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 MAŁŻEŃSTWIE TEŻ ZDARZAJĄ SIĘ KRYZYSY



– ŁĄCZY NAS ODROBINĘ WIĘCEJ – MÓWI **MICHAŁ WIŚNIEWSKI** O RELACJI Z **MANDARYNĄ**. CZY WRÓCĄ DO SIEBIE?

Wywiad Show

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

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 9 771899 657606 16

Numer w sprzedaży do 26.04.2026

eprasa.pl ed6553d647



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 hucuł Geronimo, zwany Gackiem. Wypatrzono go na targu w Skaryszewie. – Na pierwszy rzut oka widać było, że zdrowy jak 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.

Fot.: Instagram.com/kasiasokolowska_official, _maria_wieczorek_, aga_wozniak_starak, sawkowska, Facebook.com/Augustin Egurrola

eprasa.pl ecb553d647

Nr 08 (457) 13 kwietnia 2026 r.

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 Opozdą** a **Antonim Królikowskim** nie milknie.

11 **Michał Koterki** znalazł nową miłość? Jego żona **Marcela Leszczak** potwierdziła newsa.

O NICH SIĘ MÓWI

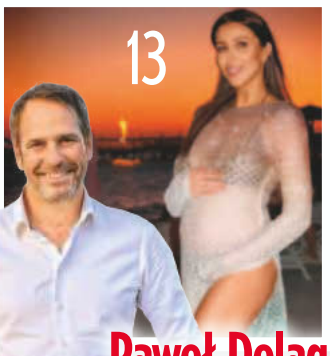


24 **Kamil Nożyński**
już jest wygranym tanecznego show? Wygrał miłość?

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.



13 **Paweł Deląg**
znów zostanie tatą. Jego partnerka Patrycja Komorowska wręcz promienieje.



22 **Olga Bołądź**
rozwija skrzydła na kolejnym polu. Otwiera nowy lokal.

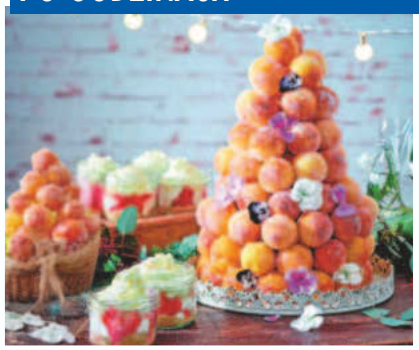
STYLOWY PORADNIK

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 sprawią, że Twoja łazienka będzie bardziej elegancka.

40 **Podróże** Zapewne widziałaś 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
Wyzwań, 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!



Fot.: East News (3), Akpa, Reporter, Forum, House of Food, Instagram.com/pkomorowska
Fot. okładka: East News, Akpa (2), Forum, Adobe Stock (2), arch./123RF/Picsel

eprasa.pl ecb553d647

GWIAZDY SHOW



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



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?

Fot.: East News, Akpa, materiały prasowe, Instagram.com/edytagorniak (2)



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

DOKĄD ULECIAŁA SUPERMOC EDYTY GÓRNIAK?

» TO MIAŁ BYĆ WIELKI WIECZÓR i jej triumfalny powrót z nowym hitem, singlem „Superpower". Niestety, zamiast owacji nastała… 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)**



Czas na relaks!

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

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.

eprasa.pl ecb553d647



Piękna pani z telewizji

Rozpoczynała karierę jako modelka. Zdobycie tytułu Miss Polonia 2012 otworzyło jej drzwi do świata mediów. Jest jedną z prowadzących program „Dzień Dobry TVN" i „Mam talent". Cieszy się dużą sympatią widzów.

