MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 13 (462) 22 czerwca 2026 r.



- TA KSIĄŻKA TO ROLLERCOASTER - **KATARZYNA FIGURA** W AUTOBIOGRAFII MÓWI CAŁĄ PRAWDĘ O SWOIM ŻYCIU



BORYS SZYC I JUSTYNA NAGŁOWSKA TAK WYGLĄDA ICH ZWIĄZEK ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



DAWID PODSIADŁO CORAZ BLIŻEJ PODJĘCIA DECYZJI, KTÓRA ZMIENI WSZYSTKO

Zwyczajna dziewczyna o nadzwyczajnej historii. **PO FINALE TENISOWEGO TURNIEJU,** świat stanął przed nią otworem. Co czeka Kopciuszka z Polski?

Maja Chwalińska

Jak sobie radzi Z NAGŁĄ SŁAWĄ?

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

Numer w sprzedaży do 05.07.2026



Anna Dereszowska

Aktorka dobrze wie, że aby małżeńskie szczęście trwało, trzeba raz na jakiś czas… prysnąć! – Nie mówcie naszym dzieciom, ale znowu byliśmy na randce – donosi z Łodzi, gdzie miała spektakl i gdzie chwilowo „wyemigrowała" z ukochanym. A że okazja wyjątkowa, więc trzeba zadbać by wyglądać jak milion dolarów!



Magdalena Cielecka

Nie ma miękkiej gry! Sezon motocyklowy trwa, więc Magdalena Cielecka wróciła do jednośladowej pasji. – Na szczęście tego się nie zapomina – cieszy się.

#Show TIME



Agata Passent

Czy Agata Passent jeździła przed laty takim Żukiem? A może jej mama, Agnieszka Osiecka, napisała kiedyś o nim piosenkę? Pewne jest, że buraczkowa czerwień jej bluzy doskonale pasuje do turkusu auta.



Anna Głogowska

To miało być spokojne spotkanie z przyjaciółką w restauracji, ale Anna Głogowska przypomniała sobie, że jest w nowiutkich butach jeszcze z metką i jej noga wystrzeliła wyżej niż zrobiłby to korek od szampana.



Anna Rusowicz

Przezywali mnie wieża – pisze artystka o wzroście 175 cm, dodając, że lubi być wysoka, bo ma lepsze perspektywy na życie. Z Wieży Eiffla miałaby chyba jeszcze lepsze?

Fot.: Instagram.com/dereszowska, Instagram.com/cielecka_magda.official, Instagram.com/by_passent, Instagram.com/annaglogowska_official, Instagram.com/anna_rusowicz_official

Nr 13 (462) 22 czerwca 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 Najpiękniejsza przygoda przed nim. **Sławosz Uznański-Wiśniewski** został tatą.

5 **Katarzyna Herman** jest gotowa na nową miłość.

6 Premiera filmu **Pawła Pawlikowskiego** miała iście światową oprawę.

11 **Isabella Scorupco** wkrótce wyda córkę za mąż.

12 Jak **Paweł Małaszyński** patrzy na życie z okazji 50. urodzin?

O TYM SIĘ MÓWI



24 **Roxie Węgiel** nie kryje radości, że spełnia marzenie.

13 Plotki się potwierdziły. **Ariana Grande** znów jest singielką.

15 **Tamara Arciuch** opowiada o tym, z czego rezygnuje, stawiając dzieci na pierwszym miejscu.

18 Razem z **Radosławem Majdanem i Andrzejem Chyrą** świętujemy Dzień Ojca.



8 **Maria Dębska** wychowała się w domu o pewnych wartościach. Dziś tworzy własne zasady.



26 **Mikołaj Roznerski** w rozmowie z nami zdradza, czego brakuje mu do szczęścia.

STYLOWY PORADNIK

30 **Fryzury** Bob znów jest najmodniejszą fryzurą. Może znajdziesz cięcie dla siebie?

32 **Pielęgnacja** Owocowe żele to pięknie pachnący pomysł na lato.

34 **Zawsze w formie** Wakacje to nie tylko czas dla dzieci. Warto na wypoczynek wysłać… nasz mózg.

36 **Kuchnia** Lekkie, smaczne, na jeden kęs – idealne na przyjęcie, nawet jeśli Ty jesteś gościem i gospodynią.

PO GODZINACH



40 **Podróże** Sardynia zaprasza poszukiwaczy przyjemności i odpoczynku.

42 **To jest hit** Po „Yellowstone" czas na „Ranczo Duttonów" i nowe przygody serialowych ulubieńców.

44 **Mus kulturalny** Szukasz więcej wrażeń? Nowe sezony „The Bear" czy „Rodu smoka" już czekają.



Co w sercu, to na języku

Jest do bólu szczera i bezkompromisowa. Ale Agnieszka Woźniak-Starak nie dała się sprowokować.

Monika Richardson

Zaatakowała KOLEŻANKĘ!

» ZAWSZE MÓWI TO, CO MYŚLI. Gdy więc zapytano ją o Agnieszkę Woźniak-Starak, nową prowadzącą „Pytanie na śniadanie", skomplementowała jej urodę i niski głos, ale jednocześnie wystrzeliła amunicję, wyznając że nie ceni jej jako dziennikarki. – Jest uszczypliwa, nie mając do tego prawa. Jest osobą bezdzietną, jest wdową… – wyliczała, jakby to miało wpływ na kompetencje rywalki. Zarzuciła jej też, że robi uwagi na temat rzeczy, o których nie ma pojęcia. – Nie uważam, że to jest uprawnione – orzekła, by na koniec oskarżyć TVP o to, że obecnie stawia na osoby, które są po prostu ładne i tyle. W odpowiedzi Agnieszka Woźniak-Starak stwierdziła, że nie pamięta, kiedy ostatnio była uszczypliwa i pozdrowiła Monikę... **(NA)**



Prezenterka też słynie z silnego charakteru. Jednak Monice odpowiedziała spokojnie.

Kogo boli ta zmiana?

„Pytanie na śniadanie". Monika była jedną z prowadzących przez prawie sześć lat. Agnieszka jest współgospodynią programu od grudnia 2025 r.



Fot.: Akpa, East News (2), Forum (2), Adobe Stock, Instagram.com/monikarichardson, Instagram.com/roxie_wegiel
Fot. na okładce: Akpa (3), Instagram.com/borys.szyc

Bezcenne chwile we dwoje, we troje…



Do narodzin dziecka najbardziej cenili chwile tylko we dwoje. Teraz zaś zapewne - we troje.



Miłość i kosmiczne tempo

Sławosz i Aleksandra Uznańscy-Wiśniewscy są małżeństwem od nieco ponad roku.



Ambasador Polski i jej chluba!

Drugi Polak w kosmosie i pierwszy na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej ma powody do dumy.

SŁAWOSZ UZNAŃSKI-WIŚNIEWSKI OJCEM!

» NIGDY NIE UKRYWAŁ, że połączenie jego kariery astronauty i pracy żony w Sejmie wcale nie jest łatwe. Codzienność Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego i Aleksandry wyznaczały ciągłe loty między Łodzią, Warszawą a Houston, tęsknota i krótkie spotkania przed kolejnymi etapami przygotowań do lotu. Mimo to potrafili pielęgnować bliskość, a symbolem ich więzi były drobne gesty i plany na przyszłość. 25 maja 2026 roku ich świat całkowicie się zmienił, bo powitali swego syna. Dziś, kiedy misja kosmiczna jest już przeszłością, ta najpiękniejsza i najtrudniejsza podróż dopiero się zaczyna. **(KB)**



Tak przekazali światu dobrą nowinę!



Nowy przybysz na ich ziemi

Chłopiec przyszedł na świat przed Dniem Matki i Dniem Dziecka!

JEDNYM ZDANIEM

Aktorska para, **Tomasz Włosok i Malwina Buss**, rodzice siedmioletniej Jagódki, właśnie ogłosili, że oczekują narodzin drugiego dziecka.

Jacek Rozenek, który w maju 2019 roku przeszedł poważny udar mózgu, czego efektem były duże długi, już ich nie ma – po cichu zadbała o to jego jego żona.

Dziennikarka „Pytania na Śniadanie", **Anna Lewandowska**, wraz z mężem Błażejem, hucznie i do samego rana świętowała 15. już rocznicę ślubu.

Fot.: Instagram.com/astro_slawosz (2), East News, Reporter, @patrykblanc/Instagram.com/astro_slawosz

KATARZYNA HERMAN NIE CHCE SIĘ MIOTAĆ NA WIETRZE

» TO NIE JEST OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE, ale… – Chciałabym kogoś spotkać – nie kryje gwiazda. Rozstanie z mężem kilka lat temu było bardzo trudnym doświadczeniem, ale nauczyło ją samodzielności. – Umiem żyć bez faceta – podkreśla aktorka w „Twoim Stylu". Dopuszcza też myśl o życiu w pojedynkę. – Choć byłoby szkoda – mówi, przywołując cytat z „Małego Księcia" o ludziach, którymi miota wiatr, bo nie mają korzeni. A ona lubi je mieć, nie chce – jak to ujmuje – tylko miotać się na wietrze. Poza tym nie ukrywa, że brakuje jej dotyku. Dotyk jest ważny – podkreśla. Czasem pragnie, by przytuliły ją dorosłe dzieci. A one żartują: – Mamo, znajdź sobie faceta! **(AR)**



Coś się skończyło, nowe nie przyszło…

Z Tomaszem Brzozowskim byli małżeństwem kilkanaście lat. Kiedyś uważała, że rozwód to jej klęska. – Jakby uschło drzewo, które wiele lat pielęgnowałam – mówi.



Najpierw byłam aktorką, potem matką, a na końcu kobietą, która smakuje codzienność – wspomina gwiazda. Dziś to się zmieniło, choć praca pozostaje jej pasją. Tu z innymi artystami podczas festiwalu filmowego w Gdyni.

Kocha pracę, ale nie samym chlebem…

Teraz, gdy dzieci dorosły – Leon ma 22 lata, a Roma 17 – wreszcie może skupić się na sobie i swoich pragnieniach. I robi odważny krok naprzód, w stronę nowego rozdziału.



Uczucie czeka tuż za rogiem!

Przede mną kawał życia, może 30 lat? Może więcej? – zastanawia się z uśmiechem. Fajnie byłoby więc jeszcze mieć okazję do randek – także tych rowerowych.

Fot.: Akpa (3), Forum



TRUDNO BYŁO ODERWAĆ OD NICH WZROK

Borys Szyc i jego ukochana Justyna Nagłowska-Szyc tego wieczoru należeli do najpiękniejszych par, jakie pojawiły się na czerwonym dywanie. To był czas dla nich, tylko we dwoje.



NIEROZŁĄCZNI, ZAKOCHANI ŚWIĘTOWALI SUKCES

Reżyser Paweł Pawlikowski przyjechał na premierę swojego filmu z żoną Małgorzatą Belą, która nie odstępowała go o krok. Są razem już dziesięć lat, choć nikt nie dawał im szans na miłość dłuższą niż kilka miesięcy.



TEN WIECZÓR NALEŻAŁ DO NICH

Hanns Zischler i Sandra Huller czyli filmowy Thomas Mann z córką Eriką. Ona mogła zostać tylko kilka godzin, on trochę dłużej. Film opowiada o wizycie noblisty w powojennych Niemczech. W 1949 roku po latach emigracji w USA, przyjeżdża do swojego kraju w towarzystwie córki.

PREMIERA FILMU „OJCZYZNA"

» TO BYŁ NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANY WIECZÓR ostatnich tygodni. Do warszawskiego kina Kinoteka w Pałacu Kultury i Nauki zjechała plejada gwiazd, wraz z osobistościami ze świata kultury i polityki, by obejrzeć nagrodzony na 79. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes film Pawła Pawlikowskiego „Ojczyzna". Sala nie mogła pomieścić gości, były owacje na stojąco, a potem każdy chciał uścisnąć dłoń reżyserowi. To był też czas na spotkania z dawno niewidzianymi znajomymi i rozmowy o nowych projektach. Na wydarzeniu pojawili się m.in. Jan Holoubek, Krzysztof Zanussi, Allan Starski z żoną czy Magdalena Cielecka. **(AJ)**



NIE MOGŁO GO TAM NIE BYĆ

Na wydarzeniu pojawił się także Maciej Musiałowski, który postawił na klasyczną białą koszulę i czarne spodnie.

Zeskanuj kod QR i zobacz więcej



W DOBOROWYM TOWARZYSTWIE

Trzy muzy Pawła Pawlikowskiego: Agata Kulesza, Sandra Huller, Joanna Kulig. To symboliczne zdjęcie, zagrały w jego trzech filmach: „Idze", „Zimnej wojnie" oraz premierowej „Ojczyźnie".



W TYCH OCZACH WIDAĆ...MIŁOŚĆ

Grażyna Torbicka na ściance pozowała sama, ale później dołączył do niej mąż Adam Torbicki. Wyglądali jak zakochani w sobie młodzi ludzie. Dziennikarka postawiła na młodzieżowy look - szerokie jeansowe spodnie i zamszową kurtkę.

Fot.: Akpa (5), Reporter



Nie mógł się powstrzymać

Złapała na lasso kobieta. Kobieta moich marzeń. Zajęty – tak mówi o swojej wybrance. Czy to jej, pod osłoną drzwi, dzierżąc w dłoni jedzenie z fastfoodu, skradł buziaka?

Zawodowo jest spełniony

Na swoim koncie ma wiele sukcesów i nagród, w tym 15 Fryderyków. Jednak stara się dbać o życiowy balans i swoją prywatność.



Bilety na jego obecną trasę stadionową wyprzedały się wiele miesięcy temu.



Wypełnia stadiony po brzegi

Swoją karierę buduje od czasów nastoletnich, gdy wygrał program X Factor. Teraz nadszedł czas na ułożenie sobie życia prywatnego.

DAWID PODSIADŁO ZOSTAŁ ZŁAPANY NA LASSO!

» O SWEJ UKOCHANEJ MÓWI NIEWIELE, ale wygląda na to, że traktuje ją bardzo poważnie. Niedawno zostali przyłapani na spacerze i pocałunkach w bramie, a w swoim podcaście Dawid Podsiadło przyznał, że myśli o założeniu rodziny. – Ja jeszcze jestem w przededniu tego etapu – stwierdził, by po chwili dodać: – Wiadomo, że dążę do tego gdzieś tam, jestem coraz bliżej. Tajemniczą partnerkę poznał najprawdopodobniej podczas studiów reżyserskich w czeskiej Pradze. I chociaż ma grafik wypełniony po brzegi, bo jest w trakcie trasy koncertowej OBROTOWY TOUR 2026 i nagrywania nowej płyty, nie zaniedbuje tej relacji. **(FG)**

Fot.: East New (2), Instagram.com/dylanwishop

GORĄCY TEMAT

Dziewczyna, która





Jestem, jaka jestem

Mówi, że kiedyś nie wybaczała sobie błędów. Dopiero niedawno wyluzowała i zrozumiała, że to siebie musi stawiać na pierwszym miejscu. To dało jej wewnętrzną siłę i uśmiech na twarzy.

W końcu nauczyła się nie **„nadużywać" samej siebie, co przez lata przychodziło jej z dużym trudem.** I zapewnia, że teraz jest szczęśliwa, jak nigdy wcześniej.

Maria Dębska

Świadoma, silna, SPOKOJNA

SHOW extra

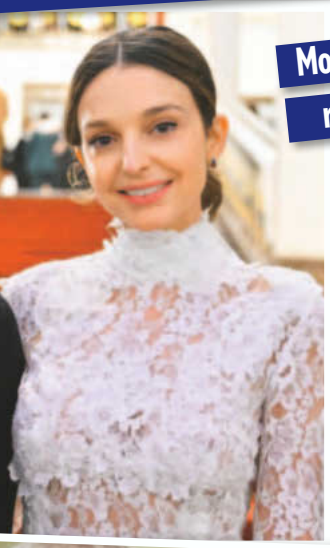


Być jak Kalina Jędrusik

Bała się, czy w filmie „Bo we mnie jest seks", w którym zagrała Kalinę Jędrusik, udźwignie ciężar ikony i czy potrafi być równie zmysłowa i wyzwolona. Za swoją rolę zdobyła nagrodę na Festiwalu w Gdyni.

Fot.: Forum (2), Akpa (2), Instagram.com/marysiadebska, materiały prasowe TVP

wreszcie siebie polubiła



Moja mama reżyserka

Kinga Dębska, mama Marii, jest jedną z najciekawszych reżyserek. Obsadziła córkę w dwóch swoich głośnych filmach: „Moje córki krowy" i „Zabawa, zabawa".



Rodzinne uwikłania

W filmie „Moje córki krowy" zagrała Zuzię, córkę Marty – w tę rolę wcieliła się Agata Kulesza. Na zdjęciu także z Marianem Dziędzielem i Gabrielą Muskałą.



Silny zew wolności

Serial „Śleboda" był dla niej przełomowy. Po raz pierwszy zagrała główną rolę w serialu kryminalnym. I tak jak jej bohaterka, była w trakcie zmian w swoim życiu (na zdj. z Maciejem Musiałem).

Niedawno skończyła 35 lat, ale wciąż mówi o sobie „dziewczyna". Nie z przekory, tylko z czułości, bo ta daje jej przestrzeń i prawo do błędów, śmiechu i tego, by czasem coś jej nie wyszło. Dziś Maria Dębska mówi wprost: jest świadoma siebie, swoich emocji, ograniczeń i siły. Wreszcie stoi po swojej stronie. I nie musi być dzielna za wszelką cenę. Wie, że może być także zmęczona, zła, niepewna. Że skoro innym daje prawo do słabości, sobie też powinna. Uczy się nie rezygnować z własnych potrzeb w imię bycia idealną córką, partnerką czy aktorką.

