MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

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



SEBASTIAN FABIJAŃSKI 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?



NA GALI OMENY MENSAH GWIAZDY ZACHWYCIŁY KREACJAMI I HOJNOŚCIĄ

Małgorzata Kożuchowska

Czy to początek nowej drogi?

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

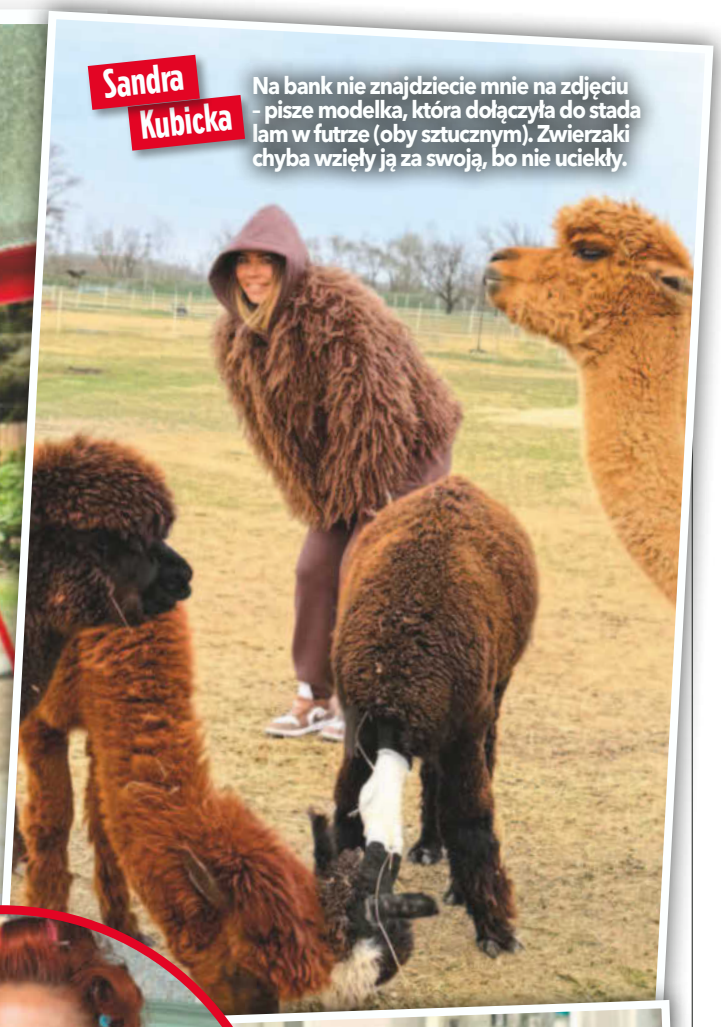
Numer w sprzedaży do 21.06.2026

GWIAZDY SHOW



Maciej Stuhr

Wiosna na dobre zawróciła mu w głowie! Aktor pokazuje fanom dorodne rzodkiewki, które pysznią 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. Zgadzamy 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.

Fot.: Instagram.com/maciej_stuhr, Instagram.com/sandrakubicka, Instagram.com/nataszaoficial, Instagram.com/darialadocha, Instagram.com/_marcinprokop_

Nr 12 (461) 08 czerwca 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

5 Jakie refleksje ma **Danuta Stenka** w jubileuszowym dla siebie roku?

10 Dwóch kapitanów drużyn **Filip Gurłacz** i **Michał Koterski**. Więcej ich łączy czy dzieli?

11 **Katarzyna Cerekwicka** 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** długo nie zapomni tego wieczoru panieńskiego.

14 Tak **Marina Łuczenko** i **Wojciech Szczęsny** 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 zdejmujesz 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

» PIĘĆDZIESIĄTKĘ 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.

Fot.: Akpa (3), East News, House of Food, materiały prasowe, Instagram.com/klaudiahalejcio, Facebook.com/TVN
Fot. na okładce: Forum (2), Reporter, Instagram.com/izabelajanachowska, Instagram.com/omenaafoundation, Instagram.com/m_rozenek



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

Rodzinka jak z obrazka

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





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 osiem białych, ale odważnych kreacji.



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. Odwołali wszystko w ostatniej chwili, bo firma, której zlecili organizację wesela, ich oszukała. Wygląda na to, że jednak są gotowi na drugie podejście! Klaudia Halejcio ma już nawet za sobą panieński 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…

Fot.: Instagram.com/klaudiahalejcio (5)

JEDNYM ZDANIEM

W marcu br. wzięła rozwód, ale już nie jest singielką – **Sandra Kubicka** związała sięz 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.

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)**



Wartości i priorytety

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

Zeskanuj kod QR i zobacz więcej



Domowe rytuały

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



Elegancja i piękny uśmiech

Styl i klasa to od lat wizytówka Danuty Stenki.