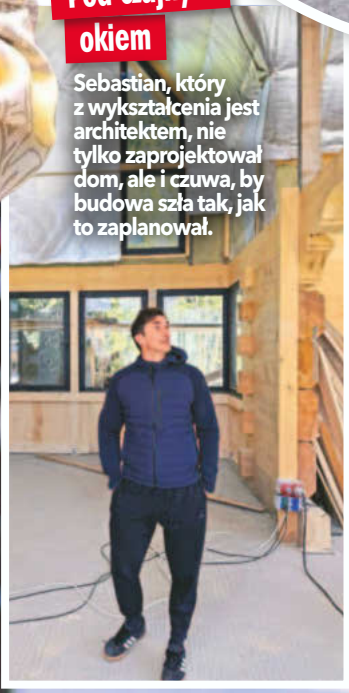


Idealne miejsce

Od lat dzielą życie między Warszawę a Podhale. Ale razem z Sebastianem twierdzą, że tylko w górach łapią 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-Bułecką (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)**

Fot.: East News, Instagram.com/sebastiankarpielbulecka, instagram.com/pkrupinska (2)

eprasa.pl ecb553d647

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.



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?

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 kuluarach, którym nie było końca. Wszyscy świetnie się bawili, opowiadając o tym co u nich słychać. **(AJ)**



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.



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.

Fot.: Akpa (6)

eprasa.pl ecb553d647



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 SZPILĘ 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)**

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/antek.krolikowski, Instagram.com/asiaopozda

eprasa.pl ecb553d647

SHOW extra

Nie tłumi 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.



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

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





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.

eprasa.pl ecb553d647



Szacunek do tradycji

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

Najcenniejsze chwile

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





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 wyzwaniami 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 kolejną 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 szczerej rozmowie.

Jasno określony priorytet

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

Tęskniła 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 dojrzewa razem z ludźmi, którzy go tworzą. Przeszedł swoje próby, z których oboje z mężem wyszli silniejsi. Małgorzata Socha pozostaje jedną z najbardziej rozchwytywanych aktorek, także w świecie reklamy. Podkreśla jednak, że to właśnie szczęśliwe życie prywatne i stabilizacja są fundamentem jej zawodowych sukcesów.

SHOW Violetta Kraskowska

#POLSATWIOSNA22

Fot.: Akpa, East News, Instagram.com/malgosia_socha (6)

eprasa.pl ecb553d647

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

Od dziecka WŚRÓD FLESZY

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

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 przekłuwanie 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.



Fot.: Forum, Reporter

eprasa.pl ecb553d647

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.



Wspólny wypad nad morze

Aktor zabrał piękną brunetkę do swojego ukochanego Sopotu.

» 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)**

Fot.: East News

REKLAMA

KOLAGENCITO
- lifting całego organizmu

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają 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!

eprasa.pl ecb553d647

KARTKA Z KALENDARZA

22 kwietnia 2001 r.



Kreskówka, jakiej nie było

Dzieci pokochały ogra i niepokorną księżniczkę, a dorośli rozsądek, 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 użyczyły głosu postaciom.

Dał osłu serce i duszę

Głosu natrętnemu, wścibskiemu osłowi użyczył 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 beknęła po wypiciu coli, umieszczono to w filmie.

Z ekranu na scenę

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

MINĘŁO ĆWIERĆ 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, królewna 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 bezczelnie zabawna. I właśnie dlatego „Shrek" nie zestarzał się ani trochę w swoim bagnie. **(AG)**



Zaszczyt dla słynnego ogra

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

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

eprasa.pl ecb553d647



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

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)**



Kraków pełen wspomnień

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



Czuła chwila prawdy

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

Fot.: Instagram.com/pkomornicka (2), Instagram.com/paweldelag

eprasa.pl ecb553d647



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.

Zagadka przed świętami

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

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 wyczekiwany wspólny wyjazd. **(RR)**



Ma z Maciejem Pelą córki Emilię i Gabrielę. 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 Czartoryska** w krótkim czasie straciła dwie bliskie osoby – pożegnała oboje swoich dziadków, nie ukrywa, że to dla niej cios, z którym trudno się pogodzić.

Fot.: Instagram.com/agakaczor (5)

eprasa.pl ecb553d647



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.

Najważniejsza rola

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

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)**

Fot.: East News (3), Forum

eprasa.pl ecb553d647

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.

SHOW extra

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

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.

Fot.: Akpa (3), Newspix, Instagram.com/wisniewska_pola, m_wisniewski1972

eprasa.pl ecb553d647



Kto złoży pozew?

