczną nagle ratować związki, a Skorpionom zamarzą się romanse z kimś zaskakująco nie w swoim typie. Emocji im nie zabraknie. A co czeka ciebie?



Bliznięta

**ANJA RUBIK**

**BLIŹNIĘTA**  
21.05-20.06

Świetna forma i przyływ gotówki. Nie ma co się skarżyć, los będzie łaskawy.  
**PRACA:** Wytrwale dąż do załatwienia zleconej ci pracy, inaczej będziesz miała poważne kłopoty.  
**MIŁOŚĆ:** Nieoczekiwanie miłe spotkanie. Tym razem zafrapuje cię rozmowa z kimś doświadczoneym, ale na pewno nie nieśmiałym. Profesjonalna konwersacja szybko zmieni się w taką bardziej pikantną.

## RAK 21.06-22.07

Minimalny spadek witalności, za to w sferze finansów lepiej już chyba być nie może.

**PRACA:** Będzie ci bardzo trudno uwolnić się od zmartwień i skoncentrować na zadaniach. Mimo wszystko spróbuj.

**MIŁOŚĆ:** Zabyłniesz na rodzinnej uroczystości i tam możesz spotkać niezwykle seksowną, bratnią duszę. Radości i śmiechu będzie co niemiara! Korzystaj!

## LEW 23.07-22.08

Powoli możesz wracać do życia towarzyskiego i rodzinnego. Tak za tym tęskniłeś...

**PRACA:** Nie pozwól sobie ugrzęznąć w rutynie. Nic tak nie rozleniwi jak nudne zadania.

**MIŁOŚĆ:** Gwiazdy dadzą ci możliwość udowodnienia swojej miłości i czułości ukochanego. Bądź jednak przygotowana na to, że te wysiłki mogą pójść na marne. Czy powinnaś się poddać? Czas pokaże.

## PANNA 23.08-22.09

Przed tobą seria ciekawych, rozbudzających intelekt spotkań towarzyskich.

**PRACA:** Jeśli myślisz o zmianie pracy, bądź ostrożna, bo możesz znaleźć się w niezbyt stabilnym miejscu.

**MIŁOŚĆ:** Nie ulegaj urokowi pięknych słówek. Ryzykujesz, że zostaniesz wykorzystana. Pomyśl więc lub, jeszcze lepiej, zdystansuj się i nie angażuj zbyt szybko.

## WAGA 23.09-22.10

Będziesz bardziej komunikatywna niż zwykle. W perspektywie: zacieśnienie kontaktów z kuzynostwem.

**PRACA:** Odniesiony sukces pomoże ci w karierze w nie tak odległej przyszłości.

**MIŁOŚĆ:** Zahamowania i tabu w sferze seksualnej... Wszystko to zniknie dzięki nowemu mężczyźnie poznanemu w uzdrowisku. Kto powiedział, że w kurorcie musi być nudno?

## SKORPION 23.10-21.11

Niespodziewane wieści od przyjaciela z dzieciństwa. Zaskoczą cię, zdezorientują, ale i ucieszą. Otwórz się na to.

**PRACA:** Możesz sobie pozwolić na odrobinę luzu, który wyzwoli kreatywność.

**MIŁOŚĆ:** Wykorzystaj idylliczny klimat końca wiosny, aby znaleźć kochającego i stabilnego partnera. I nie daj się zwieść pozorom. Nie jest tak przyziemny, jak myślisz!

## STRZELEC 22.11-21.12

Spotkania z bliskimi muszą poczekać, bo czekają cię ważne egzaminy.

**PRACA:** Przed tobą trudny i intensywny okres, ale spokojnie, dasz radę, jak zwykle.

**MIŁOŚĆ:** Nie rozpamiętuj traumatycznych wspomnień, tylko zadbaj, by mieć z kim dzielić łożę w najbliższej przyszłości. Czuła znajomość z miłym młodzieńcem poprawi ci samoocenę.

## KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Pomyśl o wysiłku fizycznym, ponieważ nic tak dobrze nie pomoże rozproszyć nerwowości i nadmiaru energii. Nie musisz gnać na siłownię, wystarczy nieco pracy w ogródku.

**PRACA:** Przyda ci się kilka kursów, by nie stać w miejscu i dogonić młodszych.

**MIŁOŚĆ:** Zaplanuj romantyczną wyprawę, bo, co tu kłamać, twój związek pokrywa się kurzem. A przecież kochasz partnera!

## WODNIK 20.01-18.02

Zapagniesz spełnić zachcianki najbliższych. Za to odciążą cię w pracach domowych.

