MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 10 (459) 11 maja 2026

PAULINA GAŁĄZKA - SZYBKO NAUCZYŁAM SIĘ, ŻE JEŚLI CHCĘ COŚ OSIĄGNĄĆ, MUSZĘ LICZYĆ PRZEDE WSZYSTKIM NA SIEBIE - MÓWI NAM

ŁATWOGANG ROZBIŁ BANK, CZYLI ZEBRAŁ PRAWIE 300 MILIONÓW ZŁOTYCH DLA DZIECI WALCZĄCYCH Z RAKIEM. JAK ON TO ZROBIŁ?

Jakub Gierszał

Kogo wybrało jego serce?

POLA I MICHAŁ WIŚNIEWSCY ZE SWOJEGO ROZWODU ZROBIĄ SPEKTAKL NA CAŁĄ POLSKĘ? CO Z FIRMĄ, CO Z DOMEM, CO Z DZIEĆMI?

BEYONCÉ

SUNDAY ROSE KIDMAN-URBAN I NICOLE KIDMAN

HEIDI KLUM

MET GALA 2026 NOWOJORSKIE ŚWIĘTO MODY TYM RAZEM ZASKOCZYŁO PLEJADĄ... OSOBLIWOŚCI

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

Numer w sprzedaży do 24.05.2026

epressa.pl 29675bb599

Maciej Orłoś

Nie ma wątpliwości, że Maciej Orłoś wie, iż w dziennikarskim małżeństwie wszystkie uczynki zostaną, wcześniej czy później, skrupulatnie spisane. Oczy ukochanej, Pauliny Koziejowskiej, mówią to bardzo wyraźnie.

Małgorzata Opczowska

Ten prosiaczek jest słodszy niż wszystkie drinki z parasolką na Bahamach! Wystarczyło jedno „chrum", by prezenterka przepadła z kretesem.

#Show TIME

Beata Tadla

Czyżby miało się sprawdzić powiedzenie, że stara miłość nie rdzewieje? A nie, to nie krecik, tylko trochę inne małe, sympatyczne zwierzątka!

Anita Lipnicka

Kopanie w ziemi ma w sobie uzdrawiającą moc - zapewnia Anita Lipnicka. - Przede wszystkim: nie myślisz. Tylko słuchasz śpiewu ptaków i dajesz się ponieść chwili bez ciężkiej treści. Polecam wszystkim jako antidotum na zmartwienia i życiowe dramaty. Patrząc na jej uśmiech zza ogrodowej rękawicy, nie sposób się nie zgodzić.

Mikołaj Roznerski

- Dokręcam śruby w tym tygodniu. Komuś coś ten tego? - tak na Instagramie oferuje swoje usługi Mikołaj Roznerski. Do takiego majstra na pewno zaraz ustawi się kolejka potrzebujących.

Fot.: Instagram.com/beatatadla, mroznerski, anita.lipnicka, opczowska_malgorzata, paulina_koziejowska

eprasa.pl 29675bb599

Nr 10 (459) 11 maja 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 **Katarzyna Grochola** nigdy wcześniej nie mówiła, z jakiego piekła się wyrwała.

5 Wśród kurzu i pyłu rośnie marzenie **Małgorzaty Sochy**!

8 Nie kryje: nie miała łatwego startu. Ale słabość **Pauliny Gałązki** okazała się jej siłą.

11 Trudno nie zgodzić się z werdyktem, jaki zapadł w sprawie **Anne Hathaway**!

GORĄCY NEWS

22 **Kuba Wojewódzki**
Małżeństwo musi się jeszcze dotrzeć? Chyba stąd te nerwy!

12 Obfitował w wielkie momenty! Nie tylko **Edyta Górniak** wystąpiła na festiwalu Eurowizji…

13 **Karolina Pisarek** zdradza swój mały wielki sekret.

15 Dawne rodzinne gniazdko przestaje istnieć. Co to oznacza dla **Agnieszki Kaczorowskiej** i **Macieja Peli**?

16 **Aneta Kręglicka**
Nieszczęsny – mówi o tytule, za który miliony kobiet dałoby się pokroić…

26 **Emilia Komarnicka**
Wyjątkowy wywiad o dojrzałości i sztuce odpuszczania.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Apetyczne połączenie: cytryna z czekoladą.

30 **Makijaż** Usta, o których nie sposób przestać myśleć.

32 **Pielęgnacja** Lekcja kamuflowania śladów zmęczenia promiennym wyglądem!

34 **Zawsze w formie** Szklanka wody podniesie IQ? Może nie, ale prawie… Nawodnienie to potęga!

PO GODZINACH

36 **Kuchnia** Wiosenne ciasta z kremem: lekkie jak obłoczki i barwne jak kwiaty wiśni…

38 **Wnętrza** Błękit – kolor marzeń projektanta! Zobacz, jak potrafi odmienić salon.

44 **Podróże** Wybierz się z nami do Cannes – i poczuj jak gwiazda filmowa.

Wielkie pragnienie się ziściło

Swoje wielkie marzenia o macierzyństwie udało jej się zrealizować dopiero w okolicach pięćdziesiątki.

Cameron Diaz

Jej pomnożone SZCZĘŚCIE

» **WIELKA RADOŚĆ!** 53-letnia gwiazda amerykańskiego kina, Cameron Diaz oraz jej ukochany, młodszy o 7 lat muzyk Benji Madden, ogłosili narodziny trzeciego dziecka. Chłopiec otrzymał imię Nautas Madden. – Cameron i ja jesteśmy szczęśliwi, podekscytowani i czujemy się błogosławieni mogąc to ogłosić. Witaj na świecie, synu! – napisał w internecie Madden. To już trzecie dziecko tej pięknej pary. Wychowują córkę Raddix, która przyszła na świat w 2019 roku, oraz syna Cardinala, urodzonego w 2024 roku. Dzieci urodziły się dzięki pomocy surogatki, więc prawdopodobniej stało się tak także i teraz, jednak na razie rodzice tego nie potwierdzili.

Lubi być zwykłą mamą

To właśnie dzieci stanowią epicentrum jej świata, a nie sława i pieniądze.

Wciąż gra w komediach romantycznych. W „Holiday" z 2006 roku partnerował jej równie sławny Jude Law.

Fot.: East News (3), Forum (2), Getty Images, Reporter, Loberon
Fot. na okładce: Forum (2), Akpa, East News (4), Reporter

eprasa.pl 29675bb599

Jest szczęśliwa u boku trzeciego męża, muzyka Stanisława Bartosika. Przy nim odnalazła prawdziwą miłość i spokój.

Zawsze blisko siebie

Z córką, Dorotą Szelągowską, łączy ją silna więź, oparta na wzajemnym zaufaniu.

Uwielbia zwierzęta, najbardziej psy. W jej domu nie może ich zabraknąć.

KATARZYNA GROCHOLA O ŻYCIU W PIEKLE

» NIGDY NIE UKRYWAŁA, ŻE BYŁA OFIARĄ PRZEMOCY DOMOWEJ. Ale dopiero teraz ujawniła drastyczne szczegóły tego, jak wiele bólu doświadczyła przed laty w drugim małżeństwie. Mąż bił ją i znęcał się nad nią psychicznie… – Było o krok, że mnie zabije. Uratowała mnie córka, która udawała, że dzwoni do przyjaciół. Przestał mnie dusić i powiedział, że mamy się wynosić – wyznała pisarka. W końcu Katarzyna Grochola podjęła decyzję, że odchodzi od kata, który także znęcał się nad córką Dorotą. Wspólne trudne doświadczenia bardzo zbliżyły je do siebie. Dziś obie pomagają ofiarom przemocy domowej. **(TOR)**

Z głębi serca dla serc

Sprzedała prawie 4 miliony egzemplarzy książek. Pisze z serca i czytelniczki właśnie za to ją uwielbiają.

W końcu jest dobrze

Choć los nie szczędził jej razów, twierdzi, że trudne doświadczenia ją wzmocniły. Dziś cieszy się życiem i jest wdzięczna za to, co osiągnęła.

Fot.: East News, Instagram.com/katarzynagrochola_official (3), Instagram.com/dotindotin

JEDNYM ZDANIEM

Spotykają się od ponad roku, razem przeszli długą terapię, która miała uwolnić ich od dawnych traum, a teraz **Jennifer Aniston** i **Jim Curtis** planują wziąć ślub.

W Hiszpanii **Piotr Gąsowski** chciał odwiedzić **Macieja Dowbora** w jego domu, ale skuter, którym jechał wpadł do rowu i przyjaciel musiał go holować do siebie.

Pierwszy ślub wzięła na studiach, jednak związek nie przetrwał i dlatego **Małgorzata Rozenek-Majdan** porównała go do... pierwszego naleśnika, który nie wychodzi.

eprasa.pl 29675bb599

Tworzy swój raj na ziemi

To uśmiech kobiety, która buduje swój azyl pod hiszpańskim słońcem.

Start w nowy etap

Jeszcze kurz unosi się w powietrzu, ale w jej głowie ten dom już żyje!

W ubiegłym roku to właśnie na Półwyspie Iberyjskim spędzali Wielkanoc.

Kierunek już jest przetestowany!

Natalia Kukulska już wcześniej udowodniła, że dom za granicą to nie jest nierealne marzenie!

MAŁGORZATA SOCHA I... TOTALNA DEMOLKA

» SPEŁNIA WIELKIE MARZENIE! Choć należy do zapracowanych gwiazd, teraz chyba często myślami jest gdzie indziej. Małgorzata Socha kupiła dom w Hiszpanii i właśnie go remontuje. Pokazała kadry z miejsca, gdzie trwa totalna przebudowa. – Zaczęło się… wielki remont, a właściwie wielka demolka – napisała. Ten pomysł dojrzewał w niej przez długie lata, także dzięki przyjaźni z Natalią Kukulską, w której hiszpańskim domu często bywa. To właśnie tam, w promieniach gorącego słońca, ta decyzja nabrała realnych kształtów. Dziś aktorka pokazuje postępy. – Na ten moment więcej tu kurzu niż planu, ale działamy! – dodaje z radością. **(RR)**

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

eprasa.pl 29675bb599

W SKÓRZE WĘŻA

Nie sposób odmówić Sandrze Kubickiej urody oraz seksapilu! A drapieżna kreacji dzieła Stelli jeszcze uwydatniła wdzięki celebrytki.

Fot.: Akpa (6)

WPROST LŚNIŁA NA SCENIE

Iga Krefft była w swoim żywiole, gdy czarowała głosem i energią. Jej przeboje na żywo zabrzmiały obłędnie.

SZPAK TEŻ PRZYFRUNĄŁ

Wprawdzie nowa kolekcja Stelli McCartney to ubrania dla pań, ale Michał Szpak i tak znalazł w niej coś dla siebie.

STELLA MCCARTNEY DLA H&M

» KREACJE OD ŚWIATOWYCH PROJEKTANTÓW MOŻNA KUPIĆ NAWET W SIECIÓWCE! Stella McCartney jest tego kolejnym już przykładem. Gwiazda świata mody zaprojektowała nową wiosenną kolekcję dla H&M. To wielki powrót do współpracy projektantki z tą marką po ponad 20 latach. Jest więc co świętować. W Polsce gwiazdy show-biznesu, m.in. Ada Fijał, Izabella Krzan, Jessica Mercedes, Zofia Ślotała, Dominika Wysocka, Lidia Popiel, Michał Szpak i Sandra Kubicka, fetowały w warszawskiej hali BFort. Wszystkie oczywiście ubrane w najnowszą Stellę McCartney. Zabawa była przednia! Tym bardziej, że muzycznie uświetniła wieczór Ofelia, czyli Iga Krefft. **(AN)**

CAŁA (PRAWIE) NA BIAŁO

Ta suknia pasowałaby nawet przed ołtarz… Lecz, jak wiemy, Izabela Krzan jest szczęśliwie i z wzajemnością zakochana, ale ślubu na razie nie planuje.

CZERWIEŃ WYSTYLIZOWANA

Odpoczywa na łonie natury w najmodniejszym w tym sezonie kolorze? Celebrytka Zofia Ślotała bezdyskusyjnie zna się na modzie.

TYLE PIĘKNA W CAŁYM MIEŚCIE…

Dwa różne światy, ale dwie ikony mody. Lidia Popiel i Ada Fijał udowodniły, że moda na salonach nie zna nudy i ma wiele twarzy.

eprasa.pl 29675bb599

Sam humor nie wystarczy

Przed kamerami imponuje dystansem i ironią. Ale nie każdą sytuację prywatną da się obrócić w żart.

Nerwy wzięły górę

Miał być miły lunch, a zrobiło się nieprzyjemnie. Po co była ta perora?

KUBA WOJEWÓDZKI: OD SIELANKI DO SPINKI

» KŁOPOTY W RAJU? To małżeństwo ma jeszcze krótki staż i wciąż wyraźnie się dociera. Widać to było pewnego poranka w Warszawie, gdy Kuba Wojewódzki i Żaneta Rosińska wybrali się na rowery i lunch. Początkowo przejażdżka przypominała idyllę, a oni – przykładną, zgraną parę. która już wypracowała sobie własny rytm. A potem nagle… zgrzyt. W trakcie posiłku dziennikarz podniósł głos, napastliwie gestykulował, ona słuchała w kompletnym osłupieniu. I nawet gdy już zapadła cisza, napięcie nie znikło. Po lunchu odjechali razem, choć wyglądali, jakby jechali osobno. Ale może właśnie takie momenty najlepiej uczą, jak iść dalej razem. **(AS)**

Fot.: Forum

REKLAMA

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria i na bielenda.com

SŁONECZNA LOTERIA

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

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ wspaniałe nagrody!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x iPhone 17

NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA o wartości 20 000 zł

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl Wizerunek nagród jest poglądowy.

eprasa.pl 29675bb599

GORĄCY TEMAT

SHOW extra

Kto tak naprawdę stoi ZA JEJ WIELKIM SUKCESEM?

Choć dziś bije jej brawo cała Polska, droga na szczyt aktorki zaczęła się w trudnych realiach warszawskiej Pragi, które były szkołą przetrwania. Tamte doświadczenia sprawiły, że dziś jest niezależną kobietą, która nie boi się żadnych wyzwań.

Letnie szczęście w kabriolecie

Z mężem uwielbiają podróże, słońce, wakacyjne klimaty.

Dekada życia we dwoje

Dziesięć lat temu poślubiła norweskiego reżysera Sindre Sandemo, ale nie lubi mówić o nim w wywiadach.

Mała dziewczynka z wielkimi planami

9-letnia uczennica przeżywała to, że idzie do Pierwszej Komunii.

eprasa.pl 29675bb599

Siła jest kobietą

To właśnie Paulina użyczyła głosu najsłynniejszej lalce świata w kinowym hicie „Barbie" z Margot Robbie.

Rola w „Dziewczynach z Dubaju" pokazała jej talent i udowodniła, że Paulina nie boi się nawet najbardziej odważnych zawodowych wyzwań.

Jej duet z Michałem Bartkiewiczem w 18. edycji „Tańca z Gwiazdami" olśniewał kunsztem i klasą.

Te chwile zostaną na zawsze

W rodzinnym odcinku „Tańca z Gwiazdami" zatańczyła w duecie z mamą. Publiczność była zachwycona!

Paulina Gałązka

Stała się objawieniem minionej edycji polsatowskiego programu „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami". Dziś jej nazwisko nie schodzi z nagłówków gazet, a fani podziwiają niebywałą przemianę, jaką przeszła na oczach milionów widzów.

Paulina Gałązka stała się jedną z najjaśniejszych gwiazd zakończonej niedawno edycji „Tańca z Gwiazdami". Widzowie pokochali ją nie tylko za wdzięk i nienaganną technikę, ale przede wszystkim za siłę, z jaką mierzyła się z każdym wyzwaniem na parkiecie. Mało kto jednak wie, że za jej sukcesem kryje się długa droga, a jej determinacja kształtowała się w trudnych realiach dzieciństwa na warszawskiej Pradze.

Praska krew nie woda

Aktorka dorastała w miejscu, które przed laty nie cieszyło się dobrą sławą. Stara Praga nie była wówczas modną dzielnicą kawiarni i galerii, lecz okolicą, w której brak centralnego ogrzewania był codziennością, a bezpieczeństwo na ulicach – luksusem.

– To miejsce realnie mnie ukształtowało. Nauczyłam się tam twardo stąpać po ziemi i walczyć o swoje – wspomina. Do dziś pamięta sytuacje z gimnazjum, gdy byłą ofiarą agresji. – Jedna z dziewczyn chciała mnie pobić. Aby przetrwać, wyrobiłam w sobie „uliczną czujność". Musiałam demonstrować siłę, nawet jeśli w środku czułam strach – wyznaje w rozmowie z nami.

Ale skromne warunki domowe, w jakich dorastała z mamą i starszą siostrą, tylko wzmocniły jej wolę walki. Choć w dobrym warszawskim liceum była najbiedniejsza w klasie, nie miała o to żalu do losu. I nie prosiła o pomoc – działała. Kiedy planowała wyjazd z koleżankami na wakacje, na każdą taką podróż chciała zapracować sama.

– Szybko nauczyłam się odpowiedzialności za własny los. Wiedziałam, że jeśli chcę coś osiągnąć, muszę liczyć przede wszystkim na siebie – wyznaje. Trudna sytuacja materialna, z jaką mierzyła się w dzieciństwie, sprawiła, że do dziś zna wartość każdego zarobionego grosza. Rozsądnie gospodaruje swoimi finansami, nie ulega kaprysom i nie boi się ciężkiej pracy.

– Jestem osobą bardzo racjonalną i zdroworozsądkową. Nie traktuję niczego jako pewnik, bo doskonale pamiętam, jak smakuje niedostatek – przyznaje.

Najwierniejszy kibic

Pytana o to, komu zawdzięcza to, kim jest dzisiaj, artystka bez wahania wskazuje na mamę, panią Eugenię. – Łączy nas silna więź – podkreśla gwiazda. To dzięki mamie dziś nie poddaje się przeciwnościom losu, wierzy w siebie i walczy o dobrą przyszłość. A nie zawsze jest jej łatwo – w półfinałowym odcinku programu Paulina przyznała, że zmaga się sama ze sobą.

– Jako osoba w spektrum autyzmu uczę się po swojemu. Potrzebuję więcej czasu niż inni, nie od razu wszystko załapuję. Ogarnięcie rzeczy, które są nudne, też jest dla mnie bardzo trudne – na przykład spraw urzędowych, bo nie jestem w stanie wypełnić formularzy – wyznała szczerze przed kamerami.

Tam, gdzie inni w końcu tracą cierpliwość, mama Eugenia zawsze ma jej pod dostatkiem – wyrozumiała i pełna kojącego ciepła.

– Mama jest wspaniałym człowiekiem – niezwykle silnym, odważnym i niezależnym. Samotnie wychowywała mnie i moją starszą o rok siostrę, co z pewnością wymagało od niej dużo siły i poświęcenia. Jest osobą bardzo rodzinną i życzliwą, choć potrzebuje poczuć się naprawdę bezpiecznie, żeby w pełni się przed kimś otworzyć – mówi kochająca córka.

Cieszy się, że po finale show znowu będą miały więcej czasu dla siebie.

SHOW Ewa Tarasiuk

Fot.: Forum, Akpa (3), Instagram.com/paulina.galazka, Facebook.com/Sindre Sandemo (2), materiały prasowe

eprasa.pl 29675bb599

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

Rywalki Z MAŁEGO EKRANU

» JEDNA ZOSTAŁA MODELKĄ JUŻ W WIEKU 13 LAT, druga musiała długo walczyć o pozycję w show-biznesie. Dziś obie są gwiazdami telewizji – i jedna drugą niedawno zastąpiła w programie „Hotel Paradise".

KLAUDIA EL DURSI

Urodziła się 37 lat temu w Bydgoszczy. Zodiakalna Ryba. Mierzy 1,74 m.

Jej kariera nabrała tempa w 2019 r. dzięki show „Top Model" (teraz została jego prowadzącą – po tym, jak straciła pracę w „Hotelu Paradise").

Przyznała, że była zdradzana, ale i że ona także raz zdradziła.

Ma troje dzieci – syna z poprzedniego związku oraz syna i córkę z biznesmenem Jackiem Leszczyńskim.

Je głównie warzywa i owoce; sekretem jej figury jest jednak aktywność fizyczna.

EDYTA ZAJĄC

Łodzianka spod znaku Lwa. 37 lat. Finalistka konkursu Miss Polonia 2014. Ma 1,78 m wzrostu.

Karierę zaczęła, gdy właściwie była jeszcze dzieckiem. Jej wielki sukces to reklama perfum „Kenzo Flower".

Była żoną piłkarza Jakuba Rzeźniczaka. Rozwiodła się, gdy wyszło na jaw, że mąż ją zdradza.

Od czterech lat jest z aktorem Michałem Mikołajczakiem, nie ma dzieci.

Je wszystko, ponoć uwielbia słodycze i… nie tyje.

Fot.: Akpa (2)

eprasa.pl 29675bb599

ANNE HATHAWAY NAJPIĘKNIEJSZA

Spokój jest najważniejszy

Na początku wysoko stawiała sobie poprzeczkę. Teraz odpuszcza. - Najbardziej cenię sobie spokój. Ciężko go wywalczyłam i naprawdę to doceniam - mówi.

» CO ZA PREZENT! Na 25-lecie pracy artystycznej gwiazdy „Diabeł ubiera się u Prady 2" amerykański magazyn „People" uznał 43-letnią Anne Hathaway za najpiękniejszą kobietę świata 2026 roku. Wyróżniona aktorka uważa, że nic tak nie upiększa człowieka, jak autentyczność i radość życia. Dla niej numerem jeden w życiu jest rodzina. – Absolutnie nie byłabym w stanie osiągnąć tego, co osiągnęłam, bez mojego męża – mówi wprost Anne Hathaway. Z projektantem biżuterii i producentem filmowym Adamem Shulmanem jest po ślubie 14 lat. Dochowali się dwóch synów, 10-letniego Rosebanksa i młodszego o trzy lata Jacka. **(BAJ)**

Lepiej wybrać nie mogła!

Pobrali się w 2012 roku. - Co innego mieć marzenia, a co innego mieć kogoś, kto pomaga ci je spełniać - rozpływa się nad ukochanym.

Fot.: East News (2)

REKLAMA

Kolagenowa pielęgnacja anti-ageing, oparta o najlepsze, sprawdzone składniki aktywne. Bardzo bogate i odżywcze formuły, przeznaczone do każdego typu cery, także wrażliwej.

SORAYA
COLLAGEN EXPERT

Nawilżenie i rewitalizacja cery

Poprawa jędrności i elastyczności skóry, wygładzenie zmarszczek

Odbudowa i regeneracja bariery hydrolipidowej

sprawdź

KOSMETYKI DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W SIECI SKLEPÓW Biedronka

eprasa.pl 29675bb599

KARTKA Z KALENDARZA

24 maja 1956

Szwajcaria triumfuje

Pierwszy Konkurs Piosenki Eurowizji wygrała reprezentująca Szwajcarię Lys Assia piosenką „Refrain". Wowczas festiwal transmitowało radio i telewizja.

Podium było tylko raz

W 1994 r. reprezentująca Polskę piosenką „To nie ja" 21-letnia Edyta Górniak była jedną z faworytek i zajęła drugie miejsce. Dotychczas żaden nasz przedstawiciel nie wyrównał ani nie poprawił tego wyniku.

Stąd ruszyli na podbój świata

6 kwietnia 1974 r. konkurs odbył się w Wielkiej Brytanii. Triumfowała szwedzka ABBA piosenką „Waterloo". Później stali się najsłynniejszym popowym zespołem na świecie.

Zaśpiewała jak nikt

Céline Dion wygrała konkurs Eurowizji w 1988 r. w Irlandii. Reprezentowała Szwajcarię. Miała wówczas 20 lat. Wkrótce potem jej głos i przeboje poznał cały świat.

Do dwóch razy sztuka

Zespół Ich Troje reprezentował Polskę dwa razy: w 2003 r. z piosenką „Keine Grenzen - Żadnych granic" i w 2006 r. z utworem „Follow My Heart". Za pierwszym razem zajęli siódme miejsce w finale, za drugim skończyli na miejscu 11.

Kto głosował na potwory?

Rok 2006 na Eurowizji też był wyjątkowy, gdyż zwycięzcą została fińska grupa hardrockowa Lordi. Ciężka muzyka i przebrani za potwory artyści nie pasowali do piosenkowej formuły festiwalu. Długo padały pytania: jakim cudem wygrali?

Kontrowersyjny zwycięzca

Kobieta z brodą - tak żartowano na widok reprezentanta Austrii w 2014 r. Wystąpił jako Conchita Wurst i zajął pierwsze miejsce. Budził różne emocje, dla jednych był symbolem zmian obyczajowych, dla innych zbędną prowokacją.

FESTIWAL EUROWIZJI MA JUŻ 70 LAT

» PIERWSZY KONKURS ODBYŁ SIĘ w 1956 r. W kameralnej formule: wystąpili reprezentanci siedmiu państw, każdy z dwiema piosenkami. W kolejnych latach liczba artystów rosła. Dotychczas na festiwalu pojawiło się około 6100 wykonawców i zaśpiewano ponad 1800 piosenek. Dla ABBY, Céline Dion, Julio Iglesiasa i Olivii Newton-John Eurowizja była początkiem wielkiej kariery. Tegoroczny jubileusz przyćmiewają jednak pytania o udział Izraela w związku z trwającą wojną w Zatoce Perskiej i sytuacją w Strefie Gazy. Niektóre państwa protestują, a artyści wątpią, czy konkurs da się jeszcze oddzielić od polityki. **(AG)**

Fot.: YouTube.com/@edytamusic, East News (4), Getty Images (2)

eprasa.pl 29675bb599

To się nazywa pełnia szczęścia!

W czerwcu br. świętować będą czwartą rocznicę ślubu. Los dał im piękny prezent!

Modelka z mężem pochwalili się na Instagramie zdjęciem z USG.

Wykorzystała swoją szansę

Jedenaście lat temu zajęła 2. miejsce w finale Top Model. Z sukcesem robi międzynarodową karierę.

Marzenie zaczyna się spełniać

Ponad rok temu wyznała, że chciałaby mieć dwójkę dzieci, najlepiej chłopca i dziewczynkę. Marzenie zaczyna się spełniać.

KAROLINA PISAREK I JEJ WIELKI MAŁY SEKRET

» ZA KILKA MIESIĘCY NA ŚWIECIE POJAWI SIĘ NOWY MAŁY CZŁOWIEK! W rodzicielstwie zadebiutuje bowiem Karolina Pisarek (28). – Przez jakiś czas trzymaliśmy w tajemnicy mały sekret. Nie możemy się doczekać, żeby Cię poznać – poinformowała w mediach społecznościowych modelka, pokazując filmik, na którym widać jej już mocno zaokrąglony ciążowy brzuszek. Tatą zostanie oczywiście jej mąż – Roger Salla. 32-letni dziś finansista przez wiele lat trenował sztuki walki, a z Karoliną poznali się ponad pięć lat temu w klubie sportowym, gdzie modelka trenowała tajski boks. A potem nie zwlekali z ważnymi decyzjami – po roku znajomości już byli po ślubie. **(PM)**

Fot.: Akpa (2), Instagram.com/karolina_pisarek, Harper's Bazaar Türkiye

eprasa.pl 29675bb599

Zaczęło się od „Dissu na raka" Bedoesa. Piosenka miała dodać otuchy małym pacjentom.

Na rzecz solidarności z chorymi wiele gwiazd publicznie goliło głowę. Tu Edyta Pazura.

Centrum dowodzenia

Przez dziewięć dni apelował na żywo o wsparcie działań fundacji.

Razem można dużo więcej

Do akcji influencera dołączył przez internet m.in. Robert Lewandowski. Licznik zrzutki tylko migał w pędzie!

Rekord dla chorych dzieci

Każdy dokłada swoją cegiełkę, nie ma co kogoś bohateryzować – mówił influencer o swojej akcji.

PIOTR HANCKE, CZYLI ŁATWOGANG ROZBIŁ BANK!

» **PORUSZYŁ LAWINĘ DOBRA** i pobił rekord Guinnessa w największej transmisji charytatywnej na żywo. Piotr Hancke – infuencer znany jako Łatwogang – słuchał w kółko jednego utworu – po to, by wesprzeć Fundację Cancer Fighters. „Ciągle tutaj jestem, myślałeś, że mnie masz. Ciągle tutaj jestem i się nigdzie nie wybieram" – śpiewała z raperem Bedoesem Maja walcząca z trzecią wznową ostrej białaczki szpikowej. Do akcji, którą Łatwogang dowodził ze swojej kawalerki, aż przez dziewięć dni dołączali online lub osobiście artyści, sportowcy i zwykli ludzie. Efekt? Na pomoc chorym onkologicznie udało się zebrać ponad 282 mln złotych! **(VK)**

JEDNYM ZDANIEM

Ma do siebie dystans, ale są rzeczy, których **Joanna Koroniewska** w sobie nie lubi, jak na przykład to, że bywa narwana, a z biegiem lat ma… coraz większy nos.

Po latach pracy w TVP **Monika Richardson** zdradziła, że miała kontrakt gwiazdorski i zarabiała 40 tysięcy złotych, lecz byli i tacy, którzy zarabiali po 100.

Izabela Trojanowska świętowała niedawno 71. urodziny i na specjalnym koncercie dostała nietypowy prezent – certyfikat posiadania swojej gwiazdy we wszechświecie.

Fot.: Filip Naumienko/REPORTER/East News (2), YouTube.com,Instagram.com/latwogang, Instagram.com/edyta_pazura

eprasa.pl 29675bb599

AGNIESZKA KACZOROWSKA I MACIEJ PELA: TO FINAŁ

» PRZYBILI OSTATNI GWÓŹDŹ DO TRUMNY ich małżeństwa, ostatecznie dzieląc majątek. po rozwodzie. Dotąd bowiem dom, w którym został Maciej Pela, wciąż stanowił ich współwłasność. I gdy Agnieszka Kaczorowska, której nie podobało się, że eksmąż nagrywa w nim z Edytą Folwarską rolki na Instagram, zażądała usunięcia nagrań z sieci, Maciej uznał, że pora się uniezależnić. Według „Na żywo" postanowił zostawić byłej żonie dom. Miał nawet zgodzić się na niższą wycenę, byle szybciej go spłaciła i by mógł się wyprowadzić. I chyba to zrobił, bo tancerkę widziano z tragarzami wynoszącymi meble z ich dawnego gniazdka. **(NN)**

Pora iść na swoje

Maciej wydaje się pogodzony z rewolucją, jaka przetoczyła się przez jego życie.

Tanecznym krokiem w przyszłość

Celebrytka buduje swoje szczęście u boku nowego ukochanego - Marcina Rogacewicza.

Rolki z Edytą Folwarską miały być przyczyną sporu z Agnieszką.

Rozdział zamknięty

Dobytek na pace, bagażówka pełna, tragarze się spisali. Wyraźnie zadowolona Agnieszka zapozowała z nimi do pamiątkowego zdjęcia.

Fot.: Akpa, A.Jankowski/REPORTER/East News, Instagram.com/edyta.folwarska

eprasa.pl 29675bb599

Aneta Kręglicka

Chce życia

Najbardziej ciąży jej KORONA

Tytuł Miss Świata zdobyła w 1989 roku, ale nie chce być jego zakładniczką. Dziś **ważne są dla niej zdrowie, wewnętrzna równowaga** i zgoda na upływ czasu.

Dla wielu kobiet Aneta Kręglicka (61) może być wzorem do naśladowania. Nie zwalnia tempa, chętnie sięga po nowe rozwiązania i patrzy na życie z optymizmem. Zamiast brylować na ściankach, świadomie wybiera spokój domowego ogniska. Najwięcej znaczą dla niej chwile spędzone z synem Aleksandrem (26) i mężem Maciejem Żakiem (63). Nieustanny pęd i bycie na widoku to nie jej grupa krwi, jak mówi z uśmiechem. Paradoksalnie to korona Miss Świata najbardziej jej ciąży. Ma poczucie, że wiele osób przypisuje jej dziś rolę kobiety, która obsesyjnie rozpamiętuje utraconą młodość. – Jestem obciążona tym nieszczęsnym tytułem, więc można by sądzić, że z lusterkiem w ręku liczę każdą zmarszczkę – przyznaje w wywiadzie dla „Wysokich Obcasów".

Nic bardziej mylnego. Pogodziła się z upływem czasu i korzysta z życia pełnymi garściami. A formy mogłaby jej pozazdrościć niejedna znacznie młodsza koleżanka.

Przyszłość w jasnych barwach

Metryka nie spędza jej snu z powiek. Starość to naturalny etap, który przyjmuje z wdzięcznością za to, co już się wydarzyło. – Mniej myślę o tym, czy wyglądam staro czy młodo, a bardziej, czy jestem w dobrej kondycji psychicznej. Przeżywam to, że skraca mi się czas, kiedy jestem w pełni sprawna.

Ma jasno sprecyzowaną wizję jesieni życia. – Chcę, żeby była przyjemna. Chcę cieszyć się wnukami. Chcę obserwować, jak syn się rozwija, jak wygląda jego życie. Przede mną jeszcze tyle pięknych momentów – mówi i nie ukrywa, że już teraz się na nie cieszy.

Długie życie nie jest dla niej celem samym w sobie. Ważniejsza pozostaje jego jakość. – Chciałabym żyć jak najdłużej w zdrowiu. Pod warunkiem, że będę sprawna, mobilna, świadoma i niezależna – podkreśla.

Aneta Kręglicka nie dopuszcza do siebie myśli, że mogłaby stać się dla bliskich ciężarem. Troszczy się więc o kondycję, bo jej starość ma być przyjemnym etapem, a nie przykrą końcówką, uwikłaną w ciągłe wizyty u lekarzy.

Mama czy koleżanka?

Na premierę „Zapisków śmiertelnika" przyszła z synem Aleksandrem. Mógłby ktoś zapytać, czy są rodzeństwem, bo różnicy wieku naprawdę nie widać…

Małe pokusy

Ćwiczy od dziecka. Ma żelazną dyscyplinę. Kocha ruch. – Odciąża mi głowę. Dopiero po mocnym wysiłku czuję się naprawdę wypoczęta – mówi.

Trzy razy w tygodniu uprawia marszobiegi. Lubi wtedy podkręcić tempo. Z przyjemnością wskakuje też do wody, a w swoim domu w Hiszpanii chętnie sięga po kije golfowe. Wierzy, że dobrą formę można wypracować samemu. Wystarczy dbać o sen i rozsądną dietę. – Jem przede wszystkim warzywa, owoce, kasze, nasiona, orzechy i nabiał, mięso rzadko. Unikam alkoholu i cukru – wylicza. Choć jako wnuczka cukiernika odczuwa czasem pokusę, by sięgnąć po ciastko lub czekoladę z orzechami…

Nie kryje dumy z filmu „Zapiski śmiertelnika" (2026), który wyprodukowała. Zawodowo zdecydowanie lepiej czuje się w cieniu niż przed kamerą. W mediach społecznościowych też nie chce szokować. Ucieka od kontrowersji i stawia na umiar.

Wszystko zawdzięcza determinacji i konsekwentnie budowanej niezależności, a jej życiowy bilans wypada na plus.

– Jestem w jednym z najfajniejszych okresów w moim życiu, mimo peselu – zapewnia.

Ważny jest dla niej spokój, który z czasem nabiera szczególnego sensu. – To wartość, do której się dojrzewa i którą rozumie się dopiero w pewnym wieku.

Czy chciałaby cofnąć czas? Absolutnie nie! – Trzeba cieszyć się tym, co jest, dbać o to i pracować nad jak najlepszą jakością życia.

SHOW Maciej Misiorny

Fot.: East News (2), Forum (2), Reporter (2)

eprasa.pl 29675bb599

najlepszej jakości

Królowa jest tylko jedna!

Miała 24 lata, gdy jako pierwsza w historii Polka wygrała prestiżowy konkurs piękności Miss World (Miss Świata).

SHOW extra

Gwiazda, która nie chce być gwiazdą

Kamera ją kocha, ale ona woli pozostawać w cieniu. Choć gdziekolwiek się pojawi, i tak błyszczy.

Cóż to był za ślub!

W 1998 roku poślubiła reżysera Macieja Żaka. Do pałacu ślubów ściągnęły tłumy!

Miłość na zawsze

Ale ten czas pędzi… Lata mijają, a oni wciąż nie mogą oderwać od siebie oczu!

Forma do pozazdroszczenia

Bywa zmęczona tym, że wszyscy zwracają uwagę na jej wiek. Choć gdy się na nią patrzy, trudno się temu dziwić.

eprasa.pl 29675bb599

GORĄCY TEMAT

W rodzinnym KRĘGU

Są domy, w których – gdy wszyscy siadają do wspólnego stołu – trudno orzec, kto tak naprawdę jest bardziej popularny od kogo. Ale to wcale nie jest przecież zaskakujące, że dzieci artystów często idą w ślady rodziców, no a potem łączą się w pary z innymi artystami... **I tak tworzą się klany, pełne samych słynnych twarzy.**

MÓJ CHŁOPAK MUZYK

PRZYJACIELE OD LAT

PLOTKOM MÓWI: STOP!

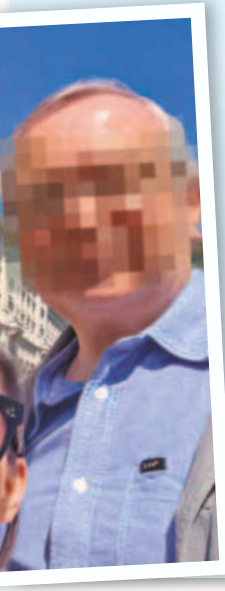
Aleksander Kwaśniewski i Kuba Badach

– Bardzo Oli współczułem, gdy po raz pierwszy musiała rodzicom powiedzieć, czym ja się zajmuję. Myślę, że to koszmar dla każdego rodzica: zameldowanie, że „mój chłopak jest muzykiem" – wspomina Kuba Badach, od ponad 13 lat mąż Aleksandry Kwaśniewskiej. Udało mu się jednak udowodnić byłej parze prezydenckiej, że zasługuje na ich jedynaczkę.

eprasa.pl 29675bb599

SŁAWY

Marek Kondrat i Grzegorz Turnau



Dwie ikony polskiej kultury. Gdy dekadę temu Marek Kondrat oświadczył się Antoninie Turnau, nie musiał się wkupywać w łaski przyszłego teścia. Z Grzegorzem Turnauem znali się już dużo wcześniej i darzyli przyjaźnią.
– Pod wieloma względami tata i Marek są kompletnie inni, ale fundamentalnie są bardzo podobni – podsumowała kiedyś żona aktora.

NICZYM WŁOSKA RODZINA

Maja Ostaszewska, Marta Lipińska, Maciej Englert

Gwiazda filmowa nie zdecydowała się na legalizację swego związku z operatorem filmowym Michałem Englertem, ale biorąc pod uwagę, że są razem ponad 20 lat, spokojnie można aktorkę Martę Lipińską i reżysera Macieja Englerta nazwać teściami Mai Ostaszewskiej. – Mamy duże temperamenty, ale naturalne wyrażanie emocji jest oczyszczające i szczere. Czasem przypominamy włoski schemat: pół tygodnia potrafi być cudownie, a pół niemal w kryzysie – ujawnia synowa.

Fot.: East News, Reporter, Akpa, Instagram.com/ grzegorz_turnau, aleksandraleksandrowna, ugrabowska, katarzyna_dowbor_official, marysiawiniarska

SHOW extra

Paweł Domagała i Andrzej Grabowski

Starsza córka sławnego Kiepskiego poznała Pawła Domagałę na pierwszym roku szkoły teatralnej, ale parą zostali dopiero po jej ukończeniu. Od 2013 roku Zuzanna Grabowska jest dla śpiewającego aktora żoną i muzą. Wieść niosła, że Andrzej Grabowski nie przepada za zięciem. – Nic podobnego. Paweł Domagała jest fantastycznym człowiekiem – zdementował tę plotkę.

DRUGA MAMA

Joanna Koroniewska i Katarzyna Dowbor

Od ponad dwóch dekad dziennikarka jest dla aktorki jak druga mama, bo swoją biologiczną matkę Joanna Koroniewska straciła, gdy miała 22 lata. A i Katarzyna Dowbor traktuje żonę Macieja Dowbora jak córkę. Ba, nawet zwraca się do niej per „córeczko". – Nigdy nie było między nami wielkich scysji – deklaruje gwiazda TVP.

GOŚĆ Z INNEJ PLANETY

Andrzej Wrona i państwo Zborowscy

Troje aktorów i jeden sportowiec… Dwa różne światy. Ale Maria Winiarska i Wiktor Zborowski męża swojej córki Zofii Zborowskiej – Andrzeja Wronę – przyjęli do rodziny z otwartymi ramionami. – Wreszcie ktoś z góry patrzy na Wiktora. Mąż ma 196, a Andrzej – 206 centymetrów – śmieje się teściowa słynnego siatkarza.

eprasa.pl 29675bb599

Teraz dopiero się

To może być największy rozwodowy skandal od lat. **Żona gwiazdora złożyła pozew i to z orzekaniem o winie.**

Została sama z obowiązkami?

Piąta żona gwiazdora - Pola nieraz dawała do zrozumienia, że mąż nie ma czasu dla rodziny.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/wisniewska_pola, Instagram.com/m_wisniewski1972 (2)

On miał za sobą cztery rozwody, gromadkę dzieci i niezliczone koncerty jako lider Ich Troje, kiedy postanowił szukać miłości w internecie. Michał Wiśniewski kilka lat temu założył profil w aplikacji randkowej, ale zamieścił jedynie imię, wiek, czarno-białe zdjęcie i sentencję Nietschego. Pola nie rozpoznała w nim gwiazdora. Dopiero gdy odezwał się do niej po jakimś czasie na Facebooku, wszystko stało się jasne. Oboje wchodzili w tę relację z bagażem doświadczeń i traumami z dzieciństwa. I może właśnie dlatego tak szybko zapragnęli założyć rodzinę. W 2020 roku wzięli ślub, urodzili się ich dwaj synowie. Artysta nie krył, że to dzięki Poli odnalazł upragniony spokój. Nawet ogłoszona upadłość konsumencka nie odebrała mu wiary w nowy początek. Ruszył z budową wymarzonego domu, ale dziś już wiadomo, że nie zamieszkają w nim razem. Pola Wiśniewska złożyła pozew rozwodowy, a w Sądzie Okręgowym w Warszawie wyznaczono już nawet termin rozprawy.

Dziękował za cierpliwość

Na początku Michał chronił prywatność ukochanej, lecz z czasem coraz chętniej dzielił się swoim szczęściem. Na piasku pisał M+P z sercem, a pod wspólnym zdjęciem z plaży zamieścił słowa: „Abyśmy pamiętali, dlaczego postanowiliśmy być razem". Jeszcze w piątą rocznicę ślubu zapewniał: – Nigdy nie było, nie jest łatwo i zapewne nigdy nie będzie. Życzę nam Polcia wytrwałości przez miłość i pożądanie. I dziękuję za cierpliwość. A nuż się uda.

Niestety, w 2026 roku ich relacja była już w poważnym kryzysie. Budowa okazałej rezydencji i liczne koncerty pochłaniały artystę bez reszty, a Pola coraz wyraźniej odczuwała zmęczenie. – Mamy bardzo poważny kryzys w związku, bo nie spędzamy ze sobą czasu. Co ja mogę zrobić dla mojej żony? Ja ją mogę wysłać na wakacje. Ona sama z czwórką dzieci pojechała na wakacje – mówił otwarcie. Jednak

eprasa.pl 29675bb599

ZACZNIE

SHOW extra

to rozwiązanie nie przyniosło niestety oczekiwanego efektu, a w Warszawie huczało od plotek.

Doszło do zdrady?

Michał podczas minionego Sylwestra w Katowicach wystąpił u boku drugiej żony. Przed laty święcili z Mandaryną triumfy w Ich Troje i wydawało się, że emocje odżyły. Znów zaczęto widywać ich razem także w okolicach domu artystki. Ale on nie potwierdził, że to przesądziło o końcu jego ostatniego związku. – Mam z każdą z moich żon ciepłą relację, no może obecnie nie z Polą. Wszyscy wiemy, że z Martą wystąpiliśmy razem na Sylwestra i można do tego dorabiać milion ideologii – tłumaczył. Znajomy pary dodał jednak coś jeszcze: – Nie chodzi tylko o relację Michała z Mandaryną. Sam przecież mówił. że brakowało mu czasu dla rodziny, a mają z Polą dwóch małych synów. Ona będzie się domagała orzekania o winie – zdradził. Sąd zdecyduje o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i alimentach, a pierwsza rozprawa ma odbyć się już w połowie czerwca. Emocje podsyca również fakt, że małżonkowie współpracowali biznesowo. Pola była wraz z mężem prokurentem w firmie, ale według KRS nie pełni już tej funkcji. Teraz szykuje się z dziećmi do wyprowadzki z wynajmowanego domu. – Mam 41 lat i zaczynam życie od zera – podsumowała ostatnio.

SHOW Violetta Kraskowska

Poprosił o pomoc w diagnozie

Poinformował o końcu swojego piątego małżeństwa i… zaapelował do psychologów: - Zapraszam do siebie. Zarejestrujemy to, może dowiem się czegoś o sobie z różnych punktów widzenia. A może jest jedna metodologia na całość? Nie wiem. Dowiemy się, czy Wiśnia jest narcyzem.

Czas na gorzkie wnioski?

We wsi, w której ma zamieszkać, zrobił sobie zdjęcie z łosiem. Czy to jakaś sugestia?

Miłosny zawrót głowy

Piosenka przedrozwodowa

„Byliśmy tylko dobrym snem, lecz kiedyś trzeba się obudzić" - zaśpiewał tuż po rozstaniu z Polą.

Czy tylko sentyment pozostał?

Podczas występu na Sylwestra trzymali się z Mandaryną za ręce, a na scenie aż iskrzyło.

Wysoka cena marzeń

Ostatnio pokazał synowi prawie gotowy dom. Nie zamieszka tam z jego mamą.

prasa.pl 29675[illegible]

Święto mody, sztuki

Met Gala 2026 już za nami. Najważniejsze wydarzenie świata mody postawiło w tym roku na sztukę ucieleśnioną. Na schodach nowojorskiego Metropolitan Museum of Art gwiazdy zachwycały i zaskakiwały kreacjami inspirowanymi motywem „kostium jako sztuka" – od haute couture po rzeźby oraz bardziej specyficzne projekty…

Katy Perry wybrała futurystyczny manifest. Biała suknia Stelli McCartney, z włoskiej satyny duchess z odzysku, stała się tłem dla lustrzanej maski Miodraga Guberinicia – symbolu iluzji i gry pozorów oraz postrzegania przez innych. Szósty palec u rękawiczki dopełnił całość jako przewrotny komentarz do zdjęć generowanych przez AI. Całość piosenkarka okrasiła… srebrnym zębem. Odważnie i z pazurem.

Beyoncé wkroczyła w sukni od Oliviera Rousteinga, który niedawno opuścił dom mody Balmain. Kreacja imitująca szkielet i wykonana z olśniewających kamieni (kryształków, choć podobno miały też być diamenty), była jedną z najbardziej dosłownych interpretacji tegorocznego dress code'u. Choć pojawiły się też głosy, że równie dobrze może to być modowa wariacja na temat… Halloween.

I nieco klasyki, uff… **Margot Robbie**, okrzyknięta przez użytkowników serwisu Ranker najpiękniejszą kobietą świata, tradycyjnie już, zaufała Chanel. Na jej kreację pracowano 761 godzin, czyli blisko 32 dni, zdobiąc suknię blisko 1100 haftowanymi detalami. Internauci docenili włożony trud i zauważyli, że lśniąca suknia upodobniła aktorkę do statuetki Oscara.

Fot.: East News (3), Forum (3)

eprasa.pl 29675bb599

i... OSOBLIWOŚCI

Nicole Kidman, współgospodyni gali, olśniła w krwistoczerwonej sukni Chanel autorstwa Matthieu Blazy'ego. Jednak wieczór skradła jej 17-letnia córka. **Sunday Rose Kidman-Urban**, która zadebiutowała w delikatnej jasnoróżowej sukni Diora z kwiatowymi aplikacjami, i z miejsca oczarowała modowy świat. Nastolatka już zaczyna pracować na własne nazwisko, a obecność na Met Gali z pewnością jej w tym nie zaszkodzi.

Nie, to nie rzeźba dłuta Michała Anioła. To **Heidi Klum**, która porzuciła klasykę na rzecz mistrza efektów specjalnych Mike'a Marino. Zainspirowana marmurowym pięknem rzeźb Sammartina i Montiego, przemieniła się w żywą statuę. Dzięki technice „mokrej draperii", jej kreacja przypominała przylegający, półprzezroczysty marmur. Ten wieczór należał do niej, jako współczesnej wersji Westalki.

eprasa.pl 29675bb599

TEMAT Z OKŁADKI

Zakochani są

W zaciszu we dwoje

Na śródmiejskiej ławeczce aktor nie wahał się obejmować ukochanej.

Fot.: Forum (2), Akpa, Mirjam Kluka, materiały prasowe/TVP, materiały prasowe/Canal+

SHOW extra

Wystawia się na ból

Miłość jest siłą napędową świata. Zawsze to czułem, tylko czasami człowiek o tym w trakcie zapomina - wyznał aktor w jednym z ostatnich wywiadów.

Wiosna, zieleń, ławeczka na uboczu i on: słynny aktor z piękną kobietą. **Czy to coś poważnego?**

Jakub Gierszał

Od początku hipnotyzował

Od jego głośnej roli zagubionego nastolatka w „Sali samobójców" minęło już 15 lat.

Kto zdobył JEGO SERCE?

Kolejny pracowity rok

Dopiero co widzieliśmy go w „Pojedynku", już niedługo w kinach dramat „Przez ścianę", zaś na Netfliksie kryminał „Kolory zła: czerń".

eprasa.pl 29675bb599

Razem, ale w cieniu

Już trzy lata temu Weronika towarzyszyła mu na jednej z branżowych imprez. Nie pozowała jednak na ściance.

Na swoją premierę czeka film „Przez ścianę", w którym Jakub Gierszał i Maria Dębska grają dwoje ludzi zakochujących się w sobie, chociaż porozumiewają się wyłącznie przez dzielący ich mur. Ten motyw niedopowiedzeń i subtelnych gestów nie jest Gierszałowi obcy także prywatnie. Aktor uchodzi za romantyka, jednak o uczuciach mówi niechętnie – woli je okazywać, niż nazywać.

Czułości w centrum miasta

Ale ostatnio został przyłapany w sytuacji, która nie pozostawia wątpliwości. Na warszawskim Placu Zbawiciela rozegrały się sceny pełne czułości: najpierw spokojna rozmowa na ławce, później coraz bardziej intymna atmosfera. Długowłosa kobieta czule głaskała Jakuba po głowie, on obejmował ją z wyraźnym zaangażowaniem. W końcu para przeniosła się w bardziej ustronne miejsce, gdzie – przekonana, że nikt nie patrzy – długo się przytulała. Tajemniczą towarzyszką aktora jest modelka Weronika. Jak się okazuje, ich relacja trwa od pewnego czasu – razem widywano ich już trzy lata temu. To tłumaczy naturalność i swobodę, które widać było w ich zachowaniu.

Zaiskrzyło i zaraz zgasło!

W 2018 r. w kuluarach mówiło się o jego romansie z aktorką Esther Garrel, którą poznał na planie „Geniuszy". Ostatecznie nie zagrali razem, bo jego miejsce zajął Philippe Tlokinski (na zdj).

Nie boi się zawodu

Artysta od lat konsekwentnie dba o dyskrecję, nie mówiąc o swoim życiu uczuciowym – mimo że w przeszłości łączono go m.in. z jego menedżerką czy francuską aktorką Esther Garrel. – Podobno ludzie dzielą się na dwie kategorie: tych, którzy wybierają niekochanie, bo nie chcą przeżywać zawodu miłosnego, i tych, którzy powiedzą, że mimo bólu było warto. Należę do tej drugiej grupy – mówił niedawno Jakub w wywiadzie dla „Elle". Jak widać, jego serce potwierdza te słowa.

SHOW Patrycja Czekała

REKLAMA

Poznaj NOWOŚCI

MIYA COSMETICS

Odkryj formuły, które łączą pielęgnację z naturalnym rozświetleniem i pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

SUNKISSED SKIN
peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

Jego lekka formuła łączy pielęgnację z naturalnym rozświetleniem, sprawiając, że skóra wygląda świeżo i promiennie. Lotion **wspiera nawilżenie** i **dba o miękkość skóry**, a dzięki złocistym drobinkom nadaje **efekt „sunkissed skin"**.

- Beta-karoten • Olej z brzoskwini i z marchwi
- Sok z brzoskwini • Woda z liści zielonej herbaty

GLOW TOUCH
myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

Delikatnie klejąca formuła otula skórę nadając jej **efekt „glass skin"**. Zawarte w masce składniki **nawilżają, wygładzają i subtelnie rozjaśniają cerę, pozostawiając ją miękką, bardziej napiętą i pełną blasku.**

- Ekstrakt z owocu banana
- Ceramidy • Inozytol • Trehaloza
- Kwas hialuronowy • Sok z aloesu
- Ferment ryżowy

SOFT DAILY DEFENSE
mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

Chroni skórę przed szkodliwym działaniem UVA i UVB, a jednocześnie **dba** o jej **nawilżenie, gładkość i promienny wygląd.** Ultralekka formuła szybko się wchłania, **nie bieli i nie roluje.**

- Wege PDRN z ryżu
- Bakuchiol
- Ekstrakt z zielonej herbaty
- Niacynamid

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 29675bb599

Po czterdziestce poczuła, że nic już nie musi, a wszystko może. Przestała biec i zmieniła swoje priorytety.

Czterdzieste urodziny były dla aktorki momentem życiowej transformacji. **Zwolniła tempo życia i wreszcie zaczęła żyć na własnych zasadach,** jako samodzielna mama dwóch pełnych energii chłopców.

Emilia Komarnicka

Odpuszczam BEZ POCZUCIA

Podobno nie wierzysz w przypadki?
Wierzę, że w życiu nie ma przypadków – wszystko wydarza się po coś, także wtedy, gdy nie układa się według planu. I nawet to, co boli, przyjmuję jako lekcję. Czasem jej sens widać od razu, a czasem dopiero z perspektywy czasu. Nie tracę jednak zaufania, że każde doświadczenie prowadzi mnie tam, gdzie powinnam być.

Nie obawiasz się, że dość krótka przygoda w „Tańcu z Gwiazdami" wpłynie na Twoją relację ze Stefanem Terrazzinem?
Myślę, że wpłynie – ale w dobrym sensie. Wierzę, że oboje wyjdziemy z tego doświadczenia silniejsi, dojrzalsi i jeszcze bardziej świadomi. Stefano ma podobne zaufanie do życia i potrafi dostrzec w doświadczeniach głębszy sens.

Jesteś osobą, której łatwo wszystko przychodzi, czy na sukces musisz pracować dwa razy więcej niż inni?
Wychowałam się w domu, w którym praca miała ogromną wartość. Słyszałam od dziecka, że „bez pracy nie ma kołaczy" – to przekonanie dało mi

eprasa.pl 29675bb599

To w rodzinie tkwi jej siła!

Mama i tata to najlepsi dziadkowie świata!

Małżeństwo z Redbadem Klynstrą nie przetrwało próby czasu. Ale w żaden sposób tego nie komentują.

Kocha naturę i tego samego chce nauczyć swoich chłopców.

Jest troskliwą mamą, dla dobra synów oddałaby wszystko.

Występ w „Tańcu z gwiazdami" był trudnym doświadczeniem, ale ze Stefanem pozostali przyjaciółmi.

determinację, dyscyplinę i szacunek do wysiłku. Ale przez wiele lat płaciłam za to wysoką cenę. Mój perfekcjonizm sprawiał, że nieustannie podwyższałam sobie poprzeczkę, bo zawsze można było bardziej, lepiej, mocniej. Dopiero z czasem zrozumiałam, że dojrzałość polega też na tym, z czego potrafimy rezygnować. Nauczyłam się odpuszczać bez poczucia winy. Czterdziesty rok życia był pod tym względem przełomowy.

Tylko czy osobie, która tak bardzo angażuje się w pracę, łatwo jest odpuścić?

Praca daje mi radość i spełnienie, ale najważniejsze miejsce od zawsze zajmuje rodzina — moi synowie i to, co razem budujemy. Dlatego, kiedy chłopcy pojawili się na świecie, bez żalu zrezygnowałam z wielu zawodowych możliwości. Wyprowadziliśmy się z Warszawy na wieś, żeby mogli dorastać bliżej natury i żyć w spokojniejszym rytmie. Mentalnie przez kilka lat byłam niemal poza branżą. Nie miałam wątpliwości, że pierwszy etap życia moich dzieci jest niepowtarzalny i nie chcę go przeżyć „przy okazji". Dziś wróciłam do pracy, ale czas z synami nadal jest dla mnie wartością nadrzędną.

WINY

> „Dopiero z czasem zrozumiałam, że dojrzałość polega też na tym, z czego potrafimy zrezygnować."

Łatwo jest znaleźć balans?

Niełatwo – to wymaga ogromnej uważności, organizacji i codziennych wyborów. Mój zawód jest piękny, ale bywa nieprzewidywalny, tym bardziej więc dbam, by dom dawał poczucie bezpieczeństwa, Kosma i Tymek mają swój rytm, swoje małe rytuały i tę przewidywalność, która daje im oparcie. U nas gotuje się codziennie odżywcza „zupa mocy", wiadomo, kiedy jest czas na zabawę, a kiedy na obowiązki. Oczywiście bywamy spontaniczni, lubimy przygodę, zdarzają nam się nagłe wypady i zmiany planów…

W opiece nad chłopcami pomagają czasem dziadkowie?

Tak i jestem za to ogromnie wdzięczna. Moi rodzice mieszkają w Brzegu – 360 kilometrów od nas, ale ta odległość nigdy nie wpłynęła na ich gotowości do pomocy. Oboje są już na emeryturze i zawsze mogę na nich liczyć. Bywało, że wieczorem dzwoniłam, informując, że któryś z synów zachorował, a ja nie mam żadnego „rozwiązania" na rano. I oni po prostu wsiadali w samochód i jechali – bez wahania, zbędnych pytań. Moi chłopcy są szczęściarzami, że mają tak kochających dziadków.

Synowie połknęli bakcyla i też chcą zostać aktorami?

Jestem szczęśliwa, bo każdy z nich bardzo wyraźnie idzie własną drogą i już dziś ma swoje pasje. Kosma jest zafascynowany sportem, zwłaszcza piłką nożną — mógłby właściwie nie schodzić z boiska. Tymek z kolei jest małym filozofem: ma niezwykłą wrażliwość i zdolność patrzenia na świat w sposób, który często mnie zatrzymuje i skłania do refleksji. Poza tym uwielbia malować pod okiem zaprzyjaźnionej artystki. Tworzy piękne kompozycje i daje mu to autentyczną radość.

Bardzo się smucili, że ich mamy nie ma już w „Tańcu z Gwiazdami"?

Kibicowali mi z całego serca i byli w tym cudowni! Ale kiedy odpadłam, ich pierwszą reakcją była radość, że „mama wróci do domu". Paradoksalnie wyjście z programu przyniosło mi coś, czego w ostatnich latach miałam najmniej – tej wiosny mam niespodziewanie więcej czasu. Oczywiście mogłabym w pięć minut zapełnić go pracą i dawna „ja" pewnie już miałaby taki gotowy plan, ale świadomie z tego zrezygnowałam. I może właśnie to jest dziś największy luksus – nie robić więcej, tylko umieć zostać przy tym, co naprawdę ważne.

SHOW Rozmawiała Ewa Tarasiuk

Fot.: Forum (2), Akpa, Instagram.com/emiliakomarnicka_ (3)

eprasa.pl 29675bb599

Cytrynowa CZ

Katarzyna Żak (62)

Żółty i brązowy razem? I to na czerwonym dywanie? Brzmi ryzykownie, a jednak w tym stroju wypada doskonale. Lekko umarszczona spódnica miękko układa się przy każdym kroku, natomiast cytrynowa bluzka pięknie rozświetla nie tylko stylizację, ale również twarz. Dzięki temu aktorka wygląda świeżo, promiennie i młodo. Tylko pozazdrościć i… brać z niej przykład!

Popołudniowe wyjście

Żółty garnitur gra tu pierwsze skrzypce, ale to brązowe dodatki nadają stylizacji charakter. Tworzą niebanalny kontrast i sprawiają, że całość wygląda wyrafinowanie.

Ploteczki z koleżanką

Kardigan i apaszka to ukłon w stronę przeszłości. Uwspółcześniony dżinsową spódnicą i sportowymi butami tworzy niezwykle modny zestaw.

Żakiet. ONLY, 169,99 zł
Top. VILA, 99,99 zł
Spodnie. ONLY, 169,90 zł
Zegarek. CASIO, 188 zł
Czółenka. STRADIVARIUS, 149 zł

Sweterek. H&M, 79,99 zł
Apaszka. BERSHKA, 49,99zł
Spódnica. PULL&BEAR, 159,99 zł
Torebka. SOLAR, 149 zł
Sneakersy. LAST RESORT, 160 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (23)

eprasa.pl 29675bb599

EKOLADKA

Żółty – energetyczny i świeży – spotyka brąz – ciepły, spokojny i stonowany. **Oto duet, który przyciąga wzrok i sprawdza się na wiele okazji.**

Stylowy spacer w parku

Żółta sukienka i lekkie baleriny nadają stylizacji delikatność. Zamszowa kurtka wprowadza nutę surowości, a torebka w groszki dorzuca odrobinę zabawy.

Zakupy w galerii

Spodnie w palmy i naszyjnik z muszlami to modowy flirt z latem. W chłodniejsze dni przyda się miękki i przytulny sweter .

Kurtka. STRADIVARIUS, 139 zł
Kolczyki. BIJOU BRIGITTE, 39,95 zł
Sukienka. NA-KD, 259 zł
Torebka. BERSHKA, 105 zł
Baleriny. ZARA, 109 zł

Bluza. C&A, 207 zł
Bransoletka. VEZZI, 69,90 zł
Okulary. OKKIA, 119 zł
Spódnica. BONPRIX, 124,99 zł
Buty. ANNA FIELD, 299 zł

Przytul... jamniczka

Dłuuuugie i wąskie – takie torebki są hitem tego sezonu. Wracają na ulice w wielkim stylu i wiele fashionistek ma je już w swojej garderobie. Noszone na ramieniu albo non-szalancko w dłoni, dodają lekkości i modowego pazura każdej stylizacji. A przy tym są zaskakująco praktyczne – często mają dużo kieszeni, także tych na zewnątrz, do których szybko wrzucisz telefon czy klucze. Torebki jamniki świetnie prezentują się zarówno w towarzystwie dżinsów i koszulowej bluzki, jak i eleganckiego płaszcza i szpilek. A kolory? Im bardziej nasycone i radosne, tym lepiej, bo taki dodatek od razu przyciągnie spojrzenia!

Vintage. LAURA BIAGGI, 289 zł
Patchworkowa. NAOKO, 439 zł

eprasa.pl 29675bb599

Rozmyte

Zerknij na usta Meryl Streep (76) - szminka jest rozmyta - to pierwszy ważny trend na rok 2026. Aktorka ukryła się za okularami przeciwsłonecznymi. Gwiazdą wieczoru była więc jej pomadka w odcieniu delikatnego różu, która sprawiała, że usta wyglądają na nawilżone i pełniejsze.

Pełniejsze

Anne Hathaway (43) w makijażu, który jest jednym z hitów tego roku. Usta są powiększone, ale nie dzięki medycynie estetycznej, tylko prostemu trikowi - brązową kredką lub kremowym bronzerem obrysowujesz kontur ust, a potem je wypełniasz pomadką, najlepiej w kolorze nude.

Diabeł od Prady kocha SOCZYSTE USTA

TRENDY 2026

Spójrz na gwiazdy filmowego hitu. Emocje budzą nie tylko ich role, lecz także makijaż. Każda z nich prezentuje inny styl malowania ust. **Sprawdź, jak wyglądać równie olśniewająco jak one.**

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

eprasa.pl 29675bb599

Glamour

Emily Blunt (43) prezentuje kolejny mocny trend - wyraziste usta. A czerwień jest do tego stworzona! Aby uzyskać taki trwały efekt należy najpierw zrobić peeling ust, a potem je przypudrować i dopiero wtedy nałożyć szminkę.

W twojej kosmetyczce

1. Matowa szminka, która utrzymuje się do 16 godzin, **MAYBELLINE**, 45 zł; 2. Pomadka z kwasem hialuronowym, **NOTINO**, 50 zł; 3. Maska do ust, **MIYA**, 15 zł; 4. Konturówka, **NYX**, 50 zł; 5. Kuracja regenerująca do ust, **YOPE**, 10 zł

REKLAMA

HOUSE OF THÊOM

TWÓJ ZAPACH. NASZA TAJEMNICA.

Zainspirowane ikonami – stworzone dla Ciebie.

Dostępne w SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

eprasa.pl 29675bb599

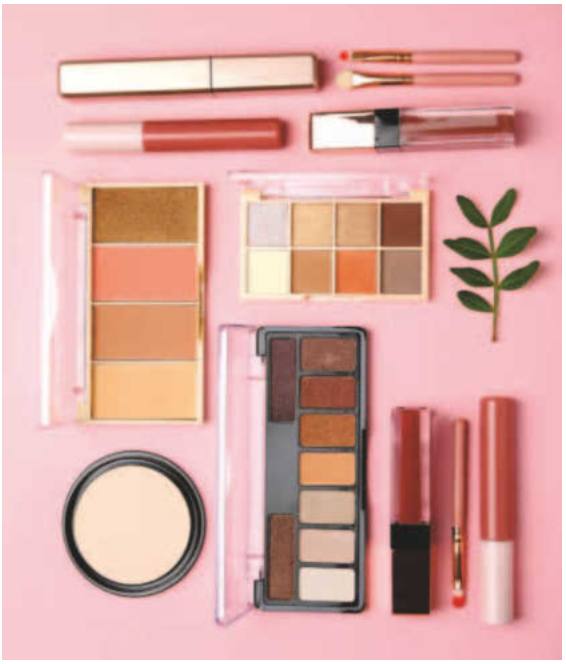
Bez cienia ZMĘCZENIA

Skóra wokół oczu szybko reaguje na niedostatek snu, stres, a nawet brak ruchu... Wtedy pojawiają się zasinienia i obrzęki. **Prosto, szybko i z doskonałym efektem możesz odzyskać wypoczęte spojrzenie!**

Kropla blasku

• **Wewnętrzny kącik** oka jest zwykle najbardziej poszarzały. Ale to miejsce naturalnie wyłapuje światło, więc wystarczy je musnąć rozświetlaczem, kremowym lub w kamieniu, w ciepłym odcieniu i bez drobinek. Ten sam kosmetyk dodaj pod najwyższy punkt łuku brwiowego – oko będzie wypoczęte.

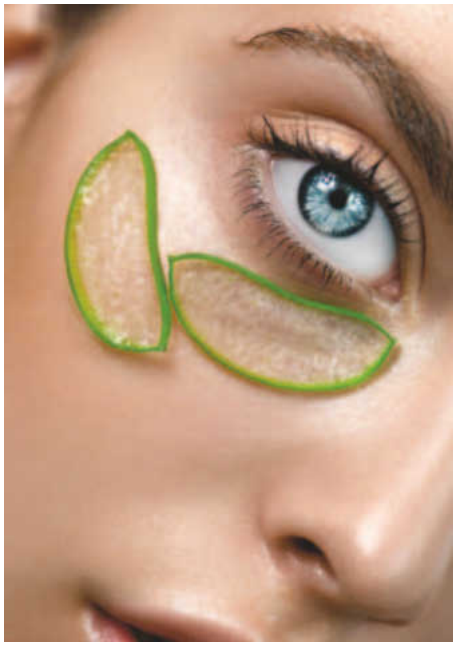
• **Kontur dolnej powieki** po wewnętrznej stronie, czyli tzw. linię wody, warto podkreślić jasną konturówką: białą lub jasnobeżową i miękką. Spojrzenie wyda się rozświetlone i odświeżone.



Nutka chłodu

• **Na obrzęki** zimny masaż! Jeśli kostkami lodu to zawiniętymi w chusteczkę, by nie szkodzić naczynkom. Ale najlepiej nałożyć schłodzone plasterki aloesu lub ogórka.

• **Beuaty hitem** są kule do masażu, ice globes, do schłodzenia. Usprawniają krążenie, niwelują obrzęki i sińce. Z efektem cool wypróbuj też płatki pod oczy np. rozświetlające i… prosto z lodówki.



Kolorowa korekta

• **Przy sińcach** zimne tony skóry zrównoważą cienie z ciepłej palety (brzoskwinia, łosoś, morela). Korzystne są też ciepłe beże, szampan, jasne złoto. Ale z fioletów i granatu lepiej zrezygnować.

• **Korektor beżowy** nie zawsze ma moc. Na sińce niebieskawe lepszy jest brzoskwiniowy, na fioletowe – żółtawy, a na popękane żyłki – zielonkawy.

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl 29675bb599

Ekspresowa ŚWIEŻOŚĆ

W cieplejsze dni fryzura szybko traci fason. I dotyczy to niemal każdego rodzaju pasm. Na szczęście istnieją szybkie triki, które w kilka minut przywrócą jej świeży wygląd.

Pod ręką zawsze warto mieć suchy szampon. Odpowiednio użyty w mig ratuje fryzurę. Trzeba go mocno wstrząsnąć przed użyciem, wtedy osiada jak pyłek i jest łatwiejszy do wyczesania. Nie przesadzaj też z ilością, 3-6 porcji produktu zwykle wystarczą. Gdy masz trudność z usunięciem, możesz go wydmuchać zimnym powietrzem z suszarki. Najpopularniejsze są suche szampony do użycia na suchych włosach, ale są i takie, które stosuje się na wilgotnych.

Oryginalny trik. Jak odświeżacz zadziała najprostszy w składzie, i bez olejów, płyn micelarny. Kosmetyk przelej do butelki z atomizerem i spryskaj pasma u nasady. Szybko wysusz ciepłym powietrzem z odległości ok. 30 cm, aby nie przegrzać skóry.

Wyjątkowi pomocnicy. Sięgnij po lotion do układania typu push up. Delikatnie spryskaj pasma z przodu i na czubku, tu najbardziej widać, że są nieświeże, i unieś od skóry szczotką. W roli odświeżacza sprawdzi się puder do włosów, najlepiej taki, który zbiera sebum. Są też mgiełki do reanimacji loków i fal oraz modne mgiełki body & hair mist, które zostawiają na włosach miły zapach.

Polecamy kosmetyki

1. tonik Kuracja peptydowa + antyoksydacja SAP, ZIAJA MED, ok. 16 zł
2. serum PDRN Adenozyna, BIOTANIQE, ok. 55 zł
3. ultralekki krem ochronny z SPF50 dla cery naczynkowej i nadwrażliwej, DERMEDIC, ok. 55 zł

Fot: Materiały prasowe (3)

REKLAMA

KOLAGENCITO

- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!
Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.

eprasa.pl 29675bb599

Temperatura wody może wpływać na jej przyswajanie. Najlepiej zacząć dzień od szklanki ciepłej, przegotowanej wody. Potem można ją pić w temperaturze pokojowej.

NAWODNIENIE, *które zmienia wszystko*

Liczy się nie tylko ilość wody w diecie, ale też to, jak i kiedy ją pijemy. Niewielkie zmiany w nawykach mogą przynieść spektakularne efekty!

Powinnaś pić więcej wody! Ta rada powtarzana jest tak często, że przestała pewnie robić na tobie wrażenie. Tymczasem warto ją wziąć sobie do serca. Woda to biochemiczny dyrygent, sterujący niemal każdym procesem w organizmie, od metabolizmu komórkowego po sprawność poznawczą. Co dzieje się w ciele, gdy pijesz – lub nie pijesz – wystarczającej ilości wody?

Inteligencja w płynie. Neurolodzy zwracają uwagę, że niewielkie odwodnienie może wpływać na szybkość przewodzenia impulsów nerwowych. Efekt? Spadek zdolności podejmowania decyzji, pogorszenie pamięci roboczej i spowolnienie czasu reakcji. Jeśli zastanawiasz się, dlaczego po południu masz trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, odpowiedź może być prostsza niż myślisz – twój mózg jest po prostu spragniony.

Chronohydratacja – nowy trend w medycynie. Zgodnie z nim wodę należy pić w określonych porach dnia, dostosowanych do rytmów biologicznych organizmu. Najwięcej – między 8.00 a 15.00, kiedy metabolizm jest najbardziej aktywny. Wypicie szklanki wody zaraz po przebudzeniu (na czczo) aktywuje układ pokarmowy i stymuluje naturalną detoksykację organizmu. Natomiast picie wody wieczorem powinno być umiarkowane – ostatnia większa porcja płynów najlepiej na 3 godziny przed snem, by nie zakłócać nocnej regeneracji.

Ważne dodatki. Woda w organizmie nie funkcjonuje sama, lecz zawsze w połączeniu z elektrolitami i innymi substancjami. Praktyczna wskazówka? Pij wodę z dodatkiem naturalnych elektrolitów, takich jak odrobina soli morskiej czy sok z cytryny. Możesz też dodać świeże zioła, miód (najwyżej łyżeczkę, raz dziennie). Picie wody z dodatkami sprzyja lepszemu nawodnieniu komórkowemu.

Pierwsze zmiany. Jeśli zaczynasz pić więcej wody i czujesz się jeszcze bardziej spragniona, nie rezygnuj z nowego nawyku. Zwiększone pragnienie może być dobry znakiem, że organizm przechodzi z trybu oszczędzania w tryb optymalnego funkcjonowania. To trwa zwykle kilka dni, po których pragnienie się normalizuje, a ty zyskujesz więcej energii, jaśniejszy umysł i lepiej wyglądającą skórę.

Hydromimetyki – wsparcie nawodnienia. To substancje takie jak aloes, nasiona chia i elektrolity z wody kokosowej. Wiążą cząsteczki wody i zatrzymują ją w tkankach na dłużej, co daje jeszcze lepsze nawodnienie. Włączaj je do diety np. w formie koktajli.

Fot: Adobe Stock

eprasa.pl 29675bb599

Roślinni TERAPEUCI

Na widok zielonych wachlarzy paprotki odzyskujesz spokój?

Lawendowy krzaczek dodaje ci energii? Tak właśnie działają na nas rośliny.

O tym, że warto w domu mieć kwiaty, mówią nie tylko wielbiciele natury, ale również psycholodzy. Jakie mogą być korzyści z obecności roślin w naszym otoczeniu? Redukują lęk i napięcie – nie tylko przebywanie wśród nich, ale i patrzenie na nie powoduje, że stajemy się spokojniejsi i bardziej zrelaksowani. Wpływa to w naturalny sposób na obniżenie lęku. Pomagają nam się skoncentrować – nasza uwaga i pamięć polepszają się nawet o 20 procent. Jak pokazują badania, umieszczenie w przestrzeni służbowej roślin powoduje wzrost wydajności pracowników. Sprzyjają dobrym pomysłom – osoby znajdujące się w otoczeniu zieleni są nawet o 15 procent bardziej kreatywne. I przede wszystkim – są źródłem radości. Zajmowanie się roślinami to samo zdrowie!

Z aptecznej półki

Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe – do kupienia w aptekach i zielarniach. **REUTTER**, 50 g/11 zł

Floradix Detox bio korzystnie wpływa na wątrobę. **SALUS**, 250 ml/49 zł

Curaprox Be you – zestaw podróżny do higieny jamy ustnej. **CURAPROX**, sztuka/57 zł

Fot.: mat. prasowe (3)

REKLAMA

NOWOŚĆ

dermo precyzja
i moc działania.

tołpa.®
dermo shots

po 1 użyciu: +31% nawilżenia*

po 1 użyciu: -78% szorstkości*

skóra jak po dobrze przespanej nocy 3 noce* do regeneracji

dermokosmetyczna ekspertyza.

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

w 14 dni* mniej widoczne przebarwienia

po 1 użyciu: +14% gładkości*

*badania aparaturowe, maksymalne wyniki

Tylko tu! ROSSMANN

i na tolpa.pl

odkryj pozostałe produkty

eprasa.pl 29675bb599

CIACHO z lekkim kremem

Pyszne i orzeźwiające. Każda z naszych propozycji ucieszy nie tylko podniebienie, ale też oczy. Nawet nie próbujmy się im oprzeć.

Soczysty tort rabarbarowy

SKŁADNIKI: • 4 jajka + 3 białka • 350 g cukru • 80 g mąki ziemniaczanej • 75 g mąki pszennej • 50 g mielonych migdałów • 500 g rabarbaru • 185 g masła • 150 g białej czekolady • 100 g śmietany 30% • 75 g malin • 1 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Ubij 4 białka ze 100 g cukru. Dodaj żółtka, mąkę pszenną, migdały, 30 g mąki ziemniaczanej i proszek, zmiksuj. Piecz 25 minut w 175°C.

2. Rabarbar oczyść, posiekaj. Gotuj 8 minut z 5 łyżkami wody i 100 g cukru. Dodaj 50 g mąki ziemniaczanej z 5 łyżkami wody, gotuj 1 minutę. Czekoladę rozpuść w gorącej śmietanie. Biszkopt przekrój na 3 blaty, przełóż zimną masą rabarbarową i śmietanową.

3. Maliny zmiksuj. Pozostałe białka i cukier ubij w kąpieli wodnej. Dodaj masło, zmiksuj. Do 1/4 kremu wmieszaj połowę malin. Posmaruj dół tortu. Połącz pozostałe maliny i krem, ozdób dowolnie resztę tortu.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 10 Stopień trudności: trudny

SHOW CIEKAWOSTKA:

W cukiernictwie kontrast smaków (słodkie oraz lekko kwaśne) odpowiada za efekt: „chcę jeszcze kawałek". Dlatego kremy idealnie komponują się np. z maliną, porzeczką.

Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl 29675bb599

Francuskie kokosanki

SKŁADNIKI: • 150 g ciasta francuskiego • 400 g śmietany 18% • 2 żółtka • 75 g cukru • 1 łyżka syropu kokosowego • 2 łyżki wiórków kokosowych • 2 łyżki śmietany 36% • czipsy kokosowe i cukier puder do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto wyjmij z lodówki (mrożone musisz wcześniej rozmrozić), przetnij na 2 płaty. Śmietanę 18% zmiksuj z cukrem i syropem kokosowym. Dodaj wiórki kokosowe, wymieszaj, schłodź.

2. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Na blasze z papierem ułóż jeden płat ciasta. Drugi pokrój na 6 kawałków. Ułóż je obok. Cały płat i kawałki ciasta posmaruj żółtkami wymieszanymi ze śmietaną 36%. Piecz 12 minut. Wyjmij, odłóż na 30 minut.

3. Na ostudzony płat ciasta delikatnie wyłóż krem. Przykryj go kawałkami ciasta. Udekoruj obficie cukrem pudrem oraz czipsami kokosowymi.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 6 Stopień trudności: łatwy

Rolada migdałowa

SKŁADNIKI: • 4 jajka + 2 żółtka • 225 g cukru • 80 g mąki • 60 g mielonych migdałów • 400 g mrożonych wiśni • 500 g mielonego twarogu • 200 g śmietany 22% • 4 łyżeczki żelatyny • 250 ml soku z wiśni • 1/2 budyniu waniliowego • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • bita śmietana do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij z 75 g cukru. Dodaj 6 żółtek, mąkę, proszek i migdały, wymieszaj. Ciasto wyłóż na blachę. Piecz 10 minut w 200°C. Wyjmij na ściereczkę i razem z nią zroluj. Ostudź.

2. Sok zagotuj z 50 g cukru. Wlej budyń rozprowadzony 3 łyżkami wody. Gotuj minutę. Połącz z 1 i 1/2 łyżeczki rozpuszczonej żelatyny. Dodaj owoce, ostudź. Twaróg zmiksuj ze 100 g cukru i śmietaną. Połącz z resztą rozpuszczonej żelatyny. Wyłóż na ciasto. Przykryj 1/2 masy owocowej, zroluj. Ozdób bitą śmietaną i resztą wiśni.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 18 Stopień trudności: średni

O smaku mohito

SKŁADNIKI: • 5 jajek • 180 g cukru • 120 g mąki tortowej • 1 budyń cytrynowy • 500 g serka śmietankowego • 500 g mascarpone • 2 łyżki cukru pudru • 10 czekoladek z nadzieniem miętowym • 3 limonki • 200 ml toniku • kilka gałązek świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij z cukrem. Dodaj żółtka i zmiksuj. Wsyp mąkę, budyń i wymieszaj. Dno tortownicy wyłóż papierem, wlej ciasto. Piecz 40 minut w 170°C. Wystudź, przekrój na 3 blaty.

2. Z dwóch limonek otrzyj skórkę i wyciśnij sok. Połowę listków mięty ugnieć i zalej 100 ml wrzątku. Zaparz i ostudź. Połącz z tonikiem i sokiem z 1 limonki. Nasącz blaty biszkoptu.

3. Serki zmiksuj z cukrem pudrem, skórką oraz resztą soku z limonki, 1/3 odłóż. Do reszty dorzuć połamane czekoladki i jeszcze raz zmiksuj. Tym kremem przełóż blaty, wierzch ozdób porcją masy bez czekoladek, limonką i listkami mięty.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

eprasa.pl 29675bb599

Wielki BŁĘKIT

Przywodzi na myśl bezchmurne niebo, wodę i świeże powietrze, dzięki czemu **wprowadza do domu lekkość, spokój i poczucie harmonii.**

KANAPA JAK CHMURKA

Delikatne odcienie błękitu pomagają stworzyć kojącą przestrzeń, w której naprawdę można złapać oddech. Poduszka z motywami kwiatów i pled w beżowych tonacjach idealnie dopełniają odcień kanapy i zapraszają do relaksu.

SZKLANA MAGIA W STYLU LAT 70.

Niewielka błękitna lampa grzybek, zestawiona z plecionymi drobiazgami jak wazon czy kosz, stworzy przyjemny dla oka kącik. Ustawiona na komodzie lub stoliku nocnym będzie nie tylko dekoracją, ale też subtelnym źródłem światła idealnym do wieczornego wyciszenia.

eprasa.pl 29675bb599

KUCHENNE WARIACJE

Pojedynczy mebel w tym kolorze – np. półka, stolik albo szafeczka – przyciągnie wzrok i nada wnętrzu charakteru. Może stać się także oryginalnym tłem dla twojej kolekcji ceramiki lub kuchennych drobiazgów. Błękitne naczynia świetnie prezentują się na stole w towarzystwie drewnianych dodatków.

Zestawiaj błękit z bielą, beżem i drewnem – takie połączenie ociepla wnętrze.

MAŁA FORMA, WIELKI EFEKT

Miniaturowy bukiet floksów w prostej, białej filiżance udowadnia, że czasem najpiękniejsze dekoracje powstają z najprostszych pomysłów. Warto sięgnąć po to, co mamy pod ręką – porcelanowa filiżanka, mały dzbanek czy mlecznik świetnie zastąpią wazon i idealnie podkreślą delikatność kwiatów.

Fot.: Adobe Stock, Bloomingville, Loberon (2), MissPompadour, JYSK, Homla (2), Westwing

Wypróbuj u siebie!

Muślinowa zasłona. Loberon, 229 zł; Wazon o nietypowym kształcie. Westwing, 160 zł; Pościel z mikrofibry 160x200. Homla, 99 zł

UKOŁYSZE DO SNU

Błękit w sypialni działa jak balsam na zmysły. Stary mebel można odmienić niewielkim wysiłkiem – wystarczą pędzle i dobra farba. Farby akrylowe do mebli dają trwałe, matowe wykończenie idealne do codziennego użytkowania. Z kolei farby kredowe pozwalają uzyskać dekoracyjny, głęboko matowy efekt, który warto zabezpieczyć woskiem lub lakierem.

eprasa.pl 29675bb599

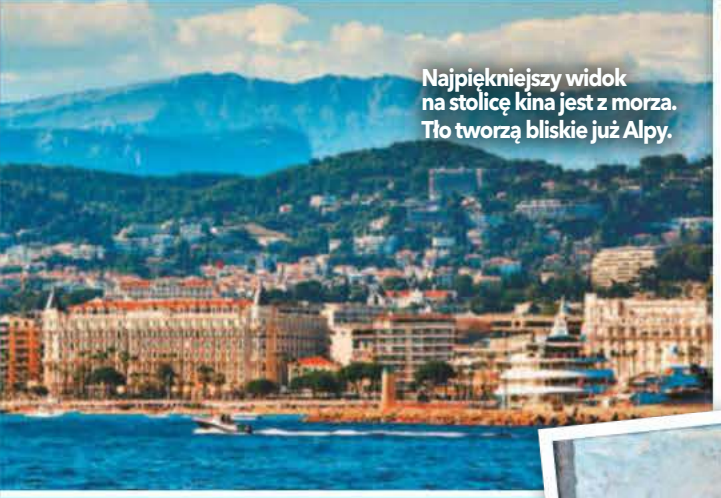
Hotel Carlton jest symbolem luksusu. pamięta wszystkie wielkie gwiazdy filmowe.

Jeśli pragniecie przeżyć przygodę życia – odwiedźcie Cannes w czasie festiwalu. Będzie jak w filmie.

Francja

Z wizytą U GWIAZDY KINA

eprasa.pl 29675



Najpiękniejszy widok na stolicę kina jest z morza. Tło tworzą bliskie już Alpy.

Ukwiecone kamienne uliczki starej części Cannes są takie malarskie.

Każdy chce porównać swoją dłoń z dłonią twardziela, Sylvestra Stallone. Jest jak bochen chleba.

Elegancka restauracja na hotelowej plaży. Rachunki za kolację czterocyfrowe.

Perła Lazurowego Wybrzeża nie jest ani najpiękniejsza w okolicy – tu ustępuje choćby Antibes, ani owiana taką legendą jak Saint-Tropez. Po prostu sama stało się legendą.

Turyści przyjeżdżają tutaj dla gwiazd. Podczas festiwalu – tych... żywych, do których można pomachać. Wówczas wypatrują ich na bulwarze, albo przez lornetki – na balkonach. Czatują pod luksusowymi hotelami, czekając, aż ktoś wyjdzie w dobrym humorze i nie będzie zasłonięty przez barczystych ochroniarzy. Przez pozostałe miesiące muszą nam wystarczyć aura i ślady. Po prostu trzeba powałęsać się po mieście filmowym tropem.

Zapraszamy na salony

Zaczynamy od Pałacu Festiwalowego. To niewątpliwie… najbrzydsza budowla w tym ładnym mieście. Opinię tę wyrazili w głosowaniu i mieszkańcy, i turyści. Wokół betonowo-szklanego bunkra są w chodniku odciski dłoni największych gwiazd kina, jakie gościły w Cannes. Fani chodzą jak zahipnotyzowani, ze zwieszoną głową... Szukają swoich ulubieńców.

Ulica spełnionych marzeń

Spacer po jednym z najsławniejszych bulwarów Europy, La Croisette, prowadzi nas wzdłuż plaży (a właściwie plaż, bo fragmenty należą do hoteli i nie wejdziemy na nie) z jednej strony i luksusowych hoteli z drugiej. Zwieńczeniem tej trasy jest najsłynniejszy ze słynnych – Carlton.

Styl, klasa, elegancja. I uroda klasycznych hoteli, które z daleka elegancko szepczą (a nie krzyczą ostentacyjnie, jak wiele nowobogackich): „nie stać Cię na mnie, przykro mi".

Vis-à-vis znajduje się restauracja na plaży. Wielkie, wygodne sofy, prawdziwi muzycy, grający na żywo absolutnie relaksujący jazz. Chwilo, trwaj!

Zaułki w oleandrach

Najładniejsza część Cannes to starówka. Cudownie wijące się pod górę wybrukowane uliczki prowadzą wśród domów obrośniętych bugenwillą od parteru po dachy. Prowadzą ku zamkowi na górze. Widok stamtąd na miasto, port jachtowy i morze po prostu zniewala. Można stąd wypatrywać filmowych murali, można zapatrzyć się na wyspy na horyzoncie.

Zwłaszcza na Na Wyspę Świętej Małgorzaty. Pływają tam statki. Turystów wabi historia człowieka w żelaznej masce, którą opisał Aleksander Dumas. I cudowne małe plaże pod piniami. Bajka.

Fot.: Paweł Zapała (5)

eprasa.pl 29675bb599

TO JEST HIT

Lekko wcale mu nie było

Nauka jazdy konnej i walk stanowiły wyzwanie dla aktora, lecz utrzymanie odpowiedniej sylwetki także.

SHOW extra

Sandokan, książę piratów

Nieustraszony TYGRYS Z MAL

Aby zagrać XIX-wiecznego korsarza, który buntuje się przeciwko brytyjskiemu kolonializmowi w Azji, Can Yaman przygotowywał się aż 5 lat. **Co sprawiło mu największą trudność?**

Gdy jako młody mężczyzna, niezadowolony z wyboru ścieżki zawodowej prawnik, poszedł na pierwszy aktorski casting, usłyszał, że jest zbyt przystojny i za muskularny do roli. – Poproszono, bym się oszpecił i schudł. Zrobiłem to – wyznał turecki gwiazdor Can Yaman.

To było jego pierwsze i ostatnie przesłuchanie – później propozycje przychodziły same. Dużą popularność przyniosła mu kreacja w „Wymarzonej miłości", którą mogliśmy oglądać też w Polsce. Ale największe grono fanów produkcja ta zdobyła we Włoszech, gdzie aktor obecnie mieszka. Skalę sławy w tym kraju odczuł już w 2019 r., gdy wybrał się z ojcem na wakacje do Neapolu. Rodzinny czas zamienił się wówczas w tygodniowy maraton spotkań z fanami, którzy chcieli sobie robić z nim zdjęcia.

Taka rola to skarb

Can zagrał też w kilku innych świetnych serialach, ale liczy, że to udział w międzynarodowej produkcji „Sandokan, książe piratów", czyli najnowszej adaptacji powieści Emilia Salgariego, zrewolucjonizuje jego karierę. Póki co angaż mocno namieszał w jego życiu osobistym – ponad 5 lat temu właśnie ze względu na niego przeprowadził się ze Stambułu do Rzymu. Jednak nim wszedł na plan „Sandokana…", do którego zdjęcia przełożono z powodu pandemii, zdążył nakręcić dwa sezony „Tajemniczych barw Sycylii" i turecko-węgierski serial „El Turco". Zresztą przygotowania do tej kostiumowej wariacji pomogły mu podczas pracy na rolą korsarza. Obie te produkcje bowiem wiązały się ze spotkaniami z nauczycielem odpowiedniego dialektu angielskiego, intensywnym treningiem ciała, nauką jazdy konnej i walki na miecze. – Najbardziej wymagające były sceny, w których Sandokan pokazuje siłę fizyczną. Kiedy będziecie oglądali trwające dwie minuty sceny walki, wiedzcie, że wymagały one dziesięciu godzin pracy przed kamerą – podkreślał.

Sandokan, którego gra, to wojownik nazywany „Tygrysem z Malezji" – atakuje brytyjskie statki zwinny i czujny niczym drapieżnik, ale ma też wrażliwą stronę. – To mężczyzna sigma, który nie angażuje się w bezsensowną rywalizację, nie musi udowadniać swojej siły i pozwala sobie na okazywanie dobrych uczuć. Pod tym względem jesteśmy podobni.

Fot.: Forum, Getty Images (2), mat.prasowe (4)

eprasa.pl 29675bb599

EŻJI

W rytmie przygody

Yaman, w ramach przygotowań do tytułowej roli, brał lekcje tańca. Na zdj. z Alanah Bloor, dla której rola Marianne, córki konsula Labuan, była debiutem.

Ciąg dalszy jest już pewny

Yaman, który wcielił się w pirata nazywanego „Tygrysem z Malezji", podpisał już kontrakt na nakręcenie dwóch następnych sezonów. A finał pierwszego obejrzymy 17 maja na TVP 2.

Wciąż dają natchnienie

Opowiadające o Sandokanie powieści Emilia Salgariego już wcześniej inspirowały twórców seriali. Can przed wejściem na plan przeczytał je wszystkie.

To już przeszłość

Jeszcze niedawno Yaman i Sara Bluma byli nierozłączni. DJ-ka towarzyszyła mu także podczas promocji serialu.

Wiem, że wyglądam jak klasyczny samiec alfa, ale tak naprawdę cenię sobie spokój, życzliwość i brak agresji – wyznał Yaman.

Ostatecznie wszystkie 8 odcinków serialu udało się nagrać w 2024 roku i to zaledwie w 4 miesiące. – To rola, która zdarza się raz w życiu. Mam nadzieję, że się spisałem – podsumował swoje wysiłki aktor.

A miał być ślub

Can grał już po turecku, włosku i angielsku, a w marcu zakończył zdjęcia na Teneryfie do produkcji „El laberinto de las mariposas" (tłum. red. „Labirynt motyli"). Do tego serialu akcji uczył się hiszpańskiego przez rok. Dziś w każdym z czterech języków z łatwością udziela wywiadów. W jednym z ostatnich 36-latek wyjawił, że coraz częściej myśli o ojcostwie. – Czasami zastanawiam się, gdzie by mieszkało moje dziecko, gdybym je miał. W jakim języku by mówiło? Moje życie to podróże. Znalezienie kobiety, która wytrzyma to tempo, nie jest łatwe – dodał. A już wydawało się, że znalazł partnerkę, która mogłaby dotrzymać mu kroku. DJ-ka Sara Bluma, która także robi międzynarodową karierę, miała zostać jego żoną. Ale niestety chodzą słuchy, że para w grudniu się rozstała….

SHOW Bogumiła Deka

Spotkanie marzeń

Gdy aktor w lutym prowadził 76. Festiwal Piosenki Włoskiej w San Remo, na scenie uścisnął dłoń Kabirowi Bediemu, który przed laty wcielał się w Sandokana.

eprasa.pl 29675bb599

Annette Bening wciela się w serialu w ranczerkę z Teksasu, Beulah Jackson - zaciekłą rywalkę Beth.

Premiera 22.05 SkyShowtime

Ranczo Duttonów

Czas na kolejny wyczekiwany spin-off „Yellowstone"! Tym razem znów spotykamy się z Beth (Kelly Reilly) i Ripem (Cole Hauser), którzy próbują zbudować wspólną przyszłość już nie w Montanie, lecz w Teksasie. Z dala od kultowego rancza Yellowstone para zderza się z rzeczywistością w Rio Paloma, gdzie musi zmierzyć się z bezwzględnymi konkurentami, gotowymi na wszystko, by chronić swoje imperium. Na dodatek okazuje się, że na południu Teksasu więzy krwi są silniejsze niż w Montanie, a cena za przetrwanie jest naprawdę wysoka.

Książki

OGIEŃ W GARDLE
» Walencja, lata 90. Blancę i jej matkę łączy niezwykła więź. Gdy matka znika bez śladu, pozostawia po sobie bolesną pustkę.

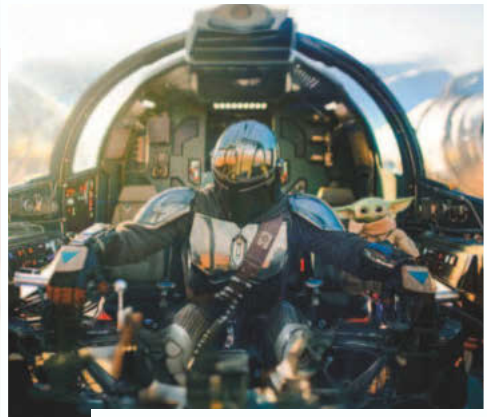
HUNGERSTONE
» Odludzia Peak District, nieokiełznany apetyt rewolucji przemysłowej – to tło porywającej opowieści o głodzie i pożądaniu.

BASQUIAT
» To nie tylko portret artysty, ale i jego czasów: od wzlotu ruchu graffiti, po wymykające się spod kontroli domy aukcyjne.

PACUŁA. NAJSŁYNNIEJSZA POLKA NA ŚWIECIE
» Piękna, utalentowana i owiana aurą tajemnicy. Życie jedynej Polki, która naprawdę podbiła Hollywood, ciągle jest zagadką.

AMBASADOR
» Warszawa, maj 1926 roku. Detektyw Stein zaczyna śledzić żonę pewnego porucznika, gdy na ulicach wybuchają krwawe walki.

eprasa.pl 29675bb599



Premiera w kinach 22.05.

MANDALORIAN I GROGU

» Na powrót tego duetu czekali wszyscy miłośnicy uniwersum Gwiezdnych wojen. Pedro Pascal jako słynny łowca nagród znów przemierza bezdroża ze swoim adoptowanym podopiecznym, Grogu. Po tym, jak upadło złowieszcze Imperium, a kierujący nim watażkowie rozpierzchli się po Galaktyce, nastają nowe rządy. Odradzająca się krok po kroku Nowa Republika pragnie ochronić wszystko, o co walczyła Rebelia. A ma w tym pomóc właśnie legendarny Din Djarin (Pascal).

Premiera 15.05 Netflix

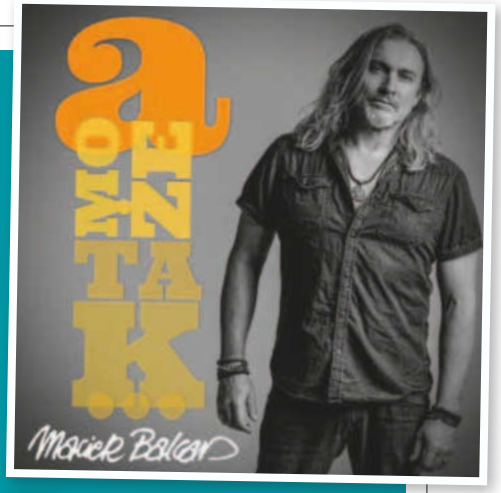
BERLIN I DAMA Z GRONOSTAJEM

» Czas na gorącą Sewillę! Jeden z najsłynniejszych złodziei dzieł sztuki, Berlin (Pedro Alonso) wraz ze swoją grupą, przygotowuje się do kolejnego wielkiego skoku. Tym razem jego łupem ma paść słynna Dama z gronostajem – dzieło Leonarda da Vinci. A przynajmniej tak wszyscy sądzą. W rzeczywistości bowiem prawdziwym celem Berlina jest zemsta na księciu Malagi i jego żonie, którzy próbują go szantażować.

Już dostępny Netflix

LOVE IS BLIND POLSKA

» Czy prawdziwa miłość rzeczywiście jest ślepa? Na to pytanie odpowiedzą po raz pierwszy Polacy. W tym miłosnym eksperymencie, który prowadzą Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona, uczestnicy wybierają się i zaręczają na podstawie wielogodzinnych rozmów, nie widząc siebie nawzajem. Dzięki temu mają szansę pokochać się bez względu na to, jak wyglądają. Jednak prawdziwy test czeka ich dopiero w dniu ślubu.



Płyta

» Były wokalista legendarnej grupy Dżem wraca na muzyczny rynek z nowym materiałem. Maciej Balcar nie potrzebuje rozgłosu, krzykliwych strojów ani skandali. To klasa sama w sobie, o czym znów możemy się przekonać. „A może tak…" to jest lekka muzyka do radia. To niezwykła opowieść o zmęczeniu światem, który nie daje nam odetchnąć. O hałasie, który nie cichnie nawet w nocy. O tym, że wszystko jest za bardzo: za głośne, za szybkie, za intensywne. – Nie ma nic piękniejszego niż leżenie latem na rozgrzanej od słońca trawie – opowiada o swojej płycie 55-latek z duszą nastolatka. – To wszystko daje nam odpowiedni dystans, pozycjonuje w rzeczywistości i jeszcze ciągle potrafi nas utrzymać przy zdrowych zmysłach. Mnie na pewno!

Fot: Materiały prasowe (11)

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

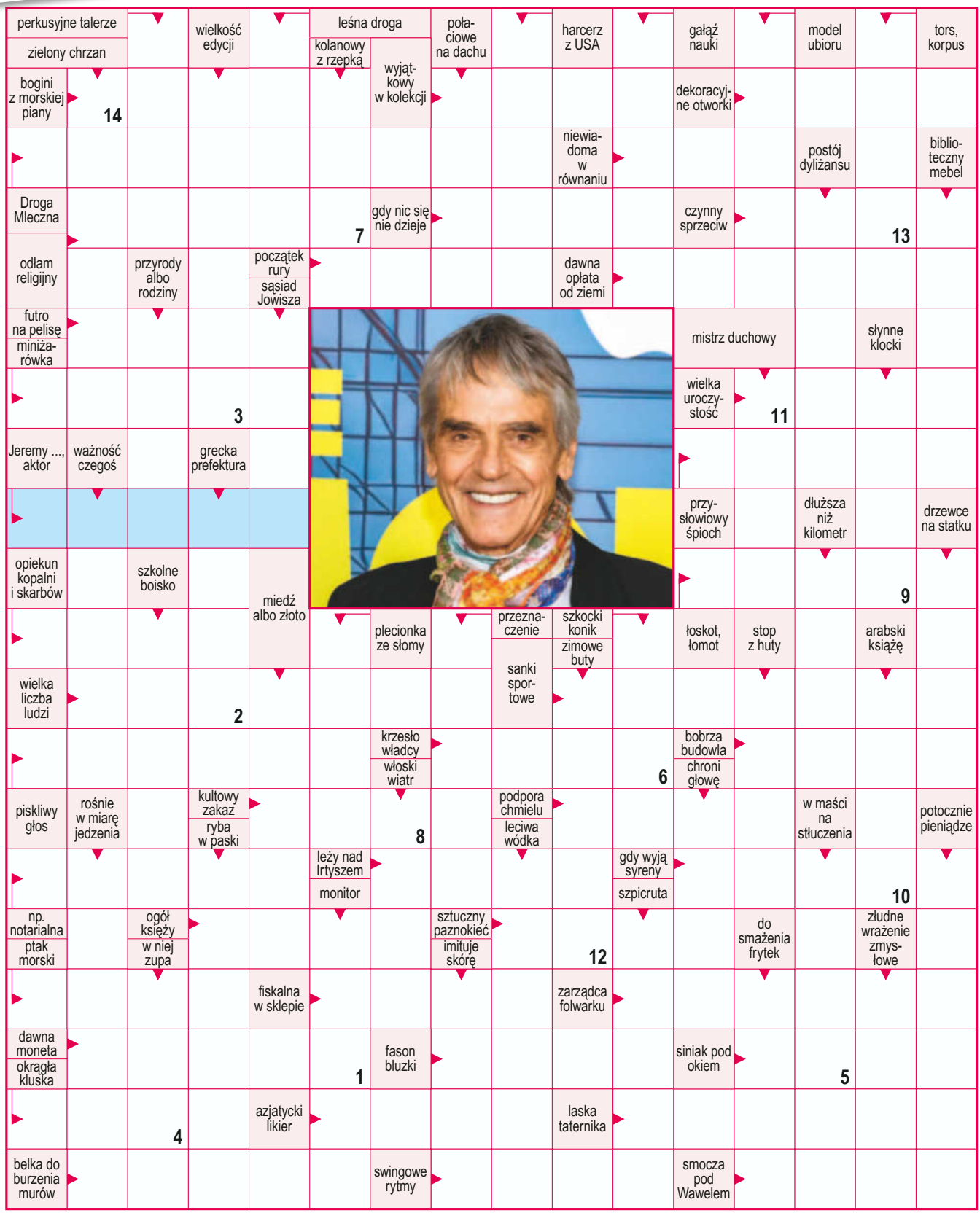
PBC

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**

epraasa.pl 29673bb599

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.



eprasa.pl 29675bb599

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ANTONIM
BANKNOT
BAT
BATERIA
BELA
BIDON
BLOTKA
BODY
BON
BOY
BULWAR
CEGIELNIA
CHŁONKA
EPIZOD
FANATYZM
GETTO
~~GORCZYCA~~
HARMONIA
JAŹŃ
JEŻ
KARNACJA
KILIM
KLEJNOT
KŁĄB
KONWULSJA
KURTYNA
LAKIEREK
LARUM
ŁAKOCIE
MAŁOLAT
MIGRANT
MNICH
MÓR
NORNICA
NÓŻ
PITAJA
PODDASZE
POŁOWA
PUCHACZ
PUNKT
PUZON
RETUSZER
ROCZNICA
RUM
TŁUMOK
TRWOGA
WERMUT
WIANEK
WOMBAT
WRAK
WYKRES
ZASUWA

SZYFRÓWKA

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

1 M	2	3	4	5 I	6	7	8 E	9	10 A	11
12	13	14 J	15	16	17	18	19	20	21	22 S

8		6		4	6	8	18	15	2		3		6
3	6	8	17	18		21			13	9	6	13	10
5		1		8 E	1 M	5 I	22 S	14 J	10 A		8		4
11	7	5	22	2		18			22	15	22	12	10
19		20		15	22	15	7	20	8		8		3
10	1	10	12	3		16			2	15	6	4	10

1	15	6	22	2	5	8	15	2	15

Fot.: Adobe Stock, East News

eprasa.pl 29675bb599

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

poetycko o łodzi
polski taniec ludowy
przy-padek
niewiara
imperty-nent
pora żniw
ze sceną
krakowski park
głosowa w krtani
do dyry-gowania
gonitwa dla koni
bicie, lanie
6
głoso-wanie obywateli
piedestał
córka Zeusa
okrutny władca
choroba oskrzeli
agrestu w ogrodzie
cudza nie boli
miara napięcia
7
typ jachtu
5
myśliwy
cyklon
gruba gałąź
widliszek
szpeci nogę
trzepot żagli
tkanka pod korą
akademik żaków
... wanilii do kremu
graficzna w gazecie
otoczone białkiem
edukacja
zbędny ciężar
4
rywal jelcza
węgierski jeździec
pejzaż, obraz
trzeba doń dwojga
wyrwa w murze
szara papuga
na zdjęciu
rewolwer szeryfa
niechęć, pretensja
kojarzył pary
puszysta u lisa
... egipska
góry w Turcji
karciany dzwonek
8
bazia wierzby
sąsiad Mazura
post Araba
zabawa taneczna
statek rybacki
kartka z reklamą
łuk na słupach
samo-lubstwo
2
gra w karty
kiedyś zachęta, bodziec
jeszcze nie sędzia
kontuzja
małe zdjęcie
zagięcie na sukni
symbol firmy
gruby wafel
hałas, zgiełk
inskrypcja
cząstka z jądrem
kościół para-fialny
zmora dłużnika
1
utuczone zwierzę
szachowy goniec
wieczko słoika
namiot Apacza
makowa w strucli
symbol Kanady
3
sardynka norweska
dekret carski
wojsko
biały tuman
waga opako-wania towaru

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl 29675bb599

JOLKA

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

						■		■		■
■		■		■					5	A
						■		■		■
■		■		■		A				
			4			■		■		■
	■		■	■			2			A
							■		■	
	■		■		■		A			
	A	3			■		■		■	
	■		■		A		A			
	A			A		■	■		■	
■		■		■		A				
	A					■		■		■
■		■		■	1					
	A				A	■		■		■
■		■		■					A	

1	2	3	4	5

- tępiony gryzoń
- piołun, szałwia
- 100 groszy
- boczne pędy perzu
- część helikoptera
- srebrny iglak
- zniesławienie
- bębni w wojsku
- sowiecki obóz
- końskie podkute
- ozdoba na uchu
- przebiegłe działanie
- dźwięk mowy
- główka szpilki
- suchy wiatr we Włoszech
- boczny, mały pokój
- dolna część pleców
- energia, chęć do pracy
- epoka Vivaldiego
- korek na drodze
- cieszą ucznia
- policyjny probierz
- najniższy podoficer
- siczowy na Zaporożu
- ściernisko
- czarny rumak
- powrót minionej mody
- zgłębnik
- przybytek hazardu
- wiec, masówka
- leczona u okulisty
- śląski taniec ludowy

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 29675bb599

11 maja – 24 maja

Spójrz w GWIAZDY

W sercach i... alkowach Bliźniąt, Strzelców i Baranów będzie iskrzyć! A co dobrego przytrafi się osobom spod innych znaków?

Alicia Bachleda-Curuś
BYK

BYK 20.04-20.05

„Kto w nic nie wątpi, jest głupcem" prawi mądre perskie przysłowie. Dlatego miej się na baczności, gdy ktoś próbuje ci wmówić, że czarne jest białe. Masz swój rozum.
PRACA: Jakie to szczęście, że udaje ci się na czas wykonywać wszelkie zlecenia.
MIŁOŚĆ: Szczere rozmowy przy butelce wina mogą rozładować stres. Pamiętaj jednak, by nie przeholować z trunkami. Singielki czeka niespodziewana przygoda.

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

W gwiazdach widać, że niebawem twoje obawy o kondycję finansową miną.
PRACA: Przełożony zachwyci się twym talentem do opisywania rzeczywistości.
MIŁOŚĆ: Naprawdę miłe chwile w towarzystwie partnera. Żadnego pieklenia się o pilota czy niewyniesione śmieci. Będzie wręcz romantycznie. Świetnie, że z zapasów wygrzebałaś olejki do masażu...

RAK 21.06-22.07

Zakupy ponad miarę po to, by sprawić przyjemność bliskim, to teraz zły pomysł. Może wystarczy jakieś rękodzieło?
PRACA: Ktoś zawistny może ci nieco pokrzyżować plany zawodowe. Uważaj.
MIŁOŚĆ: W twoim życiu miłosnym nie zabraknie ekscytujących niespodzianek. Nic dziwnego: partner przepuści zaskórniaki na gadżety erotyczne znalezione w Internecie.

LEW 23.07-22.08

Tym, co cię w tej chwili uratuje, są zbilansowana dieta, ćwiczenia relaksujące i mnóstwo tlenu. Wszak spacery nie są już zakazane!
PRACA: Nie licz na pomoc gwiazd. Jak sobie pościeliłaś, tak się wyśpisz.
MIŁOŚĆ: Jeśli będziesz jedynie bujała w obłokach i szukała romantycznego rycerza na białym koniu ratującego z każdej opresji, srogo się zawiedziesz. Wykaż inicjatywę!

PANNA 23.08-22.09

Zadbaj o wygląd, ale i o zdrowie. Ciągle i tak się stresujesz, czy nic ci nie dolega… Trochę więcej aktywności, a od razu poczujesz moc.
PRACA: Nie chwal się zbytnio sukcesem, żeby nie wzbudzać zazdrości „koleżanek".
MIŁOŚĆ: Jeśli jesteś singlem, będziesz chciała spotkać kogoś, z kim zbudujesz rodzinne gniazdo. Być może będziesz musiała nieco poczekać, nim to życzenie się spełni.

WAGA 23.09-22.10

Niestety, ktoś bliski zacznie cię obgadywać za plecami. A tak tej osobie wierzyłaś!
PRACA: Bałagan w papierach masz niemiłosierny. Może czas na uporządkowanie dokumentów? Inaczej całkiem się pogubisz.
MIŁOŚĆ: Krew nie woda. Fascynacja i namiętność do nowo poznanej osoby sprawią, że stracisz głowę i będziesz zajęta wymyślaniem romantycznych randek.

SKORPION 23.10-21.11

Szykuje się czas, w którym rzucisz się w wir życia towarzyskiego, oczywiście zachowując rozsądek. Ależ za tym tęskniłaś!
PRACA: Bądź ostrożna, bo szczęście i dobra passa, które ci towarzyszyły, zaczną mijać.
MIŁOŚĆ: Zrób wielkie wiosenne porządki w życiu uczuciowym. Dzięki temu w pełni wykorzystasz wspaniałe i romantyczne okazje, które teraz cię nie ominą.

STRZELEC 22.11-21.12

Docenisz przyjaźnie, które ostatnio zawarłaś – okażą się i trwałe, i przydatne, i piękne. Nareszcie się otworzysz i zaufasz ludziom godnym twego zaufania.
PRACA: Wykorzystaj wszystkie nadarzające się okazje, by poprawić swoją pozycję.
MIŁOŚĆ: Wenus weźmie cię pod swoją opiekę i nie będziesz musiała narzekać! Czekają cię zmysłowe fajerwerki w sypialni.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Nareszcie uda ci się nieco zmienić miejsce pobytu. Przyroda ukoi twe zszargane nerwy.
PRACA: Jakimś cudem uda ci się ominąć wszelkie przeszkody. Czasem masz więcej szczęścia niż rozumu!
MIŁOŚĆ: Możesz gorzko pożałować niedawnego rozstania, bo ten, dla którego zostawiłaś dawnego partnera, okaże się chłystkiem dybiącym na twoje fundusze.

WODNIK 20.01-18.02

Emocje mogą cię zmylić – dasz się wrobić w niechciane obowiązki.
PRACA: Niestety osoba, której podałaś rękę, podstawi ci nogę. Bądź bardziej asertywna.
MIŁOŚĆ: Tendencja do zamykania się w sobie może zniechęcić twojego partnera i poważnie zaszkodzić związkowi. Postaraj się więc wsłuchać w to, co mówi i zwróć uwagę na to, kiedy milczy.

RYBY 19.02-20.03

Czujesz się przemęczona? Staraj się zachować formę dzięki codziennej rutynie. Więcej spaceruj i trzymaj dietę. To pomoże.
PRACA: Bezprecedensowy sukces zawodowy, który wyniesie cię wysoko.
MIŁOŚĆ: Nie trać czasu w związku na ponowne rozwiązywanie starych konfliktów. Singielki czeka niespodzianka – prawdopodobnie deklaracja, na którą liczyłyście od dawna.

BARAN 21.03-19.04

Możesz być celem krytyki ze strony znajomych. A to dlatego, że dobrze ci się wiedzie. Nie warto się tym przejmować.
PRACA: Tak kochasz to, co robisz, że czasem siedzisz nad pilnymi zadaniami do północy. A zdrowie? A rodzina? A przyjaciele?
MIŁOŚĆ: Twój partner będzie zachwycony zaufaniem, jakie mu okazujesz. Ten zachwyt skłoni was do eksperymentów w sypialni.

Fot.: Akpa

eprasa.pl 29675bb599

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS

MARTA MANOWSKA

„Każdy układa swoje życie według potrzeby serca i okoliczności losu. Jedni mają rodzinne domy pełne dzieciaków, inni – książki, walizkę marzeń, pasję odkrywania świata. I każda droga ma swoje plusy i minusy".

MARCIN PROKOP

„Ludzie się dziwią: jak to, taki był wesoły, miał świetne życie, wszystkie pieniądze świata, opowiadał dowcipy, skąd ta depresja? Właśnie dlatego, że cały czas nosił przed światem maskę".

AGATA KULESZA

Ludzie często myślą, że nie potrafiłabym żyć bez pracy. Mylą się. Jestem ambiwalentnie pracowito-leniwa. Staram się nie tworzyć presji, że coś muszę. Kiedy czuję, że mam „zapchany dysk" i brak mi sił, wyłączam telefon. Nicnierobienie czyści mi mózg.

KRZYSZTOF CZECZOT

„Rozstać należy się z klasą, z godnością i dojrzałością – dla wszystkich jest to bardzo trudny moment, ale dzieci nie powinny płacić za niedojrzałość dorosłych".

DREW BARRYMORE

„Życie jest niesamowicie ciekawe i zaskakujące. Bo twoje największe cierpienia po jakimś czasie są źródłem twojej największej siły".

KATARZYNA GROCHOLA

„Zawsze starałam się nie mówić o nikim źle, a teraz poszłam o krok dalej i nawet nie myślę źle o innych. Teraz już szkoda mi czasu na rozpatrywanie niektórych spraw".

RALPH KAMINSKI

„Nie wierzę, że w show-biznesie w ogóle nie ma wrażliwości. Ona jest, tylko często opakowana w sztuczne uśmiechy, mocne osobowości, pewną przesadę czy prześmiewczość. Na scenie wydają się niewzruszeni, a kiedy reflektory gasną, mogą cierpieć tak samo jak każdy".

Fot.: Akpa (6), East News

eprasa.pl 29675bb599

Your new skin era starts with Y.YOU

MIYA
COSMETICS

Y YOU

NOWOŚĆ

Dodaje matowej świeżości i przywraca komfort skórze.

Działa jak reset: **koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia** i intensywnie **nawilża.**

MIYA Y.YOU podąża za Twoim rytmem i potrzebami Twojej skóry – od porannego pośpiechu po wieczorne slow. Lekkie formuły otulają skórę komfortem i dbają o zachowanie jej równowagi w każdym momencie dnia i nocy.

Twoja skóra, Twój rytm, Twoje Y.YOU!

Zmniejsza widoczność cieni i oznak zmęczenia, przywracając spojrzeniu blask.

Dawka **nawilżenia i ukojenia** dla miękkiej, gładkiej i promiennej skóry.

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 29675bb599