Lecz droga do tego miejsca nie była łatwa. Wychowała się w domu, w którym panował kult pracy i wysokich wymagań. Dziadek, architekt, dbał o perfekcję języka i dyscyplinę. Mama, reżyserka Kinga Dębska, nieustannie się rozwijała, stawiając sobie ambitne cele. Maria szybko nauczyła się, że na uznanie trzeba zasłużyć. Najlepiej ciężką pracą i brakiem słabości. Nic dziwnego, że jako młoda kobieta była wobec siebie bezlitosna i deprecjonowała swoje osiągnięcia. Talent? „Na pewno go nie mam" – powtarzała sobie. Do tego dochodziła presja wyglądu. Słyszała, że ma „ładną buzię", więc teraz musi „doskoczyć" do niej aktorskimi umiejętnościami. Kobiecość traktowała jak coś, co lepiej schować, by być traktowaną poważnie.

Jej supermoce

Sporo w jej życiu zmieniła zdiagnozowanie tego, że ma ADHD. – Różnica między kobietami i mężczyznami mającymi ADHD jest wyraźna: mężczyźni niszczą wszystko dookoła siebie, a kobiety niszczą siebie – wyjaśniła w wywiadzie dla miesięcznika „Pani". – Wcześniej bagatelizowałam wiele swoich trudności, gasiłam swoją często zbyt dużą ekscytację i emocjonalność. Ale w końcu zrozumiałam, że dostałam pewien rodzaj instrukcji do samej siebie, a to jest bezcenne – dodała. Przyznaje, że ADHD jest oczywiście obciążeniem, ale bywa i supermocą. – Jedną z nich jest tzw. hiperfokus, czyli umiejętność maksymalnego skupienia. Jeśli coś mnie zafascynuje, mogę pracować od rana do nocy i nawet nie czuję zmęczenia. Z kolei multitasking sprawia, że potrafię ogarnąć wiele rzeczy naraz – stwierdziła.

Dobra nieidealna

Przełomem była także praca nad rolą Kaliny Jędrusik w filmie „Bo we mnie jest seks". To wtedy nauczyła się patrzeć na swoje ciało jak na sprzymierzeńca, a nie wroga. Zbudowała zaufanie do własnej fizyczności i przestała się jej wstydzić. Zrozumiała, że nagość czy seksapil nie odbierają powagi – mogą być siłą.

Maria Dębska jest dziś w miejscu, w którym zawsze chciała być. Otoczona ludźmi, którzy są dla niej ważni. Wciąż ambitna, wciąż głodna nowych wyzwań, ale już bez desperackiego pędu, by coś udowodnić. Nie chce pracować więcej, by zasłużyć na miłość czy uznanie – może być nieidealna. Coraz częściej, wchodząc do pokoju, nie zastanawia się, czy wszyscy ją lubią, tylko czy to ona lubi ich. Po rozwodzie z Marcinem Bosakiem nie mówi też o swoim życiu uczuciowym – być może dziś wychodzi z założenia, że wielka miłość, podobnie jak wielkie pieniądze, lubi ciszę i dlatego tę sferę życia zachowuje dla siebie…



Było, ale szybko przeminęło

Małżeństwo z Marcinem Bosakiem przetrwało dwa lata. Byli jedną z najbardziej opisywanych par w show-biznesie. Dziś Maria chroni swoją prywatność.

SHOW Artur Torowski

BARTŁOMIEJ KOTSCHEDOFF

Boję się ODRZUCENIA

SHOW extra



Aktor. Bezdzietny. Kawaler, ale to się może zmienić, bo jest zakochany. Zazdrości ludziom, którzy wierzą w siebie bezgranicznie.



Związany jest z Katarzyną Wajdą, z którą gra w serialu „Odwilż".

NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ... bez kawy.

GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM, BYŁBYM... cieślą i budował domy.

NAJBARDZIEJ LUBIĘ... móc po prostu być taki, jaki jestem, zamiast gonić za byciem kimś więcej niż jestem.

A NIE LUBIĘ... powtarzać tych samych błędów wiele razy.

MOJĄ NAJWIĘKSZĄ ZALETĄ JEST... poczucie humoru.

ZAŚ WADĄ... nadmierny upór.

CHCIAŁBYM W SOBIE ZMIENIĆ... hardość.

ŻAŁUJĘ... że byłem głupi, zanim zmądrzałem.

BRZYDZĘ SIĘ... krzywdą fizyczną, którą wyrządza się dzieciom.

BOJĘ SIĘ... odrzucenia.

W KOBIETACH NAJBARDZIEJ POCIĄGA MNIE... czułość, szczerość i radość życia.

MAŁŻEŃSTWO TO... zwieńczenie miłości dwojga dojrzałych ludzi, a nie gwarancja własności.

GDY BĘDĘ DZIADKIEM, TO... chcę żyć szczęśliwie u boku ukochanej osoby.



NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE... stracić moich najbliższych.

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO... lubię, kiedy są i nie rozpaczam, gdy ich nie ma.

ZAWIODŁEM SIĘ... na politykach.

CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY... robię to, co kocham.



ZAZDROSZCZĘ... ludziom, którzy wierzą w siebie bezgranicznie.

SPRAWDZONY SPOSÓB NA CHANDRĘ... to siedzieć, nic nie mówić, gapić się na naturę.

NIE ZASNĘ BEZ... śpię bez problemu.

CHCIAŁBYM... mieć zawsze pracę.

PODZIWIAM... tych, którzy traktują siebie i innych z szacunkiem.

NIENAWIDZĘ... facetów, którzy nie szanują kobiet i dzieci.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA", TO... się z tego śmieję.

Fot.: archiwum prywatne, East News, Adobe Stock (2)

Czeka ją debiut w roli… teściowej

Już nie może się doczekać ślubu córki. To będzie nowy rozdział w ich życiu.





Czas pozwolić pisklęciu odfrunąć

Izabella Scorupco z córką Julią, z którą łączy ją bardzo bliska relacja. Gdy Julia była mała, dla niej zrezygnowała z kariery.



Wieczór panieński był szalony. Julia wspaniale się bawiła i wcale nie czeka z welonem do ślubu!

Miłość kwitnie od dekady

Wybranek serca Julii, C.J. Hicks, rok temu oświadczył się jej nad jeziorem Como.



IZABELLA SCORUPCO PRZY ŚLUBNYM KOBIERCU!

» JEDYNA POLSKA DZIEWCZYNA JAMESA BONDA i niezapomniana Helena z „Ogniem i mieczem" już wkrótce stanie przy ślubnym kobiercu swej ukochanej córki Julii. 28-latka niedawno świętowała wieczór panieński w magicznej scenerii Nowego Jorku i nie omieszkała podzielić się swoim szczęściem i zdjęciami z imprezy w mediach społecznościowych: „C.J. Hicks, wkrótce się pobierzemy" – napisała do narzeczonego. Są razem już 10 lat, poznali się w liceum. Sławna mama zapewne cieszy się, że Julia nie musiała pocałować wielu żab, nim spotkała swego księcia. Ale nie wypowiada się na temat nadchodzącej ceremonii, szanując prywatność przyszłej panny młodej. Tata, były hokeista Mariusz Czerkawski, też trzyma język za zębami, choć zapewne puchnie z dumy. **(IG)**

Fot.: Akpa, Instagram.com/izabellascorupco, Instagram.com/juliascorupco (2)

KARTKA Z KALENDARZA

26 czerwca 1976 r.



Ćwiczył cierpliwość rodziców

Moimi ulubionymi zabawami było wybijanie szyb i eksperymenty z ogniem – wspominał aktor swoje dziecięce lata. Zapewniał przy tym, że rodzice szanowali jego wybory, chociaż nie było to łatwe.



Podlasianin ze Szczecinka

Na świat przyszedł w Szczecinku, potem mieszkał w Koszalinie, ale jako 6-latek wraz z całą rodziną przeniósł się do Białegostoku.



Słodko-gorzki sukces

W 2005 r. jako prawnik Piotr w „Magdzie M" podbił serca widzów. Sam jednak nie był zadowolony z tego, że przypięto mu wtedy łatkę amanta.



Jego droga była nieco kręta

Prawo studiowałem przez dwa tygodnie. Już wówczas zorientowałem się, że to nie dla mnie – wyjawił kiedyś. To wtedy zrozumiał, że chce być aktorem.

Fot.: Akpa, Adobe Stock, materiały prasowe, Instagram.com/pawelmalaszynski (4)

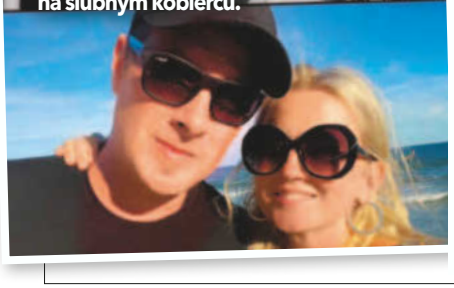
PAWEŁ MAŁASZYŃSKI ŚWIĘTUJE PÓŁWIECZE

» Z OKAZJI 50. URODZIN ZEBRAŁO MU SIĘ NA PODSUMOWANIA. – Jestem spełniony na pewno rodzinnie, absolutnie. To jest dla mnie podstawa, to jest ten dąb – wyznał Paweł Małaszyński w wywiadzie dla Polskiego Radia, dodając, że niestety, jeśli chodzi o karierę, to już nie jest tak zadowolony z tego, jak się potoczyła. Jednak jego fani na pewno są innego zdania. W końcu role w takich telewizyjnych hitach jak „Magda M.", „Oficer" czy „Twarzą w twarz" sprawiły, że szybko stał się jednym z najpopularniejszych aktorów i zdobył wiele nagród. A od dwóch lat wciela się w Aleksandra Zagajewskiego, lekarza z Kazachstanu w „Na dobre i na złe". **(AK)**



Ta jedna jedyna – na zawsze!

Joannę Chitruszko, swoją przyszłą żonę, poznał już w przedszkolu. Parą zostali w liceum, w 1994 roku, a w 2002 r. stanęli na ślubnym kobiercu.





Puchnie z dumy, gdy o nich mówi

Syn Jeremi (zdj.) ma już 22 lata i jest szczęśliwie zakochany. Córka Lea w tym roku kończy 12 lat. A Paweł mówi o nich z dumą: – Nasze dzieci nie wstydzą się mówić o emocjach.



Muzyka niczym lek

Grunge'owy zespół Cochise, który założył z kolegami ponad 20 lat temu, to dla niego nie tylko pasja, ale także rodzaj terapii.

Czy znajdzie pocieszenie?

Piosenkarka znów musi leczyć złamane serce, a fani martwią się o nią, bo zrobiła się niepokojąco szczupła.



Nic nie może wiecznie trwać!

Wieści o jej bliskiej relacji z Ethanem Slaterem pojawiły się w prasie latem 2023 roku.



Swoimi występami potrafi rozpalić tłumy fanów.

ARIANA GRANDE ZNÓW JEST DO WZIĘCIA!

» JEJ ZWIĄZEK, KTÓRY WYWOŁAŁ SKANDAL, nie przetrwał. Kiedy trzy lata Ariana Grande zaczęła widywać się z Ethanem Slaterem, aktorem teatralnym, z którym wdała się w głośny romans na planie filmu z jej udziałem, zalała ją potężna fala krytyki, bo Ethan zostawił dla niej żonę i kilkuletniego syna. Może dlatego potwierdzili, że faktycznie są razem dopiero w listopadzie 2024. W kolejnych miesiącach regularnie pokazywali się razem. Jednak dziś to już historia. Para po cichu się rozstała – i to ponoć kilka miesięcy temu. Jak twierdzi znajomy, cytowany przez magazyn People, pozostali w przyjacielskich relacjach i nadal mogą na siebie liczyć. **(KB)**



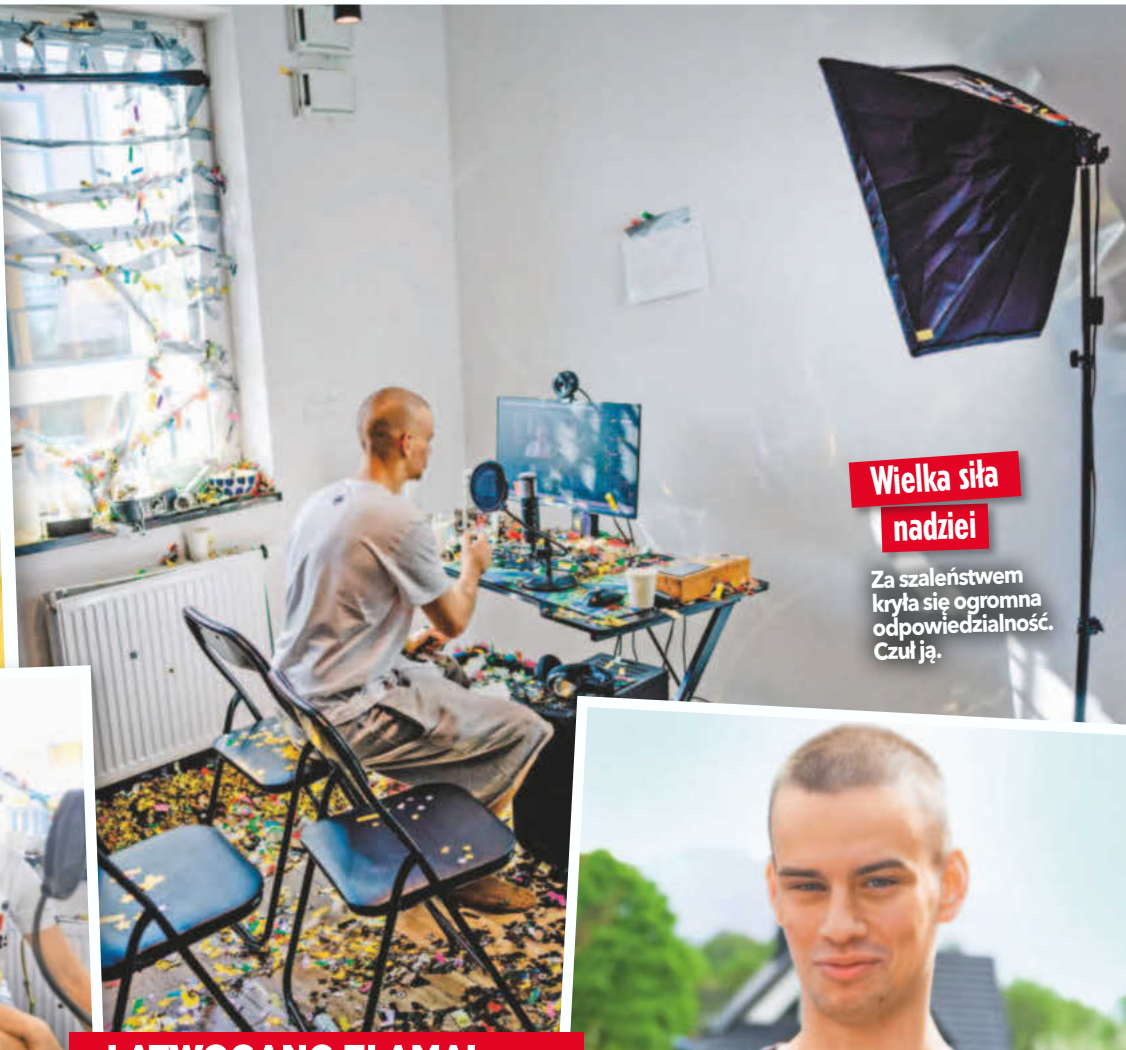
Ta miłość też przeminęła

Ariana Grande i jej poprzedni ukochany, Pete Davidson, w 2018 roku.

Fot.: East News (3), Forum



A zaczynał jako jeden z wielu influencerów w polskim internecie.



Wielka siła nadziei

Za szaleństwem kryła się ogromna odpowiedzialność. Czuł ją.



Nieopisane wsparcie

Nie krył nigdy, że ostoją jest jego mama, która wciąż drży o swoje dziecko.



Spontaniczna akcja w sieci przyniosła ponad 280 milionów złotych dla walczących z rakiem dzieci.

ŁATWOGANG ZŁAMAŁ DANE SOBIE SŁOWO?

» PORUSZYŁ KRAJ AKCJAMI CHARYTATYWNYMI, dzięki którym zebrano setki milionów złotych dla potrzebujących dzieci. Ostatnie tygodnie były dla niego mordercze. – Mam problem ze szczęściem. Nie radzę sobie często ostatnio. Mam bałagan w głowie – przyznał Piotr „Łatwogang" Hencke, opisując ogromną odpowiedzialność i presję, jakie na niego spadły. Dlatego zapowiedział, że robi przerwę od internetu. Jednak zbyt długo w tym nie wytrwał. Poznał w szpitalu kolejną chorą dziewczynkę i od razu postanowił znów działać, pomagając jej nagrać wymarzoną piosenkę. On nie potrafi się zatrzymać. **(JO)**



Samotność wśród tłumu

Błyskawicznie stał się „maszyną do pomagania". Zdał sobie sprawę, że to wszystko po prostu zaczęło go przerastać.

JEDNYM ZDANIEM

Nie tylko „Lalka" – **Marek Kondrat** wraca po 25 latach do Teatru Telewizji, gdzie jesienią pojawi się w nowej odsłonie klasyka: „Król Maciuś Pierwszy"!

To się nazywa mieć talent! Aktorka **Renata Załęcka** poprawiła swe życiowe osiągnięcie w nurkowaniu na jednym oddechu, schodząc na głębokość 97 metrów.

Można stworzyć przepiękną, czułą relację po rozstaniu, trzeba tylko chcieć – wyznał **Piotr Gąsowski** celebrując ćwierć wieku… rozstania z Hanną Śleszyńską.

