

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 08 (457) 13 kwietnia 2026 r.



MAŁGORZATA SOCHA

PRZYZNAJE, ŻE
W JEJ MAŁŻENSTWIE
TEŻ ZDARZAJĄ
SIĘ KRYZYSY



- ŁĄCZY NAS ODROBINĘ
WIĘCEJ - MÓWI

MICHAŁ WIŚNIEWSKI

O RELACJI
Z **MANDARYNĄ**
CZY WRÓCĄ DO SIEBIE?

*Wywiad
Show*

Indeks 245895



Numer

w sprzedaży do

26.04.2026

JOANNA BRODZIK:

„MAM POTRZEBĘ, ŻEBY
MOJE DZIECI CHODZIŁY
W UBRANIACH
UPRASOWANYCH
PRZEZE MNIE”

**Tomasz Karolak
i Viola Kołakowska**

Będzie ŚLUB!?

Ta podróż wiele
zmieniła w ich
związku...



Wraca
moda na
*naturalny
manicure*

epi.pl edo558d647



**Karolina
Sawka**

Aktorkę, która popularność zdobyła jako Nel w filmie „W pustyni i w puszczy”, rozczuliły oswojone jelonki z Parku Nara w Japonii. Kiedyś Karolina Sawka (34) będzie mogła opowiadać dziecku, że gdy była z nim w ciąży, to spotkała... Bambi.



**Agustin
Egurrola**

Plan tancerza (57) był prosty - odpocząć na Bahamach. Nie sądził, że znajdzie tam kompankę, która pokaże mu, jak wygląda relaks „all inclusive”. Jeśli ktoś pyta, czy warto było przylecieć - odpowiedź zachrumka sama za siebie.

#Show TIME



**Krystian
Wieczorek**

Tym zdjęciem Maria Wieczorek uczciła powrót po 10 latach do „M jak miłość”, dzięki któremu poznała ukochanego męża Krystiana... Widać, że się wzruszyli!



**Agnieszka
Woźniak-Starak**

Spełniła dziecięce marzenie! Do gromadki jej koni dołączył hucul Geronimo, zwany Gackiem. Wypatrzone go na targu w Skaryszewie. - Na pierwszy rzut oka widać było, że zdrowy i młody koń to on nie jest - przyznała prezenterka. Teraz Gacek jest już bezpieczny i szybko wraca do sił.



**Katarzyna
Sokołowska**

Powrót do przeszłości? Koszmar! Jak zrobić selfie?! Na szczęście to nie problem jurorki „Top Model”. Ona zawsze podkreśla, że nie chciałaby mieć znów 20 lat. Wylądowanie w latach 80. jej nie grozi.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

- 4** Ta decyzja **Edyty Górniak** zaskoczyła nie tylko jej fanów.
- 5** **Paulina Krupińska** i **Sebastian Karpiel-Bułecka** spełniają marzenie o nowym domu.
- 7** Konflikt między **Joanną Opozda** a **Antonim Królikowskim** nie milknie.
- 11** **Michał Koterki** znalazł nową miłość? Jego żona **Marcela Leszczak** potwierdziła newsa.

O NICH SIĘ MÓWI



- 12** Zielony ogr świętuje, a my wspominamy gwiazdy, jak **Jerzy Stuhr**, dzięki którym pokochaliśmy „Shreka”.
- 14** Czy ogłoszenie **Agnieszki Kaczorowskiej** i **Marcina Rogacewicza** było tylko żartem?
- 15** Po trudnym okresie **Celine Dion** wraca na scenę w wielkim stylu.



Paweł Deląg

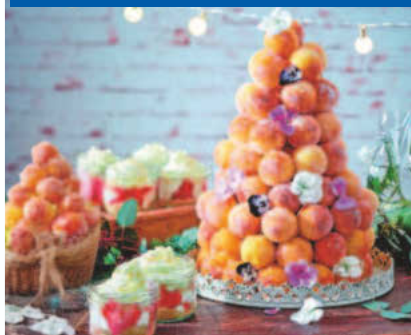
znów zostanie tatą.
Jego partnerka
Patrycja Komorowska
wręcz promienieje.



STYLOWY PORADNIK

- 28** **Moda** Gdy wiosna pokazuje swoją najpiękniejszą formę, chętniej sięgamy po swetry zamiast kurtki.
- 33** **Pielęgnacja** Co warto spakować do kosmetyczki na plenerowe wypady?
- 35** **Zawsze w formie** Węglowodany, kawa, olej – weryfikujemy mity dotyczące odchudzania.

PO GODZINACH



- 36** **Kuchnia** Zastanawiasz się, co przynieść w prezencie zamiast butelki wina? Ozdobne, domowe wypieki to trend zza oceanu.
- 38** **Wnętrza** Małe dodatki, które sprawiają, że Twoja łazienka będzie bardziej elegancka.
- 40** **Podróże** Zapewne widziałas to miejsce w mediach społecznościowych, opowiadamy, gdzie się mieści słynny park i co jeszcze tam znajdziesz.
- 50** **Horoskop** Wodniki odetchną, a Bliźnięta powinny mieć się na baczności. Jak w każdym numerze – sięgamy gwiazd.

Maciej Musiał

Pan producent

Wyzwał, nawet najtrudniejszych, się nie boi. Bezdyskusyjnie!

Szykuje się DO CANNES

» **AMBICJI MU NIE BRAKUJE!** Siedem lat temu Maciej Musiał (31) kupił prawa do ponownej ekranizacji „Dekalogu” Krzysztofa Kieślowskiego. Jak ujawnił, wydał całe oszczędności, które wtedy miał. Teraz w roli producenta odważnie chce pokazać światu swoją reinterpretację arcydzieła legendarnego reżysera. Powstały już dwie z dziesięciu części. Pierwsza – „Parallel Tales” – będzie miała premierę w maju podczas festiwalu filmowego w Cannes. Maciejowi udało się przekonać do współpracy plejadę gwiazd, m.in. Catherine Deneuve i Vincenta Cassela, a za reżyserię „Parallel Tales” odpowiada zdobywca dwóch Oscarów, irański reżyser, Asghar Farhadi.



W jego wersji „Dekalogu” gra m.in. Catherine Deneuve.

Wśród gwiazd

Asghar Farhadi ma już dwa Oscary. Kto wie... Może będzie trzeci!



SHOW 3

GWIAZDY SHOW

Gdy fleszy błysk,
a wokół setki kamer,
ja jestem sobą
- to mój superpower
- śpiewa
w najnowszym
utworze.

SUPERPOWER

Gdy fleszy
błysk...

Na szczęście u swego
boku ma syna Allana,
który zawsze wspiera
słynną mamę.

Jestem delikatną
kobietą...

Gwiazda dopiero
co promowała
dokument
SkyShowtime
o sobie i, ku
radości fanów,
wypuściła nowy
singiel. Czy ten
intensywny czas
dał jej się we
znaki?

DOKĄD ULECIAŁA SUPERMOC EDYTŹ GÓRNIAK?

» **TO MIAŁ BYĆ WIELKI WIECZÓR** i jej triumfalny powrót z nowym hitem, singlem „Superpower”. Niestety, zamiast owacji nastąpiła... cisza. Edyta Górniak dwa dni przed wielką galą w katowickim Spodku transmitowaną przez tv, swój występ... odwołała. Powód? Zdrowie i artystyczne zasady. Diwa jasno dała do zrozumienia, że playback nie wchodzi w grę. - Otworzyłam nowy rozdział i chcę już tylko dzielić się z wami muzyką na żywo. W tej chwili jest to niemożliwe. (...) Wracam do zdrowia i wracam do Was jak najszybciej - oświadczyła gwiazda. Artystka wystąpi więc wtedy, gdy znów będzie mogła oczarować publiczność pełną mocą swego głosu. I, zapewne, kiedy będzie chciała... Jedno jest pewne: jak niegdyś śpiewała - nigdy, nigdy nie podda się! (AR)

To była trudna
decyzja...
- Podyktowana
względami
zdrowotnymi
- wyjaśnia ze
smutkiem.

JEDNYM
ZDANIEM

Natalia Kukulska mocno trzyma kciuki za córkę, Annę Dąbrówkę, która zrezygnowała ze szkoły musicalowej w Londynie, by uczyć się śpiewu operowego w Warszawie.

Odkrył nową pasję, którą traktuje jak wyzwanie, **Rafał Brzozowski** zdobył uprawnienia do prowadzenia ciężarówek i obecnie szkoli się w jeździe... tirem!

Tori Spelling, która razem z czwórką swoich dzieci i trójką ich znajomych, trafiła do szpitala z potłuczeniami po groźnym wypadku samochodowym dziękuje losowi za ocalenie.

Czas na
relaks!

Może pobyt na
ukochanej tajskiej
- i rajskiej - plaży
pomoże i tym razem?



Piękna pani z telewizji

Rozpocząła karierę jako modelka. Zdobyła tytuł Miss Polonia 2012 otworzyła jej drzwi do świata mediów. Jest jedną z prowadzących program „Dzień Dobry TVN” i „Mam talent”. Cieszy się dużą sympatią widzów.

Idealne miejsce

Od lat dzielą życie między Warszawę a Podhale. Ale razem z Sebastianem twierdzą, że tylko w górach łapia równowagę.

Pod czujnym okiem

Sebastian, który z wykształcenia jest architektem, nie tylko zaprojektował dom, ale i czuwa, by budowa szła tak, jak to zaplanował.

Choć to jeszcze stan surowy, Paulina już zastanawia się, jak urządzić rodzinne gniazdko, by wszyscy czuli się w nim dobrze, nawet jamniczka Lusia.



PAULINA KRUPIŃSKA CIESZY SIĘ Z NOWEGO DOMU

» **DO SIECI TRAFIŁY ZDJĘCIA** z budowy imponującej willi pod szczytami Tatr. Widać na nich przestronne wnętrza z wysokimi sufitami, solidną drewnianą konstrukcją i panoramiczne okna, które wpuszczają do środka naturalne światło, otwierając dom na górski krajobraz. Całość robi wrażenie jeszcze w stanie surowym. A Paulina Krupińska (38) nie kryje radości, że w końcu z mężem, Sebastianem Karpielem-Bulecką (49), i dziećmi, Antoniną (10) i Jędrzejem (8), zamieszkają we własnym domu. Domu, który będzie dla nich symbolem stabilizacji i rodzinnego ciepła. Prezenterka zawsze przecież zapewnia, że to rodzina jest jej największym skarbem. **(TOR)**

IMPREZY SHOW

KOSMICZNY DUET

Prócz aktorstwa jest także świetnym wokalistą. Sebastian Fabijański wystąpił z premierową piosenką w duecie z Daryą i zachwycił publiczność. Na tej samej imprezie pojawiła się również jego taneczna partnerka Julia Suryś.

SPOTKANIE W NIEPOWTARZALNYM GRONIE

» W BLASKU FLESZY Z NUTĄ KOSMICZNEGO STYLU odbyła się tegoroczna gala Jupitery Roku Plotka – wydarzenie, podczas którego nagradzane są znane osobistości, za swoją wyjątkowość. Wśród gości pojawiła się cała plejada gwiazd polskiego show-biznesu m.in. Doda, Sebastian Fabijański, Anna Wendzikowska, Piotr Kupicha czy Marzena Rogalska. Po oficjalnej części był czas na czułe gratulacje i rozmowy w kularach, którym nie było końca. Wszyscy świetnie się bawili, opowiadając o tym co u nich słychać. (AJ)

ZACHOWAĆ PIĘKNY WYGLĄD

Prowadząca „Pytanie na śniadanie” w marcu świętowała 67 lat, a wyglądała zjawiskowo. Czy to efekt jej częstych pobytów w słonecznej Hiszpanii, gdzie całkiem niedawno zakupiła dom?

CZAS NA MAŁE CO NIE CO

Na wydarzeniu pojawiła się również Maja Hyży, w świetnym humorze. Najwidoczniej problemy z biodrem, o których opowiadała jeszcze rok temu ze szpitalnego łóżka, to już przeszłość.

ODDAŁA WYRÓŻNIENIE

Doda została doceniona za jej walkę na rzecz zwierząt. Ale oddała nagrodę Karolinie Ziółkowskiej, która od lat walczy z patoschroniskami.

W DOBRYM NASTROJU

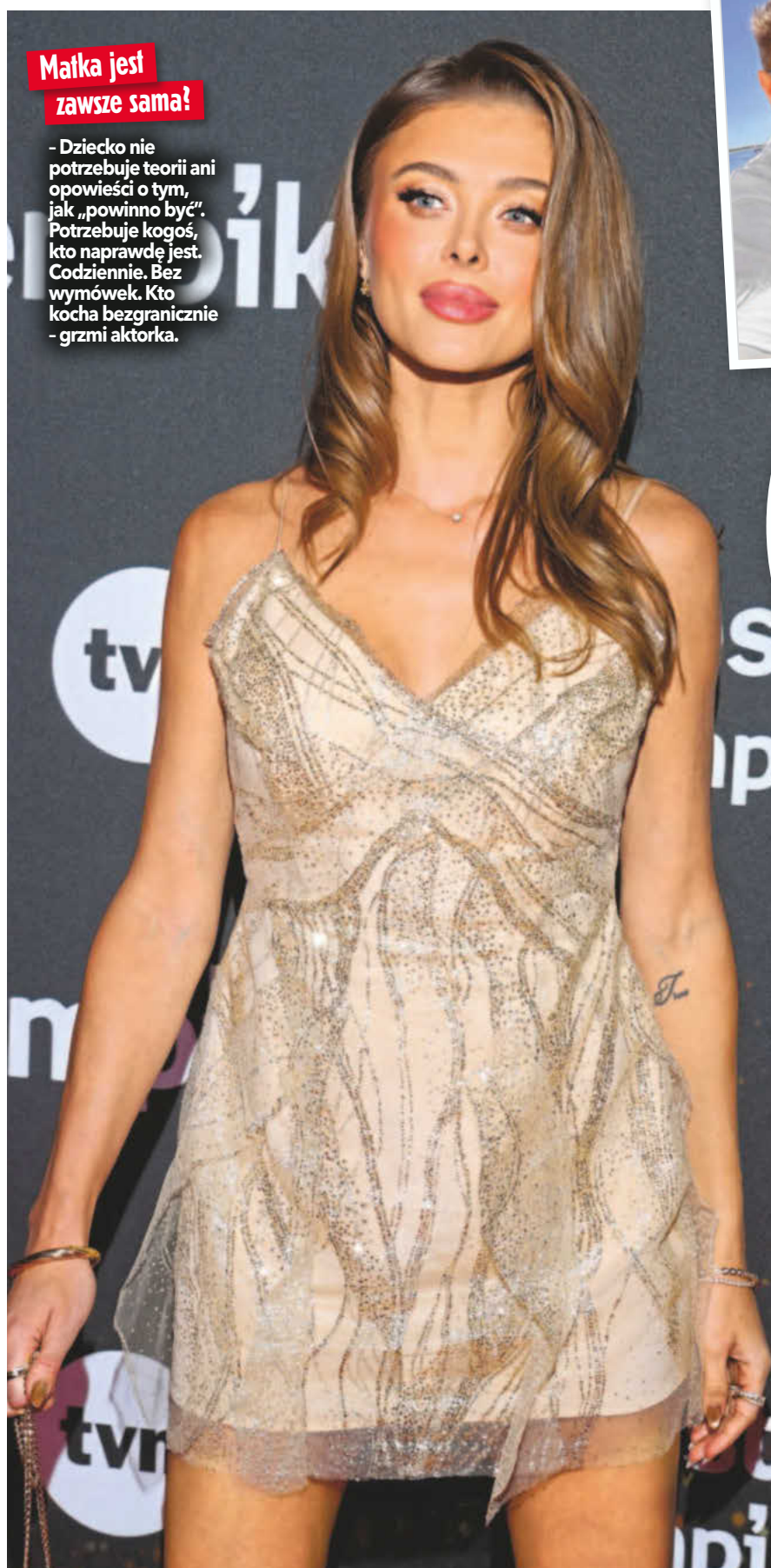
Dawno niewidziana Misheel Jargalsaikhan, czyli słynna Zosia Kwiatkowska z „Rodziny zastępczej”, wybrała ciemnozieloną sukienkę z odkrytymi ramionami.

