MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 17 (466) 17 sierpnia 2026 r.

CRISTIANO RONALDO POŚLUBIŁ WRESZCIE UKOCHANĄ **GEORGINĘ RODRIGUEZ.** Z DALA OD KAMER I OCZU WŚCIBSKICH FANÓW. JAK UDAŁA SIĘ TA SZTUCZKA?

BĘDĘ WALCZYŁ! - ZAPOWIADA **ANTEK KRÓLIKOWSKI.** WYROK SĄDU ODBIERA MU PRAWO DO OPIEKI NAD SYNEM... CZY TO SPRAWIEDLIWE?

HELENA ENGLERT PRZEKONAŁA SIĘ O SILE PIENIĘDZY. WŁASNYCH!

Żaneta Rosińska
Kuba Wojewódzki

Już widać, że tak słodko nie będzie...

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

Numer w sprzedaży do 30.08.2026

GWIAZDY SHOW

Izabela Trojanowska

W niezapomnianym hicie z lat 80. „Wszystko, czego dziś chcę" śpiewała: „Powiedzmy tak: za osiem lat adres w bloku i mały Fiat". Dziś zarówno wokalistka, jak i popularny w PRL „maluch" zyskały statusy: ona wielkiej gwiazdy, a auto – legendy. Można więc rzec, że spotkały się dwa giganty.

Izabela Krzan

Miss Polonia, gwiazda telewizji, a teraz także… postrach chwastów. Izabella Krzan to bezdyskusyjnie wielozadaniowość w najpiękniejszym wydaniu! Żaden nieproszony gość w jej ogródku nie ma z nią najmniejszych szans.

#Show TIME

Anna Głogowska

Anna Głogowska nie jest co prawda córką rybaka z Mazur, ale i tak łowi zachwycone spojrzenia! A wiosło trzyma tak pewnie, jakby za chwilę miała nim zgarnąć nagrodę za „Najlepszą sup girl mijającego lata"!

Dorota Chotecka i Radosław Pazura

Pod latarnią najciemniej, więc cała prawda o małżeństwie Doroty Choteckiej i Radosława Pazury wyszła na jaw. A brzmi ona następująco: choć lata mijają, a jego włosy pokryła siwizna, ich miłość jest wieczna. – Żona jest po prostu moim najlepszym przyjacielem – zdradził swego czasu aktor, pytany o receptę na udany związek. Jak widać, sprawdza się doskonale!

Martyna Wojciechowska

Martyna Wojciechowska zniknęła na chwilę w kriokomorze, by powrócić jako… ninja. Ciekawe, czy zebrała jakieś tajne informacje i czy musiała z kimś walczyć w ukryciu…

Fot.: Instagram.com/annaglogowska_official, Instagram.com/trojanowska.official, Facebook.com/martyna.world, Instagram.com/dorotachotecka, Instagram.com/izabellakrzan

Nr 17 (466) 17 sierpnia 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

7 Zakochana **Dorota Gardias** jest gotowa na więcej?

8 **Rafał Brzozowski** powraca, i to w jakim stylu!

12 Już 39 lat minęło od premiery **Dirty Dancing.** Filmu, wbrew pozorom, ważnego społecznie.

14 Czy **Katarzyna Cichopek** wciąż płaci cenę za swoje wybory?

15 To już oficjalne. Serce **Katie Holmes** skradł młodszy o 10 lat malarz.

O TYM SIĘ MÓWI

13 **Joanna Krupa**
Były mąż pastwił się nad nią psychicznie. - Największemu wrogowi nie życzę takiej relacji - mówi.

16 Choć jest legendą, **Edyta Bartosiewicz** dopiero teraz buduje poczucie własnej wartości.

18 Nie tylko **Mandaryna** i **Michał Wiśniewski** wrócili do siebie po latach.

20 Aż dwie wróżki przepowiedziały jej wielką miłość. **Marta Nieradkiewicz** chce im wierzyć.

24 Zdecydowali się! **Magdalena Schejbal** i **Grzegorz Damięcki** zamieszkali razem.

22 **Marcin Prokop**
Po cichu związał się z wpływową w mediach kobietą. Zatem miejsce na fotelu ze zdjęcia nie jest już puste.

26 **Małgorzata Foremniak**
w rozmowie z nami zdradza, czy z wiekiem łatwiej przychodzi bycie sobą.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Co zrobić, by poczuć się jak w chmurach? Odpowiedzią są… rękawy.

30 **Fryzury** Zafunduj sobie ostre cięcie, a nie pożałujesz.

32 **Pielęgnacja** Piękne brwi potrafią „zrobić robotę". Sprawdź, jak uzyskać efekt wow.

34 **Zawsze w formie** Nie wiesz, jak odstawić cukier? Zrób to z nami – krok po kroku.

PO GODZINACH

36 **Kuchnia** Porzeczki, maliny, borówki i wiśnie. To właśnie one sprawiają, że desery mają smak lata.

38 **Wnętrza** Poznaj nasze tricki na hipnotyzujący dom.

40 **Podróże** USA. Zachwyć się galerią cudów pod gołym niebem.

42 **To jest hit** 25 lat po premierze słynnej „Legalnej blondynki" powstał serialowy prequel. Czego możemy się spodziewać?

44 **Mus kulturalny** Obsypany nominacjami do Oscara i jedną statuetką „Hamnet" już w streamingu.

Korona w służbie marzeń

Olśniewa nie tylko wdziękiem. W Stanach pełniła funkcję Guardian ad Litem - prawnego opiekuna dzieci odebranych rodzinom.

Wiktoria Ptak

Wielkie piękno Z KLASĄ I SERCEM

» **NOWA MISS POLSKI 2026** zachwyca nie tylko urodą... Korona najpiękniejszej trafiła do Wiktorii Ptak z Podlasia – 28-latki, która wie, czego chce, a jej historia może inspirować innych. Jako 9-latka wyjechała z rodziną do USA i spędziła tam 15 lat. Dorastała pod okiem dziadków, a po powrocie do Polski wybrała medycynę. Dziś studiuje na czwartym roku Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Naukę finansuje sama, pracując latem w klinice dermatologicznej oraz na farmie. Czek na 100 tys. zł zamierza przeznaczyć na swoje marzenie: mobilną klinikę, która dotrze do małych miejscowości, bo wie, czym jest trudny dostęp do lekarza. Istna królowa piękności: z klasą i sercem.

Żadnej pracy się nie boi!

Nowa Miss Polski studiuje, a w wakacje… pracuje. - Osoba o wielkim sercu, niezwykłej empatii, determinacji i ogromnej kulturze osobistej - czytamy na stronie białostockiej uczelni.

Podlasianka czuje się równie dobrze w klinice, jak i na farmie.

Fot.: East News, Akpa, Instagram.com/malgorzata_foremniak_official, Instagram.com/_marcinprokop_ (2), Instagram.com/wiktoriaptak (2), House of Food
Fot. na okładce: East News (3), Akpa, Instagram.com/piersmorgan

Joanna Opozda samotnie wychowuje syna Vincenta, który ma już cztery lata.

Ich największe szczęście to córeczka Jadwiga, która w październiku skończy dwa lata.

Skomplikowane relacje, życiowe wybory

ANTONI KRÓLIKOWSKI SZYKUJE SIĘ DO WALKI

» **CHOĆ W ŻYCIU PRYWATNYM,** ułożył życie przy boku prawniczki Izabeli Banaś, to przeszłość wciąż kładzie się cieniem na jego szczęściu. Właśnie zapadł wyrok w sprawie rozwodu z żoną Joanną Opozdą, który nie jest korzystny dla Antoniego Królikowskiego. Sąd orzekł winę wyłącznie z jego powodu i pozbawił aktora praw rodzicielskich do syna Vincenta. Ale on nie zamierza przejść nad tym do porządku dziennego. – Wyrok jest skrajnie niesprawiedliwy. Na pewno tego tak nie zostawię. Przede mną niestety walka. Będzie dużo pracy nad tym wszystkim – podkreślił w rozmowie z Pudelkiem, podczas niedawnej konferencji ramówkowej Polsatu. **(AJ)**

Los im sprzyja. Izabela dba o ukochanego, a on zawsze może na nią liczyć. Wspierała go nawet w najtrudniejszych momentach.

Przeszedł metamorfozę!

Słynął z hulaszczego trybu życia, ale zmienił się i uspokoił. Z ukochaną i dzieckiem mieszka we Wrocławiu i chwali sobie ten stan. Znów się uśmiecha.

Przeszłość wciąż daje o sobie znać

Aktor wziął ślub z Joanną Opozdą w sierpniu 2021 roku, było to wydarzenie roku. Rozstali się kilka miesięcy później.

JEDNYM ZDANIEM

Tego się nie spodziewał, ale **Maciej Orłoś** stracił kontrolę nad swoim kontem na platformie X, które zostało zhakowane i właśnie próbuje je odzyskać.

Jej wyznanie wzruszyło do łez, bo **Ania Rusowicz**, córka znanych rodziców: **Ady Rusowicz i Wojciecha Kordy** wyznała, że nie dostała od nich nic – ani zaplecza finansowego, ani pomocy w drodze na szczyt.

Gdy w 2017 roku przeszedł zawał, jego życie zatrzymało się, a teraz **Antonio Banderas** mówi, że dobrze się stało, bo rzucił palenie, przeprowadził do Malagi i postawił na grę w teatrze, a nie w światowych hitach, co daje mu duży spokój.

Fot.: Akpa (3), Instagram.com/antek.krolikowski, Instagram.com/asiaopozda

Spełniają marzenie o rodzinie

Styczeń 2017 roku. Ronaldo po raz pierwszy pokazuje ukochaną światu podczas gali The Best FIFA Football Awards w Zurychu. Tu z siostrą piłkarza i jego synem, obecnie już 16-letnim Cristiano Jr.

Symbol miłości, nie bogactwa

Mają ogromne pieniądze, nie oszczędzają na luksusach, a mimo to obrączki wybrali bardzo skromne.

Historia jak z bajki o Kopciuszku

Byłam sprzątaczką i kelnerką w hotelu - nie ukrywa swojej przeszłości Georgina Rodríguez. Cristiano poznał ją latem 2016 roku, gdy pracowała jako ekspedientka w butiku marki Gucci w Madrycie.

CRISTIANO RONALDO W KOŃCU TO ZROBIŁ!

» WSZYSCY SPODZIEWALI SIĘ WIELKIEJ FETY, wesela w pałacowych wnętrzach, gości z pierwszych stron gazet i sukni ślubnej za miliony… Wszak majątek Cristiano Ronaldo szacuje się na 1,4 miliarda dolarów, a spektakularny pierścionek zaręczynowy Georginy Rodríguez z 35-karatowym diamentem kosztował podobno prawie 5 mln dolarów… Było zatem pole do fantazji! Ale zakochani postawili na skromną, kameralną uroczystość w prywatnej posiadłości piłkarza na przedmieściach portugalskiego kurortu Cascais. Świętowali w wąskim gronie rodziny i najbliższych przyjaciół, a reszcie pokazali jedynie zdjęcie swoich dłoni z prostymi, złotymi obrączkami na Instagramie. **(NA)**

Fot.: East News, Instagram.com/piersmorgan, Instagram.com/cristiano (2)

DOBRA ENERGIA ZWYCIĘŻA

Słynny terapeuta Robert Rutkowski od lat pomaga ludziom uzależnionym odzyskać wolność i życie. A Ilona Felicjańska jest dowodem na to, że można pokonać nawet największe demony.

RAZEM W WAŻNEJ SPRAWIE

Premiera stała się okazją do spotkania ludzi filmu i ekspertów zajmujących się uzależnieniami. Marcin Kwaśny i Filip Gurłacz z żoną Małgorzatą stanęli przed obiektywami z Rafałem Porzezińskim i Robertem Rutkowskim.

NIC CO LUDZKIE, NIE JEST MU OBCE

Reżyser Marcin Kwaśny nie ukrywa, że zmagał się z uzależnieniem od alkoholu oraz seksu i pornografii, Tu na scenie z Marią Gładkowską, która także zagrała w jego debiutanckim filmie.

PREMIERA FILMU „ODZYSKANY"

» EMOCJE SIĘGNĘŁY ZENITU. 11 sierpnia warszawskie Kino Wisła wypełniło się zaproszonymi gośćmi, którzy przybyli na uroczystą premierę filmu „Odzyskany", pełnometrażowego debiutu reżyserskiego Marcina Kwaśnego. Film porusza temat uzależnienia, po seansie nie brakowało więc emocji i poważnych rozmów. „To film trudny i smutny, jednak pozostawiający nadzieję. To, co nas spotkało, nie musi już nas dotyczyć" – powiedziała Ilona Felicjańska, która przez wiele lat zmagała się z chorobą alkoholową. Przed obiektywem chętnie pozowali także inni znani goście, m.in. odtwórca głównej roli Filip Gurłacz z żoną Małgorzatą Patryn-Gurłacz i Mikołaj Krawczyk z Sylwią Juszczak-Krawczyk. **(RR)**

ZGRANA PREMIEROWA EKIPA

Mikołaj i Sylwia Krawczykowie oraz wokalista Łukasz Drapała (przed laty ciężko uzależniony od alkoholu) z żoną Moniką stworzyli zgrane towarzystwo. Premierowy wieczór zdecydowanie sprzyjał takim spotkaniom.

ZAPROSZENIE W DOBRYCH RĘKACH

Zaproszenie jest, dobry humor również! Tadeusz Chudecki z szerokim uśmiechem zameldował się na premierze.

NARESZCIE CHWILA ODDECHU

Oboje mają po dwóch synów z poprzednich związków i wspólną córkę 7-letnią Konstancję. Zapewne rzadko mogą sobie więc pozwolić na wyjścia tylko we dwoje.

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

Spełniona kobieta i „Mój ci on, mój!"

Jej związek z młodszym piłkarzem trwa już ponad dwa lata. Wydaje się szczęśliwa z nim u boku.

W końcu ma się na kimś oprzeć!

Jest zaradna, samodzielna i nie potrzebuje pomocy. Ale w razie czego, wie, że w końcu ma partnera, na którym może polegać.

Córka jest moim oczkiem w głowie - powtarza pogodynka. Związek zatem musiał zdać już test, bo byle kogo do swojego rodzinnego świata by nie wpuściła…

Niczym trzej muszkieterowie

Nie szpady w dłoń jak u muszkieterów, a smakowite lody! Ale i tak widać, że we troje tworzą zgrany team.

DOROTA GARDIAS ZYSKAŁA JUŻ PEWNOŚĆ?

» CORAZ ŚMIELEJ CHWALI SIĘ MIŁOŚCIĄ! Jeszcze niedawno Dorota Gardias była dość oszczędna w opowiadaniu o wybranku swojego serca. Na początku ich relacji w 2024 roku przyznała tylko, że jest z kimś ze świata futbolu. Dopiero kilka miesięcy później okazało się, że chodzi o młodszego od niej o 13 lat byłego piłkarza Michała Grunta. Ostatnio jednak coś się zmieniło… Pogodynka pokazała ukochanego na Instagramie, potem zrobiła to drugi raz, a teraz znowu. Mało tego, te ostatnie zdjęcia zrobione były podczas wspólnych wakacji we troje, bo z jej 12-letnią córką – Hanią. Związek z Michałem rozwija się więc w poważnym kierunku. **(NA)**

Fot.: Instagram.com/dorotagardias (4)

GORĄCY TEMAT

Na dobrej drodze

Nie ukrywa, że zawsze gdzieś gonił, czegoś szukał, nie mógł znaleźć swojego miejsca... Ale to już przeszłość. Piosenkarz spełnił swoje wielkie marzenie o rodzinie i jest szczęśliwy.