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



PONAD 7 MILIONÓW ZŁOTYCH

Ewa Chodakowska wystawiła na licytację „Tydzień Metamorfozy" 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 zasiliło 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.



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.

Fot.: Instagram.com/omenaafoundation (4), Akpa, Instagram.com/m_rozenek



Jest bardziej uważny

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



Cena sukcesu

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



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 nieleczonej 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.

Fot.: Forum, Akpa, Facebook.com/Sebastian Fabijanski, Instagram/sebastian.fabijanski.official



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 jedynak 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 łudząco do niego podobny wystąpił z nią w reklamie. Gwiazda oswaja go z show-biznesem?

Jeszcze 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 przemyca 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 czerwonych 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

Fot.: Instagram.com/malgorzatakozuchowska (5), Akpa (2), East News

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

Kapitanowie PO PRZEJŚCIACH

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

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.

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.

Fot.: Akpa, Reporter



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 Cerekwicka 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.

Fot.: Akpa, instagram.com/kasia_cerekwicka_official

REKLAMA

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

SŁONECZNA LOTERIA

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

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.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

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.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".

Wciąż wspaniały

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

Boski Harrison!

Ford za rolę dostał 500 tys. dolarów - i był zadowolony. Indiana Jones okazał się idealną odskocznią od Hana Solo z „Gwiezdnych 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. Pomysł przyszedł im do głowy, gdy budowali zamki z piasku.

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)**

Fot.: East News (5), materiały prasowe Lucasfilm, materiały prasowe POLSAT



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 UJAWNIŁA, 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)**

Fot.: East News (4)



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



Bajkowy ślub w Grecji

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



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 Łuczenko. 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.



Co by się ze mną działo bez niej?

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

JEDNYM ZDANIEM

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

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

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

Fot.: Akpa, Instagram.com/marina_official (4)



Chwilo, trwaj

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

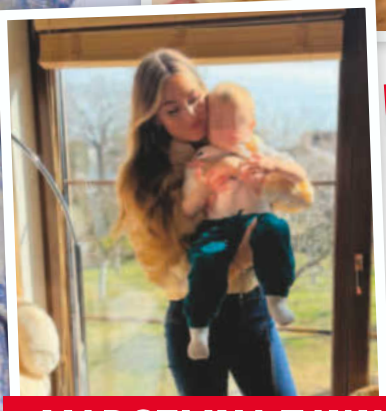


Tu zaszła zmiana

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



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



Wymarzone schronienie

Uszczęśliwia 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 szanse zebrać najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. **(NN)**

Fot.: Akpa, Instagram.com/marcelina_zawadzka (3)

SHOW extra

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 odkręcić – powiedziała modelka o związku z aktorem.



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 dzielą 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. Czuła, 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, Magdalenie Boczarskiej i bardzo ją to bolało.

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.



Jej 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 przemocy ekonomicznej. 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 Boczarską. 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 jązasobą.Toabsolutnieniebyłodlamnie ok – wyjawiła.

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 moich wujków. Był taki incydent z moim ojcem – opowiadała. Zmagała się z CPTSD (red. zespołem stresu pourazowego) i w relacjach szukała wybawienia. – Bardzo chciałam, żeby przyszedł książę i mnie uratował. Żeby przyszedł ojciec i bezwarunkowo mnie przyjął, i przeprowadził przez życie. Przed laty przyjęła nawet oświadczyny 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 dali 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)

