

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 13 (462) 22 czerwca 2026 r.



- TA KSIĄŻKA
TO ROLLERCOASTER
- **KATARZYNA
FIGURA**
W AUTOBIOGRAFII
MÓWI CAŁĄ PRAWDĘ
O SWOIM ŻYCIU



**BORYS SZYC
I JUSTYNA
NAGŁOWSKA**
TAK WYGLĄDA ICH ZWIĄZEK
ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI

Indeks 245895



DAWID PODSIADKO
CORAZ BLIŻEJ PODJĘCIA
DECYZJI, KTÓRA ZMIENI
WSZYSTKO

Zwyczajna
dziewczyna
o nadzwyczajnej
historii. **PO FINALE
TENISOWEGO
TURNIEJU**, świat
stał przed nią
otworem. Co czeka
Kopciuszka z Polski?

Maja Chwalińska

Jak sobie radzi Z NAGŁĄ SŁAWĄ?



Numer
w sprzedaży do
05.07.2026

Anna Dereszowska

Aktorka dobrze wie, że aby małżeńskie szczęście trwało, trzeba raz na jakiś czas... prysnąć! - Nie mówcie naszym dzieciom, ale znowu byliśmy na randce - donosi z kodzi, gdzie miała spektakl i gdzie chwilowo „wyemigrowała” z ukochanym. A że okazja wyjątkowa, więc trzeba zadbać by wyglądać jak milion dolarów!

Magdalena Cielecka

Nie ma miękkiej gry! Sezon motocyklowy trwa, więc Magdalena Cielecka wróciła do jednośladowej pasji. - Na szczęście tego się nie zapomina - cieszy się.

#Show TIME

Anna Głogowska

To miało być spokojne spotkanie z przyjaciółką w restauracji, ale Anna Głogowska przypomniała sobie, że jest w nowiutkich butach jeszcze z metką i jej noga wystrzeliła wyżej niż zrobiłby to korek od szampana.

Agata Passent

Czy Agata Passent jeździła przed laty takim Żukiem? A może jej mama, Agnieszka Osiecka, napisała kiedyś o nim piosenkę?

Pewne jest, że buraczkowa czerwień jej bluzy doskonale pasuje do turkusowego auta.

Anna Rusowicz

Przeżywali mnie wieża - pisze artystka o wzroście 175 cm, dodając, że lubi być wysoka, bo ma lepsze perspektywy na życie. Z Wieży Eiffla miałaby chyba jeszcze lepsze?

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

- 4** Najpiękniejsza przygoda przed nim. **Sławosz Uznański-Wisniewski** został tatą.
- 5** **Katarzyna Herman** jest gotowa na nową miłość.
- 6** Premiera filmu **Pawła Pawlikowskiego** miała iść światową oprawę.
- 11** **Isabella Scorupco** wkrótce wyda córkę za mąż.
- 12** Jak **Paweł Małaczyński** patrzy na życie z okazji 50. urodzin?

O TYM SIĘ MÓWI



24

Roxie Węgiel

nie kryje radości, że spełnia marzenie.

13 Plotki się potwierdziły. **Ariana Grande** znów jest singielką.

15 **Tamara Arciuch** opowiada o tym, z czego rezygnuje, stawiając dzieci na pierwszym miejscu.

18 Razem z **Radosławem Majdanem** i **Andrzejem Chyrą** świętujemy Dzień Ojca.



26

Mikołaj Roznerski

w rozmowie z nami zdradza, czego brakuje mu do szczęścia.

STYLOWY PORADNIK

- 30** **Fryzury** Bob znów jest najmodniejszą fryzurą. Może znajdziesz cięcie dla siebie?
- 32** **Pielęgnacja** Owocowe żele to pięknie pachnący pomysł na lato.
- 34** **Zawsze w formie** Wakacje to nie tylko czas dla dzieci. Warto na wypoczynek wysłać... nasz mózg.
- 36** **Kuchnia** Lekkie, smaczne, na jeden kęs – idealne na przyjęcie, nawet jeśli Ty jesteś gościem i gospodynią.

PO GODZINACH



- 40** **Podróże** Sardynia zaprasza poszukiwaczy przyjemności i odpoczynku.
- 42** **To jest hit** Po „Yellowstone” czas na „Ranczo Duttonów” i nowe przygody serialowych ulubieńców.
- 44** **Mus kulturalny** Szukasz więcej wrażeń? Nowe sezony „The Bear” czy „Rodu smoka” już czekają.



Co w sercu,
to na języku

Jest do bólu szczera i bezkompromisowa. Ale Agnieszka Woźniak-Starak nie dała się sprowokować.

Monika Richardson

Zaatakowała KOLEŻANKĘ!

» **ZAWSZE MÓWI TO, CO MYŚLI.** Gdy więc zapytano ją o Agnieszkę Woźniak-Starak, nową prowadzącą „Pytanie na śniadanie”, skomentowała jej urodę i niski głos, ale jednocześnie wystrzeliła amunicję, wyznając że nie ceni jej jako dziennikarki. – Jest uszczypliwa, nie mając do tego prawa. Jest osobą bezdzietną, jest wdową... – wyliczała, jakby to miało wpływ na kompetencje rywalki. Zarzuciła jej też, że robi uwagi na temat rzeczy, o których nie ma pojęcia. – Nie uważam, że to jest uprawnione – orzekła, by na koniec oskarżyć TVP o to, że obecnie stawia na osoby, które są po prostu ładne i tyle. W odpowiedzi Agnieszka Woźniak-Starak stwierdziła, że nie pamięta, kiedy ostatnio była uszczypliwa i pozdrowiła Monikę... (NA)



Prezenterka też słynie z silnego charakteru. Jednak Monice odpowiedziała spokojnie.

Kogo boli
ta zmiana!

„Pytanie na śniadanie”. Monika była jedną z prowadzących przez prawie sześć lat. Agnieszka jest współgospodynią programu od grudnia 2025 r.



SHOW 3

**Bezcenne chwile
we dwoje, we troje...**

Do narodzin dziecka najbardziej cenili chwile tylko we dwoje. Teraz zaś zapewne - we troje.



**Ambasador
Polski i jej chluba!**

Drugi Polak w kosmosie i pierwszy na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej ma powody do dumy.

SŁAWOSZ UZNAŃSKI- WIŚNIEWSKI OJCEM!

» **NIGDY NIE UKRYWAŁ**, że połączenie jego kariery astronauty i pracy żony w Sejmie wcale nie jest łatwe. Codziennosc Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego i Aleksandry wyznaczały ciągłe loty między Łodzią, Warszawą a Houston, tęsknota i krótkie spotkania przed kolejnymi etapami przygotowań do lotu. Mimo to potrafili pielęgnować bliskość, a symbolem ich więzi były drobne gesty i plany na przyszłość. 25 maja 2026 roku ich świat całkowicie się zmienił, bo powitali swego syna. Dziś, kiedy misja kosmiczna jest już przeszłością, ta najpiękniejsza i najtrudniejsza podróż dopiero się zaczyna. **(KB)**

**Miłość i kosmiczne
tempo**

Sławosz i Aleksandra Uznańscy-Wiśniewscy są małżeństwem od nieco ponad roku.



Tak przekazali światu dobrą nowinę!



**Nowy przybysz
na ich ziemi**

Chłopiec przyszedł na świat przed Dniem Matki i Dniem Dziecka!

**JEDNYM
ZDANIEM**

Aktorska para, **Tomasz Włosok i Malwina Buss**, rodzice siedmioletniej Jagódki, właśnie ogłosili, że oczekują narodzin drugiego dziecka.

Jacek Rozenek, który w maju 2019 roku przeszedł poważny udar mózgu, czego efektem były duże długi, już ich nie ma - po cichu zadbała o to jego żona.

Dziennikarka „Pytania na Śniadanie”, **Anna Lewandowska**, wraz z mężem Błażem, hucznie i do samego rana świętowała 15. już rocznicę ślubu.



**Coś się skończyło,
nowe nie przyszło...**

Z Tomaszem Brzozowskim byli małżeństwem kilkanaście lat. Kiedyś uważała, że rozwód to jej klęska. - Jakby uschło drzewo, które wiele lat pielęgnowałam - mówi.



Najpierw byłam aktorką, potem matką, a na końcu kobietą, która smakuje codzienność - wspomina gwiazda. Dziś to się zmieniło, choć praca pozostaje jej pasją. Tu z innymi artystami podczas festiwalu filmowego w Gdyni.

**Kocha pracę, ale
nie samym chlebem...**

Teraz, gdy dzieci dorosły - Leon ma 22 lata, a Roma 17 - wreszcie może skupić się na sobie i swoich pragnieniach. I robi odważny krok naprzód, w stronę nowego rozdziału.



KATARZYNA HERMAN NIE CHCE SIĘ MIOTAĆ NA WIETRZE

» **TO NIE JEST OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE,** ale... - Chciałabym kogoś spotkać - nie kryje gwiazda. Rozstanie z mężem kilka lat temu było bardzo trudnym doświadczeniem, ale nauczyło ją samodzielności. - Umiem żyć bez faceta - podkreśla aktorka w „Twoim Stylu”. Dopuszcza też myśl o życiu w pojedynkę. - Choć byłoby szkoda - mówi, przywołując cytata z „Małego Księcia” o ludziach, którymi miota wiatr, bo nie mają korzeni. A ona lubi je mieć, nie chce - jak to ujmuję - tylko miotać się na wietrze. Poza tym nie ukrywa, że brakuje jej dotyku. Dotyk jest ważny - podkreśla. Czasem pragnie, by przytuliły ją dorosłe dzieci. A one żartują: - Mamo, znajdź sobie faceta!

(AR)

**Uczucie czeka
tuż za rogiem!**

Przedemną kawał życia, może 30 lat? Może więcej? - zastanawia się z uśmiechem. Fajnie byłoby więc jeszcze mieć okazję do randek - także tych rowerowych.





TRUDNO BYŁO ODERWAĆ OD NICH WZROK

Borys Szyc i jego ukochana Justyna Nagłowska-Szyc tego wieczoru należeli do najpiękniejszych par, jakie pojawiły się na czerwonym dywanie. To był czas dla nich, tylko we dwoje.

Zeskanuj
kod QR



i zobacz więcej

W DOBOROWYM TOWARZYSTWIE

Trzy muzy Pawła Pawlikowskiego: Agata Kulesza, Sandra Huller, Joanna Kulig. To symboliczne zdjęcie, zagrały w jego trzech filmach: „Idzie”, „Zimnej wojnie” oraz premierowej „Ojczyźnie”.



NIEROZŁĄCZNI, ZAKOCHANI ŚWIĘTOWALI SUKCES

Reżyser Paweł Pawlikowski przyjechał na premierę swojego filmu z żoną Małgorzatą Belą, która nie odstępowała go o krok. Są razem już dziesięć lat, choć nikt nie dawał im szans na miłość dłuższą niż kilka miesięcy.



TEN WIECZÓR NALEŻAŁ DO NICH

Hanns Zischler i Sandra Huller czyli filmowy Thomas Mann z córką Eriką. Ona mogła zostać tylko kilka godzin, on trochę dłużej. Film opowiada o wycie noblisty w powojennych Niemczech. W 1949 roku po latach emigracji w USA, przyjeżdża do swojego kraju w towarzystwie córki.

PREMIERA FILMU „OJCZYŻNA”

» TO BYŁ NAJBARDZIEJ WYCZEKI-
WANY WIECZÓR ostatnich tygodni. Do warszawskiego kina Kinoteka w Pałacu Kultury i Nauki zjechała plejada gwiazd, wraz z osobistościami ze świata kultury i polityki, by obejrzyć nagrodzony na 79. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes film Pawła Pawlikowskiego „Ojczyzna”. Sala nie mogła pomieścić gości, były owacje na stojąco, a potem każdy chciał uścisnąć dłoń reżyserowi. To był też czas na spotkania z dawno niewidzianymi znajomymi i rozmowy o nowych projektach. Na wydarzeniu pojawili się m.in. Jan Holoubek, Krzysztof Zanussi, Allan Starski z żoną czy Magdalena Cielecka. (AJ)



NIE MOGŁO GO TAM NIE BYĆ

Na wydarzeniu pojawił się także Maciej Musiałowski, który postawił na klasyczną białą koszulę i czarne spodnie.



W TYCH OCZACH WIDAĆ...MIŁOŚĆ

Grażyna Torbicka na ścianie pozowała sama, ale później dołączył do niej mąż Adam Torbicki. Wyglądali jak zakochani w sobie młodzi ludzie. Dziennikarka postawiła na młodzieżowy look - szerokie jeansowe spodnie i zamszową kurtkę.



Nie mógł się powstrzymać

Złapała na lasso kobieta. Kobieta moich marzeń. Zajęty - tak mówi o swojej wybrance. Czy to jej, pod osłoną drzwi, dzierząc w dłoni jedzenie z fastfoodu, skradł buziaka?



Bilety na jego obecną trasę stadionową wyprzedzały się wiele miesięcy temu.



Wypełnia stadiony po brzegi

Swoją karierę buduje od czasów nastoletnich, gdy wygrał program X Factor. Teraz nadszedł czas na ułożenie sobie życia prywatnego.

Zawodowo jest spełniony

Na swoim koncie ma wiele sukcesów i nagród, w tym 15 Fryderyków. Jednak stara się dbać o życiowy balans i swoją prywatność.



DAWID PODSIADŁO ZOSTAŁ ZŁAPANY NA LASSO!

» O SWEJ UKOCHANEJ MÓWI NIEWIELE, ale wygląda na to, że traktuje ją bardzo poważnie. Niedawno zostali przyłapani na spacerze i pocałunkach w bramie, a w swoim podcaście Dawid Podsiadło przyznał, że myśli o założeniu rodziny. - Ja jeszcze jestem w przededniu tego etapu - stwierdził, by po chwili dodać: - Wiadomo, że dążę do tego gdzieś tam, jestem coraz bliżej. Tajemniczą partnerkę poznał najprawdopodobniej podczas studiów reżyserskich w czeskiej Pradze. I chociaż ma grafik wypełniony po brzegi, bo jest w trakcie trasy koncertowej OBROTOWY TOUR 2026 i nagrywania nowej płyty, nie zaniedbuje tej relacji. (FG)

GORĄCY
TEMAT

Dziewczyna, która

W końcu nauczyła się
nie „**nadużywać**”
samej siebie,
co przez lata
przychodziło jej
z dużym trudem.

I zapewnia, że teraz jest
szczęśliwa, jak nigdy
wcześniej.

Maria Dębska

Świadoma, silna,

SPOKOJNA

Jestem,
jaka jestem

Mówi, że kiedyś nie
wybaczała sobie błędów.
Dopiero niedawno
wyluzowała i zrozumiała,
że to siebie musi stawiać
na pierwszym miejscu.
To dało jej wewnętrzną
siłę i uśmiech na twarzy.

Być jak
Kalina Jędrusik

Bała się, czy w filmie
„Bo we mnie jest seks”,
w którym zagrała Kalinę
Jędrusik, udźwignie
ciężar ikony i czy potrafi
być równie zmysłowa
i wyzwolona. Za swoją
rolę zdobyła nagrodę
na Festiwalu w Gdyni.

SHOW
extra

wreszcie siebie polubiła



**Moja mama
reżyserka**

Kinga Dębska, mama Marii, jest jedną z najciekawszych reżyserek. Obsadziła córkę w dwóch swoich głośnych filmach: „Moje córki krowy” i „Zabawa, zabawa”.



**Rodzinne
uwikłania**

W filmie „Moje córki krowy” zagrała Zuzię, córkę Marty - w tę rolę wcieliła się Agata Kulesza. Na zdjęciu także z Marianem Dziędzielem i Gabrielą Muskałą.



**Silny zew
wolności**

Serial „Śleboda” był dla niej przełomowy. Po raz pierwszy zagrała główną rolę w serialu kryminalnym. I tak jak jej bohaterka, była w trakcie zmian w swoim życiu (na zdj. z Maciejem Musiałem).



Niedawno skończyła 35 lat, ale wciąż mówi o sobie „dziewczyna”. Nie z przekory, tylko z czułości, bo ta daje jej przestrzeń i prawo do błędów, śmiechu i tego, by czasem coś jej nie wyszło. Dziś Maria Dębska mówi wprost: jest świadoma siebie, swoich emocji, ograniczeń i siły. Wreszcie stoi po swojej stronie. I nie musi być dzielna za wszelką cenę. Wie, że może być także zmęczona, zła, niepewna. Że skoro innym daje prawo do słabości, sobie też powinna. Uczy się nie rezygnować z własnych potrzeb w imię bycia idealną córką, partnerką czy aktorką.