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

Niedawno lider Ich Troje widziany był pod domem w gminie Lesznowola, gdzie mieszka jego druga eksżona. Michał Wiśniewski (53) i Mandaryna (48) spacerowali później w okolicy, pogrążeni w rozmowie. Od ich rozwodu 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 raptem 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 Szlażewiczem. Wiśniewski żenił się jeszcze trzykrotnie. Z piątą żoną, Polą, ma dwóch małych synów.



Ogień zapłonął na nowo

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

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 Orłosia przyznał, że kompromis nie jest jego mocną stroną. Dodał też coś jeszcze, co zaskoczyło wielu. Do rozstania z Mandaryną wrócił z wyraźnym sentymentem. – To była najgorsza decyzja, jaką podjąłem – wyznał.

W Sylwestra poszły iskry

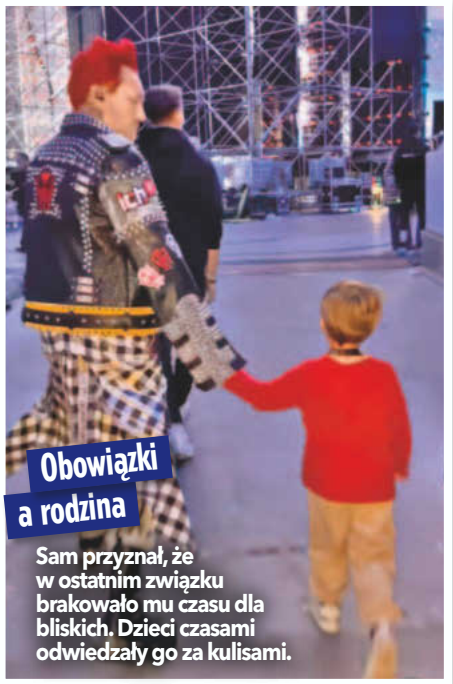
Ocieplenie ich relacji było widać już pod koniec ubiegłego roku. Razem z dziećmi – Fabienne i Xavierem – wystąpili na Sylwestrze z Dwójką w Katowicach. Na próbach Michał obejmował byłą żonę, a ona odwzajemniała ten gest. Ile w tym było scenicznej choreografii, a ile prawdziwych emocji? Trudno powiedzieć. 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?



Mocne przebudzenie

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



Obowiązki a rodzina

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

SHOW Violetta Kraskowska

eprasa.pl ecb553d647

GORĄCY TEMAT

Gdy myśli spowija 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 głośniej przyznają się, że wpadły w jej drapieżne szpony…

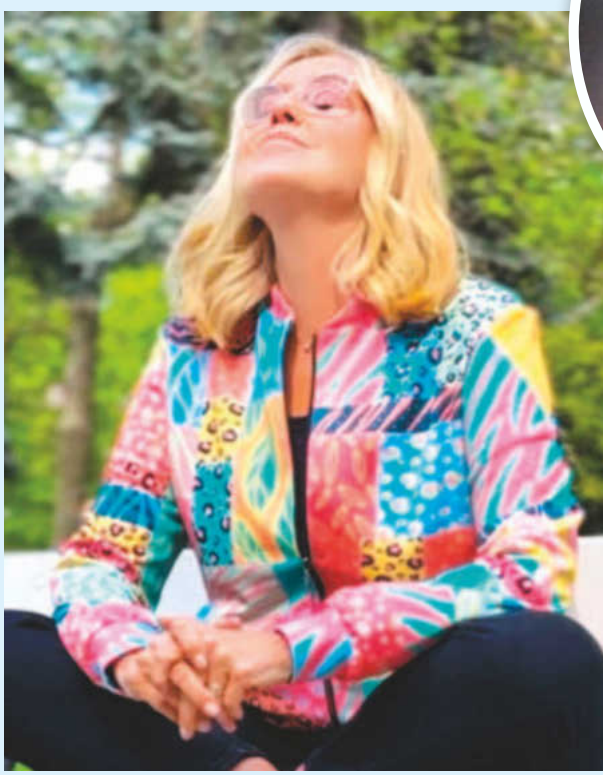


SHOW extra

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.



STRASZNA SEKTA

Małgorzata Potocka

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.

eprasa.pl ecb553d647

ROK



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.





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.



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 przydarzyć każdemu – przekonywał Piotr Zelt.