GORĄCY TEMAT

Oszukali PRZEZNAC

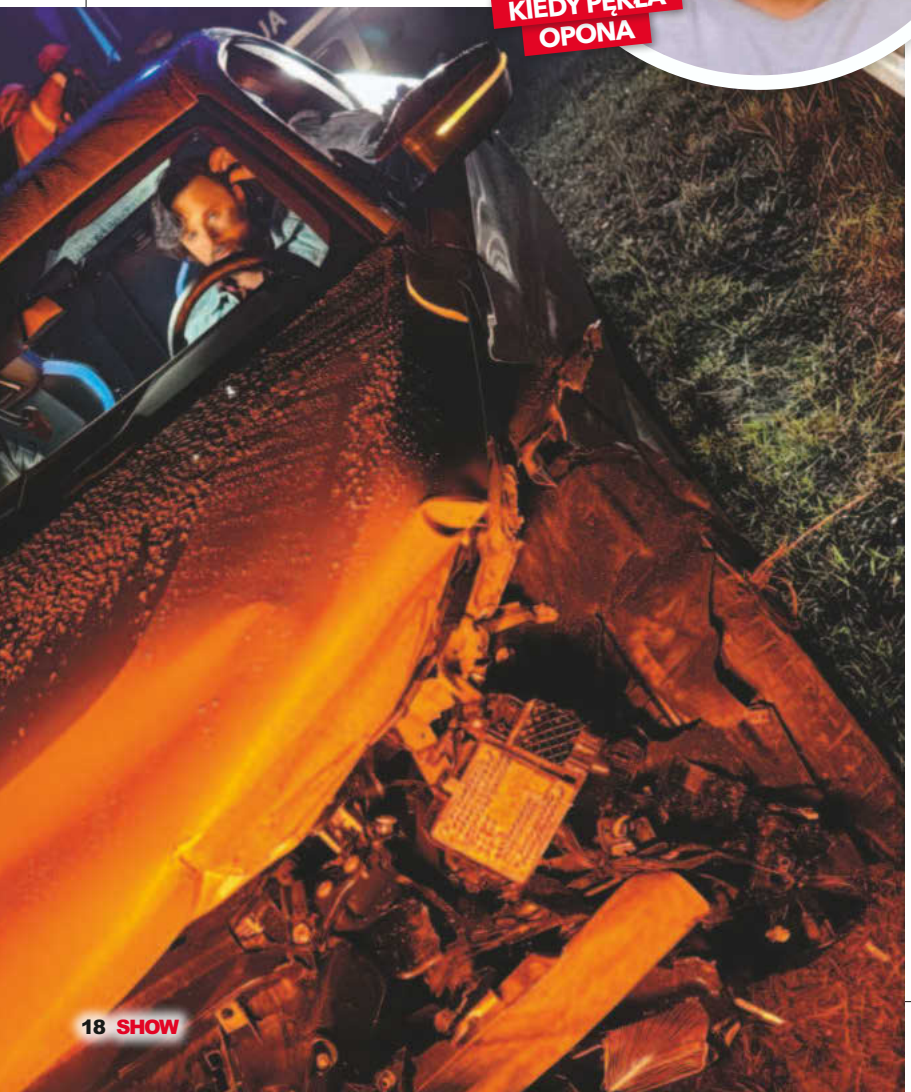
Można tak powiedzieć! Ktoś wyszedł cało z groźnego wypadku albo przewalczył chorobę, choć rokowania lekarskie nie zapowiadały nic dobrego... **Celebryci, którzy zajrzeli śmierci w oczy,** przekonują, że to doświadczenie całkowicie przewartościowało ich życie…

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 wyprzedzał 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.



PO DRUGIEJ STRONIE

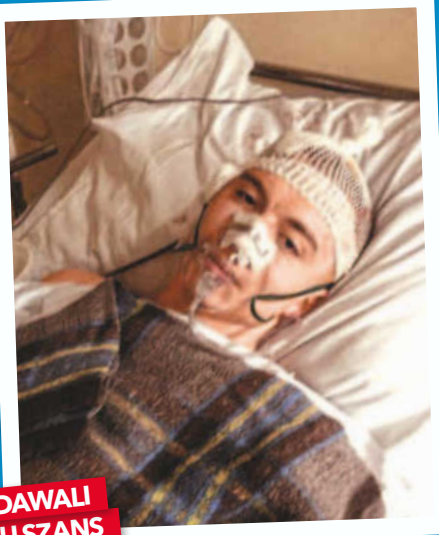
Aldona Orman

Był 2001 rok, gdy Aldona Orman zachorowała na sepsę 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".



SHOW extra





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.



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.

Fot.: Akpa (4), East News, Instagram.com/qczaj, Instagram.com/betalenska, Instagram.com/aldona_orman, Instagram.com/trojanowska.official, Instagram.com/alandersz

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 odmienne 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

Jestem szczęśliwa SZCZEŚLIWA

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

Ostatnio zdobyła się na bardzo szczere 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 wyjawiła 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 You Tube dwutygodnika „Show”. – A także odsunięcie się od mediów na jakiś czas, by zobaczyć, co tak naprawdę w życiu jest ważne, przewartościować różne rzeczy. To była puenta, której mi brakowało, taka kropeczka nad i – opowiadała Patricia Kazadi. Wielkim wspaciem 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 kłębkiem 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

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

Małgorzata Socha

Z dala OD DOMU

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

Nadchodzimy! 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 Szydełem, 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 wyjedzie 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 nastolatkowie, na wakacjach w Darłówku – 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

Dziś 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.

Spełnione



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 – oznajmiła, nie kryjąc radości. – Bo przecież gdzie bym mogła się tak wyłączyć z życia codziennego, pojechać do takiego egzotycznego miejsca, być pozostawionym tam prawie samemu sobie i poddawać się różnym wyzwaniom... To totalna przygoda! Jestem bardzo podekscytowana!