Lecz droga do tego miejsca nie była łatwa. Wychowała się w domu, w którym panował kult pracy i wysokich wymagań. Dziadek, architekt, dbał o perfekcję języka i dyscyplinę. Mama, reżyserka Kinga Dębska, nieustannie się rozwijała, stawiając sobie ambitne cele. Maria szybko nauczyła się, że na uznanie trzeba zasłużyć. Najlepiej ciężką pracą i brakiem słabości. Nic dziwnego, że jako młoda kobieta była wobec siebie bezlitosna i deprecjonowała swoje osiągnięcia. Talent? „Na pewno go nie mam” – powtarzała sobie. Do tego dochodziła presja wyglądu. Słyszała, że ma „ładną buzię”, więc teraz musi „doskoczyć” do niej aktorskimi umiejętnościami. Kobięcość traktowała jak coś, co lepiej schować, by być traktowaną poważnie.

Jej supermoce

Sporo w jej życiu zmieniła zdiagnozowanie tego, że ma ADHD. – Różnica między kobietami i mężczyznami mającymi ADHD jest wyraźna: mężczyźni niszczą wszystko dookoła siebie, a kobiety niszczą siebie – wyjaśniła w wywiadzie dla miesięcznika „Pani”. – Wcześniej bagatelizowałam wiele swoich trudności, gasiłam swoją często zbyt dużą ekscytację i emocjonalność. Ale w końcu zrozumiałam, że dostałam pewien rodzaj instrukcji do samej siebie, a to jest bezcenne – dodała. Przypnie, że ADHD jest oczywiście

obciążeniem, ale bywa i supermocą. – Jedną z nich jest tzw. hiperfokus, czyli umiejętność maksymalnego skupienia. Jeśli coś mnie zafascynuje, mogę pracować od rana do nocy i nawet nie czuję zmęczenia. Z kolei multitasking sprawia, że potrafię ogarnąć wiele rzeczy naraz – stwierdziła.

Dobra nieidealna

Przełomem była także praca nad rolą Kaliny Jędrusik w filmie „Bo we mnie jest seks”. To wtedy nauczyła się patrzeć na swoje ciało jak na sprzymierzeńca, a nie wroga. Zbudowała zaufanie do własnej fizyczności i przestała się jej wstydić. Zrozumiała, że nagość czy seksapil nie odbierają powagi – mogą być siłą.

Maria Dębska jest dziś w miejscu, w którym zawsze chciała być. Otoczona ludźmi, którzy są dla niej ważni. Wciąż ambitna, wciąż głodna nowych wyzwań, ale już bez desperackiego pędu, by coś udowodnić. Nie chce pracować więcej, by zasłużyć na miłość czy uznanie – może być nieidealna. Coraz częściej, wchodząc do pokoju, nie zastanawia się, czy wszyscy ją lubią, tylko czy to ona lubi ich. Po rozwodzie z Marcinem Bosakiem nie mówi też o swoim życiu uczuciowym – być może dziś wychodzi z założenia, że wielka miłość, podobnie jak wielkie pieniądze, lubi ciszę i dlatego tę sferę życia zachowuje dla siebie...



**Było, ale szybko
przemięło**

Małżeństwo z Marcinem Bosakiem przetrwało dwa lata. Byli jedną z najbardziej opisywanych par w show-biznesie. Dziś Maria chroni swoją prywatność.

SHOW Artur Torowski

SHOW ME!

BARTŁOMIEJ KOTSCHEDOFF

Boję się **ODRZUCENIA**

SHOW
extra



Aktor. Bezdzienny. Kawaler, ale to się może zmienić, bo jest zakochany. Zazdrości ludziom, którzy wierzą w siebie bezgranicznie.



Związany jest z Katarzyną Wajdą, z którą gra w serialu „Odwilż”.

NIE POTRAFIĘ OBYĆ SIĘ...

bez kawy.

GDYBYM NIE BYŁ TYM, KIM JESTEM, BYŁBYM...

cieśla i budował domy.

NAJBARDZIEJ LUBIĘ...

móc po prostu być taki, jaki jestem, zamiast gonić za byciem kimś więcej niż jestem.

A NIE LUBIĘ...

powtarzać tych samych błędów wiele razy.

MOJĄ NAJWIĘKSZĄ ZALETĄ JEST...

poczucie humoru.

ZAŚ WADĄ...

nadmierny upór.

CHCIAŁBYM W SOBIE ZMIENIĆ...

hardość.

ŻĄKUJĘ...

że byłem głupi, zanim zmadrzałem.

BRZYDZĘ SIĘ...

krzywdą fizyczną, którą wyrządza się dzieciom.

BOJĘ SIĘ...

odrzucenia.

W KOBIETACH NAJBARDZIEJ PO-CIĄGA MNIE...

czułość, szczerość i radość życia.

MAŁŻEŃ-STWO TO...

zwieńczenie miłości dwojga dojrzałych ludzi, a nie gwarancja własności.

GDY BĘDĘ DZIADKIEM, TO...

chcę żyć szczęśliwie u boku ukochanej osoby.



NAJWIĘKSZYM NIESZCZĘŚCIEM BYŁOBY DLA MNIE...

stracić moich najbliższych.

JEŚLI CHODZI O PIENIĄDZE, TO...

lubię, kiedy są i nie rozpaczam, gdy ich nie ma.

ZAWIODŁEM SIĘ...

na politykach.

CZUJĘ SATYSFAKCJĘ, GDY...

robię to, co kocham.

ZAZDROSZ-CZĘ...

ludziom, którzy wierzą w siebie bezgranicznie.

SPRAWDZONY SPOSÓB NA CHANDRĘ...

to siedzieć, nic nie mówić, gapić się na naturę.

NIE ZASNĘ BEZ...

śpię bez problemu.

CHCIAŁBYM...

mieć zawsze pracę.

PODZIWIAM...

tych, którzy traktują siebie i innych z szacunkiem.

NIENAWIDZĘ...

facetów, którzy nie szanują kobiet i dzieci.

GDY MÓWIĄ O MNIE „GWIAZDA”, TO...

się z tego śmieję.



Czeka ją debiut w roli... teściowej

Już nie może się
doczekać ślubu córki.
To będzie nowy
rozdział w ich życiu.

Czas pozwolić pisklęciu odrunąć

Izabella Scorupco
z córką Julią,
z którą łączy
ją bardzo bliska
relacja. Gdy Julia
była mała, dla niej
zrezygnowała
z kariery.

Wieczór panieński
był szalony. Julia
wspaniale się
bawiła i wcale nie
czeka z welonem
do ślubu!

Miłość kwitnie od dekady

Wybranek serca
Julii, C.J. Hicks, rok
temu oświadczył
się jej nad jeziorem
Como.

IZABELLA SCORUPCO PRZY ŚLUBNYM KOBIERCU!

» **JEDYNA POLSKA DZIEWCZYNA JAMESA BONDA** i niezapomniana Helena z „Ogniem i mieczem” już wkrótce stanie przy ślubnym kobiercu swej ukochanej córki Julii. 28-latka niedawno świętowała wieczór panieński w magicznej scenerii Nowego Jorku i nie omieszkała podzielić się swoim szczęściem i zdjęciami z imprezy w mediach społecznościowych: „C.J. Hicks, wkrótce się pobierzemy” – napisała do narzeczonego. Są razem już 10 lat, poznali się w liceum. Sławna mama zapewne cieszy się, że Julia nie musiała pocałować wielu żab, nim spotkała swego księcia. Ale nie wypowiada się na temat nadchodzącej ceremonii, szanując prywatność przyszłej panny młodej. Tata, były hokeista Mariusz Czerkawski, też trzyma język za zębami, choć zapewne puchnie z dumy. (IG)

KARTKA Z KALENDARZA

26 czerwca 1976 r.

Ćwiczył cierpliwość rodziców

Moimi ulubionymi zabawami było wybijanie szyb i eksperymenty z ogniem – wspominał aktor swoje dziecięce lata. Zapewniał przy tym, że rodzice szanowali jego wybory, chociaż nie było to łatwe.



Podlasianin ze Szczecinka

Na świat przyszedł w Szczecinku, potem mieszkał w Koszalinie, ale jako 6-latek wraz z całą rodziną przeniósł się do Białegostoku.



Słodko-gorzki sukces

W 2005 r. jako prawnik Piotr w „Magdzie M” podbił serca widzów. Sam jednak nie był zadowolony z tego, że przypięto mu wtedy łatkę amanta.

PAWEŁ MAŁACZYŃSKI ŚWIĘTUJE PÓŁWIECZE

» Z OKAZJI 50. URODZIN ZEBRAŁO MU SIĘ NA PODSUMOWANIA. – Jestem spełniony na pewno rodzinie, absolutnie. To jest dla mnie podstawa, to jest ten dąb – wyznał Paweł Małaczyński w wywiadzie dla Polskiego Radia, dodając, że niestety, jeśli chodzi o karierę, to już nie jest tak zadowolony z tego, jak się potoczyła. Jednak jego fani na pewno są innego zdania. W końcu role w takich telewizyjnych hitach jak „Magda M.”, „Oficer” czy „Twarzą w twarz” sprawiły, że szybko stał się jednym z najpopularniejszych aktorów i zdobył wiele nagród. A od dwóch lat wciela się w Aleksandra Zagajewskiego, lekarza z Kazachstanu w „Na dobre i na złe”. (AK)

Ta jedna jedyna – na zawsze!

Joannę Chitruszko, swoją przyszłą żonę, poznał już w przedszkolu. Parą zostali w liceum, w 1994 roku, a w 2002 r. stanęli na ślubnym kobiercu.



Jego droga była nieco kręta

Prawo studiowałem przez dwa tygodnie. Już wówczas zorientowałem się, że to nie dla mnie – wyjął kiedyś. To wtedy zrozumiał, że chce być aktorem.



Puchnie z dumy, gdy o nich mówi

Syn Jeremi (zdj.) ma już 22 lata i jest szczęśliwie zakochany. Córka Lea w tym roku kończy 12 lat. A Paweł mówi o nich z dumą: – Nasze dzieci nie wstydzą się mówić o emocjach.



Muzyka niczym lek

Grunge'owy zespół Cochise, który założył z kolegami ponad 20 lat temu, to dla niego nie tylko pasja, ale także rodzaj terapii.



Czy znajdzie pocieszenie!

Piosenkarka znów musi leczyć złamane serce, a fani martwią się o nią, bo zrobiła się niepokojąco szczupła.

Nic nie może wiecznie trwać!

Wieści o jej bliskiej relacji z Ethanem Slaterem pojawiły się w prasie latem 2023 roku.

Swoimi występami potrafi rozpalic tłumy fanów.

ARIANA GRANDE ZNÓW JEST DO WZIĘCIA!

» JEJ ZWIĄZEK, KTÓRY WYWOŁAŁ SKANDAL, nie przetrwał. Kiedy trzy lata Ariana Grande zaczęła widywać się z Ethanem Slaterem, aktorem teatralnym, z którym wdała się w głośny romans na planie filmu z jej udziałem, załapała ją potężna fala krytyki, bo Ethan zostawił dla niej żonę i kilkuletniego syna. Może dlatego potwierdzili, że faktycznie są razem dopiero w listopadzie 2024. W kolejnych miesiącach regularnie pokazywali się razem. Jednak dziś to już historia. Para po cichu się rozstała – i to ponoć kilka miesięcy temu. Jak twierdzi znajomy, cytowany przez magazyn People, pozostali w przyjacielskich relacjach i nadal mogą na siebie liczyć. (KB)

Ta miłość też przeminęła

Ariana Grande i jej poprzedni ukochany, Pete Davidson, w 2018 roku.



A zaczął jako jeden z wielu influencerów w polskim internecie.



Wielka siła nadziei

Za szaleństwem kryła się ogromna odpowiedzialność. Czuli ją.



Nieopisane wsparcie

Nie krył nigdy, że ostoją jest jego mama, która wciąż drży o swoje dziecko.



Spontaniczna akcja w sieci przyniosła ponad 280 milionów złotych dla walczących z rakiem dzieci.

ŁATWOGANG ZŁAMAŁ DANE SOBIE SŁOWO?

» **PORUSZYŁ KRAJ AKCJAMI CHARYTATYWNYMI**, dzięki którym zebrano setki milionów złotych dla potrzebujących dzieci. Ostatnie tygodnie były dla niego mordercze. – Mam problem ze szczęściem. Nie radzę sobie często ostatnio. Mam bałagan w głowie – przyznał Piotr „Łatwogang” Hencke, opisując ogromną odpowiedzialność i presję, jakie na niego spadły. Dlatego zapowiedział, że robi przerwę od internetu. Jednak zbyt długo w tym nie wytrzymał. Poznał w szpitalu kolejną chorą dziewczynkę i od razu postanowił znów działać, pomagając jej nagrać wymarzoną piosenkę. On nie potrafi się zatrzymać. (JO)



Samotność wśród tłumy

Błyskawicznie stał się „maszyną do pomagania”. Zdał sobie sprawę, że to wszystko po prostu zaczęło go przerastać.

JEDNYM ZDANIEM

Nie tylko „Lalka” – **Marek Kondrat** wraca po 25 latach do Teatru Telewizji, gdzie jesienią pojawi się w nowej odsłonie klasyka: „Król Maciuś Pierwszy”!

To się nazywa mieć talent! Aktorka **Renata Żalęcka** poprawiła swe życiowe osiągnięcie w nurkowaniu na jednym oddechu, schodząc na głębokość 97 metrów.

Można stworzyć przepiękną, czułą relację po rozstaniu, trzeba tylko chcieć – wyznał **Piotr Gąsowski** celebrując ćwierć wieku... rozstania z Hanną Śleszyńską.



**Wie, co jest
najważniejsze**

Piękna, zdolna,
mądra życiowo.
Kariera jest dla niej
ważna, ale pierwsze
miejsce należy
do rodziny.

Zeskanuj
kod QR



i zobacz więcej



**Najcenniejszy
dar od losu**

Po raz pierwszy
została mamą
w wieku 24 lat
- na świecie pojawił
się Krzysztof. Była
wtedy żoną Bernarda
Szyca, z którym się
później rozwiódła.



**Razem przez
życie**

Aktorka zagrała
w serialu „Proud”
na platformie HBO
Max. Na premierze
z partnerem
Bartłomiejem
Kaspzykowskim
prezentowali się
jak z żumąla.

TAMARA ARCIUCH I JEJ TRUDNE DECYZJE

» **NIEDAWNE URODZINY 17-LETNIEGO SYNA** Tamara Arciuch świętowała w gronie najbliższych. W rozmowie na kanale „Show” na YouTube wyznała, że rodzina zawsze była dla niej najważniejsza, a macierzyństwo ukształtowało ją i nadało kierunek jej życiu. I choć aktorstwo jest dla niej nie tylko zawodem, ale i pasją, dla dzieci nieraz rezygnowała z propozycji zawodowych - zwłaszcza, gdy na świecie pojawiła się córka Nadia. - Nie chcę rozmawiać z nią przez Skype'a ani ciągać po planach, tylko spędzać z nią czas, póki ona tego chce - wyznała. Stara się więc zachować równowagę między pracą a życiem rodzinnym - bardzo pomagają jej w tym dziadkowie.

(AJ)

**GORĄCY
TEMAT**

**SHOW
extra**

**Super duet z Iga
Świątek**

Pierwszy raz postawiła nogę na korcie w wieku 7 lat, a gdy miała 10 lat zaczęła grać w deblu z Iga Świątek. Były nierozłączne.

Gabarytami nie dorównuje światowym liderkom, ale, jak oceniają specjaliści, jej geniusz to nadzwyczajna umiejętność wyczucia na korcie kolejnych ruchów rywali.

Mama i tata z dumą oglądali jej dokonania w Paryżu. Lata wyrzeczeń się opłaciły...

To jest wielki sukces!

Niewiele zabrakło do tytułu mistrzyni turnieju. Ale drugie miejsce to i tak więcej niż ktokolwiek mógł się spodziewać!

Maja Chwalińska

Świat z zachwytem obserwował,
czego Kopciuszek z Polski dokonuje na kortach w Paryżu.