KRÓLOWA NAJNOWSZYCH TRENDÓW

Piosenkarka Blanka, która słynie z odważnych kreacji, na galę przyszła w sportowym wydaniu, prezentując umięśniony brzuch. Od razu zjawili się Ci, którzy chcieli jej potowarzyszyć.

Matka jest zawsze sama!

- Dziecko nie potrzebuje teorii ani opowieści o tym, jak „powinno być”. Potrzebuje kogoś, kto naprawdę jest. Codziennie. Bez wymówek. Kto kocha bezgranicznie - grzmi aktorka.



Ojciec jest tylko jeden

Antoni Królikowski dowiódł, że potrafi być oddanym tatą, gdy z nową partnerką doczekał się córki Jadwigi.



Pierwsza jazda na rowerze dziecka: zwykle uczy tego tata. Joanna wzięła sprawy w swoje ręce. Konieczność czy wybór?

Rozwód tuż tuż

Joanna walczy o zachowanie 10 tysięcy złotych alimentów na siebie i syna.

JOANNA OPOZDA WBIŁA SZPIŁĘ BYŁEMU

» O SAMOTNYM MACIERZYŃSTWIE PRZYPOMNIAŁA AKURAT PRZED ROZPRAWĄ ROZWODOWĄ.

Joanna Opozda opublikowała nagranie, na którym uczy 4-letniego syna jeździć na rowerze. - Pamiętam, jak wrzucałam tutaj jego pierwszy kroczek, który zrobił przy mnie - napisała. - Cztery lata temu mówili mi, że „bez ojca się nie da”. Patrzę na niego i widzę spokój, radość i pewność. Ile razem przeżyliśmy złego i dobrego, wiemy tylko my - dodała. Nie wspomniała o ojcu chłopca - Antonim Królikowskim, który, podobnie jak jego mama, a teściowa Joanny, cały czas walczy o to, by częściej widywać Viniego. Dlaczego wciąż to się nie udaje? O tym aktorka nie poinformowała. (VK)

**GORĄCY
TEMAT**

**Nie tłum
swoich emocji**

Ostatnio gościła
w programie
„Autentyczni”
i nie potrafiła
ukryć wzruszenia.
- Rozczulają mnie
najbardziej na
świecie - w ogóle
dzieci, nie tylko moje,
wszystkie - mówiła
aktorka i mama trójki.

**SHOW
extra**



W lipcu obchodzić będą
z mężem - inżynierem
Krzysztofem Wiśniewskim
- osiemną rocznicę ślubu.
Nie zawsze jest tak różowo.



Urodziny każdej z pociech
to dla małżonków zawsze
wyjątkowa chwila i powód do
świętowania.



W natłoku codzienności para stara
się zawsze wygospodarować czas
dla siebie.

**Podstawa
sukcesów**

Jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych
aktorek reklamowych. Uważa, że na sukcesy
wpływa jej szczęście osobiste.



W domu i na salonach

Najcenniejsze chwile

Na rodzinny wypoczynek wybiera zarówno kurorty za granicą jak i kemping nad polskim morzem.

Szacunek do tradycji

Święta wielkanocne i każde inne spędza w gronie rodzinnym, przekazując młodemu pokoleniu tradycje.



Czas tylko dla nich

Weekendy są dla niej święte. Jazda na rowerze, gotowanie, bajki. Wszystko, byle razem!



Małgorzata Socha

RAZEM *na dobre i złe*

Nie udaje, że jej związek jest idealny i ostatnio przyznała, że **w jej wieloletnim małżeństwie też zdarzają się kryzysy.** Pokonują je z mężem dla dzieci.

Niedawno w programie „Autentyczni” nie kryła wzruszenia. Szczere pytania zadawane przez osoby w spektrum autyzmu poruszyły ją do głębi. – Rozczulają mnie najbardziej na świecie – w ogóle dzieci, nie tylko moje, wszystkie. Ja już mówię o dzieciach i płaczę. Wzruszyłam się... hasło „dziecko” jest dla mnie czymś tak wyjątkowym, podstawowym i fundamentalnym – wyznała Małgorzata Socha (45). Znana z czerwonych dywanów, zawsze uśmiechnięta i pełna energii aktorka, tym razem pokazała się z innej strony – jako kobieta, żona i mama trójki dzieci, która mierzy się z codziennością i wyzwaniem w małżeństwie.

Scala ich wspólny cel

W lipcu 18 lat temu razem z Krzysztofem Wiśniewskim powiedzieli sobie „tak” w Kościele Wniebowstąpienia NMP w Konstancinie-Jeziornie. Wkrótce będą świętować ko-

lejną rocznicę ślubu, ale aktorka nie lukruje rzeczywistości. Nie zawsze było łatwo. – Nie ma idealnych związków i chyba z każdego kryzysu wychodzimy obronną ręką, bo coraz więcej dowiadujemy się nawet nie tyle o sobie, tylko o nas jako o parze – mówiła w programie.

Świadomość, że razem budują rodzinę, daje im poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa. – Najważniejsze, żebyśmy się dogadali, bo mamy takie poczucie, że to jest nasz wspólny cel, rodzina, dzieci. Myślę, że to nas absolutnie za każdym razem na nowo scala – podkreślała.

Bo przecież miłość nie polega na braku problemów, ale na gotowości, by przechodzić przez nie ramię w ramię. Gwiazda wyznała kiedyś, że nie korzystała z pomocy psychologa, a wszystkie sprawy stara się wyjaśniać z mężem na bieżąco – w szczerzej rozmowie.

Jasno określony priorytet

Dorastała w konserwatywnym domu, w którym rodzina była najważniejsza. Dla niej również nigdy nie stanowiła

dotatku do kariery, lecz jej fundament. To z myślą o bliskich Małgorzata Socha podejmowała decyzje, które nie zawsze były łatwe. Jedną z nich była rezygnacja z pracy w teatrze, który kocha. Nie chciała żyć w nieustannym biegu. – Zrozumiałam, kiedy urodziłam trzecie dziecko, że tak naprawdę, kiedy idę do pracy, moje dzieci wracają ze szkoły, z przedszkola i się totalnie mijamy i trochę brakowało mi tych wspólnych chwil, wieczorów, przytulania się, rozmów – opowiadała.

Łęskiła za zwykłą codziennością. Za wspólną zabawą, kolacją przy jednym stole, wieczornym czytaniem bajek. Za byciem naprawdę obecnym. Świadomie wybrała życie tu i teraz. – Weekendy są dla mnie święte... ja jestem dla nich zawsze na sto procent – dodała. Jej związek nie jest perfekcyjny, lecz dojrzały razem z ludźmi, którzy go tworzą. Przeszedł swoje próby, z których oboje z mężem wyszli silniejsi. Małgorzata Socha pozostaje jedną z najbardziej rozbijanych aktorek, także w świecie reklamy. Podkreśla jednak, że to właśnie szczęśliwe życie prywatne i stabilizacja są fundamentem jej zawodowych sukcesów.

SHOW Violetta Kraskowska

#POLSATWIOSNA22

CO RÓŻNI
CO ŁĄCZY

JULIA WIENIAWA

Zodiakalny
Koziorożec. Ma
27 lat, urodziła
się 23 grudnia
w Warszawie.

Wychowywała się
w patchworkowej
rodzinie. Rodzice
są po rozwodzie.
Mama jest jej
menedżerką.

Na razie zakończyła
edukację na liceum.
Marzyła o szkole
teatralnej - i scenie.

Już jako
młodziutka
nastolatka
zaczęła grać
w serialu
„Rodzinka.pl”.

Wzbudziła
kontrowersje,
pokazując
przekuwanie uszu
w domowych
warunkach, co
dało zły przykład
fankom.

HELENA ENGLERT

Astrologiczne
Bliźnięta. Skończyła
25 lat, przyszła na
świat 14 czerwca
w Warszawie.

Jest córką Jana
Englerta i Beaty
Ścibakówny,
a teatr był w jej
życiu od dziecka.

Ma brytyjską
maturę, studiowała
aktorstwo
w Warszawie
i Nowym Jorku.
Jako nastolatka
próbowała mody,
tańca, śpiewu.

Pojawiła się
przed kamerą już
jako dwuletnie
dziecko w filmie
„Superprodukcja”.

Pisarka Dorota
Masłowska
zarzuciła jej
zapożyczenie
tekstu
w piosence.
Aktorka
odpowiedziała
z klasą.

» **DWIE MŁODE
GWIAZDY**, które
wcześnie poznały smak
popularności. Jedna
zbudowała własną
markę, druga dorastała
w świecie artystycznym.

Od dziecka WŚRÓD FLESZY

MICHAŁ KOTERSKI ZNÓW ZAKOCHANY



**Każde
w swoją stronę**

Formalnie wciąż są małżeństwem, ale nie jest tajemnicą, że zarówno Marcela, jak i Michał mają już nowych partnerów.

» **TO PRAWDZIWY ZWROT AKCJI** w życiu Michała Koterskiego! Aktor został przyłapany w Sopocie w towarzystwie tajemniczej, długowłosej brunetki, z którą spacerował w czułych objęciach, choć jeszcze w lutym zapewniał, że na kolejną miłość jest za wcześnie. Tymczasem jego wciąż aktualna żona, Marcela Leszczak, Wielkanoc spędziła

z nowym partnerem w Rzymie. Internauci zaczęli jej wyrzucać, że układając sobie na nowo życie, zaniedbuje syna.

Ona wyjaśniła, że nie zabrała ze sobą Fryderyka, ponieważ tak umówili się z Michałem. I że on też układa sobie życie na nowo. – Oboje z kimś się spotykamy i jesteśmy szczęśliwi – napisała. **(GR)**



**Wspólny
wypad nad morze**

Aktor zabrał piękną brunetkę do swojego ukochanego Sopotu.

REKLAMA

KOLAGENCITO - lifting całego organizmu

Masz problemy łokci, bioder, kolan, tydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opadają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku?

Mogą to być niedobory kolagenu. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito

to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To doskonały produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu. Dostępny w aptekach i zielarniach.



KolagenCito
- radość z życia!

KARTKA Z KALENDARZA

22 kwietnia 2001 r.



**Kreskówka,
jakiej nie było**

Dzieci pokochały ogra i niepokorną księżniczkę, a dorośli rozśadek, inteligencję i celny dowcip osła.

**Inspiracja dla
filmowców**

Twórcy Shreka wzorowali się na prawdziwej postaci wrestlera Maurice'a Marie Josepha Tilleta walczącego pod pseudonimem Francuski Anioł, który żył w latach 1905-1954.

**Ci, których nie
widać, a słychać**

Premiera odbyła się w Mann Village Theatre w Westwood w Kalifornii. Były wszystkie gwiazdy, które w oryginalnej wersji użyły głosu postaciom.

**Dał osłu
serce i duszę**

Głosu natrętnemu, wścibskiemu osłowi użył nad Wisłą Jerzy Stuhr. Stworzył arcydzieło polskiego dubbingu.

**Przez przypadek,
ale śmiesznie**

W angielskiej wersji księżniczka Fiona mówi głosem Cameron Diaz. A nawet... beka! Nie było tego w scenariuszu, ale gdy gwiazda beknięła po wypiciu coli, umieszczono to w filmie.

MINĘŁO CZWIERĆ WIEKU OD PREMIERY SHREKA

» **DOKŁADNIE 25 LAT TEMU** DZIWNY stwór wjechał do kin cały na zielono i zrobił takie zamieszanie, że bajki już nigdy nie były takie same. Niby ogr z bagna, a okazał się większą gwiazdą niż niejeden książę, królowna czy syrenka. Do tego księżniczka, która za nic nie chciała być grzeczną ozdobą bajki.

Śmiali się duzi, śmiali się mali, a połowa z nich do dziś pamięta złośliwego osła lepiej niż to, o czym były szkolne lektury. To również był film, który pokazał, że animacja komputerowa może być zadziorna, szybka i beczelnie zabawna. I właśnie dlatego „Shrek” nie zestarzał się ani trochę w swoim bagnie. **(AG)**

**Z ekranu
na scenę**

W 2008 r. „Shrek” stał się musicaliem. Tę wersję wciąż można obejrzeć na scenie lub w serwisach streamingowych.

**Zaszczyt dla
słynnego ogra**

Shrek ma swoją gwiazdę w słynnej Alei Sław od 2010 r. na równi z największymi gwiazdami Hollywood.



Łączy ich nie tylko uczucie, ale i liczne wspólne pasje, które celebrują razem. Jedną z nich są wyścigi konne.

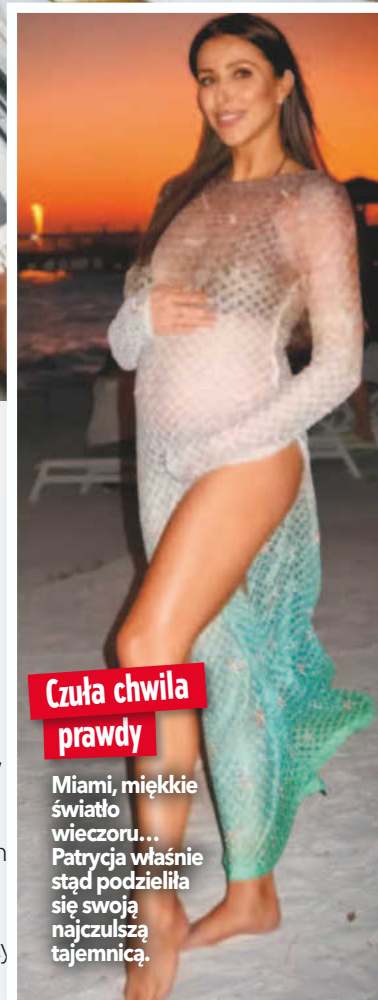


Kraków pełen wspomnień

Niedawno w Krakowie, rodzinnym mieście aktora, jego ukochana poznawała miejsca, w których dorastał. Wspólnie odwiedzali też muzea, chłonąc sztukę i historię.