SHOW Maria Puławska



Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/malgosia_socha (4)

marzenia

SHOW extra





Wakacyjna miłość

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

Ahoj, przygodo!

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



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.



Wyścig się zaczął

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

GORĄCY TEMAT



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.

Tak wygląda sp







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 NA SZCZĘŚCIE

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

SHOW extra

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



ełnienie

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 YouTubie poświęcony tematyce weselnej.

Kilka 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 ciążowych 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 zrozumiałe, 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 dzidziuś rośnie – opowiadała. – Choć cały czas w jego głowie pojawia się to pytanie: mamo, ale gdzie jest do końca ten dzidziuś, 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 **TOŁPA**, 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

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**



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

Joanna Trzepiecińska

Ciągle jestem CIEKAWA ŻYCIA

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.**

Ostatnio 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?

Myślę, że tak, bo to bardzo uniwersalna komedia o relacjach rodzinnych, pieniądzach i tajemnicach, które nagle potrafią wywrócić 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 spotkaliśmy 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 przyleciałam na zaproszenie Michała Urbaniaka. Wtedy chodziłam ulicami i nieustannie patrzyłam

Dwie pasje: sztuka i relacje



Pokochała glinę. – Lepię anioła, wychodzi maszkaron – 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 dostrzegałam 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 głównie 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

Fot.: Akpa (3), East News, Instagram.com/joannatrzepiecinska, Facebook.com/joanna.trzepiecinska (3)

Spodnie JAK



Małgorzata Ohme (47)

Balonowe spodnie lubią przestrzeń, więc znana psycholożka zestawiła je z krótszym, lekkim żakietem, 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 dżinsówką nabiera miejskiego luzu, a dzięki temu, że nogawki odsłaniają 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

Fot.: Akpa, materiały prasowe (23)

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.





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



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!





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

Hafty na mieście



Folk znów wkracza, ale wcale nie do skansenu, a na miejskie ulice. Kwiatowe, ludowe wzory, ażury i koronki mieszają się tu z prostymi formami, jakby ktoś wstawił ubrania z ludowej skrzyni do pracowni projektanta kochającego minimalizm, ale też i modowe eksperymenty. Na tenisówkach rozkwitają ludowe wzorki, a angielskie hafty, niczym misterne wycinanki, dodają całości lekkości i oddechu. W tej odsłonie folk nie jest już tylko ozdobą, ale staje się głównym bohaterem stylizacji, który przyciąga spojrzenia i buduje cały nastrój w stroju. Czasem wystarczy jeden haftowany detal, by nawet najprostsze 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 2024

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.**

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



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, BIELENDA, 25 zł; 4. Róż dodający młodzieńczego blasku, CLINIQUE, 100 zł; 5. Luksusowa, kremowa pomadka Colour Riche, L'OREAL, 30 zł

REKLAMA



Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej

bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej

Rekomendowane Siła jonów srebra przez specjalistów

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, 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 odpłacą 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 wędrówkę, spacer, plażę** zabierz nakrycie głowy. Ograniczy działanie promieni UV na włosach. Kapelusz słomkowy mile widziany, modne są turbany, chusty i kapelusze typu rybackiego.



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.

• **Olejowanie jest w sam raz na lato.** Olej (np. arganowy, kokosowy) wniknie w uszkodzenia. Nanieś go na włosy suche, wilgotne na 3/4 długości na ok. 30 min. Zemulguj odżywką, potem użyj szamponu i znów odżywki.



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.

• **Wygładzenie i połysk zapewnią wody lamelarne.** Błyskawiczny efekt lśniącej tafli gotowy!

Fot.: Adobe Stock (3)

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?

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

Maszynkę prowadź pod włos, dzięki czemu usuniesz więcej włosków. 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 rozpuszczą włoski.

Paski z woskiem są wygodne, ale wosk twardy bez pasków łapie więcej włosków. Do wosku i pasty trzeba włoski zapuść do 2-5 milimetrów – zostaną lepiej wyłapane.

Pastę cukrową nakładaj pod włos, odrywaj z włosem.

Stosuj kosmetyki po depilacj 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, BIOTANIQE, ok. 14 zł
3. Nawilżający fizjotonik Hydrain, DERMEDIC, ok. 38 zł

REKLAMA

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

po 1 użyciu:
+31%
nawilżenia*

po 1 użyciu:
-78%
szorstkości*

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji



dermokosmetyczna ekspertyza.

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

w 14 dni*
mniej widoczne przebarwienia

po 1 użyciu:
+14%
gładkości*

*badania aparaturowe, maksymalne wyniki

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

odkryj pozostałe produkty i na tolpa.pl



Warto chodzić BOSO!