Na Warszawskim Okęciu powitały ją tłumy. Dziękowała wzruszona, choć to przecież my powinniśmy dziękować jej.

Uda jej się wygrać
ZE SŁAWĄ I PRESJĄ?

Zwyczajna, nadzwyczajna dziewczyna ze Śląska



Maja i Iga odnosiły spore sukcesy. Wygrywały w Mistrzostwach Polski Młodzików, Mistrzostwach Europy Juniorów, a w 2017 roku zajęły 2. miejsce w finale juniorskiego wielkoszlemowego Australian Open.

Różne drogi,
niezmienna przyjaźń

Iga była faworytką turnieju, tyle że odpadła z Roland Garros dużo wcześniej niż Maja. Ale kibicowała przyjaciółce.



Grały w finale
Australian Open



Prezent
od sąsiadów

Korty w Dąbrowie Górniczej, na których zaczynała, od lat popadają w ruinę. Ale mieszkańcy miasta chcą je ratować. Właśnie powstał tam mural dedykowany Mai. Jego autorem jest artysta uliczny Kawu, zwany „polskim Banksym”.

Gdy wracała z Paryża na warszawskim lotnisku witała ją tłumy kibiców. Były kwiaty, oklaski i okrzyki. Nie kryła wzruszenia. Samolot lecący z Francji nazwano nawet „MAJA”. Jeszcze kilka tygodni znali ją jedynie pasjonaci polskiego tenisa. Dziś tę 24-latkę zna cały świat! – Chciałabym z całego serca podziękować wszystkim kibicom za ogromne wsparcie, które otrzymywałam przez ostatnie tygodnie, oraz za tak ciepłe przyjęcie mnie w Polsce. Teraz czas na odpoczynek i regenerację. Do zobaczenia niebawem! – napisała później w mediach społecznościowych tenisistka.

Od ulotki do gwiazdy

Mierzy 164 centymetry wzrostu. Przy większości liderów światowego tenisa to wręcz kruszynka. A jednak właśnie ona stała się naszą nową dumą narodową i już zapisana się w historii tenisa. Na turniej Roland Garros przyjechała jako 114. rakieta świata i musiała przebić się przez kwalifikacje. Nikt nie wymieniał jej w gronie faworytek. Tymczasem wygrywała mecz za meczem, aż zameldowała się w wielkim finale.

Ostatecznie przegrała z Mirrą Andriejewą i została wicemistrzynią. Tyle że dla nas zwyciężczynią był już wcześniej. Bo to, czego dokonała, nie było efektem wielkich pieniędzy,

sztabu doradców i sponsorskich kontraktów. To efekt uporu.

Przygoda z tenisem Mai zaczęła się w wieku 7 lat, gdy do podstawówki w Dąbrowie Górniczej przyjechał trener z akcją Tenisowa Talentiada, rozdawał ulotki i zachęcał dzieci do udziału bezpłatnie zajęć. Poszła z ciekawości.

Pierwsze treningi odbywała na miejscowych kortach. Tata, Tomasz, pracował jako elektryk w kopalni. Mama, Marcela, była recepcjonistką w Centrum Sportu i Rekreacji. W tenisie, gdzie wychowanie zawodnika kosztuje nawet kilka milionów złotych, taki start oznacza ogromne wyzwanie. I jej historia to lata walki o każdy turniej, sponsorów i budżet. Gdy przeprowadziła się do Bielska-Białej, zamieszkała w 25-metrowej kawalerce niedaleko klubu sportowego. Każdą złotówkę inwestowała w tenis. Borykała się z brakiem funduszy. Jeszcze trzy lata temu jej trener przed Australian Open desperacko apelował na Facebooku do Polonii w Melbourne, czy ktoś mógłby Maję przenocować, bo nie ma środków na hotele.

Bal Kopciuszka

Kopciuszek z Polski – tak przydomek zyskała. I rzeczywiście, wszystko się zgadza. Nie pojechała do Paryża jako gwiazda. W przeciwieństwie do rywalek

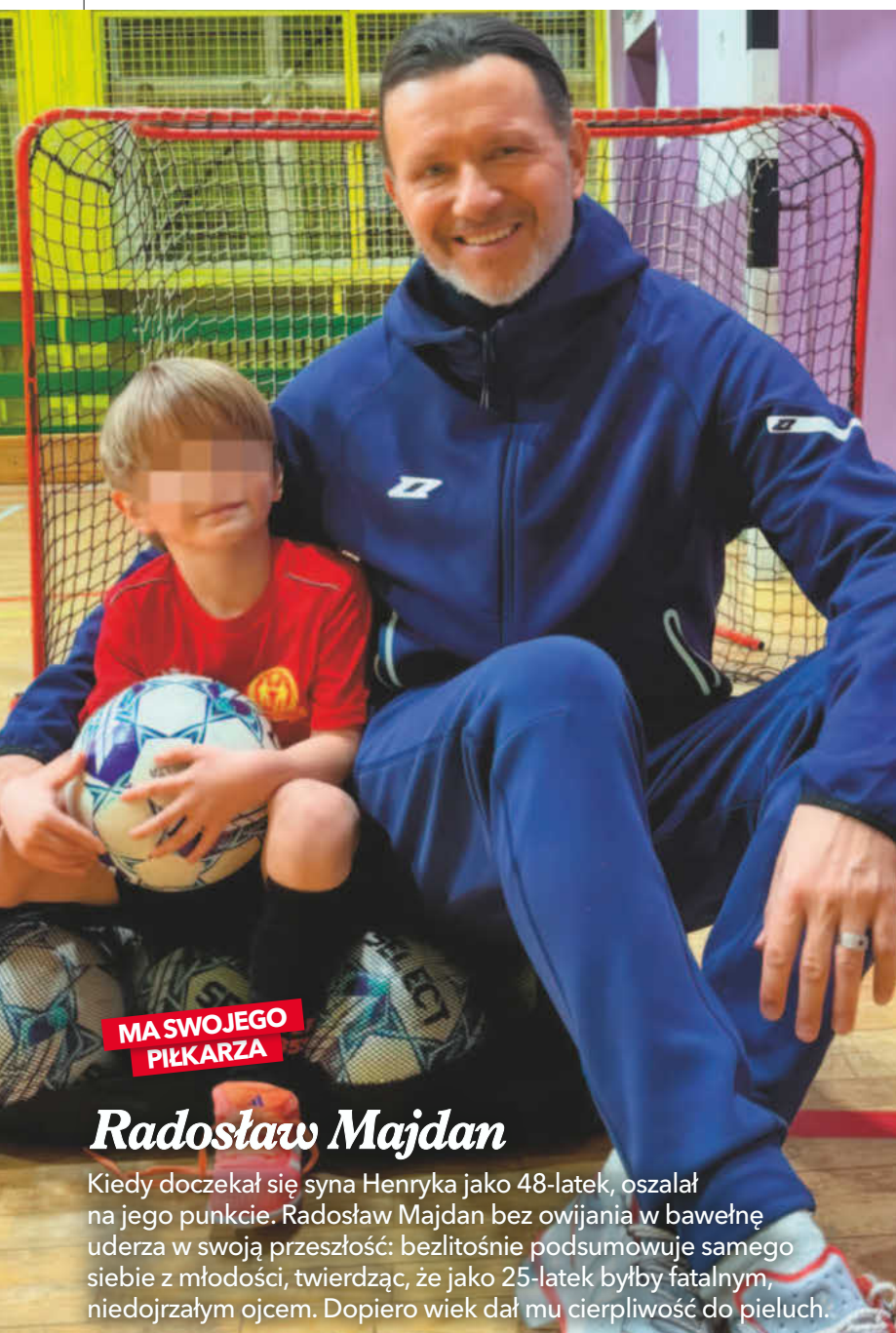
obwieszonych logotypami światowych marek, Maja nie dorobiła się sponsora odzieżowego i po prostu wychodziła na kort w tym, co miała w walizce. Gdy zaczęła wygrywać kolejne mecze, pojawił się problem z noclegiem, bo jej sztab zarezerwował hotel tylko na czas kwalifikacji. Nikt nie zakładał, że zostanie tam do ostatniego dnia...

Udowodniła jednak, że w sporcie wciąż jest miejsce na historię jak z bajki z happy endem. I aż ciężko się myśli o tym, że cztery lata temu ta genialna sportsmanka, trapiąca kontuzjami i ciągłym brakiem pieniędzy, musiała zawiesić karierę na kołku. Nie ukrywa, że walczyła z depresją. – Potrzebowałam chwili czasu na poukładanie sobie kilku rzeczy w głowie. Ta przerwa bardzo mi pomogła – mówi dziś. – Podałam się dużo razy, ale wróciłam – dodaje. A my mamy przecucie, że to dopiero początek tej opowieści. Bo Kopciuszek z Polski zapewne zatańczy jeszcze na niejednym balu. O ile uda jej się okiełznać i oswoić „dzikie wilki”, czyli nagłą i od razu ogromną światową sławę w połączeniu z nieopisaną presją, ale też zawiść i jej nieodłącznego brata – hejt, który niestety, prędzej czy później, wylewa się na każdą gwiazdę...

SHOW Marianna Puławska

Oni zdążyli na **DZIEŃ**

Gdy rówieśnicy raczej pakują walizki do sanatorium lub niańczą wnuki, oni z dumą kupują zapas pieluch. Dzień Ojca to idealny moment, by przyrzeć się gwiazdom, którzy **na swoje pierwsze dziecko czekali sporo dłużej niż statystyczny Polak.**



**MA SWOJEGO
PIKARZA**

Radosław Majdan

Kiedy doczekał się syna Henryka jako 48-latek, oszalał na jego punkcie. Radosław Majdan bez owijania w bawełnę uderza w swoją przeszłość: bezlitośnie podsumowuje samego siebie z młodości, twierdząc, że jako 25-latek byłby fatalnym, niedojrzałym ojcem. Dopiero wiek dał mu cierpliwość do pieluch.



Andrzej Sołtysik

Pierwszy syn Stanisław pojawił się na świecie, gdy dziennikarz miał 49 lat. Andrzej Sołtysik z żoną głośno i bez tabu przełamywali milczenie o walce z jej endometriozą oraz bardzo słabymi parametrami biologicznymi gwiazdora. Ale dwa lata później udało im się jeszcze raz, i doczekali się córki Antoniny.



OJCA

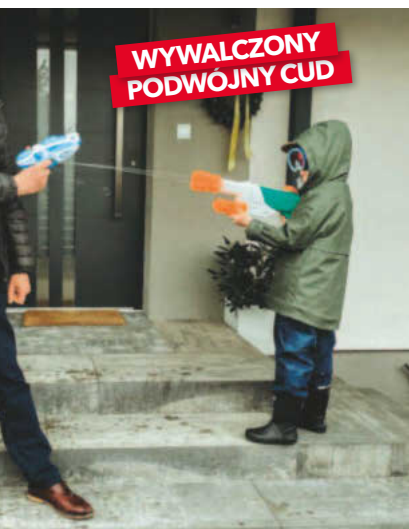
SHOW
extra

**CHŁOPAKI
NIE PŁACZĄ?**

Michał Milowicz

W 2025 roku, mając 54 lata, powitał na świecie Maurycego. Michał Milowicz, który przez lata uchodził za wiecznego kawalera, kompletnie zmienił teraz front. Rozprawia się z mitem twardziela – otwarcie przyznaje, że w szpitalu beczał jak bóbr, bo hasło „chłopaki nie płaczą” to bzdura.

**WYWALCZONY
PODWÓJNY CUD**



**MŁODYCH
ZAPRASZA NA KORT**

Karol Strasburger

Mówi bez ogródek, że w wieku 20 czy 30 lat dziecko by mu przeszkadzało. Za to w wieku 72 lat, gdy doczekał się pierworodnej Laury, Karol Strasburger był już przekonany, że może być w końcu tatą w pełni zaangażowanym, a teraz na złośliwości o wiek odpowiada krótko: „wygrywam z młodymi w tenisa!”



**SYN KONTRA
INTERNETOWE TROLLE**



Jakub Porada

Rok 2025, 55-latek zostaje ojcem. Narodziny małego Teofila wywołały w sieci lawinę plotek – fani byli pewni, że to kolejne dziecko Jakuba Porady. Dziennikarz uciął spekulacje ostrym wpisem na Instagramie: „Jestem Teoś, pierworodny synek mojego Taty. Pierwszy i jedyny!”



**MÓWI MI
ANDRZEJ**

Andrzej Chyra

Został ojcem Tadeusza, gdy miał 51 lat, tuż po tym – co nie jest tajemnicą – jak wyrwał się z nałogu alkoholowego. Andrzej Chyra twierdzi, że dojrzałość pomogła mu podejść do rodzicielstwa z pełnym spokojem. Ale syn rzadko mówi do niego „tato”, woli zwracać się do aktora po imieniu.

**GORĄCY
TEMAT**

**Kto się lubi,
ten się czubi!**

Ogień i przyjaźń, czyli duet idealny. Ale różnie bywało w ich życiu. I dziś zdarzają się tarcia, jednak idą razem ramię w ramię, ponieważ sztukę partnerstwa doprowadzili do perfekcji!

**SHOW
extra**

Ich oczek



**Tam gdzie ona,
tam i ja**

Sonia, córka aktora z poprzedniego związku, jest już dziś dorosła i studiuje w akademii muzycznej. Zawsze może liczyć na tatę, który podkreśla: - Cokolwiek się stanie, zawsze ją wesprę i będę za nią.

iwania się różnią...



Czuła jest noc,
czuły jest dzień...

Kładzie ich
namietność,
ale także
przyjaźń.
To, że się lubią
na co dzień,
sprawia,
że nigdy się
ze sobą nie
nudzą.

Ta wyczekana,
ukochana...

Kocham cię najbardziej
na świecie. Wniosłaś
radość i spokój do mojego
życia – mówi gwiazdor
i obsypuje ukochaną kwiatami.
To działa!



„Patchwork”
jak z obrazka!

Artysta jest dziś głową dużej
rodziny i świetnie czuje się
w tej roli. Po wizerunku Piotrusia
Pana nie został nawet cień
wspomnienia.



Najważniejszy
czas! Z rodziną!

Henryk, owoc
małżeństwa
Borysa z Justyną,
ma już sześć
lat. I dorasta
w szczęśliwym,
ciepłym domu.
Nawet, gdy jest
zimno!

Justyna i Borys Szycowie

Miłość na pełnych OBROTACH

Jak wygląda ich związek za zamkniętymi drzwiami?

Uczucie, temperament i codzienne kompromisy.

Aktor zdradza teraz, kto w ich domu... rozdaje karty!

Przez lata szukał kobiety życia. I uchodził za wiecznego chłopca i imprezowicza z pierwszych stron gazet. Dziś Borys Szyc z dumą mówi o sobie: mąż i ojciec. Największą zmianę przyniosła mu miłość do Justyny Nagłowskiej. To właśnie przy niej odnalazł równowagę i spokój. A teraz zdradził, jak ta małżeńska, ponad sześćcioletnia już idylla, jest możliwa. – W moim życiu rządzi kobieta, po prostu – wyznaje z uśmiechem.

Partnerstwo nad podziałami

Artysta przyznaje, że już na początku oboje zdecydowali, że w ich związku panuje partnerstwo. To istotne, zważywszy na to, że ich patchworkowa rodzina jest całkiem spora. Oboje, poza tym, że wychowują wspólnego synka, Henryka (6), mają dzieci z poprzednich związków – Borys córkę, Sonię (21), a Justyna dwie córki, Franciszkę (17) i Stefanię (15). A wiadomo, że dzieci i dom – to obowiązki. – Musieliśmy się nauczyć rozmawiania, żeby jedna strona drugiej nie raniła, (...) bo jednak często te nasze oczekiwania różnią się zupełnie. Z racji płci, ale też z racji różnych potrzeb, wychowania itd. My po prostu się lubimy, co jest bardzo ważne. Jesteśmy, oprócz tego, że kochankami, to kumplami – podkreśla gwiazdor.

Czy nie miewają gorszych momentów? – Oczywiście, wkurza mnie czasem moja żona i ja ją również. (...) Tak to zazwyczaj jest, że wkurzają nas nasze cechy w innych – nie kryje. Podobnie jak tego, że oboje mają stwierdzone ADHD, co czasem też nie ułatwia sprawy. – Justyna kompletnie nie rozumie czasu, a ja mam wszystko poukładane – zdradza. I dodaje, że trudno mu pojąć, jak można nie rozumieć tego, że dziesięć minut to jest dziesięć minut

i kropka! – Tu są tarcia – przyznaje. Ale siebie także nie zamierza wybielać: – Z kolei moje ADHD objawia się tym, że non stop czegoś zapominam, gubię, nie zabieram. I to jest notoryczne (...). To różne małe rzeczy, które są uciążliwe w codzienności.

