MAGAZYN W DOBRYM STYLU

# SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 16 (465) 03 sierpnia 2026 r.



Latem poczuj się jak muza van Gogha



MARCIN PROKOP CIESZY SIĘ SZCZĘŚCIEM BYŁEJ ŻONY MARII PRAŻUCH



ROMANTYCZNY WIECZÓR SPRAWI, ŻE ANDRZEJ CHYRA ZERWIE Z ŻYCIEM SINGLA?



TO NIE BĘDZIE ŁATWE ZADANIE, ALE MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA PODJĘŁA RYZYKO

WYWIAD SHOW

Maja Ostaszewska

# Nie chcę być męczennicą

Indeks 245895

ISSN 1899-6574 32

9 771899 657606

Numer w sprzedaży do 16.08.2026



## Robert Stockinger i Anna Lewandowska

Jako kilkulatkowie oboje marzyli o tym, by kiedyś spotkać Reksia ze słynnej bajki. No i proszę - udało się! Po długim oczekiwaniu Robert Stockinger i Anna Lewandowska, którzy w życiu prywatnym sami są już od dawna rodzicami, przekonali się, że nigdy nie wolno się poddawać. To spotkanie przejdzie do historii.



## Rafał Mroczek

Selfie w dzisiejszych czasach potrafi zrobić już chyba każdy. Ale pozowanie z dzieckiem pod wodą? To już wyższa szkoła rodzinnej zabawy. Rafał Mroczek ma tę wiedzę w jednym palcu, zaś jego córka Zosia ma wielką frajdę.

# #Show TIME



## Daria Ładocha

Joga w sali gimnastycznej? To dla dziennikarki kulinarnej zdecydowanie za nudne. Dlatego Daria Ładocha postanowiła utrudnić sobie zadanie i poćwiczyć na… końskim grzbiecie. Można? Jak się okazuje, u niej wszystko jest możliwe!



## Emilia Komarnicka

Tylko dla widzów o mocnych nerwach? Na szczęście aktorka uspokaja, że zdjęcie nie było robione nad przepaścią. Jej synowie byli całkowicie bezpieczni. Uff…



## Paweł Deląg

Paweł Deląg i Patrycja Komorowska wyprawili baby shower i już wiadomo, że czekają na córeczkę! Dla aktora, który ma dwóch dorosłych już synów, to będzie niezwykła przygoda, ale i wyzwanie - wszak „z dziewczynami nigdy nie wie, oj nie wie się"...

Fot.: Facebook.com/pytanienasniadanie, Instagram.com/rafalmroczek, Instagram.com/darialadocha, Instagram.com/emiliakomarnicka_, Instagram.com/pkomorowska

Nr 16 (465) 03 sierpnia 2026 r.

# SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

## GWIAZDY SHOW


4 **Eva Herzigova** uczciła 25 lat związku z ukochanym… ślubem.

6 Gdzie gwiazdy jak **Aneta Kręglicka** czy **Anna Dereszowska** szukają prywatności podczas urlopów?

7 **Weronika Rosati** pozbyła się swoich lęków.


## MOCNE WYZNANIE




11 **Maciej Stuhr** zakończył romans z alkoholem, jak sam mówi o uzależnieniu.

14 Dlaczego **Tomasz Karolak** znów może mieć kłopoty z prawem?

15 Po raz kolejny udowodniła, że to ona, **Magda Gessler**, jest królową show-biznesu.

16 **Maciej Zakościelny** z czułością wyznał, co zawdzięcza **Sarze Janickiej**.

20 Odważyła się wrócić do tematu nieudanych małżeństw. Jak **Małgorzata Tomaszewska** mówi o swoich emocjach?





22 **Aleksandra Justa** dopiero teraz zamknęła temat rozstania ze Zbigniewem Zamachowskim.





13 **Aleksandra Kwaśniewska** Dlaczego rozpłakała się w swoje urodziny?


## STYLOWY PORADNIK


28 **Moda** Klapki na obcasie w nowoczesnej odsłonie.

30 **Makijaż** Te gwiazdy pokazują, jaką siłę ma brązer.

32 **Pielęgnacja** Skóra muśnięta słońcem, energiczna, jędrna – tak chcemy wyglądać nie tylko w sierpniu.

35 **Zawsze w formie** Pomarańczowy bursztyn, warzywa, kwiaty – jakie mają właściwości zdrowotne?


## PO GODZINACH




36 **Kuchnia** Letnie przyjemności, czyli małe co nieco na piknik.

38 **Wnętrza** Różowy kolor we wnętrzach nie jest zarezerwowany tylko dla domku Barbie. Zobacz, jak pięknie ociepla przestrzeń.

40 **Podróże** Kreta to jedna z ulubionych wysp Polaków. Nic dziwnego. Tylko spójrzcie na te widoki…




**Akumulatory już naładowane!**

Gotowa na intensywny koncertowy sezon.



**Sopocki relaks to jest to!**

Mąż Martin nie mógł towarzyszyć jej w Sopocie z powodu zawodowych obowiązków, ale ich związek wciąż jest gorący.

**Ewa Farna**

# *Rodzinny reset* PRZED TRASĄ

**» POLSKO-CZESKA WOKALISTKA** niedawno świętowała 20-lecie kariery, ale mimo napiętego grafiku zawsze znajduje czas, by wybrać się z synem Arturem i córką Ellą na wakacje do ukochanego Sopotu. To właśnie tam artystka najlepiej odpoczywa i ładuje akumulatory przed intensywnym sezonem. A ten zapowiada się wyjątkowo pracowicie. Ewa jest m.in. jedną z gwiazd tegorocznej trasy Erste Letnie Brzmienia, gdzie daje koncert podczas każdej festiwalowej soboty. Można ją będzie jeszcze usłyszeć 8 sierpnia na Torze Służewiec w Warszawie, 22 sierpnia na Placu Zebrań Ludowych w Gdańsku, 29 sierpnia na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu oraz 5 września na Placu Marka w Poznaniu. **(ET)**



W Sopocie była przede wszystkim troskliwą mamą, która nie szczędziła czułości małej Elli.



Fot.: East News (2), Akpa (3), House of Food, Instagram.com/ewa_farna93
Fot. okładka: East News, Akpa, Forum, Instagram.com/_marcinprokop, materiały prasowe MENNICA BYDGOWSKA, SZYJEMY SZTUKĘ



**To właśnie miłość, czyli: gorzko, gorzko!**

Upływ czasu nie tylko nie zgasił między nimi iskry namiętności, ale zdaje się, że mocniej ją rozpalił...



**Lepiej późno niż później!**

Jedna z najsłynniejszych supermodelek przełomu lat 90. i 2000. miała bardzo dużo czasu do namysłu - od samych zaręczyn minęła prawie dekada!



Para wymieniła przysięgi 11 lipca w kościele San Vito, a potem udała się do zabytkowego Palazzo Carignano na ślub cywilny.

# EVA HERZIGOVÁ I JEJ ŚLUB Z GWIAZDKĄ MICHELINA W TLE

**» ĆWIERĆ WIEKU CZEKANIA I... JEST!** Czeska eksgwiazda międzynarodowych wybiegów mody, po 25 latach życia u boku włoskiego przedsiębiorcy Gregoria Marsiaja, powiedziała mu „tak"! Para w tym czasie zdążyła już się doczekać trzech nastoletnich synów. Ślub kościelny i cywilny odbyły się w Turynie, a zwieńczeniem była kameralna kolacja w gronie najbliższych i przyjaciół w restauracji z gwiazdką Michelin. 53-latka olśniła w zwiewnej, białej i romantycznej sukni Lanvin. I choć zakochani mogliby już świętować srebrne gody, to wybrali stylowe domknięcie swojej pięknej, miłosnej historii. Bo jeśli zwlekać, to z klasą! **(AR)**



**Męska gwardia zawsze przy niej**

Para ma trzech synów: George'a, Philipa i Edwarda. I taką obstawę to my szanujemy!



Ikona modelingu lat 90. razem z rodziną mieszka w Turynie. Stamtąd już blisko do Alp, które uwielbia o każdej porze roku.

## JEDNYM ZDANIEM

Po kolejnej korekcie ceny, **Tomasz Lis** za willę z basenem w Konstancinie, w której mieszkał z drugą żoną Hanną, oczekuje 19,5 mln zł - zamiast 24 mln (cena początkowa), więc może teraz się uda?

Choć uchodzi z **Maciejem Dowborem** za parę idealną, Joanna Koroniewska twierdzi, że do ideału im daleko, a ich związek to codzienna ciężka praca, wysiłek, pokora i wzajemna sympatia.

To już prawie drużyna piłkarska. Eksmąż **Jennifer Lopez**, Marc Anthony, został ojcem po raz ósmy. W sumie ma teraz po dwoje dzieci z czterema kobietami, w tym bliźniaki z gwiazdą.

Fot.: East News (2), Instagram.com/evaherzigova (3)



**Powodzenia na nowej drodze, Marysiu!**

**Trzymam mocno kciuki i mam nadzieję, że ten projekt odniesie duży sukces – zdradził w wywiadzie dziennikarz pytany o niespodziewany start w telewizji byłej żony.**



**Wyspa może zaczekać…**

**„Eks" prezentera nabyła na Teneryfie niewielkie lokum i z pasją spełniała się jako instruktorka jogi. Wydawało się, że nic nie wyrwie jej z ukochanej wyspy. A jednak…**



**Przeżyli ze sobą w zgodzie 20 lat, a po rozstaniu… niewiele się zmieniło. – Tak wyglądają ludzie, którzy się lubią, szanują i wspierają (…). Jako przyjaciele i rodzice Zosi nadal są razem – wyznał gwiazdor.**



**Taka przyjaźń się nie zdarza!**

**Podkreśla, że córka i Maria pozostają dla niego najważniejsze. Wciąż mogą na siebie liczyć, a on zawsze będzie je gorąco dopingował.**

## MARCIN PROKOP TRZYMA KCIUKI ZA… EKSŻONĘ!

**» TO ZWROT AKCJI,** którego mało kto się spodziewał. Wiosną dziennikarz ogłosił koniec małżeństwa z Marią Prażuch-Prokop, a dziś mówi o… nowym początku. Tyle, że w jej życiu. 47-latka wkracza do gry i jesienią zadebiutuje w Polsacie, prowadząc „Wielką Miłość w Małym Mieście". Dotąd wybierała życie w cieniu – najpierw męża, a potem palm Teneryfy, gdzie zamieszkała. Rywalizacja byłych? Nic z tego. – Cieszę się, że Marysia będzie miała program, bo jest nietuzinkową osobowością i mądrą kobietą – rozwiewa wątpliwości prezenter. Nie ma więc mowy o epickim medialnym pojedynku, raczej skończy się na kibicowaniu z pierwszego rzędu. **(AR)**

Fot.: East News, Instagram.com/_marcinprokop_(2), Instagram.com/mariaprokop_yoga

# ODWIEDZAMY WAKACYJNE DOMY GWIAZD

**» DLA NICH ZAWSZE ŚWIECI SŁOŃCE**! Kiedy zwyczajni polscy urlopowicze toczą zażarte boje na plaży o miejsce na swój ręcznik i stawiają parawany walcząc z wiatrem, albo liczą bolesne bąble po ukąszeniach krwiożerczych komarów, gwiazdy po prostu relaksują się w swoich luksusowych, letnich rezydencjach. Żeby nie martwić się kaprysami pogody, wielu celebrytów wybiera południe Europy, gdzie przy akompaniamencie szumu morza i palm odpoczywają od codzienności. Są jednak i tacy, którzy nie zamieniliby Mazur, Bałtyku czy polskich gór na żadne inne miejsce na świecie. Ale jedno mają wspólne: wolność Tomku w swoim domku. **(TOR)**



## REZYDENCJA MISS ŚWIATA

Posiadłość Anety Kręglickiej znajduje się w zacisznej, nadmorskiej okolicy w Andaluzji, a z tarasu jej domu rozpościera się spektakularny widok na Cieśninę Gibraltarską.



## W MAZURSKIM OBEJŚCIU

Jej wakacyjny dom znajduje się na mazurskiej wsi pomiędzy jeziorami Ławki i Szymonek. Anna Dereszowska stworzyła tu prawdziwy rodzinny raj. Choć pracy ma przy nim sporo.



## KAWA Z WIDOKIEM

Za cenę o połowę mniejszą niż nieruchomość w Warszawie, Dorota Szelągowska kupiła i urządziła stumetrowy dom na wybrzeżu Costa del Sol.



## OAZA SPOKOJU

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor są właścicielami dwupiętrowej willi w Marbelli z ogrodem i dużym tarasem, z którego rozciąga się bajeczny widok.



## DOMEK NA ODLUDZIU

Michał Żebrowski z żoną Aleksandrą i dziećmi spędza wakacje w swojej góralskiej chacie na Podhalu, niedaleko Bukowiny Tatrzańskiej.




## W SERCU MIASTA

Tomasz Ciachorowski ma dwa apartamenty w Palermo na Sycylii. Kiedy przyjeżdża na wyspę, to właśnie w nich się zatrzymuje. A kiedy go tam nie ma, można je wynająć.

Fot.: Instagram.com/anetakreglicka_official, Instagram.com/dereszowska, Instagram.com/dotindotin, Instagram.com/joannakoroniewska, Instagram.com/olazebrowska, Instagram.com/tomek_ciachorowski



**Wreszcie nie ma poczucia, że coś ją omija**

Wciąż piękna, promienna i wolna od dawnych niepokojów. Dziś Weronika Rosati cieszy się życiem i rolą mamy.



**Chorobliwy lęk już nią nie rządzi**

Najpiękniejsze chwile spędza z córką, a nie na planie, bankiecie, branżowej imprezie czy na tzw. ściance.



Ostatnie uwagi mamy przez bramą do polskiej szkoły w Los Angeles, do której dziewczynka uwielbia chodzić. Aktorka nie wyobraża sobie, by Elizabeth nie mówiła po polsku.



**Są rzeczy ważne i najważniejsze...**

Weronika Rosati świetnie sobie radzi i jako aktorka, i jako mama samodzielnie wychowująca córkę. Ale wie, że w razie czego zawsze może liczyć na swoich rodziców – Teresę i Dariusza Rosati.

## WERONIKI ROSATI JUŻ NIE DRĘCZY POCZUCIE WINY

**» DLA WERONIKI ROSATI CZERWONE DYWANY** i hollywoodzki sen straciły blask, gdy 8 lat temu na świecie pojawiła się jej córka Elizabeth. Narodziny dziecka całkowicie zmieniły priorytety aktorki i sprawiły, że raz na zawsze wyleczyła się z FOMO, czyli chorobliwego lęku przed byciem pominiętym lub wykluczonym z ważnych wydarzeń. – Czułam nieustępujący strach, że inni właśnie doświadczają czegoś ekscytującego, a ja stoję z boku. Dręczyło mnie poczucie winy, że gdzieś mnie nie ma, a powinnam być. Chciałam być wszędzie. Teraz nie mam poczucia, że coś mnie omija – zdradza aktorka w nowym wywiadzie. Bo dziś najważniejszą rolę gra w domu – jako spełniona i uwolniona od lęków mama. **(ET)**

Fot.: AKPA, Instagram/weronikarosati (3)

SHOW extra



Znów podjęła rękawicę, przyjęła wymagającą rolę i jednocześnie zrobi wszystko, by nie ucierpiała na tym jej rodzina. **Ale łatwe to nie będzie...**

## Małgorzata Kożuchowska

# *Jak pogodzić* DWIE MIŁOŚCI?

**Mama musi być spełniona!**

**Małgorzata Kożuchowska późno założyła rodzinę, ale w jej hierarchii wartości zawsze zajmuje ona pierwsze miejsce. Wychodzi jednak z założenia, że dziecko powinno widziało mamę szczęśliwą i spełnioną, mającą poczucie, że robi w życiu rzeczy ważne.**

# Znowu ryzykuje, nie pożałuje?



**Owoce zbiorą w przyszłości**

Dzieciństwo powinno być najszczęśliwszym okresem w życiu - uważa aktorka i takie stara się dać synowi.