PAWŁA DELĄGA CZEKAJĄ ZARWANE NOCE

» **JEDNO ZDJĘCIE I BURZA!** Bo czasami tyle wystarczy, by wywołać sensację. Tak było tym razem, gdy partnerka Pawła Deląga pokazała w sieci zaokrąglony brzuch. Pod zdjęciem Patrycja Komorowska napisała wprost: - Będę mamą. To dla mnie zupełnie nowa droga i wiem, że będę odkrywać ten etap życia trochę po omacku. Zakochani spędzali ostatnie tygodnie na Florydzie, dzieląc się kadrami pełnymi światła i spokoju. - To, co najlepsze, zaczyna się w Key West. Piękny czas - napisał wzruszony aktor. Ma dwóch dorosłych synów, więc dla niego to powrót do ojcostwa, dla niej początek zupełnie nowego etapu. Teraz ich historia wchodzi w najpiękniejszy rozdział - już we troje. **(RR)**



Czuła chwila prawdy

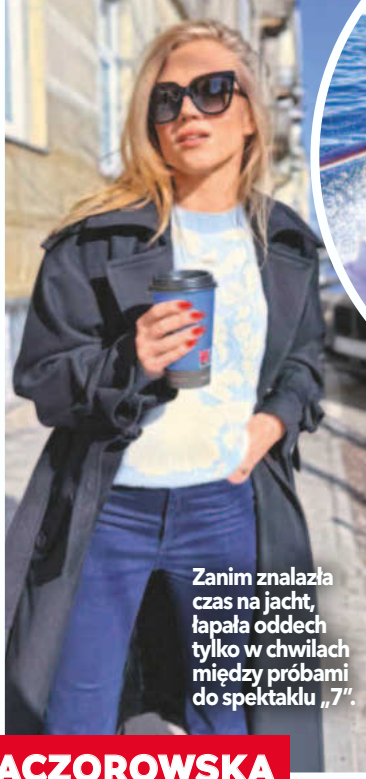
Miami, miękkie światło wieczoru... Patrycja właśnie stąd podzieliła się swoją najczulszą tajemnicą.

GWIAZDY SHOW



W końcu tylko we dwoje

Tak ostatnio świętowali jego urodziny - w ciszy, blisko natury i jeszcze bliżej siebie.



Zanim znalazła czas na jacht, łapała oddech tylko w chwilach między próbami do spektaklu „7”.



Między sceną a wytchnieniem

Słońce, jacht i oni. A więc na tę chwilę oddechu tak bardzo czekali.

AGNIESZKA KACZOROWSKA ROZPALIŁA EMOCJE

» JEDNO ZDJĘCIE, TYSIĄC DOMYSŁÓW!

Kadr, na którym on czule się do niej tuli, z uchem i dłonią przy jej brzuchu, wystarczył, by ruszyła lawina spekulacji. Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz wrzucili to zdjęcie 1 kwietnia, napisali pod nim „Czekamy...” - i dodali emotikony wzruszenia. Brzmiało to jak zapowiedź powiększenia rodziny. Potem zamilkli, co tylko podgrzało emocje. Aż wreszcie, kilka dni później, para pokazała zdjęcie z jachtu u wybrzeży Portugalii! „...Doczekaliśmy się” - ogłosili, życząc swoim fanom pięknego świątecznego czasu. Napięcie opadło. Tym razem chodziło o wycieczki wspólny wyjazd. (RR)

Ma z Maciejem Pelą córki Emilię i Gabriellę. Ale wspominała, że marzy o synu, co jeszcze podsyciło spekulacje.



JEDNYM ZDANIEM

Nowego trenera ma już **Iga Świątek**, a został nim Hiszpan Francisco Roig, przez 18 lat kluczowy członek sztabu Rafaela Nadala, z którym Hiszpan zdobył wszystkie 22 tytuły wielkoszlemowe.

Prowadząca „Pytanie na śniadanie” **Aleksandra Grysz** razem z partnerem Tomaszem Tylickim spodziewa się drugiego dziecka, a niespełna dwa lata temu powitali na świecie syna Tymoteusza.

Ta zima była dla niej wyjątkowo smutna; **Anna Czarторыska** w krótkim czasie straciła dwie bliskie osoby - pożegnała oboje swoich dziadków, nie ukrywa, że to dla niej cios, z którym trudno się pogodzić.

Zagadka przed świątami

Krótko przed Wielkanocą wywołali tym zdjęciem lawinę domysłów. Był Prima Aprilis, ale...





**Cieszę się,
że was zobaczę**

Céline zawsze powtarzała, że scena to jej drugi dom, a śpiewanie dla publiczności daje jej siłę i radość. Powrót na scenę określiła jako „najlepszy prezent urodzinowy” w swoim życiu.



**Pierwsi w nią
uwierzyli**

Mama Céline, Thérèse, od dziecka wspierała jej talent. I wierzyła, że jej córka zostanie wielką gwiazdą.



René Angélil najpierw był jej menedżerem, a po latach został mężem. Ich ślub odbył się w 1994 roku. Tworzyli niezwykłą parę w show-biznesie.

CÉLINE DION WRACA NA SCENĘ PO PRZERWIE

» **OSTATNIE LATA BYŁY DLA NIEJ BARDZO TRUDNE.** Zespół sztywności uogólnionej, na który choruje od lat, wpłynął na jej głos i zdolność poruszania się. Céline Dion musiała zrezygnować z kariery, by miesiącami przez pięć dni w tygodniu przechodzić treningi fizyczne, rehabilitację i terapię głosu. – Nie pozwolę, by ta choroba rządziła moim życiem – przekonywała. I tak się stało. W swoje 58. urodziny 30 marca zapowiedziała, że wraca na scenę – we wrześniu i październiku wystąpi na dziesięciu koncertach w Paryżu. „Czuję się dobrze, jestem silna. Znów śpiewam i nie mogę się doczekać, żeby was zobaczyć” – napisała diwa na swoim Instagramie. **(TOR)**



**Najważniejsza
rola**

Długo nie mogła mieć dzieci. Kiedy w końcu została mamą trzech synów, wyznała, że jest najszczęśliwsza na świecie.

**Zaskakujący
zwrot akcji?**

- Wszyscy wiemy, że z Martą wystąpiliśmy razem na Sylwestra i można do tego dorabiać milion ideologii. Mam z każdą z moich żon ciepłą relację, może tylko obecnie nie z Polą - mówi lider Ich Troje.

Przed nim piąty rozwód, ale stara się zachować spokój. **Od lat wspiera go druga żona Mandaryna**, a dziś łączy go z nią jeszcze więcej.

**SHOW
extra**

Michał Wiśniewski

Wróci do SWOJEJ EKS?

**Pamiętna
ceremonia**

Ślub z Mandaryną wziął w szwedzkiej Kirunie w 2003 roku. Trzy lata później byli już po rozwodzie.



**Kto złoży
pozew?**

Z piątą żoną
ma dwóch
synów. Pola
nie chce
komentować
powodów
rozstania
z Michałem.



**Ogień zapłonął
na nowo**

Podczas
„Sylwestra
z Dwójką” było
jak za dawnych
lat. Michał
z Mandaryną
królowali na
scenie.



**Mocne
przebudzenie**

- Byliśmy tylko dobrym
snem, lecz kiedyś trzeba się
obudzić - śpiewa w ostatniej
piosence po rozstaniu z Polą.

Niedawno lider Ich Troje widziany był pod domem w gminie Lesznawola, gdzie mieszka jego druga eksżona. Michał Wiśniewski (53) i Mandaryna (48) spacerowali później w okolicy, pogrążeni w rozmowie. Od ich rozvodu minęło 20 lat, doczekali się dwojga dorosłych dzieci i nie jest tajemnicą, że się przyjaźnią. Wyciągnęli lekcję z przeszłości, ale, jak ustaliło „Twoje Imperium”, ich relacja jakiś czas temu jeszcze bardziej się ociepliła.

Sympatia i wzajemny szacunek

Rozwód pary przed laty trwał zaledwie 12 minut. Powodem były jego nałogi oraz napięcia, które pojawiły się, gdy w ich związku coraz jaśniej zaczęła świecić nie tylko gwiazda Michała. – Był wtedy taki plan, że „wszystkie siły na Mandarynę”. To dla artysty jest trudne, że nagle ktoś inny w domu wystrzelił do góry – wyjaśniała była żona gwiazdora. Marta Wiśniewska nie walczyła o majątek. Jak tłumaczyła, „nie chciała się kłócić o widelce”. Dziś ceni sobie relacje z eks. – Chociaż wieki nie jesteśmy już małżeństwem, potrafimy znaleźć ze sobą wspólny język. My się po prostu lubimy i szanujemy – mówiła w ub. r. Po rozwodzie każde układało sobie życie po swojemu. Mandaryna przez kilka lat była związana z oświetleniowcem Adrianem Szlaziwiczem. Wiśniewski zenił się jeszcze trzykrotnie. Z piątą żoną, Polą, ma dwóch małych synów.

Trudno o kompromis

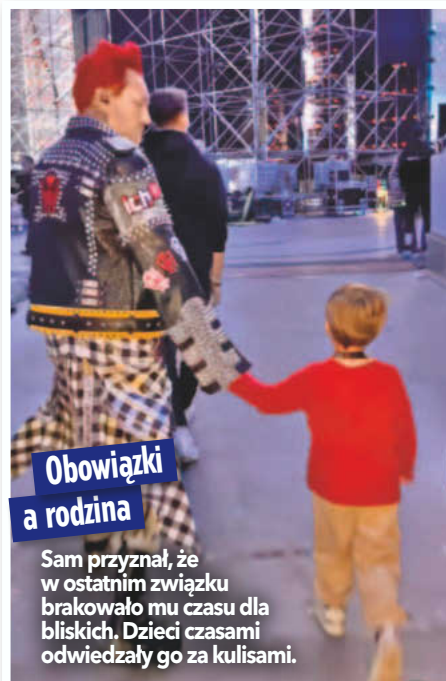
W marcu ogłosił, że i tego małżeństwa nie udało się ocalić. Wśród powodów najczęściej wymieniano brak czasu dla rodziny. Artysta skupiał się na koncertach oraz budowie rezydencji pod Warszawą, co tylko potęgowało napięcia. Pola, obciążona codziennymi obowiązkami, nie kryła zmęczenia. On w podcaście Macieja Orłosa przyznał, że kompromis nie jest jego mocną stroną. Dodał też coś jeszcze, co zaskoczyło

wielu. Do rozstania z Mandaryną wrócił z wyraznym sentymentem. – To była najgorsza decyzja, jaką podjąłem – wyznał.

W Sylwestra poszły iskry

Ocieplenie ich relacji było widać już pod koniec ubiegłego roku. Razem z dziećmi – Fabienne i Xavierem – wystąpili na Sylwestrze z Dwójką w Katowicach. Na próbach Michał obejmował byłą żonę, a ona odwzajemniała ten gest. Ile w tym było scenicznej choreografii, a ile prawdziwych emocji? Trudno powiedzieć. Jedno jest pewne – między nimi znów pojawiła się iskra. Jak dawniej, gdy wspólnie budowali potęgę Ich Troje i dzielili się prywatnością w reality show oglądanym przez całą Polskę. Czy dawne uczucie naprawdę odżyło? Mandaryna jest przecież singielką, a Michała czeka rozwód.

Pozew wciąż nie został złożony. Tymczasem artysta znów dał kolejny powód do domysłów. Dzień po ogłoszeniu rozstania z piątą żoną Polą, zamieścił na Instagramie zdjęcie drugiej. – Łączy nas odrobinę więcej niż scena i odrobinę więcej niż dzieci. Możemy sobie wszystko wybaczyć, ale zapomnieć się nie da i to trzeba pielęgnować, bo wspomnienia zostają na zawsze – mówił o Mandarynie. W tej historii szykuje się orzekanie o winie i mocny zwrot akcji?



**Obowiązki
a rodzina**

Sam przyznał, że
w ostatnim związku
brakowało mu czasu dla
bliskich. Dzieci czasami
odwizdały go za kulisami.

SHOW Violetta Kraskowska

Gdy myśli sporwija

M

Za oknem wiosna, wszystko budzi się do życia, wydawać by się mogło, że radość i nadzieja to najczęściej odmieniane teraz wyrazy. **Ale depresja jest podstępna, nie znika, a u niektórych się nasila!** Gwiazdy coraz szczerzej i głośniejsze przyznają się, że wpadły w jej drapieżne szpony...



OCENY ZA
KONCERTY



Dawid Kwiatkowski

Zawsze uśmiechnięty, na scenie wulkan energii. Dawid Kwiatkowski przyznał, że miał taki czas, że gdy grał koncert, to zamiast skupić się na występie, cały czas zastanawiał się nad tym, jak oceniają go ludzie i jak wypadł na scenie. A kiedy wszyscy mówili, że świetnie, on marzył o tym, by schować się w toalecie.



Małgorzata Potocka

STRASZNA
SEKTA

Do walki z depresją przyznała się także Małgorzata Potocka. – Ta choroba jest jak sekta, która wciąga i pochłania całkowicie człowieka. Odbiera zdolność do samodzielnego myślenia, do przeżywania radości. Wszystko staje się niepotrzebne. Czujemy się nic niewarci i nieprzydatni – mówiła o swoich doświadczeniach aktorka.

ROK



**UŚMIECH
JAK BÓL**

Agata Młynarska

Zdradziła, że „w pracy była jak maszyna, sprawna, skuteczna, energiczna”. To była fasada. – Wiele razy zdarzało mi się nie mieć siły na nic, nawet na zmycie makijażu, na wstanie z łóżka. Działałam na automatycznym pilocie, z wyuczonym uśmiechem, który odczuwałam jak fizyczny ból – wspominała Agata Młynarska.



**JAK GÓRSKA
WSPINACZKA**

Bartek Jędrzejak

Prezenter dobrze wie, że rozprawienie się z depresją nie jest łatwe. Gdy go dopadła, każde wyjście z domu, każdy program były jak wysokogórska wspinaczka. Miał wsparcie lekarza, psychologa, najbliższych. – Wiedzieli tylko oni. Walka trwała ponad rok. Udało się – zapewnił Bartek Jędrzejak.



**ODCZAROWANE
STEREOTYPY**

Piotr Zelt

Przez lata zmagał się z depresją. Pokonał ją dzięki pomocy specjalisty i lekom. Kiedy stanął na nogi, został ambasadorem kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”. – Stereotypy związane z tą chorobą udaje się odczarowywać. Już jej nie lekceważymy, bo to się może przydać każdemu – przekonywał Piotr Zelt.



**STRACONY
SENS ŻYCIA**

Danuta Stenka

W jej przypadku depresja, z którą zmagala się przez sześć lat, była wynikiem wypalenia zawodowego i przepracowania. Jak opowiadała, „to zajęło jej organizm psychicznie i fizycznie”. Danuta Stenka „budziła się rano i zanim otworzyła oczy, chciało jej się płakać. Jakby straciła sens życia.” Pomogła długa terapia.

**GORĄCY
TEMAT**

**Zrozumiał, co jest
najważniejsze**

Popularność na pstrym koniu
jeździ - przez ostatnie miesiące
aktor borykał się z problemami
wizerunkowymi. Może to
one były iskrą do tego, by
uporządkować sprawy rodzinne?

**SHOW
extra**

**Piękna
modelka**

Gdy poznał
Violę, nie krył, że
zrobiła na nim
oszałamiające
wrażenie. Był
przekonany, że
jest niegodny
tak pięknej
kobiety.

Niebezpie



**Najlepsza
przyjaciółka**

W kultowej „Rodzinie.pl” zagrał
męża Małgorzaty Kożuchowskiej.
Prywatnie Karolak powtarza,
że łączy ich piękna i prawdziwa
przyjaźń.