Cóż to jednak wszystko znaczy wobec wielkiego uczucia, które mimo upływu tylu lat – ślub zawarli przecież po kilku latach w związku – nie gaśnie? Pomimo spieć, zawsze znajdują drogę do siebie. – Są momenty, kiedy ja wyciągam rękę do Justyny i są momenty, kiedy ona do mnie. I my się tak wspieramy – dodaje.

Ze słabości w siłę

Nie od początku jednak potrafili tak dobrze się dogadywać. Ich historia to gotowy scenariusz na film o drugiej szansie. Poznali się blisko ćwierć wieku temu na planie Teatru Telewizji – on był początkującym, ale bardzo obiecującym aktorem, ona asystentką reżyserki. Szybko się zakochali, ale młodość i hulawczy styl życia Borysa, w tym jego problemy z alkoholem, sprawiły, że Justyna powiedziała „dość”.

Gdy po latach los znów ich połączył, tym razem – dojrzałsi i bogatsi o doświadczenia – postanowili zawalczyć o miłość. – Poszliśmy na terapię, bo bardzo zależało nam na związku – wspominał niegdyś 47-latek, który od lat nie spożywa już alkoholu. – Nie znam wielu par, które przeszły tak dużo. W tak krótkim czasie. A my przetrwaliśmy! To stanowi naszą wielką siłę – zapewnia.

Być może dlatego dziś jest przekonany, że warto pozwolić ukochanej kobiecie przejąć stery, bo największa siła rodzi się przecież z zaufania...

SHOW Anna Rajska

Nigdy nie przestanę MARZYĆ!

Nabiera wiatru w żagle

nie tylko jako aktorka, ale także mama trójki dorosłych już dziś dzieci.

Przez wiele lat trzymała się od Warszawy z daleka, jednak w ubiegłym roku to się zmieniło. I okazało dla Katarzyny Figury czymś znacznie ważniejszym niż nowy zawodowy etap. Aktorka znów jest blisko swojego najstarszego syna, Aleksandra, z którym w ostatnich latach odbudowała relację. Jak słyszymy, oboje coraz częściej myślą także o wspólnych planach zawodowych.

Był czas, gdy przez drugiego męża Katarzyny więź matki z synem osłabła. Na szczęście później ich kontakt na nowo się zacieśnił, zwłaszcza że pierwotny próbował swoich sił w aktorstwie. Dziś artystka podobno marzy o wspólnym projekcie z Aleksandrem.

– Kasia chciałaby podzielać w aktorstwie właśnie z Aleksem. Ma pomysł na projekt, który mogliby zrealizować razem. Ona nigdy nie przestała marzyć, a marzyła o tym od lat i teraz jest czas, aby to zrealizować – mówi osoba zaangażowana w projekt.

Złe skojarzenia zniknęły

Ta bliskość stała się możliwa także dzięki temu, że aktorka coraz częściej bywa w stolicy. A jeszcze do niedawna trudno było sobie wyobrazić taki scenariusz. Przez trzynaście lat przyjeżdżała do Warszawy tylko wtedy, gdy naprawdę musiała. To miasto przez długi czas kojarzyło jej się bowiem z bolesnymi doświadczeniami z życia prywatnego. Aktorka otwarcie mówiła o przemocy, której miała doświadczać

w małżeństwie z amerykańskim producentem Kaiem Schoenhalsem, zakończonym głośnym rozwodem w 2021 roku – po wielu latach sądowej batalii.

Wydawało się wtedy, że rozdział związany ze stolicą został definitywnie zamknięty, a jej życie i praca na dobre przeniosły się do Trójmiasta. Ale sytuacja zaczęła się zmieniać jesienią ubiegłego roku, gdy aktorka wróciła na warszawskie sceny i zaczęła występować w Teatrze 6. Piętro oraz Teatrze Komedia. To dla niej bardzo ważny czas

– W moim życiu wszystko się zmienia. Zmieniłam mieszkanie, a teraz jeszcze wróciłam do Warszawy, gdzie dużo pracuję. To jest kolejny etap mojego życia – podkreśla aktorka.

Opowie o tym sama

Jak przyznaje, obecnie może w pełni skoncentrować się na swoich planach i zawodowym rozwoju. – Spokój, który mam jest bezcenny, pozwala mi skupić się na sobie, swoich działaniach i realizacji marzeń. To wspaniały czas – zapewnia. Jednym z najważniejszych projektów, którym teraz żyje, jest autobiograficzna książka. – Już finalizujemy to dzieło razem z Kasią Przybyszewską. Układamy wszystko, zapadają decyzje co zostawić, a co wyrzucić. Jest w niej dużo bolesnych momentów, ale też radosnych – zdradza Katarzyna Figura. Nie ukrywa, że będzie to bardzo osobista opowieść. – Ta książka to rollercoaster. Jest w niej strach, niepokój, szaleństwo i radość. Jest dokładnie taka, jak moje życie – wyznaje. Dziś Katarzyna Figura patrzy w przyszłość z dużym optymizmem. – Zawsze miałam marzenia, nigdy nie przestałam marzyć i nie przestanę – zapowiada.

SHOW Martyna Jarzębowska

Wie, co dla niej naj



To w końcu zamknięty rozdział

Małżeństwo z Kaiem Schoenhalsem, z którego doczekała się dwóch córek, skończyło się po wyczerpującej sądowej batalii.



Na nowo rozkwita na scenie

Gdy zakończyła współpracę z Teatrem Wybrzeże, swój nowy artystyczny dom znalazła w Warszawie.



Nie tęskni za byciem wampem

Seksbomba przeszła na emeryturę, do gry weszła „wariatka” – żartuje Katarzyna, podkreślając, że dobrze czuje się w nowej roli.

ważniejsze

Będzie wspólny projekt?

Relacje, które łączyły ją z synem Aleksandrem, byłyby skomplikowane. Czy niedługo zagrają razem?

Przenikające się światy

Nie ukrywa, że macierzyństwo miało i nadal ma wpływ na jej pracę.
- To są dwa oddzielne światy, które często nieuchronnie się przenikają
- wyznała w jednym z wywiadów.

SHOW
extra



Tak daleko, a tak blisko...

Chociaż Koko i Kaszmir nie mieszkają w Polsce, wciąż łączy je z mamą wyjątkowa więź.

**GORĄCY
TEMAT**

**SHOW
extra**

Wszystko mają

**Duże przedsięwzięcie
ruszyło**

To będzie
okazała willa.
Projekt robi
wrażenie!

**Zakochani
na przekór światu**

Gdy poznali się
jesienią 2022
roku, ona miała
17 lat, Kevin
Mglej - 26
i małego syna
William (6)
z poprzedniego
związku.
To wzbudziło
sensację.

**Miłość, ślub, czas
na dom, a potem...**

Gromadka dzieci?
Młoda piosenkarka
realizuje swoje
kolejne marzenia.

Roxie Węgiel

**Znaleźli swoje
miejsce na ziemi**

Długo szukali
miejsca, gdzie
stworzą swój
azyl. Ale w końcu
się udało. Pod
koniec zeszłego
roku, dumnie
dzierżąc akt
notarialny,
pochwalili się,
że kupili działkę.

Wije gniazdko **POD WARSZAWĄ**

wspólne



Marzy jej się duża rodzina

Roksana pochodzi z kochającej się i wspierającej rodziny. Ma dwóch braci. Marzy, że kiedyś sama zbuduje własną, na wzór tej, w której dorastała.



I będą się kochać aż po grób!

Oboje wierzą w instytucję małżeństwa, więc nie zwlekali. W marcu 2024 roku wzięli ślub cywilny, a w sierpniu kościelny. I wyprawili wesele z wielką pompą.

Paliki wbite, łopaty poszły w ruch. Nim gwiazda i jej mąż się obejrzą, zaczną rosnąć ściany. – Rozpoczynamy budowę naszego domu!!! – pochwaliła się w mediach społecznościowych Roxie Węgiel, dołączając zdjęcie z projektem dużej, nowoczesnej willi. A że prace ruszyły w Dniu Dziecka, piosenkarka dodała z nieukrywaną ekscytacją: – Mała ja chyba by nie uwierzyła, że tak będzie wyglądać jej życie. Koncerty, muzyka, kolejne marzenie w realizacji! Kocham to! Dbajcie o swoje wewnętrzne dziecko!

Ostatnio Roksana ujawniła także, jak podzielili się z mężem, Kevinem Mglejem (29), obowiązkami. – On dogaduje wszystkie rzeczy na etapie budownictwa, bomyśle, że bardziej się zna na metrach, odległościach, wysokościach. A ja dbam o kwestie wizualne. Ja mu się nie wtrącam, on się mi nie wtrąca i tak myślę, że przetrwamy tę budowę – tłumaczyła. Wyjawiała też, że ma w głowie nowoczesny projekt, z dużymi szybami, przeszklony. Ale jeśli chodzi o wnętrze, to ma być przytulnie, bo piosenkarka chce, żeby

jej dom miał duszę. Wszak będą w jego wnętrzach budować dużą, szczęśliwą rodzinę, o której oboje z mężem marzą. I zapewne wiele razy będą równie hucznie, jak tym razem, świętować Dzień Dziecka.

Intercyza jest zbędna

Na razie jednak przed zakonanymi małżonkami sporo budowlanych wyzwań i oczywiście niemałych wydatków. Wspólnych, bo niedawno, w programie u Kuby Wojewódzkiego, Roksana rozwiązała wszelkie wątpliwości w kwestii tego, czy podpisała z mężem intercyzę. – Nie potrzebujemy. Mamy wszystko wspólne! – oświadczyła.

SHOW Maria Puławska

REKLAMA

Zupełnie
ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji



Nasze NOWOŚCI!

- 🌸 lekcja projektowania krok po kroku
 - 🌸 lifehacki sprytnego ogrodnika
 - 🌸 prawdy i mity z zakresu ogrodnictwa
 - 🌸 testujemy i porównujemy dla Was
- EKSTRA!** Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników

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

Masz już konkretne plany na wakacje?

Dużo pracuję w wakacje, więc przede wszystkim mam sporo projektów zawodowych, ale naprawdę udało mi się znaleźć fajny czas, żeby wyjechać i trochę odpocząć. Tak sobie wszystko poukładałem, żeby jednak złapać oddech.

Góry, morze, sporty wodne?

Ten rok był dla mnie bardzo ciężki i intensywny, więc chyba w te wakacje po prostu chcę sobie poleżeć. Nie chcę się nigdzie przemieszczać, oglądać miliona rzeczy i być cały czas w biegu. Chcę po prostu odpocząć, wyłączyć telefon i pobyć z bliskimi.

Na jakim etapie życia dziś jesteś?

Chyba na takim, w którym bardziej doceniam spokój niż chaos. Kiedyś człowiek chciał wszystkiego naraz - emocji, adrenaliny, sukcesów. Dzisiaj bardziej zależy mi na równowadze, zdrowiu, bliskich ludziach i poczuciu, że robię coś wartościowego.

A czy czegoś brakuje Ci jeszcze do szczęścia?

Chyba czasu. Czasu dla siebie i dla ludzi, których kocham. Bo kiedy dużo pracujesz, nagle okazuje się, że doba jest za krótka. Z wiekiem człowiek rozumie, że największym luksusem są chwile spokoju i obecność bliskich osób.

Z synem?

Oczywiście. Pojadę z synem na wakacje i bardzo się z tego cieszę. To jest dla mnie ważny czas.

Antek jest już nastolatkiem.

Jakie wartości pragniesz mu przekazać?

Chcę, żeby był dobrym człowiekiem, ale także żeby nie dał sobie w kaszę dmuchać. Chcę nauczyć go samodzielności i tego, żeby umiał sobie poradzić w każdych warunkach. Mój tata nauczył mnie właśnie takiej życiowej mądrości i ja próbuję przekazać to dalej synowi.

Czegoś jeszcze chciałbyś go nauczyć?

Wrażliwości na świat, na ludzi, przyrodę. Chcę mu pokazać, że warto być dobrym człowiekiem i myśleć o innych. Tata dał mi taką męską

Kiedyś gnała go chęć dotknięcia i spróbowania wszystkiego, co oferuje życie. Dziś nade wszystko ceni spokój.

Mikołaj Roznerski

Fuż nie potrzebuje
ADRENALINY
I EMOCJI

Wciąż wygląda świetnie, choć twierdzi, że czuje w kościach, że się starzeje, zmieniły się także jego priorytety. Ale **nadal najważniejszy jest dla niego nastoletni już syn** - uczy go m.in. tego, by nie dawał sobie w kaszę dmuchać.

Świat dojrzałego mężczyzny

Mały Mikołaj miał duże wsparcie swojego taty. Docenia, że nauczył go samodzielności. W dorosłym życiu to procentuje.



Antoni ma już 15 lat. Ojcowskie marzenie? Chciałby, żeby syn wyrósł na wrażliwego, dobrego człowieka.

Mamą jego syna jest aktorka Marta Juras. Po kilku latach razem ich miłość dopadł kryzys, którego nie przetrwali. Dziś darzą się szacunkiem i przyjaźnią.

Spłodził syna, wybudował dom i zasadził drzewo... Misja prawdziwego dżentelmena wykonana!



siłę i wsparcie, a ja chcę to samo dać Antkowi. Syn zawsze może na mnie liczyć.

Rozmawiacie o uczuciach czy to dla niego „obciach”?

Tak, oczywiście. On ma już 15 lat, więc prowadzimy normalne rozmowy o życiu, emocjach czy relacjach. Mamy dobrą, szczerą relację ojca z synem i bardzo się z tego cieszę.

Jakim jesteś tatą: surowym czy liberalnym?

Dzisiaj dzieci wychowuje się trochę inaczej niż kiedyś. Ja jestem raczej liberalny, dużo tłumaczę przez rozmowę. Staram się mu pokazywać, co jest dobre, a co złe. Chcę, żeby miał lepiej niż ja.

Twój tata miał ogromny wpływ na Twoje życie?

Ogromny. Nauczył mnie samodzielności i pracy. Ja naprawdę potrafię zrobić mnóstwo rzeczy — jeździć traktorem, ciężarówką, orać pole, jeździć konno. Dzisiaj takie umiejętności trochę zanikają, a ja uważam, że są bardzo ważne.

Jesteś takim samym ojcem dla Antka, jak Twój tata był dla Ciebie?

Myślę, że powtarzam pewne wzorce. Staram się go mocno kochać i dawać mu tyle wsparcia, ile tylko potrafię.

Czujesz upływający czas?

Oczywiście, że czuję. W kościach czuję, że jestem coraz starszy. Wi-

” Staram się cały czas dbać o siebie, choć z wiekiem jest coraz trudniej, ale się nie poddaję. ”

dę upływający czas, ale się tym nie martwię. Lubię swój wiek i staram się żyć tu i teraz. Dzisiaj spokojniej i bardziej racjonalnie podchodzę do życia.

Wyglądasz świetnie - jak zawsze. Jak Ty to robisz?

Dziękuję bardzo. Staram się cały czas dbać o siebie, choć z wiekiem jest coraz trudniej, ale się nie poddaję. Wstaję o piątej rano, jak nie pójde pobić, to jeżdżę na rowerze.

Czyli sport to codzienność?

Mam to zakorzenione od dziecka. Pompki, przysiady, brzuszki — taka poranna rozgrzewka musi być. Mam to po swoim dziadku, świętej pamięci, który był wojskowym. On zawsze zaczynał dzień od ćwiczeń i aktywności fizycznej. Myślę, że dzięki temu mam w sobie taką dyscyplinę i potrzebę ruchu.

Oprócz aktorstwa rozwijasz też biznes kawowy i organizujesz



Oprócz aktorstwa realizuje się również w innej branży. Stworzył własną markę kawy. Ukończył profesjonalny kurs palenia i parzenia, jest baristą trzeciego stopnia.

warsztaty. To pasja, która już z Tobą zostanie?