**Nie wszystko jest na sprzedaż**

Aktorka zdecydowała się wystąpić z Janem Franciszkiem w reklamie obuwia, ale nie zgodziła się pokazać twarzy chłopca.



**Kolekcjonuje takie chwile**

Morze, plaża i ich dwoje - to dla mamy i syna niezawodna recepta na dobrą zabawę. Więcej im nie trzeba.



**Pełnia szczęścia**

Takie zdjęcie gwiazda zamieściła w mediach społecznościowych w 15. rocznicę ślubu. To z mężem i synem chce nadal żeglować w przyszłość.

Gdy usłyszała propozycję zagrania legendarnej Niny Andrycz, jej radość sięgnęła zenitu. – W najśmielszych snach nie wymyśliłabym tego! – przyznała Małgorzata Kożuchowska. Premiera spektaklu „Nina. Wieczna królowa" ma się odbyć w grudniu w Teatrze Dramatycznym w Warszawie. Aktorkę czekają miesiące wyczerpujących prób. To nie będzie łatwe zadanie, bo charyzmatyczna i ekscentryczna Nina Andrycz była przeciwieństwem Małgorzaty Kożuchowskiej.

## W ostatniej chwili

Łączy je to, że obie kochają swój zawód, ale Nina Andrycz podporządkowała mu całe swoje życie. Dla sceny zrezygnowała z macierzyństwa. Lubiła mówić, że ona rodzi, ale kolejne role. Nie chciała zostać matką, a gdy zachodziła w ciążę, decydowała się na aborcję, nie licząc się nawet ze zdaniem ojca dziecka – jej męża Józefa Cyrankiewicza, co ostatecznie spowodowało rozpad ich związku.

Dla Małgorzaty Kożuchowskiej dziś rodzina jest na pierwszym miejscu. Aktorka zawsze szuka złotego środka – chce się realizować zawodowo, ale bez szkody dla najbliższych – męża Bartłomieja Wróblewskiego i ukochanego syna Jana Franciszka.

Artystka jednak nie kryje, że nie zawsze tak było. – Byłam zafascynowana uprawianiem swojego zawodu, który jest moją życiową pasją i to przez jakiś czas nakręcało mnie, zastępowało inne bardzo ważne pragnienia czy instynkty – ujawniła. Szczerze przyznała, że dość późno poczuła, że pragnie zostać mamą. – Ocknęłam się w ostatniej chwili i zawalczyłam o dziecko. Byłam o krok od tego, żeby przegapić szansę na macierzyństwo – powiedziała. Poślubiła reportera telewizyjnego Bartłomieja Wróblewskiego, mając 37 lat. Gdy poczuli się gotowi, by zostać rodzicami, musieli się o to bardzo postarać, bo lekarze dawali aktorce niewielkie szanse na zajście w ciążę. Na szczęście w końcu się udało i sześć lat po ślubie z radością powitali na świecie swego jedynaka.

Macierzyństwo gwiazda nazywa największym szczęściem, jakie ją spotkało. Chłopiec jest dla niej całym światem, do jego wychowania podchodzi poważnie. Poświęca mu wiele czasu i dba o to, by zapewnić mu optymalny rozwój.



Ekscentryczna Nina Andrycz prywatnie była całkowitym przeciwieństwem Małgorzaty Kożuchowskiej.

## To nieustająca walka

Aktorka stara się chronić chłopca przed tym, co uważa za szkodliwe, nawet jeśli inne dzieci z tego korzystają. Dlatego 11-letni Jan Franciszek nie ma swojego smartfona. – Po prostu uważam, że to robi sieczkę z mózgu, wpływa na emocje dzieci, to jest przebodźcowanie... – wyjaśniła w rozmowie z Bogdanem Rymanowskim swoje motywacje.

Syn sporadycznie prosi mamę, by wysłała SMS-a do kolegi bądź, by zadzwonić do taty. Artystka jest konsekwentna, bo wie, że to działanie dla dobra syna, nawet jeśli jemu to się nie podoba. – To jest taka nieustająca walka. W sensie, że trzeba być bardzo czujnym i bardzo konsekwentnym – zdradziła.

Czy w kolejnych miesiącach, gdy wiele czasu i energii będzie musiała poświęcić pracy nad rolą Niny Andrycz, nie ucierpi na tym to, co jest dla niej najważniejsze?

**SHOW** Iza Golińska

Fot.: East News (2), Instagram.com/malgorzatakozuchowska_ (4)

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

# Idą jak BURZA!

**» DWIE MŁODE GWIAZDY SCENY MUZYCZNEJ**, które wywalczyły dla Polski sukces w Eurowizji. Obie też oddały serce partnerom, którzy wspierają je nie tylko prywatnie, ale i muzycznie.



## ROKSANA WĘGIEL

Urodziła się w Jaśle 21 lat temu. Znak zodiaku: Koziorożec. Mierzy 160 cm wzrostu.

Jako 12-latka wygrała telewizyjny talent show „The Voice Kids", rok później – dziecięcą Eurowizję w Mińsku.

Pierwszy milion zarobiła w wieku 17 lat. Inwestuje w mieszkania.

Jest w trakcie rocznych studiów z komercyjnego pisanie piosenek i produkcji muzycznej Nottingham Trent University w Londynie.

Od prawie czterech lat zakochana w starszym o osiem lat producencie muzycznym Kevinie Mgleju. Są po ślubie.



## ALICJA SZEMPLIŃSKA

Ma 24 lata. Pochodzi z Ciechanowa. Zodiakalny Byk. Mierzy 172 cm wzrostu

Nasza tegoroczna reprezentantka na Eurowizji. Zajęła 12. miejsce, ale jako pierwsza Polka zdobyła najwyższą punktację od jurorów z czterech krajów.

Eksperci z branży przewidują, że cena za jej występ może wzrosnąć z miesiąca na miesiąc nawet do 50 tys. złotych.

Ukończyła Szkołę Aktorską Machulskich w Warszawie, co, jak mówi, pomaga jej w lepszym wyrażaniu emocji na scenie.

Od trzech lat związana z starszym o siedem lat raperem Łukaszem Hodakowskim, znanym jako Hodak.

Fot.: Akpa, East News



## Odkrywa siebie na nowo

**Jestem teraz na takim bardzo dziwnym i super ciekawym dla mnie etapie poznawania siebie w ogóle. Trochę na nowo zaczynam układać sobie klocki - deklaruje aktor.**



## Jego największa motywacja

**Żona Katarzyna i syn Tadeusz sprawiają, że chce walczyć o siebie. - Cieszyła się, że etap większych romansów z alkoholem zakończyłem - mówił o ukochanej.**

Fot.: Akpa, instagram.com/kach_blazejewska_dietetyk, Forum, Reporter



**Śmierć ojca, Jerzego Stuhra, sprawiła, że musiał przewartościować wiele rzeczy.**

# MACIEJ STUHR JUŻ NIE SZUKA CZUŁOŚCI W BUTELCE

**» DAWNO OGŁOSIŁ, ŻE KONIEC Z PICIEM.** Już w 2019 roku, w książce „Stuhrmówka" Maciej Stuhr napisał, że z wiekiem alkohol przestał dawać mu radość, a zaczął szkodzić, co skłoniło go do wyznania, że swoje w życiu wypił. Ale okazuje się, że tak naprawdę dopiero pół roku temu rozstał się z wyskokowymi napojami. W podcaście „Bliskoznaczni" aktor zapewnił, że tym razem na dobre, bo wreszcie zrozumiał mechanizm jego działania: „Nie to, co robi z tobą alkohol w momencie, kiedy pijesz albo na drugi dzień, kiedy masz kaca, tylko co robi on w ogóle". Pomogła mu lektura jednej z książek, której autor idealnie oddał jego emocje „Alkohol – pijesz go, bo on cię przytula". **(KA)**



## Alkohol to już zamknięty rozdział

**Dawniej kieliszek alkoholu był obowiązkowym elementem każdej branżowej imprezy.**

# KARTKA Z KALENDARZA

*10 sierpnia 2001*

# FILMOWA LARA CROFT MA 25 LAT

**» W DNIU PREMIERY FILMU**

„Lara Croft: Tomb Raider" Angelina Jolie miała już Oscara za „Przerwaną lekcję muzyki", lecz rola awanturniczej poszukiwaczki skarbów uczyniła z niej gwiazdę wielkich widowisk. Ekranizacja popularnej gry komputerowej zarobiła niemal 275 milionów dolarów na świecie, a hollywoodzkim producentom uzmysłowiła, że kobieta może samodzielnie dźwignąć kosztowny hit kina akcji. Chociaż krytycy kręcili nosem, publiczność kupiła siłę Lary, zadziorność i skórzany kostium z pistoletami. Nic zatem dziwnego, że w 2003 r. Jolie wróciła w sequelu „Lara Croft: Tomb Raider – Kolebka życia". **(AG)**



## Gra, która ciałem się stała

Film powstał na podstawie gry komputerowej o poszukiwaczce przygód, której pierwsza część ukazała się w 1996 r.




## Siła kobiet ma jej twarz

Dla młodych kobiet Lara stała się niespodziewanie uosobieniem girl power – feministyczną ikoną.



## Lara przetarła jej szlak na szczyt

Po premierze filmu popularność Jolie rosła błyskawicznie. Już nie była aktorką tylko od trudnych ról.



## Drugi raz z własnym ojcem

W tym filmie drugi raz w życiu zagrała z ojcem, Jonem Voightem. Pierwszy był w 1982 r., gdy miała siedem lat.



## Armia naśladowczyń wciąż rośnie

Cosplayerki to fanki Lary, które przebierają się za tę postać, możliwie wiernie odtwarzając jej wygląd.



## Lara dostała nową twarz

W 2018 r. Hollywood wróciło do serii o Larze Croft. W rolę tytułowej bohaterki wcieliła się Alicia Vikander.



## Seksownie, efektownie i wystrzałowo

Słynny kostium filmowej Lary zaprojektowała Lindy Hemming, laureatka Oscara i kostiumografka filmów o Jamesie Bondzie.

Fot.: East News (3), Forum, Getty Images (2), materiały prasowe



Z byłą pierwszą damą, matką Jolantą i byłym prezydentem RP, ojcem Aleksandrem, jest bardzo mocno związana.



## Zwykle nie liczy godzin i lat

Piosenkarz Kuba Badach jest starszy od żony o pięć lat. Gdy jest przy nim, nie czuje, że przybywa jej wiosen.



## Tata nie dał jej wszystkiego

Wielu myśli, że tacie zawdzięczam wszystko, ale są jeszcze rzeczy, które zawdzięczam mamie - mówi.

## Przygnębiające rozterki 45-latki

Aleksandra Kwaśniewska jest dziennikarką, prezenterką i podcasterką. Pisze też teksty piosenek, m.in. dla męża Kuby Badacha. Wciąż ma w sobie dziewczęcy urok, ale ostatnie urodziny mocno nią wstrząsnęły.

# ALEKSANDRA KWAŚNIEWSKA ZALAŁA SIĘ ŁZAMI

**» NIE SPODZIEWAŁA SIĘ TEGO PO SOBIE.** Niedawne 45.urodziny uświadomiły byłej prezydentównie, że co najmniej połowa życia za nią, a i jej rodzice młodsi już nie będą. W podcaście „Czułe słówka" Aleksandra Kwaśniewska opowiedziała, że gdy oni przygotowali dla niej uroczystą kolację urodzinową, nagle dotarło do niej, że czas płynie bardzo szybko. Na widok odświętnie nakrytego stołu wybuchnęła płaczem. – To był jeden wielki szloch – wyznała. Zdumionym reakcją córki Jolancie i Aleksandrowi Kwaśniewskim wyjaśniła, że nie chce, żeby umarli. Smutna refleksja o przemijaniu odebrała jej całą radość z jubileuszu… **(AG)**

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



Przed laty oświadczył się przed publicznością Teatru Imka matce swoich dzieci. Do ślubu nigdy nie doszło.



Para doczekała się dwójki dzieci. Dziś nie są razem, jak zapewnia modelka.



## Kłopotów ciąg dalszy...

Aktor ma ostatnio pod górkę: zamknął ukochany teatr, zaliczył publiczne pranie brudów z matką swoich dzieci. A lada dzień ma dostać pozew.

## TOMASZ KAROLAK ZNOWU BĘDZIE SIĘ TŁUMACZYŁ

**» WOJNA Z JEGO WIERZYCIELEM WISI W POWIETRZU.** Producent muzyczny, który w ubiegłym roku zarzucił aktorowi, że nie oddał mu pożyczki i pozbył się go ze współpracy reklamowej z salonem mebli – poszedł do sądu. W prywatnym akcie oskarżenia zarzucił Tomaszowi Karolakowi liczne pomówienia. – Ta sprawa jest dla mnie walką o prawdę, odpowiedzialność za słowo i ochronę dobrego imienia – wyjaśnia w „Twoim Imperium" producent. Z kolei menedżer aktora Mikołaj Jakubowski się broni: – To jest słowo przeciwko słowu. Nasza sprawa z Robertem Sadowskim cały czas jest w prokuraturze i wciąż zgłaszają się nowi poszkodowani. Nie wie, że prokuratura ją umorzyła? **(VK)**



## Nie darują pomówień?

Producent Robert Sadowski (na zdjęciu z żoną) oskarżył Karolaka o pomówienie i będzie żądał zadośćuczynienia.



## Życie to nie jest serial

Aktor nieraz podkreślał, że chciałby tworzyć taki dom, jak jego bohater w „Rodzince.pl"

## JEDNYM ZDANIEM

Na 1 sierpnia **Rafał Brzozowski** zapowiedział ślub kościelny z niejaką Heleną, która też jest wokalistką, a na wesele zaprosił m.in. Edytę Górniak.

Po pechowym urazie na Wimbledonie **Maja Chwalińska** rozpoczęła rehabilitację i ma szanse na odbicie się w rankingu po powrocie na korty 2 sierpnia w Toronto.

Zachwyca nowym wizerunkiem i choć **Paulina Smaszcz** wciąż wojuje z eksmężem Maciejem Kurzajewskim w sądzie, to buduje swoje szczęście, ponownie „kocha i jest kochana".

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



**Rodzina warta jest jeszcze więcej**

Może i jest najcenniejszą marką osobistą, ale dla dzieci (tu z córką Larą) oraz wnuków (tu z Neną) jest ukochaną mamą i babcią.



**Tak daleko, a tak blisko...**

We wszystkim co robi ma wsparcie w mężu, chociaż restauratorka mieszka w Polsce, a Waldemar Kozerawski w Kanadzie.



W ciągu szesnastu lat prowadzenia „Kuchennych rewolucji" zyskała tyluż przyjaciół, co wrogów.



**Królowa, mimo wszystko**

Doceniono wartości, które są fundamentem mojego życia – szczerość, odwagę i bezkompromisowość – zareagowała na laury restauratorka.

## MAGDA GESSLER – KONTROWERSJE WCALE JEJ NIE SZKODZĄ

**» ZWYCIĘŻYŁA W RANKINGU MEDIALNYCH MAREK,** bo wyceniono ją na ponad 203 miliony złotych, chociaż za jej sukcesem idą kontrowersje, a i wrogów jej nie brakuje. Na stronie „Cała prawda o Magdzie Gessler" na Facebooku zarzucano jej m.in. upokarzanie pracowników, w sądach lądowały pozwy. Głośno też było o filmie opublikowanym przez Janusza Palikota, na którym restauratorka wykonywała obsceniczne gesty z butelką wódki. Kiedy rok temu media huczały o tym, że jej mąż Waldemar Kozerawski był ścigany przed kanadyjski odpowiednik Izby Lekarskiej i ograniczono mu prawo do wykonywania zawodu – nie komentowała tego i robiła swoje. I jak widać – to działa. **(VK)**

Fot.: Akpa (2), TVP

GORĄCY TEMAT

Dostał ważną lekcję o sobie

Trudna decyzja o rozstaniu pozwoliła mu przyjrzeć się sobie i dojść do prawdy.