Fot.: Akpa, Reporter (2), Agencja Wyborcza.pl, Instagram.com/latwogang

TAMARA ARCIUCH I JEJ TRUDNE DECYZJE

» NIEDAWNE URODZINY 17-LETNIEGO SYNA Tamara Arciuch świętowała w gronie najbliższych. W rozmowie na kanale „Show" na YouTube wyznała, że rodzina zawsze była dla niej najważniejsza, a macierzyństwo ukształtowało ją i nadało kierunek jej życiu. I choć aktorstwo jest dla niej nie tylko zawodem, ale i pasją, dla dzieci nieraz rezygnowała z propozycji zawodowych – zwłaszcza, gdy na świecie pojawiła się córka Nadia. – Nie chcę rozmawiać z nią przez Skype'a ani ciągać po planach, tylko spędzać z nią czas, póki ona tego chce – wyznała. Stara się więc zachować równowagę między pracą a życiem rodzinnym – bardzo pomagają jej w tym dziadkowie. **(AJ)**



Wie, co jest najważniejsze

Piękna, zdolna, mądra życiowo. Kariera jest dla niej ważna, ale pierwsze miejsce należy do rodziny.



Najcenniejszy dar od losu

Po raz pierwszy została mamą w wieku 24 lat – na świecie pojawił się Krzysztof. Była wtedy żoną Bernarda Szyca, z którym się później rozwiodła.



Razem przez życie

Aktorka zagrała w serialu „Proud" na platformie HBO Max. Na premierze z partnerem Bartłomiejem Kasprzykowskim prezentowali się jak z żurnala.



Tamara Arciuch uwielbia spędzać czas ze swoimi dziećmi, uważa że to dla nich najcenniejszy dar.

Zeskanuj kod QR i zobacz więcej

Fot.: Akpa, Reporter, Instagram.com/tamara.arciuch, materiały prasowe TVN

GORĄCY TEMAT

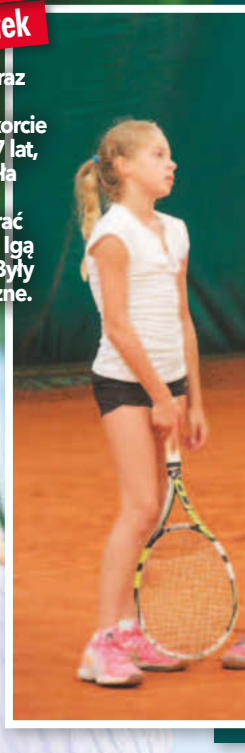
SHOW extra



Gabarytami nie dorównuje światowym liderkom, ale, jak oceniają specjaliści, jej geniusz to nadzwyczajna umiejętność wyczucia na korcie kolejnych ruchów rywalek.

Super duet z Igą Świątek

Pierwszy raz postawiła nogę na korcie w wieku 7 lat, a gdy miała 10 lat zaczęła grać w deblu z Igą Świątek. Były nierozłączne.





Mama i tata z dumą oglądali jej dokonania w Paryżu. Lata wyrzeczeń się opłaciły…

To jest wielki sukces!

Niewiele zabrakło do tytułu mistrzyni turnieju. Ale drugie miejsce to i tak więcej niż ktokolwiek mógł się spodziewać!



Na Warszawskim Okęciu powitały ją tłumy. Dziękowała wzruszona, choć to przecież my powinniśmy dziękować jej.

Maja Chwalińska

Świat z zachwytem obserwował, czego Kopciuszek z Polski dokonuje na kortach w Paryżu.

Uda jej się wygrać

ZE SŁAWĄ I PRESJĄ!

Zwyczajna, nadzwyczajna dziewczyna ze Śląska





Różne drogi, niezmienna przyjaźń

Iga była faworytką turnieju, tyle że odpadła z Roland Garros dużo wcześniej niż Maja. Ale kibicowała przyjaciółce.

Maja i Iga odnosiły spore sukcesy. Wygrywały w Mistrzostwach Polski Młodzików, Mistrzostwach Europy Juniorów, a w 2017 roku zajęły 2. miejsce w finale juniorskiego wielkoszlemowego Australian Open.



Grały w finale Australian Open



Prezent od sąsiadów

Korty w Dąbrowie Górniczej, na których zaczynała, od lat popadają w ruinę. Ale mieszkańcy miasta chcę je ratować. Właśnie powstał tam mural dedykowany Mai. Jego autorem jest artysta uliczny Kawu, zwany „polskim Banksym".

Gdy wracała z Paryża na warszawskim lotnisku witały ją tłumu kibiców. Były kwiaty, oklaski i okrzyki. Nie kryła wzruszenia. Samolot lecący z Francji nazwano nawet „MAJA". Jeszcze kilka tygodni znali ją jedynie pasjonaci polskiego tenisa. Dziś tę 24-latkę zna cały świat! – Chciałabym z całego serca podziękować wszystkim kibicom za ogromne wsparcie, które otrzymywałam przez ostatnie tygodnie, oraz za tak ciepłe przyjęcie mnie w Polsce. Teraz czas na odpoczynek i regenerację. Do zobaczenia niebawem! – napisała później w mediach społecznościowych tenisistka.

Od ulotki do gwiazdy

Mierzy 164 centymetry wzrostu. Przy większości liderek światowego tenisa to wręcz kruszynka. A jednak właśnie ona stała się naszą nową dumą narodową i już zapisała się w historii tenisa. Na turniej Roland Garros przyjechała jako 114. rakieta świata i musiała przebijać się przez kwalifikacje. Nikt nie wymieniał jej w gronie faworytek. Tymczasem wygrywała mecz za meczem, aż zameldowała się w wielkim finale.

Ostatecznie przegrała z Mirrą Andriejewą i została wicemistrzynią. Tyle że dla nas zwyciężczynią był już wcześniej. Bo to, czego dokonała, nie było efektem wielkich pieniędzy, sztabu doradców i sponsorskich kontraktów. To efekt uporu.

Przygoda z tenisem Mai zaczęła się w wieku 7 lat, gdy do podstawówki w Dąbrowie Górniczej przyjechał trener z akcją Tenisowa Talentiada, rozdawał ulotki i zachęcał dzieci do udziału bezpłatne zajęcia. Poszła z ciekawości.

Pierwsze treningi odbywała na miejskich kortach. Tata, Tomasz, pracował jako elektryk w kopalni. Mama, Marcela, była recepcjonistką w Centrum Sportu i Rekreacji. W tenisie, gdzie wychowanie zawodnika kosztuje nawet kilka milionów złotych, taki start oznacza ogromne wyzwanie. I jej historia to lata walki o każdy turniej, sponsorów i budżet. Gdy przeprowadziła się do Bielska-Białej, zamieszkała w 25-metrowej kawalerce niedaleko klubu sportowego. Każdą złotówkę inwestowała w tenis. Borykała się z brakiem funduszy. Jeszcze trzy lata temu jej trener przed Australian Open desperacko apelował na Facebooku do Polonii w Melbourne, czy ktoś mógłby Maję przenocować, bo nie ma środków na hotele.

Bal Kopciuszka

Kopciuszek z Polski – tak przydomek zyskała. I rzeczywiście, wszystko się zgadza. Nie pojechała do Paryża jako gwiazda. W przeciwieństwie do rywalek obwieszonych logotypami światowych marek, Maja nie dorobiła się sponsora odzieżowego i po prostu wychodziła na kort w tym, co miała w walizce. Gdy zaczęła wygrywać kolejne mecze, pojawił się problem z noclegiem, bo jej sztab zarezerwował hotel tylko na czas kwalifikacji. Nikt nie zakładał, że zostanie tam do ostatniego dnia…

Udowodniła jednak, że w sporcie wciąż jest miejsce na historie jak z bajki z happy endem. I aż ciężko się myśli o tym, że cztery lata temu ta genialna sportsmanka, trapiona kontuzjami i ciągłym brakiem pieniędzy, musiała zawiesić karierę na kołku. Nie ukrywa, że walczyła z depresją. – Potrzebowałam chwili czasu na poukładanie sobie kilku rzeczy w głowie. Ta przerwa bardzo mi pomogła – mówi dziś. – Poddałam się dużo razy, ale wróciłam – dodaje. A my mamy przeczucie, że to dopiero początek tej opowieści. Bo Kopciuszek z Polski zapewne zatańczy jeszcze na niejednym balu. O ile uda jej się okiełznąć i oswoić „dzikie wilki", czyli nagłą i od razu ogromną światową sławę w połączeniu z nieopisaną presją, ale też zawiść i jej nieodłącznego brata – hejt, który niestety, prędzej czy później, wylewa się na każdą gwiazdę...

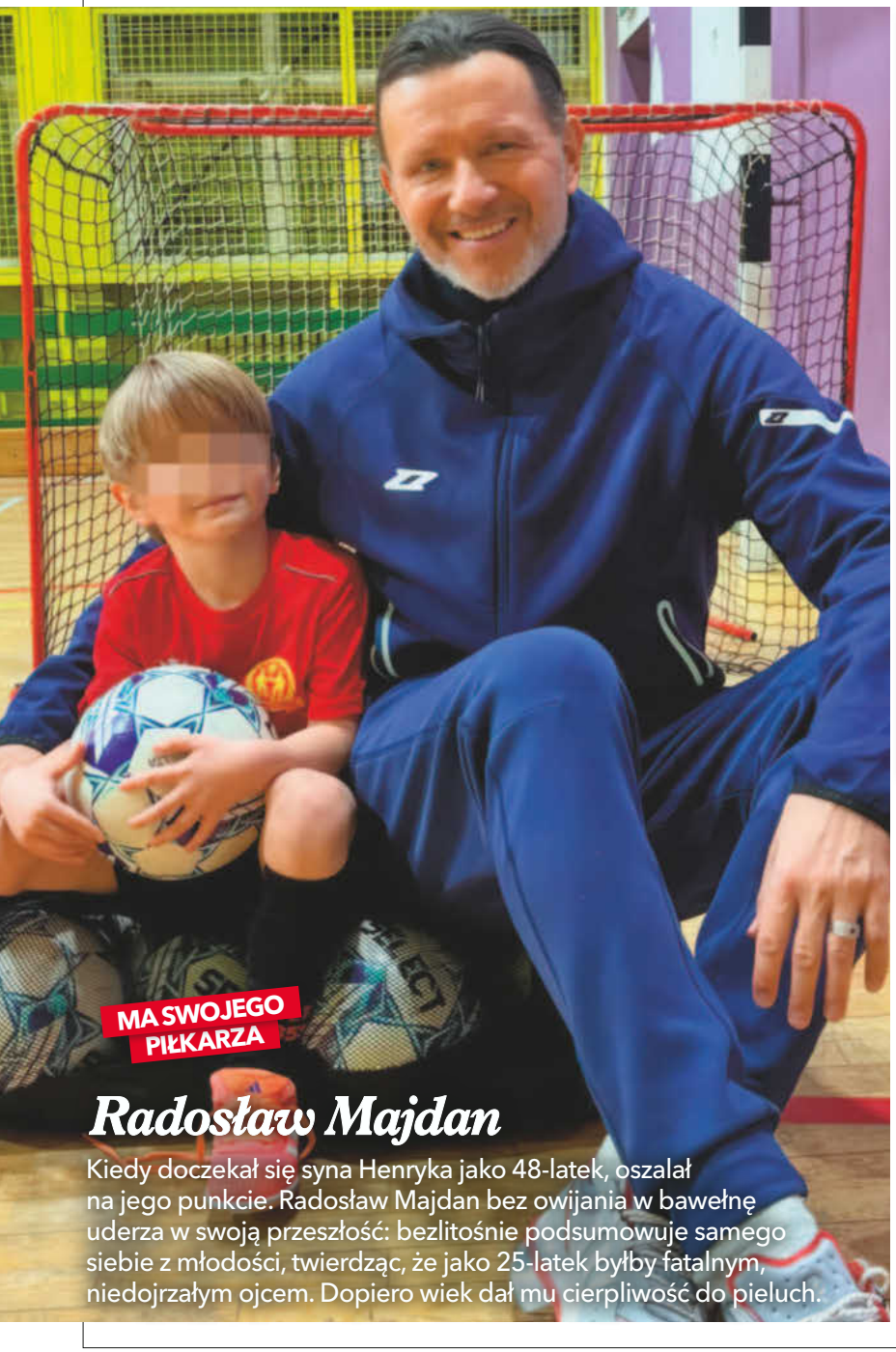
SHOW Marianna Puławska

Fot.: East News (3), Forum (2), Reporter (2), Instagram.com/majachwalinska

GORĄCY TEMAT

Oni zdążyli na DZIEŃ

Gdy rówieśnicy raczej pakują walizki do sanatorium lub niańczą wnuki, oni z dumą kupują zapas pieluch. Dzień Ojca to idealny moment, by przyjrzeć się gwiazdorom, którzy **na swoje pierwsze dziecko czekali sporo dłużej niż statystyczny Polak.**



MA SWOJEGO PIŁKARZA

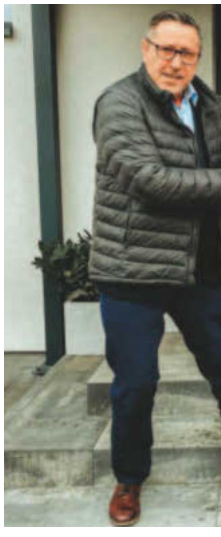
Radosław Majdan

Kiedy doczekał się syna Henryka jako 48-latek, oszalał na jego punkcie. Radosław Majdan bez owijania w bawełnę uderza w swoją przeszłość: bezlitośnie podsumowuje samego siebie z młodości, twierdząc, że jako 25-latek byłby fatalnym, niedojrzałym ojcem. Dopiero wiek dał mu cierpliwość do pieluch.



Andrzej Sołtysik

Pierwszy syn Stanisław pojawił się na świecie, gdy dziennikarz miał 49 lat. Andrzej Sołtysik z żoną głośno i bez tabu przełamywali milczenie o walce z jej endometriozą oraz bardzo słabymi parametrami biologicznymi gwiazdora. Ale dwa lata później udało im się jeszcze raz, i doczekali się córki Antoniny.



OJCA

SHOW extra



MŁODYCH ZAPRASZA NA KORT

Karol Strasburger

Mówi bez ogródek, że w wieku 20 czy 30 lat dziecko by mu przeszkadzało. Za to w wieku 72 lat, gdy doczekał się pierworodnej Laury, Karol Strasburger był już przekonany, że może być w końcu tatą w pełni zaangażownym, a teraz na złośliwości o wiek odpowiada krótko: „wygrywam z młodymi w tenisa!".



CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ?

Michał Milowicz

W 2025 roku, mając 54 lata, powitał na świecie Maurycego. Michał Milowicz, który przez lata uchodził za wiecznego i nieuchwytnego kawalera, kompletnie zmienił teraz front. Rozprawia się z mitem twardziela – otwarcie przyznaje, że w szpitalu beczał jak bóbr, bo hasło „chłopaki nie płaczą" to bzdura.



SYN KONTRA INTERNETOWE TROLLE

Jakub Porada

Rok 2025, 55-latek zostaje ojcem. Narodziny małego Teofila wywołały w sieci lawinę plotek – fani byli pewni, że to kolejne dziecko Jakuba Porady. Dziennikarz uciął spekulacje ostrym wpisem na Instagramie: „Jestem Teoś, pierworodny synek mojego Taty. Pierwszy i jedyny!"



WYWALCZONY PODWÓJNY CUD



MÓWI MI ANDRZEJ

Andrzej Chyra

Został ojcem Tadeusza, gdy miał 51 lat, tuż po tym – co nie jest tajemnicą – jak wyrwał się z nałogu alkoholowego. Andrzej Chyra twierdzi, że dojrzałość pomogła mu podejść do rodzicielstwa z pełnym spokojem. Ale syn rzadko mówi do niego „tato", woli zwracać się do aktora po imieniu.

Fot.: East News, Instagram.com/andrzejchyra_official, Instagram.com/j.porada, Instagram.com/michal_milowicz, Instagram.com/r_majdan, Instagram.com/pati_sokolyk

Kto się lubi, ten się czubi!

Ogień i przyjaźń, czyli duet idealny. Ale różnie bywało w ich życiu. I dziś zdarzają się tarcia, jednak idą razem ramię w ramię, ponieważ sztukę partnerstwa doprowadzili do perfekcji!

SHOW extra

Ich oczek







Tam gdzie ona, tam i ja

Sonia, córka aktora z poprzedniego związku, jest już dziś dorosła i studiuje w akademii muzycznej. Zawsze może liczyć na tatę, który podkreśla: – Cokolwiek się stanie, zawsze ją wesprę i będę za nią.



Justyna i Borys Szycowie

Miłość na pełnych OBROTACH

Jak wygląda ich związek za zamkniętymi drzwiami? **Uczucie, temperament i codzienne kompromisy**. Aktor zdradza teraz, kto w ich domu… rozdaje karty!

Przez lata szukał kobiety życia. I uchodził za wiecznego chłopca i imprezowicza z pierwszych stron gazet. Dziś Borys Szyc z dumą mówi o sobie: mąż i ojciec. Największą zmianę przyniosła mu miłość do Justyny Nagłowskiej. To właśnie przy niej odnalazł równowagę i spokój. A teraz zdradził, jak ta małżeńska, ponad sześcioletnia już idylla, jest możliwa. – W moim życiu rządzi kobieta, po prostu – wyznaje z uśmiechem.

Partnerstwo nad podziałami

Artysta przyznaje, że już na początku oboje zdecydowali, że w ich związku zapanuje partnerstwo. To istotne, zważywszy na to, że ich patchworkowa rodzina jest całkiem spora. Oboje, poza tym, że wychowują wspólnego synka, Henryka (6), mają dzieci z poprzednich związków – Borys córkę, Sonię (21), a Justyna dwie córki, Franciszkę (17) i Stefanię (15). A wiadomo, że dzieci i dom – to obowiązki. – Musieliśmy się nauczyć rozmawiania, żeby jedna strona drugiej nie raniła, (…) bo jednak często te nasze oczekiwania różnią się zupełnie. Z racji płci, ale też z racji różnych potrzeb, wychowania itd. My po prostu się lubimy, co jest bardzo ważne. Jesteśmy, oprócz tego, że kochankami, to kumplami – podkreśla gwiazdor.