SHOW extra

Jego życie różnie się plecie, ale dziś znów jest na fali wznoszącej. **Poślubił miłość swego życia i wraca do telewizyjnej gry.**

Rafał Brzozowski

Doczekał się HAPPY ENDU

Los znó

Sto lat młodej parze

Kiedy nowożeńcy wyszli z kościoła, przywitała ich głośna owacja zaproszonych gości i deszcz konfetti.

Zatańcz ze mną

... a potem na parkiecie śmigali w tańcu, zupełnie jak Patrick Swayze i Jennifer Warnes.

Fot.: East News, Akpa, Instagram.com/drchrisgojdz, Instagram.com/karolinawozniak, Instagram.com/malgorzata_tomaszewska

w mu sprzyja!

Rafał Brzozowski przekonał się, jak szybko życie potrafi wywrócić się do góry nogami. W 2021 roku nieoczekiwanie rozstał się z wieloletnią partnerką Anną Tarnowską. Trzy lata później, w wyniku dużych zmian i zwolnień w TVP, stracił pracę w popularnych programach, takich jak „Jaka to melodia?" czy „The Voice Senior". Nie siedział jednak z założonymi rękami. Odkupił i wyremontował historyczną willę w Zamościu, należącą dawniej do jego rodziny, i stworzył tam pensjonat Brzozowy Dwór. Miał też plany związane ze Stanami Zjednoczonymi, gdzie chciał spróbować swoich sił jako producent muzyczny. Ale Brzozowski od lat jest przede wszystkim scenicznym zwierzęciem i najwyraźniej ciągnęło go z powrotem przed publiczność. Teraz jego możliwości wokalne docenił Edward Miszczak, dyrektor programowy telewizji Polsat, zapraszając go do najnowszej edycji muzycznego show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo".

Nie oszczędzał

Jednak to nie za sprawą telewizyjnego powrotu o piosenkarzu zrobiło się ostatnio najgłośniej. Znacznie większą sensację wywołał jego ślub z 38-letnią Heleną Adwent, a zwłaszcza rozmach, z jakim para świętowała ten dzień. Koszt dwudniowego wesela media szacowały na około pół miliona złotych. Ale trudno się dziwić. W końcu Rafał właśnie poślubił kobietę, o której dziś mówi jak o miłości swojego życia. Zapewne zależało mu więc, by ślub oboje zapamiętali na zawsze.

Jak się okazuje, znają się od dawna. – Poznaliśmy się wiele lat temu na jednym z koncertów. Helena śpiewała wtedy z zespołem w chórze – zdradził Brzozowski w rozmowie z „Super Expressem". Ich drogi ponownie zeszły się po jego rozstaniu z Tarnowską. – Dwa i pół roku temu nasza znajomość z Heleną się odnowiła. Ja starałem się poukładać swoje rozchwiane prywatnie życie, a ona mnie w tym wspierała. Usłyszałem: „jeśli potrzebujesz, to będę przy tobie". Stała się dla mnie najbliższą osobą – opowiadał.

Helena wiedziała, jak ważna w trudnych chwilach może być obecność drugiego człowieka. Sama ma za sobą dramatyczne doświadczenie, które na zawsze zmieniło jej życie. 21 lat temu uczestniczyła w tragicznym wypadku samochodowym. Jako jedyna z podróżujących autem przeżyła. Na miejscu zginęli jej najbliżsi: 19-letnia siostra Maria i dziadek, a po kilku dniach w szpitalu – ukochany tata i babcia.

Razem na zawsze

Rafał Brzozowski nie kryje, że ślub z Heleną był „najlepszą decyzją, jaką podjął w swoim życiu". Wygląda na to, że wreszcie znalazł u jej boku to, czego długo mu brakowało – bliskość i poczucie, że niezależnie od tego, co dzieje się w jego zawodowym życiu, ma przy sobie kogoś, na kim może polegać. Ale już zapowiedział, że nie będą ze swojego małżeństwa robić medialnego spektaklu, bo Helena tego nie chce. – Mam u swojego boku wspaniałą, piękną, mądrą dziewczynę, która jest skromna, ciepła, rodzinna – wyznał w jednym z wywiadów. I choć jeszcze niedawno jego życie przechodziło prawdziwą rewolucję, dziś sam nie ma wątpliwości, co jest dla niego najważniejsze. – Zresztą nie chodzi o wielkie słowa. Chodzi o jedno: razem. Na zawsze – zapewnił.

Maski na twarzy

Rafał będzie uczestnikiem jesiennej edycji show „Twoja twarz brzmi znajomo". Na ramówce Polsatu wcielił się w Zbigniewa Wodeckiego.

Jednym głosem

Na weselu Rafał i Helena zaśpiewali razem wielki przebój „(I've Had) The Time of My Life" z filmu „Dirty Dancing"...

Goście, goście

Na weselu Rafała i Heleny bawiło się wiele sław. Małgorzata Tomaszewska zrobiła sobie selfie z panem młodym.

SHOW Michał Torowski

SHOW ME!

Aktorka, wokalistka, za chwilę uczestniczka „Tańca z Gwiazdami". Córka sławnych rodziców. Ma 26 lat. Uwielbia swoją pracę i bardzo lubi pieniądze, które zarabia. Cudze jej nie smakują.

HELENA ENGLERT

SHOW extra

Zmieniłabym w sobie… ABSOLUTNIE NIC!

JAKO DZIECKO CHCIAŁAM BYĆ… primabaleriną. I łyżwiarką, chociaż w ogóle nie umiałam jeździć na łyżwach.

NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ BEZ… telefonu do przyjaciółki raz dziennie.

W MĘŻCZYZNACH NAJBARDZIEJ POCIĄGA MNIE… pomidor!

NAJBARDZIEJ LUBIĘ W LUDZIACH… życzliwość i otwartą głowę.

MÓJ SPOSÓB NA CHANDRĘ TO… praca, po prostu.

MOMENT, KTÓRY ODMIENIŁ MOJE ŻYCIE… chyba jeszcze nie było takiego momentu, wydaje mi się, że co roku się czegoś uczę.

MAM BZIKA NA PUNKCIE… pracy! Tak, wiem, jestem nudna.

MAŁŻEŃSTWO TO… nie mój priorytet.

STRESUJE MNIE… moja własna głowa.

ZAZDROSZCZĘ… wszystkim wszystkiego i bardzo się porównuję.

NAJBARDZIEJ ŻAŁUJĘ… niczego nie żałuję.

MOJA ZALETA TO… niewyparzony język i pewność siebie.

A WADA… niewyparzony język i pewność siebie.

MAM DO SIEBIE ŻAL O TO, ŻE… czasami nie słucham intuicji.

CHCIAŁABYM W SOBIE ZMIENIĆ… absolutnie nic!

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO… bardzo je lubię, a najbardziej lubię je zarabiać. Czyjeś smakują gorzej.

NAJBARDZIEJ ZAWIODŁAM SIĘ NA… kilkukrotnie na sobie samej, ale tego trzeba się nauczyć.

ZAWSZE MAM OCHOTĘ NA… chipsy.

NIE WYJDĘ Z DOMU BEZ… dobrej książki.

SZCZĘŚCIE TO DLA MNIE… kiedy rano piję kawę, palę papierosa i nikt mi nie przeszkadza.

NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE… gdybym nie mogła robić tego, co kocham.

SEKS TO DLA MNIE… pomidor!

CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY… zaplanuję coś i doprowadzę to do końca.

ZAWSZE ZNAJDĘ CZAS DLA… moich najbliższych.

BOJĘ SIĘ… porażki.

PODZIWIAM… moją mamę.

NIENAWIDZĘ… brukselki, jarmużu i chipsów o smaku zielonej cebulki.

GDYBYM MIAŁA PORÓWNAĆ SIĘ DO JAKIEGOŚ ZWIERZĘCIA, BYŁBY TO… leniwiec.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA"… czuję się bardzo niezręcznie.

Fot.: Akpa, Adobe Stock (3)

Wschodząca gwiazda konkurencji

Żaneta Rosińska do tej pory była znana jako tajna żona „króla TVN", kojarzona jest także z krótszymi wejściami w „Dzień Dobry TVN".

Pigmalion i jego Galatea?

Prawdopodobnie parą są od wiosny ubiegłego roku. A czy na pewno wzięli ślub? Nigdy tego nie potwierdzili.

Przyszłe gwiazdy TVN Style: Żaneta Rosińska, Małgorzata Tomaszewska i Aleksandra Rogowska-Lichnerowicz.

„Król" jest jeden. Póki co...

On od prawie ćwierć wieku prowokuje gości w swoim autorskim talk-show „Kuba Wojewódzki". I nadal nie ma sobie równych.

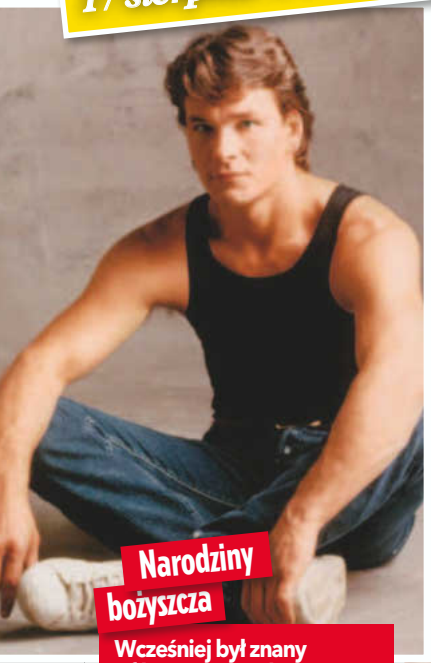
ŻANETA ROSIŃSKA I KUBA WOJEWÓDZKI JAKO RYWALE?

» **NADCHODZĄCEJ JESIENI** Kuba Wojewódzki wkrótce może się przekonać, że najgroźniejszą konkurencję ma w swoim domu. Jego rzekoma żona, Żaneta Rosińska poprowadzi w TVN Style nowy program o show-biznesie (z Małgorzatą Tomaszewską i Aleksandrą Rogowską-Lichnerowicz). Grzecznie podobno nie będzie: prowadzące mają komentować plotki, sekrety gwiazd i mówić to, czego nie wypada w telewizji śniadaniowej. A przecież z ciętego języka, wścibskich pytań i prowokacji od lat słynie właśnie Wojewódzki, więc jego ukochana miała się od kogo uczyć. Czy uczennica prześcignie swego mistrza i czy… on to wytrzyma? **(AG)**

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

KARTKA Z KALENDARZA

17 sierpnia 1987



Narodziny bożyszcza

Wcześniej był znany z filmów „Outsiderzy", „Czerwony świt" i serialu „Północ-Południe", ale to „Dirty Dancing" uczynił Particka Swayze'go międzynarodową gwiazdą i symbolem seksu lat 80.

Strach miał jej oczy

Najsłynniejsza scena – Swayze był wyszkolonym tancerzem, ale Grey była w tym zielona. Bardzo się bała rozpędzić i rzucić ze sceny na ręce Patricka. Strach wypisany na jej twarzy nie był więc udawany.

Ponadczasowy przebój

Bill Medley i Jennifer Warnes nagrali do filmu piosenkę „(I've Had) The Time of My Life", słychać ją podczas finałowego tańca Grey ze Swayzem. Utwór zdobył Oscara, Złoty Glob i Grammy, jest jednym z największych hitów lat 80.

Nie taka znowu fikcja

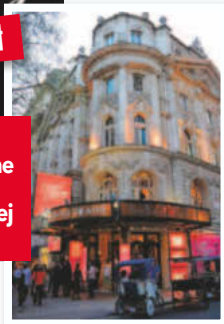
88-letnia dziś pisarka Eleanor Bergstein była scenarzystką i współproducentką „Dirty Dancing". Napisała oryginalny scenariusz, wykorzystując wiele wspomnień z własnej młodości.

Nic dwa razy się nie zdarza…

„Dirty Dancing 2" z 2004 r., znane też jako „Havana Nights", nie dorównało oryginałowi. Zarzucono filmowi schematyczną historię i brak chemii między aktorami porównywalnej z duetem Grey-Swayze.

Z kina wprost na scenę

W 2004 r. „Dirty Dancing" z ekranu wkroczyło na scenę teatralną. Przygotowane też przez Eleanor Bergstein widowisko zadebiutowało w Sydney, a dwa lata później podbiło londyński West End.



39 LAT OD PREMIERY „DIRTY DANCING"

» **FILM MĄDRY, KULTOWY i… SPOŁECZNIE WAŻNY**. „Dirty Dancing" – wielki przebój kinowy 1987 r., jest zaliczany dla kanonu filmów i miłości, ale czy słusznie tylko ten wątek mamy w pamięci? Dekady temu krytycy pisali, że ów film odgrywa rolę kulturowego konia trojańskiego, gdyż – pod płaszczykiem wakacyjnego romansu z tańcem – przemyca także ważne tematy: nierówności klasowych, kobiecej niezależności, seksualności i prawa do decydowania o swoim życiu. Oczywiście „Dirty Dancing" nie wpłynął na zmianę prawa ani nie zmienił obyczajów, lecz milionom widzów na świecie otworzył oczy na te problemy przez emocje filmowych bohaterów. **(AG)**

Powrót legendy

Jennifer Grey (66) wróci do roli Baby w bezpośredniej kontynuacji „Dirty Dancing". Będzie też producentką wykonawczą. Zdjęcia mają ruszyć jeszcze w 2026 r. Daty premiery dotąd nie ogłoszono.

Fot.: East News (5), Getty Images (2)

Trzy pokolenia, jedna siła

Joanna może liczyć na mamę Jolantę. Sama najbardziej pragnie dziś spokoju dla swojej córki Ashy.

W 2023 roku tym kadrem ogłosili z Nunesem separację. Chcieli się rozstać pokojowo – ze względu na córkę.

Takiego jak on już nie spotkała

Mówi, że miłość życia „przeleciała jej przez palce". – Był bardzo kochany, bardzo słodki – tak wspomina Jensena Acklesa. Ona marzyła o karierze, on wolał życie z dala od rozgłosu.

Związek się skończył, napięcie zostało

Dziś już nie ukrywa prawdy o związku z Nunesem. Wspomina awantury, jego potrzebę kontroli i nieudaną terapię małżeńską. Relacja z byłym mężem pozostaje niezwykle toksyczna.

JOANNA KRUPA WCIĄŻ WALCZY O SPOKÓJ

» PRZESZŁOŚĆ DO NIEJ WRACA. Rozwód zakończył małżeństwo Joanny Krupy i Douglasa Nunesa prawie trzy lata temu, lecz ulgi nie przyniósł. Dziś w wywiadach modelka mówi wprost, że ojciec Ashy jest toksyczny i stosuje przemoc psychiczną: miał poniżać nie tylko ją, ale też jej bliskich. – Najgorszemu wrogowi nie życzę takiej relacji – wyznała z goryczą. Okazuje się, że od początku wiedzieli, że ich związek „to nie jest to", ale połączyło ich marzenie o dziecku. Gospodyni „Top Model" zaskoczyła również, wspominając czule Jensena Acklesa, swoją miłość sprzed ponad 20 lat. Ale przeszłości nie da się napisać od nowa... **(RR)**

Fot.: Akpa, Getty Images, Instagram.com/joannakrupa (2)

Celebracji nastał czas

Niewiele jest w życiu lepszych rzeczy niż zjedzenie pysznego posiłku z najbliższą sercu osobą, w dodatku w pięknych okolicznościach.

Z kolei prezenter na swoim Instagramie zapowiedział, że rozpoczyna projekt biegowy.

Ma dryg do biznesu, Nawet niedawny wyjazd do Grecji prezenterka wykorzystała na promocję środków czystości, którymi wypucowała stolik.