Niczeg zde

SHOW extra

**Już wie, czego chce i dokąd podąża.** Jednak droga do zmiany była bardzo trudna i wyboista.



Zbudowany i pewny siebie

Ma nadzieję, że wszystko co złe, już za nim. Zaczyna kolejny rozdział swojego życia.

## Maciej Zakościelny

# *Musiał nauczyć się* ŻYĆ OD NOWA

# o nie planował, cydował za niego los

Nie mieszka na co dzień z synami, ale nie zaniedbuje ich, co i rusz wymyśla różne atrakcje. Ale najważniejsza jest rozmowa.



**Jego pomysł na wychowanie synów**



**Postawił wszystko na jedną kartę**

Sarę Janicką poznał w programie „Taniec z Gwiazdami", w którym zgodził się wystąpić. Połączyło ich gorące uczucie, ale oficjalnie jako para jeszcze nie zadebiutowali.



**Obyło się bez złej krwi...**

Ze względu na synów unormowali stosunki i potrafią porozumieć się w ważnych kwestiach.

Choć od rozstania z Pauliną Wyką minęły trzy lata, aktor dopiero teraz zdecydował się opowiedzieć o tamtym czasie. W udzielonym dla magazynu „Pani" wywiadzie wyznał, jak bardzo czuł się wtedy samotny: – Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz wróciłem do pustego domu. Byłem przyzwyczajony do dziecięcego hałasu, a potem otwierasz drzwi i jest cisza. I ta cisza potrafi człowieka zmiażdżyć – opowiadał. Przez dekadę tworzyli z modelką rodzinę, wychowywali dwóch synów – Borysa i Aleksandra – i długo próbowali ocalić to, co zaczęło się kruszyć.

## Tak, bałem się tego!

Aktor nie mógł poradzić sobie z tym uczuciem, ale wybawieniem okazała się scena teatralna. To tam znów poczuł grunt pod nogami, sens i obecność drugiego człowieka. – Wychodziłem na scenę i czułem, że nadal jestem potrzebny – wspominał w wywiadzie. Publiczność nie wiedziała, ile prywatnych emocji się w nim kłębi, a on niczego mediom nie chciał wtedy zdradzać. W 2024 roku zaskoczył jednak udziałem w 15. edycji „Tańca z Gwiazdami". I w parze z tancerką Sarą Janicką wytańczył trzecie miejsce. Jak się okazało, wygrał coś znacznie ważniejszego. Bo choć już wtedy mówiono, że między tancerką a aktorem rodzi się uczucie, oni zaprzeczali, ale teraz Maciej Zakościelny zdobył się na wspomnienia i wyznał, co jej zawdzięcza.

– Powiedziała mi kiedyś: „Ty niczego nie musisz wymyślać. Po prostu pokaż siebie". I chyba długo bałem się właśnie tego - żeby nie dać się zdefiniować przez role czy oczekiwania innych. Dzisiaj mniej się boję. I to jest bardzo uwalniające – zwierzył się.

## Robi rzeczy, które kocha

Dziś Maciej Zakościelny mówi o swoim życiu z wdzięcznością. – Mam poczucie, że po raz pierwszy, od dawna, naprawdę doceniam swoje życie. Ludzi wokół. To, co mam. To, że mogę robić rzeczy, które kocham – opowiadał.

Wrócił do koncertowania, do gry na skrzypcach. Towarzyszą mu zresztą od dzieciństwa, a muzyka – podobnie jak aktorstwo – pozwala mu wyrażać emocje, których nie sposób zamknąć w codziennych słowach.

## Żeby mieli w sobie pasję

Najważniejsza pozostaje jednak rola ojca. Po rozstaniu z Pauliną Wyką zdecydowali, że synowie będą mieli jeden dom – blisko mamy. Ale aktor o synach nie zapomina i poświęca im każdą wolną chwilę. – Chciałbym, żeby czuli, jaką mają wartość niezależnie od tego, co im w życiu wyjdzie albo nie wyjdzie. Żeby umieli szanować siebie, ale też innych ludzi. Żeby byli konsekwentni, wytrwali, uczciwi – zwierzył się aktor i dodał: – I żeby mieli pasję. Bo człowiek bez pasji trochę usycha od środka.

Dziś wie, że dobry ojciec to nie ten, który kontroluje każdy krok, lecz ten, przy którym dziecko czuje się naprawdę bezpieczne. A on sam? Z Sarą Janicką co jakiś czas przyłapują ich paparazzi, mieli nawet spędzić wspólnie urlop.



**Powrót do prawdziwych korzeni**

Przez całe dzieciństwo uczęszczał do szkoły muzycznej, ale najpierw dał się poznać jako aktor. Niedawno wrócił do koncertowania. Szkoli też głos, by móc śpiewać.

**SHOW** Anna Wojdyła

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

GORĄCY TEMAT

# Lato? W POLSCE, A

**Gdy na południu Europy słupki rtęci skaczą do 40 stopni, ojczyste strony kuszą coraz bardzie**j. Wprawdzie pogoda raz funduje tropiki, a raz „lipcopad", jednak zaskakująco wiele gwiazd zostaje na wakacje w kraju. A do Hiszpanii pewnie ruszą i tak, gdy nastanie prawdziwy listopad…

SHOW extra

## Agnieszka Kaczorowska

Remont nowego mieszkania zapewne pochłania sporo pieniędzy, więc tancerka rozsądnie postanowiła nie iść w koszty, obmyślając plany wakacyjne. Wybrała się w góry. – W ciszy. W naturze. Na rowerze. Odpoczywam – wyznała Agnieszka Kaczorowska, zachwycona przejażdżką po lesie.

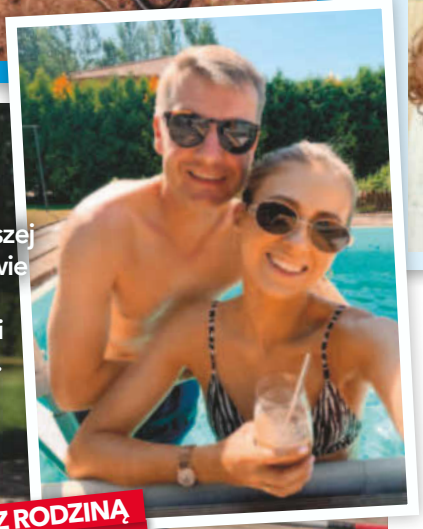


TA CISZA W GÓRACH



## Rafał Mroczek

Już kolejny rok z rzędu korzysta z uroków basenu w ogrodzie u starszej siostry! Gdy termometry w Warszawie pokazały 37 stopni, Rafał Mroczek razem z żoną Magdaleną spakowali manatki i ruszyli w kierunku Siedlec. A dodajmy, że to para, która kiedyś lubiła zaszaleć. W podróż poślubną wybrali się na Bali.



Z RODZINĄ NAJLEPIEJ



## Piotr Mróz

Polki mają szczęście: swoje pieczołowicie wypracowane ciało aktor pokazuje w kraju, a nie za granicą. Piotr Mróz wybrał się na Mazury i szalał po Śniardwach wodnym skuterem. Warto dodać, że były to wczasy pod namiotem, jak zdradził aktor.



ADONIS NA MAZURACH

# GDZIE?



MIEJSCE DLA TATY!

## Marcin Korcz

Wiosną ubiegłego roku został ojcem i teraz, jak widać, korzysta z przywilejów tego stanu! Gdy upał okazał się nie do wytrzymania, wpakował się do ogrodowego baseniku Bobasa, jak mówi o swoim dziecku. – Bardzo jakościowe, tym bardziej skuteczne, schładzanie zamknięte w psim patrolu – oznajmił Marcin Korcz z zadowoleniem.



## Dorota Gardias

Jej zamiłowanie do zwiedzania Polski nie jest tajemnicą. Pogodynka kocha i rodzinne, piękne Roztocze, i góry – a teraz pochwaliła się wyprawą nad morze, do Ustki. Wakacje spędza aktywnie: objeżdża okolice rowerem. – Dziś byłam w Orzechowie, gdzie rzeka Orzechówka wpada do Bałtyku – zdradziła Dorota Gardias.

USTKA WITA!

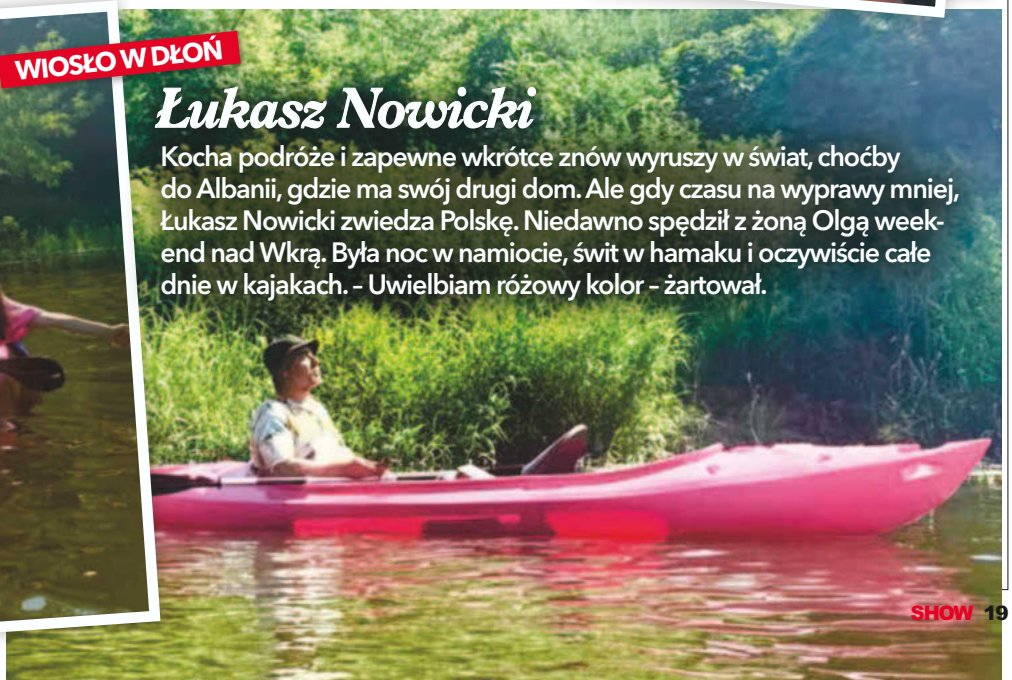


WIOSŁO W DŁOŃ



## Łukasz Nowicki

Kocha podróże i zapewne wkrótce znów wyruszy w świat, choćby do Albanii, gdzie ma swój drugi dom. Ale gdy czasu na wyprawy mniej, Łukasz Nowicki zwiedza Polskę. Niedawno spędził z żoną Olgą weekend nad Wkrą. Była noc w namiocie, świt w hamaku i oczywiście całe dnie w kajakach. – Uwielbiam różowy kolor – żartował.



Fot.: Akpa, Instagram.com/agakaczor, Instagram.com/marcinkorcz_official (2), Instagram.com/dorotagardias (2), Instagram.com/rafalmroczek (2), Instagram.com/piotrmroz1988, Instagram.com/lukasz__nowicki (2)

# Odrobiła lekcję z p



## Taniec ze ślubną obrączką

Gdy brała udział w „Tańcu z gwiazdami", nosiła podwójne nazwisko i była w związku ze swoim pierwszym mężem.

## To praca była zaborcza czy mąż?

Według dziennikarki największym problemem w relacji z drugim mężem, Ahmetem Yugitem Tarci, nie były różnice kulturowe, ale jej praca.





## Zawsze stoi za nią murem

Dziennikarka nie ukrywa, że tata, Jan Tomaszewski, wspierał ją we wszystkich życiowych wyborach, nawet, gdy bywały nieoczywiste.

SHOW extra

## Teraz czuje się bezpieczna

Z perspektywy czasu rozumie, że kiedyś wchodziła w relacje uczuciowe, bo czuła się niedowartościowana. - Teraz już mam bezpieczeństwo w sobie - zapewnia.

opełnionych błędów





Małgorzata Tomaszewska

# Już to sobie WYBACZYŁAM

Długo miała to siebie pretensje o to, jakich dokonała w życiu wyborów. **Zalewał ją wstyd, gdy czytała o sobie „podwójna rozwódka".** Dziś jednak inaczej patrzy na swoją drogę.

Przez lata bardzo konsekwentnie oddzielała życie zawodowe od prywatnego. Rzadko wracała do tematów związanych z nieudanymi małżeństwami, a jeszcze rzadziej mówiła o emocjach, które im towarzyszyły. Teraz po raz pierwszy zdecydowała się opowiedzieć o tym tak otwarcie. W rozmowie z Mateuszem Hładkim, w podcaście „Mówię Wam. Extra", zdradziła, jak wyglądało godzenie się z przeszłością i jaki dzisiaj ma do niej stosunek.

## Nie radziła sobie z tym

Prezenterka nie ukrywa, że ma za sobą dwa rozwody. Choć dziś jest szczęśliwa u boku tajemniczego Roberta, z którym wychowuje córkę Laurę, a także syna Enzo z poprzedniego związku, dojście do tego momentu zajęło jej sporo czasu. O jej pierwszym mężu wiadomo, że był kierowcą rajdowym o nazwisku Słomina, natomiast z drugim, pochodzącym z Turcji Ahmetem Yigitem Tarci, doczekała się 9-letniego obecnie syna Enzo. Jak teraz wyznała, niełatwo było pogodzić jej się z tym, że oba małżeństwa zakończyły się rozstaniem. – Przez długi czas nie mogłam sobie z tym poradzić – wyznała. Wstydziła się, gdy co i rusz czytała o sobie: podwójna rozwódka.

## Przytuliła samą siebie z przeszłości

Najtrudniejsze okazało się jednak nie to, co mówili inni, lecz własne emocje. Dopiero po latach postanowiła zmierzyć się z nimi w nietypowy sposób. Opowiedziała, że przeprowadziła ze sobą swoistą terapię. Wyobraziła sobie samą siebie sprzed pierwszego ślubu i spróbowała spojrzeć na tamte decyzje z większą wyrozumiałością. – Pogłaskałam tę Małgosię, która wtedy podjęła złą decyzję, która była zagubiona, miała wiele powodów, żeby właśnie taką podjąć. Dopiero wtedy odpuściłam i dzisiaj już mam z tym luz – zapewnia.

Z dystansem patrzy także na relacje z byłymi partnerami. W podcaście padło pytanie o to, czy utrzymuje z nimi kontakt. Choć nie odpowiedziała wprost, jasno dała do zrozumienia, że nie żywi wobec nich urazy. – Chyba nie mam osoby, której nienawidzę w swoim życiu. Rozstanie się w złości to karanie siebie. Nie mam żadnych emocji w stosunku do byłych partnerów, życzę im jak najlepiej – podkreśliła.

## Ani grama niechęci

W przypadku drugiego męża wojny chciała uniknąć ze względu na syna. Prezenterka jest bowiem przekonana, że nawet po rozstaniu rodzice powinni zrobić wszystko, co tylko w ich mocy, by nie przenosić konfliktów na najmłodszych. Jak sama przyznała, to właśnie z tego jest najbardziej dumna. – Moje dziecko nigdy nie poczuło mojej niechęci do byłego partnera, nigdy nie poczuło ode mnie ani grama złości. Zupełnie to oddzieliłam. To jest dbanie o dobro mojego dziecka i ja perfekcyjnie zdałam ten egzamin – powiedziała z dumą.