Czy nie miewają gorszych momentów? – Oczywiście, wkurza mnie czasem moja żona i ja ją również. (...) Tak to zazwyczaj jest, że wkurzają nas nasze cechy w innych – nie kryje. Podobnie jak tego, że oboje mają stwierdzone ADHD, co czasem też nie ułatwia sprawy. – Justyna kompletnie nie rozumie czasu, a ja mam wszystko poukładane – zdradza. I dodaje, że trudno mu pojąć, jak można nie rozumieć tego, że dziesięć minut to jest dziesięć minut i kropka! – Tu są tarcia – przyznaje. Ale siebie także nie zamierza wybielać: – Z kolei moje ADHD objawia się tym, że non stop czegoś zapominam, gubię, nie zabieram. I to jest notoryczne (…). To różne małe rzeczy, które są uciążliwe w codzienności.

Cóż to jednak wszystko znaczy wobec wielkiego uczucia, które mimo upływu tylu lat – ślub zawarli przecież po kilku latach w związku – nie gaśnie? Pomimo spięć, zawsze znajdują drogę do siebie. – Są momenty, kiedy ja wyciągam rękę do Justyny i są momenty, kiedy ona do mnie. I my się tak wspieramy – dodaje.

Ze słabości w siłę

Nie od początku jednak potrafili tak dobrze się dogadywać. Ich historia to gotowy scenariusz na film o drugiej szansie. Poznali się blisko ćwierć wieku temu na planie Teatru Telewizji – on był początkującym, ale bardzo obiecującym aktorem, ona asystentką reżyserki. Szybko się zakochali, ale młodość i hulaszczy styl życia Borysa, w tym jego problemy z alkoholem, sprawiły, że Justyna powiedziała „dość".

Gdy po latach los znów ich połączył, tym razem – dojrzalsi i bogatsi o doświadczenia – postanowili zawalczyć o miłość. – Poszliśmy na terapię, bo bardzo zależało nam na związku – wspominał niegdyś 47-latek, który od lat nie spożywa już alkoholu. – Nie znam wielu par, które przeszły tak dużo. W tak krótkim czasie. A my przetrwaliśmy! To stanowi naszą wielką siłę – zapewnia.

Być może dlatego dziś jest przekonany, że warto pozwolić ukochanej kobiecie przejąć stery, bo największa siła rodzi się przecież z zaufania…

SHOW Anna Rajska

iwania się różnią...



Czuła jest noc, czuły jest dzień…

Łączy ich namiętność, ale także przyjaźń. To, że się lubią na co dzień, sprawia, że nigdy się ze sobą nie nudzą.



Ta wyczekana, ukochana…

Kocham cię najbardziej na świecie. Wniosłaś radość i spokój do mojego życia - mówi gwiazdor i obsypuje ukochaną kwiatami. To działa!

„Patchwork" jak z obrazka!

Artysta jest dziś głową dużej rodziny i świetnie czuje się w tej roli. Po wizerunku Piotrusia Pana nie został nawet cień wspomnienia.



Najważniejszy czas! Z rodziną!

Henryk, owoc małżeństwa Borysa z Justyną, ma już sześć lat. I dorasta w szczęśliwym, ciepłym domu. Nawet, gdy jest zimno!

Fot.: Instagram.com/borys.szyc (6)

GORĄCY TEMAT

Katarzyna Figura

Nigdy nie przestanę MARZYĆ!

Nabiera wiatru w żagle

nie tylko jako aktorka, ale także mama trójki dorosłych już dziś dzieci.

Przez wiele lat trzymała się od Warszawy z daleka, jednak w ubiegłym roku to się zmieniło. I okazało dla Katarzyny Figury czymś znacznie ważniejszym niż nowy zawodowy etap. Aktorka znów jest blisko swojego najstarszego syna, Aleksandra, z którym w ostatnich latach odbudowała relację. Jak słyszymy, oboje coraz częściej myślą także o wspólnych planach zawodowych.

Był czas, gdy przez drugiego męża Katarzyny więź matki z synem osłabła. Na szczęście później ich kontakt na nowo się zacieśnił, zwłaszcza że pierworodny próbował swoich sił w aktorstwie. Dziś artystka podobno marzy o wspólnym projekcie z Aleksandrem.

– Kasia chciałaby podziałać w aktorstwie właśnie z Aleksem. Ma pomysł na projekt, który mogliby zrealizować razem. Ona nigdy nie przestała marzyć, a marzyła o tym od lat i teraz jest czas, aby to zrealizować – mówi osoba zaangażowana w projekt.

Złe skojarzenia zniknęły

Ta bliskość stała się możliwa także dzięki temu, że aktorka coraz częściej bywa w stolicy. A jeszcze do niedawna trudno było sobie wyobrazić taki scenariusz. Przez trzynaście lat przyjeżdżała do Warszawy tylko wtedy, gdy naprawdę musiała. To miasto przez długi czas kojarzyło jej się bowiem z bolesnymi doświadczeniami z życia prywatnego. Aktorka otwarcie mówiła o przemocy, której miała doświadczać w małżeństwie z amerykańskim producentem Kaiem Schoenhalsem, zakończonym głośnym rozwodem w 2021 roku – po wielu latach sądowej batalii.

Wydawało się wtedy, że rozdział związany ze stolicą został definitywnie zamknięty, a jej życie i praca na dobre przeniosły się do Trójmiasta. Ale sytuacja zaczęła się zmieniać jesienią ubiegłego roku, gdy aktorka wróciła na warszawskie sceny i zaczęła występować w Teatrze 6. Piętro oraz Teatrze Komedia. To dla niej bardzo ważny czas

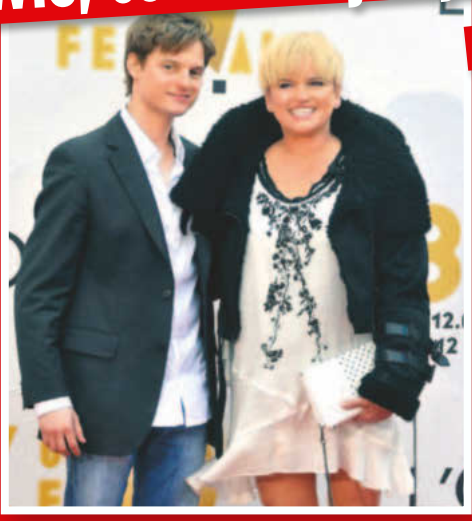
– W moim życiu wszystko się zmienia. Zmieniłam mieszkanie, a teraz jeszcze wróciłam do Warszawy, gdzie dużo pracuję. To jest kolejny etap mojego życia – podkreśla aktorka.

Opowie o tym sama

Jak przyznaje, obecnie może w pełni skoncentrować się na swoich planach i zawodowym rozwoju. – Spokój, który mam jest bezcenny, pozwala mi skupić się na sobie, swoich działaniach i realizacji marzeń. To wspaniały czas – zapewnia. Jednym z najważniejszych projektów, którym teraz żyje, jest autobiograficzna książka. – Już finalizujemy to dzieło razem z Kasią Przybyszewską. Układamy wszystko, zapadają decyzje co zostawić, a co wyrzucić. Jest w niej dużo bolesnych momentów, ale też radosnych – zdradza Katarzyna Figura. Nie ukrywa, że będzie to bardzo osobista opowieść.– Ta książka to rollercoaster. Jest w niej strach, niepokój, szaleństwo i radość. Jest dokładnie taka, jak moje życie – wyznaje. Dziś Katarzyna Figura patrzy w przyszłość z dużym optymizmem. – Zawsze miałam marzenia, nigdy nie przestałam marzyć i nie przestanę – zapowiada.

SHOW Martyna Jarzębowska

Wie, co dla niej naj



To w końcu zamknięty rozdział



Małżeństwo z Kaiem Schoenhalsem, z którego doczekała się dwóch córek, skończyło się po wyczerpującej sądowej batalii.



Na nowo rozkwita na scenie

Gdy zakończyła współpracę z Teatrem Wybrzeże, swój nowy artystyczny dom znalazła w Warszawie.



Nie tęskni za byciem wampem

Seksbomba przeszła na emeryturę, do gry weszła „wariatka" - żartuje Katarzyna, podkreślając, że dobrze czuje się w nowej roli.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/figura_katarzyna, East News, materiały prasowe

ważniejsze

Będzie wspólny projekt?

Relacje, które łączyły ją z synem Aleksandrem, bywały skomplikowane. Czy niedługo zagrają razem?

SHOW extra





Przenikające się światy

Nie ukrywa, że macierzyństwo miało i nadal ma wpływ na jej pracę. – To są dwa oddzielne światy, które często nieuchronnie się przenikają – wyznała w jednym z wywiadów.



Tak daleko, a tak blisko…

Chociaż Koko i Kaszmir nie mieszkają w Polsce, wciąż łączy je z mamą wyjątkowa więź.

SHOW extra

Wszystko mają

Duże przedsięwzięcie ruszyło

To będzie okazała willa. Projekt robi wrażenie!

Zakochani na przekór światu

Gdy poznali się jesienią 2022 roku, ona miała 17 lat, Kevin Mglej – 26 i małego syna Williama (6) z poprzedniego związku. To wzbudziło sensację.

Znaleźli swoje miejsce na ziemi

Długo szukali miejsca, gdzie stworzą swój azyl. Ale w końcu się udało. Pod koniec zeszłego roku, dumnie dzierżąc akt notarialny, pochwalili się, że kupili działkę.

Miłość, ślub, czas na dom, a potem... Gromadka dzieci? Młoda piosenkarka realizuje swoje kolejne marzenia.

Roxie Węgiel

Wije gniazdko POD WARSZAWĄ

Fot.: Instagram.com/rafal_wegiel, Instagram.com/roxie_wegiel (3), Instagram.com/kevinmglej

wspólne



Paliki wbite, łopaty poszły w ruch. Nim gwiazda i jej mąż się obejrzą, zaczną rosnąć ściany. – Rozpoczynamy budowę naszego domu!!! – pochwaliła się w mediach społecznościowych Roxie Węgiel, dołączając zdjęcie z projektem dużej, nowoczesnej willi. A że prace ruszyły w Dniu Dziecka, piosenkarka dodała z nieukrywaną ekscytacją: – Mała ja chyba by nie uwierzyła, że tak będzie wyglądać jej życie. Koncerty, muzyka, kolejne marzenie w realizacji! Kocham to! Dbajcie o swoje wewnętrzne dziecko!



Marzy jej się duża rodzina

Roksana pochodzi z kochającej się i wspierającej rodziny. Ma dwóch braci. Marzy, że kiedyś sama zbuduje własną, na wzór tej, w której dorastała.

Ostatnio Roksana ujawniła także, jak podzielili się z mężem, Kevinem Mglejem (29), obowiązkami. – On dogaduje wszystkie rzeczy na etapie budownictwa, bomyślę,żebardziejsięzna na metrach, odległościach, wysokościach. A ja dbam o kwestie wizualne. Ja mu się nie wtrącam, on się mi nie wtrąca i tak myślę, że przetrwamy tę budowę – tłumaczyła. Wyjawiła też, że ma w głowie nowoczesny projekt, z dużymi szybami, przeszklony. Ale jeśli chodzi o wnętrze, to ma być przytulnie, bo piosenkarka chce, żeby jej dom miał duszę. Wszak będą w jego wnętrzach budować dużą, szczęśliwą rodzinę, o której oboje z mężem marzą. I zapewne wiele razy będą równie hucznie, jak tym razem, świętować Dzień Dziecka.

Intercyza jest zbędna

Na razie jednak przed zakochanymi małżonkami sporo budowlanych wyzwań i oczywiście niemałych wydatków. Wspólnych, bo niedawno, w programie u Kuby Wojewódzkiego, Roksana rozwiała wszelkie wątpliwości w kwestii tego, czy podpisała z mężem intercyzę. – Nie potrzebujemy. Mamy wszystko wspólne! – oświadczyła.



I będą się kochać aż po grób!

Oboje wierzą w instytucję małżeństwa, więc nie zwlekali. W marcu 2024 roku wzięli ślub cywilny, a w sierpniu kościelny. I wyprawili wesele z wielką pompą.

SHOW Maria Puławska

REKLAMA

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 oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl



Kiedyś gnała go chęć dotknięcia i spróbowania wszystkiego, co oferuje życie. Dziś nade wszystko ceni spokój.

Mikołaj Roznerski

Już nie potrzebuje ADRENALINY I EMOCJI

Wciąż wygląda świetnie, choć twierdzi, że czuje w kościach, że się starzeje, zmieniły się także jego priorytety. Ale **nadal najważniejszy jest dla niego nastoletni już syn** – uczy go m.in. tego, by nie dawał sobie w kaszę dmuchać.

Masz już konkretne plany na wakacje?
Dużo pracuję w wakacje, więc przede wszystkim mam sporo projektów zawodowych, ale naprawdę udało mi się znaleźć fajny czas, żeby wyjechać i trochę odpocząć. Tak sobie wszystko poukładałem, żeby jednak złapać oddech.

Góry, morze, sporty wodne?
Ten rok był dla mnie bardzo ciężki i intensywny, więc chyba w te wakacje po prostu chcę sobie poleżeć. Nie chcę się nigdzie przemieszczać, oglądać miliona rzeczy i być cały czas w biegu. Chcę po prostu odpocząć, wyłączyć telefon i pobyć z bliskimi.

Na jakim etapie życia dziś jesteś?
Chyba na takim, w którym bardziej doceniam spokój niż chaos. Kiedyś człowiek chciał wszystkiego naraz - emocji, adrenaliny, sukcesów. Dzisiaj bardziej zależy mi na równowadze, zdrowiu, bliskich ludziach i poczuciu, że robię coś wartościowego.

A czy czegoś brakuje Ci jeszcze do szczęścia?
Chyba czasu. Czasu dla siebie i dla ludzi, których kocham. Bo kiedy dużo pracujesz, nagle okazuje się, że doba jest za krótka. Z wiekiem człowiek rozumie, że największym luksusem są chwile spokoju i obecność bliskich osób.

Z synem?
Oczywiście. Pojadę z synem na wakacje i bardzo się z tego cieszę. To jest dla mnie ważny czas.

Antek jest już nastolatkiem. Jakie wartości pragniesz mu przekazać?
Chcę, żeby był dobrym człowiekiem, ale także żeby nie dał sobie w kaszę dmuchać. Chcę nauczyć go samodzielności i tego, żeby umiał sobie poradzić w każdych warunkach. Mój tata nauczył mnie właśnie takiej życiowej mądrości i ja próbuję przekazać to dalej synowi.

Czegoś jeszcze chciałbyś go nauczyć?
Wrażliwości na świat, na ludzi, przyrodę. Chcę mu pokazać, że warto być dobrym człowiekiem i myśleć o innych. Tata dał mi taką męską

Świat dojrzałego mężczyzny



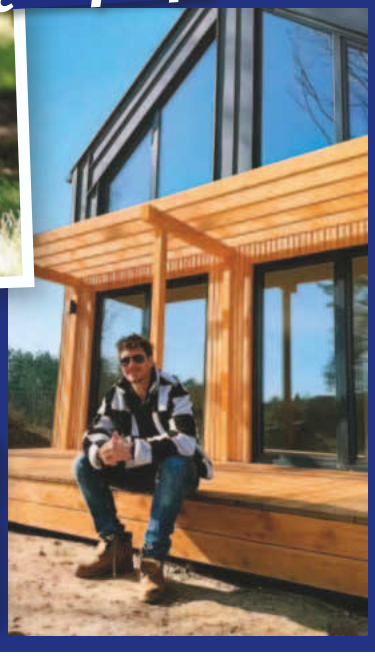
Mały Mikołaj miał duże wsparcie swojego taty. Docenia, że nauczył go samodzielności. W dorosłym życiu to procentuje.





Antoni ma już 15 lat. Ojcowskie marzenie? Chciałby, żeby syn wyrósł na wrażliwego, dobrego człowieka.

Mamą jego syna jest aktorka Marta Juras. Po kilku latach razem ich miłość dopadł kryzys, którego nie przetrwali. Dziś darzą się szacunkiem i przyjaźnią.



Spłodził syna, wybudował dom i zasadził drzewo… Misja prawdziwego dżentelmena wykonana!

siłę i wsparcie, a ja chcę to samo dać Antkowi. Syn zawsze może na mnie liczyć.

Rozmawiacie o uczuciach czy to dla niego „obciach"?

Tak, oczywiście. On ma już 15 lat, więc prowadzimy normalne rozmowy o życiu, emocjach czy relacjach. Mamy dobrą, szczerą relację ojca z synem i bardzo się z tego cieszę.

Jakim jesteś tatą: surowym czy liberalnym?

Dzisiaj dzieci wychowuje się trochę inaczej niż kiedyś. Ja jestem raczej liberalny, dużo tłumaczę przez rozmowę. Staram się mu pokazywać, co jest dobre, a co złe. Chcę, żeby miał lepiej niż ja.

Twój tata miał ogromny wpływ na Twoje życie?

Ogromny. Nauczył mnie samodzielności i pracy. Ja naprawdę potrafię zrobić mnóstwo rzeczy — jeździć traktorem, ciężarówką, orać pole, jeździć konno. Dzisiaj takie umiejętności trochę zanikają, a ja uważam, że są bardzo ważne.

Jesteś takim samym ojcem dla Antka, jak Twój tata był dla Ciebie?

Myślę, że powtarzam pewne wzorce. Staram się go mocno kochać i dawać mu tyle wsparcia, ile tylko potrafię.

Czujesz upływający czas?

Oczywiście, że czuję. W kościach czuję, że jestem coraz starszy. Widzę upływający czas, ale się tym nie martwię. Lubię swój wiek i staram się żyć tu i teraz. Dzisiaj spokojniej i bardziej racjonalnie podchodzę do życia.