Szykuje się DO ŚLUBU?

Takie szepty słyhać coraz głośniej. Ale jeśli tak się stanie, na pewno wszystko odbędzie się w tajemnicy...



**Wydziesz
za mnie!**

W 2016 roku po przedstawieniu w swoim teatrze IMKA oświadczył się Violi. Został przyjęty, ale ślubu wciąż nie wzięli.



**Rodzinna
foto**

Aktor w końcu zrozumiał, że w życiu wcale nie chodzi o to, by z rodziną wychodzić dobrze tylko na zdjęciu.



**Podobny
schemat**

Dla Violi zakończył swoją wieloletnią relację z Magdaleną Boczarą. Potem do niej wrócił, by znowu się rozstać i zejść z Violą. Ale teraz aktor zamierza przerwać to pasmo powtórzeń.

To nie był przypadek, że Tomasz Karolak (54) razem z Violą Kolańską (48) i dziećmi: córką Leną (18) i synem Leonem (13) niedawno Wielkanoc spędzili w Rzymie. – Wspólny wyjazd bardzo ich wzmocnił i pokazał, ile tak naprawdę dla siebie znaczą – mówi nam osoba pracująca z aktorem i dodaje, że para rozważała wzięcie ślubu w Wiecznym Mieście, w obecności tylko ukochanych dzieci, co byłoby symbolicznym zwieńczeniem ich dwudziestoletniego związku.

W dobrą stronę

Historia relacji Tomasza z Violą to kronika rozstań i powrotów. Poznali się w 2006 roku na planie „Kryminalnych”. – Niezwykły, szalony, pełen pasji, zabawny chłopak – mówiła o nim modelka. Z kolei on twierdził, że jest piękniejszą kobietą na świecie. Kiedy w ich życiu pojawiły się dzieci, Tomasz oświadczył się partnerce na deskach swojego teatru IMKA. I gdy wszyscy czekali na datę ślubu, doszło do kolejnego rozstania. A potem znów się schodzili i oddalali od siebie. Jednak ostatnio zadeklarowali, że chcą być razem.

Informację o tym przekazał menedżer aktora, Mikołaj Jakubowski. – To skomplikowana relacja, wszystko zmienia jednak w dobrą stronę, ku jej odbudowie. W planach są wspólne wyjazdy i pełne skupienie na rodzinie. To dorośli ludzie o trudnych charakterach, ale po obu stronach widać wyraźne dążenie do stabilizacji, chcą razem budować swoją przyszłość – zapewnił, a ostatnia świąteczna podróż do Włoch była na to najlepszym dowodem.

Tomasz Karolak zawsze deklarował, że od momentu kiedy stał się dorosły,

marzył o prawdziwej rodzinie. – Byłem wychowany twardą ręką. Rodzice, choć kochali mnie i okazywali to tak, jak potrafili, to jednak nie wierzyli we mnie, a nasz dom był raczej chłodny. Postanowiłem żyć po swojemu w świecie niezrozumiałym dla moich rodziców – wyznał.

Właśnie dlatego zawsze chciał stworzyć inny dom niż ten, w którym sam się wychował. Gubił się w tym, popełniał błędy, upadał, ale kiedy się podnosił, widział siebie z bliskimi, którzy są wsparciem, dają poczucie bezpieczeństwa i ciepło. – Rodzina może być wszechświatem, który jest fascynujący każdego dnia. Dla mnie, człowieka, który wiecznie podróżował i grał, to jest niewiarygodne odkrycie – dodał.

Tak samo jak szczerze rozmowy. Jak donoszą znajomi pary, Tomasz i Viola potrzebowali czasu, by na spokojnie porozmawiać o tym, co przez lata było dla nich bolesne, trudne i nie do przyjęcia w związku. Teraz, kiedy po trudnym kryzysie, rozstaniu i wzajemnych oskarżeniach, dali sobie jeszcze jedną szansę, chcą ją wykorzystać, by ich rodzina była taka, o jakiej zawsze marzyli.

Wymarzony spokój

Wielokrotnie mówili też o ślubie, ale nie potwierdzają tego. Jednak osoby z ich otoczenia twierdzą, że właśnie teraz chcieliby złożyć przysięgę małżeńską. Jeśli tak się stanie, na pewno będzie to cicha i intymna ceremonia. Wydaje się, że w życiu aktora zapanował spokój i harmonia, do czego dążył od lat. Chce przeżywać życie z tymi, którzy są dla niego najważniejsi. Czy tym razem zrobi wszystko, by tak już zostało?

SHOW Kamila Wojatek-Suśnicka

Wchodzi na PEŁNE OBROTY

Prawdziwa z niej bizneswoman! Aktorka spełnia kolejne marzenie i **rusza z nowym projektem**.

Będzie nowy biznes! Niedawno Olga Bołudź (42) odebrała klucze od swojego nowego lokalu na Saskiej Kępie w Warszawie! Odkupiła go od pani Barbary, która od trzech dekad prowadziła w tym miejscu sklep obuwniczy. Aktorkę można tam spotkać teraz niemal codziennie. Olga zakasała rękawy i... zaczęła sprzedawać buty! Sklep odkupiła bowiem razem z towarem, więc było co robić. Ale aktorce energii i zacięcia nie brakowało.

Zwłaszcza że ma cel. W tym miejscu Olga otworzy nowy punkt gastronomiczny – i to niezwykle, bo serwujący... wegańskie „kurczaki” z rożna. Liczy na to, że biznes wypali i z czasem to miejsce zdobędzie wielu miłośników bezmięsnej kuchni. Szanse ma na to spore, bo ostatnio czegośkolwiek się dotknie, zamienia w złoto.

Kroczy odważnie

O tym, że Olga Bołudź to artystyczna dusza, wiedzą wszyscy. O tym, że jest marzycielką, która już od dawna widziała się jako w roli bizneswoman w branży restauratorskiej, wiedziało niewiele... Ale dwa lata temu postanowiła spełniać swoje marzenie. Na urokliwej Saskiej Kępie, w pawilonie z 1958 roku, stworzyła kawiarnię Muszelka. Klienci dopisali i docenili jej pomysł. Idąc za ciosem, aktorka otworzyła po sąsiedzku knajpkę – Perelkę. Znow wszystko poszło po jej myśli. Trzeci lokal to już prawdziwe rozwinięcie skrzydeł!

Bez wątpienia tym, co dodaje jej tych skrzydeł, jest miłość. W związku z Jakubem Chruścińskim, którego poślubiła w lutym 2024 roku, pani Olga odnalazła spokój, szczęście i stabilizację.

Wspólnie tworzą zgrana rodzinę z ich prawie 3-letnią córką Ritą oraz synem aktorki – 13-letnim dziś Brunonem, którego wychowywała przez lata jako samotna matka.

Olga Bołudź od zawsze musiała twar- do stapać po ziemi. Rozwód rodziców i wyjazd mamy za pracą do Włoch, gdy miała zaledwie siedem lat – sprawiły, że szybciej dorosła. Narodziny Bruno- na były dla niej kolejnym przełomem i ogromnym wyzwaniem. Już miesiąc po porodzie wróciła do pracy, by zapewnić byt sobie i dziecku. Wtedy zrozumiała, jak ważne jest bezpieczeństwo finansowe i niezależność.

Na niego może liczyć

Ale odkąd ma u boku Jakuba Chruścińskiego, wszystko wydaje się prostsze. – Moje życie jest dziś pełne miłości. Do innych i do świata. Jesteśmy z Kubą szczęśliwi i oboje czujemy, że fajnie iść nam razem przez życie – wyznała jakiś czas temu. – Dopiero teraz odkrywam, co to jest spokojny, fantastyczny związek, że nie trzeba się szarpać. Po prostu można sobie znaleźć fajnego, mądrego kogoś, kto jest twoją przystanią – zachwalała ukochanego.

Pan Jakub jest dla niej ogromnym wsparciem nie tylko prywatnie, ale i zawodowo. Jako właściciel dobrze prosperujących klubów w Warszawie doskonale zna biznesowe realia i potrafi doradzić w kluczowych momentach. Dzięki temu aktorka może śmiało podejmować kolejne wyzwania i rozwijać swoje pomysły.

SHOW A. Puławska



Mała Rita

Z mężem doczekała się córeczki. Rita w maju skończy 3 lata.



Jej kawiarenki

Razem przed kawiarnią Muszelka. Olga włożyła w nią całe serce.

Przedsiębiorcza dama

Aktorka to zapracowana mama, ale nie boi się podejmować nowych wyzwań.

W pakiecie

Gdy sześć lat temu poznała ukochanego, jej syn Brunon dopiero zaczynał podstawówkę. Ale Jakub świetnie się sprawdza w roli ojczyma.

Zalegalizowani

Pod koniec lutego minęły dwa lata odkąd przysięgli sobie miłość aż po grób.

SHOW
extra



Wege

„kurczaki”

Mąż wspiera Olgę z całych sił
- i już reklamuje jej nowy bar!

**GORĄCY
TEMAT**

Rodzina

**Synowie są
jego całym życiem**

Antek i Staś
wystąpili u boku
ojca w rodzinnym
odcinku „Tańca
z Gwiazdami”. Były
łyż wzruszenia.

**Wielka namiętność
czy tylko gra?**

Namiętna rumba
wywołała lawinę
spekulacji na temat
jego zażyłości
z Izabelą Skierską.

**Kawaler
do wzięcia**

Odkąd cztery lata
temu rozstał się
z matką swoich
dwóch synów
uchodził za singla.
Czy to się teraz
zmieni?

**Pełne czułości
spojrzenia, szokujące
wyznanie...** Czyżby
za kulisami „Tańca z
Gwiazdami” rodziło się
między aktorem a jego
trenerką piękne uczucie?

Kamil Nożyński

Kroi się ROMANS?

**SHOW
extra**

nadaje rytm jego życiu



Ognista rumba na parkiecie „Tańca z Gwiazdami” plus emocjonalne wyznanie znanego z wielu seriali aktora wywołały lawinę spekulacji na temat zażyłości łączącej go z tancerką Izabelą Skierską. Ten program ma to do siebie, że wywołuje takie emocje, ale wiele wskazuje, że coś jest na rzeczy. Plotki, jakoby tych dwoje łączyło coś więcej niż tylko taneczne treningi, krążą od kilku tygodni.

Otwarte serce

Nie da się ukryć pełnych czułości spojrzeń, dotyku, który nie jest przypadkowy. Choć konkretne deklaracje nie padły, Kamil Nożyński (42) powiedział, coś, co zelektryzowało nie tylko jury, ale całą widownię. – Myślałem, że zamknąłem swoje serce raz na zawsze, ale ty, przez taniec i siebie, je otworzyłaś – zwrócił się do Izabeli na nagraniu, które poprzedzało ich zmysłowy występ. Po rumbie nawet najsurowsza jurorka nie kryła emocji. – Zatkąło mnie. Odkrywam cię na nowo. Nowa prawda się pojawiła. To jest dowód, że ten program zmienia

ludzi. Inaczej się czują – rozplątała się Iwona Pavlović nad tańcem Kamila. Z kolei druga jurorka przeszła do konkretów. Ewa Kasprzyk, jak zawsze bezpośrednia, zapytała, czy były już oświadczenia.

Sekret się wydał!

Paulina Sykut-Jeżyna też nie trzymała języka za zębami. – Gdybym była na twoim miejscu, też bym się zabujała – powiedziała, patrząc na Izabelę. Czyżby za kulisami programu wiadano coś więcej o relacji łączącej tych dwoje? 36-letnia tancerka nie afiszuje się ze swoim życiem prywatnym. Za to Kamil był o krok od małżeństwa. Z byłą partnerką Moniką dochował się dwóch synów, którzy mają nadzieję, że ich sławny ojciec zgarnie Kryształową Kulę.

SHOW Sandra Zawiejska



Roztanie z klasą

Z Moniką mu nie wyszło, ale nadal się przyjaźnią, nie tylko przez wzgląd na dzieci.



Przyjaciół na dobre i na złe

Borderka Mirai towarzyszy mu na treningach. Uwielbiają długie spacerować z dala od zgiełku miasta.

Życie zamknięte w słowach

Zanim zdobył popularność jako aktor, był ulicznym raperem. Nadal tworzy jako Saful.



REKLAMA

JEDYNY
MAGAZYN
TYLKO
O SERIALACH!



MNÓSTWO
NOWOŚCI I HITÓW
Z PLATFORM VOD
+ WYJĄTKOWE
PLAKATY
+ KUCHNIA,
HOROSKOP
I KRZYŻÓWKI



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



Joanna Brodzik przeszła długi proces do samoakceptacji i zrozumienia, gdzie chce iść. Dziś dzieli się swoim doświadczeniem, pisząc książki, które mają terapeutyczną moc i rozmawiając o nich na spotkaniach autorskich.

Joanna Brodzik

Festem coraz bardziej BEZWSTYDNA

Kocha, wybiera po swojemu i żyje prawdziwie. Nam opowiada, jak odnalazła drogę do bycia szczęśliwą.

Poprosiłam AI, by zdefiniował słowo żądza. Napisał: „silne, intensywne pragnienie czegoś, często trudne do opanowania. Może dotyczyć różnych sfer, np. przyjemności, władzy, pieniędzy czy bliskości fizycznej. Zwykle ma emocjonalny i impulsywny charakter”.

Dodałabym: pragnienie, z poziomu nieświadomości zaspokaja skrywaną, nieuświadomioną, głęboką potrzebę.

I to o tym jest książka „Żądza”, którą napisałaś z Mariką Krajniewską?

Konsekwentnie realizujemy nasz projekt „Kalejdoskopy”. Jego założeniem jest stworzenie czterech tomów powieści, z których każdy będzie zawierał dwie inne perspektywy na te same zdarzenia, transponując na teraźniejszość najbardziej rozpoznawalne archetypy z bajek. To założenie, że jest więcej niż jedna prawda i że każdy z nas ze swojego subiektywnego punktu widzenia inaczej projektuje rzeczywistość. W pierwszym tomie, pt. „Ból” rozprawiłyśmy się z najbardziej krzywdzącymi archetypami męskimi, w drugim – czyli właśnie w „Żądzy”, wzięłyśmy na warsztat archetypy kobiecego bezwstydu i żądzy, która kieruje ich życiem.

Kim są twoje bohaterki?

Pierwsza jest kobietą uzależnioną od alkoholu. Jej żądza ma początek w przeszłości, decyzji, którą kiedyś podjęła i którą skrywa. Druga uzależniła się od niebezpiecznego seksu, od zadawania bólu innym mężczyznom.

Która żądza dla Ciebie byłaby nie do przejścia?

Żądza władzy. Wielcy przywódcy są jej zakładnikami i nie chciałabym nigdy być w tym miejscu.

A co z żądzą pieniędzy?

Mam kalwińską duszę. Lubuję się w ascetycznym i pełnym aktywności życiu, podporządkowanym jasnym i klarownym zasadom etycznym (śmiech).

Nigdy nie wydawałaś szaleńczo?

Torebkę Chanel już miałam, owszem mogłam konsumować i raz na zawsze tę potrzebę zaspokoiliłam.

Był czas, gdy pieniądze brakowało?

Oczywiście. Pochodzę z niezamożnej rodziny, nie zawsze było mi lekko i przyjemnie. Czasem musiałam pożyczać pieniądze. Zawsze zwracałam dług.