Dzięki temu, że nie rozpamiętuje przeszłości i dziś już nie uważa rozwodów za swoją największą porażkę, prezenterka nie zamyka się na trzeci ślub, tym bardziej, że dwa lata temu przyjęła pierścionek zaręczynowy. Ale już wie, że ceremonia nie daje żadnej gwarancji. – Nie stworzyłabym uniwersalnej prawdy, że ślub bądź jego brak daje szczęście, bądź nie daje szczęścia. Absolutnie jest to decyzja każdej osoby. Mogą żyć po ślubie, mogą żyć bez ślubu – podsumowała.

**SHOW** Angela Kołowiecka



**Syn ją z tego kiedyś rozliczy...**

**Ze względu na Enzo dziennikarce zależy, żeby mieć poprawne relacje z jego tatą.**






**Jej ukochany to enigma**

**Z Robertem są parą od 2021 r. Dwa lata temu się zaręczyli, ale ona szanuje to, że on nie chce być osobą publiczną. Nigdy więc nie pokazała jego twarzy.**

Fot.: East News (4), Instagram.com/malgorzata__tomaszewska (2)

GORĄCY TEMAT

Aleksandra Justa

# *To dla niej koniec* PEWNEJ EPOKI

Aż dziesięciu długich lat potrzebowała, by się otworzyć i zdradzić, **jak naprawdę wyglądało jej życie po rozwodzie ze Zbigniewem Zamachowskim** i jak wygląda teraz.

Choć od jej rozstania ze sławnym mężem minęła już ponad dekada, Aleksandra Justa dopiero niedawno symbolicznie zamknęła ostatni etap ich wspólnej historii. – Wyprowadziłam się z naszego rodzinnego domu i moje dzieci również, tylko już każde do siebie. To był koniec pewnej epoki w naszym życiu – powiedziała aktorka w najnowszym wywiadzie dla portalu Plejada, dodając, że nie było to dla niej łatwe, bo jednocześnie zmagała się z syndromem opuszczonego gniazda. – Otarłam się nawet o depresję. No, powiedzmy sobie szczerze, że czołgałam się po podłodze z rozpaczy. Nie chcę mówić o okolicznościach (…) Było to bardzo ostre cięcie – przyznała.

## Dzieci poszły swoją drogą

Dziś jednak emocje opadły, a rodzina wciąż trzyma się blisko. Od czasu do czasu dorosłe dzieci spotykają się na wspólnym obiedzie u mamy i wtedy znów są razem, prowadzą długie rozmowy, a tematów z pewnością nie brakuje, bo każde z nich wybrało inną zawodową drogę. Najstarsza Maria spełnia się jako dziennikarka, Antoni rozwija pasję fotograficzną, a najmłodsza Bronisława, która jako dziecko zagrała w „Powidokach" u Andrzeja Wajdy i marzyła o aktorstwie, ostatecznie ukończyła wzornictwo przemysłowe na ASP. I tylko Tadeusza brak, bo wyjechał do Australii, Aleksandra Justa nie kryje dumy. Tym bardziej, że po rozwodzie, przez 14 lat była zdana tylko na siebie. W wywiadzie dała wyraźnie do zrozumienia, że nie zawsze było jej łatwo, i to nie tylko pod względem emocjonalnym.

## Wreszcie mogę leżeć w hamaku

– Zmieniła się moja sytuacja życiowa, przestałam być żoną znanego aktora, zostałam rozwódką i moje stawki w teatrze za spektakl nagle spadły – powiedziała, zapytana o to, czy czuła się kiedyś dyskryminowana ze względu na płeć.

W tamtym czasie szukała dla siebie pomocy i w końcu trafiła na ćwiczenia mindfulnessu, które obejmowały trening uważności, pracę z oddechem, wyciszenie ciała i umysłu. Z czasem sama ukończyła kurs instruktorki, pomagając innym radzić sobie ze stresem. – Bywają w życiu takie momenty, kiedy cały świat wali się na głowę i nie bardzo wiadomo, czego się złapać– wyznała. Nie ukrywa, że czuła, że strop ma już tak nisko, że nie jest w stanie się wyprostować. W końcu jednak wszystko się ułożyło, harmonia w jej życiu wróciła, wróciły też propozycje pracy. Aktorka jest dziś na etacie w Teatrze Narodowym i tak podsumowuje swoje życie. – Moja śp. sąsiadka, Grażyna Matyszkiewicz, miała u siebie w kuchni makatkę z napisem: „Wszystko przemija, nawet najdłuższa żmija"! Cieszę się, że mam teraz dużo wolnego czasu, nigdzie nie muszę się spieszyć i mogę spokojnie leżeć w hamaku bez większych wyrzutów sumienia – dodała. Jej były mąż Zbigniew Zamachowski ostatecznie rozwiódł się po dziesięciu latach małżeństwa z Moniką Richardson, która zrezygnowała z jego nazwiska. Dziś jest w związku z inną aktorką, Gabrielą Muskałą. Aleksandra Justa unika odpowiedzi na pytanie, czy w jej życiu także pojawiła się miłość, ale zapewnia, że jest szczęśliwa.



**Z psem zawsze raźniej**

Gdy dzieci dorosły i się wyprowadziły, kompanem na co dzień stał się pies.



**Przeszłość jest ważna, ale już zamknięta**

Kartka z pamiętnika: z mężem Zbigniewem Zamachowskim i małymi dziećmi.

**SHOW** Anna Wojdyła

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

SHOW extra

# Życie ją przeczołgało, ale się nie dała!



**Patrzą w tym samym kierunku**

Z najmłodszą Bronisławą łączy ją m.in. zamiłowanie do psychologii.





**Nawzajem dają sobie wsparcie**

Z najstarszą córką Marią, na którą zawsze może liczyć.



**Omija salony**

Rzadko można ją spotkać na tzw. ściankach i branżowych imprezach. Wybrała prywatność.



**Czuje się kobietą spełnioną**

Nie żałuje życiowych wyborów, a to, że jest matką czworga dzieci uważa za szczęście największe.

SHOW extra



**Lata mijają, ale nie u niego!**

Rower, trampki, czapka z daszkiem i uśmiech, czyli aktor latem w Toruniu. Wciąż ma w sobie młodzieńczą energię.



**Nadzieja zawsze umiera ostatnia**

Na brak zainteresowania ze strony płci pięknej nigdy nie narzekał, ale damy serca na zawsze jeszcze nie znalazł.

## Andrzej Chyra

# *Serce rwie się,* DO MIŁOŚCI

Nie przestaje wierzyć, że wreszcie się **zakocha i poczuje szczęśliwy z nową ukochaną.** Bo. jak mawia, życie to przygody, które mają swój początek i koniec.



**To uczucie obrosło legendą**

Związek z Magdaleną Cielecką był burzliwy, pełen emocji i najbardziej medialny. Dziś się przyjaźnią.



**Każda miłość jest pierwsza...**

To z tą tajemniczą ciemnowłosą pięknością spędził romantyczny wieczór w centrum Warszawy.

Letni wieczór w centrum stolicy. Przy jednym z ogrodowych stolików modnej restauracji można było dostrzec znakomitego aktora Andrzeja Chyrę. Nie był sam. Czule wpatrywał się w siedzącą naprzeciwko długowłosą brunetkę, na oko o kilka dekad od niego młodszą. Zamówili owoce morza i nie mogli skończyć rozmowy. Gdy zapadł zmierzch, oboje ruszyli dalej. Spacerowali blisko siebie, trzymając się za ręce, jakby świat wokół przestał mieć znaczenie. Po chwili wsiedli do samochodu aktora i odjechali, pozostawiając za sobą domysły i pytania.

## Z młodzieńczym urokiem

Czy to jednorazowa randka czy coś więcej? Czas pokaże, ale aktor najwyraźniej poczuł motyle w brzuchu. Tymczasem jeszcze pod koniec czerwca samotnie spacerował po ulicach Torunia. Podczas 24. Międzynarodowego Festiwalu Filmowego Bella Tofifest pełnił rolę jurora i w mieście Kopernika spędził tydzień. Chętnie rozmawiał z fankami, z młodzieńczym urokiem uśmiechając się do nich z sympatią.



**Jak równy z równym?**

Jego syn Tadeusz ma już 11 lat - mówi do taty po imieniu.

## Potrafi zaczynać od nowa

Nie jest tajemnicą, że Andrzej Chyra od trzech lat oficjalnie wiedzie życie singla. W 2023 roku zakończył związek z Pauliną Jaroszewicz – ta relacja przyniosła mu dziesięcioletnią uczuciową stabilizację. Wtedy też spełniło się jego wielkie marzenie – po raz pierwszy został ojcem 11-letniego dzisiaj Tadeusza. Ale gdy już się wydawało, że zakotwiczył się w stabilizacji, miłość się skończyła i para postanowiła iść oddzielnymi drogami. Jednak rozstanie nie odebrało mu wiary w uczucia. Aktor, znany z wrażliwości i dojrzałości, kilka lat temu wygrał również osobistą walkę z nałogiem, udowadniając, że potrafi zaczynać od nowa. Temu też hołduje w kontaktach z kobietami.




**Przeżywa życie tak, jak chce**

Ma za sobą bardzo trudne doświadczenia, ale wyciągnął wnioski - żyje na własnych zasadach.

**SHOW** Anna Wojdyła

Fot.: Akpa (2), Reporter, Forum, materiały prasowe

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji




Nasze NOWOŚCI!

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

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

*Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na* czytelnia.pl



Zdarza mi się zmęczenie czy rozczarowanie, a im jestem starsza, tym mniej mam cierpliwości do bylejakości, ale jestem szczęśliwą osobą, bo aktorstwo pozostaje moją pasją - mówi.

## Maja Ostaszewska

# *Warto pozostać* WIERNĄ SOBIE

Jedna z najlepszych polskich aktorek, zdradza, z czego w życiu jest najbardziej dumna. **Wyznaje też, że nie chciałaby być męczennicą**, która wszystko poświęciła i z czegoś zrezygnowała dla dobra innych.

**Z czego jest Pani najbardziej dumna?**

Powodów do satysfakcji jest wiele – rodzinnych, zawodowych i społecznych – i za wszystkie jestem głęboko wdzięczna. Ale nieustająco jestem dumna z moich dzieci. Patrzę na nie z miłością, ale też z podziwem, widząc, jak dojrzale wchodzą w dorosłość. To przecież czas poszukiwań, konfrontowania się z prawdą o sobie, sprawdzania granic i uczenia się wolności. Czuję też satysfakcję jako mama, bo razem z Michałem (Englertem – przyp. red.) wspieraliśmy nasze dzieci w budowaniu ich poczucia własnej wartości. Stworzyliśmy bezpieczną przestrzeń do wzrastania, choć oczywiście to nie tylko nasza zasługa – to także ich wrażliwość, charakter i wewnętrzna siła. Szczególnie cenię naszą relację na obecnym etapie życia.

**Jaki jest ten etap?**

Syn w sierpniu skończy 19 lat, córka ma 17 – to czas wymagający zarówno dla młodych ludzi, jak i dla rodziców. Tym bardziej doceniam, że udało nam się zbudować więź opartą na szacunku, uważności i wzajemnej ciekawości.

**Poczucie własnej wartości, duma, satysfakcja z tego, co się robi w życiu - to bardzo ważne.**

To prawda. Zwłaszcza, że w Polsce mamy skłonność do umniejszania własnych osiągnięć, a kobiety robią to szczególnie często. Z łatwością dostrzegamy wielkość innych, zaś wobec siebie bywamy surowe i powściągliwe. A przecież zdrowa duma jest czymś potrzebnym. Serial „Proud", w którym zagrałam, opowiada właśnie o dumie rozumianej jako godność, a nie jako pycha. I myślę, że to rozróżnienie jest kluczowe – również w kontekście naszej produkcji. Mówimy o poczuciu własnej wartości, o świadomości tego, kim się jest, o szacunku do samego siebie. Słowo „duma" bywa mylone z zarozumiałością. Nam chodzi o godność – spokojną, wewnętrzną pewność swojej wartości.

**Wiele kobiet sukcesu, pytanych o największy powód do dumy, wskazuje przede wszystkim rodzinę i dzieci. Również u Pani, mimo imponującego dorobku zawodowego, to właśnie one są na pierwszym miejscu.**

# Miłość połączona z wolnością



Aktorka jest laureatką m.in. dwóch Orłów. Ale od lat uchodzi także za ikonę mody, jej kreacje zawsze zachwycają.



Choć z operatorem i scenarzystą Michałem Englertem są razem od 2005 roku i mają dwoje dzieci, nigdy nie zdecydowali się na formalny ślub.



Syn pary, 19-letni Franciszek, stawia swoje pierwsze kroki w świecie filmu oraz modelingu.



Obecnie na językach jest produkcja „Proud" z jej udziałem. Gra tu sąsiadkę homoseksualnego imprezowicza, który po śmierci siostry walczy o opiekę nad jej córką.



Kiedy dzieci były małe, zdarzało jej się odmawiać udziału w pewnych projektach, ale nie odbierała tego jako rezygnacji z siebie.

To naturalne. Nie wyobrażam sobie jednak życia bez mojego zawodu – to moja pasja, przestrzeń, w której mogę wyrażać siebie. Praca jest dla mnie bardzo ważna i nigdy nie traktowałam jej w opozycji do macierzyństwa. Oczywiście, życie polega na wyborach. Kiedy dzieci były małe, zdarzało mi się odmawiać udziału w pewnych projektach, bo czułam, że w danym momencie powinnam być przy nich.

**Miała Pani wtedy poczucie, że musi z siebie zrezygnować?**

Nie odbierałam tego jako rezygnacji z siebie, raczej jako świadomą decyzję na konkretny czas. Zawsze zależało mi na tym, by te dwie sfery – rodzinna i zawodowa – mogły rozwijać się równolegle. Nie widzę powodu, by kobieta miała porzucać swoje pasje czy ścieżkę zawodową tylko dlatego, że jest mamą. Dzieci potrzebują naszej uwagi, to bezdyskusyjne, ale równie ważne jest to, by widziały w nas osoby spełnione, zaangażowane, niezależne. To także dla nich cenna lekcja – że warto mieć pasję, realizować się i być wiernym sobie.

**Spełniony rodzic nie tylko daje dziecku dobry przykład, ale też buduje fundament szczęśliwego dzieciństwa.**

Zgadza się. Spełniony, szczęśliwy rodzic to wartość bezcenna. Dzieci bardzo wyraźnie czują, czy dorosły żyje w zgodzie ze sobą, czy realizuje swoje potrzeby i marzenia. Nie chciałabym być postacią męczennicy, która wszystko poświęciła i z czegoś zrezygnowała „dla dobra innych". To nie jest dobry wzorzec. Dużo ważniejsze jest pokazywanie, że można kochać rodzinę i jednocześnie dbać o siebie, swoje pasje i rozwój. To daje prawdziwą, zdrową równowagę.

> „Dzieci potrzebują naszej uwagi, ale równie ważne jest to, by widziały w nas osoby spełnione"

**Bez emocjonalnego szantażu w stylu: „Tyle dla ciebie zrobiłam, a ty tak mi się odwdzięczasz".**

Szczęśliwy, spełniony rodzic nie potrzebuje szantażu, by budować autorytet. Bo najlepszą metodą wychowawczą nie jest poświęcenie, tylko miłość połączona z wolnością.