Staraj się zachować równowagę.  
**PRACA:** Merkury będzie wspierał twoje inicjatywy i wysiłki w pracy. Nader skutecznie.

**MIŁOŚĆ:** Szykują się romantyczne komplikacje. Niespełniona, ale wielka miłość? Czy za tym tęskniło twe serce spragnione burzy, naporu oraz cierpień?

## RYBY 19.02-20.03

Rodzina kocha ingerować w twoją prywatność: czas więc im się postawić.

**PRACA:** Nie podejmuj zobowiązań za szybko, bo mimo profesjonalizmu - nie dasz rady.

**MIŁOŚĆ:** Uczucie od pierwszego wejrzenia może sporo namieszać w twoim życiu, nieważne, czy jesteś wolna czy nie. Sycylijski piorun każe ci się poważnie zastanowić nad dotychczasowym życiem.

## BARAN 21.03-19.04

Nic nie przeszkodzi ci w delektowaniu się pełnią życia. Uważaj jednak na wątrobę. Lepiej nie przesadzaj z drinkami.

**PRACA:** Pozytywne zmiany: nowe propozycje pozwolą ci zachować pożądaną niezależność w każdej dziedzinie.

**MIŁOŚĆ:** Zadziwisz partnera chęcią eksperymentowania. W efekcie zapędzicie się w rejony przez was nieeksplorowane...

## BYK 20.04-20.05

Będziesz miała okazję zwiększyć swoje dochody. Słusznie uważasz, że na to zasługujesz.

**PRACA:** Przeszkody, które uniemożliwiły twój rozwój, znikną w czarodziejski sposób.

**MIŁOŚĆ:** A to niespodzianka! Jeśli właśnie jesteś w trakcie rozstania lub nawet rozwodu z partnerem, nagle odnajdziecie wspólną namiętność i z rozstania nici! Może warto dać jeszcze szansę waszemu uczuciu...

**EMMA WATSON**

„Nie jestem zaręczona i nikt mnie nie zmusi do złożenia przysięgi małżeńskiej tylko dlatego, że małżeństwo jest postrzegane jako oczywisty etap w życiu kobiety”.



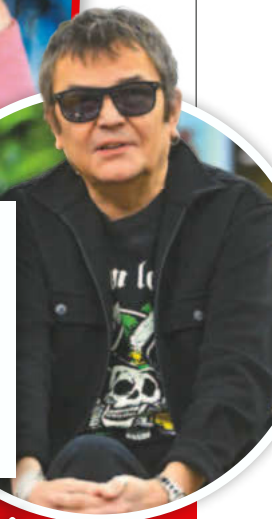
**BEATA SADOWSKA**

„Nie boję się zmian. I lubię w sobie tę elastyczność. To chyba znaczy, że jeszcze nie zdzia-działam, a raczej - nie zbaciałam. Myślę, że dopóki będę miała w sobie gotowość na zmiany, dopóty będę młoda”.



**ROBERT GAWLIŃSKI**

„Recepta na miłość po niemal 40 latach? Rozmawiać. Być szczerym. Wyzbyć się ego. Nie milczeć, bo to zabija związki. Zrozumieć siebie nawzajem. Radzić sobie w sytuacjach kryzysowych i nie zapomnieć o dawce humoru”.



**IZABELA KUNA**

„Żał mi kurczącego się czasu, który mi pozostał, a zmiany zachodzące w ciele to też niewesoły temat. Dlatego dbam o ciało, dobrze się w nim czuję i chcę je pokazywać. Mam wręcz taką potrzebę, bo nareszcie samej sobie się podobaam”.



*Oni mają*  
**GŁOS**

**NATALIA SZROEDER**

„Dostałam od życia więcej, niż mogłam się spodziewać. I to miłe, gdy ktoś komplementuje moją zewnętrzną, ale z tego, co mam w środku, jestem dużo bardziej dumna. Lubię siebie za to, że mam dużo miłości do ludzi i świata”.

**MARCELA LESZCZAK**

„Większość swojego życia ważyłam 49 kg przy wzroście 175 cm (dziś ta waga waha się pomiędzy 53 a 57). To był taki czas długo przed i po »Top Model«”.

**MICHAŁ SZPAK**

„Mam poczucie, że tworzy się jakaś nowa Wieża Babel, że zbliżamy się do autodestrukcji. Zamiast skupiać się na tym, co ważne, generujemy wyimaginowane problemy. Jesteśmy podzieleni, brakuje nam poczucia wspólnoty”.



# Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji



## Nasze NOWOŚCI!

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

**EKSTRA!** Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

*Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!*  
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)