A żądza miłości, uciech cielesnych?

W okresie menopauzy sensualność jest

Autentyczna, świadoma, odważna



Wraz z Mariką Krajniewską wydała drugi tom z serii „Kalejdoskopy”, pt. „Żądza”.



Małgorzacie Braunek zawdzięcza najcenniejszą rozmowę.



Wychowywała się w Lubsku. Od dziecka kochała czytać i pisać. Te pasje wciąż w niej pulsują.

Z bratem Radosławem, który mieszka w Zielonej Górze jest bardzo związana. Udzielili wspólnego wywiadu w „Halo tu Polsat”, opowiadając o przygodach w dzieciństwie.



wspaniała. To jest nagroda za zmarszczki (śmiech). Jeśli ktoś boi się menopauzy, to radzę porzucić lęki, bo właśnie zachynają się przestrzenie na odrobienie zaległości i zaniechań z przeszłości!

W miłości jesteś dziś szczęśliwa?

Miłość jest dziś dla mnie jak synonim bogactwa. Wspaniale, że mogę się dzielić z bliskimi bez ograniczeń i czerpać radość z bliskości na tak wiele sposobów. Już nie mogę doczekać się wnuków! (śmiech).

W Twoich książkach występuje cała galeria postaci, które zakładają maski.

Ten temat od lat mnie pasjonuje. Ludzie poświęcają tyle energii na nakładanie masek – wystarczy prześledzić Internet i social media. Podczas autorskich spotkań prowadzę bardzo dużo rozmów na ten temat. Akt odwagi bycia w autentyczności wymaga pracy, świadomości i odwagi przepracowania strachu. Boimy się, że jeśli odsłoniemy ten tzw. „miękki brzuch”, jeśli się wystawimy, to narażamy się na cierpienie – bycie odrzuconym lub wyśmianym. Zamiast prozdrowotnej autentyczności, chowamy się pod maską.

Jak pozbyć się maski?

Pracować ze sobą. Odwaga to przepracowany akt strachu. Wiedzą to osoby pracujące na co dzień z ryzykiem: osoby pełniące funkcje pilotów, strażaków, saperów, lekarzy, komandosów...

To „wyświechtana” rada...

Nie ma innej drogi. Praca ze sobą wymaga spojrzenia w lustro i popatrzenia na siebie w prawdzie. I dokonania wyboru. W książce „Czego najbardziej

„ Czasem „ryję na nos” ze zmęczenia, ale za to żyję pełnią życia. ”

żałują umierający” autorka zapytała o to terminalnie chorych ludzi. Wyznali, że najbardziej żałują, iż nie żyli życiem, jakim by chcieli. Nie mieli odwagi sięgnąć po siebie w prawdzie. Nie realizowali swoich marzeń, tylko realizowali potrzeby innych.

Kiedy stanęłaś ze sobą w prawdzie?

Wobec jednej z nich – kiedy urodziłam synów. Pomogła mi w tym między innymi Małgosia Braunek. Na plan pierwszej części „Domu nad rozlewiskiem” na Mazury przyjechałam z małymi chłopcami, ząbkowali. Spałam tylko w czasie przerwy obiadowej i tego pierwszego sezonu w ogóle nie pamiętam. Małgosia powiedziała mi wtedy jedną z najważniejszych rzeczy, jaką usłyszałam o macierzyństwie: „Ja niczego w życiu nie żałuję, żałuję tylko tego, że w ciągu tych pierwszych kilkunastu miesięcy nie było mnie przy Ksawerym”. Potem, czytając jej biografię, zrozumiałam, w jakim momencie życia była i w jakim stanie się znajdowała. Zrozumiałam jak bardzo nie była w gotowości, żeby dokonać innego wyboru. I jak bardzo mocno potrzebowałam tę radę usłyszeć.

Jaką dziś jesteś matką dla synów?

Daję im tyle miłości i uważności, ile mogę. Uwielbiam o nich dbać – pra-

sować, czyścić buty, chwalić, gotować. I rozmawiać lub taktownie milczeć i być. Towarzyszyć.

Nie żałujesz, że wybrałaś dzieci, nie pędzącą karierę?

Ostatnio stałam przy desce do prasowania i zastanawiałam się, co mam powiedzieć na autorskim spotkaniu. I pomyślałam, że prawie 100 lat po opublikowaniu przełomowego feministycznego eseju Virginii Woolf, pt. „Własny pokój”, piszę trzecią książkę przy stole kuchennym, myślę o bezwstydnym tematach, jak je literacko jeszcze podkreślić. Czuję się osobą wolną, sama decyduję, co się dzieje w mojej głowie i w jakim kierunku chcę rozwijać aktywność twórczą. Jestem moim własnym pokojem i nie potrzebuję do tego gabinetu z hebanowymi meblami.

Naprawdę nigdy nie chciałaś mieć?

Gdybym chciała, to tak zaprojektowałabym życie, że mogłabym mieć. Ale nie czuję takiej potrzeby. Mam za to potrzebę, żeby moje dzieci chodziły w ubraniach uprasowanych przeze mnie, wyczyszczonych butach i żeby miały pyszny obiad w domu. Czuję się szczęśliwa, bo z niczego nie rezygnując żyję jak chcę. Czasem „ryję na nos” ze zmęczenia, ale za to żyję pełnią życia. I to „rycie na nos” jest moją wolną wolą. Staram się mieć wokół siebie ludzi, którzy wspierają, inspirują, mobilizują, kochają i dopingują. Rozpieszczam ich. I jestem w tym coraz bardziej bezwstydną! (śmiech).

SHOW Aleksandra Jarosz

Zamiast



**Joanna
Liszowska (47)**

Aktorka wybrała kardigan w wersji XL. Warkoczowy wzór dodaje mu ciekawej faktury, a naszywane kieszenie - jeszcze więcej luzu. Narzuciła go na zwiewną sukienkę sięgającą ziemi i udowodniła, że komfort może iść z efektownym wyglądem.



Dyskretna elegancja

Niektórzy nazywają beż nową czernią. Coś w tym jest! Jej odcienie dobrze wyglądają w połączeniu z bielą. Dla przełamania stylu - sportowe buty.



Sweter. **PARFOIS**, 269 zł
Spodnie. **TATUUM**, 199 zł
Torebka. **PARFOIS**, 119 zł
Buty. **SKECHERS**, 219 zł



W stylu etno

Geometryczne wzory i dół wykonany frędzlami nadają kardiganowi swobodny charakter. Pasek ładnie podkreśla talię.



Sweter. **IZIA**, 249 zł
Spódnica. **ESPRIT**, 205 zł
Torebka. **BELTIMORE/EMPIK**, 149 zł
Buty. **ANNA FIELD**, 219 zł



PŁASZCZA

Długi, miękki i otulający – wiosną to kardigan przejmuje modową scenę. **Dodaje stylizacjom lekkości i odrobinę nonszalancji.**



Gorący temperament

Jeśli motyw na swetrze miałby go odzwierciedlać, lamparcie cętki są w sam raz. Ponadto to twarzowy i odmładzający wzór!

Odrobina blichtru

To zasługuje perełek na ramionach i rękawach. Taki kardigan łatwo się dopasuje do wieczorowego kombinezonu i obcasów.

Sweter. **FAINA**, 239 zł
Kombinezon. **MANGO**, 269 zł
Kolczyki. **RALPH LAUREN**, 199 zł
Torebka. **TK MAXX**, 99 zł
Buty. **BORN2BE.PL**, 99 zł

Sweter. **ONLY**, 229 zł
Spodnie. **BERSHKA**, 129 zł
Torebka. **PARFOIS**, 129 zł
Buty. **RYŁKO**, 229 zł

Pantofelki z efektem WOW

Niby delikatne, ale od razu zwracają na siebie uwagę. Kochamy szpilki za ich elegancję, seksowny wygląd i ponadczasowość. Jednak ich klasyczna forma nie musi być przewidywalna – dzięki kokardom (to najmodniejszy detal tego sezonu!), piórom, kryształkom nabierają wyrazistości. Czasem prym wiedzie również materiał. Aksamit nadaje im kobiecy, zmysłowy wygląd, satyna – lekkość i elegancję, a lakierowane wykończenie wprowadza nutę nowoczesności. Wybierając w sklepie pantofelki, zwróć uwagę na stabilność obcasa i wyprofilowanie noska. Wszak mają być nie tylko efektowne, ale też zapewnić ci wygodę na cały długi wieczór.



Satynowe. **H&M**, 149,99 zł
Aksamitne. **ANNA FIELD**, 169 zł



Kolor na powiece

Magdalena Boczerska (47) w makijażu, który prezentuje jeden z najważniejszych trendów na ten sezon - kolor na powiece! Beż wciąż się sprawdza, ale teraz na pierwszy plan wysuwają się błękity, zielenie i fioleto - najlepiej z subtelnym połyskiem. Delikatnie i elegancko nałożone prezentują się świeżo i stylowo.



Miękki kontur na ustach

Emma Stone (37) w makijażu ust nazwanym blurred lips (z ang. rozmyte usta). Kremowym bronzerem muśnij usta, tworząc brązową poświatę wokół nich. Następnie wypełnij wybranym odcieniem szminki. Koniecznie spróbuj, bo ładnie powiększa usta.

3 trendy w makijażu



NA WIOSNĘ

Ma być lekko, świetliście i kolorowo! **Make-up powinien podkreślać urodę, rozświetlać twarz i wywoływać masę komplementów.** Zainspiruj się naszymi gwiazdami.



Różowe policzki

Choć Elle Fanning (27) jest młodą aktorką to pokazuje gdzie nałożyć róż, aby pięknie rozświetlić twarz i wyglądać młodziej. Wystarczy, że muśniesz nim szczyty policzków i kolor rozprowadzisz w kierunku skroni oraz dodasz trochę na czubku nosa. Idealne do tego są róże w kremie.

W twojej kosmetyczce



1. Podkład kryjący, **BIELEŃDA**, 22 zł;
2. Żelowo-kremowy róż do policzków i ust, **BENEFIT**, 180 zł;
3. Cienie do powiek, **CELIA**, 17 zł;
4. Kremowa pomadka, **MAC**, 100 zł;
5. Pogrubiająco-wydłużający tusz do rzęs, **L'OREAL**, 55 zł

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV
DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZELIŚMY,
OCENILIŚMY,
REKOMENDUJEMY
NAJLEPSZE

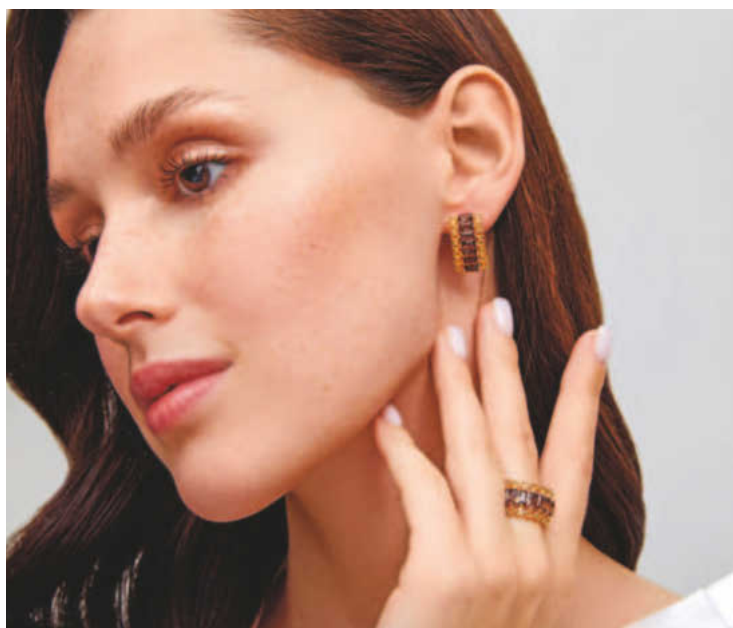
**PONAD 160 SERIALI
I FILMÓW**

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE
DOSTĘPNE NA czytelnia.pl

www.netflix.pl

Mani lubi MINIMALIZM

Bez wyrazistych lakierów i ekstrawaganckich zdobień paznokcie również mogą zachwycać. A prostota bynajmniej nie oznacza nudy w zdobieniach. Przekonaj się, że taki ułkon w stronę naturalności jest naprawdę trendy...



Niczym chmurka

• **Cloud dancer** to kolor roku. Ta spokojna biel, nieco kremowa, a czasem z nutką szarości odnajdzie się też w manikiurze. Zapewnia estetyczny, stonowany look i pasuje do wielu odcieni dłoni, tych zaczerwienionych i już muśniętych słońcem. Lubi jednak zadbaną płytkę, dlatego pamiętaj o polerce i bazie. Lakier w stylu cloud dancer mają często w nazwie słówka: milk, milky, soft white. Są półtransparentne i rozmyte jak... chmurka. Idealne też do paznokci krótszych i w naturalnym kształcie.



Szlachetne niteczki

• **I robi się stylowo** dzięki ornamentom typu drucik złoty, srebrny. Te szlaczki są możliwe za sprawą żeli np. do hybrydy z efektem płynnego metalu. Ich napigmentowany połysk pięknie zagra na jasnym lakierze. Dzięki gęstej konsystencji żelu rysunek jest ciekawie wypukły. Są też samo-przylepne tasiemki, ozdobisz nimi tradycyjny manikiur i zatopisz np. w stylizacji żelowej.



Marmurkowe esy-floresy

• **Wzorki jak rysy w kamieniu** nie wychodzą z mody! Te niby pęknięcia tworzy się na drugiej warstwie nieutwardzonego lakieru hybrydowego i rozmywa pędzelkiem. Zjawiskowo wyglądają, gdy jak najdelikatniej odznaczają się od pastelowej bazy. Np. lakier jak rozbielony róż ma wzorek mleczny, najlepiej na migdałowej płytce.



Plenerowa KOSMETYCZKA

Coraz cieplejsze dni zachęcają do aktywności na łonie natury. By przyniosły same korzyści, dobrze przygotuj do nich skórę.

Każdy dłuższy pobyt na powietrzu sprawia, że twarz oraz odkryte części ciała narażone są na promieniowanie słoneczne. Korzystne, ale nie w nadmiarze. Co więcej, działa nawet, gdy dzień jest pochmurny. **Przed wyjściem sięgnij więc po krem z filtrami.** Dobrze by zapewniał ochronę UVB, czyli najlepiej zawierał SPF 30-50, ale także ochronę UVA. Nałóż go suto na twarz, szyję, dekolt i dłonie. I zabierz ze sobą, bo aplikację trzeba powtórzyć po 2 godzinach pobytu na zewnątrz.

Dobrej ochrony potrzebują też usta, bo nie przepadają za słońcem. Miej więc pod ręką odżywczy sztyft lub pomadkę z filtrami. Stosuj, gdy tylko poczujesz, że wargi

są suche, spierzchnięte. A dla miłego odświeżenia np. dłoni przydadzą się nasączone chusteczki np. te o działaniu antybakteryjnym.