KATARZYNA CICHOPEK WCIĄŻ PŁACI CENĘ?

» ZASKOCZYŁA, GDY OGŁOSIŁA ROZSTANIE z Telewizją Polsat, bo skończył jej się kontrakt. To samo zrobił Maciej Kurzajewski. „Najbliższe miesiące zamierzamy poświęcić na rozwój naszych marek osobistych" – napisali w oświadczeniu Katarzyna Cichopek i jej mąż. – Szanuję ich decyzję, dziś już ludzie nie dają się pokroić za pracę w telewizji. W internecie są bardziej wolni – powiedział Edward Miszczak, dyrektor programowy Polsatu. I dodał, że nie jest im w życiu łatwo, bo kiedyś źle wybrali i do dzisiaj płacą za to cenę, zatem za ich decyzją może stać to, że chcieli się usunąć z „pierwszej linii strzału". **(TOR)**

Świat nadal ich zachwyca

Z podróży nigdy nie zrezygnują, bo je uwielbiają. Zaraz po rozstaniu z Polsatem pojechali do Korei Południowej i świetnie się bawili.

To czas na ciszę

Dzięki telewizji, w której prowadzili popularne programy śniadaniowe, stali się niezwykle popularni, ale sława ma to do siebie, że ludzie gadają. A oni w końcu chcą od tego trochę odpocząć.

JEDNYM ZDANIEM

Wypowiedź brata **Angeliny Jolie**, Jamesa Havena, że jest gejem odbiła się echem w mediach, jednak sławna siostra jeszcze tego publicznie nie skomentowała.

Po roku prowadzenia w duecie z Krzysztofem Ibiszem „Halo tu Polsat", **Ewa Wachowicz** odchodzi z popularnej śniadaniówki, a jej miejsce ma zająć Ida Nowakowska.

Osiem lat po śmierci Kory, **Kamil Sipowicz** wyjawił, że jest zakochany i buduje nowy związek, ale nie chce mówić nic więcej, bo to dopiero początek tej relacji.

Fot.: Forum, Instagram.com/katarzynacichopek (3), Instagram.com/maciejkurzajewski

W szponach sekty

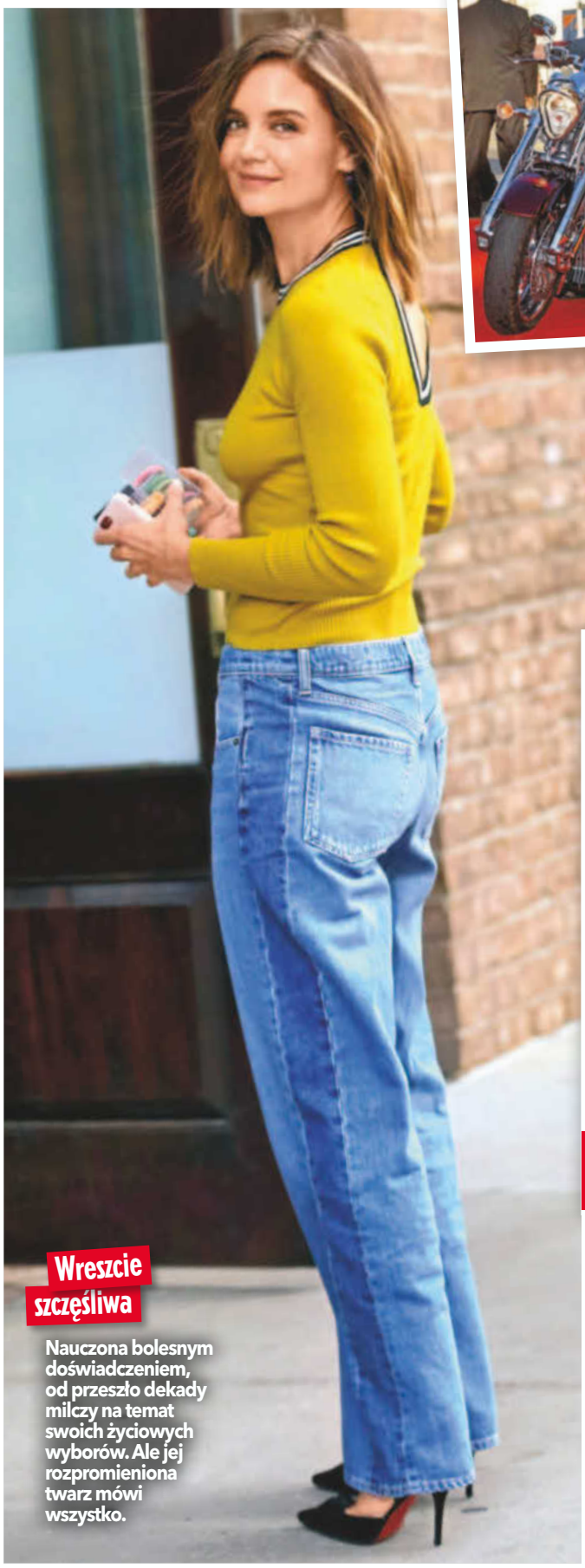
Małżeństwo z Tomem Cruise trwało sześć lat - nie chciała wychowywać ich córki pod dyktando scjentologów.

Wsparcie jedynaczki

20-letnia córka aktorki zapewne trzyma kciuki za szczęście mamy. Suri jest z nią mocno związana. A nazwiska sławnego ojca niedawno się zrzekła.

Serce znów szybciej bije

Nie wiadomo, od kiedy są parą. Publicznie pokazali się dopiero na początku lipca. Nie udzielają wspólnych wywiadów.



Wreszcie szczęśliwa

Nauczona bolesnym doświadczeniem, od przeszło dekady milczy na temat swoich życiowych wyborów. Ale jej rozpromieniona twarz mówi wszystko.

KATIE HOLMES TRAFIŁA W MIŁOSNE BINGO?

» ROZKWITA PRZY MŁODSZYM! Choć od rozwodu z hollywoodzkim gwiazdorem Tomem Cruisem minęło już 14 lat, aktorka nie zapewniła sobie uczuciowej stabilizacji. Związki, w które wchodziła, rozpadały się jak zamki z piasku. Najdłuższy, z aktorem Jamiem Foxxem, trwał sześć lat. Ale ostatnio serce Katie Holmes znów szybciej bije. Aktorka widywana jest z młodszym o prawie dekadę nowojorskim malarzem, Jasonem Bardem Yarmoskym. Jego prace poświęcone nieuchronnemu upływowi czasu i procesowi starzenia się wystawiane są nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale i w Europie. Czeka ich więc wiele pięknych podróży. **(BAJ)**

Fot.: East News (4)

Leszek Kamiński, Fryderyki 2001. Tworzyli kreatywny duet, ale ich osobowości ścierały się. Jej zdaniem, to nie mogło się udać…

Z młodymi talentami ma się czym dzielić. Autorka hitu „To jest mój sen…", którego słowa w latach 90. znała cała Polska, ma ogromny dorobek.

SHOW extra

Edyta Bartosiewicz

To jest jej sen… I CZAS

Jest dziś gotowa na wszystko?

Legenda polskiej muzyki i kobieta po przejściach. Nie boi się nowych wyzwań. Pokonała długą drogę, teraz wraca - dojrzalsza, spokojniejsza, gotowa na więcej. I właśnie dlatego jej powrót jest tak inspirujący…

To się nazywa triumfalny comeback!

Teraz czuje się gotowa

Artystka dołączyła do 17. edycji show, zastępując Margaret.

Miłość, która zatriumfowała!

Dobrze się sędziuje w miłym towarzystwie!

Odkąd sięga pamięcią…

Przyznaje, że chowała się za tekstami piosenek, bo nie potrafiła mówić wprost o swoich uczuciach. Dzisiaj jest inaczej, odblokowała się.

We trzy zawsze raźniej

Spacery z pupilami to dla niej definicja szczęścia. - Pozdrawiamy z Ulcią i Myszką - uśmiecha się.

Wielki powrót w wielkim stylu! Piosenkarka znów zabłyśnie, ale w zupełnie nowej roli. **Zasiądzie w słynnym czerwonym fotelu muzycznego show.**

Ikona polskiej sceny muzycznej już tej jesieni pojawi się w roli jurorki 17. edycji „The Voice of Poland". – To stało się naturalnie. Miałam już zaproszenie do pełnienia tej roli przy pierwszej edycji, ale wtedy tego nie czułam – wyznaje w wywiadzie.

Dla Edyty Bartosiewicz to nie tylko debiut w tv, ale i długo wyczekiwany przez fanów powrót. Dziś jest już gotowana na nowe wyzwania i chce dzielić się swoim doświadczeniem z młodymi talentami. A ma czym: jako legenda lat 90., autorka „Snu", „Jenny" i wielu innych, a także gitarzystka, kompozytorka i producentka – osiągnęła wszystko. A jednak u szczytu kariery nagle zniknęła i zamilkła na długie lata…

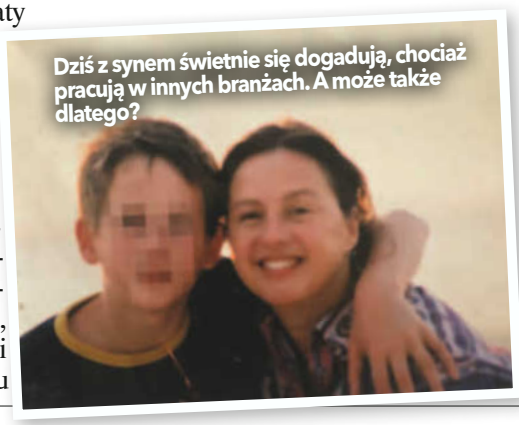
Dziewczyna z gitarą

Jej przygoda z muzyką zaczęła się całkiem zwyczajnie – od pierwszej gitary, którą mając dziesięć lat dostała od taty za dobre wyniki w nauce. Dziewczyna z Warszawy bardzo szybko odkryła, że muzyka to jej świat. I zamiast sportowej kariery, a trenowała łyżwiarstwo szybkie i siatkówkę, wybrała scenę.

Po latach nauki i pierwszych sukcesach przyszła wielka miłość. Z Leszkiem Kamińskim, producentem muzycznym i realizatorem dźwięku, z którym połączyła ją praca, pobrali się w 1990 roku, a w następnym roku na świat przyszedł ich syn, Aleksander. Po dekadzie doszło do rozwodu; ponoć byli jak ogień (ona) i woda (on). – I tak długo ze sobą wytrzymali– miał podsumować ich wspólny znajomy. Sama Edyta przyznała: – Nasz związek od początku skazany był na porażkę. Na pierwszą randkę umówiliśmy się 1 listopada na Powązkach. Nic dodać, nic ująć.

Samodzielne macierzyństwo nie było łatwe. – Dopiero w ostatnim czasie udało nam się z Alkiem zbudować całkiem fajną relację. (...)To było tak wzruszające. Tak piękne, że ja nawet nie chcę myśleć o tym, co było wcześniej – wyznała dwa lata temu Monice Olejnik.

Syn nie poszedł w ślady rodziców. – Alek pracuje w środowisku medycznym, wygląda na zadowolonego ze ścieżki, którą wybrał – zdradziła piosenkarka.



Dziś z synem świetnie się dogadują, chociaż pracują w innych branżach. A może także dlatego?

A co z miłością? Tę sferę woli zachować tylko dla siebie, niechętnie uchyla rąbka tajemnicy. – Moje relacje zawsze były szalone i takie totalnie crazy (zwariowane – red.), przez co były dosyć ulotne. Zazdroszczę moim koleżankom, które mają fajnych facetów i stabilne związki. Zaczęłam sobie cenić stabilność. Wszyscy potrzebujemy miłości – mówi. I jest zdania, że tylko przyjaźń jest w stanie zapewnić trwałość związku.

Tak miało być

Przerwa w karierze była dla niej bolesna. Zastopowały ją problemy zdrowotne. – Doszło do degeneracji organizmu, nie pracowała przepona, nie wytrzymałam jakichś napięć energetycznych w sobie – wspomina. – Straciłam głos...

Jednak psychoterapia i praca nad sobą sprawiły, że z czasem wszystko się ułożyło, a ona wróciła silniejsza. – Nigdy nie wierzyłam w siebie. Teraz dopiero buduję prawdziwe poczucie własnej wartości – wyjawiła w podcaście „W moim stylu".

Dziś mówi z pełnym przekonaniem: – Jestem w najlepszym momencie swojego życia, chociaż ktoś mógłby powiedzieć, że straciłam mnóstwo czasu, ale tak miało być…

SHOW Anna Rajska

Fot.: Instagram.com/edyta_bartosiewicz_official (4), East News (2), Reporter, Instagram.com/voiceofpoland

GORĄCY TEMAT

SHOW extra

Odgrzewane MIŁOŚCI GWIAZD

To ostatnio najbardziej elektryzująca wieść ze świata show-biznesu – Mandaryna i Michał Wiśniewski znów są parą! Odgrzewany kotlet podobno nie smakuje tak samo. A jednak są tacy, którzy po latach wciąż się nim zajadają. **Innym z kolei każdy kolejny kęs potrafił stanąć w gardle.**

OPERA MYDLANA BEZ HAPPY ENDU

Viola Kołakowska i Tomasz Karolak

Przez blisko 20 lat tworzyli nieoczywisty i skomplikowany układ. Viola Kołakowska i Tomasz Karolak regularnie rozstawali się i wracali do siebie, wspólnie wychowując dwójkę dzieci. Zaliczyli spektakularne zaręczyny, ale do ślubu nie doszło, a we wrześniu 2025 roku ogłosili definitywny koniec.

DRUGA ŻONA NA MIEJSCE PIĄTEJ

Mandaryna i Michał Wiśniewski

Może będzie happy endem, ale to czas pokaże. Pobrali się w 2002 roku, a emitowany w telewizji ślub w mroźnej Kirunie oglądały miliony. Rozwiedli się po 4 latach. Teraz, po dwóch dekadach, rozwodzący się z żoną numer pięć Michał Wiśniewski oficjalnie przyznał, że wrócił do żony numer dwa – Mandaryny.

PIERWSZA MIŁOŚĆ NIE RDZEWIEJE

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor

Miłość połączyłą ich w 2003 roku, ale w 2012 roku Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor przeszli głośny kryzys, kiedy prezenter wyprowadził się z domu. Rozłąka trwała prawie rok. Wrócili do siebie silniejsi, pobrali się w 2014 roku i do dziś jako małżeństwo zarażają internautów humorem na Instagramie.

URATOWANI Z NAJWIĘKSZEGO SZTORMU

Karolina Ferenstein i Piotr Kraśko

Są razem od 2008 roku, jednak małżeństwo Karoliny Ferenstein i Piotra Kraśko przeszło potężny kryzys w 2013 roku. Za kulisami mówiono, że powodem była zbyt bliska przyjaźń dziennikarza z Małgorzatą Rozenek. Karolina walczyła o rodzinę, Piotr wrócił do żony i do dziś tworzą zgrany związek.

RAZEM POKONALI DEMONY AKTORA

Justyna Nagłowska i Borys Szyc

Poznali się ponad 20 lat temu, lecz po szybkim rozstaniu stracili kontakt na dekadę. Druga szansa okazała się strzałem w dziesiątkę. Justyna Nagłowska i Borys Szyc przetrwali walkę z nałogiem aktora, w 2019 roku wzięli ślub (nawet dwa!), doczekali się wspólnego syna Henryka i do tej pory są razem.