Danuta Stenka

W jej przypadku depresja, z którą zmagała się przez sześć lat, była wynikiem wypalenia zawodowego i przepracowania. Jak opowiadała, „to zajechało 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.

Fot.: Akpa (3), East News, Reporter, Instagram.com/bartekjedrzejak_official, Instagram.com/agata_mlynarska, Instagram.com/piotr_zelt

eprasa.pl ecb553d647

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

Niebezpie





Piękna modelka

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



Najlepsza przyjaciółka

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

eprasa.pl ecb553d647



Wyjdziesz za mnie?

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



Rodzinna fotka

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 Boczarską. Potem do niej wrócił, by znowu się rozstać i zejść z Violą. Ale teraz aktor zamierza przerwać to pasmo powtórzeń.

Tomasz Karolak

Szykuje się DO ŚLUBU?

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

To nie był przypadek, że Tomasz Karolak (54) razem z Violą Kołakowską (48) i dziećmi: córką Leną (18) i synem Leonem (13) niedawną 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 najpiękniejszą 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 zmierza jednak w dobrą stronę, ku jej odbudowie. W planach są wspólne wyjazdy i pełne skupienie na rodzinie. To dorośli ludzie o trudnych charakterach, ale po obu stronach widać wyraźne dążenie do stabilizacji, chcą razem budować swoją przyszłość – 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 szczere 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

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

eprasa.pl ecb553d647

GORĄCY TEMAT

Olga Bołądź

Wchodzi na PEŁNE OBROTY

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

Będzie nowy biznes! Niedawno Olga Bołądź (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 niezwykły, 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 czegokolwiek się dotknie, zamienia w złoto.

Kroczy odważnie

O tym, że Olga Bołądź to artystyczna dusza, wiedzą wszyscy. O tym, że jest marzycielką, która już od dawna widziała się jako w roli bizneswoman w branży restauratorskiej, wiedziało niewielu… 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 – Perełkę. Znów 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 Chruścikowskim, 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 Bołądź od zawsze musiała twardo stąpać po ziemi. Rozwód rodziców i wyjazd mamy za pracą do Włoch, gdy miała zaledwie siedem lat – sprawiły, że szybciej dorosła. Narodziny Brunona 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 Chruścikowskiego, 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 śmielej podejmować kolejne wyzwania i rozwijać swoje pomysły.

SHOW A. Puławska

Miłość ją uskrzydla!





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.

Fot.: Akpa, Instagram.com/olgaboladz_official (3), Instagram.com/muszelka_warszawa (2)

eprasa.pl ecb553d647

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!

eprasa.pl ecb553d647

GORĄCY TEMAT



Kawaler do wzięcia

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

Rodzina



Synowie są jego całym życiem

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

Wielka namiętność czy tylko gra?

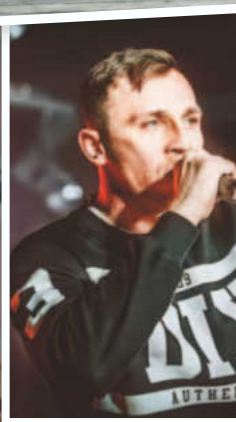
Namiętna rumba wywołała lawinę spekulacji na temat jego zażyłości z Izabelą Skierską.

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

Fot.: Akpa, Forum, Reporter, Pap, Instagram.com/teraz_saful (2)

prasa.pl ecb553d647

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. – Zatkało mnie. Odkrywam cię na nowo. Nowa prawda się pojawiła. To jest dowód, że ten program zmienia ludzi. Inaczej się czują – rozpływała się Iwona Pavlović nad tańcem Kamila. Z kolei druga jurorka przeszła do konkretów. Ewa Kasprzyk, jak zawsze bezpośrednia, zapytała, czy były już oświadczyny.

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 wiedziano 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



Rozstanie z klasą

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



Przyjaciel na dobre i na złe

Borderka Mirai towarzyszy mu na treningach. Uwielbiają długie spacery 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/

eprasa.pl ecb553d647



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

Jestem 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 zaspokoiłam.