Przygotuj się na spotkanie z kleszczami. Obecne są nie tylko w lesie. Lubią też parkowe alejki i ogrodowe rabatki. Dlatego przed wyjściem, użyj repelentu w sprayu. Zawiera chemiczne lub naturalne substancje odstraszające te pajęczaki. Stosuj zgodnie z ulotką. Niektóre przeznaczone są do spryskiwania odzieży i obuwia, inne można też zastosować na skórę, np. odkryte kostki, łydki, a nawet kark, twarz, z pominięciem nosa, ust, powiek. Zaleca się aplikację powtarzać, dlatego zabierz preparat ze sobą na dłuższy spacer lub wędrownkę.

Polecamy



1. Szampon Sebu-balance Capilarte normalizuje wydzielanie łoju, **DERMEDIC**, ok. 55 zł;
2. Mleczko pod prysznic Satin Glow, **ZIAJA**, ok. 21 zł;
3. Krem na dzień PDRN Glow regeneruje, wygładza i rozświetla, **BIOTANIQUE**, ok. 60 zł

Fot.: adobe, mat.prasowe (3)

REKLAMA



NR 1
wśród farmaceutów*

MUGGA®

INSECT REPELLENT



- Ochrona przed:
- komarami do 12 h
 - kleszczami do 8 h

- **Najmocniejszy repelent na rynku: 50% DEET**



* Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.



Ashwagandha jest uważana za tzw. adaptogen, czyli zioło, które pomaga naszemu organizmowi dostosować się do wymagań otoczenia. Gdy trzeba – pobudza lub uspokaja.

Wspaniała moc roślin

AJURWEDYJSKICH

Od 5 tysięcy lat wykorzystują je hinduscy uzdrowiciele. Wypróbuj je, by wzmocnić odporność i pracę mózgu oraz zachować młodość.

Ajurweda, czyli „nauka o życiu” (z sanskrytu: „ayur” oznacza życie, a „veda” wiedzę) to starożytna indyjska medycyna tradycyjna. Jest to holistyczny system zdrowotny, który opiera się na harmonii ciała, umysłu i duszy oraz na naturalnych metodach leczenia. Ajurweda docenia wielką moc roślin, a ich wyciągi stosuje nie tylko w formie naparów czy kompresów, ale wykorzystuje ich walory terapeutyczne: olejki, kadzidła, wonne woreczki stosowane są do masażu i aromaterapii. Mimo egzotycznie brzmiących nazw, wszystkie poniższe zioła są łatwo dostępne, możemy je kupić w aptekach, sklepach zielarskich oraz przez internet.

Ashwagandha (withania somnifera) – eliksir młodości. Przez lekarzy ajurwedyjskich stosowana jest jako roślina odmładzająca. Dodaje siły i wzmacnia

witalność. Działa jak afrodyzyak. Ma właściwości odprężające i antyoksydacyjne, poprawia odporność. Przygotujesz z niej złote mleko. W garnku zagotuj szklankę mleka z łyżeczką ashwagandhy w proszku, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1/4 łyżeczki cynamonu, szczyptą czarnego pieprzu. Dodaj łyżeczkę miodu i 1/2 łyżeczki oleju kokosowego.

Amla (liściokwiat garbnikowy) – zastrzyk odporności. Przypomina agrest. Można ją kupić w formie owoców (w słoiczku), proszku, soku i olejku. Jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł witaminy C. Co ciekawe, witamina C w amla jest bardziej stabilna niż w innych owocach, więc jest lepiej przyswajana przez organizm. Witaminowa bomba: wymieszaj 2 łyżki proszku z amla z 1 szklanką wody, dodaj szczyptę soli, aby poprawić smak.

Brahmi (bacopa monnieri) – tonik dla mózgu. Jest tak nazywana, bo poprawia pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się. Badania wykazują, że może wspierać funkcje kognitywne poprzez stymulowanie neuronów i wspomaganie przekazywania nerwowego. Działa jak naturalny środek uspokajający, obniżając poziom stresu, lęku i poprawiając ogólne samopoczucie. Oto przepis na herbatę antystresową. Zagotuj szklankę wody. Gdy woda zacznie wrzeć, dodaj łyżeczkę brahmi. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Zdejmij z ognia i odstaw na 3 minuty, przecedź. Pij z plasterkiem cytryny.

Neem (miodla indyjska) – przyjaciółka skóry. Pozyskiwany z nasion tej rośliny (a dokładnie drzewa) olej to częsty dodatek do produktów pielęgnacyjnych, w szczególności do płynów do kąpieli, szamponów oraz mydeł. Nie bez przyczyny – olej z miodli indyjskiej zawiera dużo witaminy E i kwasów tłuszczowych, co zapewnia mu działanie nawilżające, łagodzące i gojące.

MITY, przez które nie chudniesz

Śledzisz trendy dietetyczne i wdrażasz ich zalecenia co do joty, a mimo to waga stoi w miejscu? Sprawdź, co mogło pójść nie tak.

W internecie aż roi się od rad różnych „ekspertów”, jak szybko i skutecznie schudnąć. Których zaleceń nie warto słuchać?

Mit 1: Węglowodany muszą odejść. Prawda jest taka, że od węglowodanów się nie tyje. Są ważnym składnikiem odżywczym. A rezygnowanie np. z produktów pełnoziarnistych oznacza, że jesz mniej błonnika, który pobudza metabolizm i odżywia mikrobiom. Nie schudniesz, a w dodatku będziesz częściej łapać infekcje intymne. **Mit 2:** Kawa spali tłuszcz. A właściwie kofeina zawarta w tzw. spalaczach tłuszczu. Ale to nie działa! Gorzej! Stosując je i pijąc kilka kubków kawy i herbaty dziennie, można przekroczyć dopuszczalną dzienną dawkę kofeiny. Tzw. spalacze tłuszczu mogą powodować podwyższenie ciśnienia, kołatanie serca, nudności, skurcze mięśni,

a zażyte wieczorem mogą wywołać problemy ze snem. **Mit 3:** Trzeba jeść olej kokosowy. Nie. Mimo że jest to olej roślinny, zawiera aż 90 proc. tłuszczów nasyconych, tak jak, np. masło czy smalec. Jeśli jesz ich dużo, tyjesz

i narażasz się na miażdżycę. **Mit 4:** Kolacja tylko do godziny 18. Posiłki jedzone później nie tuczą, jeśli są niskokaloryczne i dobrze zbilansowane, a także spożywane 2-3 godziny przed snem i niewielkie.



Z aptecznej półki



1 KOLAGEN CITO kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. **REUTTER, 48 g/43 zł.**

2 REDNESS STOP wzmacniające serum redukujące zaczerwienienia. **NIVELAZIONE, 30 ml/30 zł.**



3 Roślinna odżywka białkowa PROTEIN+. MANUFAKTURA RODZINY SADOWSKICH, 700 g/100 zł.

REKLAMA

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

Rozlicz się SERCEM

PRZEKAŻ
1,5%
PODATKU
FUNDACJI
POLSAT

KRS 0000 135 921

Kampanię wspiera **polsat**



SŁODKOŚCI

zamiast bukietu

Przygotowane z miłością babeczki, tort czy ciasteczka będą miłym prezentem na wyjątkową okazję.

Patera usłana kwiatkami

SKŁADNIKI: • 75 g białej czekolady
• 3 jajka • 250 g cukru • sól
• 50 g miękkiego masła • 150 g mąki
• 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
• 150 g konfitury truskawkowej
• 200 g cukru pudru • czerwony i żółty barwnik spożywczy

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Żółtka zmiksuj na kremową masę z cukrem i szczyptą soli. Masło utrzyj z płynną czekoladą, dodaj masę jajeczną i mąkę z proszkiem. Wymieszaj. Dodaj pianę ubitą z białek, wymieszaj.
2. Ciasto nałóż do formy z pergaminem. Piecz 20 minut w 180°C. Wyjmij, ostudź. Przekrój na 2 platy. Z każdego wytnij foremką 8 kwiatków. Przełóż je konfiturą.
3. Cukier puder dokładnie utrzyj z łyżką wody na gęsty lukier. Połowę wymieszaj ze szczyptą żółtego barwnika, drugą połowę ze szczyptą różowego barwnika. Kolorowymi lukrami udekoruj kwiatuszki.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 8 Stopień trudności: łatwy

SHOW CIEKAWOSTKA:

Oryginalne „jadalne bukiety” są popularne w USA, Wielkiej Brytanii czy Japonii, gdzie często wręcza się je na urodziny lub inne okazje zamiast tradycyjnych kwiatów.



Wyjątkowy torcik

SKŁADNIKI: • 2 jajka • 30 g mąki pszennej • 20 g mąki ziemniaczanej • 175 g cukru • 4 łyżeczki żelatyny • 300 g truskawek • po 500 g mielonego sera i śmietany 36% • 300 g śmietankowego sera • 125 g dżemu z truskawek • 100 g płatków migdałowych • cukrowe ozdoby

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij. Dalej ubijając, dodaj 50 g cukru, żółtka i obie mąki. Ciasto przelej do tortownicy (26 cm). Piecz 10 minut w 200°C. Ostudź. Posmaruj dżemem.
2. Truskawki zmiśnij, przetrz. Mielony ser utrzyj z 75 g cukru. Dodaj truskawki, 3 łyżeczki rozpuszczonej żelatyny oraz z 200 g ubitej śmietany. Wyłóż na spód. Schładzaj 4 godziny.
3. Serek zmiśnij z resztą cukru. Dodaj pozostałą rozpuszczoną żelatynę i ubitą śmietanę, wymieszaj. Wyłóż na zastudzoną masę. Torcik udekoruj migdałami i cukrowymi ozdobami.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 14 Stopień trudności: średni

Słodkie kuleczki

SKŁADNIKI: • 500 g ugotowanych ziemniaków • 500 g mąki • 1/4 szklanki cukru • 50 g miękkiego masła • 2 jajka • 2/3 szklanki letniego mleka • 1 łyżka octu • 50 g drożdży • cukier puder • 1 litr oleju • jadalne kwiaty

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki zmiel. Drożdże rozetrz z łyżeczką cukru i łyżką mleka. Odstaw na 10 minut. Do ziemniaków dodaj masło, drożdże, cukier, jajka, resztę mleka, mąkę i ocet. Wyrób ciasto. Przykryj je ściereczką i odstaw na 40 minut.
2. Ciasto ponownie zagnieć. Rozwałkuj na placek (2 cm). Kieliszkiem do koniaku wytnij kółeczka i zostaw na 15 minut. W rondlu rozgrzej olej. Wrzucaj kulki. Smaż na złoto, mieszając widelcem. Wyjmij łyżką cedzakową, osącz z tłuszczu. Ciepłe obtocz w cukrze pudrze. Ułóż na paterze w piramidę, udekoruj świeżymi kwiatkami, np. kolorowymi bratkami.

Czas przygotowania: 70 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: łatwy

Muffinki z niespodzianką

SKŁADNIKI: • 12 małych czekoladowych pralinek • 100 g pistacji • 150 g masła • 4 jajka • po 120 g cukru i mąki • 100 g mrożonych malin • 250 g sera mascarpone • 50 g cukru pudru • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny rozmroź, osącz. Zmiel lub bardzo drobno posiekaj 90 g pistacji. Masło stop, ostudź. Jajka utrzyj ze szczyptą soli oraz z cukrem. Dodaj zmielone pistacje, mąkę, proszek do pieczenia oraz masło. Składniki wymieszaj. Foremki na muffinki lub blachę z dołkami wyłóż papilotkami. Nałóż ciasto do połowy wysokości papilotek. Do każdej babeczki włóż pralinę. Piecz babeczki 15-20 minut w temperaturze 180°C. Wyjmij je i ostudź. Posiekaj resztę pistacji.
2. Mascarpone utrzyj z cukrem pudrem. Ucierając, dodaj osączone maliny. Masę przełóż do rękawa cukierniczego, wyciśnij na babeczki. Ozdób pistacjami i ew. świeżymi malinami.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni



KĄPIEL WŚRÓD ZIELONEJ DŻUNGLI

Fototapetę naklej na całą ścianę za wanną - winylowa przetrwa parę wodną i zachlapania. Wybieraj motywy z głębią, jak ten las - mała łazienka optycznie się powiększy. A zielen? Uspokaja skuteczniej niż afirmacje.

ŁAZIENKA *z efektem wow!*

Zamiast wydawać na drogą SPA, urządz sobie azyl w łazience. Kwiaty, stylowa tapeta, modne dodatki i... **masz miejsce, z którego nikt cię nie wyciągnie.**

DETAL W STYLU VINTAGE - I WSZYSTKO POD RĘKĄ

Małe dodatki potrafią zbudować cały klimat. Półka na wannę to powrót do tego, co dobrze znamy, ale w bardziej dopracowanym wydaniu. Mosiężne wykończenie w odcieniu antycznego srebra dodaje wnętrzu retro charakteru, a regulowana szerokość pozwala idealnie dopasować ją do wanny. Miejsce na gąbkę, szampon czy książkę i świecę zamienia zwykłą kąpiel w prawdziwy rytuał.





KWITNĄCA RZEŻBA

Gałąź magnolii w szklanym wazonie wygląda dostojnie i eterycznie, a jej kwiaty pachną słodko. Jeśli masz okno, ustaw ją obok. Wodę zmieniaj co drugi dzień – świeżość utrzyma do tygodnia. Nie masz okna w łazience, a marzy ci się odrobina natury? Wybierz rośliny ceniolubne: paprocie, sansewierie, skrzydłokwiat.

Wypróbuj u siebie!



Zestaw ze szkła dmuchanego. **LOBERON**, 149 zł;
Dywanik z koralowcem, 50x80 cm. **HOMLA**,
59 zł; Bambusowy wieszak-drabinka. **OBI**, 175 zł

Nawet
małe zmiany
potrafią całkowicie
odświeżyć łazienkę.
Zadbaj o detale – to
one robią klimat.



CZARO-BIAŁY KONTRAST

To ponadczasowa klasyka, która dodaje łazience elegancji bez kosztownej metamorfozy. Wystarczy przemalować szafkę na czarno, dodać okrągłe lustro i kilka grafik. Spójność zbudują detale – czarne uchwyty, baterie i pojemniki na kosmetyki. Klimat dopełni stare krzesło pomalowane na czarno.



W HARMONII Z NATURĄ

Jeśli łazienka ma być twoim azylem i miejscem wyciszenia, postaw na elementy w stylu skandynawskim inspirowane naturą – drewniany stółek, kosze z trawy morskiej, bambusową suszarkę. Na białym tle dają wrażenie lekkości i porządku, a jednocześnie ocieplają wnętrze. Całość uzupełnij miękkimi tekstyliami w beżu i szklanymi dodatkami – prosto, ale przytulnie.

Czar Diabelskiego MOSTU

Leśny park blisko granicy z Polską cieszy się wielką sławą na Instagramie. Każdy chce zrobić to zdjęcie...



Ten widok przyciąga do Kromlau turystów z całych Niemiec. Ostatnio staje się popularny wśród Polaków.



Przepiękny pałac Pücklera w Bad Muskau. Park leży po obu stronach granicy.

Miasteczko nazywa się Gablenz, a Kromlau jest tylko jego dzielnicą. Taką wiejsko-sielską. Leży tuż za granicą z Polską. Warto tu zajrzeć przy okazji wizyty w Bad Muskau (z listy UNESCO). Można to zrobić na rowerze, bo od granicy prowadzi ścieżka.

Wiosną przyciąga tutaj tysiące turystów okazały Park Rododendronów. Nieco dziki, więc w takim otoczeniu wszystko wygląda naturalnie, nie jak w ogrodzie botanicznym. Choć jest nasadzone sztucznie i dogłądane przez ogrodników.