Gdy stopy bolą, 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?

Mówimy 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 boso 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 boso, 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 podeszwie, z ugniataniem łuku i przestrzeni pod palcami. To chwila uważności, która wycisza układ nerwowy.

Fot: Adobe.Stock

Leki ukryte W CHWASTACH

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

Mogą 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. Łyżeczkę 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!

Fot.: mat.prasowe (3)

Z aptecznej półki



Kolagen Cito kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. **REUTTER**, 48 g/43 zł

Skandynawski Blue Berry Plus – do nabycia na 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

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

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).



Fot.: House of Food (4)



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 kuwertury • 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 kuwerturę. 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 twarożku • 75 g brązowego cukru • 4-5 łyżek likieru migdałowego • plasterki limonki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka wsyp do torebki foliowej i kilka razy przejedź 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, twarożkiem 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 krzesełkiem 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.



TWOJA STREFA SLOW

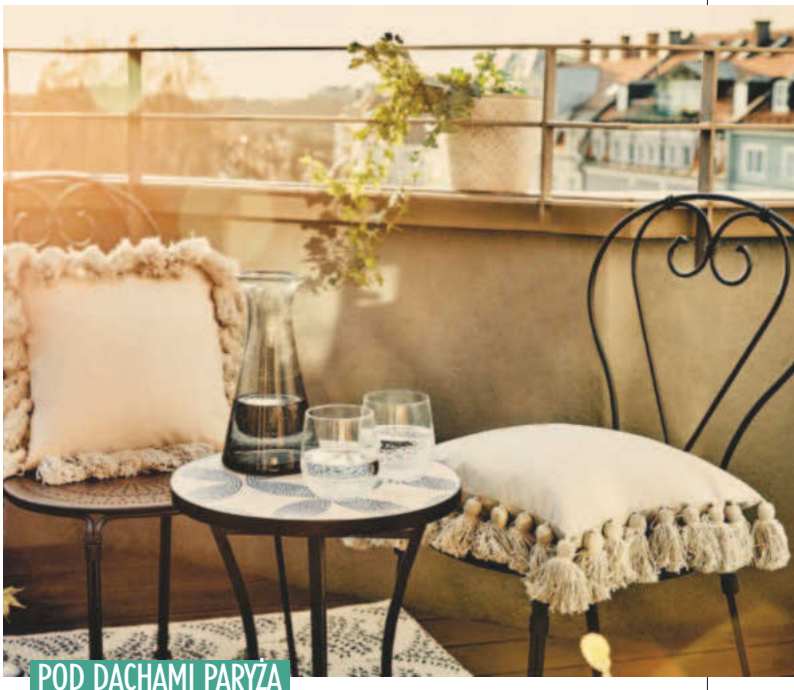
Trochę boho, trochę Skandynawii… Jasne kolory, ożywcze desenie, palety z recyklingu w roli ławy, drewniane meble, mnóstwo poduszek, puf pełniący rolę dodatkowego siedziska, dywan, niewielki stolik oraz rośliny. Uroczy miks, który zaprasza do spotkań albo po prostu do chwili wytchnienia. Prawie jak na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

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

Wypróbuj u siebie!



Lampa zewnętrzna solarna. IKEA, 29,99 zł; Miękka, pikowana poduszka (29 zł) i skrzynka balkonowa (26,80 zł) sostrenegrene.com/pl