Marcela Leszczak i Michał Koterski

Emocjonalny rollercoaster! Marcela Leszczak i Michał Koterski byli ze sobą od 2016 roku, wielokrotnie rozstając się (w tym na dłużej, gdy aktor spotykał się z inną kobietą). W styczniu 2024 roku wzięli cichy ślub w Miami, by... we wrześniu 2025 roku definitywnie ogłosić rozstanie.

Z MIAMI PROSTO DO SĄDU

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

GORĄCY TEMAT

Marta Nieradkiewicz

Odzyskała

SHOW extra

Serce jest JUŻ GOTOWE

Trudna walka z nowotworem złośliwym jej nie złamała. Z nadzieją spogląda w przyszłość i wierzy, że pisana jest jej jeszcze wielka miłość.

Ach, jak wspaniale jest być mamą!

Z córką Jaśminą, której narodziny diametralnie zmieniły jej życie.

Bardziej chce mi się życia nachapać niż przed nim schować – wyznała niedawno aktorka w wywiadzie, którego udzieliła miesięcznikowi „Pani". To pokłosie niełatwych doświadczeń, które Marta Nieradkiewicz na szczęście ma już za sobą. Teraz jest gotowa, by otworzyć nowy rozdział i znów się zakochać.

Oby wróżki miały rację

– Nadal bardzo wierzę w miłość. Tylko dziś rozumiem ją inaczej – ujawniła. Kiedyś to uczucie było dla niej żywiołem. – Zakochiwałam się często. Chyba mam po prostu gorące serce – stwierdziła. Za każdym razem uważała, że wydarza się coś niepowtarzalnego. – W miłość wchodziłam całą sobą. Głęboko przeżywałam, mocno się angażowałam – wyznała. Z czasem zrozumiała, że tak nie można. – Dziś wiem, że jeśli nie zostawi się czegoś dla siebie, to w końcu nie ma już czego dawać innym – skwitowała.

Teraz jest ostrożniejsza i umie kochać dojrzalej. Jeśli więc na horyzoncie pojawi się ktoś, kto zdobędzie jej serce, jest gotowa zaangażować się w intymną relację. – Chciałabym się jeszcze zakochać. Dwie wróżki powiedziały mi, że czeka mnie wielka miłość – obwieściła.

W życiu Marty Nieradkiewicz jest miejsce dla mężczyzny. Aktorka wychowuje ośmioletnią córkę Jaśminę, która jest owocem jej związku z aktorem Dawidem Ogrodnikiem. I choć rozstali się, udało im się zachować poprawne relacje, a były partner jest zaangażowanym tatą.

Jaśmina, choć jest jeszcze małą dziewczynką, była dla sławnej mamy wielkim wsparciem podczas ciężkiej choroby, z którą Marta Nieradkiewicz się zmagała. Gdy wymacała sobie guzek w piersi, a lekarze zdiagnozowali nowotwór złośliwy, nie ukrywała trudnej prawdy przed córką. Jaśmina, jak tylko mogła, wspierała mamę w jej walce z rakiem. Ciągle dopytywała ją, jak się czuje.

Na szczęście dramatyczne chwile gwiazda ma już za sobą, a choroba nauczyła ją inaczej niż dotąd patrzeć na świat. – Dzisiaj potrafię zachwycić się rzeczami, które kiedyś uznałabym za zwyczajne. Rozmową. Spacerem. Kawą wypitą w słońcu. Jakby ktoś podkręcił jasność świata – wyjaśniła. Gdy pierwszy raz po zakończeniu długiego leczenia wybrała się na przejażdżkę rowerową, co wcześniej było jej codziennością, rozpłakała się – były to łzy szczęścia.

Poznała odpowiedź

Psychoterapia, z której korzystała po rozstaniu z Dawidem Ogrodnikiem i podczas choroby, bardzo ją odmieniła. – Pomogła mi odbudować poczucie własnej wartości, które na chwilę straciłam – wyznała. Uświadomiła sobie, że nie musi już szukać potwierdzenia swojej wartości w oczach innych. – W pewnym momencie przestałam pytać świat, czy jestem wystarczająca. I zaczęłam sama znać odpowiedź – powiedziała.

Przewartościowała także wiele spraw. Dzisiaj bardziej interesuje ją, jak żyć niż po co. Jak być przyzwoitym człowiekiem. Jak kochać. Jak nie marnować czasu. Bo już wie, że życie naprawdę jest kruche.

SHOW Iza Golińska

Powrót do młodości? A w życiu!

Nie chciałaby wrócić do siebie sprzed dwóch dekad. - Wtedy człowiek żyje w poczuciu własnej nieśmiertelności - mówi.

poczucie własnej wartości

To nie ich uczucia są tu najważniejsze

Po rozstaniu z Dawidem Ogrodnikiem zachowali poprawne relacje dla dobra córki.

Witaj, wakacyjna przygodo!

Czasem dzieli się kadrami z podróży – kilka lat temu odpoczywała w szwajcarskim Lugano.

Rola przygotowała ją do walki?

W filmie „Lęk", u boku Magdaleny Cieleckiej, zagrała siostrę osoby chorej na raka. Później sama usłyszała diagnozę.

Nie chce marnować więcej czasu

Teraz poczułam wagę słów: żyć, jakby jutra nie było – mówi Marta Nieradkiewicz.

Fot.: Akpa (3), Monolith Films, Instagram.com/martanieradkiewicz_official (2)

GORĄCY TEMAT

Marcin Prokop

Już nie jest DO WZIĘCIA...

Rzadko wpuszcza kogokolwiek do swojego świata. Ale w kuluarach i tak już huczy! **Bo u boku prezentera pojawiła się wpływowa kobieta sukcesu.**

Przez lata sprawiał wrażenie człowieka, który nad uczucia przedkłada chłodny rozsądek. Marcin Prokop sam przyznawał, że nie należy do osób, którym łatwo przychodzi budowanie bliskich związków. – Moja naturalna dyspozycja to jest bycie samemu, a to nie jest dobry materiał do tworzenia relacji – mówił. Dziś jednak, po zakończeniu ponad 20-letniego związku z Marią, znów otworzył się na miłość. Jak się dowiadujemy, od kilku miesięcy spotyka się z jedną z najbardziej wpływowych kobiet w polskich mediach.

Uczucie z dala od kamer

– Są rówieśnikami, choć partnerka Marcina wygląda na dużo młodszą. Świetnie się rozumieją, bo oboje są ludźmi mediów. Kochają podróże, historię i dobre kino – zdradza nam pracownik TVN. Wybór silnej i niezależnej kobiety nie wydaje się przypadkowy. – Nie interesuje mnie związek z kimś, kto wykazuje się słabością charakteru. Ja jestem mocny i oczekuję tego samego – mówił przed laty w wywiadzie dla „Vivy!". Najwyraźniej potrzebuje więc partnerki, która ma ambicje, poglądy i odwagę, by dotrzymać mu kroku. Niełatwo jednak zdobyć jego zaufanie. Prezenter przyznawał, że rzadko dopuszcza ludzi naprawdę blisko. A gdy już to robi, nie interesują go półśrodki. – Jeśli poświęcam komuś uwagę i wchodzę w bliższą relację, co nie zdarza się często, to oczekuję od razu pewnej gęstości, intensywności – zdradził w rozmowie z „Elle". Nowa wybranka musiała więc zdobyć miejsce w świecie, którego on strzeże.

Wspomniał kiedyś, że siła nie oznacza dla niego walki o dominację, a dojrzały związek ma dawać obojgu przestrzeń. – Nie projektować na tego drugiego człowieka siebie. Pozwolić mu być osobnym – mówił Andrzejowi Sołtysikowi, pytany o receptę na udaną relację. Zakochani nie muszą być dwiema połówkami jednej całości, powinni zachować własną tożsamość. W jego opowieści o miłości nie ma też miejsca na cukierkową bajkę. – W prawdziwym życiu bycie w relacji jest nieustającą siłownią – przyznawał na łamach „Elle". Bliskość oznacza dla niego wysiłek, uważność i gotowość do mierzenia się z różnicami. Nowa partnerka – silna, wpływowa i samodzielna – zdaje się więc odpowiadać temu, czego oczekiwał od związku. Oboje chcą chronić uczucie. – Marcin i jego ukochana chcą jak najdłużej utrzymać ten związek w tajemnicy. Cenią sobie prywatność i normalne życie, bez paparazzich na karku – dodaje nasz informator. Ale jest pewien, że gdy ich relacja w końcu ujrzy światło dzienne, wybuchnie prawdziwa sensacja.

Oboje z nowymi rozdziałami

Znacznie bardziej wylewna jest była żona Marcina, Maria. W mediach społecznościowych pokazuje, jak układa sobie życie po rozwodzie, i chwali się czułymi gestami partnera, z którym jest od roku. Udzieliła kilku wywiadów, podpisała kontrakty reklamowe, a w Polsacie dostała randkowe show „Wielka miłość w małym mieście". – W stacji mówi się, że jest nową ulubienicą Edwarda Miszczaka – słyszymy.

Jego nowy związek to

Na równych prawach

Na drodze wybiera własny kierunek. W związku szuka kobiety, która pojedzie obok, a nie za nim.

Po burzy łapie wiatr

Nie każda podróż zaczyna się spokojnie. Dziś prezenter chyba znów z nadzieją patrzy w przyszłość.

W kwietniu Prokopowie poinformowali, że rozstali się wcześniej, lecz pozostają przyjaciółmi i rodzicami Zosi. Wszystko wskazuje na to, że Marcin otworzył nowy rozdział. I zrobił miejsce dla kobiety, która chce być jego równorzędną partnerką.

SHOW Bożena Markiewicz

Fot.: Akpa, Instagram.com/_marcinprokop_ (4), Instagram.com/mariaprokop_yoga

Wolny fotel! Nie, już zajęty!

Pusty fotel tylko w kadrze. U swojego boku ma psa, a w sercu już kogoś wyjątkowego.

prawdziwa sensacja...

SHOW extra

Miłość przyszła po cichu

Jeszcze niedawno miał tylko serce do fotografii. Dziś jest też kobieta, dla której jego serce bije mocniej.

Zmiany dodały jej skrzydeł

Marii zmiany wyraźnie służą. Układa sobie życie na nowo i coraz mocniej zaznacza swoją obecność w mediach.

Tamte chwile nie wrócą

Międzyzdroje sprzed lat: młodzi, uśmiechnięci i nierozłączni. Podobnych wspomnień Maria i Marcin mają całe albumy.

Nowa rzeczywistość

Życiowa przewodniczka?

Aktorka Magdalena Schejbal jest teraz jedną z najważniejszych osób w życiu aktora.

Dzisiaj wiem, że nic nie wiem

Sokratejska kwestia w ustach aktora dowodzi, że znalazł się na życiowym rozdrożu i próbuje znaleźć właściwy kierunek.

Pod jednym dachem

Paparazzi sfotografowali, jak aktorka przynosi najprawdopodobniej swoje rzeczy do domu Damięckiego.

Magdalena Schejbal i Grzegorz Damięcki

Nadszedł czas na wspólny ADRES

Wygląda na to, że aktorska para postanowiła otworzyć **nowy rodział swej znajomości**. Zamieszkali pod jednym dachem – to ona wprowadziła się do niego.

SHOW extra

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

zastępuje starą

Wszystko zaczęło się na scenie

Aktorski duet występował razem w Teatrze Ateneum. Tam zaczęła się ich bliższa znajomość.

O tym, że przechodzi życiową rewolucję, aktor mówi otwarcie. – Całe moje życie jest dzisiaj w gigantycznej przebudowie – oświadczył Grzegorz Damięcki, goszcząc w podcaście „Mężczyzna jest człowiekiem". – Pogubiło mi się wiele rzeczy. Mam 59 lat i wiem, że nic nie wiem.

W poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania pomaga mu aktorka Magdalena Schejbal Przed laty właśnie ona partnerowała Grzegorzowi Damięckiemu w sztuce „Gra w życie" w stołecznym Teatrze Ateneum. Grali w niej małżeństwo. W 2022 r. paparazzi sfotografowali ich razem w kawiarni, a trzy lata później media połączyły tę znajomość z końcem małżeństwa aktora ze scenografką i kostiumolożką Dominiką Laskowska, matką trójki jego dzieci, z którą był związany od 1991 r. Sąd orzekł ich rozwód w październiku 2025 r.

Dowód jak na dłoni

To zdjęcie paparazzi zrobił, gdy aktor oficlanie pozostawał jeszcze w związku małżeńskim.

Pomalują sobie życie?

Kilka tygodni później Damięckiego i Schejbal znów widziano razem: pili kawę, trzymali się za ręce i czule pożegnali pocałunkiem. Do dzisiaj z ich strony nie było oficjalnego potwierdzenia związku, ale od tamtej pory zawodowy charakter tej znajomości można było już między bajki włożyć.

Niedawno zaś paparazzi wyśledzili, że aktorka opuściła blok, w którym mieszkała prawie 20 lat, i zadomowiła się u Damięckiego. Razem urządzają wspólne gniazdko w kamienicy, w której aktor mieszkał z byłą żoną). Fotoreporter kilka dni temu uwiecznił chwile, jak Damięcki z Schejbal wnosili farbę i klosz do lampy…

Nic nie może wiecznie trwać!

Aktor z Dominiką Laskowską rozwiódł się po 34 latach. Teraz w ich byłym mieszkaniu urządza się już nowa gospodyni.

SHOW Anna Grabarczyk

REKLAMA

MAGAZYN O GWIAZDACH I STYLU ŻYCIA

SHOW

na YouTube

Bądź na bieżąco z życiem gwiazd!

Aktorskie życie to wzloty i upadki, dlatego od dawna stara się już żyć wolniej i uważniej.

Małgorzata Foremniak

Moje życie to KARUZELA

Porzuciła miejski zgiełk na rzecz natury, wolności na dwóch kółkach i odwagi do bycia sobą.

Jednych nakręca do życia pulsująca energia miasta, a Pani znalazła swój rytm na wsi. Jak wygląda jakościowy bilans tej zmiany po latach?

Kontakt z przyrodą to zupełnie inna jakość życia. To organiczne połączenie z czymś, czego jesteśmy częścią. Czas spędzany na łonie natury jest zdrowy, biologiczny i naturalny. Dzięki niemu naprawdę wracamy do samych siebie.

Dzisiaj częściej patrzy Pani na świat z perspektywy roweru niż zza kierownicy auta?

Zdecydowanie tak. Ta perspektywa siodełkowa lub kanapowa, bo ostatnio dosłownie czuję, że płynę na moim rowerze, pozwala zwolnić, uczy uważności i daje przede wszystkim czystą, dziecięcą radość z samego ruchu. Odejmuje ten codzienny pośpiech i natłok, którego mamy w nadmiarze. Pozwala zrobić coś wyłącznie dla siebie i po prostu przeżywać chwilę. To wielka przyjemność, relaks i odpoczynek. Nawet najbardziej komfortowe auto to jednak zamknięte pudełko. Na rowerze czujemy powiew wiatru, a rzeczywistość odbieramy wszystkimi zmysłami – na przykład mijając park, czujemy zapach lata i kwiatów.

Wciąż widać w Pani tę samą radość dziecka, błysk w oku i gotowość do… zbójowania. Nie mylić z beztroską.

Miejsce na bycie dzieckiem jest w każdym wieku. Można mieć poważną osiemdziesiątkę i wciąż nosić w sobie dziecięcą radość. To wielka zasługa i ogromne szczęście, jeśli potrafimy ten pierwiastek w sobie zachować. O to w tym wszystkim chodzi.

Jest Pani na dobrej drodze do osiągnięcia stanu „carpe diem", czyli niemarnowania energii na lęk o przyszłość?