> „Staram się cały czas dbać o siebie, choć z wiekiem jest coraz trudniej, ale się nie poddaję."

Wyglądasz świetnie – jak zawsze. Jak Ty to robisz?

Dziękuję bardzo. Staram się cały czas dbać o siebie, choć z wiekiem jest coraz trudniej, ale się nie poddaję. Wstaję o piątej rano, jak nie pójdę pobiegać, to jeżdżę na rowerze.

Czyli sport to codzienność?

Mam to zakorzenione od dziecka. Pompki, przysiady, brzuszki — taka poranna rozgrzewka musi być. Mam to po swoim dziadku, świętej pamięci, który był wojskowym. On zawsze zaczynał dzień od ćwiczeń i aktywności fizycznej. Myślę, że dzięki temu mam w sobie taką dyscyplinę i potrzebę ruchu.

Oprócz aktorstwa rozwijasz też biznes kawowy i organizujesz warsztaty. To pasja, która już z Tobą zostanie?

Kawa bardzo mnie wciągnęła. Jest coraz bardziej znana i w coraz większej liczbie restauracji i hoteli w Polsce. Na warsztatach najpierw rozmawiamy o kawie, o ziarnach, sposobie palenia, później ludzie zadają pytania, a na końcu parzę kawę i podaję ją uczestnikom. Niedawno był mój debiut, ale widzę, że jest zainteresowanie i chyba będę to rozwijał dalej.



Oprócz aktorstwa realizuje się również w innej branży. Stworzył własną markę kawy. Ukończył profesjonalny kurs palenia i parzenia, jest baristą trzeciego stopnia.

SHOW Nina Kowal

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

Skuś się NA



Katarzyna Cichopek (43)

Sezon truskawkowy w pełni! Prezenterka postawiła na jeden z najsłodszych trendów tego lata – truskawkowy print. Długa sukienka z drobnym deseniem wygląda świeżo, lekko i bardzo dziewczęco. Jeśli chcesz wypróbować ten trend, postaw na jasne tło i subtelny owocowy wzór albo wybierz dodatki z truskawkowym motywem. Efekt „wow" bez cukrowego przesytu gwarantowany!

Czerwone jest piękne!

W tej stylizacji jest mnóstwo wzorów, ale doskonale do siebie pasują, bo są utrzymane w tej samej kolorystyce.





Sweter. THREDBARE/NEXT, 189 zł
Spódnica. TEMU, 48 zł
Brelok. LITTLE ANGEL, 24,99 zł
Torebka. PULL & BEAR, 79 zł
Sneakersy. CALL IT SPRING, 197 zł



Piknikowy koszyk

Plecione dodatki i motyw truskawek – ten miks gwarantuje wakacyjny nastrój! Dorzuć dżinsy, a pełen komfort również zapewniony.



Klamra. BIJOU BRIGITTE, 34,95 zł
T-shirt. PIECES, 69,99 zł
Dżinsy. STRADIVARIUS, 109 zł
Torebka. PARFOIS, 99,99 zł
Baleriny. ZARA, 129,99 zł

Fot.: AKPA, materiały prasowe (23)

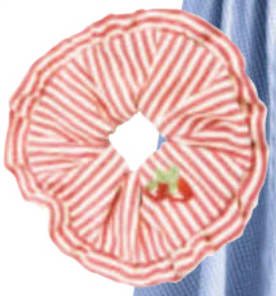
TRUSKAWKĘ

Trochę słodyczy i garść letniego luzu – ten owocowy motyw sprawia, że stylizacje smakują latem.

Smakowity koktajl

Spódnica z nadrukiem owoców przyciąga spojrzenia niczym witryna pełna soczystych deserów. Dżinsowa koszula i kokarda równoważą słodycz nutą nowoczesności.



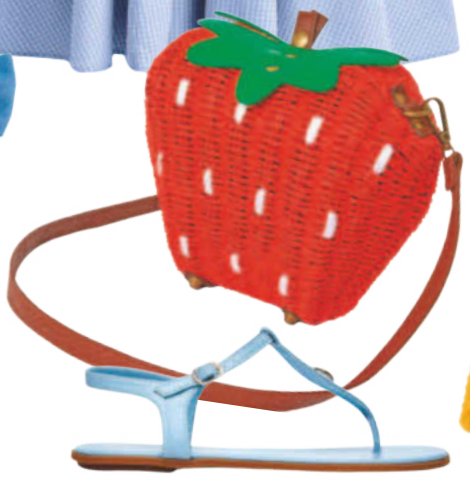




Kokarda. H&M, 179,90 zł
Koszula. ONLY, 116 zł
Spódnica. TEMU, 37,22 zł
Torebka. PARFOIS, 199,99 zł
Klapki. ZARA, 129 zł

Owocowa bomba

Romantyczna sukienka zyskuje tu słodki akcent w postaci torebki-truskawki. A kolejny owocowy detal skrył się na gumce do włosów.



Okulary. BIJOU BRIGITTE, 79,90 zł
Sukienka. H&M, 109,99 zł
Gumka. OLIVER BONAS, 79 zł
Torebka. JOE BROWN, 189 zł
Sandały. DEEZEE, 119 zł

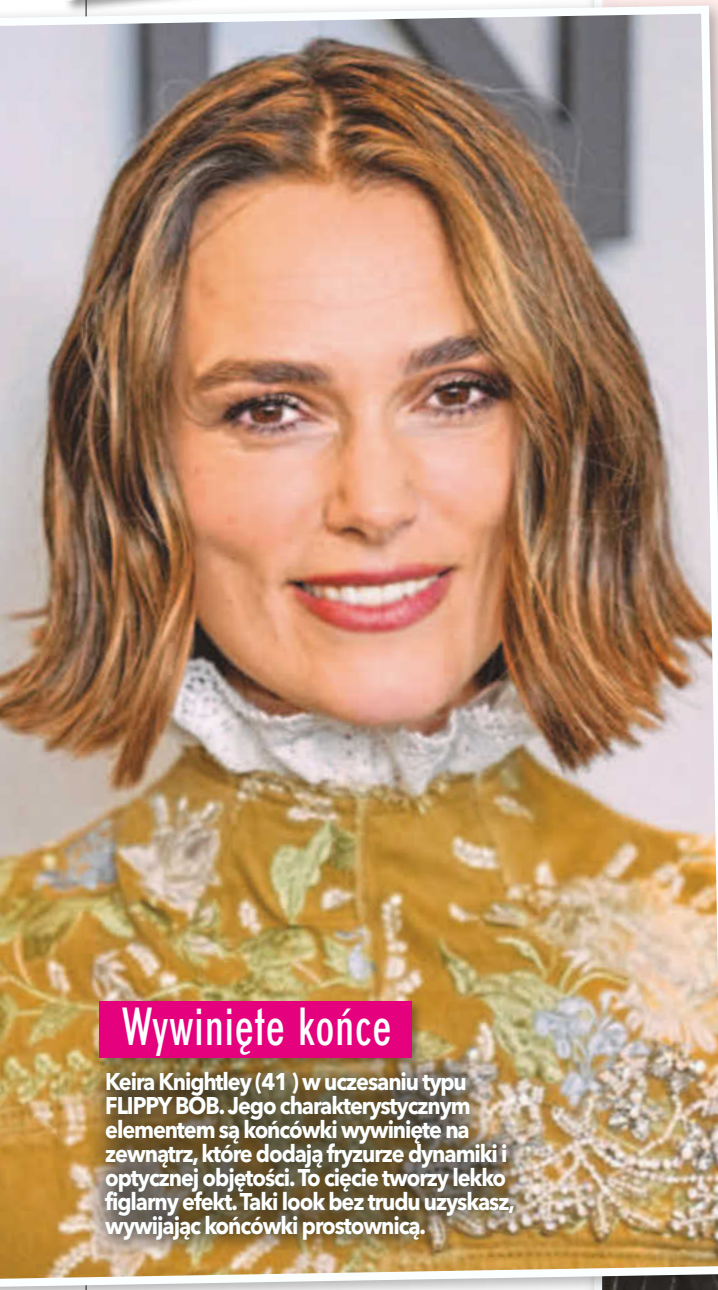
Szydełko w ruch!



Zaczęłaś już odliczanie dni do upragnionych wakacji? Bo jeśli tak, to wydziergane szydełkiem ażurowe rzeczy już czekają, żeby ożywić twoje urlopowe stylizacje. Misternie uplecione z nitek ciuszki i dodatki mają w sobie coś magicznego – efektowne sploty i nieregularne faktury sprawiają, że każdy element wygląda jak jedyny w swoim rodzaju. Przywodzą na myśl modę z pocztówek z lat 70. Ażurowe swetry, kamizelki i torebki mają prawdziwą duszę vintage i świetnie łączą się z lnem, denimem oraz prostymi formami, stając się gwiazdą stylizacji.



Torba. ZARA, 159,99 zł
Sweter. JOE BROWNS, ok. 250 zł



Wywinięte końce

Keira Knightley (41) w uczesaniu typu FLIPPY BOB. Jego charakterystycznym elementem są końcówki wywinięte na zewnątrz, które dodają fryzurze dynamiki i optycznej objętości. To cięcie tworzy lekko figlarny efekt. Taki look bez trudu uzyskasz, wywijając końcówki prostownicą.



Gładko do góry

Naomi Watts (57) stawia na SLICK BOB – nowoczesną, elegancką fryzurę z charakterem. Gładko zaczesane do tyłu włosy i uniesione u nasady podkreślają kości policzkowe oraz optycznie wysmuklają twarz. Fryzura idealna na wielkie wyjścia, jak i na co dzień.

BOB *w 3 odsłonach*

Ta fryzura została okrzyknięta jednym z największych hitów lata! Kochamy ją za lekkość, klasę i łatwość stylizacji. Poznaj trzy odsłony tego kultowego cięcia. Ty też będziesz w nich bosko wyglądać.

TRENDY 2024

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



Lekka fala

Saoirse Ronan (32) w fryzurze typu WAVY BOB z bocznym przedziałkiem i lekko pofalowanymi pasmami. Aby uzyskać efekt plażowych fal, pasma zakręca się lokówką naprzemiennie – raz do twarzy, raz od twarzy. Przedziałek z boku dodaje fryzurze objętości i lekko unosi je u nasady.

W twojej kosmetyczce



1. Szampon wzmacniający włosy słabe i kruche, ORIBE, 100 zł;
2. Mgiełka dodająca objętości, ANWEN, 30 zł;
3. Peeling trychologiczny, VENITA 12 zł;
4. Pachnący olejek do ciała, włosów i twarzy, BIELENDA, 22 zł; 5. Maska wzmacniająca, ZIAJA, 10 zł

REKLAMA

30 lat
pełnych wzruszeń!



Rocznicowe wydanie „Sukcesów i Porażek”

w sprzedaży od 19 czerwca!

Owocowe ŻELE

Pachną darami lata i soczystymi nutami cytrusów. Przyjemnie odświeżają pod prysznicem, dodają energii zmysłom i dbają o zmęczony słońcem naskórek.



Żel pod prysznic Wiśnia i czerwona porzeczka JOANNA ok. 10 zł

Kosmetyk łączy oczyszczanie i odżywianie skóry z aromatycznym zapachem. Skóra jest po nim nawilżona i pełna blasku.

Ekstrakt z wiśni skutecznie koi skórę, a ekstrakt z czerwonej porzeczki dostarcza jej pielęgnujących witamin. Formuła wegańska.

Jest jak galaretka, gęsta i wydajna. Odczuwalnie nawilża, mocny zapach szybko znika, co bywa zaletą, gdy używasz perfum. Niedrogi.



Nawilżający żel do mycia ciała i dłoni Gruszka MOKOSH ok. 55 zł

Dzięki myjącym formułom roślinnym dokładnie, ale delikatnie oczyszcza skórę. Dba o jej nawilżenie oraz codzienny komfort.

Z betainą i biofermentami chroniącymi mikrobiom oraz z ekstraktem z owocu gruszy, bogatym w antyoksydanty. Wegański.

Działa jak pielęgnujący rytuał SPA. Daje lekką piankę i łatwo się spłukuje. Zostawia otulający film na skórze. Ładnie i długo pachnie.



Naturalny żel Czereśnia Mleczko Migdałowe YOPE ok. 24 zł

Myje i pielęgnuje skórę, pozostawiając ją miękką, gładką i nawilżoną. Rozpieszcza zmysły aromatem letniego sadu i marcepana.

Wegański, ma 98 proc. składników pochodzenia naturalnego: rewitalizujący ekstrakt z czereśni, mleczko migdałowe, miód z tapioki.

Dosyć gęsty, wystarczy go odrobina do mycia. Delikatnie się pieni, dobrze się rozprowadza. Otula skórę lekkim zapachem.



Żel pod prysznic i do kąpieli Malina i mięta YVES ROCHER ok. 35 zł

Skutecznie oczyszcza skórę ciała, zapobiega jej odwodnieniu i poprawia teksturę. Kusi świeżością i łagodnością.

Ma 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, m.in. orzeźwiający ekstrakt z malin i nawilżającą glicerynę. Wegański,

Ma delikatnie wyczuwalny aromat i tworzy lekką, otulającą piankę. Nawet sucha skóra go polubi, bo wyraźnie ją nawilża i chroni.



Aloesowy żel pod prysznic Lemoniada Cytrynowa YUMI ok. 19 zł

Oczyszcza i nawilża nawet najbardziej wymagającą skórę – suchą i podrażnioną. O zapachu cytrynowego orzeźwienia.

Aż 97% składników pochodzenia naturalnego! Kojący sok z aloesu, kwas mlekowy regulujący pH i wit. E. Formuła wegańska.

Ma energetyzujący zapach, jak cukierki z musującym, cytrynowym środkiem. Woń szybko znika, a skóra długo pozostaje świeża.



Naturalny żel pod prysznic Sunny Beach NEBOA ok. 22 zł

Słodko-cytrynowy kosmetyk skutecznie oczyszcza i delikatnie pielęgnuje skórę, otulając ją przyjemnym zapachem.

Wegański, 96 proc. składników pochodzenie naturalnego: ujędrniający olej jojoba i rozświetlający ekstrakt z pomarańczy.

Rano w mig stawia na nogi. Zapach mógłby być trwalszy, ale jest przyjemny. Żel nie wysusza skóry, daje uczucie nawilżenia.

Fot.: Materiały prasowe (6), materiały redakcyjne/AI

Letni SKIN GLASS

Taki modny efekt wyczarujesz bez rozświetlacza i podkładu. Wystarczy odpowiednia pielęgnacja, trochę słońca i ciepłe światło, by wydobyć naturalny blask skóry.

Dostarczenie cerze wilgoci to zasada glass skin. Gwarancję na blask ma tylko skóra dobrze nawilżona, bo światło ładnie się od niej odbija. W ciepłe dni wybieraj lekkie kosmetyki nawilżające: kremy jak żele, emulsje, esencje i toniki. Warto nimi zacząć dzień i nasycić cerę pod krem ochronny z filtrami. Modnym składnikiem rozświetlającym jest witamina C. Dodaje blasku, wyrównuje koloryt, działa eksfoliacyjnie, ale bardzo delikatnie, i jest antyoksydantem, więc chroni np. przed plamkami. Ale wybieraj tę w stabilnej postaci o i łagodnym działaniu. Podobne właściwości ma niacynamid czyli witamina B3. Oba składniki odnajdziesz w nowoczesnych serum na noc i na dzień oraz kremach. Latem nie rezygnuj z regularnego peelingu, chyba że cera jest podrażniona słońcem. Usunie martwą warstwę naskórka i nawet najdelikatniejsza opalenizna zyska na uroku. Wystarczy, że raz w tygodniu nałożysz delikatny peeling enzymatyczny w kremie lub w żelu. Zrób go wieczorem, a po zmyciu dodaj grubą warstwę kremu nawilżającego lub odżywczego. Za to serum z witaminami C lub B3 lepiej odłożyć na następny wieczór.

Polecamy kosmetyki



1. Nawilżający mleczny tonik z ceramidami Daily Basis, SORAYA, ok. 17 zł 2. Humektantowy żel pod prysznic MY'BIO, FARMONA, ok. 20 zł 3. Woda termalna w sprayu, która koi i redukuje objawy suchości, DERMEDIC, ok. 14 zł

REKLAMA





Malowanie aktywuje korę przedczołową w naszym mózgu, zwiększając przepływ krwi w tym organie. To stymuluje układ nagrody, czyli: mózg jest szczęśliwy!

Wyślij mózg NA WAKACJE

Tylko w ciągu jednego dnia musi podjąć 35 000 decyzji, przetworzyć 34 gigabajty informacji. Twój mózg potrzebuje urlopu – i to ASAP!

Urlop tak szybko, jak to możliwe (z ang. **as soon as possible, ASAP)?** Nikt mi go nie da w pracy! – myślisz sfrustrowana. Spokojnie, twój układ nerwowy nie jest aż tak wymagający. Tak naprawdę niewiele mu trzeba do szczęścia!

Rybka z grilla to jest to! Dziki łosoś, śledź, pstrąg tęczowy i makrela powinny zagościć w twojej wakacyjnej diecie. Dostarczą ci kwasów tłuszczowych omega-3, które dobroczynnie wpływają na neuroplastyczność mózgu.

Telefon daleko od sypialni A najlepiej – od twojego życia. W wakacje zrób dopaminowy detoks: zrezygnuj z telefonu wszędzie tam, gdzie nie jest potrzebny. Wynieś więc go z sypialni, salonu, tarasu. Musisz rano wstać? Nastaw budzik. Ale ten analogowy.