Był czas, gdy pieniędzy 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

eprasa.pl ecb553d647

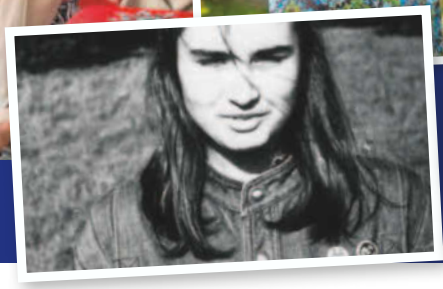
Autentyczna, świadoma, odważna



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

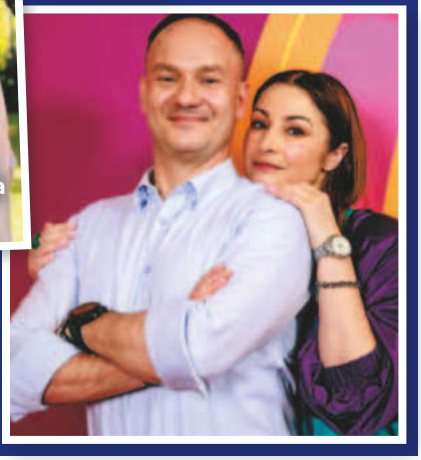


Małgorzacie Braunek zawdzięcza najcenniejszą rozmowę.



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 zaczynają 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 odsłonimy 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 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.

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

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 – prasować, 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 bezwstydnych tematach, jak je literacko jeszcze podkręcić. 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 żyje 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 bezwstydna! (śmiech).

SHOW Aleksandra Jarosz

FOT. ZIENKIEWICZ/AGENCJA GAZETA, JAGIELSKI/EAST NEWS, GOSTKIEWICZ/EAST NEWS, BARANOWSKI/AKPA, INSTAGRAM (2)

eprasa.pl ecb553d647

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 parze 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.



W stylu etno

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



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



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

Fot.: Akpa, mat.prasowe

eprasa.pl ecb553d647

PŁASZCZA

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







Odrobina blichtru

To zasługa 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



Gorący temperament

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



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

eprasa.pl ecb553d647



Kolor na powiece

Magdalena Boczarska (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 fiolety – 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

TRENDY 2024

NA WIOSNĘ

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

Fot.: Akpa, East News (2), materiały prasowe (5)

eprasa.pl ecb553d647



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, BIELENDA, 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

REKLAMA

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.netfilm.pl

eprasa.pl ecb553d647

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 ukłon 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. Lakiery 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 samoprzylepne 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.

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl ecb553d647



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 nasączane 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 wędrówkę.

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, BIOTANIQE, ok. 60 zł

Fot.: adobe, mat.prasowe (3)

REKLAMA





Wspaniała moc roślin AJURWEDYJSKICH

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

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 afrodyzjak. 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 amli jest bardziej stabilna niż w innych owocach, więc jest lepiej przyswajana przez organizm. Witaminowa bomba: wymieszaj 2 łyżki proszku z amli 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 przekaźnictwa 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.

Fot: Adobe Stock

eprasa.pl ecb553d647

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 herbat 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.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

REKLAMA



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 blaty. 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.

Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl ecb553d647



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 serka • 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 zmiksuj, przetrzyj. 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 zmiksuj 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 rozetrzyj 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. Wyjmuj 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 pralinkę. 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



eprasa.pl ecb553d647



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 zieleń? Uspokaja skuteczniej niż afirmacje.

ŁAZIENKA *z efektem wow!*

Zamiast wydawać na drogie SPA, urządź 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.



eprasa.pl ecb553d647

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



KWITNĄCA RZEŹBA

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 cieniolubne: paprocie, sansewierie, skrzydłokwiat.



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.

Wypróbuj u siebie!



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



W HARMONII Z NATURĄ

Jeśli łazienka ma być twoim azylem i miejscem wyciszenia, postaw na elementy w stylu skandynawskim inspirowane naturą – drewniany stołek, 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.