To rzymskie zawołanie Horacego „Carpe diem" jest dla nas przypomnieniem, a czasem wręcz mocnym uderzeniem, żeby nie zapominać o doświadczaniu chwili „tu i teraz". Bez żadnych ograniczeń, narzuconych ram czy życiowych naleciałości. Powinniśmy dbać o tę spontaniczność i dopuszczać ją do głosu, szczególnie wtedy, gdy jesteśmy już ludźmi z pewnym bagażem doświadczeń.

Apetyt na życie jej nie mija, ale smak się zmienił...

Od kiedy przeniosła się poza miasto, do domu wyremontowanego ze starej stodoły, czerpie radość z małych rzeczy.

Poczucie humoru oraz goszczenie najbliższych daje jej ogromną siłę i napędza do życia.

Przez kilkanaście lat wcielała się w postać doktor Zosi Burskiej w serialu „Na dobre i na złe".

W sztuce „Facet z papieru" gra m.in. u boku Michała Czerneckiego.

Z wiekiem łatwiej przychodzi bycie sobą?
Byłabym tutaj ostrożna. Wydaje mi się, że im więcej chcemy w życiu zrobić, mieć i zrealizować, tym mniej przestrzeni zostawiamy samym sobie. Wpadamy w wir obowiązków, zależności i tego, co „trzeba", zapominając o tym, co przychodzi naturalnie i spontanicznie. Im dłużej żyjemy w tym pędzie, tym trudniej nam odpuścić.

Ma Pani poczucie, że w Pani życiu wszystko miało swój czas: zdobywanie doświadczenia, popularność, sukces, nowe wyzwania, satysfakcja, spokój i w końcu bezpieczeństwo wynikające z pozycji zawodowej?
Moje życie to karuzela. Bywa bardzo dynamicznie. Raz jest się na górze, płynie się na fali, a innym razem trzeba po prostu przeczekać trudniejszy moment. Czasem rzeczywistość mocno zawiruje i wtedy najważniejsze to odnaleźć równowagę.

Gdzie Pani jej szuka?
Wewnątrz siebie. Tam jest nasze centrum i tam bije źródło prawdziwej siły.

Dokąd zatem teraz?
Przed siebie i do przodu.

Czyli m.in. do warszawskiego Garnizonu Sztuki, jak rozumiem, bo po latach różnych telewizyjnych zajętości, znów wróciła Pani na deski teatru. Obecnie gra Pani bardzo intrygującą postać w spektaklu „Facet z papieru", wystawianym właśnie przez Garnizon...
Moja bohaterka, Ewa jest bardzo twardą kobietą. Została wychowana w prostych, surowych warunkach - momentami wręcz przemocowych. Konsekwencją tego wychowania jest również jej małżeństwo, w którym obecna była siła i presja. Ewa ułożyła sobie życie, dostosowała się do narzuconych ram. Ale gdzieś głęboko w środku jej wolność została stłamszona. Dopiero po śmierci męża, do której absolutnie nie chciała się przyznać przed samą sobą, ta struktura zaczyna pękać.

> „Najważniejsze, by nie zapominać o doświadczaniu chwili „tu i teraz". "

Mąż, obecny na scenie jako kartonowa postać, nadal pozostaje dla niej autorytetem?
Ewa nie chce dopuścić do siebie myśli, że ma prawo do wolności. Bardzo często te schematy powielamy w dorosłym życiu. Mój partner sceniczny (uśmiech – przyp. red.) tylko wygląda na sztywnego. Dla widza taki jest, ale dla mnie on cały czas żyje. Jestem z nim nieustannie w relacji. Tak sobie to ułożyłam, w to uwierzyłam i w tej przestrzeni funkcjonuję.

SHOW Beata Banasiewicz/AKPA

Znana jest z dużej empatii, co podkreślają jej koleżanki i koledzy po fachu.

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

Rękawy JAK

Paulina Sykut-Jeżyna (45)

Stylizacja prezenterki to dowód na to, że czasem wystarczy jeden mocny akcent, by zrobić efekt „wow". Tu główną rolę gra bluzka, a właściwie jej bufiaste rękawy, które sprawiają, że strój nabiera charakteru. Urokliwym smaczkiem jest też wiązanie przy dekolcie. Uwaga! Skoro góra gra pierwsze skrzypce, dół najlepiej utrzymać w spokojniejszym tonie.

Efekt bombki

Ta bluzka gra w objętość, a wzorzysta spódnica dorzuca do tego odrobinę orientalnego klimatu, tworząc duet, który zdecydowanie nie zna słowa „nudą".

Bluzka. ZARA, 99,90 zł
Spódnica. TERRANOVA, 129 zł
Okulary. STRADIVARIUS, 129,99 zł
Torebka. RESERVED, 99,99 zł
Buty. FRIENDS LIKE THESE, 157 zł

Objętość w duecie

Bufki znalazły bratnią duszę czyli... spodnie o kroju paper-bag. Pudrowy róż i delikatne materiały sprawiają, że wszystko wygląda subtelnie.

Koszula. OTHER STORIES, 220 zł
Spodnie. PIECES, 63 zł
Kolczyki. BIJOU BRIGITTE, 64 zł
Zegarek. ANNA FIELD, 76 zł
Czółenka. ANNA FIELD, 116 zł

Fot.: Akpa, Adobe Stock, materiały prasowe (22)

CHMURKI

Daj się ponieść ich lekkości, bo kiedy forma nabiera powietrza, każda stylizacja zmienia się w wyjątkową.

Troczki w akcji

Tasiemki z boku pozwalają dopasować bluzkę do figury. Lekkości całemu strojowi dodaje zwiewny dół spódnicy i baleriny.

Marynarskie klimaty

Czerwono-białe paski i słomkowy kapelusz mają w sobie coś z włoskich wakacji. Złote drobiazgi też tu doskonale pasują!

Bluzka. RESERVED, 99,99 zł
Spódnica. CACHE CACHE, 149 zł
Bransoletka. LILOU, 129 zł
Torebka. NEW LOOK, 269 zł
Baleriny. PARFOIS, 159 zł

Kapelusz. MEDICINE, 69,99 zł
Koszula. ZARA, 119,99 zł
Spodnie. MANGO, 209.99 zł
Torebka. MISAKO, 168 zł
Klapki. ANNA FIELD, 89 zł

Ulotne chwile jak... motyle

Przysiadają nie tylko na kwiatach, ale też na... naszyjnikach, bluzkach i torebkach, zamieniając je w małe ogrody pełne magii. W modzie czują się jak u siebie – lekkie, trochę figlarne, zawsze gotowe dodać stylizacji odrobiny świeżości. Czasem to tylko mały akcent, który puszcza oko, a czasem motyw grający pierwsze skrzypce i robiący cały efekt. Motyw motyla ma w sobie romantyczną nutę i odrobinę nostalgii, ale w modzie prezentuje się zaskakująco nowocześnie. W biżuterii jest delikatnym akcentem, który przyciąga spojrzenia, a jako deseń dodaje lekkości tkaninom, a przez to i całej sylwetce. Haftowany, drukowany, wyszywany koralikami – za każdym razem wnosi do stylizacji coś ulotnego, magicznego, eterycznego...

Kolczyki. W.KRUK, 319 zł
Klapki. CALL IT SPRING, 279 zł

Slicked Back

Weronika Książkiewicz (45) prezentuje na zdjęciu slicked back. Kultową męską fryzurę w kobiecej wersji. Pasma zostały uniesione do góry i gładko zaczesane do tyłu oraz za uszy. Kluczem do uzyskania tego efektu jest dobór produktów, które utrzymają pasma w ryzach bez ich usztywniania.

Pixie Cut

Fryzura Danuty Stenki (64), czyli ultrakrótkie cięcie pixie, to prawdziwy eliksir młodości dla dojrzałych kobiet. Odciąga uwagę od drobnych zmarszczek, optycznie unosi owal twarzy i dodaje sylwetce lekkości. Wystarczy odrobina pasty do włosów, aby je ułożyć.

Krótko, krócej, NAJKRÓCEJ

TRENDY 2026

Kto powiedział, że siła i zmysłowość nie mogą iść w parze? **Nowoczesne krótkie fryzury to najlepszy dowód na to, że ostre cięcie potrafi być bardzo kobiece.** Tylko popatrz…

Fot.: Akpa (3), mat.prasowe (5)

Wavy Bixie

Fryzura Doroty Gardias (46) to wavy bixie. Charakteryzuje się krótkimi bokami oraz znacznie dłuższą górą, która pozwala na swobodną stylizację, np. w loczki lub fale. Dzięki mocnemu cieniowaniu na czubku, włosy natychmiast odbijają się od nasady i wyglądają na znacznie gęstsze.

W twojej kosmetyczce

1. Szampon ziołowy z nagietkiem, **BARWA**, 10 zł; 2. Pasta modelując, **JOANNA**, 9 zł; 3. Olejek do włosów, który może służyć do stylizacji, **L'OREAL**, 30 zł; 4. Odżywka z ceramidami, **MYIA**, 20 zł 5. Szczotka tzw. szkieletowado czesania i modelowania krótkich włosów **WELLNESS** (kupisz w Douglas), 57 zł

REKLAMA

SIŁA JEST KOBIETĄ

dostępny także *z prezentem*

NOWY NUMER
PANI
JUŻ W SPRZEDAŻY

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA CZYTELNIA.PL Z DOSTAWĄ DO DOMU.
MAGAZYN **PANI** JEST DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA.

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

www.pani.pl

BRWI *wymodelowane*

To zadanie dla żeli ze szczoteczką, które utrwalają kształt łuku brwiowego. Masz do wyboru kosmetyki transparentne i te nadające odcień. Co wybierasz?

Żel do stylizacji brwi Brow Up Gel STARS ok. 29 zł

Żel do brwi Color Brow Fixing Gel FACEBOOM ok. 40 zł

Żel Infaillible 24H Brow Lamination L'OREAL ok. 80 zł

Barwny żel zagęszczający Tint & Volume Brow Gel SEPHORA ok. 59 zł

Ultrautrwalający żel do brwi Fixed Brow AA WINGS OF COLOR ok. 30 zł

	Żel do stylizacji brwi Brow Up Gel STARS ok. 29 zł	Żel do brwi Color Brow Fixing Gel FACEBOOM ok. 40 zł	Żel Infaillible 24H Brow Lamination L'OREAL ok. 80 zł	Barwny żel zagęszczający Tint & Volume Brow Gel SEPHORA ok. 59 zł	Ultrautrwalający żel do brwi Fixed Brow AA WINGS OF COLOR ok. 30 zł
CO OBIECUJE PRODUCENT	Transparentny. Zapewnia efekt gęstszych, precyzyjnie uniesionych i ułożonych brwi. Utrzymuje je w idealnym kształcie przez cały dzień.	Pielęgnuje włoski oraz nadaje im pożądany kształt o dużej trwałości. Lekko koloryzuje brwi, bo jest w uniwersalnym brązowym odcieniu.	Pełny, zgęszczony i wymodelowany łuk brwiowy z efektem jak po stylizacji w salonie. Utrwala do 24 godzin. Kosmetyk jest transparentny.	Wielofunkcyjny: pogrubia łuk, modeluje i powleka włoski jednolitym kolorem. Działa do 12 godzin i jest dostępny w wielu odcieniach.	Pozwala na wymodelowanie brwi w pożądany kształt. Zapewnia mu trwałość na cały dzień bez konieczności poprawek. Transparentny.
ZALETY KOSMETYKU	Zawiera m.in. kopolimer, składnik, który pozwala na modelowanie brwi i zapobiega ich wysuszaniu, a także nawilżającą glicerynę.	Formuła z wyciągiem z aloesu, który działa nawilżająco i wzmacnia kondycję brwi. Dodatek pantenolu sprawia, że włoski są także elastyczne.	Z m.in. kopolimerem, nawilżającą glicerynę oraz behenet-30, składnikiem który umożliwia równomierne nakładanie żelu na każdy włosek.	Z mikrowłóknami, które dają efekt gęstości i pogrubienia. Z pielęgnującymi woskami, olejem rycynowym i gliceryną. Wodoodporny, wegański.	Ma w składzie kopolimer, glicerynę, pantenol oraz miks z hydrolizowanym białkiem roślinnym dla ochrony delikatnych włosków.
OCENA PO ZASTOSOWANIU	Łatwa stylizacja dzięki wygiętej szczoteczce. Ułożenie przetrwa nawet upalny, aktywny dzień. Włoski wyglądają na naturalnie zagęszczone.	Wyrazistszy łuk, ale bez sztuczności. Naturalnie tuszuje ubytki np. po mocnej depilacji. Szybko zastyga, można pod niego dodać kredkę.	Precyzyjna szczoteczka, nawet do modelowania końcówek. Brwi są jakby przyciemnione, choć jest bez koloru. Plus za mniejszą tubkę.	Wygodna szczoteczka, dociera do najmniejszego włoska. Nadaje jednolity kolor, który można stopniować. Nie skleja oraz nie usztywnia brwi.	Dość gęsty, więc lepiej go używać oszczędnie, powtarzając nakładanie. Grube brwi nie zawsze może poskromić z długim efektem.

Fot: mat.prasowe (5)

Możesz użyć masełka. Ma zwartą formułę i działa jak olejek do demakijażu. Pod wpływem masażu oraz wody zmienia się w emulsję łatwą do spłukania.

DEMAKIJAŻ *bez tarcia*

Łagodny dla cery, bezwzględny dla kremów z SPF, kosmetyków wodoodpornych, kurzu i potu. Skuteczny, choć trochę czasochłonny.

Postaw na wieloetapowe oczyszczanie. To najlepsza droga do świeżej skóry, bez ściągnięcia. Metoda ta jest inspirowana modną koreańską pielęgnacją.

Krok pierwszy. Użyj olejku do demakijażu, który rozpuszcza filtry przeciwsłoneczne, sebum i makijaż bez naruszania bariery hydrolipidowej. Po rozmasowaniu go na suchej skórze, dodaj wodę raczej letnią, ale nie za ciepłą i najlepiej przegotowaną. Pomoże ona zemulgować kosmetyk, bo zmienia go w lekką emulsję, która dokładnie oczyszcza skórę i łatwo się spłukuje

Krok drugi. Następnie używaj żelu myjącego lub pianki, które usuną resztki zanieczyszczeń, pozostawią cerę świeżą oraz miękką. Wybieraj kosmetyki łagodne dla cery. Unikaj agresywnych preparatów myjących, np. z kwasami lub innymi drażniącymi składnikami, które mogą niepotrzebnie wysuszyć skórę po umyciu.

Na finał. Zabieg jak zawsze zakończ oklepaniem skóry tonikiem. Przywraca jej odpowiednie pH i przygotowuje ją do dalszej pielęgnacji. Taki rytuał nie tylko dokładnie oczyszcza, ale także koi podrażnienia, zmniejsza ryzyko zapychania porów, pomaga ograniczyć niedoskonałości cery i sprawia, że skóra lepiej wchłania składniki kremów.

Polecamy kosmetyki

Biointensywny olejek do ciała Sescacay, **SESDRMA**, ok. 150 zł

Szampon przeciw wypadaniu włosów z białym łubinem, **YVES ROCHER**, ok. 42 zł

Pachnąca mgiełka do włosów i ciała Berry Cream, **PHLUR**, ok. 160 zł

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

Pierwszy posiłek nie musi być obfity. Powiedzenie: „śniadanie jedz jak król" powinno odnosić się do jakości. Różnorodne składniki – to jest ważne.

Pora się pożegnać, CUKIERECZKU!

Jeśli chcesz lub musisz ograniczyć cukier w diecie, zrób to powoli. Dzięki temu nie będzie ci brakowało słodkiego smaku, schudniesz i będziesz zdrowsza.