Tak pięknie rozkwita maj

No, może jednak nie wszystko... Po koniec XIX stulecia hrabia Aktikken powiększył stary park o plantację kwiatów. Dzisiaj najpiękniejszą jego część stanowi właśnie Wąwóz Różaneczników.

Azalie i rododendrony kwitną w Kromlau spektakularnie. U nas, w parku przy zamku Moszna, też są efektowne, ale przy tych z Kromlau nieco bledną.

Najbardziej znaną i fotogeniczną budowlą nad jeziorkiem Rakotz (Rakocz) jest Diabelski Most. W bezwietrzny dzień wygięty w ostry łuk, razem ze swoim lustrzanym odbiciem w wodzie, tworzy przepiękny pełny okrąg.

Choć budowla wygląda na bardzo starą, to ma „tylko” 164 lata. Diabelski Most był ważną częścią idei parku w stylu angielskim, a więc naśladującego naturę. Ze względów bezpieczeństwa nie można po nim chodzić. Ale jak wygląda!



Skromny, ale ładny pałacyk w sąsiedztwie obszernego, płatnego parkingu.

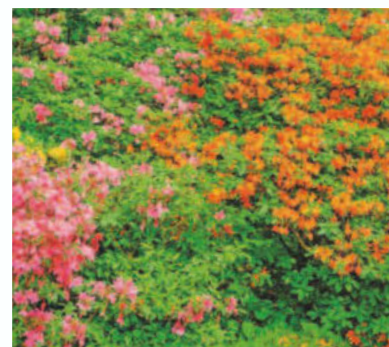
Cały park, po obu stronach drogi, ma aż 200 hektarów i ładne sekretne zakątki. Tu jakieś efektowne nasadzenia, tam stara rzeźba i tajemnicze groty. Naprawdę uroczo. Nikomu nie przeszkadza, gdy rozłożymy na trawie kocik i zrobimy sobie piknik albo krótką drzemkę.

Nie tylko dla romantyków

Po drugiej stronie drogi stoi ładny pałac. Otoczenie budowli wskazuje słabość dawnych właścicieli do leśnych zwierząt albo (niestety!) do polowań. Mimo wszystko jest tu uroczo.

Można w Kromlau spędzić miło cały dzień, choć nie za wiele tu restauracji i kawiarni (i przyda się gotówka!).

Ciekawą wycieczkę można zrobić sobie wąskotorówką z Bad Muskau przez Weisswasser. Początkowy przystanek znajdziemy niedaleko granicy, koło budynków uzdrowiska. Ceny, bilety i rozkład jazdy na stronie: www.saksonski-szlak-parowozow.pl (po polsku) lub www.waldeisenbahn.de (po niemiecku).



Widok bujnych azalii zachwyca. Są jak ozdobne klejnoty. Podkreślają urodę otoczenia.



Ta wodna kaskada ożywa, gdy do automatu wrzucimy monetę. Wówczas zaczyna płynąć woda...

Fot.: Paweł Zapala (5)

TO JEST
HIT

SHOW
extra

Wielki powrót

Pół
żartem,

PÓŁ S

Zapomniana gwiazda sitcomu, która – jak się wydaje – ma już najlepsze lata kariery za sobą, staje do walki z show-biznesem. **Lisa Kudrow** wraca do roli sprzed 21 lat!

Gdy w 2005 roku świat po raz pierwszy zobaczył Valerie Cherish, wielu widzów nie wiedziało czy się śmiać, czy raczej odczuwać zażenowanie. Oto była gwiazda sitcomu z lat 90. postanawia wrócić do branży, godząc się na udział w reality show, dokumentującym jej próbę powrotu do telewizji. Problem w tym, że nikt – poza nią samą – nie wierzy w sukces tego przedsięwzięcia. – Valerie nigdy nie przestawała wierzyć, że wszystko zmierza w dobrą stronę. Bywało to na swój sposób inspirujące i irytujące – podkreśla grająca ją Lisa Kudrow.

Jak na ironię, dziś serial „Wielki powrót”, który można oglądać na HBO Max, uznawany jest za perełkę wyprzedzającą swoje czasy – bezlitosną satyrę na przemysł rozrywkowy. A Valerie Cherish? Chcąc nie chcąc stała się jedną z najbardziej tragikomicznych bohaterek w historii telewizji. Tylko czy naprawdę powinna po raz kolejny wracać do show-biznesu?

Po kolejnych 12 latach znów spotkamy się bowiem z Valerie. Finałowy, 3. sezon można już oglądać na HBO Max, a wielu po raz kolejny zadaje sobie pytanie: dlaczego Lisa Kudrow, zamiast pozostać przy rolach stricte komediowych, wybrała produkcję, która obnaża, a niekiedy wręcz ośmiesza całą branżę?

Dystans do samej siebie

Co ciekawe, wychowanej w rodzinie naukowców Lisie Kudrow w dzieciństwie wcale nie było do śmiechu. Zdecydowanie bliżej było jej bowiem do kariery naukowej. Szczególnie interesowały ją badania neurologiczne poświęcone bólom głowy. Przez przypadek okazało się, że spędzając noce i dni z nosem

Marzenie spełnione
po latach

W gimnazjum Lisa nie cierpiała swojego imienia, uważając je za zbyt powszechne. Wielokrotnie próbowała więc zmienić je na... Valerie. Po latach tak też nazwała graną przez siebie bohaterkę.

ERIO

w książkach Lisa ma niebywały talent komediowy. Angaż w operze mydlanej „Szaleję za Tobą” otworzył jej drzwi do „Przyjaciół”. Rola Phoebe Buffay, z jej specyficznym poczuciem humoru, Lisa zdobyła sympatię widzów i statuetkę Emmy.

Po zakończeniu „Przyjaciół” w 2004 roku, Lisa zaczęła płać wysoką cenę za infantylnizm Phoebe. Wielu wróżyło jej nawet koniec kariery. Ale już rok później aktorka pojawiła się w serii „Wielki powrót”, nie tylko wcielając się w Valerie Cherish, ale także współtworząc serial. Improwizowane dialogi, kamera z ręki i brak klasycznej puenty sprawiły, że po pierwszym sezonie krytycy byli zachwyceni. Ale publiczność nie była jeszcze gotowa na tak specyficzną formę i serial anulowano. Dziewięć lat później, w 2011 roku, zdecydowano się na jego wznowienie – i wtedy Valerie Cherish okrzyknięto niemal objawieniem. Drugi sezon wprost odnosił się do toksycznej kultury branży filmowej, seksizmu i dyskryminacji aktorek ze względu na wiek (ageizmu). – Za drugim razem publiczność znacznie lepiej rozumiała Valerie, ponieważ świat stał się podobny do tego, który pokazywaliśmy – stwierdziła Kudrow.

Wprawdzie po 2. sezonie Lisie zarzucano, że w przeciwieństwie do swoich koleżanek, Jennifer Aniston czy Courteney Fox, nie dba o wygląd, ale ona nic sobie nie robiła ze złośliwych komentarzy. Jako przeciwniczka medycyny estetycznej i ingerowania w swój wygląd, przez chwilę była nawet gotowa zrezygnować z grania na rzecz własnych zasad. Ale zgodnie z dewizą, że prawdziwy talent obroni się sam, aktorka po raz kolejny udało się wskrzesić Valerie Cherish.

– Podobnie jak ja, Valerie nigdy nie przestała walczyć i szukać dobrych stron w największej życiowej wpadce – podkreśla Kudrow.



Wysokie koszty sławy

Jak Valerie, tak i Lisa, przekonała się na własnej skórze, że show-biznes kocha młodość i nie wybacza upływu czasu.



Śmiech przez łzy

Kudrow przyznaje, że gdy w jej życiu zdarzają się negatywne sytuacje, często przyjmuje postawę „w stylu Valerie”, skupiając się wyłącznie na pozytywach.



Wyśrubowane standardy

W finalowym, 3. sezonie Lisa wraca jako Valerie, stawiając czoło m.in. scenariuszom tworzonej przez sztuczną inteligencję.



Dwie Valerie w jednej

Gdy Lisa zaczynała przygodę jako Valerie, miała 42 lata i była bliska przerwy w karierze, żeby zając się 7-letnim wówczas synkiem. Jak śmieje się dziś aktorka, musiało minąć 20 lat, żeby świat spojrział na Valerie przychylnym okiem.



Zawsze obok

We wszystkim, również w powrocie do kultowej serii, Lisę wspiera jej mąż, Michael Stern, z którym tworzy związek od 1995 roku.

Premiera 3.sezonu zbiega się w czasie z plotką, jakoby grająca Rue Zendaya powiedziała „tak” Tomowi Hollandowi.

Premiera 13.04 HBO Max

Euforia 3

Leiceum się skończyło, czas na dorosłe życie. Rue (Zendaya) i pozostali młodzi ludzie z Highlands w Kalifornii teraz muszą stawić czoła nowym wyzwaniom. W przypadku Bennett oznaczać to będzie kolejną walkę z wierzycielami. Tymczasem Jules (Hunter Schafer) zacznie rozwijać swoją karierę artystyczną, a Nate (Jacob Elordi) przejdzie dużą przemianę. Jego związek z Cassie (Sydney Sweeney) wskoczy na wyższy poziom, para będzie zaczęła bowiem przygotowywania do wielkiego dnia, czyli do ślubu.

Książki

FIOLETOWY

» Powieść o rodzinnych sekretach i historii, która domaga się prawdy. Przeszłość powraca, a ukryte sprawy wychodzą na jaw.

TAJEMNICE ISTNIENIA

» Eklektyczny zbiór opowieści o absurdach współczesnego świata, poszukiwaniu korzeni i desperackich próbach nawiązania relacji.

JEDENAŚCIE MINUT

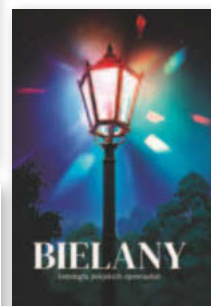
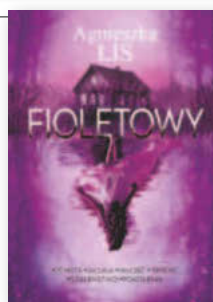
» Dziewczyna z brazylijskiej prowincji wyrusza w podróż. Zostaje zmuszona do prostytucji. Nowe wydanie światowego bestsellera.

WAKACJE W DOMU

» Ta gra w gatunki, klisze kulturowe i czytelnicze oczekiwania zaczyna się w roku 2023, by zaraz przeskoczyć o wiek do przodu.

BIELANY. ANTOLOGIA MIEJSKICH OPOWIADAŃ

» Dwanaście opowiadań, tyleż miesięcy w roku i dwanaścioro znanych polskich autorów, zakochanych w warszawskiej dzielnicy.





MICHAEL

» W postać legendarnego gwiazdora muzyki pop wciela się jego bratanek Jaafar Jackson. W biograficznym filmie, którego budżet oszacowano na ponad 150 milionów dolarów poznamy życie króla popu od czasów zespołu Jackson 5 po początki jego kariery solowej. Produkcja, za którą stoją twórcy filmu „Bohemian Rhapsody” o Freddie Mercury ma poruszyć również wątki prywatne, ale scenariusz i realizację od początku do końca nadzorowała najbliższa rodzina artysty...



AWANTURA 2

» W drugiej odsłonie serialowej antologii poznamy m.in. Joshuę Martina (Oscar Isaac), dyrektora klubu golfowego, który nie może narzekać na brak pieniędzy oraz jego pozornie idealną żonę Lindsay Crane-Martin (Carey Mulligan). Szczęśliwi na pierwszy rzut oka są również Ashley Miller (Cailee Spaeny) i jej narzeczony Austin (Charles Melton). Kiedy przez przypadek stają się świadkami kłótni Martinów, zostają wciągnięci w konflikt, którego nic nie jest w stanie załagodzić.

Wystawa

» Wystawa „Gotyck w Karpatach”, prezentowana w Muzeum Narodowym w Krakowie, jest pierwszą próbą przedstawienia sztuki schyłku średniowiecza we wszystkich krajach regionu. Poprzez zestawienie około 100 obrazów i rzeźb, przewiezionych z dwudziestu państw, które uzupełnia wykonana specjalnie na potrzeby wystawy dokumentacja fotograficzna, otrzymujemy Karpaty jako wyjątkowy obszar artystyczny, gdzie jedno dzieło sztuki dawało początek kolejnym. Po obu stronach gór działały bowiem te same warsztaty, a obrazy i rzeźby przesyłane były w obu kierunkach, podobnie jak przenikały się tendencje w sztuce. To więc wyjątkowa okazja, by zobaczyć z bliska obrazy i rzeźby na co dzień trudno dostępne lub wręcz nigdy niepokazywane publicznie.



MARGO JEST SPŁUKANA

» Margo-Shayanne (Michelle Pfeiffer), która przez lata była kelnerką oraz jej ex mąż Jynx (Nick Offerman), były wrestler, robili wszystko, by zapewnić córce Margo Millet (Elle Fanning) przyzwoitą przyszłość. Ale kiedy świeżo upieczona studentka marząca o karierze pisarki nagle dowiaduje się, że sama zostanie matką, sprawy się komplikują. Bo postanawia urodzić dziecko, a gdy szuka sposobu na szybki zarobek, ktoś podpowiada jej platformę erotyczną.

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

PREZES ZARZĄDU Tomasz Namysł **CZŁONKOWIE ZARZĄDU** Andrzej Chojnowski i Marek Lasota **DIRECTOR/PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO:** Marek Lasota **PUBLISHER/WYDAWCA** Małgorzata Grono, mail: malgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** Izabela Samecka, dyrektor biura reklamy, Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Pedczik, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 591, Krystyna Tecza, tel. 600 420 934; Katarzyna Zatyka, tel. 664 780 045; Marta Zielińska, tel. 600 270 992; koordynator Dorota Witan, tel. 600 275 515 **DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA** Piotr Ludwiczak, mail: piotr.ludwiczak@bauer.pl **DYREKTOR FINANSOWY** Rafał Kordeus **PRODUKCJA** Piotr Orelik, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint Sp. z o.o., ul. Pułtuską 120; 07-200 Wyszków.