**Jak z perspektywy czasu ocenia Pani swoje dzieciństwo? Czy było rzeczywiście beztroskie?**

Dorastałam w bardzo kochającym i wspierającym domu. Jeśli chodzi o miłość i poczucie bezpieczeństwa, dostałam naprawdę dużo. Nie wiem jednak, czy istnieje coś takiego jak beztroskie dzieciństwo. To przecież czas poznawania świata i samego siebie, a to zawsze wiąże się z wyzwaniami. Ja też musiałam mierzyć się z trudnościami.

**Poda Pani ich przykład?**

W realiach komunistycznej Polski nie byłam „typową" dziewczynką – jako jedyna w klasie nie chodziłam na religię. To sprawiało, że już wtedy uczyłam się bronić własnych przekonań. Dziś z uważnością patrzę na młodych ludzi. Widzę, jak wiele się od nich wymaga. Polski system edukacji od lat pozostawia wiele do życzenia – dzieci są przeciążone, przemęczone, a kolejne zmiany polityczne niewiele w tej kwestii poprawiają. W innych krajach uczniowie kształcą się głównie w szkole i osiągają lepsze efekty. U nas wciąż trudno o taką równowagę. Czasem słyszę zarzuty w stylu: „Dlaczego on nie posprząta pokoju, przecież nic nie robi?". Tymczasem kilka godzin w szkole to dla młodego człowieka ciężka praca – intelektualna i emocjonalna. Dlatego, zamiast idealizować dzieciństwo jako czas bez trosk, wolę mówić o nim jako o okresie, w którym najbardziej potrzebne są miłość, wsparcie i zrozumienie. To one dodają skrzydeł.

**O dzieciństwie i rodzicielstwie rozmawiamy nieprzypadkowo. Nowy serial HBO Max „Proud" opowiada o Filipie, homoseksualnym imprezowiczu, który po śmierci siostry musi przejąć opiekę nad jej córką. W głównej roli wystąpił nagrodzony za tę rolę na festiwalu Series Mania w Lille Ignacy Liss.**

Nagroda przyznana we Francji ma dla nas szczególne znaczenie – to kraj, w którym prawa osób nieheteronormatywnych są jasno uregulowane i społecznie akceptowane. To pokazuje, że „Proud" jest historią uniwersalną, która trafia do widzów niezależnie od kontekstu kulturowego. Widzę, że w Polsce też spotyka się z dużym zainteresowaniem.

**SHOW** Ewa Jaśkiewicz

Fot.: East News, Akpa (3), Reporter, materiały prasowe

# Wśród irysów VA



**Anna Cieślak (45)**

**Słynne irysy z obrazów Vincenta van Gogha znów zakwitły - tym razem na sukience wybranej przez polską aktorkę. To stylizacja, która nie potrzebuje wielu dodatków, bo kolory, wzór i falbany zadają tu wystarczająco szyku. Delikatny materiał porusza się przy każdym kroku, a wtedy kwiaty zdają się tańczyć na wietrze...**









**Denim w ogrodzie**

Irys na koszulce flirtuje z zielenią spódnicy, szafirowe buty i zegarek mrugają do nieba Van Gogha, a jeansowa kurtka spina wszystko klamrą luzu.





**Piknik z artystą**

A może warto mieć swoją galerię sztuki pod ręką? Torba z irysami pięknie prezentuje się na tle jasnej jak świeża trawa sukienki.





T-shirt. BOTANIKI, 89 zł
Kurtka. CACHE CACHE, 175 zł
Spódnica. H&M, 209,99 zł
Zegarek. BIJOU BRIGITTE, 99,90 zł
Baleriny. MANGO, 269 zł





Kapelusz. SZALEO, 99,99 zł
Sukienka. FRANSA, 126 zł
Szal. TATUUM, 109,95 zł
Torba. SZYJEMY SZTUKĘ, 36,90 zł
Sandały. EVEN&ODD, 151 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (23)

# N GOGHA

**Zainspiruj się obrazem mistrza** i wpuść do swojej szafy feerię nasyconych błękitów, odważnych kontrastów i malarskiej fantazji.





Niewymuszony styl

Motyw kwiatów pojawia się na spodniach i kolczykach, co sprawia, że całość wygląda jak muśnięta tym samym pędzlem – pewnym i z artystycznym rozmachem.



Kolczyki. MENNICA BYDGOSKA, 189 zł
Bluzka. OLTRE, 175 zł
Spodnie. MANGO, 187 zł
Pierścionek. BY DZIUBEKA, 39 zł
Klapki. HAVAIANAS, 99 zł



Więcej i więcej!

Sukienka w ukochanych odcieniach malarza już robi klimat, ale jeśli komuś wciąż mało – to kwiat ląduje na spince i klapkach.









Spinka. H&M, 29 zł
Sukienka. YOURS CLOTHING, 141,99 zł
Koszyk. PARFOIS, 129,99 zł
Bransoletka. BIJOU BRIGITTE, 54,95 zł
Klapki. BATA, 249 zł

## Mule w nowej odsłonie



Kiedyś tym określeniem nazywano zabudowane, płaskie klapki, przypominające trochę domowe pantofle. Dziś mule pokazują pazur: odkryte palce, rzeźbiarskie obcasy i wersje na koturnie królują na wybiegach światowych projektantów. Vogue pisze wprost o powrocie peep-toe jako „butów lata", a w Mediolanie głośno jest o fasonie na wygiętym do tyłu (tzw. „crooked) obcasie Ferragamo. Modele na kaczuszce i szpilce wydłużają sylwetkę, a te na słupku równoważą masywną figurę. Jak nosić takie mule? Pasują do zwiewnych sukienek, ale też do bermudów i koszulowej bluzki, dobrze wyglądają z satynową spódnicą midi albo jako dodatek do letniego garnituru. Po prostu wsuwasz i wychodzisz – ot, cała filozofia.



Amarantowe. ANDYPOLA, 175 zł
Oliwkowe. LARANZA, 219 zł



## Sposób na mały nosek

Zendaya (30) używa bronzera do wyszczuplenia nosa. Ciemny bronzer nałóż cienkim pędzelkiem wzdłuż boków nosa oraz na jego czubek - to optycznie go wyszczupli i uniesie. Na środku nałóż cienką kreskę rozświetlacza. Kluczem do sukcesu jest dokładne rozcieranie granic.



## Idealne proporcje

Kim Kardashian (45) przyciemnia nasadę włosów, by optycznie wyszczuplić rysy twarzy oraz nadać jej idealne proporcje. Jak to zrobić? Nałóż kremowy bronzer w chłodnym odcieniu półkoliście przy linii włosów. Wblenduj go w pasma, by uniknąć prześwitów. Środek czoła rozjaśnij.

# Dziewczyny LUBIĄ BRĄZ...

TRENDY 2024

Zapomnij o zwykłej opaleniźnie. **Nowoczesne kosmetyki rzeźbią rysy i perfekcyjnie modelują twarz**. Trzy topowe gwiazdy robią to bezbłędnie. Odkryj i ty potęgę brązu!

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

REKLAMA



## Efekt liftingu

**Bella Hadid (29) bronzerem bardzo mocno modeluje kości policzkowe. To daje efekt uniesienia rysów twarzy. Bronzer nałóż tuż pod kością policzkową - pod ostrym kątem od ucha do kącika ust. Rozetrzyj kosmetyk, blendując do góry. Dolną granicę odetnij jasnym pudrem lub podkładem.**

## *W twojej kosmetyczce*




1. Puder dający efekt słonecznej opalenizny, **EISENBERG**, 300 zł; 2. Olejek do ust w kolorze nude, **FACE BOOM**, 30 zł; 3. Bronzer w kremie, **EVELINE COSMETICS**, 30 zł; 4. Bronzer do twarzy i ciała, **PIXI**, 80 zł; 5. Wodoodporny tusz do rzęs, który wydłuża i rozdziela i pięknie podkręca rzęsy, **KIKO MILANO**, 65 zł

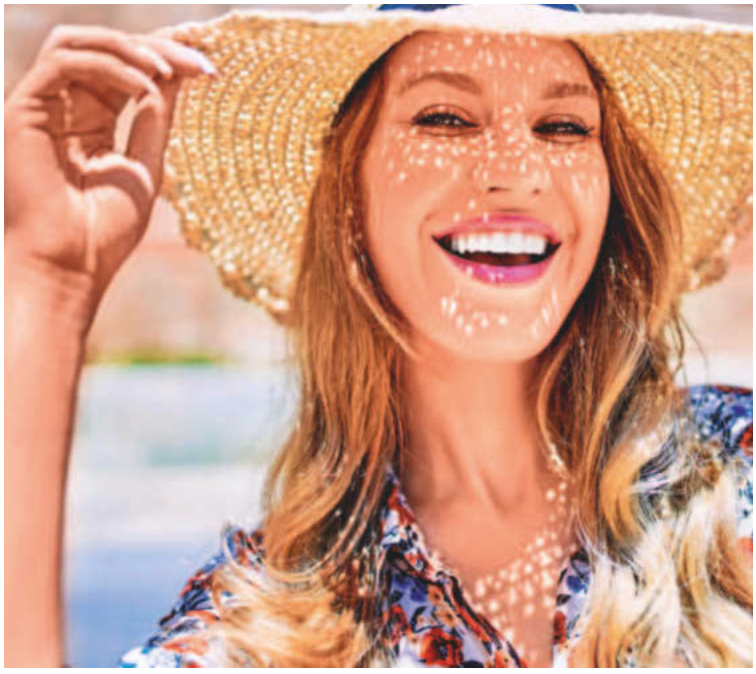
MAGAZYN O GWIAZDACH I STYLU ŻYCIA
SHOW

Dołącz do nas na TikToku!

Bądź na bieżąco z życiem gwiazd!

# RYTUAŁY *z efektem glow*

**Kiedy jest dobra pora, by zachwycać naturalnym blaskiem, jeśli nie w wakacje?** To najlepszy moment, aby dodać twarzy oraz ciału świeżości, po czym delektować się tym uroczym letnim vibe'em. Wypróbuj koniecznie!



## *Pobudka dla cery*

• **Drenaż limfatyczny** na zimno już od rana zapewni twarzy promienny wygląd. Zrobisz go z pomocą serum z witaminą C, naturalnego rozświetlacza. Zadziała niczym energizujący shot.

• **Nałóż serum.** Schłodź dłonie w zimnej wodzie i masuj czoło posuwistymi ruchami od środka ku skroniom, a skórę od wewnętrznego kącika oka pod kością jarzmową ku uszom. Policzki gładź od nosa do skroni, a dolną część twarzy wzdłuż linii żuchwy do uszu. Dodaj kilka ruchów w dół szyi.



## *Świetliste muśnięcie*

• **Nałóż lekki krem,** rozmasuj linię żuchwy od kącików ust w kierunku uszu i punkt między brwiami, ruchami skośnymi ku skroniom. To usunie zmęczenie.

• **Teraz lekki podkład,** np. fluid-serum, krem BB. Plus muśnij szczyty kości policzkowych rozświetlającym pudrem. Dodaj go też odrobinę w wewnętrznym kąciku oka, na powieki, nad górną wargą i zachwycaj letnim wyglądem.



## *Energia dla ciała*

• **Poranny prysznic** zakończ otuleniem skóry kosmetykiem jak odżywka. Latem wybrane partie ciała szczególnie polubią te ze świetlistą poświatą.

• **Ustaw strumień wody** na chłodniejszy, co poprawi koloryt skóry. Po osuszeniu muśnij ramiona, obojczyki, zagłębienie między piersiami balsamem, olejkiem lub rozświetlającą mgiełką. Będą pięknie łapać światło. Rozświetlacz zrobisz też sama – opalizujący puder zmiksuj z balsamem.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI

*Wśród nowoczesnych balsamów i sztyftów do ust znajdziesz także te, zapewniające delikatną koloryzującą poświatę. Latem mogą nawet zastąpić pomadkę.*



# *Letnia odsłona* UST

**Smakowite jak owoce, kuszące połyskiem jak tafla.** Tak ozdobione usta wystarczą za cały makijaż dla twarzy muśniętej słońcem.

Lśniące usta wyczarujesz pomadką z miałkimi drobinkami, z efektem delikatnej perły lub błyszczykiem. Wolisz bardziej klasyczny makijaż? Wybierz pomadkę satynową, a tylko środek ust muśnij błyszczykiem np. transparentnym. Efekt glow plus optyczne powiększenie da obwiedzenie ust rozświetlającym korektorem lub muśnięcie skóry nad górną wargą (łuk Kupidyna) kroplą rozświetlacza. W letnim makijażu ust konturówka często nie jest potrzebna, co zapewnia im nieco nonszalancki wygląd.

**W słońcu** zagrają winylowe płynne pomadki i tinty do ust w mocnych odcieniach np. wiśni, maliny. Są dobrze napigmentowane i long lasting, a więc idealne na ciepłe dni. Polubią się z konturówką i precyzją w nakładaniu.

**Do opalenizny** pasują też czekoladowe usta w chłodnym brązie, najlepiej z kroplą wiśniowego, jagodowego syropu i bez mocnego błysku lub przeciwnie jak karmel, toffi, mleczna czekolada, a nawet z odrobiną złota. Modne są też usta jak chmurka czyli cloud lips. Pomadki mają odcienie nude, jak rozbielony koral, a usta maluje się nimi szybko i swobodnie – w wakacyjnym stylu.

**Na plażę i na wędrówkę** przyda się sztyft, balsam, pomadka ochronna najlepiej z filtrami UV. Przesuszonym ustom podaruj peeling z cukru i oliwy, a doraźnie maseczkę w płacie lub kremową.

## *Polecamy kosmetyki*




**1. Serum nawilżająco-ujędrniające Epidermalogic, BIELENDA, ok. 32 zł**




**2. Masło do ciała Hydrain Hialuro, DERMEDIC, ok. 55 zł**




**3. Maska kolagenowa w płacie Peony, BIOTANIQE, ok. 14 zł**

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)



*Jeśli sok z owoców dzikiej róży (z zielarni) połączysz z tartym imbirem i sproszkowaną kurkumą, otrzymasz miksturę porządkującą gospodarkę hormonalną.*

# *Na horyzoncie* PAN KORTYZOL?

**Odbiera spokój ducha, nie daje spać, naraża na stany zapalne.** A do tego dodaje centymetrów w pasie. Chcesz przestać się z nim mocować?

Tak naprawdę kortyzol to tylko posłuszny kolega Pana Stresu. Gdy drugi długo ci dokucza, pierwszy zaczyna reagować, początkowo mając wobec ciebie dobre intencje. Jego misją jest bowiem mobilizować cię do obrony. Niestety, z czasem także i on zaczyna ci szkodzić – to właśnie jemu „zawdzięczasz" tzw. kortyzolowy brzuch (nadmiar tkanki tłuszczowej w pasie), trądzik na twarzy czy zły stan dziąseł, nie mówiąc o innych bolączkach.

**Nie zaszkodzi go przebadać.** Badanie kortyzolu możliwe jest z krwi, śliny lub moczu. Jeśli chcesz sprawdzić, jak dużo tego hormonu właśnie oddziałuje na twój organizm, najodpowiedniejszy będzie test ze śliny lub moczu (pod kątem aktywnej frakcji wolnej). Jeśli zaś potrzebna ci informacja, jak duży jest u ciebie magazyn kortyzolu, pokaże to badanie krwi (i oznaczenie frakcji nieaktywnej). Wynik skonsultuj z lekarzem.

**Kojąca bezmyślność.** A może zamiast być zawsze tak kreatywną i umysłowo zapracowaną pobędziesz czasem w intelektualnej ciszy, wpatrując się bezmyślnie w dal albo wystawiając twarz do słońca? Głowa wolna od wysiłku umysłowego to niższy poziom kortyzolu!

**Mała czarna na dystans.** Nie wyobrażasz sobie poranka bez kilku filiżanek kawy? Chociaż spróbuj... Może ona podwyższać kortyzol. Najgorzej pić ją o 6-8 rano, gdy hormon ten, jako nasz naturalny budzik, osiąga najwyższy poziom w ciągu dnia.