Kawa bardzo mnie wciągnęła. Jest coraz bardziej znana i w coraz większej liczbie restauracji i hoteli w Polsce. Na warsztatach najpierw rozmawiamy o kawie, o ziarnach, sposobie palenia, później ludzie zadają pytania, a na końcu parzę kawę i podaję ją uczestnikom. Niedawno był mój debiut, ale widzę, że jest zainteresowanie i chyba będę to rozwijał dalej.

SHOW Nina Kowal

Skus się NA

Czerwone
jest piękne!

W tej stylizacji jest mnóstwo wzorów, ale doskonale do siebie pasują, bo są utrzymane w tej samej kolorystyce.



**Katarzyna
Cichopek (43)**

Sezon truskawkowy w pełni! Prezentka postawiła na jeden z najśladzich trendów tego lata - truskawkowy print. Długa sukienka z drobnym deseniem wygląda świeżo, lekko i bardzo dziewczęco. Jeśli chcesz wypróbować ten trend, postaw na jasne tło i subtelny owocowy wzór albo wybierz dodatki z truskawkowym motywem. Efekt „wow” bez cukrowego przesytu gwarantowany!



Sweter. **THREDBARE/NEXT**, 189 zł
Spódnica. **TEMU**, 48 zł
Brellok. **LITTLE ANGEL**, 24,99 zł
Torebka. **PULL & BEAR**, 79 zł
Sneakersy. **CALL IT SPRING**, 197 zł



Piknikowy
koszyk

Plecione dodatki i motyw truskawek – ten miks gwarantuje wakacyjny nastrój! Dorzuć džinsy, a pełen komfort również zapewniony.



Klamra. **BIJOU BRIGITTE**, 34,95 zł
T-shirt. **PIECES**, 69,99 zł
Dżinsy. **STRADIVARIUS**, 109 zł
Torebka. **PARFOIS**, 99,99 zł
Baleriny. **ZARA**, 129,99 zł

TRUSKAWKĘ

Trochę słodczy i garść letniego luzu

- ten owocowy motyw sprawia, że stylizacje smakują latem.

**Smakowity
koktajl**

Spódnica z nadrukiem owoców przyciąga spojrzenia niczym witryna pełna soczystych deserów. Dżinsowa koszula i kokarda równoważą słodycz nutą nowoczesności.

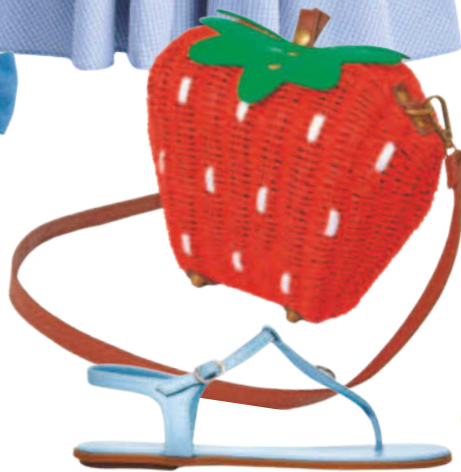


Kokarda. **H&M**, 179,90 zł
Koszula. **ONLY**, 116 zł
Spódnica. **TEMU**, 37,22 zł
Torebka. **PARFOIS**, 199,99 zł
Klapki. **ZARA**, 129 zł



**Owocowa
bomba**

Romantyczna sukienka zyskuje tu słodki akcent w postaci torebki-truskawki. A kolejny owocowy detal skrył się na gumce do włosów.



Okulary. **BIJOU BRIGITTE**, 79,90 zł
Sukienka. **H&M**, 109,99 zł
Gumka. **OLIVER BONAS**, 79 zł
Torebka. **JOE BROWN**, 189 zł
Sandaly. **DEEZEE**, 119 zł

**Szydelko
w ruch!**

Zaczęłaś już odliczanie dni do upragnionych wakacji? Bo jeśli tak, to wydziergane szydełkiem ażurowe rzeczy już czekają, żeby ożywić twoje urlopowe stylizacje. Misternie uplecione z nitek ciuszki i dodatki mają w sobie coś magicznego – efektowne sploty i nieregularne faktury sprawiają, że każdy element wygląda jak jedyny w swoim rodzaju. Przywiodzą na myśl modę z pocztówek z lat 70. Ażurowe swetry, kamizelki i torebki mają prawdziwą duszę vintage i świetnie łączą się z lnem, denimem oraz prostymi formami, stając się gwiazdą stylizacji.



Torba. **ZARA**, 159,99 zł
Sweter. **JOE BROWNS**, ok. 250 zł



Wywinięte końce

Keira Knightley (41) w uczesaniu typu FLIPPY BOB. Jego charakterystycznym elementem są końcówki wywinięte na zewnątrz, które dodają fryzurze dynamiki i optycznej objętości. To cięcie tworzy lekko figlarny efekt. Taki look bez trudu uzyskasz, wywijając końcówki prostownicą.



Gładko do góry

Naomi Watts (57) stawia na SLICK BOB - nowoczesną, elegancką fryzurę z charakterem. Gładko zaczesane do tyłu włosy i uniesione u nasady podkreślają kości policzkowe oraz optycznie wysmuklają twarz. Fryzura idealna na wielkie wyjścia, jak i na co dzień.

BOB *w 3 odsłonach*

Ta fryzura została okrzyknięta jednym z największych hitów lata!
Kochamy ją za lekkość, klasę i łatwość stylizacji. Poznaj trzy odsłony tego kultowego cięcia. Ty też będziesz w nich bosko wyglądać.





Lekka fala

Saoirse Ronan (32) w fryzurze typu WAVY BOB z bocznym przedziałkiem i lekko pofalowanymi pasmami. Aby uzyskać efekt plażowych fal, pasma zakręca się lokówką naprzemiennie - raz do twarzy, raz od twarzy. Przedziałek z boku dodaje fryzurze objętości i lekko unosi je u nasady.

W twojej kosmetyczce



1. Szampon wzmacniający włosy słabe i kruche, **ORIBE**, 100 zł;
2. Mgiełka dodająca objętości, **ANWEN**, 30 zł;
3. Peeling trychologiczny, **VENITA** 12 zł;
4. Pachnący olejek do ciała, włosów i twarzy, **BIELENDA**, 22 zł; 5. Maska wzmacniająca, **ZIAJA**, 10 zł

30 lat pełnych wzruszeń!



**Rocznicowe
wydanie
„Sukcesów
i Porażek”
w sprzedaży
od 19 czerwca!**

Ozwocowe **ŻELE**

Pachną darami lata i soczystymi nutami cytrusów. Przyjemnie odświeżają pod prysznicem, dodają energii zmysłom i dbają o zmęczony słońcem naskórek.



**Żel pod prysznic
Wiśnia i czerwona
porzeczka
JOANNA
ok. 10 zł**



**Nawilżający żel
do mycia ciała
i dłoni Gruszka
MOKOSH
ok. 55 zł**



**Naturalny żel
Czereśnia
Mleczko
Migdałowe
YOPE ok. 24 zł**



**Żel pod prysznic
i do kąpieli
Malina i mięta
YVES ROCHER
ok. 35 zł**



**Aloesowy żel
pod prysznic
Lemoniada
Cytrynowa
YUMI ok. 19 zł**



**Naturalny żel
pod prysznic
Sunny Beach
NEBOA
ok. 22 zł**

Kosmetyk łączy oczyszczanie i odżywianie skóry z aromatycznym zapachem. Skóra jest po nim nawilżona i pełna blasku.

Dzięki myjącym formułom roślinnym dokładnie, ale delikatnie oczyszcza skórę. Dbą o jej nawilżenie oraz codzienny komfort.

Myje i pielęgnuje skórę, pozostawiając ją miękką, gładką i nawilżoną. Rozpieszcza zmysły aromatem letniego sadu i marcepana.

Skutecznie oczyszcza skórę ciała, zapobiega jej odwodnieniu i poprawia teksturę. Kusi świeżością i łagodnością.

Oczyszcza i nawilża nawet najbardziej wymagającą skórę – suchą i podrażnioną. O zapachu cytrynowego orzeźwienia.

Słodko-cytrynowy kosmetyk skutecznie oczyszcza i delikatnie pielęgnuje skórę, otulając ją przyjemnym zapachem.

Ekstrakt z wiśni skutecznie koi skórę, a ekstrakt z czerwonej porzeczki dostarcza jej pielęgnujących witamin. Formuła wegańska.

Z betainą i biofermentami chroniącymi mikrobiom oraz z ekstraktem z owocu gruszy, bogatym w antyoksydanty. Wegański.

Wegański, ma 98 proc. składników pochodzenia naturalnego: rewitalizujący ekstrakt z czereśni, mleczko migdałowe, miód z tapioki.

Ma 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, m.in. orzeźwiający ekstrakt z malin i nawilżającą glicerynę. Wegański,

Aż 97% składników pochodzenia naturalnego! Kojący sok z aloesu, kwas mlekowy regulujący pH i wit. E. Formuła wegańska.

Wegański, 96 proc. składników pochodzenia naturalnego: ujędrniający olej jojoba i rozświetlający ekstrakt z pomarańczy.

Jest jak galaretka, gęsta i wydajna. Odczuwalnie nawilża, mocny zapach szybko znika, co bywa zaletą, gdy używasz perfum. Niedrogi.

Działa jak pielęgnujący rytuał SPA. Daje lekką piankę i łatwo się spłukuje. Zostawia otulający film na skórze. Ładnie i długo pachnie.

Dosyć gęsty, wystarczy go odrobina do mycia. Delikatnie się pieni, dobrze się rozprowadza. Otula skórę lekkim zapachem.

Ma delikatnie wyczuwalny aromat i tworzy lekką, otulającą piankę. Nawet sucha skóra go polubi, bo wyraźnie ją nawilża i chroni.

Ma energetyzujący zapach, jak cukierki z musującym, cytrynowym środkiem. Woń szybko znika, a skóra długo pozostaje świeża.

Rano w mig stawia na nogi. Zapach mógłby być trwalszy, ale jest przyjemny. Żel nie wysusza skóry, daje uczucie nawilżenia.

Letni SKIN GLASS

Taki modny efekt wyczarujesz bez rozświetlacza i podkładu. Wystarczy odpowiednia pielęgnacja, trochę słońca i ciepłe światło, by wydobyć naturalny blask skóry.

Dostarczenie cerze wilgoci to zasada glass skin. Gwarantację na blask ma tylko skóra dobrze nawilżona, bo światło ładnie się od niej odbija. W ciepłe dni wybieraj lekkie kosmetyki nawilżające: kremy jak żele, emulsje, esencje i toniki. Warto nimi zacząć dzień i nasycić cerę pod krem ochronny z filtrami. Modnym składnikiem rozświetlającym jest witamina

C. Dodaje blasku, wyrównuje koloryt, działa eksfoliacyjnie, ale bardzo delikatnie, i jest antyoksydantem, więc chroni np. przed plamkami. Ale wybieraj tę w stabilnej postaci o i łagodnym działaniu. Podobne właściwości ma niacynamid czyli witamina B3. Oba składniki odnajdziesz w nowoczesnych serum na noc i na dzień oraz kremach. Latem nie rezygnuj z regularnego peelingu, chyba

że cera jest podrażniona słońcem. Usunie martwą warstwę naskórka i nawet najdelikatniejsza opalenizna zyska na uroku. Wystarczy, że raz w tygodniu nałożysz delikatny peeling enzymatyczny w kremie lub w żelu. Zrób go wieczorem, a po zmyciu dodaj grubą warstwę kremu nawilżającego lub odżywczego. Za to serum z witaminami C lub B3 lepiej odłożyć na następny wieczór.

Polecamy kosmetyki



1. Nawilżający mleczny tonik z ceramidami Daily Basis, **SORAYA**, ok. 17 zł
2. Humektantowy żel pod prysznic **MY'BIO**, **FARMONA**, ok. 20 zł
3. Woda termalna w sprayu, która koi i redukuje objawy suchości, **DERMEDIC**, ok. 14 zł

REKLAMA

4 ceramidy

wsparcie dla maksymalnej witalności twojej skóry

- ✓ Intensywne, odczuwalne ujędrnienie.
- ✓ Poprawa napięcia i elastyczności.
- ✓ Widoczna redukcja zmarszczek i zapobieganie powstawaniu nowych.
- ✓ Wsparcie odbudowy bariery hydrolipidowej.

50+ 60+ 70+



tołpa.®
age vitality



dostępne
w sklepach

Biedronka

■ KWAS HIALURONOWY ■ FITO KOLAGEN ■ PEPTYDY ■ BAKUCHIOL

**ZAWSZE
W FORMIE**

Malowanie
aktywuje korę
przedczołową w naszym
mózgu, zwiększając
przepływ krwi w tym or-
ganie. To stymuluje układ
nagrody, czyli: mózg jest
szczęśliwy!

Wyslij
mózg

NA WAKACJE

Tylko w ciągu jednego dnia musi podjąć 35 000 decyzji, przetworzyć 34 gigabajty informacji.

Twój mózg potrzebuje urlopu – i to ASAP!

U rlop tak szybko, jak to możliwe (z ang. **as soon as possible, ASAP**)? Nikt mi go nie da w pracy! – myślisz sfrustrowana. Spokojnie, twój układ nerwowy nie jest aż tak wymagający. Tak naprawdę niewiele mu trzeba do szczęścia!

Rybka z grilla to jest to! Dziki łosoś, śledź, pstrąg tęczowy i makrela powinny zagościć w twojej wakacyjnej diecie. Dostarczą ci kwasów tłuszczowych omega-3, które dobroczynnie wpływają na neuroplastyczność mózgu.

Telefon daleko od sypialni A najlepiej – od twojego życia. W wakacje zrób dopaminowy detoks: zrezygnuj z telefonu wszędzie tam, gdzie nie jest potrzebny. Wynieś więc go z sypialni, salonu, tarasu. Musisz rano wstać? Nastaw budzik. Ale ten analogowy.

Mała, a tak wielka drzemka Pamiętaj, że powinna trwać maksymalnie pół godziny. Wtedy ma kojące działanie także dla mózgu – obniża się bowiem poziom stresu, a tym samym wygaszają się miniatyry zapalne organizmu

Nawodnione i dotlenione komórki... tańczą Twój mózg po całym roku pracy łapie zadyszkę? Aby go dotlenić, niezbędny jest dobry transport tlenu, czyli... krew. Ona zaś potrzebuje wody. Zainwestuj w modny bidon, który może ci pić więcej.

Potęga kurkumy Ta indyjska przyprawa dostarczy ci kurkuminy, która przekracza barierę krew-mózg, stymulując procesy naprawcze w tym organie. Wyniki badań nad tym zjawiskiem są tak obiecujące, że niedługo kurkumą może będziemy leczyć Alzheimera.

Błogość pod powiekami Twój mózg przetwarza nieustannie bodźce, dostarczane m.in. przez wzrok. Wystarczy więc na pięć minut zamknąć oczy, by złuzować choć częściowo swoją głowę. Czujesz, że możesz zasnąć? Nastaw budzik na pół godziny – to idealny czas.

Na skrzydłach medytacji Nie namawiamy cię do stosowania wymagających ścisłej dyscypliny wschodnich praktyk. Ale medytacja to skupienie się na danej chwili: kolorach, zapachach, dźwiękach, wrażeniach dotykowych jak muśnięcie przez powiew wiatru... Wymieniaj to wszystko w myślach, a twój mózg przejdzie w stan relaksu.

Dookoła albo wspak Tak naprawdę – wszystko jedno! Ważne jest tylko to, żeby zrobić coś inaczej niż zazwyczaj. Idziesz na plażę? Wybierz drogę pełną zakrętów zamiast prostej, tej co zwykle. Po zakupy? Do dalszego sklepu. Przejazdka rowerem daje ci jeszcze więcej możliwości na to, by twój mózg był... zaskoczony.

Metabolizm W GÓRĘ!

Letni przypływ energii to najlepszy moment, by rozruszać przemianę materii. Jak to sprytnie wykorzystać w nadchodzących tygodniach?

Czy wiesz, że w letnich miesiącach metabolizm może przyspieszyć o 5-10 procent? Warto podkreślić ten proces. Jedz śniadanie lub lunch na dworze – słońce aktywuje mitochondria, zwiększając spalanie o 5-8 procent.

1 Wykorzystaj poranną energię! Letnie poranki to złoty czas dla metabolizmu. Otwórz okno o świcie. Wypij wodę z cytryną i świeżą miętą. Zrób tabatę na trawie lub przy otwartym balkonie: 20 sekund biegu w miejscu z kolanami unoszonymi wysoko, 10 sekund przerwy. Powtórz 8 razy. To turbodoładowanie dla metabolizmu.