PANORAMA Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

rudy nalot na żelazie			stan pozornej śmierci		kubański złoty		dekret carski		zdanie muzyczne		gadula		butik		blizna w pasie	
trasa planety					trunek gronowy											
zastyga w formie			4				skrzynka wyborcza				jeden z siedmiu szyjnych				3	
									ostry słup				skała wylewna		lennik	
droga w lesie							schronienie				adept wojskowy					
wąska czeko-ladka			regio-nalnie tatarak		pustynny raj				9		drobna lama górską					
plac pełen kupców			2		paleta barw								święty zwój z synagogi		mierzeja portowa	
											pnie się po niej chmiel					
sasia-duje z tundrą			... Sokołowska, aktorka		początek wyścigu						5					
											bujany babci		ryje podziemne korytarze		czysty dochód	
odmiana komedii			gatunek sera				biblijny prorok									
									typ zamka do drzwi		opłata pocztowa		w niej wykłady gatunek klonu		stanowcze polecenie	
dwu-kółka trąba powietrzna											piecyk gazowy				degolówka	
															wybijany na perkusji	
							arabski talar						moralista			
							delfin						celebro-wana		8	
stop metali			... dzierzawczy		próba				uwodzi-cielka		6				z rodziny łącz-watych	
					zjawia				zamiast lornetki						izoklina zerowa	
							samotny występ						grecka litera			
							człowiek						paryski łotrzyk			
z wie-szakami			z kręto-rogiń						kontuzja						pilarka ramowa	
syпки śnieg			słowa przysięgi						kosaciec						pochłania kuchenne wyziewy	
							członek jednej z sub-kultur				obchód terenu					
dewiza życiowa sejmowy sprzeciw									pocze-kałnia statków				7		przy butach himalaisty	
			1		fragment żagla						mag plemienny					
kamień z wy-pukłą rzeźbą									zbiornik na kultrze				kadź farbiar-ska			

123456789



WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ANTENA	OSA
AREAL	PĘD
AUTENTYZM	PIESZY
BABKA	POŁEĆ
BARWINEK	POWÓZ
CUMA	PROŚBA
CZYN SZ	ROK
DEPUTAT	RONDEL
DOGMAT	RULON
figle	RYK
GORYL	SAMIEC
GUZ	SIEŃ
HAMAK	SKRZELA
HIPIKA	STRZAŁA
HOT	STWÓRCA
HUBKA	UFOLUDEK
IDYLLA	UROBEK
KOLEJARZ	UTWÓR
KOMBINAT	WAKAT
LAMPA	WĄSY
ŁÓJ	WERS
MAG	WIARUS
MAMKA	WIĘZIEN
MARA	WPADKA
MARCINEK	WYRZUTEK
MEM	WYSPA
MUZYKA	ZMAGANIA
NOWINA	ZOOLOG
ODWRÓT	

SZYFRÓWKA

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	E			A			R	
10	11	12	13	14	15	16	17	18
		S				K		Z



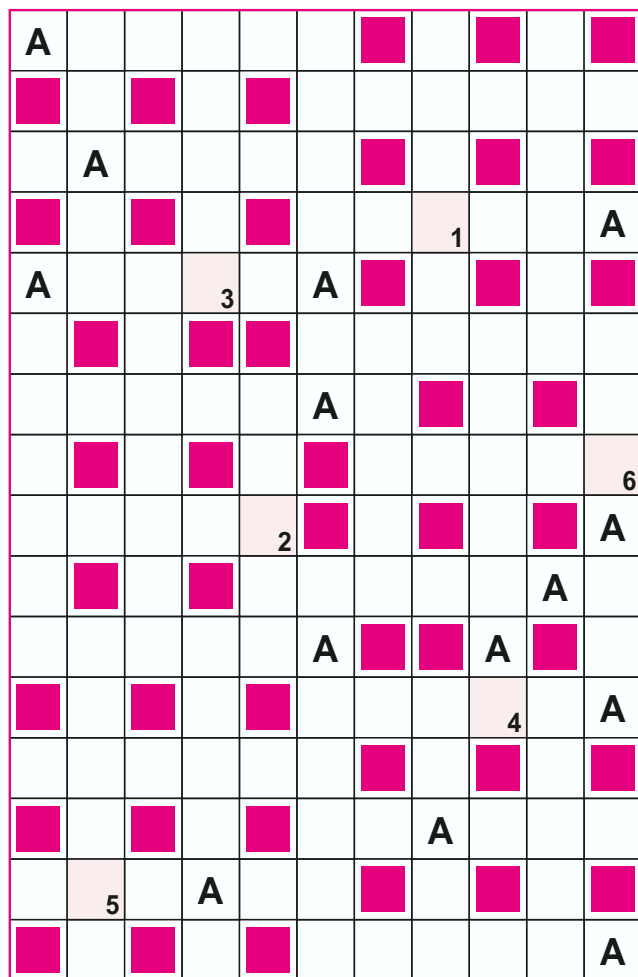
14		5		12	15	16	6	2	12		16		3
3	10	17	3	14		5			13	3	11	5	10
1		16		8	2	12	18	16	5		2		12
10	8	3	9	5		18			9	15	12	18	5
5		11		6	18	2	12	4	2		14		9
16	8	5	6	7		17			16	8	5	14	5
10	3	8	4	7	3	17	1						

pisze wiersze	podobny do kilo		ciastko z piany		skała koralowa		spadająca gwiazda		województwo lub powiatowe	
			cennik		arabski książę				5	
podium dla karta					niepokój			... stanu cywilnego	śnieżny wzgórek	
		8								
poświętnik czczony		ma czerwony miąższ		tętnica główna						
				symbol jesieni koteria, sitwa					6	
niemiecki hrabia					szata księdza		tarcza rycerska rudera			
awantura			wbija pale w grunt		plynie przez Wrocław				pobratymiec	
obok Astry w salonie										
z niego karmel		2					obraz Rublowa		kieruje uczelnią	
										3
					czerwona... była		np. Virtuti Militari			napój Tatarów
										kram mięsny
zimowy but		egipski władca							pasek na ubraniu	
choroba zakaźna		nurt rzeki								
				imitacja towaru						
				odezwa		7				
na zdjęciu							razem z mamą		mięka tkanina naklejka	
cugle, lejce	propozycja		chroni prawa							
			zlepek							
					składnik ponczu rozkaz dla psa					
człowiek śniegu		część stołu					model Daewoo więzienie w zamku			
		zgrany zespół		1						
					karne na boisku				z błądą cerą	
styl vintage							mieniący się minerał			
					muzyka Pink Floyd				kawalerka czyni mężem	
										4
wymusza obronę										
zalożnik							nieugiętość			falszywa nuta

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

JOLKA

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



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

- zaliczka
- pływak sprint
- waga towaru
- celna na lotnisku
- kupujący w sklepie
- kwili w gnieździe
- butlonos
- komputer do teczki
- kość w kolanie
- sypialnia waćpani
- najeźdźca, okupant
- miał żelazny łuk
- uczucie odrzuty
- ścieżka na przełaj
- odstępcza, zdrajca
- obrabiarka skrawająca
- drapieżnik z tajgi
- bagienna gleba
- płacz ratuszem
- cienki powróż
- ważny górnik
- spokojne miejsce
- pojazd kulisa
- z herbacianą esencją
- silny koń roboczy
- siostra mamy
- kuzyn żyrafy
- plama z atramentu
- metalowe kleszcze
- przechadzka
- zrobi uprząż
- spłaszczony koło

SUDOKU

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

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

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

Spójrz w GWIAZDY

Wiosenne porządki w sercu u Baranów, finansowy błysk u Byków i odwaga w uczuciach u Skorpionów – reszta też nie będzie się nudzić.



Joanna Krupa
BARAN

BARAN (21.03.–19.04.)

Wiosenna energia aż w tobie buzuje, więc nie odkładaj niczego na „po świętach”.

PRACA: Zadania, które innym wydają się żmudne, ty ogarniesz z zaskakującą lekkością, o ile tylko przestaniesz wszystko kontrolować.

MIKOŚĆ: Zaproponuj wspólny spacer w nietypowe miejsce zamiast kolejnego wieczoru przed telewizorem. Singielko, rozejrzyj się śmieiej, bo ktoś już od dawna cię podziwia na odległość.

BYK (20.04. - 20.05.)

Zadbaj o małe luksusy: pachnąca kawa, wciągająca książka i chwila tylko dla siebie sprawią, że od razu poczujesz się lepiej.

PRACA: Finansowe decyzje podejmuj powoli, krok po kroku, bo teraz masz szansę zabezpieczyć się na dłużej.

MIKOŚĆ: W codziennych drobiazgach odnajdziesz czułość, której dawno brakowało – wystarczy, że odpuścisz drobne pretensje.

BLIŹNIĘTA (21.05. - 20.06.)

Masz szansę na kilka niespodziewanych, miłych rozmów, więc trzymaj komórkę pod ręką.

PRACA: Zapisuj ustalenia, bo dzięki temu zachowasz kontrolę nad terminami i nie dasz się wciągnąć w cudze chaosy.

MIKOŚĆ: Wykaż się cierpliwością, ale też poczuciem humoru – drobne spięcia rozładujesz jednym żartem. Jeśli jesteś wolna, flirt potraktuj jak zabawę, nie deklarację na całe życie.

RAK (21.06. - 22.07.)

Poczujesz przypływ cichej radości, gdy odpuścisz perfekcjonizm i skupisz się na tym, co naprawdę ważne.

PRACA: Nie bój się pytać o wsparcie, bo nikt nie oczekuje, że wszystko udźwigniesz sama.

MIKOŚĆ: Jesteś samotną duszą? Otwórz się na nowe znajomości przez rodzinę lub znajomych – ktoś z bliskiego kręgu może cię naprawdę miło zaskoczyć.

LEW (23.07. - 22.08.)

Pamiętaj o ulubionej biżuterii i odrobinie elegancji – nawet na krótkim spacerze.

PRACA: Zachowaj dystans do cudzych rad, bo ktoś może niechcący wprowadzić cię w błąd. Sama podejmij kluczowe decyzje.

MIKOŚĆ: Pokaż, że wciąż potrafisz zaskoczyć – drobny gest, żart czy wspólne wspomnienie rozgrzeją atmosferę. Jeżeli jesteś sama, nie zaniżaj wymagań, bo przecież masz charyzmę.

PANNA (23.08. - 22.09.)

Odkryjesz, że trochę zdrowego luzu wcale nie oznacza bałaganu, tylko więcej spokoju.

PRACA: Obowiązki rozplanuj realistycznie, bez ambicji bycia niezastąpioną, a unikniesz niepotrzebnego przemęczenia.

MIKOŚĆ: Przestań poprawiać wszystkich dookoła, a atmosfera od razu się ociepli. Pokaż swoje poczucie humoru zamiast perfekcji, partner doceni twoją autentyczność.

WAGA (23.09. - 22.10.)

Postaw na mały, wiosenny rytuał: świeże kwiaty, ulubiona muzyka i odrobina ruchu sprawią, że poczujesz się lekko.

PRACA: Jasno określ, czego chcesz, a rozmówcy szybciej cię uszanują.

MIKOŚĆ: Zdecyduj się na dialog bez wyrzutów. Warto! Singielko, przyjmij zaproszenie na spotkanie, bo z pozornie zwykłej rozmowy może narodzić się coś obiecującego.

SKORPION (23.10. - 21.11.)

Zamiast się zamartwiać, przygotuj plan minimum i konsekwentnie realizuj kolejne kroki.

PRACA: Zapisuj pomysły, bo jeden z nich może przynieść dodatkowe źródło dochodu.

MIKOŚĆ: Nie testuj uczuć ukochanego złośliwymi uwagami, tylko wprost powiedz, czego potrzebujesz. Jeżeli jesteś wolna, odważ się na szczerą rozmowę z kimś, kto od dawna cię intryguje – możesz się pozytywnie zdziwić.

STRZELEC (22.11. - 21.12.)

Otwórz się na spontaniczne propozycje, bo jedna z nich może odmienić twoją rutynę.

PRACA: Zanim coś podpiszesz, przeczytaj wszystko na spokojnie i zaufaj intuicji.

MIKOŚĆ: Nadal potrafisz zaskakiwać – wspólne zdjęcia czy odważna rozmowa odświeżą waszą więź. Samotna, szukaj kontaktu tam, gdzie ludzie dzielą swoje pasje – to najlepszy filtr na odpowiednie osoby.

KOZIOROŻEC (22.12. - 19.01.)

Ustal bardziej realne cele, zamiast próbować zbawić cały świat naraz.

PRACA: Finanse trzymaj w ryzach. Pozwól sobie na dobrze przemyślaną przyjemność.

MIKOŚĆ: Pokaż swoją łagodniejszą stronę, zamiast udawać, że wszystko musisz mieć pod kontrolą. Jeśli jesteś sama, daj się zaprosić na spokojne spotkanie – stabilność też może być fascynująca.

WODNIK (20.01. - 18.02.)

Poczujesz ulgę, gdy przestaniesz nosić cudze problemy na własnych barkach.

PRACA: Twoje pomysły będą cenne, jeśli przedstawisz je bez nadmiaru szczegółów.

MIKOŚĆ: Zaskocz ukochanego niecodzienną propozycją, na przykład wspólnym projektem albo nową pasją. Jesteś wolna? Otwórz się na znajomości przez internet, ale zachowaj rozsądek. Ciekawość połącz z ostrożnością.

RYBY (19.02. - 20.03.)

Włącz ulubioną muzykę, sięgnij po książkę i pozwól sobie na chwilę relaksu.

PRACA: Nie bój się poprosić o wyjaśnienie skomplikowanych spraw, bo nikt nie ma prawa oczekiwać, że wszystko wiesz od razu.

MIKOŚĆ: Pokaż, co czujesz, on sam się tego nie domyśli. Singielko, nie zniechęcaj się drobnymi rozczarowaniami, bo wiosna i tak podsunie ci kilka ciekawych znajomości.

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

„Polinezyjczycy emanują niesamowitym spokojem, są przyjaźni. A w związku z tym, że nie jedzą już ludzi, mogłabym tam troszkę pomieszkać”.

MATEUSZ PAWŁOWSKI

„Ja i taniec to, można powiedzieć, takie dwa osobne wolne elektrony, które nigdy ze sobą w parze nie chodziły”.

AMANDA SEYFRIED

„Hollywood jest jak liceum. Popularni ludzie lubią tylko innych popularnych ludzi. I prawda jest taka, że niektórzy ludzie nie są mili – albo są mili, ale tylko w cztery oczy, a nie gdzie indziej”.

WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ

„Uważam, że każdy powinien naprawianie świata zacząć od siebie. Dlatego ja nieustannie próbuję odkrywać coraz lepszą wersję siebie. Staram się wychodzić ze strefy komfortu. Nie uciekam przed tym, co dla mnie niewygodne”.

MAJA SABLEWSKA

„Największą metamorfozą jest rozmowa. Nie ma nic piękniejszego niż szczerą rozmowę, w której możesz się inspirować i naprawić pewne rzeczy. Natomiast gdy poprawiasz sobie biust, nos czy cokolwiek innego, tak naprawdę niczego to nie zmienia.”

BEATA KOZIDRAK

„Nie uciekałam od erotyzmu na scenie i w teledyskach, ale najważniejsze zawsze były dla mnie: muzyka i teksty. Uważam, że to, co moje, jest intymne i należy wyłącznie do mnie. Ewentualnie do mojego mężczyzny”.

ILONA FELICJAŃSKA

„Praca na terapii wiele zmieniła w moim myśleniu. Stałam na nogi. Teraz już zupełnie inaczej patrzę na relacje. Wiem, że miłość to nie tylko fascynacja i zachwyt. Jeżeli jakiś mężczyzna jest mi jeszcze pisany, nie zamierzam od tego uciekać”.

Oni mają GŁOS

Twój STYL®

2 OKŁADKI
DO WYBORU

*Najchętniej czytany
luksusowy magazyn dla kobiet*



Majowy **Twój STYL** dostępny także z prezentami marki EVELINE: odżywką lub lakierem do paznokci, tonikiem Vitamin C 3XAction w podróżnym opakowaniu, serum shot retinoid lub z 6 ceramidami, zestawem kosmetyków do brwi - żelem do stylizacji i kredką, bronzem, rozświetlaczem lub różem w tubie.

TS dostępny także ze spinką do włosów Invisibobble.

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

t w o j s t y l . p l