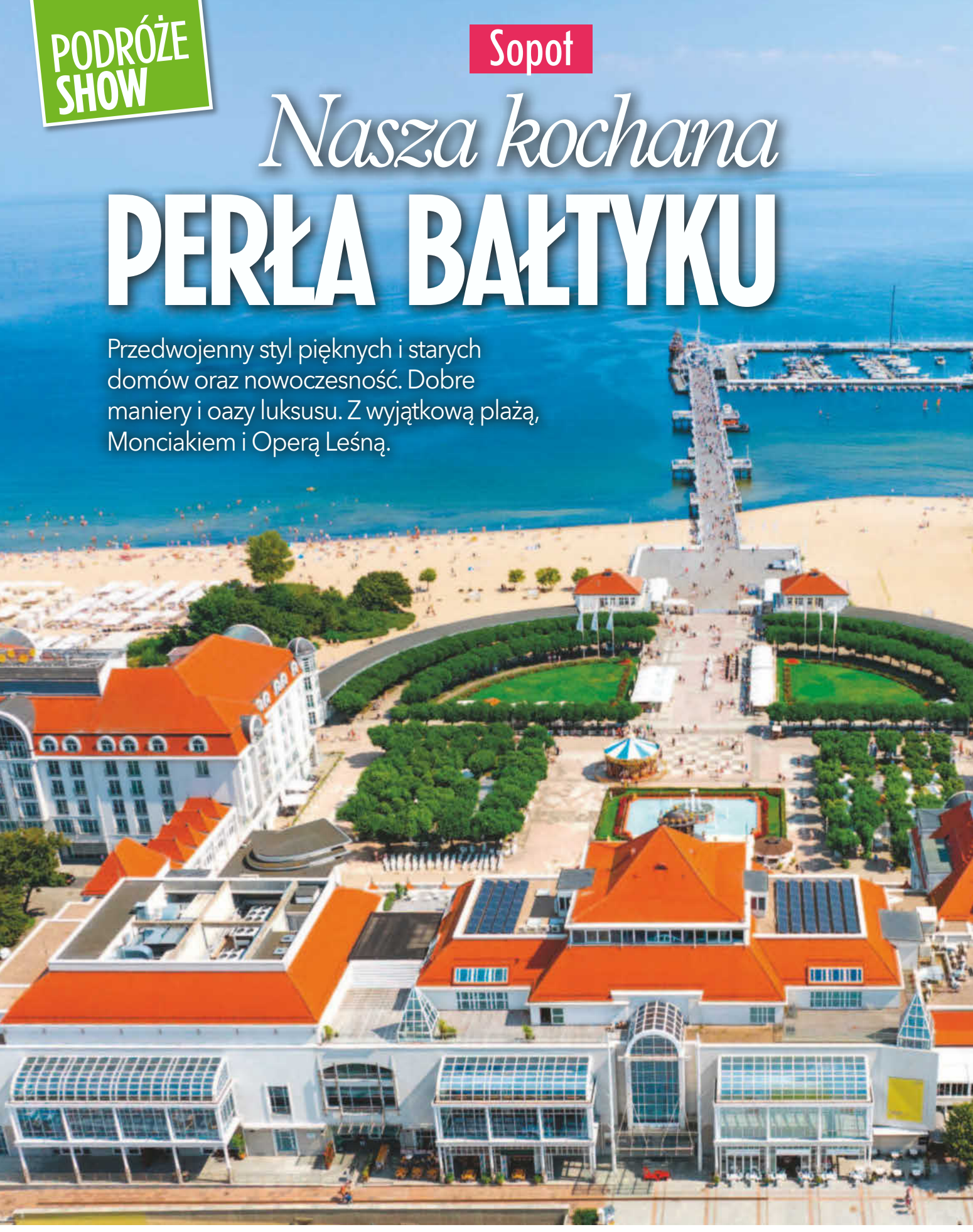
POD DACHAMI PARYŻA

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?

Sopot

Nasza kochana PERŁA BAŁTYKU

Przedwojenny styl pięknych i starych domów oraz nowoczesność. Dobre maniery 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.



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



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

Fot.: Adobe Stock, PZapała (4)

Pośród 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 poczujemy 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, francuksie 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 miniemy miejsce, którego już 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 niezwykłe, 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…



Prawie jak na Riwierze Francuskiej, ale wciąż dużo taniej.

TO JEST HIT

Lefter: Piłkarski profesor

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

Krew, pot I ŁZY



Zanim 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 Netfliksa.

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 kibice 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

Fot.: Materiały prasowe (3), Wikipedia.pl, Getty Images (3)



Stadiony go pamiętają

Kult Leftera jest w Turcji wciąż widoczny.



Imię nie bez znaczenia

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

SHOW extra

Jasne zasady

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



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. Przestawiał 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 Aslıhan 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 Aslıhan 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 Dündara w „Zakazanym owocu" czy Batu 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

Dzielny 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 podbije serce Bonnie i wywoła panikę wśród pozostałych zabawek.

Książki

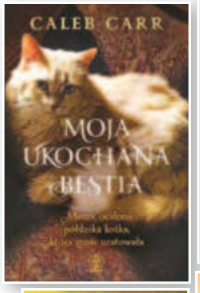
MOJA UKOCHANA BESTIA
» Historia relacji człowieka i kota poruszy czytelników niezależnie od ich wieku, wykształcenia, profesji czy zainteresowań.

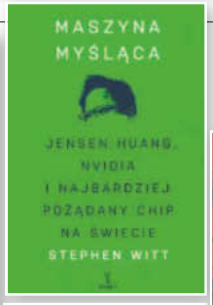
MASZYNA MYŚLĄCA
» Znakomicie opowiedziana historia nieprawdopodobnych początków jednej z technologii naszych czasów – chata GPT.

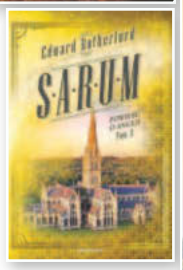
SARUM
» Ta kontynuacja monumentalnej sagi o Anglii ukazuje nam burzliwe dzieje państwa na przestrzeni aż dziesięciu tysięcy lat.