**Ruch w rytmie slow.** Gdy ćwiczysz, to dając z siebie wszystko? Może to i dobre dla figury, ale dla gospodarki hormonalnej już nie bardzo. Kortyzol „kocha" wszystko, co nadmiarowe – silne, długo utrzymujące się zdenerwowanie, forsowny, mocno obciążający dla organizmu wysiłek. Jeśli chcesz go obniżyć, będziesz musiała polubić spokojniejsze aktywności: długie spacery, gimnastykę w rodzaju tai chi, delikatny stretching.

**Dobrodziejstwo przytulania.** Najnowsze badania pokazują, że czuły uścisk wpływa kojąco na układ nerwowy. Zwłaszcza, jeśli osobą, do której się przytulasz, jest twoja druga „połówka".

**Muzyczny balsam.** Masz chwilę? Posłuchaj utworu „Weightless" Marconi Union z Manchesteru. Został nagrany we współpracy z Brytyjską Akademią Terapii Dźwiękiem. Uznaje się go za najbardziej relaksacyjny na świecie. Jednak to nie to? Poszukaj odprężenia przy dźwiękach indiańskich, celtyckich lub indyjskich, a także odgłosach natury takich jak szum morza, śpiew ptaków.

Fot: Adobe Stock



**Otaczaj się tą barwą.**
Korzystaj z jej siły na co dzień na wiele sposobów!

# *Witalność ma kolor* POMARAŃCZOWY

O tym, że różne barwy różnie wpływają na nasze samopoczucie, wiadomo nie od dziś. Co więcej, nie trzeba ich widzieć, by poczuć ich działanie – badania pokazały, że również niewidome osoby odbierają wrażenia ciepła, chłodu czy szorstkości, dotykając tych samych przedmiotów o różnych barwach. Pomarańczowy niejedno ma imię! Oto, dlaczego warto się z nim zaprzyjaźnić.

**Świetny nastrój i więcej energii.** Według zasad chromoterapii barwa pomarańczowa wspomaga witalność, ożywia, ociepla, relaksuje. Można naświetlać ciało lampami lub otaczać się pomarańczowymi przedmiotami.

**Bezpieczne DNA.** Badania naukowe dowodzą, że picie soku pomarańczowego (100 proc.) chroni komórki przed uszkodzeniami DNA, które są efektem stresu oksydacyjnego. Sok zawiera przeciwutleniacze, potas, kwas foliowy, polifenole i ma niski indeks glikemiczny.

**Gładka skóra i leczenie infekcji.** Nagietek ma płatki w kolorze intensywnie pomarańczowym. Kryje się w nich lecznicza moc. Wyciąg z nagietka to składnik większości kremów i maści stosowanych przy skaleczeniach skóry. Preparaty z nim (np. globulki czy żel) sprawdzą się również przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie czy początkach infekcji intymnych.

**Sokoli wzrok i serce jak dzwon.** Pomarańczowe warzywa i owoce są źródłem beta-karotenu, czyli substancji, którą organizm przekształca w witaminę A. Jest ona niezbędna m.in. do tego, byś dobrze widziała. Beta-karoten obniża poziom cholesterolu we krwi, dzięki czemu pomaga zapobiegać chorobom serca.

**Zdrowa tarczyca i sprawne stawy.** Naturoterapeuci zalecają osobom z chorą tarczycą noszenie na szyi pomarańczowego bursztynu. Kamień ten wykorzystywany jest też do produkcji maści łagodzących ból stawów.


## *Z aptecznej półki*




Balsam humektanowy my'BIO do ciała – dla bardzo suchej skóry. FARMONA, 400 ml/24 zł

Kolagen Cito to aż 400 mg drogocennego składnika. Kupisz w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. REUTTER, 48 g/43 zł







Łagodzące mydło do rąk Len łagodzi podrażnienia i zmniejsza uczucie napięcia. HERBAL CARE, 100 ml/12 zł


Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

# OBIAD *z widokiem na niebo*

Spakuj kosz pełen pyszności, rozłóż koc i pozwól, by smak lata grał pierwsze skrzypce. **Oto lekkie przepisy stworzone do dzielenia się pod chmurką.**

## Muffinki z pomidorami

**SKŁADNIKI:** • 250 g bułek do burgerów • 3 łyżki mleka • 500 g pomidorków koktajlowych • 1 czerwona cebula • 1 ząbek czosnku • 12 gałązek tymianku • 2 łyżki oliwy • sok z 1 cytryny • sól • pieprz • olej do formy

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Bułki do burgerów pokrój w cienkie plastry, a następnie namocz je w mleku na koło 15 minut. Pomidorki umyj, osusz i drobno pokrój. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Tymianek opłucz, oderwij listki. Wymieszaj pomidory z oliwą, połową tymianku, cebulą, czosnkiem oraz sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem.

**2.** Formę na muffinki (z 12 wgłębieniami) posmaruj dokładnie tłuszczem, a następnie wyłóż zagłębienia lekko osączonymi kromkami bułek.

**3.** Do środka muffinek nałóż sos pomidorowy. Piecz w 200°C przez 15-20 minut, aż się zarumienią. Wyjmij, odstaw na ok. 5 minut i udekoruj resztą tymianku.

***Czas przygotowania:** 35 minut*
***Porcje:** 12 **Stopień trudności:** łatwy*

**SHOW CIEKAWOSTKA:**

*Piknikowanie to przyjemność i tradycja z historią. Już w XVIII-wiecznej Francji „pique-nique" oznaczało wspólny posiłek, na który każdy przynosił coś od siebie.*

Fot.: House of Food (4)



## Polędwiczka w boczku

**SKŁADNIKI:** • 1 polędwiczka wieprzowa (400 g) • 1/2 strąka papryki • 2 łyżki oliwy • 1 chili • 3 ząbki czosnku • 40 g startego sera cheddar • 10 plastrów boczku • sól • czarny pieprz • kumin

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Połówkę papryki pokrój w kosteczkę. Chili posiekaj. Czosnek obierz, każdy ząbek przekrój wzdłuż, wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą i lekko zrumień.

**2.** Wymieszaj paprykę, chili, czosnek oraz starty ser. Farsz przypraw do smaku kuminem, solą i pieprzem. Mięso opłucz, osusz, a potem natnij wzdłuż, tworząc głęboką kieszeń (nie przecinaj do końca). Napełnij ją farszem.

**3.** Polędwiczkę z farszem owiń ciasno plasterkami boczku. Ułóż na ruszcie i grilluj, obracając, ok. 8 minut. Zamknij pokrywę grilla. Piecz jeszcze 20 minut. Przed podaniem pokrój w plastry.

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

## Chłodnik z ogórków



**SKŁADNIKI:** • 1 cebula • 2 ogórki sałatkowe • 4 łodygi selera naciowego • 1/2 pęczka natki pietruszki • 1/2 łyżeczki wasabi • 200 g kwaśnej śmietany • 350 ml wody • 2 łyżki oleju • 5 łyżek soku z cytryny • sól • pieprz • 4 plastry boczku albo bekonu

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Cebulę obierz, drobno posiekaj. Obrane ogórki, oczyszczony seler naciowy oraz natkę pietruszki potnij na większe kawałki. Zblenduj wszystko dokładnie. Dodaj do musu wasabi, śmietanę, wodę, olej, sok z cytryny i jeszcze raz zmiksuj na gładką zupę. Przypraw ją do smaku solą oraz pieprzem.

**2.** Zupę przelej do szklanek (po ok. 350 ml) i schładzaj przez co najmniej godzinę.

**3.** W międzyczasie porządnie wysmaż boczek na suchej patelni, na chrupko. Podawaj go jako dodatek do zimnej zupy.

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

## Bułeczki z mozzarellą

**SKŁADNIKI:** • 2 kulki mozzarelli • 2 op. (po ok. 400 g) ciasta na pizzę • 400 ml gęstej passaty pomidorowej • 200 g suszonych pomidorów z zalewy olejowej • 5 łyżeczek suszonych ziół do dań włoskich • 3 łyżki oliwy • pieprz • tłuszcz do blachy

**PRZYGOTOWANIE:**

**1.** Szeroką blachę posmaruj tłuszczem. Mozzarellę pokrój w kostkę. Ciasto na pizzę rozwiń, pokrój w zbliżonej wielkości kwadraty. Na środku każdego kwadratu połóż łyżkę passaty. Suszone pomidory pokrój na małe kawałeczki, a następnie ułóż na passacie. Na suszonych pomidorach rozłóż mozzarellę. Farsz oprósz obficie pieprzem i ziołami do dań włoskich.

**2.** Uformuj bułeczki, unosząc rogi kwadratów i zlepiając je razem. Bułeczki posmaruj oliwą, ułóż na blasze (łączeniem do dołu). Oprósz pieprzem i ewent. resztą ziół włoskich. Piecz przez 18-20 minut w 225°C.

*Czas przygotowania: 50 minut*
*Sztuk: 30 Stopień trudności: łatwy*





## SORBET NA DZIEŃ DOBRY

Ten słodki odcień jest łagodniejszy niż czerwień, a przy tym równie wyrazisty. Pięknie współgra z innymi barwami – zwłaszcza ze zgaszonym gołębim. W takim otoczeniu nawet zwykłe śniadanie zamienia się w mały rytuał przyjemności.

# JAK MALINOWY *deser...*

Pudrowy, sorbetowy czy malinowy? Róż we wnętrzu jest jak krem na torcie: **apetyczny, ale nie musi być przesłodzony** – chyba że tego chcesz!



## W PEŁNYM ROZKWICIE

Gdy lato w pełni, aż chce się poszaleć z kwiatowymi aranżacjami. Wianek z dalii pięknie ozdobi stół i wniesie do wnętrza soczysty, różowy akcent. Aby dłużej zachował świeżość, umieść kwiaty w uprzednio namoczonej gąbce florystycznej. I można zasiadać do stołu!




## RÓŻ W PROMIENIACH SŁOŃCA

Odcień z nutą brzoskwini to kolor, który buduje nastrój bez zbędnego hałasu. Jest miękki, ciepły – trochę jak zachód słońca. W sypialni wycisza i otula. A w połączeniu z beżem pokój staje się jeszcze bardziej przytulny. Dobrze wygląda z jasnym drewnem i kremowymi dodatkami.

*Różowe odcienie pięknie harmonizują z bielą i większością błękitów. Modnie łączą się z czerwienią i pomarańczą.*



## LEKKI JAK BEZA

Ściana w rozbielonym malinowym tonie nadaje wnętrzu romantyczny charakter. Prezentuje się lekko, elegancko i nowocześnie, tworząc harmonijne tło dla białych mebli, soczystej zieleni roślin oraz metalicznych akcentów. Jasny róż sprawdza się również w mniejszych pomieszczeniach. W takim otoczeniu codzienność smakuje lepiej.



***Wypróbuj u siebie!***

**Pojemnik. &k Amsterdam, WESTWING, 229,90 zł; Wazon. IKEA, 29,99 zł; Mata bawełniana. BONAMI.PL, 42,99 zł**



## APETYCZNY MIKS

To róż nadaje ton tej aranżacji, a jego barwne towarzystwo sprawia, że całość nabiera wakacyjnej energii. Czerwień, cieplejsze odcienie różu i nuty pomarańczy tworzą świeże, odważne połączenie. Warstwowe dywany i geometryczne poduszki dodają dynamiki, a jasne tło równoważy kompozycję.

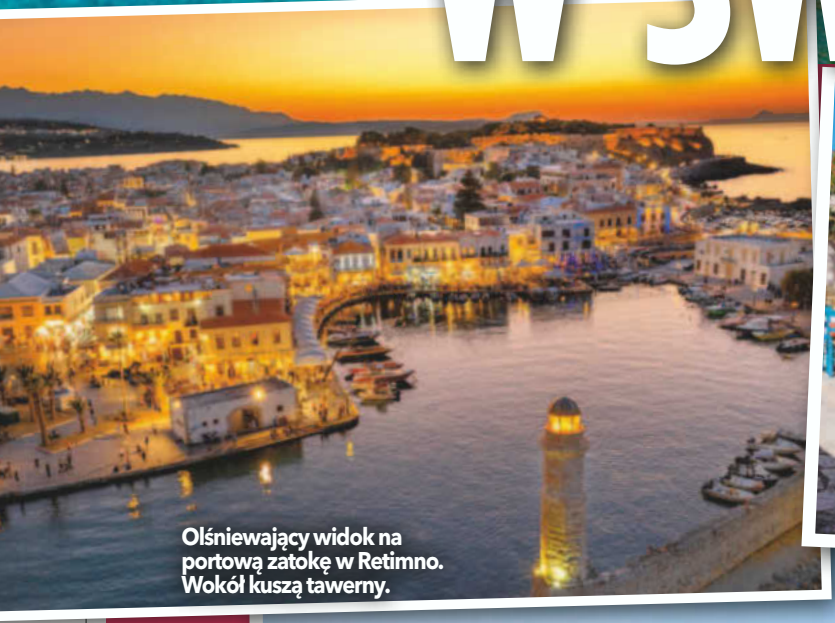
Fot.: HBV Interior (2), materiały prasowe: Desenio.pl, Textilwerk.com, IKEA, Westwing, Bonami.pl

Elafonisi – cudna wysepka z różowym piaskiem i laguną nie do opisania.

Śliczna wyspa Greka Zorby, pięknych plaż i starożytnych Bogów. Tu urodził się sam Zeus Gromowładny!

Kreta

# Boskie wakacje W ŚWIECIE MI



Olśniewający widok na portową zatokę w Retimno. Wokół kuszą tawerny.



Tak urocze miejsce, że zapomnimy o bożym świecie. A po winie stracimy też głowę.



Agia Galini na południu wyspy wygląda ślicznie jak z obrazka. Jest taka czarująca.



# TÓW

Dusza Krety żyje w tawernach. Wystarczy tam wejść, poddać się leniwej atmosferze i popróbować prostych, ale zawsze pysznych dań. Prawda, że wyjątkowo apetyczne i bardzo smaczne? Jak wszystko, bo Kreta jest wyspą jakby stworzoną dla beztroskich wakacji.

Wszędzie przyjazna, wszędzie obiecująca dobrą zabawę, pełna luzu i dystansu do odległego stąd świata.

Dlatego nie można denerwować się powolnością kelnerów albo niepunktualnością kierowców autobusów. To nie zła wola. To sens życia, którego szkoda na nerwy i pośpiech.



Leniwe chwile w porcie. Wieczorem będzie tu tłum turystów, w południe jest upalnie.

## Odkryjmy sekrety bogów

Zacznijmy od starożytnej mitologii. Możemy pojechać na wycieczkę w góry do jaskini, w której urodził się Zeus. Jaki stamtąd jest widok...

Drugie miejsce związane z mitami to położony koło Iraklionu pałac w Knossos. To miejsce warte odwiedzin. Najlepiej z rana, bo i turystów mniej, i upał nie taki straszny. Nie każdemu przypadnie do gustu, ale zobaczyć warto.

## Ładniej niż na Karaibach

Czas na plaże. Wybór jest ogromny, ale chyba powinniśmy zacząć od Elafonisi. To piaszczysta wysepka, na którą dojdziemy pieszo, bo woda jest płytka.

Czeka na nas bajkowy krajobraz, laguna w turkusach i szmaragdach wręcz niemożliwych. I różowy piasek!

Po tej bajce przenieśmy się na inną lagunę – Balos. I… znów bajka. Czasem blisko brzegu pływają duże żółwie.

Rodziny z dziećmi lubią Falasarnę. Jest uporządkowana, z rzędami leżaków i parasoli a dla najmłodszych. Wydzielono też płytkie miejsca do zabawy w wodzie. Zatem… bezpiecznie.