Mała, a tak wielka drzemka Pamiętaj, że powinna trwać maksymalnie pół godziny. Wtedy ma kojące działanie także dla mózgu – obniża się bowiem poziom stresu, a tym samym wygaszają się ministany zapalne organizmu

Nawodnione i dotlenione komórki… tańczą Twój mózg po całym roku pracy łapie zadyszkę? Aby go dotlenić, niezbędny jest dobry transport tlenu, czyli… krew. Ona zaś potrzebuje wody. Zainwestuj w modny bidon, który pomoże ci pić więcej.

Potęga kurkumy Ta indyjska przyprawa dostarczy ci kurkuminę, która przekracza barierę krew-mózg, stymulując procesy naprawcze w tym organie. Wyniki badań nad tym zjawiskiem są tak obiecujące, że niedługo kurkumą może będziemy leczyć Alzheimera.

Błogość pod powiekami Twój mózg przetwarza nieustannie bodźce, dostarczane m.in. przez wzrok. Wystarczy więc na pięć minut zamknąć oczy, by zluzować choć częściowo swoją głowę. Czujesz, że możesz zasnąć? Nastaw budzik na pół godziny – to idealny czas.

Na skrzydłach medytacji Nie namawiamy cię do stosowania wymagających ścisłej dyscypliny wschodnich praktyk. Ale medytacja to skupienie się na danej chwili: kolorach, zapachach, dźwiękach, wrażeniach dotykowych jak muśnięcie przez powiew wiatru… Wymieniaj to wszystko w myślach, a twój mózg przejdzie w stan relaksu.

Dookoła albo wspak Tak naprawdę – wszystko jedno! Ważne jest tylko to, żeby zrobić coś inaczej niż zazwyczaj. Idziesz na plażę? Wybierz drogę pełną zakrętasów zamiast prostej, tej co zwykle. Po zakupy? Do dalszego sklepu. Przejażdżka rowerem daje ci jeszcze więcej możliwości na to, by twój mózg był… zaskoczony.

Fot: Adobe Stock

Metabolizm W GÓRĘ!

Letni przypływ energii to najlepszy moment, by rozruszać przemianę materii. Jak to sprytnie wykorzystać w nadchodzących tygodniach?

Czy wiesz, że w letnich miesiącach metabolizm może przyspieszyć o 5-10 procent? Warto podkręcić ten proces. Jedz śniadanie lub lunch na dworze – słońce aktywuje mitochondria, zwiększając spalanie o 5-8 procent.

1 Wykorzystaj poranną energię! Letnie poranki to złoty czas dla metabolizmu. Otwórz okno o świcie. Wypij wodę z cytryną i świeżą miętą. Zrób tabatę na trawie lub przy otwartym balkonie: 20 sekund biegu w miejscu z kolanami unoszonymi wysoko, 10 sekund przerwy. Powtórz 8 razy. To turbodoładowanie dla metabolizmu.

2 W upalne dni organizm potrzebuje więcej płynów, a odpowiednie nawodnienie przyspiesza metabolizm nawet o 30 proc. Wypijaj minimum 2 litry wody dziennie. Dodawaj do wody plasterki ogórka, liście mięty, bazylię, sezonowe owoce.

Z aptecznej półki



Kapsułki dopochwowe **HEXATIAB®** z jonami srebra na infekcje intymne. **HEXANOVA**, 45 zł



Suplement diety z cynkiem i kolagenem, wspiera włosy i paznokcie. **DERMENA**, 119,99 zł



Rokitnik sok wzmacnia odporność, działa przeciwzapalnie. **ALTER MEDICA**, 24 zł

Fot.: Materiały prasowe (3)

REKLAMA

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacery, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!
Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!



KolagenCito - dobry wybór!

NA LISTKU *podane*

Listki potrafią wszystko: zawijają, otulają, udają miseczki. I robią to z dużym wdziękiem!

Zielone sajgonki z krewetkami

SKŁADNIKI: • 12 dużych liści sałaty masłowej • 3 młode marchewki • 1 ogórek • 1 kostka tofu naturalnego • 24 sprawione, gotowane krewetki • 1 łyżka masła • 1 ząbek czosnku • 2 łyżki oleju • kiełki fasoli mung • kolendra • 200 g makaronu ryżowego • sos sojowy • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ryżowy przygotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i krewetki. Smaż, aż zrobią się lekko różowe. Oprósz je solą. Zdejmij z patelni.

2. Tofu pokrój w paseczki. Usmaż na rozgrzanym oleju. Pod koniec smażenia skrop sosem sojowym. Marchewki i ogórek obierz, pokrój w cienkie słupki. Na liściach sałaty rozłóż słupki warzyw, po porcji makaronu ryżowego i tofu.

3. Na każdym liściu połóż 2 krewetki. Posyp kiełkami i kolendrą. Skrop sosem sojowym. Zwiń, zakładając boki liści do środka.

***Czas przygotowania:* 30 minut**
***Porcje:* 12 *Stopień trudności:* średni**

SHOW CIEKAWOSTKA:

Liście sałat robią w kuchni więcej niż tylko „zielone tło". W Korei zawija się w nie ryż i mięso, w Grecji otula nimi farsz. We Francji ceni się „miseczki" z cykorii.

Fot.: House of Food (4)



Kąski mięsa w sałacie

SKŁADNIKI: • 1 cebula • 750 g schabu • 3 łyżki oleju • 500 g mrożonych kurek • 1 łyżka maki • 400 g śmietany 30% • 250 ml bulionu warzywnego • 1/2 sałaty lodowej • 150 g gęstej śmietany • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj. Mięso potnij w słupki. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuć kawałeczki schabu i mieszając, usmaż na rumiano. Pod koniec smażenia oprósz solą i pieprzem. Zdejmij z patelni, osącz z tłuszczu.

2. Na tłuszczu ze smażenia mięsa zrumień kurki. Dodaj cebulę. Oprósz mąką i krótko zasmaż. Dolej bulion i śmietanę 30%. Na patelnię ponownie włóż kawałki schabu. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i duś 5 minut.

3. Sałatę podziel na liście. Nałóż do nich mięsne kąski z kurkami. Udekoruj kleksami kwaśnej śmietany. Posyp posiekaną natką.

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy



Sałatka w cykorii

SKŁADNIKI: • 2 duże kolby cykorii • 1 mały ogórek sałatkowy • 1 pęczek rzodkiewek • 250 g wędzonego łososia w plasterkach • 1/2 pęczka koperku • 3-4 łyżki musztardy miodowej • 2 łyżeczki płynnego miodu • kilka kropli sosu sojowego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cykorie oczyść, opłucz i osusz. Usuń głąb i podziel na pojedyncze liście. Rzodkiewki i ogórek umyj, wytrzyj i pokrój w kosteczkę. Plasterki wędzonego łososia potnij w cienkie paseczki. Koperek opłucz, osusz, posiekaj.

2. Musztardę utrzyj z miodem oraz odrobiną sosu sojowego (do smaku). Pokrojone rzodkiewki wymieszaj z kosteczkami ogórka oraz łososiem i koperkiem. Całość lekko oprósz solą oraz pieprzem. Składniki polej przygotowanym sosem miodowym. Ponownie wymieszaj. Sałatkę nałóż do liści cykorii.

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

Łódeczki z radicchio

SKŁADNIKI: • 8 łyżek ciecierzycy z puszki • 1 limonka • 4 łyżki + 4 łyżeczki oleju • 1 kalafior • 4 łyżeczki musztardy • 4 łyżeczki syropu klonowego • 1 czerwona sałata radicchio • kilka rzodkiewek • 1 awokado • 4 dymki • kilka źdźbeł szczypiorku • kilka gałązek mięty • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Skórkę połącz z ciecierzycą i 4 łyżeczkami oleju. Oprósz solą i pieprzem. Rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 30 minut w 180°C.

2. Kalafior podziel na różyczki, ugotuj 5 minut, osącz. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Awokado rozetnij, wyjmij pestkę, wybierz miąższ i drobno pokrój. Dymki potnij w plasterki.

3. Sok z limonki wymieszaj z musztardą, pozostałym olejem i syropem klonowym. Przygotowane wcześniej składniki wymieszaj z sosem musztardowym. Nałóż do listków sałaty. Posyp posiekaną miętą i szczypiorkiem.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: średni





WPUŚĆ WIĘCEJ POWIETRZA

Nie każdy ma przestronny przedpokój, ale nawet na niewielkim metrażu warto zadbać o lekkość. Postaw na jasne meble, duże lustro i wąskie, najlepiej wielofunkcyjne rozwiązania, np. siedzisko z szafką, by wnętrze nie przytłaczało już od progu.

DOBRE *wejście*

Przedpokój jest jak zapowiedź mieszkania – dyskretnie zdradza charakter domu, zanim odkryjesz jego kolejne przestrzenie.

JEST NA CZYM ZAWIESIĆ... OKO!

Grafiki, rodzinne zdjęcia i pamiątki – w przedpokoju warto stworzyć małą, prywatną galerię z ramek o różnych kolorach i fakturach. Uzupełnij aranżację nie tylko praktycznymi meblami, ale również stylowymi dodatkami, a twoje wnętrze już od progu nabierze ciepłego, przyjaznego charakteru.





Przemyślanie zaprojektowany przedpokój to nie tylko porządek, ale i dobre pierwsze wrażenie.



STYLOWO I PRAKTYCZNIE

Sneakersy, czółenka, sandały – do każdej stylizacji najlepiej mieć odpowiednią parę. Ale gdzie pomieścić je wszystkie? Szafka z uchylnymi przegrodami to sprawdzony sposób na porządek, a w odważnym różu staje się czymś więcej niż zwykłym meblem i już od progu nadaje wnętrzu charakter.



KONTRAST, KTÓRY DZIAŁA

Lustro w metalowej ramie i industrialny wieszak kontrastują z rustykalną, postarzaną komodą. Biała ściana stanowi dla nich idealne tło. Nawet w niewielkim przedpokoju taka wąska komoda się zmieści, a lustro optycznie powiększy przestrzeń. Całość dopełniają gliniane wazony, kosze i jutowy chodnik.

Wypróbuj u siebie!



Metalowy parasolnik. ALLEGRO, 59,99 zł; Lustro Victoria. Kaufland, 107,97 zł; Dywanik z juty 120 x 60 cm. Søstrene Grene, 88 zł



GOTOWY NA KAŻDĄ POGODĘ

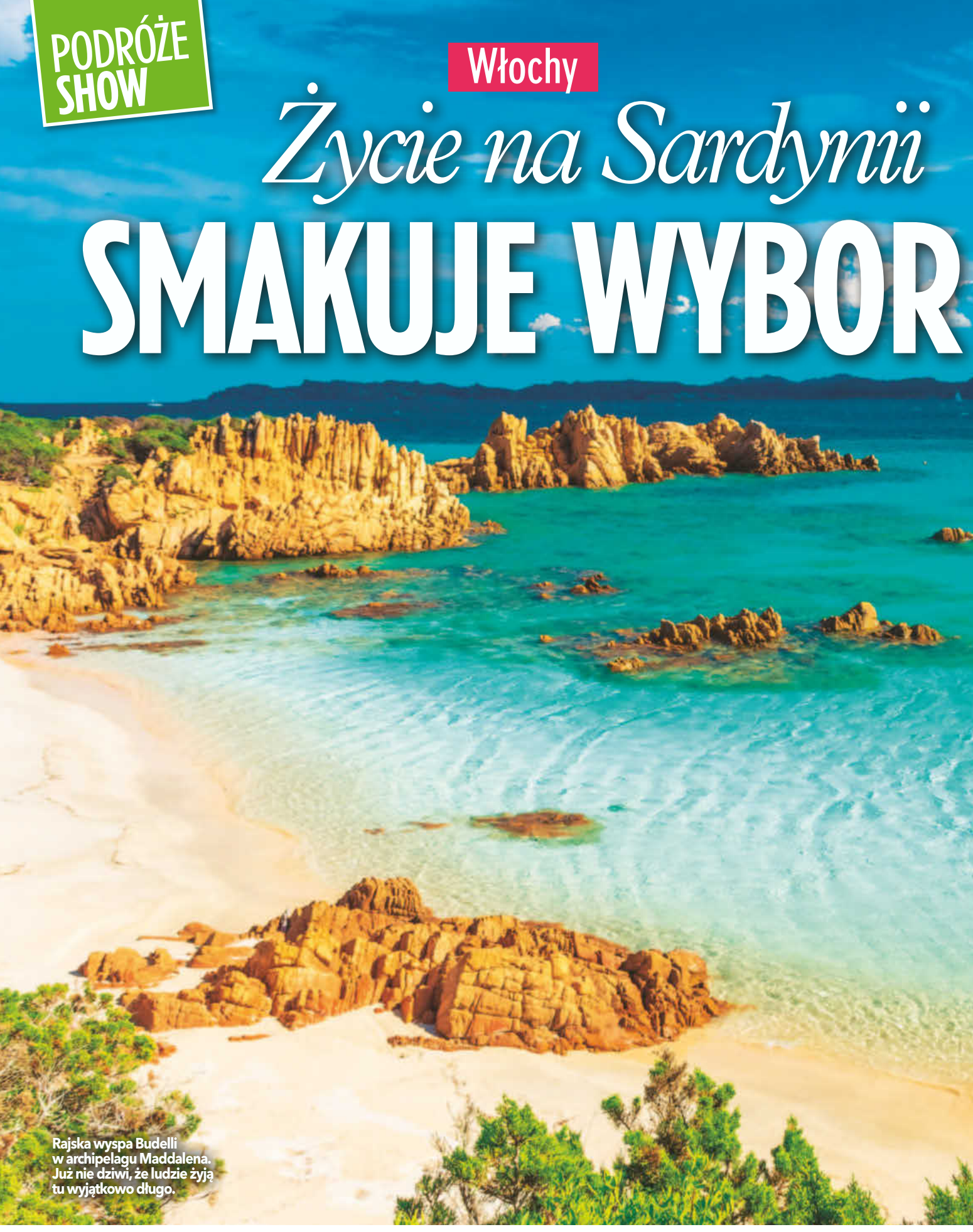
Prosty, nowoczesny wieszak na ubrania z ławką i półką na buty pomoże utrzymać w ryzach wierzchnią odzież wszystkich domowników. Podwójne i potrójne haczyki na różnych wysokościach oraz dolna półka sprawiają, że mebel jest maksymalnie funkcjonalny. Białe, pionowe lustro zmieści się na wąskim fragmencie ściany i dodatkowo rozjaśni aranżację.

Fot.: HBV Interior, materiały prasowe Westwing.pl, IKEA, LOBERON, Søstrene Grene, Allegro, Kaufland

Włochy

Życie na Sardynii

SMAKUJE WYBOR



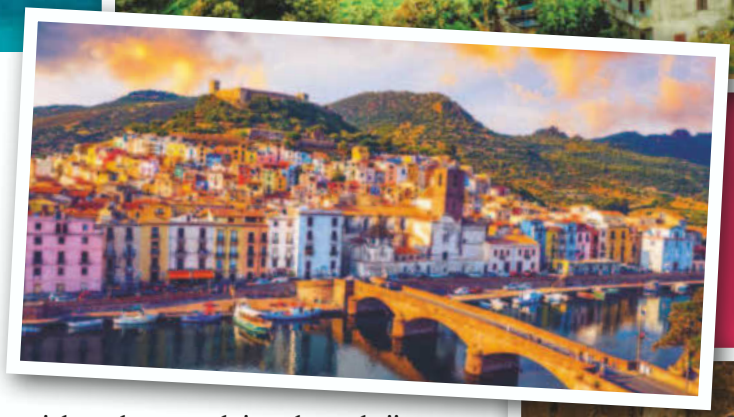
Rajska wyspa Budelli w archipelagu Maddalena. Już nie dziwi, że ludzie żyją tu wyjątkowo długo.

Oto miejsce, gdzie można żyć szczęśliwie sto lat. Bez pośpiechu, ciesząc się cały rok słońcem i cudowną naturą.

NIE



Burgos wydaje się być nierealne. Tutaj zachwyca każdy zakątek.



Miasto Bosa wygląda jak z filmu fantasy o smokach i królach. Na szczycie zamek Goceano.

Trudno się dziwić, że mieszkańcy tej niezwykle urokliwej wyspy dożywają tak sędziwego wieku i uchodzą za jednych z najszczęśliwszych ludzi na kuli ziemskiej. Jak sami o sobie mówią, żyją w raju, bo ich wyspę Bóg stworzył siódmego dnia i się nią zachwycił. Dlatego życie tu jest beztroskie i sielskie, a sama wyspa doskonale piękna. Słońce świeci tu ponad 300 dni w roku.

Piękna bajka dla każdego

Po idealnie beztroski relaks na szerokiej, piaszczystej plaży warto ruszyć aż na północ wyspy, na La Pelosa. Leżąca na zachodzie Spiaggia Piscinas zachwyci nas malowniczymi wydmami, a Cala Luna (na wschodzie) – grotami otwartymi na morze. Jeszcze mało nam naturalnych atrakcji? Na południe amatorów sportów wodnych (ale nie tylko ich) przyciąga drobny piasek plaż i krystalicznie czyste morze. Podobno najczystsze w Europie!

Wędrówkę w czasie gwarantują baśniowo urocze miasteczka. Jak na przykład Castelsardo w północnej części wyspy, które w całości jest zabytkiem.

Cudowne góry do utraty tchu

Sardynia to wyspa gór. Piękno, zaklęte w skałach, i prawdziwa dzika przyroda czeka w kanionie Su Gorropu. W najwęższym miejscu ma niecałe 5 m szerokości i wznosi się do 500 m w górę (130 pięter!). Znajduje się na terenie Parku Narodowego Gennargentu, jednej z największych przyrodniczych atrakcji wyspy. Można tu wędrować, wspinać się i tracić oddech. Ze zmęczenia i... z wrażenia. Ten, kto marzy o raju, znajdzie go w widoku archipelagu wysp La Maddalena. Tylko na jednej z wysp żyją ludzie. Reszta jest jest dzika. Wycieczka statkiem zostanie w pamięci na długo.