Cukier krzepi – w tym sloganie reklamowym Melchior Wańkowicz zawarł to, co warto wiedzieć o cukrze. Ale nie chodzi o cukier, którym np. słodzimy kawę, ale o glukozę. Jest ona niezbędna organizmowi, bo stanowi główne źródło energii dla mięśni (1 g to 4 kcal energii) i paliwo dla mózgu. Gdy cukru (glukozy) brakuje, praca fizyczna może zakończyć się zakwasami, a zapamiętanie czegokolwiek bywa nie lada wyzwaniem. Dla zdrowia niekorzystne są duże wahania poziomu cukru. Nie powinno go być za mało, bo tkanki nie będę miały paliwa do prawidłowego funkcjonowania, ani za dużo (bo utyjesz).

Naukowcy i lekarze mawiają, że tajemnica leży w… dawce. Ta sama substancja w niewielkiej ilości może być lekarstwem, a w nadmiarze zabójczą trucizną. Tak samo jest z cukrem. Gdy potrzeby energetyczne organizmu zostaną zaspokojone, nadmiar glukozy jest wykorzystywany do syntezy trójglicerydów odkładanych w tkance tłuszczowej. Powoduje to tycie, a otyłość to czynnik ryzyka cukrzycy typu 2, chorób układu krwionośnego i serca, np. nadciśnienia. Zbyt duże spożycie cukru grozi dodatkowo próchnicą i stłuszczeniem wątroby.

Pierwszy krok może być trudny. Musisz sobie uświadomić, że słabość do słodkiego smaku tkwi w twojej naturze. Poznajesz go przed narodzinami, a całe dzieciństwo, kiedy kształtują się twoje upodobania i nawyki, to słodkie nagrody i prezenty. Nic dziwnego, że i teraz mózg podpowiada, by sięgnąć po coś słodzonego, gdy jest ci źle. A jeśli jesz nieregularnie i często o posiłku przypominasz sobie dopiero, gdy poziom cukru we krwi mocno spadnie, wtedy organizm kieruje twoją uwagę na przekąskę bogatą w cukry proste (by szybko dostać zastrzyk energii). Słodkie jest pyszne, dlatego na jednym kęsie nie poprzestajesz. Trzeba więc zmienić i nawyki, i własną naturę.

Krok drugi: trenuj kubki smakowe. Stopniowa eliminacja cukru pomaga złagodzić skutki odstawienia go (takie jak np. nerwowość), a także uwrażliwić kubki smakowe na to, co mniej słodkie. Zajmie to kilka dni. Najpierw ustal, gdzie jest cukru najwięcej. Jeśli np. w śniadaniach, bo jesz gotowe płatki śniadaniowe – zastąp je czymś o niższej zawartości cukru, np. omletem z warzywami. Jeżeli najwięcej cukru zjadasz po południu, bo nie wyobrażasz sobie popołudniowej kawy bez mleka, cukru i ciastka, zamiast dwóch łyżeczek cukru do kawy, przez tydzień wsypuj jedną, potem pół, potem wcale. Zamiast ciastka zjedz zbożowy batonik o obniżonej zawartości cukru.

Fot.: Materiały redakcyjne/AI

Kuracje kojące DLA DUSZY

Przyjemne medytacje na łonie natury i w domowych pieleszach dodadzą energii, **odprężą, pozwolą również optymistycznie spojrzeć w przyszłość.**

Tajemnica szczęśliwego życia? Jak mawiała pisarka i filozofka, Iris Murdoch, sekret tkwi w nieustającym zachwycie. Także nad małymi rzeczami. Warto nauczyć się dostrzegać ich piękno. Będąc na łonie natury, znajdź np. pszczołę zbierającą nektar. Obserwuj, jak przysiada na kolejnych kwiatkach, a potem odfruwa w dal. Śledź chmury płynące na niebie, ich zmieniający się kształt i wędrówkę ku horyzontowi. Spaceruj boso po trawie, piasku, kamieniach. Skieruj swoją uwagę do stóp, pobądź nimi, poczuj dotyk podłoża, jego wszelkie nierówności. Gdy jesteś w domu, obserwuj promienie słońca oświetlające przedmioty, wsłuchaj się w cichutko płynącą, spokojną muzykę, pogładź dywan i poczuj jego miękkość, dotknij dłonią przyjemnie chłodnej ściany. I pamiętaj – każdy moment może być magiczny!

Z aptecznej półki

Cukierki Głogowe – dla wsparcia serca. Do kupienia w aptekach i zielarniach. **Reutter**, opak./11 zł.

Folik – dla przyszłej mamy i jej pociechy. **Gedeon Richter Polska**, 30 tabl./10 zł.

Radical Szampon odbudowujący do włosów bardzo zniszczonych. **Farmona**, 400 ml/18 zł.

Fot.: materiały prasowe (3)

REKLAMA

KolagenCito – wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

DOBRY WYBÓR

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.
[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie!
KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

ALEŻ ONE *dojrzałe!*

Lato ma smak soczystych owoców. Zamknij ich świeżość w słodkościach, które pachną słońcem.

Lekki torcik porzeczkowy

SKŁADNIKI: • 5 jajek • 300 g cukru • 2 cukry waniliowe • sól • 100 g mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 100 g płatków migdałowych • 400 g czerwonych porzeczek • 300 g śmietany 30% • 250 g mascarpone • 55 g cukru pudru • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozbij 4 jajka, oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 200 g cukru. Żółtka utrzyj z całym jajkiem, szczyptą soli, 100 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Dodaj mąkę i proszek, wymieszaj.

2. Dwie tortownice (śr. 26 cm) posmaruj tłuszczem. Na spodzie każdej rozsmaruj połowę ciasta. Przykryj połową masy bezowej i posyp płatkami migdałowymi. Piecz ok. 25 minut w 180°C. Wystudź.

3. Porzeczki oderwij od gałązek. Śmietanę wymieszaj z mascarpone, 50 g cukru pudru i drugim cukrem waniliowym. Ubij gęsty krem. Wymieszaj go z porzeczkami. Przełóż blaty. Posyp pozostałym cukrem pudrem. Udekoruj.

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

SHOW CIEKAWOSTKA:

Czy znasz trend sweet&savory? To wydobywanie naturalnej słodyczy owoców przez kontrast. Zamiast cukru truskawki łączy się z octem balsamicznym, brzoskwinie z oliwą i solą morską.

Fot.: House of Food (4)

Malinowa tarta

SKŁADNIKI: • po 125 g masła, mąki pszennej i cukru • 3 jajka • 50 g mąki ziemniaczanej • 1 pomarańcza • 3 łyżki likieru pomarańczowego • 400 g malin • 250 g mascarpone • 3 łyżki cukru pudru • 200 g mielonego twarogu

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj ze 125 g cukru. Miksując, dodaj jajka i obie mąki z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełóż do formy (śr. 26 cm). Piecz 20 minut w 200°C.

2. Z pomarańczy wyciśnij sok i wymieszaj go z likierem pomarańczowym. Maliny opłucz, osącz. Mascarpone wymieszaj z cukrem pudrem. Dodaj 3 łyżki soku i likieru oraz twaróg.

3. Spód ułóż na paterze i skrop reszta soku i likieru. Posmaruj kremem. Maliny rozłóż na wierzchu, lekko wciskając je w krem. Przygotowane ciasto wstaw do lodówki na 10-15 minut, aby krem delikatnie stężał.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

Wiśniowy deser

SKŁADNIKI: • 4 łyżki brązowego cukru • 400 g wiśni • 1 łyżka mąki ziemniaczanej • 2 cytryny • 200 g kwaśnej śmietany • 250 g mascarpone • 2 łyżki limoncello • 100 g cukru • 4 gałązki melisy cytrynowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Brązowy cukier stop na jasny karmel. Wiśnie wydryluj, gotuj około 5-6 minut na małym ogniu. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 2–3 łyżkami wody, następnie wlej do gotujących się wiśni. Całość gotuj jeszcze minutę, ciągle mieszając. Odstaw do wystudzenia.

2. Cytryny sparz, skórkę z 1 cytryny obierz zesterem. Owoce przekrój na pół i wyciśnij sok. Śmietanę, mascarpone, sok z cytryny, limoncello i cukier ubij 3 minuty, aż masa stanie się puszysta i kremowa. Krem przełóż do szklanek, na wierzchu rozłóż masę wiśniową. Deser udekoruj skórką cytrynową oraz listkami melisy.

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

Sernik z borówkami

SKŁADNIKI: • 500 g mielonego sera • 250 g śmietany 18% • skórka z 1 cytryny • 250 g borówek • 170 g cukru • 100 ml soku jabłkowego • 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej • 75 g masła • 3 jajka • 30 g mąki pszennej • 2 łyżki kaszy manny • 1 budyń waniliowy • 1 łyżeczka proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 200 g borówek z 20 g cukru i sokiem jabłkowym. Zagęść mąką ziemniaczaną wymieszaną z odrobiną wody. Krótko zmiksuj, wystudź.

2. Utrzyj masło z 150 g cukru. Wbij jajka, miksując. Dołóż twaróg, śmietanę i skórkę z cytryny. Wymieszaj mąkę pszenną, kaszę mannę, proszek budyniowy i do pieczenia, wsyp do masy serowej.

3. Do keksówki z pergaminem nałóż na przemian masę serową i borówkową. Piecz 20 minut w 180°C. Zmniejsz temp. do 160°C i piecz 25 minut. Ozdób borówkami.

Czas przygotowania: 65 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

SŁODKICH SNÓW

Paski w sypialni to już klasyka. Pościel w ten deseń od lat ma swoje wierne grono fanek. W tym sezonie jednak coś się zmieniło! Zamiast stonowanych odcieni jak błękit czy beż, stawiamy na kontrastowe soczyste kolory. Jeden mocny akcent i sypialnia nabiera nowej energii. Pomarańcz z różem, zieleń z błękitem… Jak chcesz śnić?

Linie porządkują przestrzeń, nie męczą oka. Są dekoracyjne i jednocześnie ponadczasowe.

CZARNO NA BIAŁYM

Miękka, duża i wyrazista sofa doda wnętrzu charakteru. Zestawienie jej organicznego, obłego kształtu z obiciem w szerokie, klasyczne paski spodoba się miłośniczkom designerskich rozwiązań. Reszta pokoju powinna pozostać jedynie tłem – cichym i spokojnym. No, może poza drzwiami!

JAK OD LINIJKI

Szerokie pasy to silny akcent optyczny, który pozwala wydzielić przestrzeń – np. strefę do pracy – „podnieść sufit" czy nadać wnętrzu charakter. Tapeta w biało-zielone paski w duecie z jasnym drewnem prezentuje się świeżo i lekko, a przy okazji poprawia proporcje pomieszczenia.

PROSTE *historie*

Od szerokich pasów po subtelne linie – ten ponadczasowy motyw wnosi do wnętrz rytm i charakter. Trudno od niego oderwać wzrok. Hipnotyzuje.

MIĘDZY PASAMI

Prążkowane wzory wnoszą do wnętrza dynamikę. Dekoracyjne i wyraziste, stają się mocnymi akcentami, które dodają każdej przestrzeni osobowości i niepowtarzalnego stylu. Uroczy wazon przyciąga spojrzenia, stając się kropką nad „i" całej kompozycji.

Wypróbuj u siebie!

Pościel. IKEA, 99,99 zł; Talerz. Home & You, 14,99 zł; Pufa. intermobili.pl, 255 zł

WZOROWA KUCHNIA

Ceramika w paski to hit lata. Kubeczki, misy i talerze w paski poprawiają humor o każdej porze roku (nawet gdy nadejdzie jesienna szaruga)
– zwłaszcza w optymistycznych kolorach. Modny miks? Paski i napisy.
Czasem łatwiej wyrazić coś gestem niż słowami.

Fot.: Materiały prasowe: Bloomingville, IKEA (2), tapdruk.pl, Westwing.pl (2), Home & You, intermobili.pl

USA

Przestrzeń WOLNOŚCI

Cztery Rogi to jedyne miejsce, gdzie cztery stany łączą się pod kątem prostym. **Rozsławił je słynny film.**

Jedziemy na granicę stanu Utah z Arizoną. Krajobraz jest surowy i dziki. Z Los Angeles to ponad 600 mil – ok. 1000 km). Długa i monotonna droga. Poza pierwszym odcinkiem pusta. Ruchliwie robi się tylko w okolicach Las Vegas. Okolica (tutaj to pojęcie względne, bo obszar jest obłędnie wielki) przyciąga dwoma atrakcjami. Jedna jest, powiedzmy, umowna. To właśnie Four Corners, gdzie spotykają się stany Utah, Kolorado, Nowy Meksyk i Arizona. My wybieramy drugą. To galeria cudów natury pod gołym niebem.

Dalej niż Las Vegas

Monument Valley zna prawie każde dziecko w USA, ale raczej ze zdjęć, bo zewsząd tam daleko. Absolutne odludzie. I na tym pustkowiu wyrastają niebotyczne iglice, wyciągnięte ku niebu bloki skał... Jakby przycięte boską piłą. A to tylko wiatr, najlepszy rzeźbiarz na Ziemi.

Rdzenni mieszkańcy tych ziem, Indianie Navaho, nazwali je Doliną Skał albo Białymi Smugami. Kiedy tereny te podbili biali, a Indian zepchnęli do rezerwatu, upowszechniła się nazwa zdobywców: Dolina Pomników (Monument Valley).

Tu byłem… Tom Hanks

Przystajemy w miejscu zwanym Punktem Forresta Gumpa. GPS pokazuje dokładnie współrzędne: 37°06'09.5″ N 109°59'21.1″ W. Jak w przewodnikach. Skąd taka nazwa? Oczywiście ze słynnego filmu „Forrest Gump" z Tomem Hanksem. Tu miał zakończyć swój bieg przez USA, o czym informuje wypłowiała tablica ze starych desek. Obok leżą zniszczone buty. Nie wiem czy to pamiątka po biegaczu, czy ktoś tu regularnie podrzuca nową starą parę. Dla efektu.

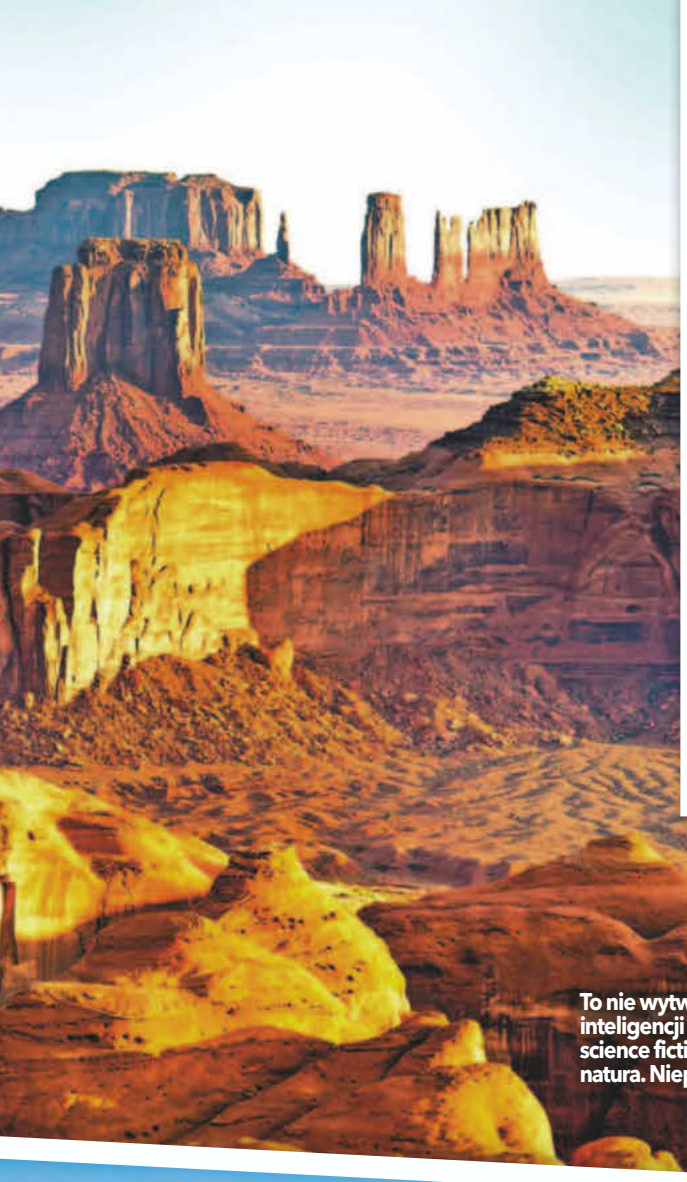
Dla Navaho było to święte miejsce. Tu odbywały się wielodniowe rytualne tańce: Deszczu, Kobiety czy Piór. W rezerwacie o powierzchni Czech żyje ich około 400 tys. Obywatelstwo amerykańskie przyznano im dopiero 100 lat temu.