2 W upalne dni organizm potrzebuje więcej płynów, a odpowiednie nawodnienie przyspiesza metabolizm nawet o 30 proc. Wypijaj minimum 2 litry wody dziennie. Dodawaj do wody plasterki ogórka, liście mięty, bazylię, sezonowe owoce.

Z aptecznej półki



Kapsułki dopochwowe **HEXATIAB®** z jonami srebra na infekcje intymne. **HEXANOVA**, 45 zł



Rokitnik sok wzmacnia odporność, działa przeciwzapalnie. **ALTER MEDICA**, 24 zł



Suplement diety z cynkiem i kolagenem, wspiera włosy i paznokcie. **DERMENA**, 119,99 zł

REKLAMA

Fot.: Materiały prasowe (3)

SPORT TO PODSTAWA!

...i to dosłownie. W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codzienne spacerowanie, bieganie, grę na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, pływanie, tenis. Ważne, by sport uprawiać sukcesywnie.

Podczas treningów możesz odczuwać dyskomfort łydek, kolan, łokci, bioder, kręgosłupa, karku, szyi. Warto wspierać się dobrym kolagenem, jak na przykład KolagenCito znanej niemieckiej marki Reutter. KolagenCito to nie imitacja! KolagenCito jest produktem 100% oryginalnym!

Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Sport! Ruch! Aktywność...! Wspieraj kondycję z KolagenCito dzisiaj, jutro, zawsze...!

KolagenCito - dobry wybór!

KolagenCito
PASTYLKI KOLAGENOWE MIĘKKIE
z witaminą C

Reutter

KolagenCito

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

NA LISTKU

podane

Listki potrafią
wszystko: zawierają,
otulają, udają
miseczki.
I robią to z dużym
wdziękiem!

Zielone sajgonki z krewetkami

SKŁADNIKI: • 12 dużych liści sałaty masłowej
• 3 młode marchewki • 1 ogórek • 1 kostka
tofu naturalnego • 24 sprawione, gotowane
krewetki • 1 łyżka masła • 1 ząbek czosnku
• 2 łyżki oleju • kiełki fasoli mung • kolendra
• 200 g makaronu ryżowego • sos sojowy • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ryżowy przygotuj według przepisu podanego na opakowaniu. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę i krewetki. Smaż, aż zrobią się lekko różowe. Oprósz je solą. Zdejmij z patelni.
2. Tofu pokrój w paseczki. Usmaż na rozgrzanym oleju. Pod koniec smażenia skrop sosem sojowym. Marchewki i ogórek obierz, pokrój w cienkie słupki. Na liściach sałaty rozłóż słupki warzyw, po porcji makaronu ryżowego i tofu.
3. Na każdym liściu połóż 2 krewetki. Posyp kiełkami i kolendrą. Skrop sosem sojowym. Zwiń, zakładając boki liści do środka.

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: *średni*

SHOW CIEKAWOSTKA:

*Liście sałat robią w kuchni
więcej niż tylko „zielone tło”.
W Korei zawija się w nie ryż
i mięso, w Grecji otula nimi
farsz. We Francji ceni się
„miseczki” z cykorii.*



Kaszki mięsa w sałacie

SKŁADNIKI: • 1 cebula • 750 g schabu • 3 łyżki oleju • 500 g mrożonych kurek • 1 łyżka maki • 400 g śmietany 30% • 250 ml bulionu warzywnego • 1/2 sałaty lodowej • 150 g gęstej śmietany • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj. Mięso potnij w słupki. Na patelni rozgrzej olej. Wrzuc kawałeczki schabu i mieszając, usmaż na rumiano. Pod koniec smażenia oprósz solą i pieprzem. Zdejmij z patelni, osącz z tłuszczu.
2. Na tłuszczu ze smażenia mięsa zrumień kurki. Dodaj cebulę. Oprósz mąką i krótko zasmaż. Dolej bulion i śmietanę 30%. Na patelnię ponownie włóż kawałki schabu. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz płomień i duś 5 minut.
3. Sałatę podziel na liście. Nałóż do nich mięsne kaszki z kurkami. Udekoruj kleksami kwaśnej śmietany. Posyp posiekaną natką.

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



Sałatka w cykorii

SKŁADNIKI: • 2 duże kolby cykorii • 1 mały ogórek sałatkowy • 1 pęczek rzodkiewek • 250 g wędzonego łososa w plasterkach • 1/2 pęczka koperku • 3-4 łyżki musztardy miodowej • 2 łyżeczki płynnego miodu • kilka kropli sosu sojowego • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cykorie oczyść, opłucz i osusz. Usuń głąb i podziel na pojedyncze liście. Rzodkiewki i ogórek umyj, wytrzyj i pokrój w kosteczkę. Plasterki wędzonego łososa potnij w cienkie paseczki. Koperek opłucz, osusz, posiekaj.
2. Musztardę utrzyj z miodem oraz odrobiną sosu sojowego (do smaku). Pokrojone rzodkiewki wymieszaj z kosteczkami ogórka oraz łososem i koperkiem. Całość lekko oprósz solą oraz pieprzem. Składniki polej przygotowanym sosem miodowym. Ponownie wymieszaj. Sałatkę nałóż do liści cykorii.

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

Łódeczki z radicchio

SKŁADNIKI: • 8 łyżek ciecierzycy z puszki • 1 limonka • 4 łyżki + 4 łyżeczki oleju • 1 kalafior • 4 łyżeczki musztardy • 4 łyżeczki syropu klonowego • 1 czerwona sałata radicchio • kilka rzodkiewek • 1 awokado • 4 dymki • kilka żdźbeł szczypiorku • kilka gałązek mięty • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Skórkę połącz z ciecierzycą i 4 łyżeczkami oleju. Oprósz solą i pieprzem. Rozłóż na blasze z pergaminem. Piecz 30 minut w 180°C.
2. Kalafior podziel na różyczki, ugotuj 5 minut, osącz. Rzodkiewki pokrój w plasterki. Awokado rozetnij, wyjmij pestkę, wybierz miąższ i drobno pokrój. Dymki potnij w plasterki.
3. Sok z limonki wymieszaj z musztardą, pozostałym olejem i syropem klonowym. Przygotowane wcześniej składniki wymieszaj z sosem musztardowym. Nałóż do listków sałaty. Posyp posiekaną miętą i szczypiorkiem.

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



WPUŚĆ WIĘCEJ POWIETRZA

Nie każdy ma przestronny przedpokój, ale nawet na niewielkim metrażu warto zadbać o lekkość. Postaw na jasne meble, duże lustro i wąskie, najlepiej wielofunkcyjne rozwiązania, np. siedzisko z szafką, by wnętrze nie przytłaczało już od progu.

DOBRE wejście

Przedpokój jest jak zapowiedź mieszkania

- dyskretnie zdradza charakter domu, zanim odkryjesz jego kolejne przestrzenie.

JEST NA CZYM ZAWIESIĆ... OKO!

Grafiki, rodzinne zdjęcia i pamiątki - w przedpokoju warto stworzyć małą, prywatną galerię z ramek o różnych kolorach i fakturach. Uzupełnij aranżację nie tylko praktycznymi meblami, ale również stylowymi dodatkami, a twoje wnętrze już od progu nabierze ciepłego, przyjaznego charakteru.





STYLOWO I PRAKTYCZNE

Sneakersy, czółenka, sandały – do każdej stylizacji najlepiej mieć odpowiednią parę. Ale gdzie pomieścić je wszystkie? Szafka z uchylnymi przegrodami to sprawdzony sposób na porządek, a w odważnym różu staje się czymś więcej niż zwykłym meblem i już od progu nadaje wnętrzu charakter.

Wypróbuj u siebie!



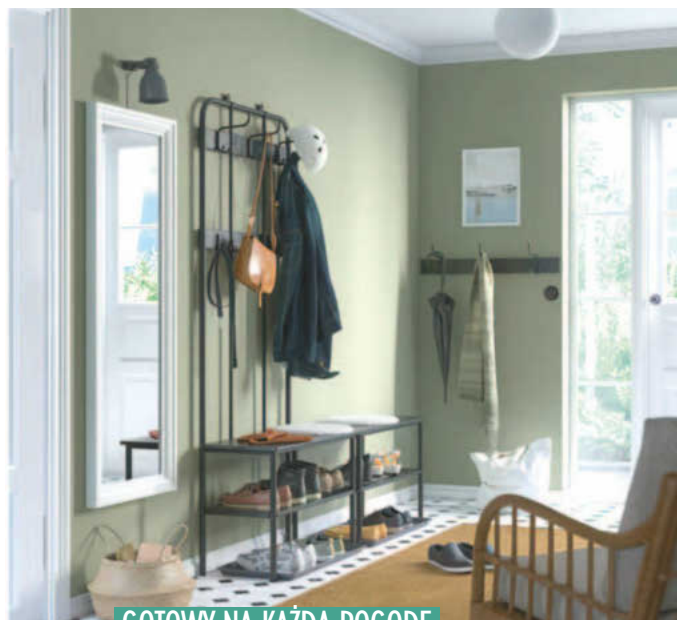
Metalowy parasolnik. **ALLEGRO**, 59,99 zł; Lustro Victoria. **Kaufland**, 107,97 zł; Dywanik z juty 120 x 60 cm. **Søstrene Grene**, 88 zł

Przemysławie zaprojektowany przedpokój to nie tylko porządek, ale i dobre pierwsze wrażenie.



KONTRAST, KTÓRY DZIAŁA

Lustro w metalowej ramie i industrialny wieszak kontrastują z rustykalną, postarzaną komodą. Biała ściana stanowi dla nich idealne tło. Nawet w niewielkim przedpokoju taka wąska komoda się zmieści, a lustro optycznie powiększy przestrzeń. Całość dopełniają gliniane wazy, kosze i jutowy chodnik.



GOTOWY NA KAŻDĄ POGODĘ

Prosty, nowoczesny wieszak na ubrania z ławką i półką na buty pomoże utrzymać w ryzach wierzchnią odzież wszystkich domowników. Podwójne i potrójne haczyki na różnych wysokościach oraz dolna półka sprawiają, że mebel jest maksymalnie funkcjonalny. Białe, pionowe lustro zmieści się w wąskim fragmencie ściany i dodatkowo rozjaśni aranżację.

PODRÓŻE
SHOW

Włochy

Życie na Sardynii

SMAKUJE WYBOR

Rajska wyspa Budelli
w archipelagu Maddalena.
Już nie dziwi, że ludzie żyją
tu wyjątkowo długo.

Oto miejsce, gdzie można żyć szczęśliwie sto lat. Bez pośpiechu, ciesząc się cały rok słońcem i cudowną naturą.

NIE

Burgos wydaje się być nierealne. Tutaj zachwyca każdy zakątek.



Trudno się dziwić, że mieszkańcy tej niezwykle urokliwej wyspy dożywają tak sędziwego wieku i uchodzą za jednych z najszczęśliwszych ludzi na kuli ziemskiej. Jak sami o sobie mówią, żyją w raju, bo ich wyspę Bóg stworzył siódmego dnia i się nią zachwycił. Dlatego życie tu jest beztrudne i sielskie, a sama wyspa doskonale piękna. Słońce świeci tu ponad 300 dni w roku.

Piękna bajka dla każdego

Po idealnie beztrudnym relaksie na szerokiej, piaszczystej plaży warto ruszyć aż na północ wyspy, na La Pelosa. Leżąca na zachodzie Spiaggia Piscinas zachwyci nas malowniczymi wydymami, a Cala Luna (na wschodzie) – grotami otwartymi na morze. Jeszcze mało nam naturalnych atrakcji? Na południe amatorów sportów wodnych (ale nie tylko ich) przyciąga drobny piasek plaż i krystalicznie czyste morze. Podobno najczystsze w Europie!

Wędrówkę w czasie gwarantują bańsiowo urocze miasteczka. Jak na przykład Castelsardo w północnej części wyspy, które w całości jest zabytkiem.

Cudowne góry do utraty ichu

Sardynia to wyspa gór. Piękno, zakątki w skałach, i prawdziwa dzika przyroda czeka w kanionie Su Gorropu. W najważniejszym miejscu ma niecałe 5 m szerokości i wznosi się do 500 m w górę (130 pięter!). Znajduje się na terenie Parku Narodowego Gennargentu, jednej z naj-



Miasto Bosa wygląda jak z filmu fantasy o smokach i królach. Na szczycie zamek Goceano.

wiekszych przyrodniczych atrakcji wyspy. Można tu wędrować, wspinać się i tracić oddech. Ze zmęczenia i... z wrażenia. Ten, kto marzy o raju, znajdzie go w widoku archipelagu wysp La Maddalena. Tylko na jednej z wysp żyją ludzie. Reszta jest jest dzika. Wycieczka statkiem zostanie w pamięci na długo.

Tu gwiazdy świecą za dnia

Podobnie jak Costa Smeralda, Smeragdowe Wybrzeże. Jedno z bardziej luksusowych i najmodniejszych miejsc na mapie świata. Na tych plażach wypoczywali: Julia Roberts, Leonardo DiCaprio, Rod Stewart, księżna Diana.

Gwiazdy można też spotkać w okolicach Porto Cervo. Ale i tu znajdziemy zaciszne zatoczki z turkusową wodą i ścieżki przez winnice, z widokiem na morze... Jak w dobrej bajce.

Ten krajobraz podsuwa już obietnicę pysznego wina, które zagryzamy wyborowym serem – kozim lub owczym... To naprawdę może być okruszek raju na ziemi.



Do niektórych miejsc dostaniemy się tylko od morza. Na przykład... kajakiem. Ależ przygoda!

W marcu jest niemal 20 stopni, jesienią jeszcze 20. Lata zawsze są upalne.



Fot.: Adobe Stock (5)

TO JEST
HIT

Czas na
zmiany

Beth i Rip żegnają się z Montaną, żeby po raz kolejny zacząć wszystko od nowa.

Ranczo Duttonów *Pełnego razu* W TEKSASIE

Bisko półtora roku twórca słynnego „Yellowstone”, Taylor Sheridan, kazał czekać fanom na powrót jednej z najbardziej elektryzujących par swojej produkcji – Beth Dutton (Kelly Reilly) i Ripa Wheeler (Cole Hauser). W spin-offie, który od 22 maja można oglądać na platformie SkyShowtime, poznajemy dalsze losy temperamentnej pary, która po raz kolejny przekonuje się, że życie rządzi się swoimi prawami.

Bolesna strata

Po tym, jak brat Beth, Kayce Dutton (Luke Grimes) sprzedał część Yellowstone Thomasowi Rainwaterowi, co po części spełniło przepowiednię o powrocie ziemi do jej rdzennych właścicieli, Beth z Ripem i przysięganym przez nich Carterem (Finn Little) postanowili zacząć wszystko od nowa. Zamieszkali w posiadłości pod Dillon w Montanie, gdzie zamierzali rozbudowywać swoje własne ranczo. Ziemia na odludziu

Beth i Rip rozpoczynają nowe życie po Yellowstone.

Los sprawia, że muszą pożegnać się Montaną. Najnowszy spin-off „Yellowstone” już okazał się hitem

i brak turystów wydały się Beth błogosławieństwem. Miała nadzieję, że pod Dillon dożyją z Ripem późnej starości. Niestety, po raz kolejny musi zmierzyć się z bolesnym rozczarowaniem, stratą i pragnieniem zemsty.

Po niespodziewanym zniszczeniu rancza pod Dillon, Beth, Rip i Carter tracą bowiem wiarę nie tylko w ludzi, ale i w samą Montanę. Szukając nowego azylu, trafiają w końcu do Teksasu. Wiele kilometrów od Yellowstone odnajdują swój nowy dom – ranczo w Rio Paloma. Ale szybko przekonują się, że na teksańskiej ziemi o spokój i pokój wcale nie jest łatwo. Beth i Rip muszą stawić czoło bezwzględny konkurentom, gotowym za wszelką cenę ochronić swoje imperium. Wśród nich jest m.in. Beulah Jackson (Annette Bening), zamożna

ranczerka posiadająca nieograniczone środki i szerokie znajomości.