Gdzie jeszcze? Warto zajrzeć do malowniczej Matali na południu. Plaża w półokrągłej zatoczce a nad nią skały z jaskiniami. To robi wrażenie.

Tę okolicę lubią młodzi (legenda hippisów) i romantyczne dusze. Można się tu zakochać. Nie tylko w widokach.

## Jakie romantyczne wieczory

Choć to dość drogie miejsca (bo popularne), to jednak zajrzyjcie choć raz o zachodzie słońca do portów w Chanii i Retimno. Tylko trzeba wcześniej zamówić stolik, bo w sezonie to lokale, gdzie każdy chce być.

Nie ma tam może atmosfery z „Greka Zorby", ale czas cudownie zwalnia i uderza do głowy. Nieważne, ile retsiny wypijemy. Zatem: γεια μας (ja mas) czyli po polsku – na zdrowie.

Fot.: Adobe Stock (4), Zapała Paweł

TO JEST HIT



Prawdziwa siła jest w grupie

Bohaterki - Kamila, Ula i Tatiana - są dla siebie nieocenionym wsparciem nie tylko jako matki, ale również kobiety.

## Matki pingwinów

# Macierzyństwo BEZ FI

**Za to z czułością, humorem i prawdą, której zarówno mały, jak i duży ekran bał się i wystrzegał.**

Jeden z najważniejszych polskich seriali społecznych, który odczarował mit idealnego macierzyństwa, już niedługo powróci z drugim sezonem.

W świecie produkcji pełnych przerysowanych emocji i zafałszowanej rzeczywistości, „Matki pingwinów" dokonały tego, co innym nie udało się przez dekady. Obaliły mit cierpiętniczej matki Polki. Choć jest to wzruszająca opowieść o kobietach, które spotykają się w jednym z najbardziej wymagających momentów życia, zarazem podnosi na duchu i daje nadzieję. Każda z bohaterek serialu – czy to zawodniczka MMA Kama, influencerka Ula, czy zmęczona gospodyni domowa Tatiana – na swój sposób stara się bowiem poradzić sobie z tym, co zafundował im los: lękiem o dziecko, poczuciem winy, zmęczeniem, czasem samotnością w relacji, która miała być wsparciem. Kama, Ula i Tatiana nie ukrywają, że prawdziwe macierzyństwo, zwłaszcza w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami, dalekie jest od przesłodzonych zdjęć z Instagrama. Nie oznacza to jednak, że jest gorsze, smutniejsze czy skazane na społeczne wykluczenie.

### Kobiety takie jak my

Przyzwyczajona do walki na ringu i poza nim Kama (w tej roli Masza Wągrocka) uchodzi za twardą i impulsywną. Sport nauczył ją dyscypliny, ale macierzyństwo wystawia jej ducha walki na zupełnie inną próbę. W pierwszym sezonie obserwowaliśmy, jak Kama zmaga się z poczuciem bezradności wobec diagnozy synka – spektrum autyzmu i z własną potrzebą kontroli.

Ula, w którą wciela się w serialu Barbara Wypych, to z kolei mama dziewczynki z zespołem Downa i influencerka przyzwyczajona do życia w internecie. Jej profil w mediach społecznościowych pełen jest kolorów, pięknych wnętrz i cytatów motywacyjnych.

Dla odmiany Tatiana, grana przez Magdalenę Różczkę, przez lata definiowała się poprzez dom i rodzinę. Niemal 24 godziny na dobę poświęca się cierpiącemu na dystrofię mięśniową synkowi. Aktorka przyznawała, że rola Tatiany była dla niej szczególnie ważna, bo pokazuje kobiety, które przez lata były niewidzialne, a dźwigają na sobie cały świat.

### Nieocenione wsparcie

Twórcy serialu podkreślają, że zależało im na autentyczności. Przy tworzeniu scenariusza konsultowali się z psychologami, prowadzili też długie rozmowy z matkami dzieci z niepeł-

Fot.: Akpa (3), materiały prasowe (4)





LTRA

## Walka nie tylko na ringu

Kama na ringu nie zna strachu, ale w życiu prywatnym musi zmierzyć się z walką o przyszłość dziecka. Jaką rolę odegra tu nowy bohater, grany przez Mateusza Damięckiego?



## Tata na złoty medal

Z pełnym wyzwań rodzicielstwem dziecka z problemami na swój sposób radzi sobie też Jerzy (Tomasz Tyndyk).



## Nadchodzi czas dużych zmian

W 2. sezonie Ula, Kama i Tatiana poprowadzą szkołę dla dzieci z niepełnosprawnościami - „Biegun Szczęścia".



## Lekka lekcja o trudnej tolerancji

Aktorzy podkreślają, że nie wyobrażali sobie, iż tak trudny temat może zostać tak lekko i zabawnie przedstawiony.



## Perfekcyjność kontra lęk

Zawsze uśmiechnięta Ula uchodzi za idealną mamę i kobietę. Ale poza ekranem walczy z lękiem i presją bycia doskonałą.

nosprawnościami i obserwowali ich codzienne życie. Dzięki temu dialogi brzmią naturalnie – jakby zostały podsłuchane w poczekalni u lekarza czy na placu zabaw. Na planie szczególną wagę przykładano do komfortu dziecięcych aktorów. Sceny emocjonalne kręcono w krótkich dublach, w obecności rodziców.

Zresztą rozmowy aktorów z prawdziwymi „matkami pingwinów" stały się inspiracją dla wielu scen. W serialu tym nie chodzi bowiem jedynie o relację matka-dziecko. To także historia kobiet, które odnajdują siebie nawzajem. Ich spotkania, niekiedy kłótnie, stają się przestrzenią, w której można powiedzieć to, na co brakuje miejsca gdzie indziej.

Jeszcze w tym roku, późnym latem lub wczesną jesienią, premierę będzie miał 2. sezon produkcji. Nowe odcinki mają postawić bohaterki przed nowymi wyborami. Kama stanie przed decyzją, czy wrócić na zawodowy ring, Ula zmierzy się z publicznym hejtem i konsekwencjami ujawnienia prywatnych problemów. Tatiana zaś podejmie próbę powrotu na rynek pracy, co wywoła napięcia w domu. Nowe odcinki mają również mocniej zaakcentować perspektywę mężczyzn, pokazując, że oni także zmagają się z poczuciem winy i bezradności.

**SHOW** Joanna Pasztelańska




**Premiera 5.08 Netflix**

# 1670 3

Od czasu, gdy na wielkich Dożynkach Królewskich w Adamczysze wyszła na jaw gorzka prawda o pochodzeniu Jana Pawła (Bartłomiej Topa), ród Adamczewskich przechodzi ewidentny kryzys. Zofia (Katarzyna Herman) boryka się z syndromem opuszczonego gniazda, a ciszę w dworku próbuje zagłuszyć śpiewaniem gorzkich żali. Jakby tego było mało, chłopi Jana Pawła nie są już tak ulegli jak wcześniej. Tymczasem Adamczewski zamierza udowodnić światu, że jest prawdziwym homo sarmatus i … wysłać jednego z chłopów na Księżyc.



**Ku uciesze rodziców, Aniela (Martyna Byczkowska), wraca do Adamczychy, gdzie chce otworzyć szkołę dla chłopów.**

## Książki

**KRÓL SERCE**
» Jordan jest na ostatnim roku studiów, gdy w jej życie wkraczają Sam i Yash. Dziewczyna wikła się w skomplikowany trójkąt.

**GDAŃSK. LATA WOLNOŚCI**
» Po śmierci męża Johanna musi zawalczyć o swoje miejsce w stoczni, a to nie będzie łatwe… Porywający finał burzliwej sagi.

**DEEMKI**
» Maśka, Malina, Muza i Mila. Cztery żywioły oraz osobowości, które połączyła przyjaźń zdolna pokonać wszystkie przeszkody.

**BABA Z WOZU, KOMU LŻEJ?**
» Kolejna komedia kryminalna o przygodach dzielnych członkiń Koła Gospodyń Wiejskich i policjantek z posterunku w Stupsku.

**JUTRA NIE BĘDZIE**
» Laura dowiaduje się o śmiertelnej chorobie. Wyjeżdża nad morze, gdzie przed samobójstwem ratuje ją pewien stary żeglarz.





Premiera 7.08 HBO Max

## KLARA. REWOLUCJA

» W życiu Klary (Izabela Kuna) wszystko staje na głowie. Po latach pojawia się jej ojciec, Władysław, a Aleks (Adam Woronowicz) jest o krok od podjęcia w końcu męskiej decyzji. Wszystko to sprawia, że Klara zaczyna tracić grunt pod stopami, a ukojenia nie przynosi jej nawet przystąpienie do długo odwlekanej spowiedzi. W 2. sezonie przebojowego serialu ponownie występują Katarzyna Warnke, Piotr Adamczyk oraz Eryk Kulm.



Premiera 5.08 Apple TV

## TED LASSO 4

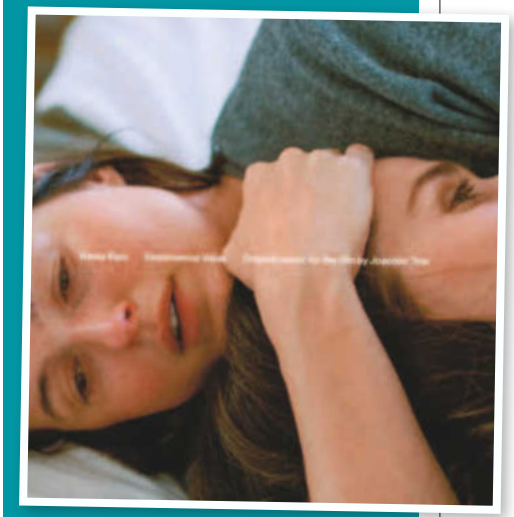
» Tego nikt się nie spodziewał. Nie dość, że Ted Lasso (Jason Sudeikis) wraca do Anglii, to na dodatek tym razem ma poprowadzić ku zwycięstwu drugoligową, kobiecą drużynę piłkarską AFC Richmond. Optymizm i legendarne już metody Teda nie spotkają się jednak z takim entuzjazmem jak niegdyś. Lasso przekona się też, że w przypadku żeńskich zawodniczek, zaufanie zdobyć jest znacznie trudniej, za to łatwo je stracić.



Premiera w kinach 14.08

## KONIEC ULICY DĘBOWEJ

» Anne Hathaway i Ewan McGregor jako małżeństwo we wciągającym filmie przygodowym na granicy snu i jawy. Kiedy Plattowie budzą się pewnego ranka, zszokowani odkrywają, że nic nie jest już takie samo. Okazuje się bowiem, że na skutek jakiejś siły wyższej, ich dom, jak również posesje sąsiadów, a także cała ulica Dębowa, przy której mieszkają, uległy… przemieszczeniu. Kiedy Plattowie próbują wydostać się z ulicy Dębowej, okazuje się, że na jej końcu widnieje gigantyczna wyrwa, a dostępu na drugą stronę bronią m.in. dinozaury.



## Płyta

» Film, do którego ścieżkę dźwiękową nagrała Hania Rani, młoda i utalentowana polska pianistka i kompozytorka, został nagrodzony na festiwalu w Cannes, a także na Złotych Globach. Oscary? Na razie Hania została oficjalnie zaproszona do dołączenia do Amerykańskiej Akademii Filmowej, czyli ekskluzywnego grona przyznającego nagrody. Na jej płytę „Sentimental Value" składa się dziesięć wyjątkowych utworów. Wiadomo, że przy pisaniu muzyki kompozytorka miała do dyspozycji scenariusz oraz własną wyobraźnię. Powstała wyjątkowa opowieść, czerpiąca siłę głównie z wycofania, minimalizmu, a przede wszystkim silnie emanująca emocjami.

Fot: materiały prasowe (10)


MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

Bauer Media Group

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



PBC

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**

# PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

„... Bovary", powieść
do marynowania
powab, urok, czar
kościół parafialny
tkanka drzew
ciągnie się za kometą
pochłania kuchenne wyziewy
piecze w przełyku
greko-katolik
kolor moro
serce lub wątroba
groźny dla serca
Hz dla fizyka
2
gatunek wierzby
opust w cenie
glewik i wątro-bowiec
twardy cukierek
odmiana chal-cedonu
niejeden na jarmarku
słodki na patyku
usuwanie chłopów z ziemi
choroba zakaźna
nietakt
sojusz
7
żebro statku
edukacja
leku albo niepewności
pnie się po niej fasola
ślubu bądź urodzenia
drżąca topola
antonim zmiennej
buty biegacza
3
4
muśnięcie dłoni
damas-ceńska na miecze
państwo
wódz wikingów
okrążenie toru, bieżni
zmiana kierunku ruchu
kartofel
śpiew w zespole
jeżdżąca Ibiza
zatarg, kłótnia
siekierka do mięsa
los
człowiek śniegu
kawałek smol-nego drewna
zagrała Chani w „Diunie"
espresso
z niego dzwony
np. rzepakowy
sąsiad Jemenu
6
oskrzyd-lający wroga
dawna drobna moneta
pudel, buldog
pośrednik handlowy
otacza lagunę
spis poprawek
zakonnik
przyjemny zapach
puszysty koc
skupienie
cosa nostra
kuzynka karpia
owcza gromada
balkon w teatrze
futerał na okulary
ślubna
flara
stosowane zasady
nacięcie, rowek
otomana
1
efekt korozji
forma rozliczeń
nieduży jacht
osobowe w aktach
ojciec
cząstka materii
ostrze strzały
... klima-tyczna
5
walet lub as
obok Warsa
cioteczny to syn ciotki

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

# WYKREŚLANKA

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

| P | Y | T | R | O | M | U | H | M | O | R | D | O | R | E | A | C | W |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | T | U | R | A | T | O | R | M | I | N | A | R | E | T | E | R |
| S | K | A | F | K | A | I | N | W | E | P | R | E | S | Y | D | N | Z |
| K | S | A | K | U | T | Z | S | A | K | P | O | H | N | M | Ł | T | E |
| N | O | A | A | K | W | A | D | Y | Z | R | P | A | A | R | U | A | S |
| M | A | K | M | A | N | I | F | E | S | T | D | A | Ł | N | G | U | I |
| I | A | H | P | D | T | S | Z | A | L | J | R | A | D | A | E | R | E |
| F | A | S | A | I | Ą | N | A | P | A | D | A | I | C | E | I | T | Ń |
| Y | Z | A | Z | J | T | L | A | K | A | W | O | Z | K | I | I | M | A |
| R | S | T | A | T | K | K | A | N | A | I | Y | M | A | S | W | B | S |
| E | I | U | K | I | U | I | U | A | T | K | G | J | I | R | Z | L | I |
| Z | L | T | E | L | R | Z | N | N | O | J | T | O | A | N | A | A | E |
| S | K | R | B | O | C | I | A | T | R | L | E | S | L | Z | O | Z | K |
| N | A | A | T | A | M | R | A | E | T | S | N | L | Y | O | D | I | I |
| T | K | S | D | U | Y | R | M | O | E | O | W | I | R | Z | I | S | E |
| A | I | O | G | B | C | O | W | I | T | S | I | M | O | K | C | B | R |
| H | R | E | E | I | N | E | W | A | K | O | L | E | K | T | Y | W | A |
| B | L | K | E | T | D | O | B | W | Y | P | I | E | K | I | W | A | Ł |