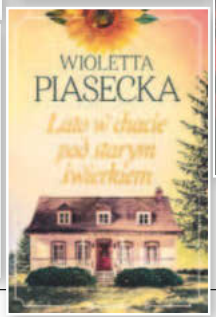
LATO W CHACIE POD STARYM ŚWIERKIEM
» Jagoda chce poskładać swój świat i stworzyć bezpieczną przystań dla siebie i dziecka. Ale przeszłość znów puka do drzwi.

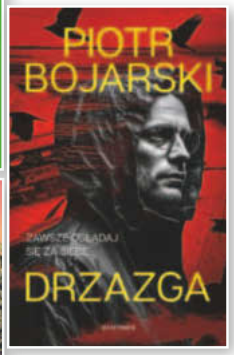
DRZAZGA
» Bogdan zakochuje się po czterdziestce. Gdy już myśli, że będzie szczęśliwy, ukochana, która zajmowała się polityką, ginie.













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

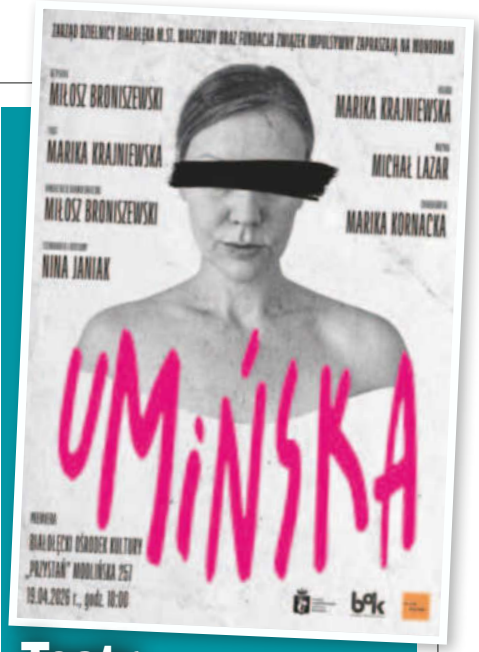
» Wszystkie drogi znów prowadzą do malowniczego miasteczka Serenity w Karolinie Południowej. Wprawdzie od czasu, gdy Maddie (JoAnna Garcia Swisher) dostała atrakcyjną propozycję pracy w Nowym Jorku, jej przyjaciółki – Helen (Heather Headley) i Dana Sue (Brooke Elliott) poczuły, jakby kończył się pewien 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

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

Bauer Media Group

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

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**

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.



kinowa z widzami soczewka na jedno oko
kazalnica imama
samochód
grzanka
Kaliope, Klio
„znudzony" pies
masa w waflu
... Marx, piosenkarka, kompozytorka
chroni żeglarza
dźwig portowy
słoń kopalny
zaleta
7
boleń
1
pieje o świcie
rezerwa
absolwent euro-peistyki
kobieta
zdrowia lub muzealny
szlam w rzece
mebel Madeja
próba
ostra krawędź
11
sypialnia
strzęp waty
obok fauny
satyr
rocznica ślubu
spoina
3
dowód jakości
paraliżuje przed występem
z wie-szakami
wzniosły ton wypo-wiedzi
majak
dobra do złej gry
5
wciątka w brydżu
zaleta, przymiot
tkanina na wsypy
w ręku żeńca
wiano
część kościoła
grząski teren
pepsyna albo lipaza
okrętowe schodki
język krasuli
członek cosa nostry
obronna budowla
9
złącze blach
przerost tarczycy
efekt korozji
roraty
4
równo-ważnia
leń, nierób
wypływa z Etny
zaczyn
paleta barw
skwarki do kaszy
dobre maniery
rzymska szata
10
duma pawia
młocka
... to zdrowie przed matem
Adriatyk
basior
otacza lagunę
pora wakacji
wiklinowy pojemnik
wysiłek, fatyga
kursuje do Ystad
odprowa-dza kuchenne opary
miara krawca
inicjacja spalania
2
12
duży pustorożec
ocena jurora
Wielka ... Koralowa
pod butami alpinisty
8
6
nume-racja kompozycji
trep
wartość, cena
pokryty gontem
niejedna w atlasie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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	R	A	Ć	T	I	W	K	Y	W	P	A	Ź	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
ALTRUIZM
ARO
BANKOMAT
BÓL
BUK
CHIPSY
CZOP
DOG
DUKAT
FALOMIERZ
FILIA
GOKART
~~GRANULACJA~~
GRUNT
INTERES
KĄT
KIEŁEK
KONKURS
KONOPIE
KREWNY
KRĘGIEL
KRYPA
LEMIESZ
LÓD
LUFCIK
ŁUPIEŻCA
ŁYK
MAZAK
METEOR
NAĆ
PAŹ
PELIKAN
POPIELNIK
PRESTIŻ
PROSIĘ
PRZYCHÓW
PUB
REKTOR
STATEK
STOLARKA
STRAWA
STRUŚ
SZYFRANT
TRĄBKA
TUBA
UCZONY
UMOWA
WYKWIT
ZACISK
ZAROŚLA
ZASIEKI
ZĘBODÓŁ