Kolejny sprawdzian

Nie tylko pani Jackson uświadamia Beth i Ripowi, że na południu Teksasu więzy krwi są silniejsze niż w Montanie, a cena przetrwania jest wysoka. Dowodem na to są też weterynarz Everett McKinney (Ed Harris), który wprowadza Beth w miejscowe układy, oraz pracownik rancza – Joaquin (Juan Pablo Raba). Tekskańskie intrygi, kłamstwa i mroczne tajemnice sprawiają, że relacja Beth i Ripa – od początku burzliwa, pełna wzlotów i upadków – przechodzi kolejny sprawdzian, szczególnie że walka o ziemię okazuje się jeszcze bardziej bezwzględna niż w Montanie.



Żyła i twardziel

Czego jak czego, ale charakteru i ciętej riposty nie można odmówić ani Beth Dutton, ani grającej ją 48-letniej Kelly Reilly. Z kolei 51-letni Cole Hauser do roli Ripa nabrał ciała i przebarbował swoje naturalnie rude włosy, przysnąjąc, że nigdy nie czuł się lepiej.

Taylor Sheridan od początku planował rozwinięcie nie tylko historii Beth i Ripa po wyjeździe z Yellowstone, ale i Cartera. Teksas okazuje się na swój sposób uzdrawiający również dla niego. W Rio Paloma Carter bardziej dojrzałe wkracza w świat, w którym kiedyś trudno było mu się odnaleźć. Teraz, już jako 19-latek, nie tylko staje się młodym ranczerem, ale zaczyna też zdobywać kołbiece serca. Jego wybranką zostaje Oreana (Natalie Alyn Lind), która szybko przekonuje się, że jej potencjalna teściowa nie da się zwieść półsłówkami.

Wszystko jest możliwe

Jeszcze przed premierą fani produkcji Sheridana zastanawiali się, czy jest szansa, że Beth i Kayce, który powrócił w spin-offie „Marshals”, kiedyś się spotkają. Christina Alexandra Voros, producentka wykonawcza „Rancza Duttonów”, przysnęła, że uniwersum Yellowstone ma ogromny potencjał, więc chociaż akcja obu spin-offów dzieje się w dwóch różnych stanach, niczego nie można wykluczyć. Tymczasem w zaledwie kilka tygodni od premiery, „Ranczo Duttonów” wskoczyło na górę serialowej top-listy, zyskując miano godnego następcy „Yellowstone”.



Piekło na ziemi

Posiadłość Rio Paloma okazuje się tak samo niebezpieczna jak Yellowstone.



Starcie rywalek

Teksaska ranczerka Beulah Jackson ma równie twardego charakter co Beth. Będzie z tego przyjaźń czy raczej wojna?



Dorosłe życie

W Teksasie Carter odkrywa w sobie pasję do bycia ranczerem i poznaje swoją pierwszą miłość, Oreanę.

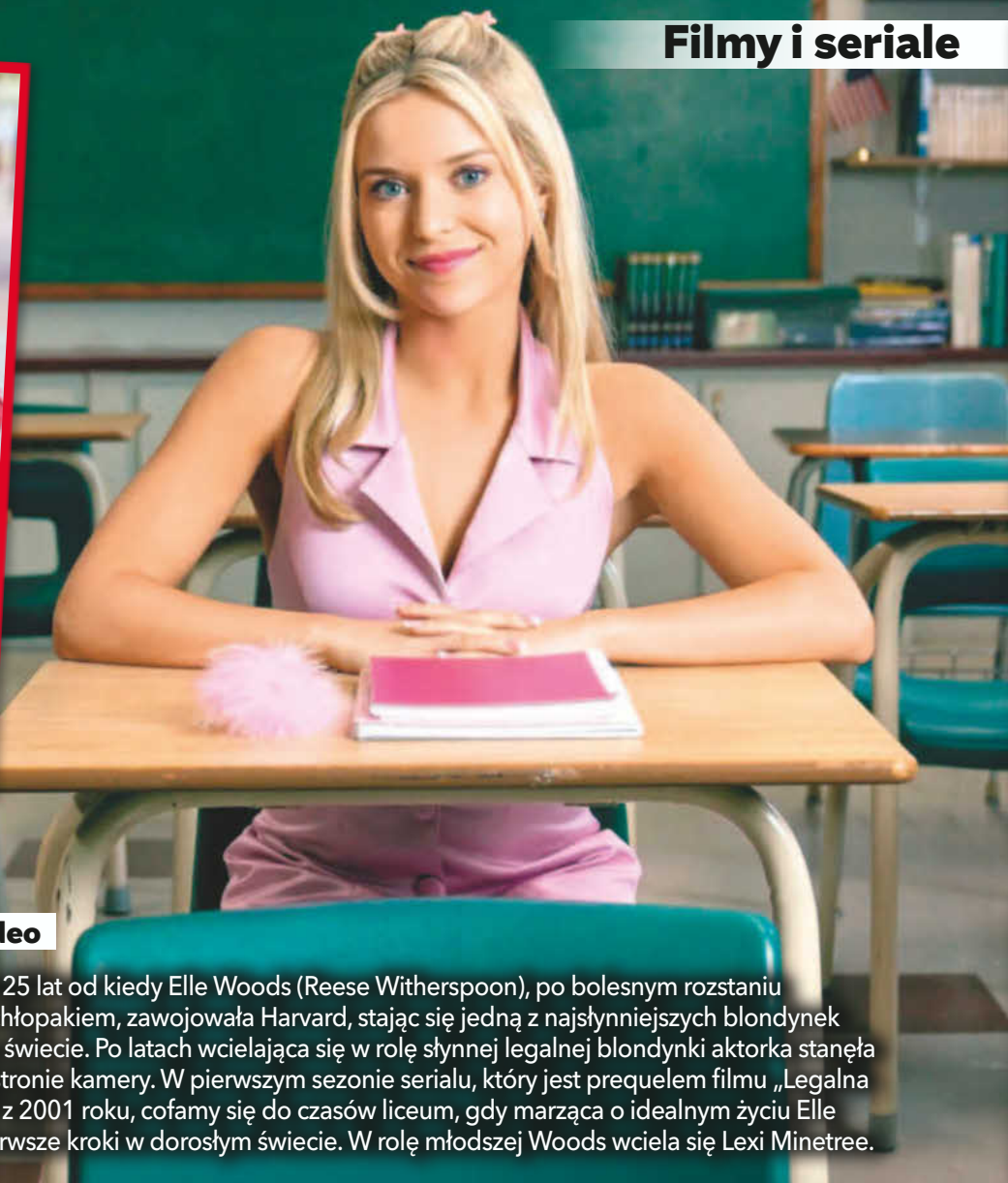


Nowi sprzymierzeńcy i wrogowie

Everett McKinney, miejscowy weterynarz, udziela Beth kilku cennych wskazówek co do układów w Rio Paloma.



Świat po raz pierwszy poznał kochającą róż Elle w lipcu 2001 roku. 25-letnia wówczas Reese miała w umowie klauzulę pozwalającą jej zachować garderobę, w tym 77 par butów.



Premiera 1.07 Prime Video

Elle

Mija 25 lat od kiedy Elle Woods (Reese Witherspoon), po bolesnym rozstaniu z chłopakiem, zawojowała Harvard, stając się jedną z najsłynniejszych blondynek na świecie. Po latach wcielając się w rolę słynnej legalnej blondynki aktorka stanęła po drugiej stronie kamery. W pierwszym sezonie serialu, który jest prequelem filmu „Legalna blondynka” z 2001 roku, cofamy się do czasów liceum, gdy marząca o idealnym życiu Elle stawiała pierwsze kroki w dorosłym świecie. W rolę młodszej Woods wciela się Lexi Minnetree.

Książki

BYŁEM KURIEREM W PEKINIE

» Ten poruszający zakulisowy portret chińskiego społeczeństwa i rynku pracy to intymny zapis zmagania jednostki z globalizmem.

ŁOWCY TAJEMNIC. ZŁODZIEJ CZASU

» Na Dolnym Śląsku w każdym domu jest skarb. Szkoda, że tam, gdzie Dorota i Daniel spędzą lato, rządzi kurz. Na pewno?

MARILYN MONROE OD A DO Z

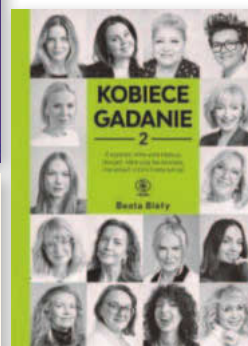
» Książka równie wyjątkowa jak jej bohaterka: elegancka szata graficzna, twarda oprawa, liczne fotografie i wiele ciekawostek.

W SERCU ZAUFANIA

» Opowieść o powracaniu do siebie po trudnych przejściach, odwadze życia w pełni oraz spotkaniu z Bogiem, który nie zawodzi.

KOBIECE GADANIE 2

» 16 kobiet, 16 historii, 16 rozmów o życiu, które rzadko bywa proste, ale może być piękne. To książka o odwadze bycia sobą!





Premiera 26.06 Disney+

THE BEAR 5

» Po tym jak Carmy (Jeremy Allen White) podjął najtrudniejszą decyzję w swoim życiu i rzucił gastronomię, restauracja trafiła w ręce Sydney (Ayo Edebiri), Richiego (Ebon Moss-Bachrach) i Natalie (Abby Elliott). W ostatnim sezonie serialu, skazani sami na siebie, w obliczu bankructwa i sprzedaży lokalu Adamu, Sugar i Jerimovich podejmują się rozpaczliwej próby zdobycia gwiazdki Michelin. Tymczasem nad Chicago nadciągają katastrofalne w skutkach opady deszczu.



Premiera 22.06 HBO Max

RÓD SMOKA 3

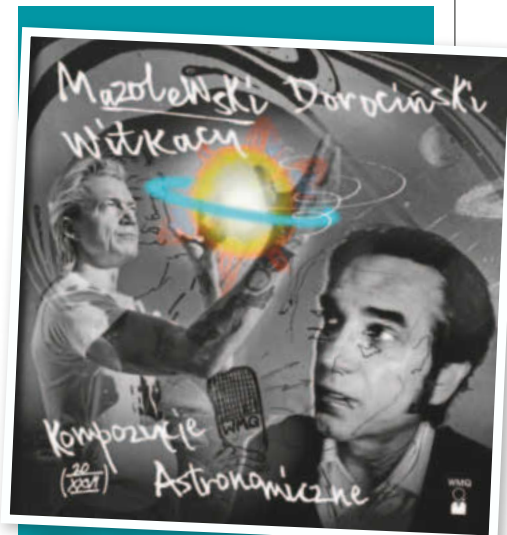
» Czas na kolejny sezon epickiej sagi rodu Targaryenów, rozgrywającej się 200 lat przed wydarzeniami z „Gry o tron”. Tym razem Westeros stawia czoła jednej z najbardziej zaciekle bitew w historii – między Zielonymi a Czarnymi – dwiema frakcjami Targaryenów walczących o Żelazny Tron po śmierci króla Viserysa I. Czas pokaże, po czyjej stronie przeważą szala zwycięstwa – sprzymierzeńców Rhaenyry (Emma D’Arcy) czy Aegona II (Tom Glynn-Carney)?



Premiera w kinach 26.06

SUPERGIRL

» Milly Alcock, znana jako młodsza Rhaenyra Targaryen z 1. sezonu „Rodu smoka”, wciela się w kuzynkę Supermężczyzny – Supergirl z komiksów DC. W dniu swoich 23. urodzin zbuntowana Kara Zor-El (Alcock), wychowana na kawałku zniszczonej planety Krypton, wybiera się w pełną wyzwań podróż po galaktyce ze swoim psem Krypto. Supergirl zamierza spędzać czas głównie na imprezach, ale kiedy spotyka młodą Ruthyę Maryę Knoll (Eve Ridley), wszystko się zmienia.



Płyta

» Zderzenie trzech osobowości: Wojtka Mazolewskiego, Marcina Dorocińskiego oraz twórczości Stanisława Ignacego Witkiewicza. „Witkacy. Kompozycje Astronomiczne” to album, na którym hipnotyczny jazz, ekspresyjne teksty i wykonanie kreują głębokie doświadczenie muzyczne i intelektualne. – Wybrałem teksty, które najmocniej do mnie przemawiają: fragmenty prozy, esejów, ale też listów, by pokazać osobowość Witkacego. Do współpracy zaprosiłem Marcina, by niejako zagrał tę postać – wyjaśnia muzyk, który wraca do młodości fascynacji, poszukując w tradycji polskiej kultury ożywczych źródeł dla własnego języka i aktualnego pola odniesienia dla młodszych twórców i słuchaczy.

Fot.: mat.prasowe

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

PREZES ZARZĄDU Tomasz Namysł **CZŁONKOWIE ZARZĄDU** Andrzej Chojnowski i Marek Lasota **DIRECTOR/PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO:** Marek Lasota **PUBLISHER/WYDAWCA** Małgorzata Grono, mail: malgorzata.grono@bauer.pl **REKLAMA** Izabela Samecka, dyrektor biura reklamy, Agnieszka Galińska, dyrektor segmentu pism luksusowych, tel. 692 402 893; zespół: Małgorzata Pedzich, kierownik reklamy pism luksusowych, tel. 664 715 196; Katarzyna Roguska, tel. 604 118 59; Krystyna Tecza, tel. 600 420 934; Katarzyna Zatyka, tel. 664 780 045; Marta Zielińska, tel. 600 270 992; koordynator Dorota Witan, tel. 600 275 515 **DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA** Piotr Ludwiczak, mail: piotr.ludwiczak@bauer.pl
DYREKTOR FINANSOWY Rafał Kordus **PRODUKCYJA** Piotr Orelko, dyrektor **PUBLIC RELATIONS** Maciej A. Brzozowski, dyrektor, mail: maciej.brzozowski@bauer.pl **DRUK** P/mint 120; 07-200 Wyszki.



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

PANORAMA Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

Pullman, aktor		akcyzowa opaska		zuchwal- stwo		kamizelka kajakarza		leń, próżniak		na nim żagle		gruba gałąź			
						antyczny symbol triumfu		godność osobista							
				odprężenie po bólu				rowerowa prądnica							
wśród bakalii		zamiast guzika				z lemie- szem				buda na narzędzia		intensywny lub pastelowy			
kosmate przykrycie		posada			4										
				unijna waluta miara gruntu				kokardka pod szyją							
budynek z kulisami															
mały kuc						siedziba zakonu									
miejska oaza zieleni					1										
											kierunek działania siły ciężkości		wielbi go tłum		do wyrobu cholewek
											drzazga				
silnik		roślinny symbol zdrowia		efekt popytu											6
słowo															
										śniegowy dom	szeroki u hojnego	przewodzi mnicom			
z racji wieku już nie pracuje	kuzyn dyni			gumowe kółko do gry											
						zgrany zespół		plywacki sprint		łączy kraje		produkt z soi	pocisk sygnali- zacyjny		
						droga rajdu									
określenie					5		gieldowa panika			rywal jelicza					
				popis diwy na koniu z szablą				sedno sprawy piąte u wozu							
szkocki ród		np. do żucia żelazny uścisk				dekret carski				agitacja		obrus z folii			
						terytorium									
				samotny występ sprzet drogówki				w bucie wojaka ... Turkot, aktorka				3			
boży posłaniec	na wigilijny kompot		zna Koran				podaje ją Azor na niej zapasy				znak, wróżba		sterta drewna		
ssak leśny			przyjęcie												
domek psa						zmora dużych miast				wiekszy od foki					
				porcja syropu				2	przy- jemny zapach						
lokaj						argument nie do zbiccia				zabloko- wanie ustawy					
lina na jachtach															
				przewód kanaliza- cyjny				tropikalny owoc							

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

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

ALBUM	MONTAŻ
ALFABET	MOWA
ANATEMA	MURAL
BEZRUCH	ORDER
BIDON	OWSIANKA
BOJKOT	PAŻ
BUT	PAK
CHOCHLA	PEDAŁ
DESZYFRAŻ	POPIS
DOMYSŁ	RETUSZ
DYNASTIA	REŻIM
EPOS	RÓZGA
FUKSJA	RUNO
HANTLE	RYBAK
HEBEL	SANKI
JEN	SYMULANT
KABALISTA	SZKRAB
KAWA	SZTORM
KLAWISZ	SZYNKARZ
KOKER	TARCICA
KOMBAJN	UMIZGI
KRĘGARZ	WAB
~~KRYNICA~~	WAWEL
LEKARZ	WRZASK
LIBRETTO	WYMYŚŁ
ŁÓJ	ZEN
ŁUP	ZIARNO
MAK	