Tu gwiazdy świecą za dnia

Podobnie jak Costa Smeralda, Szmaragdowe Wybrzeże. Jedno z bardziej luksusowych i najmodniejszych miejsc na mapie świata. Na tych plażach wypoczywali: Julia Roberts, Leonardo DiCaprio, Rod Stewart, księżna Diana.

Gwiazdy można też spotkać w okolicach Porto Cervo. Ale i tu znajdziemy zaciszne zatoczki z turkusową wodą i ścieżki przez winnice, z widokiem na morze… Jak w dobrej bajce.

Ten krajobraz podsuwa już obietnicę pysznego wina, które zagryzamy wybornym serem – kozim lub owczym... To naprawdę może być okruszek raju na ziemi.



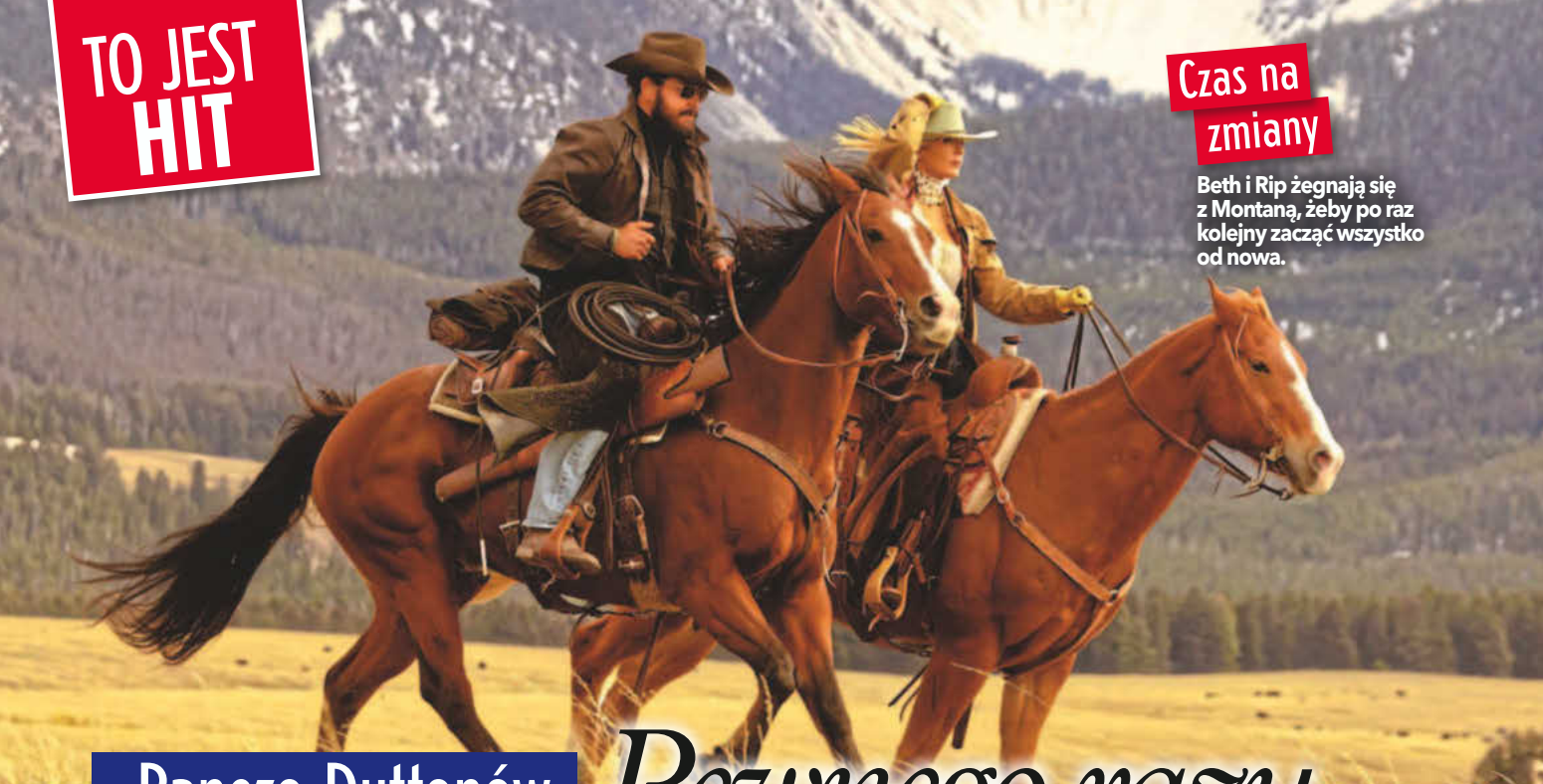
Do niektórych miejsc dostaniemy się tylko od morza. Na przykład… kajakiem. Ależ przygoda!



W marcu jest niemal 20 stopni, jesienią jeszcze 20. Lata zawsze są upalne.

Fot.: Adobe Stock (5)

TO JEST HIT



Czas na zmiany

Beth i Rip żegnają się z Montaną, żeby po raz kolejny zacząć wszystko od nowa.

Ranczo Duttonów

Pewnego razu W TEKSASIE

Beth i Rip rozpoczynają nowe życie po Yellowstone.

Los sprawia, że muszą pożegnać się Montaną. Najnowszy spin-off „Yellowstone" już okazał się hitem

Blisko półtora roku twórca słynnego „Yellowstone", Taylor Sheridan, kazał czekać fanom na powrót jednej z najbardziej elektryzujących par swojej produkcji – Beth Dutton (Kelly Reilly) i Ripa Wheelera (Cole Hauser). W spin-offie, który od 22 maja można oglądać na platformie SkyShowtime, poznajemy dalsze losy temperamentnej pary, która po raz kolejny przekonuje się, że życie rządzi się swoimi prawami.

Bolesna strata

Po tym, jak brat Beth, Kayce Dutton (Luke Grimes) sprzedał część Yellowstone Thomasowi Rainwaterowi, co po części spełniło przepowiednię o powrocie ziemi do jej rdzennych właścicieli, Beth z Ripem i przygarniętym przez nich Carterem (Finn Little) postanowili zacząć wszystko od nowa. Zamieszkali w posiadłości pod Dillon w Montanie, gdzie zamierzali rozbudowywać swoje własno ranczo. Ziemia na odludziu i brak turystów wydały się Beth błogosławieństwem. Miała nadzieję, że pod Dillon dożyją z Ripem późnej starości. Niestety, po raz kolejny musi zmierzyć się z bolesnym rozczarowaniem, stratą i pragnieniem zemsty.

Po niespodziewanym zniszczeniu rancza pod Dillon, Beth, Rip i Carter tracą bowiem wiarę nie tylko w ludzi, ale i w samą Montanę. Szukając nowego azylu, trafiają w końcu do Teksasu. Wiele kilometrów od Yellowstone odnajdują swój nowy dom – ranczo w Rio Paloma. Ale szybko przekonują się, że na teksańskiej ziemi o spokój i pokój wcale nie jest łatwo. Beth i Rip muszą stawić czoło bezwzględnym konkurentom, gotowym za wszelką cenę ochronić swoje imperium. Wśród nich jest m.in. Beulah Jackson (Annette Bening), zamożna ranczerka posiadająca nieograniczone środki i szerokie znajomości.

Kolejny sprawdzian

Nie tylko pani Jackson uświadamia Beth i Ripowi, że na południu Teksasu więzy krwi są silniejsze niż w Montanie, a cena przetrwania jest wysoka. Dowodem na to są też weterynarz Everett McKinney (Ed Harris), który wprowadza Beth w miejscowe układy, oraz pracownik rancza – Joaquin (Juan Pablo Raba). Teksańskie intrygi, kłamstwa i mroczne tajemnice sprawiają, że relacja Beth i Ripa – od początku burzliwa, pełna wzlotów i upadków – przechodzi kolejny sprawdzian, szczególnie że walka o ziemię okazuje się jeszcze bardziej bezwzględna niż w Montanie.

Fot.: Materiały prasowe (5), East News, Getty Images



Żyleta i twardziel

Czego jak czego, ale charakteru i ciętej riposty nie można odmówić ani Beth Dutton, ani grającej ją 48-letniej Kelly Reilly. Z kolei 51-letni Cole Hauser do roli Ripa nabrał ciała i przefarbował swoje naturalnie rude włosy, przyznając, że nigdy nie czuł się lepiej.



Piekło na ziemi

Posiadłość Rio Paloma okazuje się tak samo niebezpieczna jak Yellowstone.



Starcie rywalek

Teksańska ranczerka Beulah Jackson ma równie twardy charakter co Beth. Będzie z tego przyjaźń czy raczej wojna?

SHOW extra



Dorosłe życie

W Teksasie Carter odkrywa w sobie pasję do bycia ranczerem i poznaje swoją pierwszą miłość, Oreanę.



Nowi sprzymierzeńcy i wrogowie

Everett McKinney, miejscowy weterynarz, udziela Beth kilku cennych wskazówek co do układów w Rio Paloma.

Taylor Sheridan od początku planował rozwinięcie nie tylko historii Beth i Ripa po wyjeździe z Yellowstone, ale i Cartera. Teksas okazuje się na swój sposób uzdrawiający również dla niego. W Rio Paloma Carter bardziej dojrzale wkracza w świat, w którym kiedyś trudno było mu się odnaleźć. Teraz, już jako 19-latek, nie tylko staje się młodym ranczerem, ale zaczyna też zdobywać kobiece serca. Jego wybranką zostaje Oreana (Natalie Alyn Lind), która szybko przekonuje się, że jej potencjalna teściowa nie da się zwieść półsłówkami.

Wszystko jest możliwe

Jeszcze przed premierą fani produkcji Sheridana zastanawiali się, czy jest szansa, że Beth i Kayce, który powrócił w spin-offie „Marshals", kiedyś się spotkają. Christina Alexandra Voros, producentka wykonawcza „Rancza Duttonów", przyznaje, że uniwersum Yellowstone ma ogromny potencjał, więc chociaż akcja obu spin-offów dzieje się w dwóch różnych stanach, niczego nie można wykluczyć. Tymczasem w zaledwie kilka tygodni od premiery, „Ranczo Duttonów" wskoczyło na górę serialowej top-listy, zyskując miano godnego następcy „Yellowstone".

SHOW Joanna Pasztelańska



Świat po raz pierwszy poznał kochającą róż Elle w lipcu 2001 roku. 25-letnia wówczas Reese miała w umowie klauzulę pozwalającą jej zachować garderobę, w tym 77 par butów.

Premiera 1.07 Prime Video

Elle

Mija 25 lat od kiedy Elle Woods (Reese Witherspoon), po bolesnym rozstaniu z chłopakiem, zawojowała Harvard, stając się jedną z najsłynniejszych blondynek na świecie. Po latach wcielająca się w rolę słynnej legalnej blondynki aktorka stanęła po drugiej stronie kamery. W pierwszym sezonie serialu, który jest prequelem filmu „Legalna blondynka" z 2001 roku, cofamy się do czasów liceum, gdy marząca o idealnym życiu Elle stawiała pierwsze kroki w dorosłym świecie. W rolę młodszej Woods wciela się Lexi Minetree.

Książki











BYŁEM KURIEREM W PEKINIE

» Ten poruszający zakulisowy portret chińskiego społeczeństwa i rynku pracy to intymny zapis zmagań jednostki z globalizmem.

ŁOWCY TAJEMNIC. ZŁODZIEJ CZASU

» Na Dolnym Śląsku w każdym domu jest skarb. Szkoda, że tam, gdzie Dorota i Daniel spędzą lato, rządzi kurz. Na pewno?

MARILYN MONROE OD A DO Z

» Książka równie wyjątkowa jak jej bohaterka: elegancka szata graficzna, twarda oprawa, liczne fotografie i wiele ciekawostek.

W SERCU ZAUFANIA

» Opowieść o powracaniu do siebie po trudnych przejściach, odwadze życia w pełni oraz spotkaniu z Bogiem, który nie zawodzi.

KOBIECE GADANIE 2

» 16 kobiet, 16 historii, 16 rozmów o życiu, które rzadko bywa proste, ale może być piękne. To książka o odwadze bycia sobą!



Premiera 26.06 Disney+

THE BEAR 5

» Po tym jak Carmy (Jeremy Allen White) podjął najtrudniejszą decyzję w swoim życiu i rzucił gastronomię, restauracja trafiła w ręce Sydney (Ayo Edebiri), Richiego (Ebon Moss-Bachrach) i Natalie (Abby Elliott). W ostatnim sezonie serialu, skazani sami na siebie, w obliczu bankructwa i sprzedaży lokalu Adamu, Sugar i Jerimovich podejmują się rozpaczliwej próby zdobycia gwiazdki Michelin. Tymczasem nad Chicago nadciągają katastrofalne w skutkach opady deszczu.



Premiera 22.06 HBO Max

RÓD SMOKA 3

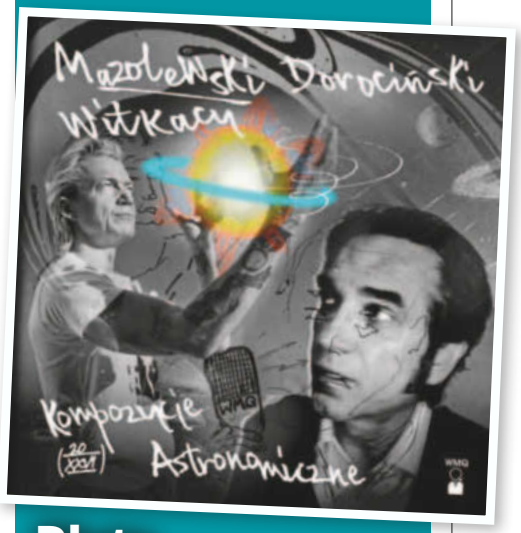
» Czas na kolejny sezon epickiej sagi rodu Targaryenów, rozgrywającej się 200 lat przed wydarzeniami z „Gry o tron". Tym razem Westeros stawi czoła jednej z najbardziej zaciekłych bitew w historii – między Zielonymi a Czarnymi – dwiema frakcjami Targaryenów walczących o Żelazny Tron po śmierci króla Viserysa I. Czas pokaże, po czyjej stronie przeważy szala zwycięstwa – sprzymierzeńców Rhaenyry (Emma D'Arcy) czy Aegona II (Tom Glynn-Carney)?



Premiera w kinach 26.06

SUPERGIRL

» Milly Alcock, znana jako młodsza Rhaenyra Targaryen z 1. sezonu „Rodu smoka", wciela się w kuzynkę Supermana - Supergirl z komiksów DC. W dniu swoich 23. urodzin zbuntowana Kara Zor-El (Alcock), wychowana na kawałku zniszczonej planety Krypton, wybiera się w pełną wyzwań podróż po galaktyce ze swoim psem Krypto. Supergirl zamierza spędzać czas głównie na imprezach, ale kiedy spotyka młodą Ruthye Marye Knoll (Eve Ridley), wszystko się zmienia.



Płyta

» Zderzenie trzech osobowości: Wojtka Mazolewskiego, Marcina Dorocińskiego oraz twórczości Stanisława Ignacego Witkiewicza. „Witkacy. Kompozycje Astronomiczne" to album, na którym hipnotyczny jazz, ekspresyjne teksty i wykonanie kreują głębokie doświadczenie muzyczne i intelektualne. – Wybrałem teksty, które najmocniej do mnie przemawiają: fragmenty prozy, esejów, ale też listów, by pokazać osobowość Witkacego. Do współpracy zaprosiłem Marcina, by niejako zagrał tę postać – wyjaśnia muzyk, który wraca do młodzieńczych fascynacji, poszukując w tradycji polskiej kultury ożywczych źródeł dla własnego języka i aktualnego pola odniesienia dla młodszych twórców i słuchaczy.

Fot: mat.prasowe

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

REDAKTOR NACZELNA Marta Lubartowska
HUB ROZRYWKA I TV: RED. ZARZĄDZAJĄCA Anita Nawrocka, **PLANERZY** Dariusz Baran, Adam Piosik, Paulina Kluczek-Sawa, **KOORDYNATORZY** Wojciech Chełchowski, Barbara Stasiak, Gabriela Wereśniak-Wolak, **REDAKTORZY** Krzysztof Beśka, Bogumiła Deka, Marta Drobnik, Aleksandra Jarosz, Angela Kołowiecka, Violetta Kraskowska, Dariusz Mól, Anna Napierała, Agnieszka Pacuła, Joanna Pasztelańska, Anna Ratigowska, Marek Stecko, Kinga Szafruga, Ewa Tarasiuk, Barbara Włodarska-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 Rażny, **GRAFICY** Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski.

Bauer Media Group

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

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.