SZYFRÓWKA

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

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

Fot.: Akpa, Adobe Stock

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

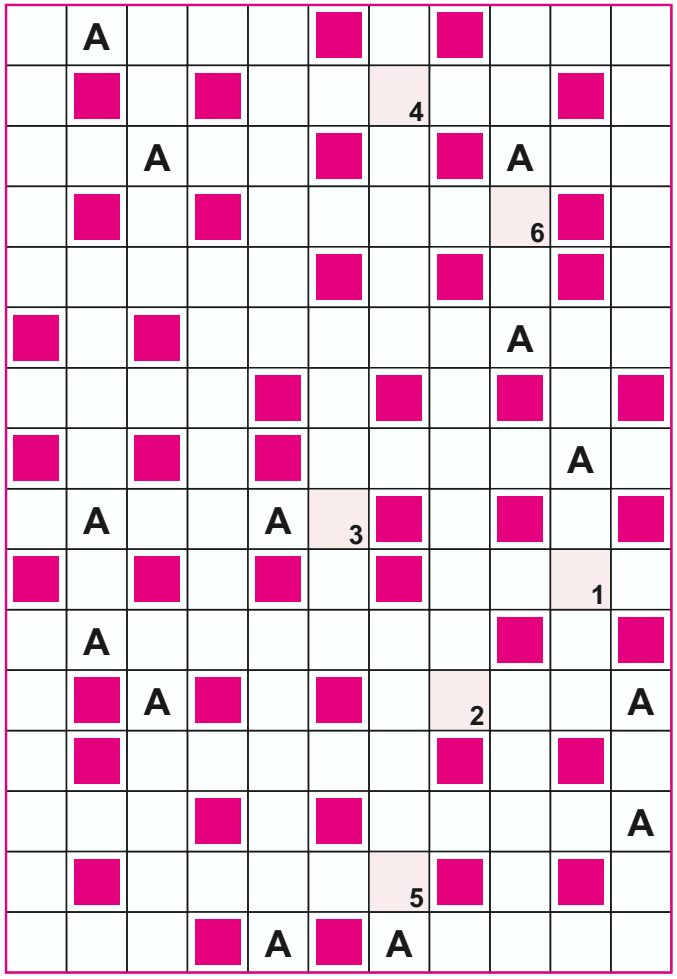


odcień błękitu	płat papieru		spoina z nici / rzadki okaz		nad okiem / gładka powłoka muru / góra w Galilei		niemiecki obóz jeniecki		mknięcie, pędzenie					
złota w sadzie			2				śmietanka towarzyska		kruchy placek					
odpowiednik, równoważnik		szpon		do prania bielizny		4								
				ojciec źrebiąt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

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 dziewięciopolowym 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				

Fot.: Adobe Stock

8 czerwca – 21 czerwca

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?



Bliźnięta
ANJA RUBIK

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Świetna forma i przypływ 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 doświadczonym, 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: Zabłyśniesz 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 tęskniłaś...
PRACA: Nie pozwól sobie ugrzęznąć w rutynie. Nic tak nie rozleniwia 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 łoże 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

Zapragniesz 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...

Fot.: Akpa

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS

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

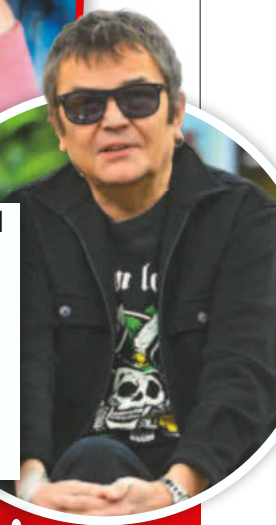
„Nie boję się zmian. I lubię w sobie tę elastyczność. To chyba znaczy, że jeszcze nie zdziadziałam, a raczej – nie zbabciałam. Myślę, że dopóki będę miała w sobie gotowość na zmiany, dopóty będę młoda".





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

„Żal 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 podobam".



NATALIA SZROEDER

„Dostałam od życia więcej, niż mogłam się spodziewać. I to miłe, gdy ktoś komplementuje moją zewnętrzność, 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".

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

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