**Słowa do wykreślenia:**

AERODROM
ATENA
ATUT
BATON
BIEDA
BIOLOGIA
BRODACZ
CENTAUR
CZYSTKA
DEWOT
DŁUG
DOMINO
FAKS
HISTORIA
HOPKA
HUMOR
KAJDANY
KIERAT
KLISZA
KOKPIT
KOLEKTYW
KOMIS
KULBAKA
LĄD
~~LEGUMINA~~
LEJTNANT
LWICA
MANIFEST
MASZT
MIAŁ
MINARET
NAHAJ
NARYBEK
OTARCIE
OWIES
PEWNIAK
PRZYDAWKA
REMONT
RIKSZA
SATURATOR
SER
SIEKIERA
SZAL
SZERYF
SZTUKAS
TYP
WAŁ
WIR
WRZESIEŃ
WYJAZD
WYPIEKI
ZARAZA

# SZYFRÓWKA

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

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 D | 2 | 3 | 4 | 5 A | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 S | 11 |
| 12 | 13 R | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 U | 19 | 20 B | 21 | 22 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | 10 | | 10 | 6 | 5 | 11 | 2 | 13 | | 9 | | 22 |
| 11 | 13 | 8 | 7 | 11 | | 16 | | | 18 | 10 | 8 | 11 | 9 |
| 5 | | 5 | | 5 A | 20 B | 10 S | 18 U | 13 R | 1 D | | 1 | | 11 |
| 15 | 9 | 14 | 5 | 13 | | 3 | | | 2 | 3 | 9 | 14 | 5 |
| 21 | | 2 | | 17 | 13 | 5 | 4 | 2 | 13 | | 20 | | 18 |
| 3 | 5 | 19 | 17 | 5 | | 12 | | | 5 | 16 | 5 | 22 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 10 | 15 | 2 | 22 |

Fot.: Wydawnictwo Bauer (4)

HAPPY HOUR

# PANORAMA

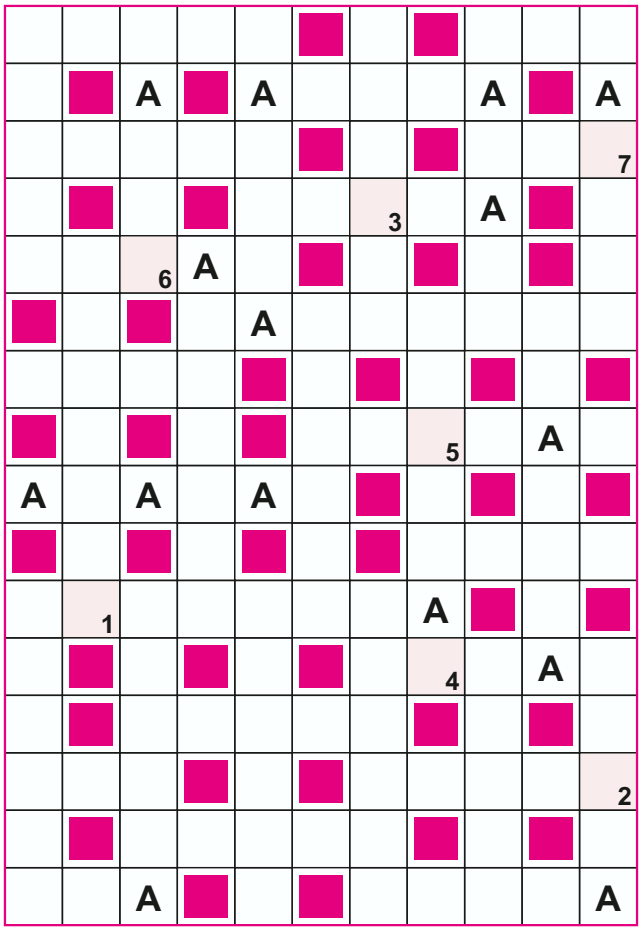
Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| na zdjęciu | szafran | | symbol Kanady / ustrój Kuwejtu | | zbieg okoliczności / uchwyt na tokarce / kordonek | | na czele diecezji | | piec w hucie |  | | | | | | |
| miłosna powieść | | | | | | | boży posłaniec | | likier kminkowy | | | | | | | |
| zniżka, rabat | | granica, pułap | | droga metra | | | | | | | | | | | | |
| | | | | żart, drwina / słowo | | 3 | | | | bywa sienny | | morski rabuś | | mroźna kraina | | |
| ogół nagród | | | | | | składany w sądzie | | wyziewy z auta / sukulent z Afryki | | | | | | | | 2 |
| koteria / atrofia | | | silny koń | | jest nim ropucha | | | | | zapał | | kubański taniec | | osęka | | |
| dojrzewa w kłosie | | | | | | | stoi za kamerą / wydaje werdykt | | zielony chrzan | | | | | | | |
| | | | | | pomysł | | | | | 5 | | | | | | |
| ognisko bacy / barysfera | | historia / kadź, stągiew | | | | | | | uchwyt kubka | | kojarzył pary / „mózg" armii | | duma dziadka | | blacha praczki | |
| | 4 | | | silnik trabanta / ozdoba kolekcji | | | | | | | | | | | | |
| indiańska łódź | | | | | | rzymska bogini Księżyca | | wiosenny kwiat / sam na estradzie | | | | | | 6 | | |
| rodzaj przędzy | konglomerat | | gumowy but / otawa | | | | | | | opłata klimatyczna / bazia | | sojusznik | | talerzyk pod filiżanką | | |
| | | | | | rzucony czar / niepokój | | | | | | | | | | | |
| np. druid | | pachnący tlen / wziątka w brydżu | | | | | wyborczy z urną / materiał opałowy | | | | | | domek psa | | strój Szkota | |
| | | | | zarost po bokach twarzy | | | | | leń, nierób | | | 7 | | | | |
| biały klejnot | | | | | | kłujący chwast | | | | | A4 Avant na szosie | | | | | |
| | | 1 | | wyżywienie | | | | | wielorasowy pies | | | | | | | |
| podwodzie / krewna kruka | | | | | | dzieje rodu | | | | | delikatne zachowanie | | | | | |

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

## JOLKA

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



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

- łączy z siecią
- dewiza życiowa
- w obiadowym menu
- przystań jachtowa
- zdobi jelenia
- alpejski halny
- egipski władca
- nawał pracy
- elektroda ujemna
- wyższy od basu
- nacięcie grawera
- cerkiewny obraz
- większy od morza
- włącza światło
- ziąb dla skwaru
- ciasto smażone na patelni
- przepych, zbytek
- występuje w operze
- ... Kuna, aktorka
- ... szterling
- warunki pogodowe
- tropikalny owoc
- otwór w baku
- usunięcie kogoś z lokalu
- koniec powieści
- ślubna z trenem
- bodziec, zachęta
- młody zawodnik
- ... współrzędnych
- urwis, chuligan
- tworzywo na obicia
- blankiet, formularz
- oczeretniak
- wonne kłącze
- śniegowy dom
- szachy lub brydż
- witka do chłosty

## SUDOKU

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 | | 9 | 4 | 6 |
| 9 | | | | | | 5 | | 8 |
| | | 1 | | 9 | | 3 | | |
| | | | 3 | | | 1 | | 4 |
| | | | 8 | | 1 | | | |
| 6 | | 2 | | | 4 | | | |
| | | 3 | | 8 | | 6 | | |
| 8 | | 6 | | | | | | 5 |
| 1 | 5 | 4 | | 3 | | | | |

Fot.: Adobe Stock

HOROSKOP

3 sierpnia – 16 sierpnia

# Spójrz w GWIAZDY

Lwy czekają romantyczne uniesienia, a Panny i Wodniki – totalna rewolucja w pracy. Co sierpień przyniesie reszcie zodiakalnych bohaterek? Sprawdź!



Natasza Urbańska (48)
LEW

## LEW 23.07 – 22.08

Ciesz się tym, co przygotował dla ciebie los. Nie próbuj na siłę zmienić biegu wydarzeń. Tak ma być!
**PRACA:** Czujesz, że twoje postępy zawodowe zwalniają? To najlepszy czas na przemyślenia. Być może potrzebujesz, by ktoś porządnie cię zmotywował.
**MIŁOŚĆ:** Do zakochania jeden krok! Jeszcze tego lata twoje serce skradnie tajemniczy adorator, który od dawna ma na ciebie oko.

## PANNA 23.08 – 22.09

Jak zwykle zabiegana i zajęta, ale zwolnij. Lato to świetny czas na obcowanie z naturą. Kilka dni offline dobrze ci zrobi.
**PRACA:** Jeśli czekasz na awans to czas wziąć się porządnie do roboty! Nic samo z siebie się nie wydarzy. A warto zawalczyć!
**MIŁOŚĆ:** „Kiedy ślub"? Słyszałaś już to pytanie nie raz? Zastanów się, czy obecny partner jest dobrym materiałem na męża.

## WAGA 23.09 – 22.10

Planeta miłości sprawi, że odczujesz silne pragnienie spędzania czasu w rodzinnym domu. Naciesz się bliskimi.
**PRACA:** Długie i gorące dni nie sprzyjają wyzwaniom zawodowym. W sierpniu ciężko się skoncentrować. Nie walcz z tym.
**MIŁOŚĆ:** Zdrowa i silna relacja to marzenie każdej z nas. Tobie się udało! Ale tylko ty wiesz, ile pracy musiałaś w to włożyć.

## SKORPION 23.10 – 21.11

Poczujesz silny impuls do wyrażania siebie i swoich pomysłów. To idealny moment na rozpoczęcie nowego projektu.
**PRACA:** Zacznij snuć plany na resztę roku. Jeśli będziesz trzymać się planu, do końca roku osiągniesz wymarzony sukces.
**MIŁOŚĆ:** Czy to na pewno tylko przyjaciel? Mówią, że przyjaźń damsko-męska nie istnieje… Zajrzyj głębiej w swoje serce.

## STRZELEC 22.11 – 21.12

Sierpień to czas, w którym sfera duchowa będzie dla ciebie bardzo ważna. Skup się zatem na potrzebach duszy.
**PRACA:** Wyzwól swoją kreatywność. Kiedy inni wyjechali na urlopy, ty masz okazję i wszelkie możliwości zabłysnąć.
**MIŁOŚĆ:** Wakacje tylko we dwoje uzdrowią wasz związek. W końcu będzie czas na długie rozmowy i wpatrywanie się sobie w oczy.

## KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Czujesz się pełna energii i gotowa na nowe wyzwania. I dobrze! Aura sprzyja Koziorożcom i wypycha je do działania.
**PRACA:** Kreatywne myślenie i umiejętność spokojnego znajdowania rozwiązań to klucz do sukcesu. Pamiętaj!
**MIŁOŚĆ:** Kłótnie i konflikty na horyzoncie. Niestety, są nieuniknione. Jeśli myślisz o rozstaniu, nie przeciągaj tego.

## WODNIK 20.01 – 18.02

Nadmierna impulsywność to twoja słaba strona. Trzymaj nerwy na wodzy, bo to może się dla ciebie źle skończyć.
**PRACA:** Wyślij CV do wymarzonej firmy. Zobaczysz, że los się do ciebie uśmiechnie. Masz przecież to „coś"!
**MIŁOŚĆ:** Jak to mówią: „kocha, to poczeka". Pamiętaj jednak, że nie będzie czekał wiecznie. Musisz się zdecydować.

## RYBY 19.02 – 20.03

Jesteś czujna i skupiona jak nigdy wcześniej, a to dobry czas na naukę. Sierpień to miesiąc, w którym masz niezwykle otwarty umysł.
**PRACA:** Jesteś naprawdę świetna, w tym, co robisz. Pamiętaj jednak, że nie ma osób niezastąpionych.
**MIŁOŚĆ:** Szukasz prawdziwej miłości? Zrezygnuj z aplikacji randkowej na rzecz spontanicznych wyjść na miasto.

## BARAN 21.03 – 19.04

Co jest twoją pasją? Jeśli wciąż jej szukasz, spróbuj sportów wodnych. Być może w nich odnajdziesz frajdę.
**PRACA:** Mierz siły na zamiary. Nie podejmuj się kolejnego zawodowego wyzwania jeśli czujesz, że to cię przerośnie.
**MIŁOŚĆ:** Singielki spod znaku Barana będą miały okazję poznać ciekawego mężczyznę - i to nie w wirtualnej rzeczywistości!

## BYK 20.04 – 20.05

Skoncentruj się na swoim zdrowiu i porzuć używki. Lato zachęca co imprezowania, ale to nie jest dla ciebie korzystne.
**PRACA:** Gonisz za awansem, ale masz na myśli finanse czy pozycje społeczną? Zastanów się, czego bardziej teraz potrzebujesz.
**MIŁOŚĆ:** Rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa. To jedyny przepis na udaną relację, która przetrwa długie lata.

## BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06

Jesteś zbyt zajęta, żeby zauważyć, że twoje prywatne życie woła o pomoc. Zwróć wreszcie uwagę na to, co dzieje się poza pracą.
**PRACA:** Jesteś bardzo ambitna. Nie masz wrażenia, że w dotychczasowym miejscu pracy trochę się marnujesz?
**MIŁOŚĆ:** Oczekujesz od partnera całkowitego poświęcenia – ale czy jesteś w stanie się odwdzięczyć?

## RAK 22.06 – 22.07

Korzystaj z wyczekanego urlopu i odpal wrotki. Baw się, szalej i tańcz do białego rana. To twój czas!
**PRACA:** Praca na pół etatu? Takie rozwiązanie sprawi, że nie tylko zapanujesz nad obowiązkami, ale dodatkowo odpoczniesz – a tego bardzo potrzebujesz.
**MIŁOŚĆ:** Wypracowanie zdrowej relacji to ciężka praca, nie poddawaj się.

Fot.: East News

# Oni mają GŁOS

**KATARZYNA ŻAK**

„Lęk przypomina, że nic nie jest nam dane na zawsze. Pokazuje, że jesteśmy kruchymi istotami, które mogą upaść, zawieźć. I paradoksalnie to daje siłę, bo zmusza do uważności i pracy nad sobą, bycia obecnym".

**WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ**

„Nie wychodzę z założenia, że życie mi się przydarza, tylko że to ja je kreuję. Uważam, że to ode mnie i włożonej przeze mnie pracy zależy to, czy coś się w nim zmieni, czy też nie".

**EDYTA JUNGOWSKA**

„Nigdy nie jest tak, że permanentnie jesteśmy szczęśliwi. Ale nie ma sytuacji bez wyjścia i z każdych tarapatów można wyjść, jeśli ma się przy sobie odpowiednich ludzi".

**JAN ENGLERT**

„Mężczyźni są prości jak skrzynki na piwo, składają się wyłącznie z linii prostych, a nie znam ani jednej kobiety, która byłaby linią prostą. I żaden mężczyzna nie dostrzega nawet połowy szczegółów, które dostrzegają kobiety".

**CATE BLANCHETT**

„Wstyd jest czymś innym niż poczucie winy. Poczucie winy jest nieproduktywne. Wstyd odwrotnie: jest ważny, bo zmusza do spojrzenia na własne, niewłaściwe zachowania. Żeby się znów nie wydarzyły".

**MARIA DĘBSKA**

„Miałam poczucie, że w pracy muszę panować nad sobą, bo inaczej nie będę traktowana poważnie. Tylko jak przez 15 godzin nie pozwalasz sobie na emocje, to wracasz do domu i ścina cię z nóg. Wszystko ma swoją cenę".

**EWA BEM**

„Człowiek nie musi być kochany na zabój, ale musi czuć, że gdzieś tam jest jakieś uczucie. Bez poczucia bliskości, czułości naprawdę bardzo trudno jest żyć".

Fot.: BE&W, Akpa (4), East News, Reporter

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME




# PONAD 160 SERIALI I FILMÓW

## OBEJRZELIŚMY, OCENILIŚMY, REKOMENDUJEMY NAJLEPSZE




**NETFILM**
**E-WYDANIA**
**W CZYTELNIA.PL**

# NETFILM

**JEDYNY TAKI MAGAZYN!**

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

**www.netfilm.pl**