Fot.: HBV Interior (2), Adobe Stock, materiały prasowe Loberon (3), OBI, Homla

eprasa.pl ecb553d647

Niemcy

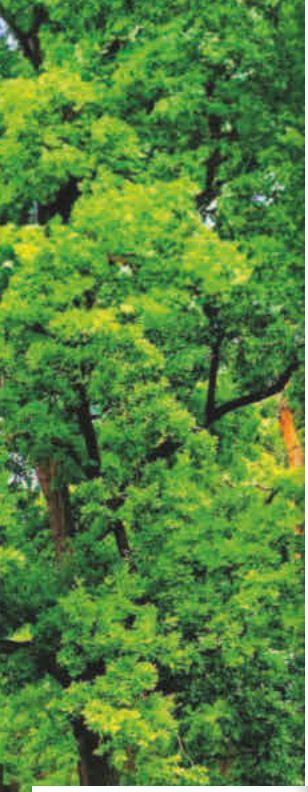
Czar Diabelskiego MOSTU

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.

eprasa.pl ecb553d647





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 doglądane przez ogrodników.

Tak pięknie rozkwita maj

No, może jednak nie wszystko… Pod 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 kocyk 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.

Fot.: Paweł Zapała (5)



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

eprasa.pl ecb553d647

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 spędzająca noce i dnie 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.

Fot.: HBO MAX (4), Getty Images (3)

prasa.pl ecb553d647

ERIO

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

Po zakończeniu „Przyjaciół” w 2004 roku, Lisa zaczęła płacić wysoką cenę za infantylizm 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, aktorce 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.

SHOW Joanna Pasztelańska



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 finałowym, 3. sezonie Lisa wraca jako Valerie, stawiając czoło m.in. scenariuszom tworzonym przez sztuczną inteligencję.



Dwie Valerie w jednej

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

eprasa.pl/3eb553d647

MUS KULTURALNY



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

Premiera 13.04 HBO Max

Euforia 3

Liceum się skończyło, czas na dorosłe życie. Rue (Zendaya) i pozostali młodzi ludzie z Higlands 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 zacznie bowiem przygotowywania do wielkiego dnia, czyli do ślubu.

Książki

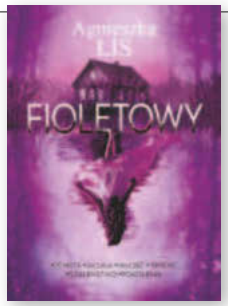
FIOLETOWY
» Powieść o rodzinnych sekretach i historii, która domaga się prawdy. Przeszłość powraca, a ukryte sprawy wychodzą na jaw.

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

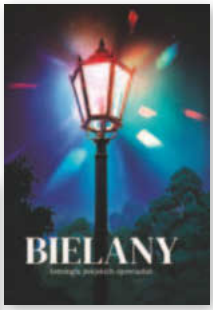
JEDENAŚCIE MINUT
» Dziewczyna z brazylijskiej prowincji wyrusza w podróż. Zostaje zmuszona do prostytucji. Nowe wydanie światowego bestsellera.

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

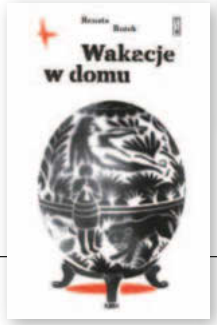
BIELANY. ANTOLOGIA MIEJSKICH OPOWIADAŃ
» Dwanaście opowiadań, tyleż miesięcy w roku i dwanaścioro znanych polskich autorów, zakochanych w warszawskiej dzielnicy.











eprasa.pl ecb553d647



Premiera w kinach 23.04

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 filmy „Bohemian Rhapsody" o Freddim Mercurym ma poruszyć również wątki prywatne, ale scenariusz i realizację od początku do końca nadzorowała najbliższa rodzina artysty...



Premiera 16.04 Netflix

AWANTURA 2

» W drugiej odsłonie serialowej antologii poznamy m.in. Joshuę Martína (Oscar Isaac), dyrektora klubu golfowego, który nie może narzekać na brak pieniędzy oraz jego pozornie dealną żonę Lindsay Crane-Martín (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 Martínów, zostają wciągnięci w konflikt, którego nic nie jest w stanie załagodzić.



Premiera 15.04 Apple TV

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.



Wystawa

» Wystawa „Gotyk 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 dziewięciu państw, które uzupełnia wykonana specjalnie na potrzeby wystawy dokumentacja fotograficzna, otrzymujemy Karpaty jako wyjątkowy obszar artystyczny, gdzie jedne dzieła sztuki dawały 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.

Fot: mat.prasowe

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

Bauer Media Group

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

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

eprasa.pl ecb533d647

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

rudy nalot na żelazie / trasa planety			stan pozornej śmierci		kubański złoty / trunek gronowy	skrzynka wyborcza	dekret carski		zdanie muzyczne		gaduła		butik		blizna w pasie
zastyga w formie		4									jeden z siedmiu szyjnych			3	
									ostry słup				skała wylewna		lennik
droga w lesie						schronienie					adept wojskowy				
wąska czekoladka		regionalnie tatarak		pustynny raj / paleta barw				9	drobna lama górska						
plac pełen kupców			2								święty zwój z synagogi			mierzeja portowa	
											pnie się po niej chmiel				
sąsiaduje 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	degolówka		wybijany na perkusji	
dwukółka / trąba powietrzna								piecyk gazowy							
						arabski talar / delfin					moralista / celebrowana		8		
stop metali	... dzierżawczy		próba / zjawa					uwodzicielka / zamiast lornetki	6				z rodziny łaźcowatych		izoklina zerowa
					samotny występ / człowiek					grecka litera / paryski łotrzyk					
z wieszakami / sypki śnieg		z krętorogich / słowa przysięgi					kontuzja / kosaciec					pilarka ramowa		pochłania kuchenne wyziewy	
				członek jednej z subkultur					obchód terenu						
dewiza życiowa / sejmowy sprzeciw						poczekalnia statków				7	przy butach himalaisty				
		1		fragment żagla					mag plemienny						
kamień z wypukłą rzeźbą						zbiornik na kutrze					kadź farbiarska				



1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl ecb553d647

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	L	T	M	U	B	L	S	L	N	T	E	M	I	E
A	U	W	T	Z	O	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
AREAŁ
AUTENTYZM
BABKA
BARWINEK
CUMA
CZYNSZ
DEPUTAT
DOGMAT
figle
GORYL
GUZ
HAMAK
HIPIKA
HOT
HUBKA
IDYLLA
KOLEJARZ
KOMBINAT
LAMPA
ŁÓJ
MAG
MAMKA
MARA
MARCINEK
MEM
MUZYKA
NOWINA
ODWRÓT
OSA
PĘD
PIESZY
POŁEĆ
POWÓZ
PROŚBA
ROK
RONDEL
RULON
RYK
SAMIEC
SIEŃ
SKRZELA
STRZAŁA
STWÓRCA
~~UFOLUDEK~~
UROBEK
UTWÓR
WAKAT
WĄSY
WERS
WIARUS
WIĘZIEŃ
WPADKA
WYRZUTEK
WYSPA
ZMAGANIA
ZOOLOG

SZYFRÓWKA

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

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

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl ecb553d647

HAPPY HOUR

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!



pisze wiersze
podobny do kilofa
ciastko z piany / cennik
skała koralowa / arabski książę / niepokój
spadająca gwiazda
wojewódzkie lub powiatowe

podium dla kata
... stanu cywilnego
śnieżny wzgórek

poświętnik czczony
ma czerwony miąższ
tętnica główna
symbol jesieni / koteria, sitwa
obszar wodny
skinienie
język krasuli

niemiecki hrabia
szata księdza
tarcza rycerska / rudera

awantura / obok Astry w salonie
wbija pale w grunt
płynie przez Wrocław
pobraty-miec
gryczana lub manna
kuzyn żyrafy

z niego karmel
obraz Rublowa / np. Virtuti Militari
kieruje uczelnią

czerwo-na... bydła
napój Tatarów
kram mięsny

zimowy but / choroba zakaźna
egipski władca / nurt rzeki
pasek na ubraniu
sztuczna skóra
pierwsze danie / pochylenie ciała

imitacja towaru / odezwa

na zdjęciu
razem z mamą
miękka tkanina / naklejka

cugle, lejce
propozycja
chroni prawa / zlepek
klępa / śniedź na miedzi
niemowlę
rulonik

składnik ponczu / rozkaz dla psa

człowiek śniegu
część stołu / zgrany zespół
model Daewoo / więzienie w zamku
kusa spódnica
lżejszy od węgla

karne na boisku
z bladą cerą

styl vintage
mieniący się minerał
do cedzenia ziół

muzyka Pink Floyd
kawalera czyni mężem

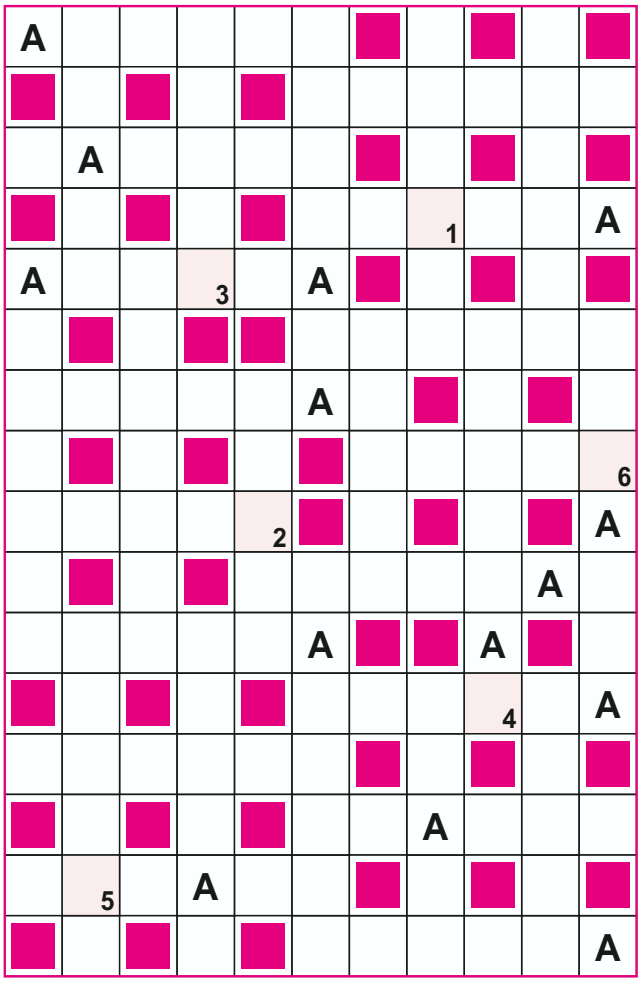
wymusza obronę / zalotnik
nieugię-tość
fałszywa nuta

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl ecb553d647

JOLKA

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



1	2	3	4	5	6

- zaliczka
- pływacki 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 odrazy
- ścieżka na przełaj
- odstępca, zdrajca
- obrabiarka skrawająca
- drapieżnik z tajgi
- bagienna gleba
- plac z ratuszem
- cienki powróz
- ważny górnik
- spokojne miejsce
- pojazd kulisa
- z herbacianą esencją
- silny koń roboczy
- siostra mamy
- kuzyn żyrafy
- plama z atramentu
- metalowe kleszcze
- przechadzka
- zrobi uprząż
- spłaszczone koło

SUDOKU

Uzupełnij diagram cyframi w taki sposób, aby w każdym wierszu, każdej kolumnie oraz w każdym małym dziewięciopolowym 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

Fot.: Reporter

eprasa.pl ecb553d647

HOROSKOP

13 kwietnia – 26 kwietnia

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.
MIŁOŚĆ: Zaproponuj wspólny spacer w nietypowe miejsce zamiast kolejnego wieczoru przed telewizorem. Singielko, rozejrzyj się śmielej, 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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 maliny. Sama podejmij kluczowe decyzje.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: Nadal potrafisz zaskakiwać – wspólne zdjęcia czy odważna rozmowa odświeżą waszą więź. Samotna, szukaj kontaktu tam, gdzie ludzie dzielą twoje 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: 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.
MIŁOŚĆ: Pokaż, co czujesz, on sam się tego nie domyśli. Singielko, nie zniechęcaj się drobnymi rozczarowaniami, bo wiosna i tak podsunie ci kilka ciekawych znajomości.

Fot.: Akpa

eprasa.pl ecb553d647

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS



MATEUSZ PAWŁOWSKI

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



GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

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



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 szczera rozmowa, 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. Stanęłam 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".

Fot.: Reporter, Akpa (3), Instagram.com/grazyna_szapolowska, East News, Forum

eprasa.pl ecb553d647

2 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

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, bronzerem, 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

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL** obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl ecb553d647