Filmowa kraina

W tej scenerii w kultowym westernie „Dyliżans" zaczął karierę John Wayne. Spośród około setki nakręconych tu filmów do historii przeszły: „Jak zdobywano Dziki Zachód", „Rio Grande", „Easy Rider" oraz… „2001: Odyseja kosmiczna". No i „Forrest Gump".

Jechać na koniec świata dla jednego widoku to szaleństwo, ale jakie piękne.

Fot. Adobe Stock (5)



To nie wytwór sztucznej inteligencji ani kadr z filmu science fiction. To cudowna natura. Niepowtarzalna.

Surowe piękno. Kolory są tu tak intensywne tylko z rana i przed zachodem słońca.

Zaskoczenie! Latem jest tu nieznośnie gorąco, w zimie noce są mroźne, czasem pada nawet śnieg.

Punkt Forresta Gumpa. Monument to nie jest, ale Monument Valley blisko.

Pokolenie Instagrama jedzie przez pół świata, by zrobić sobie takie zdjęcie. Fajne.

W różu jej DO

Dorastająca pod kloszem amerykańska nastolatka i przeprowadzka, która zmienia wszystko. **Jaka była Elle Woods, zanim stała się TĄ „Legalną blondynką"?** 25 lat po premierze słynnej komedii powstał serialowy prequel!

Rok 1995, Bel-Air w słonecznej Kalifornii. Bezkresne błękitne niebo, przeszklone wille z 15 sypialniami i niekończące się basenowe party. Kilkunastoletnia Elle Woods dorasta w przekonaniu, że róż to najpiękniejszy kolor, muffinki z pozłacanymi ozdobami są standardem, a świat pełen jest ludzi z idealnymi zębami i nieprzebranymi zasobami na koncie, którym nic nie może zagrozić.

Elle chodzi do ekskluzywnej szkoły w Bel-Air nie dlatego, że musi. Elle chodzi do niej, bo jest tam królową. I jak podkreśla na każdym kroku, nie zamieniłaby swojego życia na żadne inne. Wszystko zmienia się, kiedy pewnego dnia, tuż po kolejnym idealnym przyjęciu urodzinowym Elle, rodzice przekazują jej sensacyjną nowinę.

Chłodne powitanie w Seattle

Gdy Eva i Wyatt Woodsowie oznajmiają swojej rozpieszczonej jedynaczce, że pojawiły się przed nimi nowe możliwości daleko od Bel-Air – w pochmurnym i deszczowym Seattle, świat Elle staje na głowie. Przyzwyczajona do kalifornijskiego słońca i grona wiernych fanów nastolatka musi spakować niezliczone różowe kreacje, ulubione zabawki i wiernego psa Bruisera, pożegnać się z przyjaciółkami i… z beztroskim życiem. Wprawdzie rodzice zapewniają ją, że to jedynie wyprowadzka na kilka lat, ale Elle i tak czuje, jakby to był koniec świata.

Seattle wita Woodsów ulewnym deszczem. Na dodatek Elle bierze spotkane nastolatki w ponurych, flanelowych koszulach za statystki w jakimś filmie… Kiedy jednak pierwszego dnia w nowej szkole pojawia się uzbrojona w różową parasolkę, przekonuje się, że to nie film, a jej nowa rzeczywistość. I że w szaroburym Seattle zawieranie przyjaźni wygląda zdecydowanie inaczej niż w Bel-Air.

To już era nowej Elle

Jak w roli nastoletniej Elle wypadła 25-letnia Lexi Minetree?

Fot.: Getty Images, mat.prasowe (5)

TWARZY

Pozytywnie nastawiona do ludzi i życia Elle nie daje się jednak ponurej aurze i nawiązuje pierwsze znajomości, m.in. z Madison i Kimberly. Wkrótce poznaje również uchodzącego za wschodzącą gwiazdę sportu Milesa, który dość szybko ulega urokowi rozgadanej dziewczyny z Kalifornii.

Fenomen słynnej blondynki

Tak też zaczyna się serialowa historia najsłynniejszej blondynki na świecie, którą można od niedawna oglądać na Prime Video. Co ciekawe, licealne czasy Elle Woods poznajemy dokładnie w 25. rocznicę premiery słynnej komedii „Legalna blondynka". Wówczas dorosła już Elle, którą grała 25-letnia wówczas Reese Witherspoon, po bolesnym rozstaniu z chłopakiem, zawojowała Harvard, stając się jedną z najsłynniejszych blondynek na świecie. Po latach, wcielająca się w rolę Woods 50-letnia obecnie Whiterspoon, wraca do świata, który uczynił ją ikoną popkultury. Tym razem jednak jako producentka serialu, oddając pierwsze skrzypce 25-letniej Lexi Minetree.

Fenomen „Legalnej blondynki", opartej na powieści Amandy Brown, polega na odwróceniu stereotypu. Elle z jednej strony jest bowiem beztroska i infantylna do szpiku kości, z drugiej – błyskotliwa i ambitna. Książka Brown miała satyryczny wydźwięk i wyśmiewała środowiskowe uprzedzenia wobec kobiet, które nie wpisują się w konserwatywny obraz prawnika. Jak przekonywała jednak sama autorka, ambicja i empatia mogą iść w parze z zamiłowaniem do mody. Jedno jest pewne: dzięki Elle Woods różowy kostium i chihuahua w torebce stały się czymś więcej niż modowym żartem.

SHOW Joanna Pasztelańska

25 lat minęło jak jeden dzień

Reese zachowała wszystkie stroje swojej bohaterki sprzed 25 lat. Wiele kreacji podarowała młodszej wersji siebie, czyli Lexi.

Wychowanie pod różowym kloszem

Elle ma idealny dom i idealnych rodziców - Evę i Wyatta Woodsów - i nie ma pojęcia, jak wygląda życie poza Bel-Air.

Pierwsza miłość w nowym mieście

W nowym mieście Elle nawiązuje nowe znajomości i po raz pierwszy się zakochuje.

Najsłodsza zemsta na świecie

Gdy dorosła Elle usłyszała, że nie wpisuje się w plany swojego chłopaka na przyszłość, postanowiła mu udowodnić, jak bardzo się myli.

Premiera 24.08 SkyShowtime

Hamnet

Zdobywca Oscara dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej (Jessie Buckley), a także siedmiu nominacji, w tym za najlepszy film i reżyserię, trafia do streamingu. Rozgrywający się w XVI wiecznej Anglii dramat opowiada o pogrążonym w bólu po stracie 11-letniego syna Hamneta małżeństwie - Agnes (Buckley) i Williamie Szekspirze (Paul Mescal). Według literackiej wizji, to właśnie ich rodzinna tragedia miała zainspirować powstanie wybitnego dzieła Szekspira – „Hamlet". Film oparty jest na bestsellerowej powieści Maggie O'Farrell z 2020 roku.

Paul Mescal przygotowywał się do roli Williama Szekspira, trenując m.in. pisanie gęsim piórem na starym papierze.

Książki

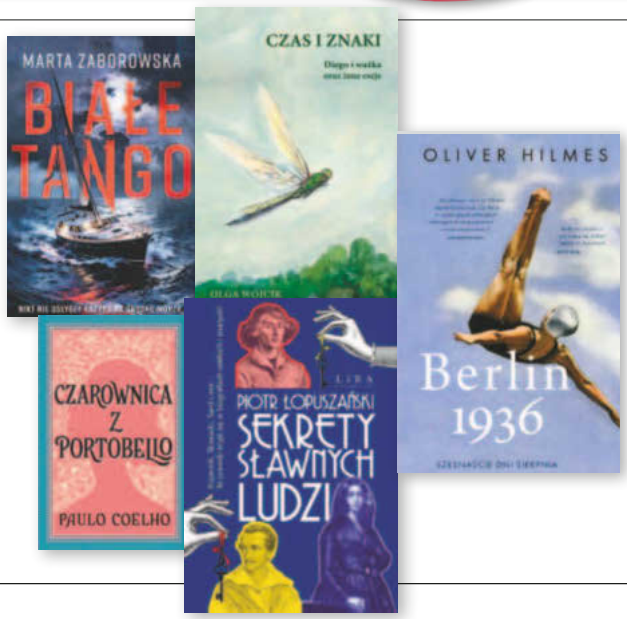
BIAŁE TANGO
» Siedem dni. Sześć osób. Jeden jacht. Thriller, w którym załoga na pełnym morzu odkrywa, że wśród nich znajduje się morderca.

CZAS I ZNAKI
» Z bohaterami tej książki poznasz ich zmagania w dobie pośpiechu i natychmiastowości, a także… sam doświadczysz przemiany.

CZAROWNICA Z PORTOBELLO
» Opowieść o miłości, namiętności i poświęceniu, skłaniająca do refleksji nad tym, co oznacza życie na własnych zasadach.

SEKRETY SŁAWNYCH LUDZI
» Odcisnęli trwały ślad w naszej wyobraźni, ale ich losy skrywają więcej, niż mogłoby się wydawać. Czy runie niejeden mit?

BERLIN 1936
» Opowieść, oparta na autentycznych źródłach, łączy w sobie rzetelność historyczną z narracją, która wciąga jak mocny thriller!



Premiera w kinach 21.08

KSIĘGA PUSTYNI

» Dwunastoletnia Sun wyrusza na Saharę, by rozwikłać sekret legendy opowiadanej przez dziadka. Otóż według niej, podczas burzy piaskowej zaginął chłopiec. Nikt nie dawał malcowi szans na przetrwanie, ale ten został ocalony przez stadko strusi. Wychowany wśród zwierząt, mający za przyjaciela jedynie liska pustynnego chłopiec, niczym Mowgli ze słynnej „Księgi dżungli", stał się legendą przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

Premiera w kinach 20.08

BUNTOWNIK

» Środek bezkresnego oceanu i Jason Statham w roli poszukującego odpowiedzi śledczego. Cole Reed (Statham), po latach służby jako agent specjalny, przeszedł do sektora prywatnego i został ochroniarzem znanego miliardera. Ale kiedy pewnego dnia ochraniany przez niego biznesmen ginie, Cole znów musi stanąć do walki. Próbując wymierzyć sprawiedliwość, trafia na pokład statku przewożącego setki uprowadzonych kobiet i dzieci...

Premiera 28.08 Netflix

CAŁA PRAWDA O MOICH KŁAMSTWACH

» Wieloletni przyjaciele i współlokatorzy Coco (Itziar Manero) i Marín (Daniel Ibáñez) nie mają przed sobą tajemnic. A przynajmniej tak im się wydaje do czasu wspólnej podróży kamperem na wieczór panieński przyjaciółki. Spędzając kolejne godziny w drodze, uświadamiają sobie, w jak wielkim kłamstwie do tej pory żyli i że tylko kwestią czasu jest, kiedy z przyjaciół staną się wrogami. Bo czy przyjaźń oparta na kłamstwach ma rację bytu?

Wystawa

» Ceramiczne pingwiny i małpy zdobiły meblościanki w polskich mieszkaniach przez niemal cały okres PRL-u. Zrobiły też furorę za granicą i do dziś budzą zachwyt miłośników designu. Ich projekty zostały opracowane w połowie lat 50. XX w. – w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego w Warszawie. Powstały z myślą o produkcji masowej. Miały być dostępne dla odbiorców indywidualnych, pragnących zaaranżować swoje mieszkania zgodnie z ówczesnymi trendami w sztuce i designie. Nowoczesne figurki były produkowane w dużej liczbie przez wszystkie fabryki porcelany w Polsce w latach 1956–1965. Na wystawie w warszawskiej Królikarni do 25 października prezentowany jest zbiór pochodzący z kolekcji Muzeum Narodowego.

Fot: mat. 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 Lizewska.
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**

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

Monika ..., aktorka
piękny, perski dywan
jare lub ozime
... Orlich Gniazd
uchwyt ślusarski
tablica z nazwą sklepu
polska ciężarówka
bon, kupon
prowizoryczny budynek
z piasku się go nie ukręci
hutniczy odpad
więcej niż duet
futro z tchórza
cieszy maklera
szybszy od stępa
krótki miesiąc
długie nadwozie
aksamitna skóra
wyrośnie z kijanki
życie, istnienie
8
sypialnia waćpani
główka szpilki
strusie jest wielkie
nitka hafciarki
komisja sędziowska
kamienna droga
pod-szycie leśne
podkuwana w Pacanowie
... rzeczy znalezionych
1
na nim żagle
trunek w wazie
na nim obłoki
do mycia naczyń
obopólne porozumienie
o nim się nie dyskutuje
rosły zbir
zatyka usta
przypis, odnośnik
topinambur
4
żelazny to glejt
pelerynka z norek
oddzielenie nasion od słomy
szkocki ród
minerał na pudry
ujemna cecha charakteru
9
reperowane przez szewca
zżera ubrania
sadzawka
... biograficzna
5
mebel w jadalni
kanon moralny
rzeźbiona kołatka
z wikliny na plaży
2
6
otacza lagunę
sprzeciw, protest
wczesna msza
zasłaniane firaną
imitacja towaru
siłacz
wolnocłowa lub czasowa
pora wakacji
przerwa dla koni
opłata za usługi
urodzaj
rządy Piotra I
z niego kasza jaglana
zielony kwarc
na czele klasztoru
znak, wróżba
kojarzył pary
cząstka materii
obwódka czapki majora
miedziany w kablu
jarmarczna budka
7
bolesne uderzenia
tytuł para Anglii
kawał płótna
kardigan
bogini z sową
doniosły akt
szkocki konik
sojowy twarożek
3
śmieci w skrzynce mailowej
afisz, ogłoszenie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ALERGIA
ATENEUM
AUT
BALAST
BLOND
BOBSLEJ
BRYTAN
CYLINDER
DESER
~~DRAMATURG~~
GAR
GŁADZIK
GNOM
GWINT
HAK
JAŚ
KADRY
KANISTER
LEN
LUSTRO
ŁEB
MAŁPA
MGŁA
MIĘTUS
MIKADO
MIŁY
MIT
MNOŻNA
NAWIGATOR
NIEDOWŁAD
ODDZIAŁ
ORZEŁ
PLEJADA
PŁYN
PODKOWA
POMPON
PRZESĄD
PRZYJAZD
PRZYRODA
RWANIE
SŁOMA
SOMBRERO
STRATA
SZABLA
ŚNIEŻKA
TALAREK
TŁUMIK
TREL
UŚMIECH
WIANO
WŁOŚCI
WOŹNY
ŻEL