... Pullman, aktor
akcyzowa opaska
zuchwalstwo
kamizelka kajakarza
antyczny symbol triumfu
leń, próżniak
godność osobista
na nim żagle
gruba gałąź
odprężenie po bólu
rowerowa prądnica
wśród bakalii
kosmate przykrycie
zamiast guzika
posada
4
z lemieszem
buda na narzędzia
intensywny lub pastelowy
unijna waluta
miara gruntu
kokardka pod szyją
budynek z kulisami
mały kuc
siedziba zakonu
miejska oaza zieleni
1
kierunek działania siły ciężkości
drzazga
wielbi go tłum
do wyrobu cholewek
silnik
słowo
roślinny symbol zdrowia
efekt popytu
6
śniegowy dom
szeroki u hojnego
przewodzi mnichom
z racji wieku już nie pracuje
kuzyn dyni
gumowe kółko do gry
zgrany zespół
droga rajdu
pływacki sprint
łączy kraje
produkt z soi
pocisk sygnalizacyjny
określenie
5
giełdowa panika
rywal jelcza
... pracz
popis diwy
na koniu z szablą
sedno sprawy
piąte u wozu
szkocki ród
np. do żucia
żelazny uścisk
dekret carski
terytorium
agitacja
obrus z folii
samotny występ
sprzęt drogówki
w bucie wojaka
... Turkot, aktorka
3
boży posłaniec
ssak leśny
na wigilijny kompot
zna Koran
przyjęcie
podaje ją Azor
na niej zapasy
znak, wróżba
sterta drewna
domek psa
zmora dużych miast
większy od foki
porcja syropu
2
przyjemny zapach
lokaj
lina na jachcie
argument nie do zbicia
zablokowanie ustawy
przewód kanalizacyjny
tropikalny owoc

1	2	3	4	5	6

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ALBUM
ALFABET
ANATEMA
BEZRUCH
BIDON
BOJKOT
BUT
CHOCHLA
DESZYFRAŻ
DOMYSŁ
DYNASTIA
EPOS
FUKSJA
HANTLE
HEBEL
JEN
KABALISTA
KAWA
KLAWISZ
KOKER
KOMBAJN
KRĘGARZ
~~KRYNICA~~
LEKARZ
LIBRETTO
ŁÓJ
ŁUP
MAK
MONTAŻ
MOWA
MURAL
ORDER
OWSIANKA
PAŹ
PĄK
PEDAŁ
POPIS
RETUSZ
REŻIM
RÓZGA
RUNO
RYBAK
SANKI
SYMULANT
SZKRAB
SZTORM
SZYNKARZ
TARCICA
UMIZGI
WAB
WAWEL
WRZASK
WYMYSŁ
ZEN
ZIARNO

SZYFRÓWKA

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

1	2	3 A	4	5 J	6	7 Z	8	9	10
11 O	12	13 M	14	15	16	17	18	19 R	■



■	18	■	5	11	6	3	■	5 J	■	7	19	3	7
16	11	8	12	■	19	■	18	3 A	18	3	■	8	■
■	4	■	14	4	3	8	3	19 R	■	17	8	9	1
19	11	6	9	■	17	3	14	7 Z	2	3	■	3	■
■	19	■	12	18	9	4	■	13 M	■	16	9	1	11
17	3	10	15	■	12	■	4	11 O	19	3	■	14	■

18	11	7	1	3	15

Fot.: East News, Adobe Stock

HAPPY HOUR

PANORAMA

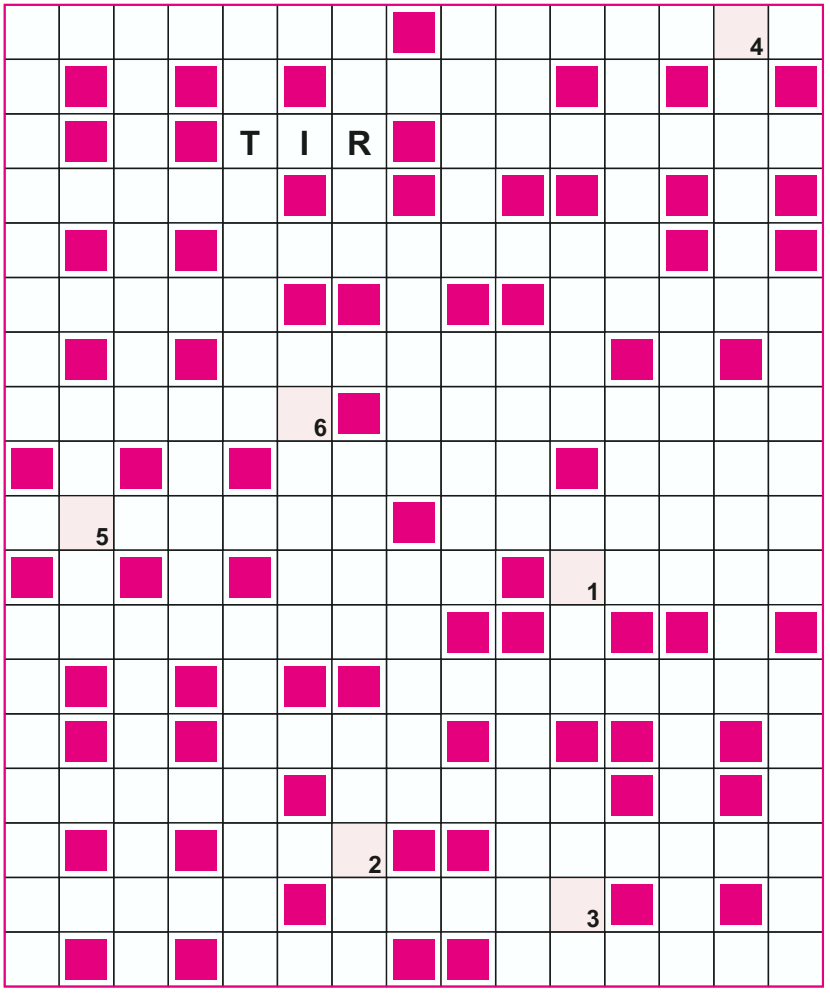
Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

zabawna gra słów
zbiornik paliwa
sopocki deptak
belka na maszcie
tkanina ubraniowa
osobowe w urzędzie
w bazie komputera
ktoś nieuważny
dół, nora
służący w liberii
3
w magnetofonie
śmieci w sieci
treści albo ludności
znój
5
skrucha
na przęsłach
przerwa, wyrwa
deszczowa w tropikach
zniżka dla klienta
sucha kiełbasa
egipski zwój
obrzędy religijne
skwarki do kaszy
przód budynku
wał kolejowy
ósemka na łodzi
okala czapkę
serce lub wątroba
łoskot, łomot
2
ośrodek dyspozycyjny
podbite oko
kłujący ból
na okładce książki
na nim spływ
6 z 49
haracz
miałki tytoń
grzanka
świat starożytny
konsolacja
otula szyję
7
cząstka materii
traczyk lodowy
obierany przez pilota
ozdoba kolekcji
... and roll
polecony z poczty
uchwyt ślusarski
4
fatamorgana
na zdjęciu
dyletant, ignorant
czarna to zakała
gżegżółka
waluta Meksyku
rwący w górach
niejedna w atlasie
szyb na śmieci
ciągnięta sieć
szara grabu
próbny rysunek
rulonik
głęboka na zupę
wynik dzielenia
wśród futer
dobre maniery
rutyna
faza Księżyca
pochyłość
list kapusia
1
leczenie z nałogu
sztandar
model fiata
... Makbet
w ręku murarza
gorący wafel
świętuje z Ewą
zabawa po pachy
drąży korytarze pod ogrodem
węgiel na zimę
z życzeniami od dziecka
8
kruszył mury
zabawne zdarzenie
termin z kalendarza
celtycki poeta
6
ważka lub trzmiel
9
rzeźbi w metalu
fakt prawny
zjawa
puch w apteczce

1	2	3	4	5	6	7	8	9

SYNTEZA

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



3-literowe
AKR
TIR
ERA
SER

4-literowe
UNIK
SWAT
GŁAZ
AMOR
KRAJ
MIRT
WPIS
NAWA
PĘTA
AUTO

5-literowe
KURCZ
KIPER
RETRO
PROSO
TERMY
WIDOK
RUNDA
ZŁOŻE
KUTER
IKONA
WAKAT
PRASA
TEATR
AUTOR
ETYKA
KLIPS
TEMAT

6-literowe
FRYTKI
RŻYSKO
DANINA
KLATKA
ALIANS
SZAKAL
KRESKA
NEKTAR
LOTNIA
TROSKA
TURNUS
ROLADA

7-literowe
SYBIRAK
KAMFORA
PRZYTYK
KATORGA
KONTUAR
DZWONEK
DRGAWKI
PŁATNIK
EXPRESS

8-literowe
SPIRYTUS
BAKTERIA
RETORYKA
ROZPRYSK
SUŁTANKA
DEPRESJA
KONSULAT

1	2	3	4	5	6

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

22 czerwca – 5 lipca

Spójrz w GWIAZDY

Lwy dadzą popis swoich zawodowych umiejętności, Raki wplączą się w wakacyjny romans, a kobiety spod znaku Koziorożca odkryją kochanka w swoim przyjacielu! Sprawdź, co jeszcze widać w gwiazdach.



Margot Robbie (36) RAK

RAK 22.06–22.07

Chcesz oczyścić rodzinną atmosferę? Przejmij inicjatywę w dręczącej cię, niezałatwionej od dawna sprawie.
PRACA: Robienie dobrej miny do złej gry w najbliższym czasie naprawdę uratuje ci posadę. Wytrzymaj, bo warto!
MIŁOŚĆ: Myślałaś, że wiesz wszystko o odcieniach miłości, a tu... niespodzianka! Odkryjesz nowe oblicze szalonego romansu dzięki niezobowiązującej, wakacyjnej atmosferze. Szkoda nie skorzystać.

LEW 23.07–22.08

Nieporozumienia z przyjaciółmi okażą się poważne. Postaraj się ugasić ten ogień.
PRACA: W nowej pracy lub z nowymi szefami zabłyśniesz. Spodziewałaś się takiego rozwoju wydarzeń? Wykorzystaj to.
MIŁOŚĆ: Singielki na karuzeli flirtów, romansów i namiętnych nocy na wyciągnięcie ręki nie będą potrafiły przestać myśleć o kimś, kto niedawno je zachwycił.

PANNA 23.08–22.09

W rodzinnym konflikcie zyskaj wsparcie partnera. Przydadzą się jego rzeczowe argumenty.
PRACA: Przypływ niesamowitej energii to jedno, a nieprzyjemne plotki na temat twojego awansu to drugie…
MIŁOŚĆ: W gwiazdach widać ostrzeżenie dla osób pozostających w związkach. Niestety, partner może okazać się niezbyt lojalny, a jego zdrada na pewno zaboli.

WAGA 23.09–22.10

Zastanów się, dlaczego tak źle znosisz nawet zupełnie niewinne żarty na swój temat – może czas wyleczyć się z kompleksów z przeszłości?
PRACA: Nareszcie stabilizacja: doceń to w tych niezbyt lekkich czasach.
MIŁOŚĆ: Mimo delikatnych nieporozumień, daj partnerowi znać, że wciąż ci na nim zależy i pociąga cię bardziej niż dotąd. Nie warto zmarnować tego, co budowaliście od lat.

SKORPION 23.10–21.11

Życiowe obowiązki zaczną ci niebywale ciążyć. Może niech przejmie je teraz ktoś inny?
PRACA: Ty to potrafisz wynegocjować rewelacyjne warunki! Wrodzony takt znów pomoże ci w życiu.
MIŁOŚĆ: Ktoś pozornie sympatyczny, a w rzeczywistości – narcystyczny, chce cię wciągnąć w swoje sieci. Strzeż się i nie daj się nabrać na łóżkowe szaleństwa!

STRZELEC 22.11–21.12

Świetna kondycja! Jednak codzienne spacery dają olśniewające efekty. A jeśli jeszcze nie zaczęłaś, ruszaj żwawo!
PRACA: Twoja ambicja przyniesie efekty: awans, zdany egzamin. Same sukcesy!
MIŁOŚĆ: Partner wychwala cię pod niebiosa, a w tobie zbudziła się chęć na letni romans, bo wcale nie jesteś taka grzeczna i niewinna, za jaką on ciebie ma.

KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Tryskasz energią, więc spożytkuj ją na coś konkretnego, na przykład wielkie letnie porządki.
PRACA: Nie możesz przestać myśleć o sprawie, której nie załatwiłaś w zeszłym miesiącu. Zaniedbanie może ci zaszkodzić. Napraw je.
MIŁOŚĆ: Między tobą a twoim dotychczasowym przyjacielem zacznie się rodzić coś nowego i niespodziewanego. Odkryjesz, że jest też świetnym kochankiem,

WODNIK 20.01–18.02

Bliscy podchodzą do ciebie z rezerwą. Może warto porozmawiać i zamknąć wszelkie niedopowiedzenia?
PRACA: Nie idź na kompromisy i nie daj się namówić na działania na granicy prawa.
MIŁOŚĆ: W tych dniach nie zabraknie ci argumentów do rozpętania istnej burzy w waszym związku. Z kłótni dosłownie o nic może wyjść nawet zerwanie.

RYBY 19.02–20.03

Widzisz wszystko w czarnych barwach, ale w rzeczywistości wcale nie masz powodów do narzekania.
PRACA: Nie ryzykuj konfliktu z kolegami i szefem, stawiając sprawy na ostrzu noża.
MIŁOŚĆ: Tak bardzo marzysz o oderwaniu się od rutyny i prawdziwej namiętności, ale nic nie robisz, by te marzenia zrealizować. Może warto odważyć się na pierwszy krok?

BARAN 21.03–19.04

Wyciszenie się i odzyskanie równowagi - to twoje priorytety na początek wakacji. I tego się konsekwentnie trzymaj!
PRACA: Niewielkie problemy na horyzoncie. Znajdziesz nieszablonowe rozwiązanie. Jeśli nie można wejść przez drzwi, spróbuj oknem.
MIŁOŚĆ: Ale z ciebie szczęściara! Namiętne noce, i to z wieloletnim partnerem, to jak wygrany los na loterii.

BYK 20.04-20.05

Jeśli masz ochotę choć przez weekend przewietrzyć głowę, nie wahaj się. Podróże zawsze kształcą.
PRACA: Szykuj się na zmiany, bo po przejrzeniu szuflad i komputera wpadnie ci do głowy kilka niezłych pomysłów.
MIŁOŚĆ: Jeszcze niedawno myślałaś, że życie z partnerem będzie kłopotem dla tak niezależnej osoby jak ty. Jakże się myliłaś...

BLIŹNIĘTA 21.05–21.06

Nie zaniedbuj zobowiązań, żeby za kilka miesięcy nie odbiły ci się czkawką.
PRACA: Przejdziesz od słów do czynów, ale daj sobie pomóc, bo później zostaniesz ze wszystkim sama.
MIŁOŚĆ: Fantazjujesz o kimś innym niż twój partner. To, co było najpierw niewinnymi wizjami, staje się obsesją. Chyba czegoś ci w tym związku jednak brakuje.

Fot.: East News

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS

STING

„Lubię pracować. Czy mógłbym przejść na emeryturę? Nie jestem pewien, czy dałbym radę. Nie rozwinąłem w sobie umiejętności nicnierobienia. Nie przygotowałem się na to. A może po prostu się tego boję?".

JOANNA KORONIEWSKA

„Stara, ale jeszcze jara! Kocham swój wiek, że już wiem czego chcę, a co kompletnie mnie nie interesuje. Kocham też to, że nie męczę się jak kiedyś z toksycznymi ludźmi wokoło. Nie zawracam sobie tym głowy".

KAROL STRASBURGER

„Jak mówią mędrcy nauk chińsko-indyjskich, powinniśmy mieć kontakt fizyczny z kimś, on jest bardzo nam potrzebny. Żebyśmy nie mieli poczucia samotności, powinniśmy kogoś przytulić raz, dwa razy dziennie. To bardzo ważne".

CATE BLANCHETT

„Zdarzają się role, które pochłaniają całkowicie i potem nie chcą mnie opuścić, nawet w snach. To efekt szamańskości mojego zawodu. I najlepszym antidotum na to jest, moim zdaniem, posiadanie czwórki dzieci".

EMILIA KOMARNICKA

„Miłość jest dla mnie największą siłą twórczą, jaka istnieje. Potrafi stworzyć wszystko – i bardzo wielce też uleczyć. Wierzę, że to energia, która nas buduje, rozwija i prowadzi. Na miłość zawsze jest przestrzeń".

LESZEK LICHOTA

„Nigdy nie rozpamiętuję przeszłości. Jeżeli coś się zdarzyło i miało negatywne oddziaływanie na mnie, wypierałem to i zapominałem. I patrzyłem w przyszłość na zasadzie: od dziś rzeczywistość wygląda tak i idziemy do przodu".

MAŁGORZATA SOCHA

„Nie lubię konfliktów, źle się w nich czuję, nie dodają mi pewności siebie, wręcz przeciwnie. Ale z drugiej strony: nie należy zbyt łatwo oceniać i patrzeć na innych przez pryzmat własnych doświadczeń".

Fot.: Akpa (4), East News (2), Getty Images

Inspirowane profesjonalną pielęgnacją

Bielenda

Skinclinic
PROFESSIONAL

Poznaj **zaawansowane formuły** łączące w sobie substancje aktywne z kompatybilnymi składnikami biologicznie czynnymi, które poprzez synergiczne działanie przynoszą **w szybkim czasie zauważalne efekty.**



SZTYFT NAWILŻAJĄCO-OCHRONNY SPF 50

- Wysoka ochrona UVA i UVB oraz nawilżenie
- 4 formy kwasu hialuronowego wsparte mocą witaminy E
- Delikatny efekt „glossy glow"

PŁATKI TONIZUJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- Tonizacja i nawilżanie
- Higieniczna aplikacja za pomocą pęsety
- Idealne w roli maseczki na twarz

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na Bielenda .com

Odkryj wszystkie produkty

MULTIENZYMATYCZNY PEELING GOMMAGE ZŁUSZCZAJĄCO-ROZŚWIETLAJĄCY

- Delikatne złuszczanie z efektem rozświetlenia skóry
- 3 synergicznie działające enzymy: papaina, bromelaina i ficyna

EFEKTY:

Po 1 użyciu:

- ✓ widoczne rozświetlenie skóry

Po miesiącu stosowania:

- ✓ wyrównanie kolorytu
- ✓ przywrócenie naturalnego blasku
- ✓ wygładzenie skóry

SERUM KWAS HIALURONOWY

- Nawilżenie i zmniejszenie reaktywności
- 3 synergicznie działające składniki: kwas hialuronowy trehaloza, tripeptyd CU

EFEKTY:

Po 1 użyciu:

- ✓ ukojenie i zredukowanie przesuszenia

Po miesiącu stosowania:

- ✓ nawilżenie i wygładzenie
- ✓ poprawa elastyczności i jędrności
- ✓ przywrócenie długotrwałego komfortu