SZYFRÓWKA

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		A		J		Z			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	
O		M						R	

	18		5	11	6	3		5	J		7	19	3	7
16	11	8	12		19		18	3	A	18	3		8	
	4		14	4	3	8	3	19	R		17	8	9	1
19	11	6	9		17	3	14	7	Z	2	3		3	
	19		12	18	9	4		13	M		16	9	1	11
17	3	10	15		12		4	11	O	19	3		14	
18	11	7	1	3	15									

PANORAMA Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

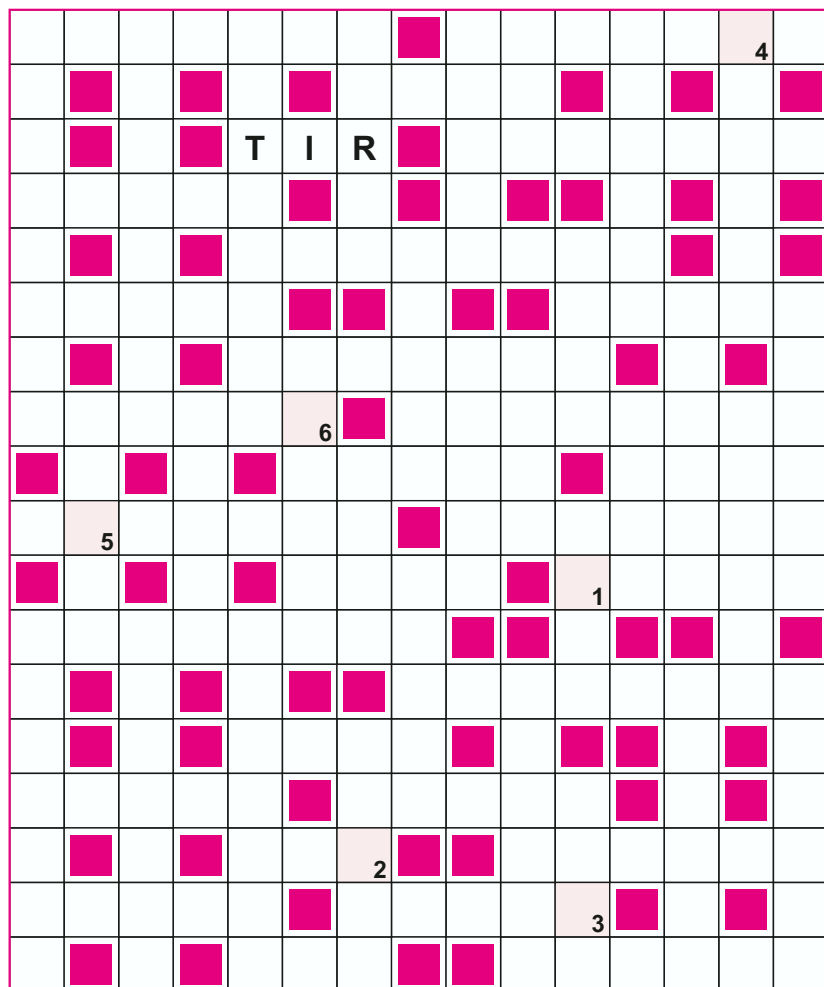


zabawna gra słów		zbiornik paliwa		belka na maszynie		w bazie komputera		ktos nie-uważny						
		sopocki deptak		tkanina ubraniowa										
				osobowe w urzędzie										
dół, nora						treści albo ludności		znój						
służący w libanii			3											
			w magne-tofonie					5						
			śmieci w sieci											
skrucha					deszczowa w tropikach		zniżka dla klienta		sucha kielbasa					
na przesłach		egipski zwoj												
przerwa, wyrwa		obrzędy religijne												
				ósemka na łodzi						skwarki do kaszy		przód budynku		wał kolejowy
				okala czapkę						serce lub wątroba				
łoskot, łomot		2				ośrodek dyspozy-cyjny		podbite oko				na okładce książki		na nim spływ
6 z 49	haracz		miałki tytoń					klujący ból						
			grzanka							świat staro-żytny		7		
					częstka materii					konso-lacja				
					traczyk lodowy					otula szyję				
obierany przez pilota		ozdoba kolekcji					polecony z poczty					fatamor-gana	na zdjęciu	
		... and roll					uchwyt ślusarski		4					
				dyletant, ignorant				gzęgźółka						
				czarna to zakafa				waluta Meksyku						
rwący w górach						niejedna w atlasie				ciagnięta sieć				
						szyb na śmieci				szara grabu				
próbny rysunek	rulonik		głęboka na zupełny wynik dzielenia				wśród futer					rutyna	faza Księżyca	
							dobrze maniery							
					1	pochyłość				leczenie z nałogu				
					list kapusia					sztandar				
model fiata		... Makbet					gorący wafel					zabawa po pachy	draży korytarze pod ogrodem	
		w ręku murarza					świętuje z Ewą							
	8			węgiel na zimę					z życze-niami od dziecka					
kruszył mury						termin z kalenda-rza				celtycki poeta			6	
zabawne zdarzenie														
				ważka lub trzmiel				9	rzeźbi w metalu					
fakt prawny						zjawia				puch w apteczce				

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

SYNTEZA

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



3-literowe

AKR
TIR
ERA
SER

4-literowe

UNIK
SWAT
GŁAZ
AMOR
KRAJ
MIRT
WPIS
NAWA
PĘTA
AUTO

5-literowe

KURCZ
KIPER
RETRO
PROSO
TERMY

WIDOK

RUNDA

ZŁOŻE

KUTER

IKONA

WAKAT

PRASA

TEATR

AUTOR

ETYKA

KLIPS

TEMAT

6-literowe

FRYTKI

RŻYSKO

DANINA

KLATKA

ALIANS

SZAKAL

KRESKA

NEKTAR

LOTNIA

TROSKA

TURNUS

ROLADA

7-literowe

SYBIRAK

KAMFORA

PRZYTOK

KATORGA

KONTUAR

DZWONEK

DRGAWKI

PŁATNIK

EXPRESS

8-literowe

SPIRYTUS

BAKTERIA

RETORYKA

ROZPRYSK

SUŁTANKA

DEPRESJA

KONSULAT

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

SUDOKU

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

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

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

Spójrz w GWIAZDY

Lwy dadzą popis swoich zawodowych umiejętności, Raki wplączę się w wakacyjny romans, a kobiety spod znaku Koziorożca odkryją kochanka w swoim przyjacielu! Sprawdź, co jeszcze widać w gwiazdach.



Margot
Robbie (36)
RAK

RAK 22.06–22.07

Chcesz oczyścić rodzinną atmosferę? Przejmij inicjatywę w dręczącej cię, niezłałatwionej od dawna sprawie.

PRACA: Robienie dobrej miny do złej gry w najbliższym czasie naprawdę uratuje ci posadę. Wytrzymaj, bo warto!

MIKOŚĆ: Myślałaś, że wiesz wszystko o odcieniach miłości, a tu... niespodzianka! Odkryjesz nowe oblicze szalonego romansu dzięki niezobowiązującej, wakacyjnej atmosferze. Szkoda nie skorzystać.

LEW 23.07–22.08

Nieporozumienia z przyjaciółmi okażą się poważne. Postaraj się ugasić ten ogień.

PRACA: W nowej pracy lub z nowymi szefami zabłyśniesz. Spodziewałaś się takiego rozwoju wydarzeń? Wykorzystaj to.

MIKOŚĆ: Singielki na karuzeli flirtów, romanсів i namiętnych nocy na wyciągnięcie ręki nie będą potrafiły przestać myśleć o kimś, kto niedawno je zachwycił.

PANNA 23.08–22.09

W rodzinnym konflikcie zyskaj wsparcie partnera. Przydadzą się jego rzeczowe argumenty.

PRACA: Przyływ niesamowitej energii to jedno, a nieprzyjemne plotki na temat twojego awansu to drugie...

MIKOŚĆ: W gwiazdach widać ostrzeżenie dla osób pozostających w związkach. Niestety, partner może okazać się niezbyt lojalny, a jego zdrada na pewno zaboli.

WAGA 23.09–22.10

Zastanów się, dlaczego tak źle znosisz nawet zupełnie niewinne żarty na swój temat - może czas wyleczyć się z kompleksów z przeszłości?

PRACA: Nareszcie stabilizacja: doceni to w tych niezbyt lekkich czasach.

MIKOŚĆ: Mimo delikatnych nieporozumień, daj partnerowi znać, że wciąż ci na nim zależy i pociąga cię bardziej niż dotąd. Nie warto zmarnować tego, co budowaliście od lat.

SKORPION 23.10–21.11

Życiowe obowiązki zaczną ci niebywale ciążyć. Może niech przejmie je teraz ktoś inny?

PRACA: Ty to potrafisz wynegocjować rewelacyjne warunki! Wrodzony takt znów pomoże ci w życiu.

MIKOŚĆ: Ktoś pozornie sympatyczny, a w rzeczywistości - narcystyczny, chce cię wciągnąć w swoje sieci. Strzeż się i nie daj się nabrać na łóżkowe szaleństwa!

STRZELEC 22.11–21.12

Świetna kondycja! Jednak codzienne spacerują dają ośniewające efekty. A jeśli jeszcze nie zaczęłaś, ruszaj żwawo!

PRACA: Twoja ambicja przyniesie efekty: awans, zdany egzamin. Same sukcesy!

MIKOŚĆ: Partner chwala cię pod niebiosa, a w tobie zbudziła się chęć na letni romans, bo wcale nie jesteś taka grzeczna i niewinna, za jaką on ciebie ma.

KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Tryskasz energią, więc spożytkuj ją na coś konkretnego, na przykład wielkie letnie porządki.

PRACA: Nie możesz przestać myśleć o sprawie, której nie załatwiłaś w zeszłym miesiącu. Zaniedbanie może ci zaszkodzić. Napraw je.

MIKOŚĆ: Między tobą a twoim dotychczasowym przyjacielem zacznie się rodzić coś nowego i niespodziewanego. Odkryjesz, że jest też świetnym kochankiem,

WODNIK 20.01–18.02

Bliscy podchodzą do ciebie z rezerwą. Może warto porozmawiać i zamknąć wszelkie niedopowiedzenia?

PRACA: Nie idź na kompromisy i nie daj się namówić na działania na granicy prawa.

MIKOŚĆ: W tych dniach nie zabraknie ci argumentów do rozpętania istnej burzy w waszym związku. Z kłótni dosłownie o nic może wyjść nawet zerwanie.

RYBY 19.02–20.03

Widzisz wszystko w czarnych barwach, ale w rzeczywistości wcale nie masz powodów do narzekania.

PRACA: Nie ryzykuj konfliktu z kolegami i szefem, stawiając sprawę na ostrzu noża.

MIKOŚĆ: Tak bardzo marzysz o oderwaniu się od rutyny i prawdziwej namiętności, ale nic nie robisz, by te marzenia zrealizować. Może warto odważyć się na pierwszy krok?

BARAN 21.03–19.04

Wyciszenie się i odzyskanie równowagi - to twoje priorytety na początek wakacji. I tego się konsekwentnie trzymaj!

PRACA: Niewielkie problemy na horyzoncie. Znajdziesz nieszablonowe rozwiązanie. Jeśli nie można wejść przez drzwi, spróbuj oknem.

MIKOŚĆ: Ale z ciebie szczęściara! Namiętne noce, i to z wieloletnim partnerem, to jak wygrany los na loterii.

BYK 20.04–20.05

Jeśli masz ochotę choć przez weekend przewietrzyć głowę, nie wahaj się. Podróże zawsze kształcą.

PRACA: Szykuj się na zmiany, bo po przejrzaniu szuflad i komputera wpadnie ci do głowy kilka niezłych pomysłów.

MIKOŚĆ: Jeszcze niedawno myślałaś, że życie z partnerem będzie kłopotem dla tak niezależnej osoby jak ty. Jakże się myliła...

BLIŹNIĘTA 21.05–21.06

Nie zaniedbuj zobowiązań, żeby za kilka miesięcy nie odbiły ci się czkawka.

PRACA: Przejdziesz od słów do czynów, ale daj sobie pomoc, bo później zostaniesz ze wszystkim sama.

MIKOŚĆ: Fantazjujesz o kimś innym niż twój partner. To, co było najpierw niewinnymi wizjami, staje się obsesją. Chyba czegoś ci w tym związku jednak brakuje.

STING

„Lubię pracować. Czy mógłbym przejść na emeryturę? Nie jestem pewien, czy dałbym radę. Nie rozwinąłem w sobie umiejętności nicnierobienia. Nie przygotowałem się na to. A może po prostu się tego boję?”

JOANNA KORONIEWSKA

„Stara, ale jeszcze jara! Kocham swój wiek, że już wiem czego chcę, a co kompletnie mnie nie interesuje. Kocham też to, że nie męczę się jak kiedyś z toksycznymi ludźmi wokół. Nie zawracam sobie tym głowy”.

KAROL STRASBURGER

„Jak mówią mędrcy nauk chińsko-indyjskich, powinniśmy mieć kontakt fizyczny z kimś, on jest bardzo nam potrzebny. Żebyśmy nie mieli poczucia samotności, powinniśmy kogoś przytulić raz, dwa razy dziennie. To bardzo ważne”.

CATE BLANCHETT

„Zdarzają się role, które pochłaniają całkowicie i potem nie chcą mnie opuścić, nawet w snach. To efekt szamańskości mojego zawodu. I najlepszym antidotum na to jest, moim zdaniem, posiadanie czwórki dzieci”.

Oni mają GŁOS

EMILIA KOMARNICKA

„Miłość jest dla mnie największą siłą twórczą, jaka istnieje. Potrafi stworzyć wszystko – i bardzo wiele też uleczyć. Wierzę, że to energia, która nas buduje, rozwija i prowadzi. Na miłość zawsze jest przestrzeń”.

LESZEK LICHOTA

„Nigdy nie rozpamiętuję przeszłości. Jeżeli coś się zdarzyło i miało negatywne oddziaływanie na mnie, wypierałem to i zapomniałem. I patrzyłem w przyszłość na zasadzie: od dziś rzeczywistość wygląda tak i idziemy do przodu”.

MAŁGORZATA SOCHA

„Nie lubię konfliktów, źle się w nich czuję, nie dodają mi pewności siebie, wręcz przeciwnie. Ale z drugiej strony: nie należy zbyt łatwo oceniać i patrzeć na innych przez pryzmat własnych doświadczeń”.

Inspirowane profesjonalną pielęgnacją

Bielenda
Skinclinic
PROFESSIONAL

Poznaj **zaawansowane formuły** łączące w sobie substancje aktywne z kompatybilnymi składnikami biologicznie czynnymi, które poprzez synergiczne działanie przynoszą **w szybkim czasie zauważalne efekty**.

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

BESTSELLER

SZTYFT NAWILŻAJĄCO- OCHRONNY SPF 50

- Wysoka ochrona UVA i UVB oraz nawilżenie
- 4 formy kwasu hialuronowego wsparte mocą witaminy E
- Delikatny efekt „glossy glow”

50
SPF

NOWOŚĆ

SERUM KWAS HIALURONOWY

- Nawilżenie i zmniejszenie reaktywności
- 3 synergicznie działające składniki: kwas hialuronowy, trehaloza, tripeptyd CU

EFEKTY:

Po 1 użyciu:

- ✓ ukojenie i zredukowanie przesuszenia

Po miesiącu stosowania:

- ✓ nawilżenie i wygładzenie
- ✓ poprawa elastyczności i jędrności
- ✓ przywrócenie długotrwałego komfortu

PŁATKI TONIZUJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- Tonizacja i nawilżanie
- Higieniczna aplikacja za pomocą pęsety
- Idealne w roli maseczki na twarz

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na Bielenda .com



Odkryj
wszystkie
produkty

MULTIENZYMATYCZNY PEELING GOMMAGE ZŁUSZCZAJĄCO-ROZŚWIETLAJĄCY

- Delikatne złuszczenie z efektem rozświetlenia skóry
- 3 synergicznie działające enzymy: papaina, bromelaina i ficyna

EFEKTY:

Po 1 użyciu:

- ✓ widoczne rozświetlenie skóry

Po miesiącu stosowania:

- ✓ wyrównanie kolorytu
- ✓ przywrócenie naturalnego blasku
- ✓ wygładzenie skóry