SZYFRÓWKA

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

1 L	2	3 E	4	5	6 A	7	8	9 T
10	11 N	12	13	14 M	15	16	17	■

■	8	■	12	13	11	15	■	7	■	12	3	11	12
7	13	12	9	■	4	■	10	6	11	3	■	3	■
■	2	■	3	14	3	5	17	9	■	16	4	16	12
16	1	3	5	■	1 L	6 A	14 M	3 E	11 N	9 T	■	9	■
■	3	■	9	5	13	16	■	11	■	13	14	6	11
13	5	16	6	■	9	■	12	9	6	5	■	5	■

9	17	5	13	1

Fot.: Akpa, Adobe Stock

HAPPY HOUR

PANORAMA

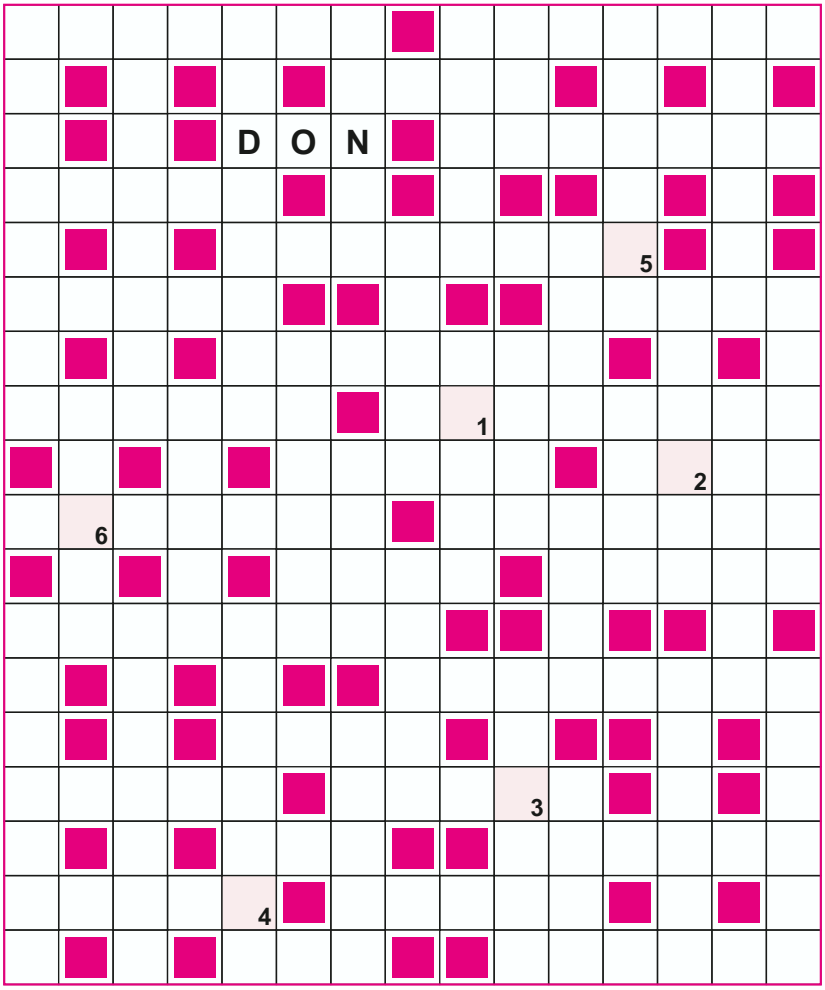
Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

- okrągła ozdoba na łańcuszku
- część seta / czynele, talerze
- nauczycielka / surowiec na sizal / jest nim mrówka
- smolisty rumak
- Biała ..., czyli zjawa
- 4
- posłanie borsuka / zły duch
- drogowy lub zapytania
- niezbędny do życia
- odwiedziny / zwiewna tkanina
- 2
- ostry słup / wziątka w brydżu
- syryjski chleb
- waluta USA
- pomieszczenie pilota
- kończyna z rzepką
- resztka / ma go wielbłąd
- powtarza się po każdej zwrotce
- lustro wody
- diabeł morski
- cerkiewny obraz / jagnię
- lokalizuje samoloty
- śniedź, patyna
- górska pochyłość
- kłamstwo / drąg z hakiem
- mieszkanie krów
- dowód jakości
- izraelski kołchoz
- myśl przewodnia
- zielony chrzan / zwód, wolta
- marynarka wojenna / zniżka dla klienta / sznury Inków
- krzesło władcy / X muza
- 3
- francuska czapka wojskowa
- na cholewki / dół drzwi
- ryżowy trunek / „łzy" poranka
- hałas, zgiełk
- moralista
- jajeczka pstrągów / ogarnia furiata
- objęcie urzędu / zupa rybna
- 5
- sznur do łapania bydła
- dla kidnapera / jest nim ropucha
- James..., inżynier / na niej zapasy
- grząski teren
- niewierzący
- „znudzony" pies / uchwyt noża
- lina w kluzie / sardela
- wydawca książek
- tlenowy dla nurka
- nędzne ubranie / nosił ją papież
- malajska palma / związek wyrazów
- bakaliowe ciasto
- ściśle tajne / koło, obręcz
- np. richelieu / 8 bitów
- blacha praczki
- jadowity wąż
- Najwyższa... Kontroli
- 6
- rodzaj flauszu
- tajony żal / wyrok
- 1
- miękławka
- miasto w Mauretanii
- podróż jachtem
- na zdjęciu
- piecze w przełyku
- wiewiórka workowata
- pasterz z Azji

1	2	3	4	5	6

SYNTEZA

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



3-literowe
ATU
DON
KOC
NOE

4-literowe
AGAT
EURO
IDOL
KULA
OLEJ
PAKA
UPAŁ
ZRAZ
ZSYP
ZYSK

5-literowe
AGAWA
ALIBI
BASEN
CORSA
CZARY
DONOS
KAPKA
LOTOS
ŁĄCZE
NANDU
NISZA
PLISA
SWARY
SZEWC
WAFEL
WKRĘT
ZANIK

6-literowe
BIAŁKO
BICEPS
EPITET
EROZJA
KALOSZ
SAFARI
SIODŁO
SPŁATA
SZAŁAS
TABAKA
TARPAN
TUŁACZ

7-literowe
BAMBOSZ
KALIBER
KAPSUŁA
OBLICZE
SPIRALA
SUMATOR
SZAFRAN
TABASCO
UCZYNEK

8-literowe
APOSTROF
KATIUSZA
KRUPNIOK
PIELESZE
REDAKTOR
SOSJERKA
SZYNKWAS

1	2	3	4	5	6

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

17 sierpnia - 30 sierpnia

Spójrz w GWIAZDY

Panny znajdą ukojenie w aktywności fizycznej, a Wagi powinny pamiętać, że cierpliwość to ich mocna strona. Poznaj tajemnice, które skrywa dla ciebie wszechświat.

Cameron Diaz (54) PANNA

PANNA 23.08 – 22.09

Zaprzyjaźnisz się z osobą, która pomoże ci zrozumieć siebie lepiej, a regularna praktyka jogi (albo inne ćwiczenia) pomogą zredukować stres.
PRACA: Praca w zespole może przynieść ci korzyści. Szukaj sposobów na lepszą współpracę z kolegami.
MIŁOŚĆ: Może niespodziewanie pojawić się ktoś, kto przewróci twoje życie miłosne do góry nogami. Pamiętaj, że zmiana jest częścią życia.

WAGA 23.09 – 22.10

Spotkania towarzyskie dostarczą ci wielu pozytywnych emocji, a dbanie o zdrowy sen wpłynie korzystnie na samopoczucie.
PRACA: Poczujesz silną potrzebę zmiany w życiu zawodowym. Zastanów się, co naprawdę cię motywuje i daje satysfakcję.
MIŁOŚĆ: Wzajemne zrozumienie i spokój to teraz klucz do szczęścia w miłości. Pamiętaj, że prawdziwa miłość to cierpliwość i troska.

SKORPION 23.10 – 21.11

Odkryjesz nowe horyzonty dzięki osobie, którą niedawno poznałaś, a regularne ćwiczenia pomogą ci poprawić kondycję.
PRACA: Twój upór w końcu przynieść ci sukcesy. Nie poddawaj się, nawet jeśli po drodze napotkasz na przeszkody.
MIŁOŚĆ: To czas intensywnych emocji. Wyraź szczerze swoje uczucia, a zobaczysz, jak twoja relacja się pogłębi.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Wielu ludzi będzie chciało spędzić z tobą czas. Zadbaj też o siebie – zdrowa dieta to źródło dodatkowej energii.
PRACA: Twoja kreatywność jest teraz na szczycie. Wykorzystaj ją do rozwiązania problemów, które dotychczas cię blokowały.
MIŁOŚĆ: To twój czas na eksplorację. Nowe doświadczenia mogą cię zbliżyć do kogoś specjalnego, kogo szukasz od dawna.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Spędzisz miło czas w gronie znajomych. Regularne spacery na świeżym powietrzu poprawią twoje samopoczucie.
PRACA: Pojawią się możliwości rozwoju kariery. Bądź otwarta na nowe propozycje i możliwości. Wierz w siebie!
MIŁOŚĆ: Podchodź z ostrożnością do nowych związków. Czas na refleksję pomoże ci zrozumieć, czego tak naprawdę pragniesz.

WODNIK 20.01 – 18.02

Twoje niekonwencjonalne pomysły przyciągną do ciebie interesujące osoby. Wielogodzinne rozmowy zaowocują!
PRACA: To dobry czas, aby podjąć ryzyko i zrealizować swoje skryte marzenia zawodowe. Nie bój się nowych wyzwań.
MIŁOŚĆ: Możesz odczuwać silną potrzebę wolności. Wyznaj to partnerowi, a zobaczysz, że prawdziwa miłość daje przestrzeń.

RYBY 19.02 – 20.03

Znajdziesz pocieszenie i wsparcie w towarzystwie bliskich ci osób, a medytacja pomoże ci zrelaksować się i poprawić zdrowie.
PRACA: Intuicja skutecznie prowadzi cię do sukcesu. Słuchaj wewnętrznego głosu.
MIŁOŚĆ: Wkrótce możesz doświadczyć głębszego połączenia z osobą, którą kochasz. Nie bój się okazywać uczucia, bo dzięki temu zostaniesz bohaterką pięknego romansu.

BARAN 21.03 – 19.04

Oczekuj niespodziewanych spotkań towarzyskich, które mogą przynieść ci ogromną radość. Najdzie cię ochota na przygody.
PRACA: Twoja inicjatywa zostanie zauważona. Nie wahaj się podejmować decyzji, nawet jeśli wydają się one ryzykowne.
MIŁOŚĆ: Czas, aby powiedzieć to, co na sercu. Niech twoje uczucia wyjdą na jaw. Możesz być zaskoczona pozytywnym odbiorem.

BYK 20.04 – 20.05

Poczujesz potrzebę spędzenia więcej czasu ze swoimi bliskimi. Zbilansowana dieta pomoże ci poprawić samopoczucie.
PRACA: To idealny moment, aby skupić się na finansach i planowaniu. Przyjrzyj się bliżej swoim wydatkom i oszczędnościom.
MIŁOŚĆ: Poczujesz pewne napięcie, ale pamiętaj, że miłość to kompromis. Szanuj potrzeby partnera, a harmonia szybko powróci.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06

Nawiążesz nowe ciekawe znajomości. Żywe dyskusje staną się inspiracją dla ciebie i twoich rozmówców. Doceń to!
PRACA: Twoja komunikatywność otworzy przed tobą kolejne drzwi. Wykorzystaj to do nawiązania nowych kontaktów biznesowych.
MIŁOŚĆ: Nowa osoba bezpardonowo wejdzie w twoje życie. Bądź otwarta. To może być początek czegoś wyjątkowego.

RAK 22.06 – 22.07

Spędzisz miłe chwile w gronie rodziny. Powstrzymaj się od rozpamiętywania dawnych zatargów. Nie warto do tego wracać.
PRACA: Wykorzystaj wieczory na rozwijanie umiejętności. Kursy czy szkolenia mogą przynieść korzyści na dłuższą metę.
MIŁOŚĆ: Czas, aby skupić się na relacji z ukochanym. Szczerość przyniesie nagrodę w postaci wzajemnego zrozumienia.

LEW 23.07 – 22.08

Twoja energia przyciągnie do ciebie osoby warte twojej uwagi. Dbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem.
PRACA: Poczujesz się zmotywowana do zaistnienia jako liderka. Pamiętaj jednak, że dobry lider słucha swojego zespołu.
MIŁOŚĆ: Poczujesz się nieco samotna, ale wykorzystaj ten czas na rozwijanie życia towarzyskiego, a miłość sama się znajdzie.

Fot.: East News

Oni mają GŁOS

MAŁGORZATA POTOCKA

„Nie bawi mnie to, że mam tyle lat, ile mam i że czas tak zapiernicza. Zwłaszcza, że mój mózg, ciało i moja energia wskazują na to, że jestem młodsza. Ale przynajmniej na emeryturze jeżdżę tramwajami za darmo".

EWELINA FLINTA

„Perfekcjonizm potrafi być sprzymierzeńcem, ale bywa też największym hamulcem. Znam to aż za dobrze. Zawsze wydaje mi się, że można jeszcze coś poprawić, dopracować, doszlifować. Tylko że czasem największą odwagą jest postawić kropkę".

LIDIA POPIEL

„Mój bunt codzienności to niezgoda na chamstwo, głupotę, brak kultury, na bezmyślność, która psuje przestrzeń wspólną. Nie potrafię przejść obojętnie obok agresji, niewrażliwości, lekceważenia. To mnie naprawdę najbardziej boli".

GRZEGORZ MAŁECKI

„Z wiekiem przestałem się zadręczać błędami. Jeszcze niedawno rozpamiętywanie porażek mnie paraliżowało. Teraz patrzę na nie z pewną czułością. Wiem, że jestem niedoskonały, a to daje uczucie ulgi".

ANNA RUSOWICZ

„Niedawno podjęłam decyzję, że nie będę obchodzić urodzin, a dzięki temu nie będę się starzeć. Wychodzę z założenia, że urodziłam się raz i to wystarczy. Za to uwielbiam obchodzić swoje imieniny".

KATARZYNA DĄBROWSKA

„Miłość nie polega na unikaniu wściekłości, tylko na tym, by się w niej nie pogubić. Bo złość w relacji nie oznacza końca miłości – przeciwnie, często świadczy o tym, że nam jeszcze na drugiej osobie i związku zależy".

KATARZYNA PAKOSIŃSKA

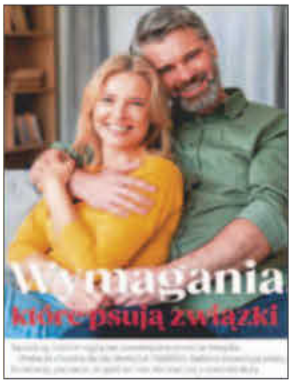
„Nie każdy dzień jest idealny. Ale wykorzystujmy to doświadczenie. Gdy popełniamy błędy, odkrywamy, co naprawdę ma sens. I kto jest prawdziwie obok nas. Zatem głowa do góry i działamy".

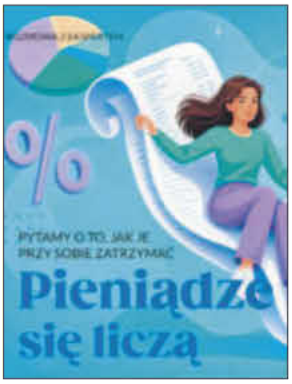
Fot.: Akpa (4), East News (2), Instagram.com/ewelina_flinta

Nowy świat kobiety Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!

Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:





- ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM
- PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE
- CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH