MAGAZYN W DOBRYM STYLU

SHOW

DWUTYGODNIK Cena 6 zł 49 gr (w tym 8% VAT)
Nr 20 (469) 28 września 2026 r.

Sandra Drzymalska

Bolesna droga DO ROLI „LALKI"

CZY BLISCY PRZYJĘLI ZAPROSZENIE NA ŚLUB FILIPA CHAJZERA?

ROKSANA WĘGIEL BOI SIĘ O SWOJE ŻYCIE?

OD TEJ DECYZJI TOMASZA KOTA NIE MA JUŻ ODWROTU

Indeks 245895

ISSN 1899-6574

9 771899 657606 40

Numer w sprzedaży do 11.10.2026

eprasa.pl fc22c825c1

Magdalena Boczarska

Jej kariera mknie bez awarii jak luksusowe auto, ale na ukochanych Mazurach aktorka zasiadła za kierownicą Porsche w wersji polowej. Zamiast planu filmowego – chwila wytchnienia na łonie natury. Czerwony dywan musi poczekać...

Grażyna Szapołowska

Tegoroczne lato powoli zaczyna być już tylko słodkim wspomnieniem. Grażyna Szapołowska postanowiła więc poszukać słońca w hiszpańskim Alicante. Aktorka pochwaliła się zdjęciami na nadmorskim piasku, ubrana w błyszczącą cekinami sukienkę. Czyżby zainspirowała się syrenami z głośnej ostatnio „Odysei"?

#Show TIME

Małgorzata Kożuchowska

Na co dzień to ona jest gwiazdą, ale podczas spaceru z ukochaną sunią, zamieniają się rolami. Mila, zamiast iść obok, ląduje na rękach Małgorzaty Kożuchowskiej. Aktorka nie żałuje jej głasków, bo lubi rozpieszczać czworonoga. To nie jest pieskie, ale rajskie życie!

Mikołaj Roznerski

Fankom z pewnością ślinka pociekła na widok tego zdjęcia - i to jeszcze zanim dopatrzyły się tych mięs, które aktor uwędził. Ponoć szynkę przesuszył, ale jeśli ją poda w tym stroju, nikt nie zauważy.

Adam Zdrójkowski

W zdrowym ciele, zdrowy duch! Adam Zdrójkowski dobrze o tym wie. I nawet na urlopie w Hiszpanii nie odpuszcza, tylko dźwiga ciężary. Przecież dobra forma sama się nie zrobi.

Fot.: Instagram.com/magda_boczarska, grazyna_szapolowska, malgorzatakozuchowska, adam_zdrojkowski, mroznerski

eprasa.pl fc22c825c1

Nr 20 (469) 28 września 2026 r.

SHOW

MAGAZYN W DOBRYM STYLU

GWIAZDY SHOW

4 Dlaczego **Mandaryna** jeszcze nie zamieszkała z **Michałem Wiśniewskim**?

5 **Natasza Urbańska** potrzebuje teraz wsparcia i zrozumienia.

10 Niepokorni, niegrzeczni, **Borys Szyc i Andrzej Chyra** mają w nas fanki.

O TYM SIĘ MÓWI

24 **Krzysztof Ibisz** zdradza sekret udanego patchworku.

14 Taneczny interes **Agnieszki Kaczorowskiej i Marcina Rogacewicza** jednak się nie udał.

15 **Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor** szykują wielki powrót. Jak to wpłynie na ich relacje?

18 Czy **Helena Englert**, jako córka znanej pary, na pewno ma łatwiej w życiu?

26 **Marcelina Zawadzka** nie kryje, że myśli o kolejnym dziecku.

8 **Syn Cindy Crawford** przegrał walkę z uzależnieniem.

7 **Anita Sokołowska** nie zamierza korzystać z aplikacji randkowych.

STYLOWY PORADNIK

28 **Moda** Dzięki kokardzie zwykła bluzka nabiera charakteru.

30 **Makijaż** Przyglądamy się gwiazdom na rozdaniu Emmy, by podejrzeć najnowsze trendy.

32 **Pielęgnacja** Jakie paznokcie będą modne tej jesieni? Czas na prostotę.

35 **Zawsze w formie** Odpoczynek to inwestycja w długie życie. Uczymy się o siebie dbać.

PO GODZINACH

36 **Kuchnia** Nic tak nie dodaje ciepłej atmosfery w domu, jak zapach kruszonki.

38 **Wnętrza** Matcha stała się tak popularna, że wkracza na salony. Dosłownie na salony.

42 **To jest hit** Kto czekał na drugi sezon serialu z **Izą Kuną**? Jako Klara jest przezabawna!

Z nową, podładowaną energią

Gwiazda na co dzień godzi macierzyństwo z zawodowymi zobowiązaniami. Nowa przyjaźń pozwala jej na chwilę zwolnić i zrobić prawdziwy reset.

Katarzyna Glinka

Wreszcie ma WSPARCIE!

» SHOW-BIZNES TO OCEAN PEŁEN REKINÓW I PIRANII. Wszyscy słodko się do siebie uśmiechają, lecz pod powierzchnią każdy walczy o przetrwanie. Mityczne gaże trafiają się nielicznym, a aktorki rywalizują nie tylko o role, ale i o rozgłos. Na szczęście zdarzają się wyjątki. Katarzyna Glinka i Katarzyna Bujakiewicz spotkały się na planie serialu „Szpital św. Anny" i od razu poczuły, że nadają na tych samych falach i że będzie im się dobrze razem pracowało. Ale dziś także prywatnie łączy je tak silna więź, że potrafią spędzić cały dzień tylko we dwie, świetnie się przy tym bawiąc.
– Nie ma rywalizacji, jest pomoc i wsparcie. To jest cudowne, bo nie jest oczywiste – podkreśla zachwycona i wzruszona Katarzyna Glinka. **(AR)**

Z przyjaciółką w roli głównej

Serial sprawił, że stały się niczym siostry. Z radością wracają na plan do grodu Kraka, gdzie mają też czas na drobne dziewczyńskie przyjemności…

Poczułam, iż to jest po prostu ten człowiek. Stwarza taką atmosferę i poczucie akceptacji, bezpieczeństwa oraz wsparcia – mówi Glinka o Bujakiewicz.

Fot. na okładce: Michał Klusek/materiały prasowe Netflix, East News, Reporter (2)

Fot.: Akpa (2), Getty Images, House of Food, Instagram.com/k.bujakiewicz (2), Instagram.com/anita_sokolowskaa

eprasa.pl fc22c825c1

Dojrzałe motyle w brzuchu

Emocje jak za dawnych lat, ale po dwóch dekadach od rozwodu, doświadczenie dużo większe.

Dzieci: Xavier i Fabienne trzymają kciuki za związek rodziców i wierzą, że tym razem się uda.

Z Michałem Wiśniewskim byli małżeństwem tylko pięć lat. Dzisiaj on nazywa ją jednak miłością swego życia.

MANDARYNA W TEJ MIŁOŚCI CZUJE SIĘ JAK NASTOLATKA

» ODKĄD ZESZŁA SIĘ Z MICHAŁEM WIŚNIEWSKIM po dwóch dekadach, ma wrażenie, że zegar cofnął się do roku 2005. Oboje cieszą się chwilą i wierzą, że nie powtórzą starych błędów. Ostatnio w podcaście „Z bliska" Mandaryna wyjawiła, że chociaż znów randkuje z ojcem swoich dorosłych już dzieci, to ani ona z nim nie zamieszkała, ani on się do niej nie wprowadził.

– Jesteśmy trochę jak nastolatkowie – śmiała się i nie ukrywała, że to jest całkiem przyjemne.

– Na razie się trochę łapiemy, ale to nie ma znaczenia, bo i tak on jest obok – wyznała. Zamierzają ze sobą zamieszkać, ale nie sprecyzowała kiedy.

– Nie wiem, październik? – dodała. **(VK)**

Sprawdzian także uczuć?

Związek z Michałem zepsuł się, kiedy sama zaczęła robić karierę. Teraz eksmąż mocno kibicuje jej w „Tańcu z gwiazdami"

Zamknęłam oczy i je otworzyłam, i dalej jestem w 2005 roku – mówi.

JEDNYM ZDANIEM

Osiem lat temu **Alżbeta Lenska** miała poważną operację tętniaka mózgu, więc kiedy teraz trafiła do szpitala na badania dopadł ją strach, ale na szczęście pokonała go m.in. śmiechem.

Po zakończeniu związku z narcyzem, **Maja Sablewska** dostała od psychologa specyficzną radę, by przez rok wystrzegała się seksu – wręcz dostała zakaz korzystania ze sztuki ars amandi.

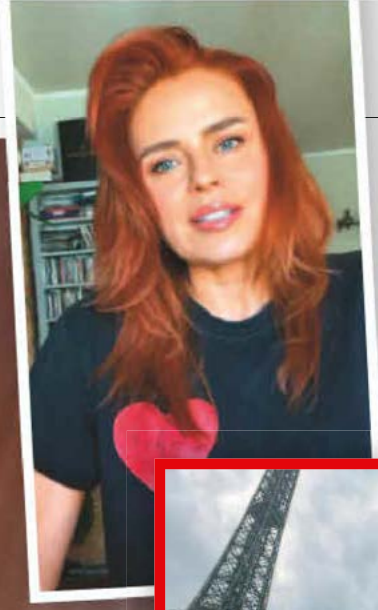
Warta 10 milionów dolarów willa **Nicolasa Cage'a** w Malibu została uszkodzona przez ogromne zapadlisko i dosłownie zapada się pod ziemię, a władze ogłosiły ewakuację.

Fot.: Instagram.com/marta.mandaryna, Akpa (2), East News, Reporter

eprasa.pl fc22c825c1

Nie miała wyjścia

Miała 16 lat, gdy zaczęła występować w teatrze. Teraz świętuje 30-lecie pracy artystycznej trasą koncertową, którą musiała zawiesić.



Uśmiech przez łzy

Na filmiku opublikowanym na Instagramie uśmiecha się, ale głos jej się łamie.

Z mężem, Januszem Józefowiczem i córką Kaliną, którzy najmocniej ją teraz wspierają.

Nie traci pogody ducha

Poczucie humoru – tego nigdy jej nie brakowało. Dlatego wierzy, że wszystko dobrze się skończy.

NATASZĘ URBAŃSKĄ LOS WYSTAWIŁ NA PRÓBĘ

» **ZASMUCIŁA WYZNANIEM, ŻE ZMAGA SIĘ Z NOWOTWOREM** nie tylko fanów, którzy zachodzili w głowę, dlaczego artystka odwołała zaplanowane na jesień koncerty, ale i kolegów z branży. – Jestem w trakcie leczenia onkologicznego – wyznała kilka dni temu na Instagramie. Jednak zapewniła, że mimo choroby nie zamierza całkowicie rezygnować z pracy. W rozmowie z „Faktem" potwierdziła to jej menadżerka, Monika Kordowicz. – Natasza jest cały czas aktywna zawodowo, kończy album, nadal występuje, ale już nie tak intensywnie. Scena i fani dają jej siłę, by walczyć o swoje. Jej radość życia jest niesamowita – powiedziała. **(TOR)**

Fot.: Akpa, Instagram.com/nataszaofficial (2), Facebook.com/Natasza

eprasa.pl fc22c825c1

Miało być święto ludzkiej kreatywności i rzemiosła, narzekali widzowie. A te modele? Świeciły... ustawieniami fabrycznymi!

NICZYM RENESANSOWA KSIĘŻNICZKA...

Pokaz Vogue World: Milan 2026 otworzyła Gigi Hadid w spektakularnej sukni Valentino. Kreacja powstała z odzyskanych weneckich kołder, a jej ręczne wykonanie zajęło aż 1680 godzin.

W RYTMIE POP-ARTU

Topowe modelki Imaan Hammam i Ida Heiner zaprezentowały stylówki z nadrukami okładek „Vogue", inspirowane pop-artową kolekcją z 1991 roku.

MILAN FASHION WEEK: WESOŁO, ALE NIE GOŁO!

» JEŚLI MODA GDZIEŚ MA TEMPERAMENT, to w Mediolanie. Milan Fashion Week znów był areną gigantów: Armaniego, Prady, Gucciego i Versace. Pokaz otworzyła supermodelka Gigi Hadid, zamieniając wybieg w scenę niczym szekspirowska bohaterka. A gdy wydawało się, że widzieliśmy już wszystko, organizatorzy dorzucili kontrowersję: humanoidalne roboty. Miały być dodatkiem, a wywołały burzę w. Bo w Gallerii Vittorio Emanuele II miały spotykać się pokolenia twórców, nie maszyny. Zwłaszcza gołe (proto)typy, i to w XIX-wiecznej wizytówce miasta. Kto to widział?! **(AR)**

NA SUKNI MALOWANE

Piosenkarka Alicia Keys wykonała przy fortepianie utwór Donny Summer. Jej ręcznie malowana suknia z gigantycznym trenem przypominała wyglądem dzieła impresjonistów.

POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI?

Gwiazda wybiegów USA, Alex Consani, pojawiła się w stylizacji z włókna szklanego, z recyklingu. Ten „look" lat 80. pochodzi od Bottega Veneta.

HU HU HA, IDZIE ZIMA ZŁA?

Włoska moda gotowa na srogą zimę... A pan obok to wcale nie szef odśnieżania dróg dojazdowych do światowej stolicy designu, tylko amerykański artysta Machine Gun Kelly w garniturze Byblos.

ICH TROJE, CZYLI WIELKIE WEJŚCIE!

Tych państwa raczej nie trzeba przedstawiać: Stefano Gabbana, Jennifer Lopez i Domenico Dolce.

Fot.: Getty Images (6), East News

eprasa.pl fc22c825c1

Co ma być, to będzie

Nie goni za miłością a samotność traktuje jak szansę, nie karę. – Ja bardzo mocno wierzę w to, że, co ma przyjść, to przyjdzie, jeśli wyślę dobrą energię – mówi.

Dobry czas na poznanie siebie

W związku była ponad 15 lat. Po rozstaniu uczy się być sama ze sobą i rozumieć swoje potrzeby.

Osobno, a jednak razem

Z reżyserem Bartoszem Frąckowiakiem nie są już parą, ale zawsze będzie łączyć ich syn Antoni – dzisiaj już nastolatek.

W 2024 roku, w parze z Jackiem Jeschke, wygrała „Taniec z Gwiazdami".

ANITA SOKOŁOWSKA: SINGIELKA BEZ PRESJI

» SZCZĘŚCIE TO NIE TYLKO MIŁOŚĆ, a aktorka nie traktuje tego, że jest sama jako powodu do wstydu czy do szukania na siłę nowego związku. – Cztery lata po rozstaniu z byłym partnerem, z Bartkiem, nauczyły mnie tego, żeby poznać samą siebie i nauczyć się być samej ze sobą – wyznała Anita Sokołowska, która z reżyserem Bartoszem Frąckowiakiem – ojcem swojego syna, ma dzisiaj przyjacielską relację. Nie korzysta z aplikacji randkowych i… nie zamierza. – Szczęście to twój stan ducha, to, jak myślisz, czym się otaczasz, z kim rozmawiasz, co robisz na co dzień. Absolutnie nie uzależniam swojego szczęścia od miłości – zapewniła ostatnio. **(VK)**

Fot.: Akpa, Zoom, Instagram.com/itu.itam.travel, Instagram.com/anita_sokolowskaa

eprasa.pl fc22c825c1

GORĄCY TEMAT

Cindy Crawford z synem i córką, zanim życie zaczęło stawiać tę rodzinę przed ciężkimi próbami.

Presley i Kaia wyrastali w domu pełnym miłości i akceptacji. Rodzice byli im oddani.

Rodzinne chwile szczęścia. Cindy, Rande i Kaia wierzyli, że Presley w końcu zdoła odzyskać swoje życie.

Syn słynnej matki

Presley był typowym nepo baby, matka wprowadziła go na celebryckie salony, a jej nazwisko ułatwiło mu podpisywanie prestiżowych kontraktów. I właśnie to mu najbardziej ciążyło, nie wierzył w siebie.

Presley Gerber

Życie wymknęło MU SIĘ Z RĄK

SHOW extra

Niemal dekadę trwała jego **walka z uzależnieniem** od narkotyków. Syn słynnej amerykańskiej modelki przegrał ją, niestety, 20 września br.

eprasa.pl fc22c825c1

Przegrał z demonem

Beztroskie macierzyństwo

Zanim zaczął pracować jako model, jego pasją było ujarzmianie fal na desce surfingowej. Fantastycznie sobie radził.

Skazani na karierę

Robił świetne zdjęcia siostrze i matce. Magazyn „Vanity Fair" pisał o nim: wydaje się już prawdziwym profesjonalistą fotografii.

Nie był sam z chorobą

Charlotte D'Alessio, z którą był związany przez dwa lata, pożegnała go słowami: - Dzieliliśmy czystą miłość. Zasłużyłeś na więcej czasu, na więcej życia.

Bardzo nam przykro, lecz pani dziecko nie żyje – tak strasznej wiadomości żadna matka nie chciałaby otrzymać. Cindy Crawford, wielka gwiazda wybiegów lat 90. i jedna z najsłynniejszych modelek świata, kilkanaście dni temu musiała się jednak z nią zmierzyć. Jej syn, 27-letni Presley Gerber, został znaleziony martwy w ośrodku terapii uzależnień Resolutions Living w Santa Monica.

Szok i wielki smutek

Dla modelki i jej męża, przedsiębiorcy Randego Gerbera, była to wieść szokująca, aczkolwiek nie do końca niespodziewana. Ich syn, model i obiecujący fotograf, od niemal dekady zmagał się z nałogiem narkotykowym, o czym zresztą mówił publicznie, wierząc, że to uchroni innych. W 2024 r. przedawkował fentanyl. Opowiadał o uzależnieniu od opioidów, ciężkiej depresji, atakach paniki i nocnych lękach. Mówił, że konsultował się już z piętnastoma psychiatrami, przyjmował dziesiątki leków, mimo to nie znalazł lekarza, który wyciągnąłby go z psychicznego piekła.

Do ośrodka zgłosił się wieczorem, prosząc o pomoc. Świadkowie mówią, że w chwili przyjęcia wyglądał bardzo źle. Po jedenastu godzinach wezwano do niego pogotowie. Dyspozytor usłyszał, że możliwe jest przedawkowanie i zatrzymanie krążenia. Po dziesięciu minutach reanimacji ratownicy stwierdzili zgon. Policja nie znalazła oznak udziału osób trzecich. Sekcja zwłok nie wykazała przyczyny śmierci, ustalenie jej może trwać kilka miesięcy.

Cindy Crawford, jej mąż i córka Kaia po śmierci Presleya nie zabrali głosu publicznie. Ich przedstawiciel prasowy przekazał mediom, że rodzina prosi o prywatność w tym bardzo trudnym i bolesnym czasie. Nieoficjalnie ludzie z ich otoczenia potwierdzają, że była modelka jest w szoku, zaś cała trójka pogrążyła się w smutku, którego nie da się opisać słowami.

Jednocześnie przyjaciele rodziny Gerberów zapewniają, że matka, ojciec i siostra byli bardzo uczuleni na narkotykowe problemy Presleya. Cindy i Rande przez te wszystkie lata szukali dla niego pomocy i uczestniczyli w jego walce z nałogiem.

Gdy na początku 2026 roku Presley pojechał do Meksyku na terapię zakazaną w USA ibogainą, ojciec pisał w mediach społecznościowych, że podziwia go za odwagę w mierzeniu się z tym, z czym tak trudno walczyć. Matka nazywała go wojownikiem, a siostra mówiła: jestem cholernie dumna z brata. W czerwcu br. rodzice towarzyszyli mu podczas sympozjum poświęconego zdrowiu psychicznemu. Chociaż od lat konsekwentnie strzegą prywatności rodziny, nie ukrywali już, że syn leczy się przewlekle. I głęboko wierzyli, że naprawdę jest już bliski pokonania demona.

Dorósł za szybko

Presley miał piętnaście lat, gdy poszedł w ślady matki i podpisał kontrakt z prestiżową agencją IMG Models. Szybko zaczął chodzić po słynnych wybiegach i brał udział w kampaniach największych marek, nie tylko modowych. Ale z czasem przestał mówić o modzie, a coraz częściej o lekach, nałogu, strachu i kolejnych próbach leczenia.

Przed rokiem wspominał swoje dzieciństwo w Malibu: deskorolka, surfing, całe dni spędzane na beztrosce, w oceanie. – Ale przyszła praca i dorosłość. Ludzie mówili: byłeś takim szczęśliwym dzieckiem. Co się z tobą stało? – wyznał. – Odpowiadałem, że stało się życie.

SHOW Anna Grabarczyk

Najgorsze chwile

Cindy Crawford z mężem - pierwsze zdjęcie po ujawnieniu śmierci Presleya. Oboje nie zabrali głosu na ten temat.

Fot.: Getty Images (2), East News (3), Forum, Instagram.com/cindycrawford (2)

eprasa.pl fc22c825c1

CO RÓŻNI CO ŁĄCZY

Mocno NIEPOKORNI

» **ROZCHWYTYWANI** aktorzy, którym alkohol niegdyś mocno komplikował życie. Ale podobieństw między sławnymi blondynami jest więcej!

BORYS SZYC

Urodził się w Łodzi, ma 47 lat. Zodiakalna Panna, 176 cm wzrostu.

Ojciec, dyrektor teatru, zostawił rodzinę tuż po narodzinach syna. Ten wybrał PWST. A miał być księdzem!

Przed laty skakał z kwiatka na kwiatek. Ze związku z Anną Bareją ma córkę Sonię (21).

Ustatkował się dopiero przy Justynie Nagłowskiej, swojej miłości sprzed lat. Wzięli ślub, mają syna Henryka (6), razem wychowują też jej córki.

Upijał się już w szkole średniej, przez alkohol stracił prawo jazdy. Trzeźwy od ponad dekady.

ANDRZEJ CHYRA

Ma prawie 62 lata i 176 cm wzrostu. Jest spod znaku Panny i urodził się w Gryfowie Śląskim

Ojciec pracował w kopalni miedzi i on też miał być górnikiem. Ostatecznie wybrał stołeczną PWST.

Słynie jako kobieciarz. Rozwiedziony. Jego żoną była reżyserka castingowa Marta Kownacka. Był też związany z Magdaleną Cielecką.

Z Pauliną Jaroszewicz, będąc już po pięćdziesiątce, doczekał się syna Tadeusza (11).

Aby zyskać pewność siebie, zaczął pić już w liceum. Dopiero ojcostwo sprawiło, że zerwał z nałogiem.

Fot.: Akpa (2)

eprasa.pl fc22c825c1

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026

Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

AKTORKA

Barbara Bursztynowicz
Paulina Gałązka
Katarzyna Herman
Anna Karczmarczyk
Joanna Kulig
Magdalena Różczka
Anna Maria Sieklucka
Agata Turkot
Justyna Wasilewska
Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR

Ireneusz Czop
Piotr Cyrwus
Konrad Eleryk
Tomasz Kot
Maciej Musiał
Filip Pławiak
Piotr Polak
Michał Sikorski
Borys Szyc
Tomasz Ziętek

SERIAL

Czarna śmierć
Drelich
Heweliusz
Młode gliny
Ołowiane dzieci
Piekło kobiet
Przepis na zbrodnię
Szpital św. Anny
The Office PL 5
Zajazd. Będzie się działo

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!

1x WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY

WARTOŚĆ NAGRODY: 12 000 zł

4x ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI ELIXA I MĘSKI AZTORIN

Nagrodę ufundowała firma: APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł

4x GŁOŚNIK JBL XTREME 5 Z MOCNYM BRZMIENIEM JBL PRO SOUND I TECHNOLOGIĄ AI SOUND BOOST

WARTOŚĆ: 1499 zł

1x T TABLET 2 WARTOŚĆ: 1299 zł

1x T PHONE 3 WARTOŚĆ: 849 zł

1x TELEWIZOR HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K

WARTOŚĆ: 1649 zł

MAGENTA TV

2x NAGRODA 1000 zł

UFUNDOWAŁA MARKA HORTEX

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

Hortex

5x VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL

COSTWAY

WARTOŚĆ: 500 zł

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

epraesa.pl fc22c825c1

KARTKA Z KALENDARZA

5 października 2018 r.

Miłość bez przyszłości

Ona młoda, utalentowana i głodna sławy, on wielki gwiazdor rocka, zmęczony karierą i uzależniony od alkoholu, nadużywający leków i narkotyków. Skazana na porażkę miłość co kilka dekad wraca na ekran w nowej odsłonie.

Królowa była tylko jedna

Chociaż film ma dwoje głównych bohaterów, to przede wszystkim na Lady Gadze skupiała się uwaga innych gwiazd, dziennikarzy i gapiów, którzy polowali na jej autograf i wspólne zdjęcie. Piosenkarka olśniewała.

Podzielone zdania

W poprzedniej, trzeciej ekranizacji „Narodzin gwiazdy" z 1976 r. główne role zagrali Barbra Streisand i Kris Kristofferson. Publiczność tę wersję uwielbiała, ale krytycy uznali za najsłabszą. Piosenka „Evergreen" przyniosła Streisand Oscara.

Nowa rola śpiewającej Lady

W czerwcu br. Lady Gaga została po raz pierwszy matką. Wraz z narzeczonym, przedsiębiorcą, inwestorem i filantropem Michaelem Polanskym powitała dziecko. Dopiero teraz zdradzili, że mają córkę o imieniu Rose Bean.

Zapracował na swoje smaczki

Sympatyczny, kudłaty pies, którego zaadoptowali filmowi Ally i Jack, w rzeczywistości był zwierzakiem Bradleya Coopera o imieniu Charlie. Jego debiut na ekranie wypadł przekonująco.

PREMIERA „NARODZIN GWIAZDY"

» **TO JUŻ CZWARTA WERSJA** tej historii, a zarazem trzeci remake oryginału z 1937 r. Druga i trzecia powstały w latach 1954 i 1976. Premiera nowych „Narodzin gwiazdy" była popkulturowym wydarzeniem. Lady Gaga, kojarzona głównie z tanecznymi przebojami i ekstrawaganckimi strojami, dowiodła, że świetnie radzi sobie jako aktorka. Hollywoodzki gwiazdor Bradley Cooper nie tylko zagrał u jej boku, ale też pierwszy raz był reżyserem. Opowieść o burzliwej miłości początkującej wokalistki i sławnego, lecz pogrążonego w nałogu muzyka znów poruszyła miliony. Film dostał aż osiem nominacji do Oscara, a utwór „Shallow" nagrodzono tą statuetką. **(AG)**

Hit na dwie statuetki

Za filmową piosenkę „Shallow" Lady Gaga dostała Oscara i Złoty Glob. Utwór był również wysoko notowany na listach przebojów na całym świecie.

Poruszający moment

Inna filmowa piosenka - „I'll Never Love Again" - ma wzruszającą historię. Lady Gaga nagrała ją kilkanaście minut po tym, jak usłyszała o śmierci bliskiej przyjaciółki, która przegrała walkę z rakiem. Proponowano jej przełożenie zdjęć, lecz Gaga wyszła na scenę.

Fot.: East News (4), Forum (3)

eprasa.pl fc22c825c1

Najpiękniejszy dzień życia

Bianka jest drugą żoną Chajzera, on wierzy, że już ostatnią. Miodowy miesiąc spędzą w Nowym Jorku.

Brak szans na pojednanie

Celebryta nie wie, czy jego teściowa dostała zaproszenie na ślub. – To nie moja mama – broni się.

FILIP CHAJZER JEDNAK DOPIĄŁ SWEGO!

» WZIĄŁ ŚLUB Z MŁODSZĄ O DWIE DEKADY BIANKĄ. Zna ją od zaledwie kilku miesięcy. Ceremonia odbyła się w ostatni weekend lata, w jednym z krakowskich kościołów. Wśród gości zabrakło 9-letniego syna Filipa Chajzera z poprzedniego związku. Nie pojawiły się także matka i babcia panny młodej. Obie mają być przeciwne temu związkowi. W programie Kuby Wojewódzkiego Chajzer mówił, że jego teściowa prawdopodobnie wręcz go nienawidzi. Biankę do ołtarza odprowadził jednak jej ojciec. – Klasa absolutna – skomentował jego zachowanie pan młody. Ojciec panny młodej nie został jednak na weselu. Zatrzymały go obowiązki zawodowe, których nie mógł przełożyć, ponieważ zaproszenie otrzymał zbyt późno. **(BAJ)**

Bianka przyjęła i obrączkę, i nazwisko od ukochanego.

Wielka radość w rodzinie

Zygmuntowi Chajzerowi najwyraźniej przypadła do gustu nowa synowa. Życzy nowożeńcom jak najlepiej.

Fot.: Akpa, Reporter (2), Instagram.com/filip_chajzer

eprasa.pl fc22c825c1

Starsza córka aktorki Emilia skończyła 7 lat, młodsza Gabrysia ma pięć.

Uff, jak gorąco!

Ich popisy w „Tańcu z gwiazdami" wzbudzały wiele emocji i rozgrzewały parkiet do czerwoności.

Odpadli z tanecznego show, ale to doświadczenie chcieli przekuć w biznes. Liczyli na sukces.

Pechowa siódemka?

Znaleźli się na zakręcie, ale nie tracą nadziei, że wkrótce ich sytuacja zawodowa się ustabilizuje.

AGNIESZKA KACZOROWSKA ZNÓW POCZUŁA SMAK PORAŻKI

» MIŁOŚĆ SIĘ SKOŃCZYŁA PRZYNAJMNIEJ TA NA SCENIE. Spektakl „Siedem", z którym Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz jeździli po Polsce, miał być artystycznym przedłużeniem ich uczucia, które wcześniej rozgrzewało parkiet „Tańca z Gwiazdami". Niestety, zebrały się nad nim czarne chmury. – Już wiemy, że nie gramy jesienią, ale szukamy rozwiązania – wyznała niedawno aktorka. Dla obojga oznacza to mniej zarobku, a zobowiązań im nie brakuje. Marcin płaci alimenty na kilkoro dzieci, Agnieszka wychowuje dwie córki i urządza kupiony dom. Ale oboje grają jeszcze w innym spektaklu objazdowym i wierzą, że wspólnie poradzą sobie z tą sytuacją. **(VK)**

Porywy namiętności

Spektakl „Siedem" był ich bardzo osobistym projektem. Włożyli w niego cały swój talent i serce. Ale niestety, łaska widzów (i sponsorów) na pstrym koniu jeździ.

JEDNYM ZDANIEM

Chorująca na zespół sztywności uogólnionej **Celine Dion** wróciła na scenę po sześciu latach przerwy, a pierwszy jej koncert w Paryżu był pełen wzruszeń.

W rozmowie w RMF FM **Julia Wieniawa** zdradziła, że za trzy lata, czyli przed trzydziestką, chciałaby zostać matką i widzi siebie w swoim domu w lesie z dzieckiem.

W „Blaskach i cieniach" **Monika Jarosińska** wyznała, że nieraz pracowała w show-biznesie za darmo i choć wiedziała, że ktoś ją wykorzystuje, nie miała alternatywy.

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

eprasa.pl fc22c825c1

Prawie milion obserwujących

Na Instagramie prężnie działają już od kilku lat. Profil Joanny obserwuje 955 tys. osób.

Ich pandemiczne „Domówki u Dowborów" z innymi gwiazdami show-biznesu przyciągały tłumy widzów.

Nadwiślańska power couple

Parą są ponad dwie dekady, małżeństwem - 11 lat. Ich miłość zwyciężyła różne zawirowania.

Zabawa dla całej rodziny

W swoją internetową działalność wciągają czasem Katarzynę Dowbor, a ostatnio w zabawnych filmikach występuje też ich starsza córka Janina.

Fot.: Akpa, Instagram.com/joannakoroniewska (2), Instagram.com/maciej_dowbor

MACIEJ DOWBOR IDZIE Z ŻONĄ NA CAŁOŚĆ!

» WYDAŁO SIĘ DLACZEGO RZUCIŁ ŚNIADANIÓWKĘ. Odszedł z „Dzień dobry TVN", by pracować z Joanną Koroniewską na pełen etat. W „Forbes Women" już zdradzili: wrócą do „Domówek u Dowborów", rozwiną YouTube i urządzą domowe studio. Nagrywanie daje im frajdę, ale Maciej mówi, że współpraca rodzi spięcia – żonie inaczej udziela się wskazówek niż obcej osobie. Ewa Chodakowska i Lefteris Kavoukis ostatnio rozstali się przez to, że wspólna praca zdominowała ich życie, ale Joanna i Maciej chyba się tego nie boją – jako para wyszli przecież obronną ręką już z niejednej podbramkowej sytuacji. **(NA)**

eprasa.pl fc22c825c1

GORĄCY TEMAT

Roksana Węgiel-Mglej

Ile kosztuje TO SZCZĘŚCIE?

W Nowym Jorku nie tylko ładuje baterie przed kolejnym sezonem koncertowym, ale też spełnia marzenia. Niestety, sukces ma swoją cenę. **Piosenkarka od roku jest na terapii i ma bodyguarda.**

Idealne życie nie istnieje

Mogłoby się wydawać, że mam idealne życie - miłość, dom, karierę, a jednak jestem jak każdy - przekonuje gwiazda.

Nie wszystko

Marzenia się spełniają

Nie kryła wzruszenia podczas rozmowy z Caroliną Herrerą, która wybrała ją na ambasadorkę nowego zapachu.

Wielki świat ją porwie!

Nawiązała współpracę z Platinum Sound Recording Studios, gdzie powstają największe przeboje gwiazd popu, R&B i hip-hopu.

Fot.: East News, Instagram.com/roxie_wegiel (5)

eprasa.pl fc22c825c1

złoto, co się świeci

Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny!

Wyróżniała się na Manhattanie świeżością i temperamentem.

SHOW extra

Motyle nie odfrunęły...

Niedawno obchodzili drugą rocznicę ślubu i wciąż mają motyle w brzuchu.

Tuż po ostatnim występie z zespołem w plenerze, ruszyła na zasłużony urlop. Roksana Węgiel-Mglej poleciała z mężem do Stanów Zjednoczonych, by skorzystać z otrzymanego zaproszenia na słynny nowojorski tydzień mody, gdzie wstęp jest ściśle kontrolowany. Gościła m.in. na jubileuszowym pokazie wenezuelsko-amerykańskiej projektantki Caroliny Herrery, która świętuje 45-lecie swojego luksusowego domu mody. Jak się okazuje, to właśnie Roxi została ambasadorką nowego zapachu tej marki. – Spełniam swoje marzenia – ekscytowała się na Instagramie Polka w dniu premiery zmysłowej kompozycji „La Bomba", stworzonej przez perfumiarzy: Christophe'a Raynauda, Quentina Bischa i Louise Turner.

Blaski i długie cienie

W mediach społecznościowych pochwaliła się też zdjęciami ze studia nagraniowego Jerry'ego Wondy – wpływowego producenta muzycznego i kompozytora nagrodzonego aż trzykrotnie statuetką Grammy, który współtworzył hity dla największych gwiazd, takich jak np. Whitney Houston, Beyoncé, Justin Bieber, Michael Jackson i Rihanna. Na wspólnych fotkach to spotkanie się ponoć nie skończyło. Kroi się światowy hit?

Podczas pobytu w USA Roxi miała rozpisany grafik co do minuty. Ale nie wyglądała na zestresowaną czy zmęczoną. W Nowym Jorku czuła się bezpiecznie. Nie wiadomo czy towarzyszył jej tam osobisty ochroniarz czy też skorzystała z usług lokalnej firmy ochroniarskiej, ale pewne jest, że bez ochrony nie ruszyłaby w tłum. „Goryle" u boku Roksany Węgiel-Mglej i jej męża to nie celebrycka fanaberia, tylko stan wyższej konieczności.

Grożono mężowi śmiercią

Od początku kariery piosenkarka boryka się z namolnymi fanami. Nie brakowało też stalkerów. Szczególnie jeden dał jej się mocno we znaki – wystawał pod rodzinnym domem piosenkarki i robił zdjęcia całej rodzinie z ukrycia. Kiedyś ją zaczepił, w efekcie zaczęła nosić gaz pieprzowy. Z czasem pojawiły się w jej otoczeniu osoby mocno odklejone od rzeczywistości, więc zatrudniła bodyguarda. – Zawsze, gdy wychodzimy do miejsc publicznych albo tam, gdzie ludzie wiedzą, że będziemy, mamy przy sobie ochronę. Wcześniej zdarzało się, że szłam sama po galerii handlowej i byłam śledzona. Nie wspomnę o sytuacjach na koncertach i tych, kiedy ktoś sobie ubzdurał, że jestem jego żoną i w związku z tym musi się pozbyć Kevina – ujawniła niedawno Roksana Węgiel-Mglej na łamach „Vivy".

Wielowymiarowe wsparcie

Traumy od roku przepracowuje na terapii. Długo szukała eksperta, któremu mogła powierzyć swoje problemy. Życie w ciągłym napięciu odbija się też na zdrowiu Roxie. – My, artyści, nakładamy maski, uśmiechamy się ze sceny, choć w środku często rozpadamy się na kawałki, bo przecież ludzie przychodzą na koncert, żeby się dobrze bawić, a nie żeby patrzeć na smutnego artystę – zdradziła przy okazji wspomnianej wcześniej rozmowy. Ona poniosła wysoką cenę popularności – zmaga się z Hashimoto i cukrzycą. Problemy zdrowotne skłoniły artystkę do zmian w życiu. – Dostałam nauczkę, ale dobrze, że teraz. Nauczyłam się, że potrzebny jest balans. Dlatego cieszę się, że Kevin zgodził się na wyprowadzkę z miasta, bo mamy tu spokój, którego oboje bardzo potrzebujemy. Chyba nawet nie wiedzieliśmy, jak bardzo – wyjawia.

Sezon zamknęła z przytupem

Dwa tygodnie temu zakończyła letni sezon koncertowy. Przed nią nowe wyzwania.

SHOW Sandra Zawiejska

eprasa.pl fc22c825c1

GORĄCY TEMAT

Kariera po RODZI

W show-biznesie są dwie waluty: talent i nazwisko. Talent bywa kapryśny, nazwisko działa od razu. I właśnie dlatego „nepobabies" wzbudzają tak silne i skrajne emocje. A jak postrzegają to oni sami? **Dla jednych sławni krewni są jak złoty bilet, dla innych – jak kula u nogi.**

SHOW extra

PRZEZ OTWARTE DRZWI

Filip Chajzer

Nie opowiada bajek o tym, że „sam się odkrył". Filip Chajzer, syn Zygmunta Chajzera, przyznaje, że na początku kariery nazwisko taty otwierało mu drzwi, które innym potrafiły się zatrzasnąć przed nosem. Tyle, że potem musiał pracować dwa razy ciężej, niż jego koledzy, żeby udowodnić, że nie jest tylko „synem Zygmunta".

Piotr i Wojciech Cugowscy

Bracia twierdzą, że jedyne wsparcie, jakie otrzymali od ojca, Krzysztofa Cugowskiego, to fakt, że posłał ich do szkoły muzycznej. A i tak na początku kariery każdy ich utwór i wokal były bezlitośnie porównywane do tego, co robił tata. Na szczęście dziś są rozliczani z własnych osiągnięć, a nie „po genach". Tyle, że od lat ze sobą nie rozmawiają. Z ojcem zresztą też nie…

eprasa.pl fc22c825c1

NIE

WIECZNIE NA CELOWNIKU

Helena Englert

Konsekwentnie buduje swoją karierę – w teatrze, filmie, w muzyce. A w pakiecie, gratis, Helena Englert dostaje za każdym razem ten sam komentarz: „układy", „załatwione", „bo rodzice". Córka Jana Englerta i Beaty Ścibakówny wciąż musi udowadniać, że pochodzi nie tylko „z dobrego domu", lecz po prostu jest dobra w tym, co robi.

BEZ PROSTEGO SCHEMATU

Paulina Młynarska

Jako córka legendarnego Wojciecha Młynarskiego, przez całe życie musiała słuchać tego samego refrenu, że karierę zawdzięcza sławnemu nazwisku. – Kompletna bzdura – odpowiada była dziennikarka, a obecnie pisarka i joginka. Zapewnia też, że „bycie dzieckiem ludzi sławnych nie sprowadza się do prostego „tata załatwił". Koniec kropka.

Fot.: Akpa (6), East News, Facebook.com/Filip Chajzer, Paulina Młynarska, Instagram.com/zborowskazofia, helena_englert

Z LEGENDĄ NA PLECACH

Zofia Zborowska

Nie udaje świętej i mówi, że znane nazwisko „pomogło jej i jednocześnie zaszkodziło". Na pewno miała łatwiejszy start, bo drzwi do branży są raczej otwarte, kiedy twoimi rodzicami są Wojciech Zborowski i Maria Winiarska. Finalnie jednak Zofia Zborowska sama musiała wypracować sobie pozycję jako aktorka i influencerka z dużymi zasięgami.

OD LAT BRAK SŁÓW

Maciej Stuhr

Już jako trzynastolatek zagrał w „Dekalogu X" u boku Jerzego Stuhra. Nie zaprzecza, że znane nazwisko i znajomości w środowisku pomagają w debiucie, zwłaszcza gdy w domu masz legendę polskiego aktorstwa. Jednak Maciej Stuhr podkreśla, że na swoje nazwisko sam ciężko zapracował, odcinając pępowinę od ojcowskiej marki.

NA WŁASNE KONTO

eprasa.pl fc22c825c1

Przecież nie wszystko umiera

Nie da się wyrzucić z serca i ze wspomnień wielu lat - trzeba zatrzymać to, co było piękne i dawało ogrom radości. On tego właśnie chce.

SHOW extra

Warto za

Blisko w ważnych chwilach

Żona była przy nim, gdy odwiedzał największe festiwalu, takie jak ten w Cannes.

Mistrz budowania emocji

Jego kreacje przeszły już do historii, nie tylko naszego rodzimego kina. Tu kadr z „Zimnej wojny".

eprasa.pl fc23c825c1

chować wdzięczność

Była jak nikt inny

Naprawdę się kochali. On powtarzał, że nikt nie zna go tak dobrze, jak Agnieszka.

Bez ukrywania wielkiej dumy

Blanka wybrała drogę wytyczoną przez rodziców. Ma już za sobą pierwsze role.

Zawsze obecny tata

Dawał dzieciom pełnię normalności. Chce, by tak zostało na zawsze.

Tomasz Kot

Zimnej wojny NIE BĘDZIE

Co zostaje po trwającej niemal 30 lat miłości?

Najważniejsze decyzje podjęte, teraz ostatni krok.

Kiedyś spojrzał na nią i bez wahania zapytał: „Cześć, jestem Tomek, wyjdziesz za mnie?". Usłyszał: „Dobrze, tylko nie dzisiaj". Sześć lat później byli po ślubie, a potem doczekali się dwojga dzieci. Dziś Tomasz Kot i Agnieszka Olczyk-Kot, po z górą dwóch dekadach wspólnego życia, przygotowują się do rozwodu. Sąd Okręgowy w Warszawie wyznaczył pierwszą rozprawę na połowę grudnia.

Wszystko już ustalone

Bardzo skutecznie chronili swoją prywatną strefę, a ich małżeństwo uchodziło za wyjątkowo trwałe. „Przez lata zbudowaliśmy razem kawał życia, który pozostanie dla nas ważny. Łączy nas rodzina, wdzięczność za wspólnie przeżyty czas i wzajemny szacunek" – napisali zgodnie w oświadczeniu.

Dziś, jak się dowiedzieliśmy, starają się przede wszystkim spokojnie wszystko uporządkować. – Oboje już ustalili podział majątku. Tomasz zostawił Agnieszce i dzieciom dom pod Warszawą, w którym jako rodzina mieszkali. Sam w zeszłym roku wyprowadził się do mieszkania na Mokotowie. To jest to mieszkanie, w którym żyli z Agnieszką, zanim kupili dom. Oboje wszystko ustalili między sobą tak, by nie było żadnych punktów spornych między nimi, aby sąd ogłosił ich rozwód na pierwszej rozprawie, bez orzekania o winie – zdradza nam aktorka, znajoma małżonków.

Nie ma też ryzyka nieporozumień dotyczących dzieci: 19-letniej Blanki i 16-letniego Leona. – Tomasz wspiera finansowo dzieci i będzie to robić, dopóki nie staną się całkiem niezależne – usłyszeliśmy.

Poznali się prawie 30 lat temu, przez wspólnych znajomych. On był wówczas studentem aktorstwa w krakowskiej Akademii Teatralnej, ona kończyła wydział operatorski w Katowicach.

Agnieszka przez długie lata była nie tylko żoną sławnego aktora, ale także kobietą z własną drogą zawodową. Pracowała jako operatorka, fotografka, scenarzystka i reżyserka, zajmowała się także terapią dziecięcą. I towarzyszyła mężowi podczas ważnych wydarzeń zawodowych. Kariera Tomasza nabierała rozpędu, ale on pozostał wierny zasadzie chronienia rodziny przed zainteresowaniem opinii publicznej. – To Agnieszka w Tomku bardzo ceniła. Woda sodowa nigdy nie uderzyła mu do głowy – opowiada nasza informatorka. Sam Tomasz wielokrotnie mówił o żonie z ogromnym uznaniem. W rozmowie z „Gazetą Krakowską" zapewniał: – Mam stuprocentowe zaufanie do żony, bo ona mnie zna najlepiej na świecie i potrafi podpowiedzieć coś, czego sam nie dostrzegam.

Zawiniła proza życia?

Co zatem się między nimi wydarzyło? – Agnieszka pierwsza poczuła, że zaniedbała siebie, że uwiera ją jakaś asymetria w tej relacji. A Tomek nie zaprzeczał, że coś się między nimi wypaliło. Być może ulotniło wraz z prozą życia? – opowiada znajoma pary.

W marcu br. do sądu trafił pozew o rozwód. Teraz czekają na pierwszą rozprawę. Nie ma publicznej wojny. Jest za to próba zachowania tego, co przez lata było dla nich istotne. Bo miłość może się skończyć. Wspólna historia – niekoniecznie.

SHOW Anna Nowacka

Fot.: Reporter, Akpa (2), Instagram.com/tomasz_kot.official, materiały prasowe, Forum

eprasa.pl fc22c825c1

GORĄCY TEMAT

Sandra Drzymalska

Z tramwaju na CZERWONY

Skromna dziewczyna z Wejherowa niespodziewanie weszła na światowe salony Netflixa. Czy to przewróci jej w głowie?

Gdy tylko ogłoszono, że to właśnie Sandra Drzymalska ma zagrać Izabelę Łęcką w nowej wersji „Lalki" dla Netflixa, w internecie zawrzało. Jedni widzieli w niej aktorkę z hipnotyzującą energią, inni kręcili nosem, że lepiej wypada w rolach współczesnych kobiet niż w kostiumie arystokratki. Dziś, gdy serial w reżyserii Pawła Maślony, choć budzi też kontrowersje, stał się hitem, nazwisko Drzymalskiej bez przerwy przewija się w medialnych nagłówkach. – To pierwszy projekt w moim życiu, z którego jestem autentycznie dumna. Rozpiera mnie szczęście, a w oczach mam łzy wzruszenia – wyznaje aktorka.

Idzie po swoje

Za tym spektakularnym sukcesem kryją się jednak bolesne doświadczenia z przeszłości. Już jako dziecko Sandra była skrajnie nadwrażliwa i zamknięta w sobie, a prawdziwym ciosem okazała się dla niej śmierć ukochanej babci. To właśnie wtedy, mając zaledwie 11 lat, zaczęła zmagać się z anoreksją i bulimią. – Kiedy odeszła, zawalił się cały mój świat. Wolałam czuć głód niż ból. Objadanie się, a potem zwracanie jedzenia było moją jedyną i bardzo prostą strategią na poradzenie sobie z ogromem tego, co czułam – zdradza aktorka.

W rodzinnym domu szybko musiała jednak dorosnąć i nauczyć się odpowiedzialności. Kiedy ojciec mechanik pracował w warsztacie, a mama pielęgniarka brała nocne dyżury, mała Sandra przejmowała domowe obowiązki i pilnowała dwóch młodszych braci. – W wieku 10 lat piekłam, wieszałam pranie i sprzątałam – opowiada.

Mocne stąpanie po ziemi nie przeszkodziło jej jednak w sięganiu po marzenia: skromna dziewczyna z Wejherowa postanowiła złożyć dokumenty do elitarnej szkoły teatralnej w Krakowie. Była zaskoczona, że dostała się tam już za pierwszym razem. Radość szybko jednak zgasił jeden z profesorów: – Usłyszałam: „Masz dużo uroku i wdzięku. W inteligencję wątpię, a o talencie jeszcze nie wiem". To było druzgocące, zwłaszcza że miałam wtedy niskie poczucie własnej wartości i przez cały czas bałam się, że zostanę wyrzucona – wspomina.

Wszystko odbijało się na jej zdrowiu – z zaburzeniami odżywiania walczyła aż do 28. roku życia. – Dłużej więc chorowałam, niż byłam zdrowa – zdradza. Przełomem okazała się terapia, w której jest do dziś. Dzięki niej Sandra nauczyła się stawiać granice, dawać sobie prawo do słabości, a także – gdy już zdobyła popularność – odcinać od toksycznego hejtu w sieci. Dzisiaj uchodzi za jedną z najlepszych aktorek młodego pokolenia.

Miłość na tapecie

Ale wielki świat do tej pory nie robi na niej wrażenia – po czerwonym dywanie chadza przede wszystkim wtedy, gdy wymaga tego promocja filmu. Na co dzień lubi żyć jak zwykła Kowalska i wtapiać się w tłum. – Prowadzę normalne, skromne życie, jeżdżę tramwajami, metrem, rowerem. Sama robię zakupy, sprzątam w domu. Wychodzę z psem – wyznaje.

A co z miłością, o którą wszyscy pytają? Gwiazda niedawno przyznała, że jest dla niej bardzo ważna. – Mam ją teraz na tapecie. Miłość jako stan – zdradziła, że jest w związku. Nie chciała jednak wyjawiać szczegółów. Wiadomo natomiast, że jej ukochany ma na imię Piotr i jest operatorem filmowym. Jednak szczegóły tej relacji Sandra woli zostawić dla siebie. – Bardzo szanuję swoje życie prywatne, lubię się czasem schować w swój mały, bezpieczny kąt – tłumaczy serialowa Lalka.

SHOW Ewa Mancini

Rodzinny fan club

Od dziecka miała wierną publiczność: dwóch młodszych braci. Na zdjęciu z jednym z nich.

Dziewczyny lubią brąz

Nad morzem w pełnym słońcu ładuje baterie przed kolejnymi wyzwaniami.

Lalka z pazurem

Jedno spojrzenie i już wiadomo, dlaczego Stanisław Wokulski stracił dla niej głowę.

Fot.: Forum, R.Pałka/Netflix, Facebook.com/sandra7778, Instagram.com/dreamallsky (3)

eprasa.pl fc22c825c1

SHOW extra

DYWAN

Teraz już wszystko jest dobrze...

Bez zbędnych upiększeń

Ceni chwile, gdy może zwolnić i pobyć blisko natury - bez makijażu, kamer i pośpiechu.

Miłość na cztery łapy

Długie spacery z suczką Kropką pozwalają jej resetować głowę po wymagających dniach na planie.

Niezwyczajnie zwyczajna

Choć dziś jest już na szczycie, jej prywatny świat pozostaje niezmieniony. Sandra Drzymalska ceni dom, naturę, spacery brzegiem morza i spokojne chwile z najbliższymi.

eprasa.pl fc22f825c1

GORĄCY TEMAT

Bezpieczne

Bestia telewizyjna

Od lat utrzymuje się na samym szczycie polskiego show-biznesu. W programach na żywo zawsze perfekcyjnie przygotowany i opanowany.

Duet idealny

Chociaż sam nie pląsa walcy czy fokstrotów, z Pauliną Sykut-Jeżyną brylują na parkiecie „Tańca z gwiazdami" jako prowadzący show.

SHOW extra

Jak zbudować patchwork, który nie jest polem minowym, tylko rodziną? Popularny prezenter ma na to dopracowywany przez lata patent…

Krzysztof Ibisz

Rozwód nie musi RUJNOWAĆ BLISKOŚCI

Nawet nie trzeba prosić…

Po powrocie z jednej z podróży z Vincentem, nie musiał się martwić o transport. Z lotniska odebrała ich Anna Nowak, bo przecież zawsze mogą na siebie liczyć.

Fot.: Akpa (2), Facebook.com/Krzysztof Ibisz, Instagram/krzysztof_ibisz_official (2), anna_zejdler

eprasa.pl fc22c825c1

Cudowny czas

Rodzinne szczęście z Joanną, Borysem i Helenką, gdzieś między piaskiem, morzem i szczerym śmiechem.

W czym tkwi jego tajemnica? – Ludzie popełniają błąd, mając w głowach te momenty, które w ich związkach nie były super. A powinno się nieść ze sobą wszystkie te dobre chwile, bo przecież były to związki z miłości, są dzieci, trzeba na tych dobrych momentach budować relacje – wyznał Krzysztof Ibisz.

Wspólna przeszłość

Te słowa potwierdziła ostatnio jego pierwsza żona, Anna Zejdler, która do tej pory raczej unikała wypowiedzi o byłym mężu. Choć rozwiedli się ponad 20 lat temu, udało im się zbudować relację, w której nie ma negatywnych emocji. – Ale to się samo nie dzieje, to jest zawsze wybór i decyzja dwóch stron – zapewniła w wywiadzie dla „Świata gwiazd". – Jesteśmy sobie życzliwi i bliscy, bo łączy nas przeszłość i syn Maksymilian, który zasługuje na to, by widzieć rodziców w dobrym nastawieniu wobec siebie – dodała.

Dojrzałe tacierzyństwo

Przyznaje, że nie za bardzo zajmował się starszymi synami, gdy byli mali. Teraz, z Borysem i Helenką stara się spędzać jak najwięcej wspólnych chwil.

Krzysztof Ibisz dogaduje się także z drugą żoną, Anną Nowak, mamą ich syna Vincenta. Aktorka i prezenterka w przeszłości potrafiła wbić mu niejedną szpilę, ale ostatecznie to, co złe puściła w niepamięć i dziś mówi, że „znają się jak łyse konie", jej dom „dla byłego męża jest otwarty" i wie, że zawsze może na niego liczyć. – Rozwód to nie jest koniec i wrogość. Jeśli tylko znajdziesz na to przestrzeń w sobie, może być początkiem dojrzalszej i piękniejszej relacji – przekonuje.

Wszyscy razem

Dziś gwiazdor Polsatu jest szczęśliwy u boku trzeciej żony, Joanny Kudzbalskiej. Razem wychowują syna Borysa i córkę Helenę. Z byłymi małżonkami regularnie widują się na rodzinnych obiadach i uroczystościach. – Mamy fajny kontakt, myślę, że to jest ważne, że jeśli jest taka chęć, to żeby móc razem spędzać czas, żeby się dogadać – powiedziała Joanna. – Dobrze jest nam wszystkim razem – dodała.

Wszystko na Maksa

Z pierworodnym Maksymilianem, który jest aktorem, i jego mamą, Anną Zejdler.

SHOW Michał Torowski

REKLAMA

Nowy Kurier tv

WIĘKSZE LITERY

ŁATWE CZYTANIE!

TWÓJ CZYTELNY PROGRAM NA CO DZIEŃ! CO TYDZIEŃ! SPRAWDŹ!

DO KUPIENIA W PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 28 WRZEŚNIA

eprasa.pl fc22c825c1

Im jest starsza, tym bardziej docenia rodzinę. – **To jest skała, największa wartość** – mówi z mocą. I nie ukrywa, że bardzo chciałaby mieć więcej dzieci.

Marcelina Zawadzka

Teraz już wiem, co jest SENSEM ŻYCIA

Choć niezmiennie zachwyca urodą i jest jedną z najbardziej lubianych prezenterek, bardziej niż czerwone dywany liczy się dla niej życie blisko natury i czas, który może spędzać z najbliższymi.

Właśnie mija pół roku, odkąd wróciłaś z Dubaju do Polski. Przyzwyczaiłaś się już do nowego życia?

Moim miejscem na Ziemi zawsze była Polska – do Dubaju pojechaliśmy całą rodziną na takie rodzinne „przezimowanie". Ale to w Polsce jestem naprawdę szczęśliwa. W dodatku przeprowadziliśmy się do Borów Tucholskich, do domu, który moi rodzice zbudowali 47 lat temu i w którym dorastałam, spędzając fantastyczne wakacje. To jest takie moje miejsce mocy. Chodzę sobie boso po trawie, mój synek też biega po lesie bez butów. Mamy dużo przestrzeni i dużo czasu dla siebie. Cudownie jest jeździć na plan nowych odcinków „Farmy", spotykać ludzi, być w ciągłym ruchu... a potem znowu wrócić na moją wieś, do życia w wolniejszym rytmie, blisko natury.

Bierzesz pod uwagę powrót do Dubaju?

To nie jest czas na taką decyzję, bo na Bliskim Wschodzie nadal jest niespokojnie. Mój partner wciąż ma w Dubaju rodzinę, która od dziesięciu lat prowadzi tam swój biznes ze świeżym jedzeniem. Decyzja o wyjeździe do Emiratów nie była dla mnie prosta, ale poszłam za głosem serca, żeby zachować jedność rodziny. Pytasz,

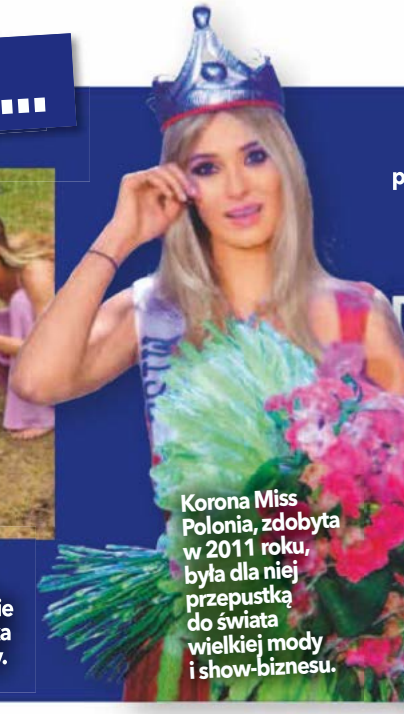
eprasa.pl fc22c82

Czas zwątpień przeminął...

Tata Marceliny pragnął mieć syna. Gdy na świat przyszła trzecia córka, ojciec nie traktował jej jak „kruchej dziewczynki", wymagał od niej siły i odporności.

Prezenterka jest bardzo związana z rodziną, a młodsza siostra Karolina była także jej menadżerką.

Uwielbia swój dom w Borach Tucholskich, gdzie może uczyć synka miłości do natury.



Korona Miss Polonia, zdobyta w 2011 roku, była dla niej przepustką do świata wielkiej mody i show-biznesu.

Od sześciu lat życiowym partnerem gwiazdy i ojcem jej syna jest niemiecki biznesmen Max Gloeckner.

czy tęsknię za tamtym klimatem? Nie tęsknię. Świetnie czuję się w Polsce.

I jesteś bardzo zżyta z bliskimi, którzy tutaj mieszkają?

Mam bardzo silną więź z rodzicami i dwiema siostrami. A Leo świetnie dogaduje się ze swoimi starszymi kuzynami. Uwielbia bawić się z siedmioletnim synkiem mojej siostry Agnieszki, która mieszka niedaleko nas, w Malborku. Leoś też bardzo kocha swoich dziadków, biega za nimi i woła: „dziadzia, babi!", a oni oczywiście bardzo go kochają i rozpieszczają. Mają zresztą wspaniałe podejście do dzieci, bo on jest ich już piątym wnuczkiem.

Mówiłaś, że Twój syn miał problemy zdrowotne i był pod opieką osteopaty. Już wszystko jest dobrze?

Tak, możemy odetchnąć z ulgą. A problemy Leonidasa wzięły się z tego, że miałam długi i skomplikowany poród. W efekcie małe ciałko synka doznało silnych napięć i blokad mięśniowo-powięziowych, a jego główka nie była symetryczna. Dlatego zdecydowaliśmy się na wizyty u specjalisty. Wszystko skończyło się dobrze – dzięki pomocy osteopatki synek zaczął swobodnie się poruszać i nie ma już żadnych problemów z główką. Leonidas w październiku skończy dwa latka i wspaniale nam rośnie. Kocha piłkę nożną i już od 11. miesiąca życia biega za piłką, ulubione jego słowo to angielskie „ball" – po polsku piłka.

> „Moim miejscem na Ziemi zawsze była Polska – do Dubaju pojechaliśmy na takie rodzinne przezimowanie."

Pytanie klasyk: planujecie z Maxem powiększenie rodziny?

Chciałabym i Max też by chciał. Oboje mamy rodzeństwo i wiemy, jak wspaniale jest mieć liczną rodzinę. Nawet dziś, podczas śniadania w hotelu, zobaczyłam parę z kilkorgiem dzieci i pomyślałam sobie: „To jest właśnie sens życia!". Bo pracę ktoś ci da, a potem może ci ją zabrać. Ktoś cię dobrze oceni, ktoś inny będzie na okrągło krytykował. A rodzina? To skała, największa wartość, Im więcej czasu mija, tym bardziej to doceniam.

Zdaje się, że Marcelina Zawadzka przeszła dość długą drogę do miejsca, w którym jest dzisiaj...

Miałam wiele momentów zwątpienia. Był czas, gdy odsunęłam się od wszystkiego i od wszystkich. Uważałam, że nie zasługuję na miłość, szacunek i szczęście. I pewnie bym sobie z tym nie poradziła, gdyby nie pomoc terapeuty. Dzięki niej najpierw polubiłam i zaakceptowałam siebie, a potem mogłam zbudować dojrzały, szczęśliwy związek. Dziś nie muszę się już odbijać w oczach innych ludzi, żeby siebie docenić. W pełni zaakceptowałam to, jaka jestem, jak żyję i jak wyglądam…

Wyglądasz kwitnąco. To efekt jakiejś drakońskiej diety?

Absolutnie nie! Max bardzo zwraca uwagę na to, żebyśmy jedli zdrowo, żeby były to produkty jak najbardziej naturalne, z niewielką ilością składników. Ale ja wrzucam na luz – czasem wsiądę do samochodu z paczką chipsów. W ciąży przytyłam 30 kilo, ale być może przez to, że długo syna karmiłam piersią, bezboleśnie ten nadmiar zrzuciłam. Poza tym nie jestem osobą przywiązującą aż taką wagę do regularnych posiłków, jak gdzieś pędzę, to po prostu nie dojem. Przez jakiś czas wzmacniałam ciało pilatesem, a teraz po prostu „biegam" sobie po lesie, sama albo za synkiem, spontanicznie. Jest fantastycznie tak, jak jest.

SHOW Ewa Tarasiuk

Fot.: East News, Akpa, Instagram.com/marcelina_zawadzka (3), Facebook.com/Marcelina Zawadzka

eprasa.pl fc22c825c1

Paski bardziej romantyczne

Niebieska koszula i prążki? Brzmi biurowo, ale nic bardziej mylnego – kokarda pod szyją niczym ozdobny naszyjnik czyni ją mniej formalną.

Zielony supeł stylu

Szarfa u góry przypomina małe listki, a plisowania zgrabnie nawiązują do zakładek na kulotach. Jest szykownie!

Ola Filipek (32)

Strój prezenterki to doskonały przykład na to, jak łatwo i szybko dodać pazura prostej stylizacji. Bo przecież spodnie cygaretki plus koszula w paski to modowa klasyka, ale wiązanie pod szyją sprawia, że strój nabiera wyrafinowania. A pastelowe żółte szpilki? Dorzucają jeszcze porcję słońca i dobrej energii.

Okulary. OKKIA, 119 zł
Koszula. BONPRIX, 124,99 zł
Spodnie. TK MAXX, 199,99 zł
Pierścionek. BY DZIUBEKA, 89zł
Pantofle. BORN2BE, 89,99 zł

Kolczyki. BIJOU BRIGITTE, 99,99 zł
Koszula. SISTER JANE, 214 zł
Kuloty. H&M, 209,99 zł
Torebka. PARFOIS, 179 zł
Baleriny. RESERVED, 199,99 zł

Fot.: Akpa, materiały prasowe (25)

eprasa.pl fc22c825c1

Kokarda NA FALI

Baskinka wraca do gry

Koszula w kratkę z dopasowaną talią i falbaną robi ukłon w stronę retro. Natomiast dzięki dżinsowej spódnicy-bombce całość zyskuje współczesny look.

Ta bluzka nie zna nudy

Długą szarfę możesz zawiązać w miękką kokardę. Innym razem – na supeł, tworząc dystyngowany krawat. W sam raz do cygaretek.

Elegancja bez żelazka

Kreszowana góra ma luz i grację. Wygląda tak, jakby styl miał wolne od żelazka, a mimo to nie brak jej klasy.

Opaska. ULANDKA, 79 zł
Koszula. YAS, 207 zł
Spódnica. KAPPAHL, 229,99 zł
Torebka. ZARA, 299 zł
Buty. DESA, 146 zł

Kolczyki. LILOU, 139 zł
Koszula. MANGO, 159 zł
Spodnie. CACHE CACHE, 139 zł
Torebka. PARFOIS, 129 zł
Mokasyny. FILIPPO, 219 zł

Koszula. TOP SHOP, 126 zł
Spodnie. ZARA, 129 zł
Pasek. OCHNIK, 59,90 zł
Torebka. NOBO, 88 zł
Baleriny. ALDO, 179 zł

eprasa.pl fc22c825c1

Mat na ustach

Makijaż Elle Fanning (28) skupia się wokół matowych ust w odcieniu klasycznej, lekko ceglanej czerwieni. Przy tak mocnym akcencie na ustach reszta twarzy pozostaje subtelna – jasna, promienna cera i delikatnie wytuszowane rzęsy w zupełności wystarczą.

Wyraziste brwi

U Seleny Gomez (34) na pierwszy plan wysuwają się piękne, gęste i wyraźnie podkreślone brwi. Są starannie zaczesane do góry, lekko przyciemnione i utrwalone żelem. Taki zabieg pięknie otwiera oko i sprawia, że twarz zyskuje wyrazisty, odmładzający look.

TRENDY 2026

Jak MALOWAĆ SIĘ JESIENIĄ?

Na gali Emmy podpatrzyliśmy trzy wyraziste trendy w makijażu na ten sezon. Nasze gwiazdy prezentują je najlepiej. A dobra wiadomość jest taka, że bez problemu pomalujesz się tak samo.

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

eprasa.pl fc22c825c1

REKLAMA

Kolorowy minimalizm

Monochromatyczny makijaż Florence Pugh (30) jest absolutnym hitem tego sezonu. Ten sam kolor (ciepły brzoskwiniowy) został nałożony jako cień na powieki, róż na policzki oraz pomadka na usta. Taki makijaż wygląda niezwykle elegancko. Wystarczy jeden kosmetyk, aby go zrobić.

W twojej kosmetyczce

1. Baza pod makijaż, **BIELENDA**, 25 zł; 2. Róż w musie Cloudtopia, **MAYBELLINE**, 45 zł; 3. Matowa pomadka Macximal Silky Matte, **MAC**, 80 zł; 4. Puder sypki Set It Bright, E.L.F., 50 zł; 5. Żel do brwi utrwalający 24 godziny, **BENEFIT COSMETICS**, 95 zł

Zupełnie *nowy!*

Teraz **WIĘCEJ STRON!**
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!

NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

eprasa.pl fc22c825c1

Modne mani BEZ HYBRYDY

Nadchodzącej jesieni postaw na prostotę, wygodę oraz stylizacje przyjazne paznokciom. Do wyboru masz zdobienia z praktycznych naklejek, naturalny połysk dzięki polerkom lub odżywianie z kolorem. Którą propozycję polubisz?

Naklejki do wyboru

• Zamiast malowania – naklejki-paseczki niczym… samoprzylepny lakier. Wystarczy dopasować je do płytek, przykleić, opiłować i utrwalić topem. Efekt jak z salonu i to bez zacieków oraz poprawek, a dostępność kolorów i wzorków jest ogromna (np. Manni Nails). A dla urozmaicenia manikiuru postaw na minizdobienia z wodnych naklejek (np. Mylaq). Wybrany i zwilżony wzorek umieść na suchym lakierze, wygładź, poczekaj aż wyschnie, dodaj top i jesienna stylizacja gotowa!

Kolorowy obłoczek

• A może zamiast lakieru masz ochotę na kolor i regenerację w jednym? Tak wzmocnisz paznokcie i otulisz je delikatną poświatę, najmodniejszą, bo malinową, truskawkową, morelową, wiśniową (np. Bielenda) lub jak kawa latte (np. Eveline Cosmetics). Taki kosmetyk możesz nakładać nawet 2-3 razy, a każda kolejna warstwa zapewnia bardziej intensywny odcień oraz połysk.

Połysk po japońsku

• Tu do gry wkracza specjalna pasta, bogata m.in. w krzemionkę, oraz puder, który ją utrwali. Są jeszcze polerki, a wszystko wraz z opisem rytuału znajdziesz w zestawie do manikiuru japońskiego (np. Silcare, Néonail). To coś dla miłośniczek ekomanikiuru i wsparcie dla zniszczonych płytek. Różowy połysk na dwa tygodnie i moc dla płytek!

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

eprasa.pl fc22c825c1

SUSZ NA MEDAL... ... czyli letnim nawiewem, by pasm nie przesuszyć i nie zmatowić. Suszarkę prowadź od nasady po końce, co domknie łuski włosów i nada glow.

3 patenty na SUPERWŁOSY

Postaw na blask, naturalność i puszystość. Zadziałają równie skuteczniej jak modne strzyżenie czy koloryzacja. Spróbujesz?

Więcej blasku. Lśniące pasma są pełne energii, a taki efekt zapewnią płukanki zakwaszające z wody i octu jabłkowego lub soku z cytryny. Alternatywa dla nich są wody lamelarne. Bogate w składniki kondycjonujące i wygładzające, działają często jak lżejsza wersja odżywki. Stosuje się je po myciu i spłukuje zgodnie z zaleceniami producenta. Obie metody zwykle wystarczy stosować 2 razy w miesiącu dla lśniącego efektu włosów.

Co za lekkość. Zadbana fryzura ma odznaczać się lekkością i swobodą. Uzyskasz ją dzięki lotionom i sprayom do stylizacji. Są często lepszym wyborem niż pianka. Precyzyjniejsze w aplikacji, ułatwia układanie bez ryzyka obciążenia fryzury, która jest pełna życia i trwała. Do wyboru masz też odżywki w sprayu, których się nie spłukuje, a które dają też termoochronę i ułatwiają stylizację. Niektóre są tak skuteczne, że kosmetyk do układania jest niepotrzebny.

Zoom na puszystość. Efekt volume, czyli odbicie u nasady, zawsze działa! Uzyskasz go, podsuszając włosy z pochyloną głową i przeczesując je palcami od skóry. Potem odbij je okrągłą szczotką albo wykorzystaj wałki. Jeszcze wilgotne włosy nakręć na środku głowy i po bokach na wałki rzepowe od twarzy do tyłu. Im krótsze pasma, tym mniejsza średnica wałków.

Polecamy kosmetyki

Serum anti-ageing na noc Pullulan, **ZIAJA**, ok. 20 zł

Krem-maska z serii Snail Repair Therapy, **BIOTANIQE**, ok. 43 zł

Dezodorant antyperspiracyjny w kulce Antipersp R, **DERMEDIC**, ok. 40 zł

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (3)

eprasa.pl fc22c825c1

Skręty tułowia w pozycji siedzącej i pochylanie się raz do jednej wyprostowanej nogi, raz do drugiej, to ulga i relaks dla całych pleców. Poświęć na taką przerwę choćby 5 minut.

Zamiast siedzieć, POWIERĆ SIĘ

Większość dnia spędzasz za biurkiem? Nic dziwnego, że kręgosłup mówi STOP! Oto sposoby – niektóre zaskakujące! – aby mu ulżyć.

Czujesz, że pozycja siedząca nie służy twoim plecom, bo coraz częściej dają się we znaki. Ale z drugiej strony, nie bardzo masz wyjście, pracować przecież trzeba. Poznaj zatem metody, jak odciążyć kręgosłup i wspierać go w codziennym znoju.

Przerwy jak w szkole. Krótki odpoczynek po 45 minutach pracy to bardzo dobry zwyczaj. Nawet jeśli masz na to tylko 5 minut – wstań, pomaszeruj w miejscu, zrób kilka wymachów rękami i nogami, pokręć biodrami i głową, oddychając przy tym głęboko (jednak nie na siłę). Zrelaksujesz nie tylko mięśnie i stawy ale także głowę.

Jeśli nie możesz wstać od komputera – wierć się. Często robimy to odruchowo. I to bardzo dobrze! Takie drobne ruchy wystarczą, by rozluźnić skurczone mięśnie i zapobiec bolesnemu usztywnieniu karku oraz lędźwi. Choć to tylko centymetry w lewo i prawo, wiercąc się sprawiasz, że krążki międzykręgowe zasysają substancje odżywcze, co jest dobre dla całego kręgosłupa. Ruch pobudza przepływ krwi w plecach i poprawia zaopatrzenie zmęczonych komórek w tlen. Pobaw się „wierceniem" – naśladuj taneczne i fitnessowe ruchy. Efekt będzie jeszcze lepszy!

Joga na krześle. Tak, istnieje taka! Jedną z pozycji jest Kot-Krowa, czyli Bitilasana- Marjaryasana. Usiądź na krawędzi krzesła. Na wdechu wygnij kręgosłup i przenieś ręce za siebie. Złącz dłonie za plecami, ściągnij łopatki (pozycja Krowy). Na wydechu rozłącz ręce i przenieś je w przód. Zaokrąglij kręgosłup, wyprostuj przed siebie ręce i złącz dłonie, opuść brodę do klatki piersiowej (pozycja Kota). Powtórz całość przez 5 oddechów. Pozycja Góry, czyli Parvatasana. Wprostuj ręce do przodu i spleć palce dłoni. Obróć dłonie wewnętrzną stroną na zewnątrz. Następnie podnieś ręce nad głowę. Tułów i dłonie utrzymuj w linii prostej. Patrz przed siebie i oddychaj spokojnie. Aby wyjść z pozycji, obróć dłonie wnętrzem do wewnątrz i połóż je na udach. Pozycja zbliżona do Pozycji Gołębia, czyli Eka Pada Rajakapotasana. Oprzyj prawą kostkę na lewym udzie, utrzymując kolano w jednej linii z kostką na tyle, na ile odczuwasz komfort. Pozostań przez 3-5 oddechów.

Automasaż W odcinek lędźwiowy, kark lub inne miejsce, które ci doskwiera, wmasuj kilka kropel oleju z arniki, który uśmierza ból, a do tego działa przeciwzapalne.

Ciepły okład Gdy tylko poczujesz napięcie w plecach, nałóż plaster rozgrzewający lub termofor.

Fot: Adobe Stock

eprasa.pl fc22c825c1

Teraz jest czas na RELAKS

Nowe podejście uczy, że regeneracja to nie luksus. To bardzo ważny element zdrowia, o który trzeba codziennie dbać.

Dziś coraz częściej mówi się, że odpoczynek to inwestycja w wolne od chorób, szczęśliwe i długie życie. Regularne regenerowanie sił obniża stres, dodaje energii, poprawia nastrój i chroni przed stanami depresyjnymi. Paradoksalnie, osoby, które dbają o przerwy, są bardziej efektywne w pracy i twórcze.

Małe jest wielkie! Chwile wytchnienia w ciągu dnia – spacer w południe, kwadrans ciszy po pracy, wieczór bez telefonu – dają więcej niż kilka dni nicnierobienia po pracowitym „maratonie". Dbajmy więc o świadome przerwy w codziennym rytmie, bo to właśnie one pozwalają działać długofalowo bez utraty energii i zdrowia.

Dlaczego weekend to za mało? Jeśli tydzień pracy był intensywny, dwa wolne dni rzadko wystarczą. Organizm regeneruje się wolniej niż zużywa energię. Na każdą godzinę pracy powinno przypadać nawet dwie godziny świadomego odpoczynku – sen, ruch, relaks. To nie fanaberia, ale higiena życia. Dlatego wpadamy w spiralę zmęczenia, z której trudno się wydostać. Z badań wynika, że weekend działa najlepiej, gdy zawiera cztery filary: ruch, naturę, relacje i celowe odcięcie od pracy (choćby na część dnia).

Siła krótkich urlopów w ciągu całego roku. Naukowcy z Uniwersytetu Radboud w Holandii dowiedli, że krótkie, ale częstsze urlopy są skuteczniejsze niż jeden długi w ciągu roku. Kilka przerw po kika dni pozwala lepiej rozłożyć regenerację i zapobiega wypaleniu. Długi urlop również ma sens, ale efekt odświeżenia szybko znika, jeśli po powrocie znów rzucamy się w wir obowiązków.

Z aptecznej półki

Cukierki Aroniowe troszczą się o dobre krążenie. **REUTTER**, 50 g/11 zł.

Hair & Skin Collagen Booster – dla dobrej kondycji włosów, skóry i paznokci. **POLPHARMA**, 30 szotów/170 zł.

Himalaya Turmeric Gummies to naturalne wsparcie odporności. **HIMALAYA WELLNESS**, 60 szt./60 zł.

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe (3)

eprasa.pl fc22c825c1

ZŁOTE *okruchy*

Jak letni deszcz spadają na miękkie wnętrze, niosąc zapach masła. Jeden chrupiący detal i zwykłe ciasto staje się świętem.

Drożdżowa baklawa

SKŁADNIKI: • 450 g mąki • 115 g cukru • 7 g drożdży instant • 175 g masła • 75 ml mleka • po 100 g miodu, migdałów i orzechów laskowych • 50 g pistacji • 2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj 400 g mąki, 50 g cukru oraz drożdże. Mleko zagotuj razem z 50 ml wody. Włóż do niego 60 g masła, rozpuść. Dodaj mleko z masłem do suchych składników razem z jajkami. Zagnieć gładkie ciasto. Odłóż na godzinę do wyrośnięcia, w ciepłe miejsce.

2. Migdały, orzechy i pistacje posiekaj, 2 łyżki odłóż. Resztę wymieszaj z połową miodu i 2 łyżkami cukru. Ciasto rozwałkuj na kwadrat. Posmaruj je 80 g masła. Pokrój na 6 pasków. Nałóż na nie masę bakaliową. Ułóż jeden na drugim w wyłożonej papierem formie. Odłóż jeszcze na 15 minut.

3. Zagnieć kruszonkę z reszty mąki, cukru, masła i bakalii. Posyp nią ciasto. Piecz 30 minut w 175°C. Polej pozostałym miodem.

***Czas przygotowania:* 90 minut**
***Porcje:* 30 *Stopień trudności:* trudny**

SHOW CIEKAWOSTKA:
Kruszonka ma swoje korzenie w kuchni niemieckiej. Była sprytnym sposobem cukierników na szybkie dodanie wypiekom „luksusowej" tekstury, bez dekorowania kremem.

Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl fc22c825c1

Marcepanowy placek

SKŁADNIKI: • 300 g gotowej masy marcepanowej • 225 g masła • 175 g cukru • 350 g mąki pszennej • 1 jajko • 1 łyżka bułki tartej • 400 g borówek • 250 g konfitury borówkowej • cukier puder do oprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1. Marcepan grubo zetrzyj. Do miseczki włóż pokrojone na kawałki masło, marcepan, cukier, mąkę i jajko. Składniki rozcieraj palcami, aż powstaną drobne grudki. Ok. 2/3 kruszonki wylep spód i brzeg tortownicy z pergaminem. Posyp bułką tartą i wstaw do lodówki 30 minut.

2. Borówki umyj, przebierz i osącz. Konfiturę lekko podgrzej, po czym wymieszaj ją z owocami. Nadzienie równomiernie rozłóż na schłodzonym spodzie i przykryj pozostałą kruszonką. Ciasto piecz zez 25-30 minut w temp. 200°C. Po upieczeniu wystudź. Oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 16 Stopień trudności: średni

Sernikowe muffinki

SKŁADNIKI: • 350 g mąki pszennej • 250 g masła • 200 g cukru • 1 cukier wanilinowy • 3 łyżki kakao • 1 laska wanilii • 2 jajka • po 150 g mascarpone i twarogu sernikowego • 50 g mąki ziemniaczanej • tłuszcz i mąka

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki pszennej, masła, 150 g cukru, cukru wanilinowego, kakao i 2 łyżek wody zagnieć kruszonkę. Formę na muffinki z 12 wgłębieniami posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Dno i boki wgłębień wylep 2/3 ciasta. Schłodź.

2. Laskę wanilii przekrój wzdłuż i wyskrob ziarenka. Mascarpone, twaróg, ziarenka i resztę cukru utrzyj. Dodaj jajka i mąkę ziemniaczaną. Masę serową nałóż do wgłębień w formie, na ciasto. Posyp resztą kruszonki. Muffinki piecz przez 25-30 minut w 180°C . Po upieczeniu pozostaw je na kilka minut w formie, następnie delikatnie wyjmij i wystudź na kratce kuchennej.

Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

Śliwkowe bułeczki

SKŁADNIKI: • 700 g mąki pszennej • 200 ml mleka • 42 g świeżych drożdży • 100 g cukru • 250 g masła • 2 jajka • 275 g karmelowego kremu do pieczywa • 50 g orzechów laskowych, posiekanych • 1,3 kg śliwek węgierek

PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej 100 ml mleka, rozpuść w nim drożdże. Dodaj 40 g cukru i połącz z odrobiną mąki. Zaczyn odstaw na 15 minut. Stop 150 g masła z mlekiem i połącz z zaczynem, jajkami i 500 g mąki. Zagnieć ciasto. Odstaw na 30 minut.

2. Pozostałe 100 g masła połącz z 25 g cukru, 75 g kremu karmelowego, resztą mąki i orzechami laskowymi, rozetrzyj na kruszonkę. Śliwki wydryluj i pokrój. Wyrośnięte ciasto podziel na 20 części. Każdą porcję rozwałkuj na owalny placek. Ułóż je na blasze z pergaminem. Każdy placek posmaruj 1 łyżeczką kremu karmelowego, ułóż śliwki i posyp kruszonką. Bułeczki piecz 25 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 105 minut
Sztuk: 20 Stopień trudności: średni

eprasa.pl fc22c825c1

JAPOŃSKIE INSPIRACJE

Ten delikatny, jasny odcień zieleni nawiązuje do koloru słynnej japońskiej herbaty. Wnosi do wnętrza harmonię i spokój. W duecie z odpowiednim dodatkiem, np. efektownym, modnym wachlarzem, tworzy wyjątkowy, orientalny klimat.

SKUSISZ SIĘ *na matchę?*

Do wnętrz wkracza matcha green – świeższa, bardziej świetlista odsłona zieleni – **otula dom i uspokaja codzienność!**

DYSKRETNY UROK ZIELENI

Matcha najlepiej odnajduje się w domu pełnym roślin. W dodatkach działa subtelnie – zielone doniczki, talerze, misy czy dzbanki delikatnie ożywiają przestrzeń. Sprawdzi się zarówno w ciepłych, rustykalnych aranżacjach, jak i w surowych, minimalistycznych wnętrzach.

eprasa.pl fc22c82561

BLIŻEJ NATURY

Ta stonowana zieleń tworzy we wnętrzu efekt „zielonego tła" – uspokaja przestrzeń i świetnie łączy się z naturalnymi materiałami. Welurowa kanapa w odcieniu matchy zestawiona z jasnym, drewnianym stolikiem, plecioną pufą i tapetą w roślinny wzór daje spójną aranżację w angielskim stylu.

To zieleń, która zastępuje chłodne szarości i ociepla nowoczesne wnętrza. Działa jak miękkie światło.

MATCHA NA OKRĄGŁO

Delikatną zieleń inspirowaną herbatą można wprowadzić do wnętrza na wiele sposobów i w różnych formach. Pięknie współgra z bielą, modnym beżem, kremem czy brązem. Może pojawić się w dodatkach albo stać się mocnym akcentem, na przykład w postaci chodnika czy dywanu.

Fot.: materiały prasowe Bloomingville, LOBERON (2), Domar, Westwing (2), Leroy Merlin, JYSK

Wypróbuj u siebie!

Dekoracyjna misa z falującym rantem. JYSK, 85 zł; Lampa stołowa. LOBERON, 229 zł; Płytki ceramicze do kuchni i łazienki. RAGNO, ok. 300 zł/m2

W DUECIE Z CHROMEM

Kropla koloru wystarczy, by ożywić przestrzeń. Krzesła z miękką tapicerką w odcieniu matchy i chromowanymi detalami wnoszą nowoczesny akcent do stonowanego wnętrza. Świetnie komponują się z jasną, drewnianą podłogą i dodają przestrzeni wyrazistości. Nie dominują, a jednak robią efekt. Kilka drobnych dodatków w tym kolorze pięknie domyka całość.

eprasa.pl fc22c825c1

Wietnam

Tutaj perły DAJĄ SZCZĘŚCIE

Gdy zobaczymy to cudowne miejsce, zaczniemy marzyć o wakacjach w ziemskim raju.

Prawdziwa egzotyka, wielkie zaskoczenie. Tu zobaczymy cuda natury, poleżymy na rajskich plażach i zjemy przysmaki za grosze. Czeka na nas skarbiec niespodzianek.

Zdarzają się miejsca, które potrafią zburzyć nasze wyobrażenia szybciej niż trwa do nich lot z Polski. Wietnam jest właśnie takim odkryciem. To kraj, który w europejskich głowach wciąż bywa zamknięty w szufladzie z napisem „Daleko, dziwnie, może kiedyś". Rzeczywistość okazuje się zaskakująco nowoczesna, przyjazna i przyjemnie niedroga.

Podróż po czystą radość

Na południu kraju, tuż przy granicy z Kambodżą, leży Phu Quoc – największa wyspa Wietnamu. Dla wielu to koniec świata. Ale jeśli już koniec, to w najbardziej rajskim wydaniu. Z góry wygląda jak plama soczystej zieleni otoczona jasnym pierścieniem piasku, zanurzona w intensywnym turkusie Zatoki Tajlandzkiej. Widok z samolotu zapowiada wszystko to, co czeka nas po wylądowaniu: egzotykę, przestrzeń i obietnicę odpoczynku.

Wyspa przyjemności

Wielkością przypomina Ibizę, więc jest na tyle duża, by oferować różnorodność, i na tyle kameralna, by nie przytłaczać. Dla jednych to przystanek w podróży po Wietnamie, dla innych – miejsce, gdzie czas zwalnia na dobre. Phu Quoc sprzyja sztuce nicnierobienia. Zaskakuje nie tylko uroda krajobrazu, lecz także poziom usług. Dobre, czyste hotele przy samej plaży, często z basenem, potrafią kosztować tyle, co przeciętna kolacja w Polsce. Do tego sprawna i tania komunikacja, więc nie jesteśmy zdani na wycieczki zorganizowane.

Zabawa na każdym kroku

A atrakcji nie brakuje. Najdłuższa na świecie kolejka linowa szybuje nad wodą na Wyspę Ananasową. Przez kilkanaście minut sunie między niebem a morzem, by przenieść nas w miejsce pełne rozrywek i tropikalnych cudów natury. Coś niesamowitego.

W takim miejscu zapomnimy o całym świecie.

Na drugim krańcu wyspy czekają parki tematyczne (także stylizowane na europejskie miasta). Trudno w to uwierzyć

Jednak prawdziwa magia Phu Quoc kryje się w prostych chwilach. W misce gorącej zupy pho jedzonej przy plastikowym stoliku. W masażu z aloesem, po którym życie wydaje się lżejsze. W zachodzie słońca, gdy niebo przybiera kolor różu i złota. A my? My jesteśmy bezgranicznie szczęśliwi.

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl fc22c825c1

Diament Wietnamu, Zatoka Ha Long. Jedno z najpiękniejszych miejsc świata. To wybrzeże słynie z pereł najwyższej jakości.

To nie jest Disneyland. Witajcie w wietnamskim parku rozrywki. Takich zaskoczeń czeka nas wiele.

Wycieczka do dżungli przenosi nas w świat z filmów przyrodniczych.

Cudowna panorama Zatoki Tajlandzkiej z kolejki linowej na Wyspę Ananasową.

TO JEST HIT

Czas na zmiany!

W nowym sezonie Klara ma dość życia na pół gwizdka i zadowalania się okruchami.

Klara – bohaterka przebojowego serialu wróciła z 2. sezonem! **Z jeszcze większym chaosem w głowie i w sercu.** Nie dość bowiem, że niespodziewanie zjawił się jej ojciec marnotrawny, to na dodatek relacja Klary z Aleksem zatacza niebezpieczne koło.

Klara. Rewolucja

Kobieta na życiowym ZA

W życiu i mieszkaniu Klary Kozłowskiej (Izabela Kuna) wszystko staje na głowie. Po części za sprawą Władysława (Joachim Lamża) – ojca, który pojawił się po 40 latach, po części przez Aleksa (Adam Woronowicz), który po raz setny i tysięczny zapewnia, że już za chwilę podejmie męską decyzję. Tyle że efekt tych decyzji jest odwrotny od zamierzonego. Klara nie wie już, czy większe ukojenie przyniesie jej krzyk, mandat za picie koniaku w parku na oczach straży miejskiej czy może… własnoręczne uduszenie najbliższych. Hit sprzed dwóch lat, który podbił serca fanów kutowych „Lejdis" czy „Teściów", powrócił na platformę HBO Max z nowymi odcinkami i znów rozpala streaming.

Taka jak my

Kiedy wiosną 2024 roku, wówczas na platformie Player, zadebiutował serial „Klara", niewielu spodziewało się, że humorystyczna obyczajowa produkcja stanie się jednym z najgłośniejszych tytułów sezonu. Oparty na powieściach Izabeli Kuny serial szybko zdobył jednak wierną publiczność, a widzowie odnaleźli w tytułowej bohaterce własne lęki, frustracje i niespełnione marzenia. Być może dlatego, że Klara – kobieta po czterdziestce, która teoretycznie ma poukładane życie – mieszkanie na kredyt, pracę, grono przyjaciół, nie jest bohaterką z bajki. Potrafi zakląć, podjąć fatalne decyzje i dać kolejną szansę mężczyźnie, który gra na dwa fronty. Jeśli dodamy do tego toksyczną relację z matką, dużą dawkę ironii i dystansu, lęk przed starzeniem się, Klara stanie się nie tylko bohaterką kolejnej produkcji, ale kobietą taką jak my.

Przypomnijmy, że w 1. sezonie ojciec jawił się Klarze jako bestia w ludzkiej skórze, którą powinna winić za wszystkie swoje niepowodzenia w relacjach damsko-męskich. Gdy więc Władysław Kozłowski zjawił się niczym duch w mieszkaniu Klary na chwilę przed jej wyjazdem do Grecji, wywrócił cały jej świat do góry nogami.

Czarne myśli

W nowych odcinkach, kiedy Klara już otrząsa się z pierwszego szoku, zaczyna zadawać pytania, które przez lata nie dawały jej spokoju. Rozczarowana i wściekła na ojca, ale i matkę, wsparcia szuka m.in. w kościele. Przystąpienie do spowiedzi nie przynosi jej jednak ani spokoju, ani ukojenia, w przeciwieństwie do sesji u psychoterapeutki Marioli Puci (Aleksandra Konieczna). Podczas terapii Klara może bowiem wymyślać coraz to nowsze sposoby na… pozbycie się ojca i matki. Wszystko po to, by zgodnie z metodą Marioli Puci, finalnie ich pokochać.

Jakby tego było mało, w życiu Klary znów zaczyna mieszać Aleks, który przez wiele lat zwodził ją zapewnie-

Fot.: Materiały prasowe (7)

eprasa.pl fc22c825c1

Niespodziewany duch z przeszłości

Powrót Władysława Kozłowskiego jest szokiem nie tylko dla jego dorosłej już córki.

Wszystko ma swoją cenę

Przyjaciele Klary również nie narzekają na nudę. Wronka (Katarzyna Warnke) skupia się na przekrojowych badaniach, obliczając, ile mogłaby za nie kupić nowych par butów. A Wojtek (Piotr Adamczyk) znów czuje motyle w brzuchu.

KRĘCIE

niami, że odejdzie od żony. Ich wybuchowa relacja, pełna chemii i niespełnionych obietnic, oparta głównie na czekaniu, z czasem stała się dla Klary frustrująca.

Wielki wybuch

A teraz Aleks po raz kolejny mami ją okruchami uczucia. Aż pewnego zjawia się w jej mieszkaniu z walizkami, oznajmiając, że… odszedł od żony. Wszystko to sprawia, że już nie tylko Klara jest bliska załamania, ale również jej kot Gerard (Eryk Kulm). Im bardziej bowiem próbują wszystko wyprostować, tym mocniej wszystko się gmatwa. I w końcu… wybucha.

SHOW Joanna Pasztelańska

Na ostrzu noża

Rodzinny galimatias sprawia, że Klara bierze pod uwagę różne scenariusze, w tym... egzekucję.

W pogoni za szczęściem

Wybaczyć bliskim, dać szansę Aleksowi, czy też postawić wyłącznie na siebie? Przed Klarą czas trudnych decyzji.

Prawdziwie męska decyzja

Aleks postawi wszystko na jedną kartę i… na Klarę. Ale czy Klara jeszcze tego chce?

eprasa.pl fc22c825c1

Premiera w kinach 30.09

Lalka

Nowa, filmowa ekranizacja „Lalki" Bolesława Prusa to jedna z najbardziej wyczekiwanych premier tego roku. Twórcy filmu sięgają po ponadczasową historię Stanisława Wokulskiego – ambitnego przedsiębiorcy, rozdartego między rozsądkiem a uczuciem do Izabeli Łęckiej, ukazując jego dramat na tle barwnej, XIX wiecznej Warszawy. W wersji kinowej w roli Stanisława zobaczymy Marcina Dorocińskiego, a Izabelę zagra Kamila Urzędowska. Poza tym w obsadzie filmu Macieja Kawalskiego pojawiają się m.in. Marek Kondrat oraz Agata Kulesza.

Kamila Urzędowska polubiła Izabelę Łęcką? – Starałam się ją przede wszystkim zrozumieć – mówi.

Książki

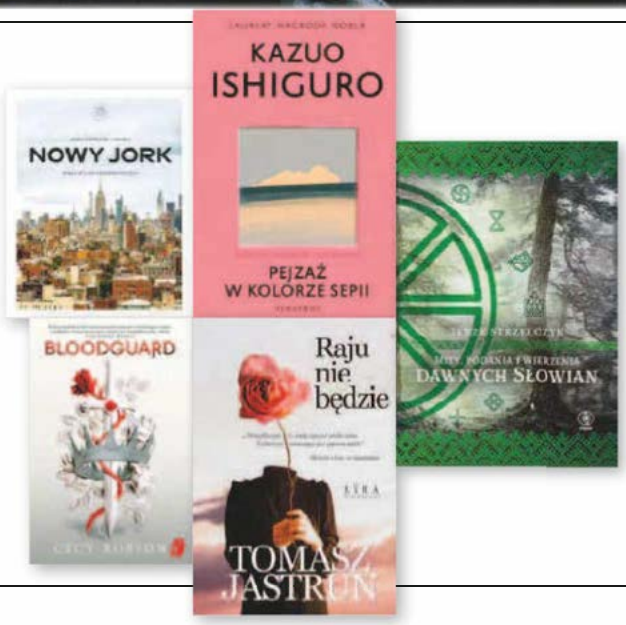
NOWY JORK. MAŁY ATLAS HEDONISTYCZNY
» Miasto, które nigdy nie zasypia. Metropolia pulsująca niezwykłą energią i różnorodnością. Po lekturze poznacie je lepiej!

PEJZAŻ W KOLORZE SEPII
» Etsuko prześladują wspomnienia po śmierci córki. Gnębiona wyrzutami sumienia, wraca myślą do Nagasaki 1950 roku.

BLOODGUARD
» Sto lat, dziesiątki tysięcy gladiatorów, ale tylko on sięgnie po chwałę. Historia wojownika, który walczy o swoją rodzinę.

RAJU NIE BĘDZIE
» Każde z tych opowiadań to historia pełna dojrzałych spostrzeżeń i myśli, które na pewno zostaną z czytelnikiem na dłużej.

MITY, PODANIA I WIERZENIA DAWNYCH SŁOWIAN
» Barwny obraz słowiańskich bogów, bóstw, demonów oraz zjaw podany z pisarskim zacięciem i historyczną znajomością tematu.



eprasa.pl fc22c825c1

Premiera 7.10 Netflix

MNIEJ OBCY

» Film inspirowany życiem Jana Borysewicza, współzałożyciela zespołu Lady Pank, śledzi losy młodego Janka (Mikołaj Bukrewicz), który marzy o zaistnieniu na polskiej scenie rockowej. Gdy umiera jego ojciec (Ireneusz Czop), a matka (Kinga Preis) zaczyna chorować, kilkunastoletni chłopak musi odłożyć ambicje na później, by wesprzeć rodzinę. Muzyka jednak nie schodzi na drugi plan: Janek zamienia perkusję na gitarę i krok po kroku wspina się na szczyt.

Premiera w kinach 2.10

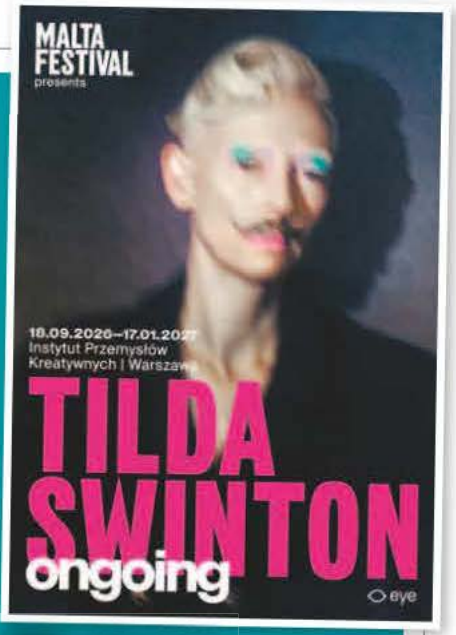
DIGGER

» Tom Cruise w roli, w której jest nie do poznania. Za spektakularną metamorfozę krytycy już wieszczą gwiazdorowi Oscara. W nowym filmie twórcy oscarowej „Zjawy" aktor wciela się w ekscentrycznego potentata naftowego, Diggera Rockwella, który o mały włos nie doprowadził do zagłady ludzkości. Na wieść o przesuwaniu się lodowców – w związku z pracami na jego platformie wiertniczej, Rockwell wyrusza z szaleńczą misją.

Premiera w kinach 2.10

VERITY. CORAZ WIĘKSZY MROK

» Gdy do potrzebującej pieniędzy pisarki Lowen Ashleigh (Dakota Johnson) zgłasza się mąż autorki bestsellerów Jeremy Crawford (Josh Hartnett), trudno jej uwierzyć w swoje szczęście. Mężczyzna oznajmia bowiem, że jego żona, Verity Crawford (Anne Hathaway) od czasu wypadku nie jest w stanie sama dokończyć serii swoich książek. Wkrótce jednak Lowen zaczyna mieć wątpliwości co do intencji Crawfordów.



Wystawa

» Wystawa Tildy Swinton „Ongoing" po raz pierwszy w Polsce! Od 18 września w Warszawie będzie można oglądać filmy, fotografie, kostiumy, prywatne archiwa i dzieła stworzone wspólnie z Pedro Almodóvarem, Lucą Guadagninem, Jimem Jarmuschem i innymi artystami. Nie będzie to klasyczna retrospektywa filmowej gwiazdy. Zamiast chronologii ról i listy nagród – mapa przyjaźni, artystycznych spotkań i współpracy, które przez ponad cztery dekady kształtowały twórczość aktorki. Wszystko to w przestrzeni Instytutu Przemysłów Kreatywnych przy ul. Mińskiej 65. Na 100 m. kw. spotkają się kino, sztuki wizualne, fotografia, moda, performance i prywatne archiwa.

Fot: Materiały prasowe (11)

MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW

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

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

Bauer Media Group

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

PBC
IZBA WYDAWCÓW PRASY

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**
Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem ✨.
eprasa.pl fc22c82c1

HAPPY HOUR

PANORAMA

Sprawdź swoją wiedzę, rozwiązując naszą krzyżówkę.

czerni rzęsy
hałas, łomot
sypany na głowę na znak postu
smagła u bruneta
lżejszy od węgla
koniec wyścigu
naczelnik plemienia
postrach pirata drogowego
norweska zatoka
w niej talary
skała osadowa
9
... Ostaszewska, aktorka
ptak boga Thota
8
podwójne w walizce
z niego zdrowe płatki na śniadanie
koryguje warunki umowy
ma róg na nosie
pnie się po niej chmiel
rankiem perli się na trawie
skrzydlaty amator czereśni
miętowa do żucia
słodki cukru
naszyta na dziurę
antyczny pojazd konny
7
całokształt
na szyi księdza
na trybunach amfiteatru
... pruskie w 1885 r.
mechanizm zegarka
religia, wyznanie
śniegowy dom
wyodrębniony obszar
5
psotnik, urwis
Trzech Krzyży w Warszawie
nad zlewem w kuchni
rzepakowy do smażenia
ciastko jak suwak
Eiffla w Paryżu
wyżywienie
zaklęcia, czary
szubrawiec
mleczny napój
tkanka kości
główna w bazylice
nietykalna świętość
alkohol Zagłoby
6
sala zamkowa
gruchot, klekot
śmieszna sytuacja
nosił kontusz
szybka karetka
4
uprawia ziemię
góry w Turcji
na okulary
wódz Kozaków
1
krąży w żyłach
opóźnienie
krewny kalafiora
nabój bez pocisku
punkt oparcia
pokrywa staw
złodziej
droga dla aut
3
warta, ochrona
kopalnia soli
waga towaru
materiał dekarski
pszczeli produkt
poranny w wojsku
boisko tenisowe
znak firmowy
hałda
meander rzeki
powyżej łokcia
szkło filatelisty
sportowa koszulka
wojskowy rów
miara bzdur
2
pasmo, smuga
zimowa atrakcja
... Del Rey, piosenkarka
panuje w tłumie

1	2	3	4	5	6	7	8	9

eprasa.pl fc22c825c1

WYKREŚLANKA

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

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

Słowa do wykreślenia:

BEMOL
~~BŁOGOSTAN~~
BOB
BOCZNICA
BOROWIK
CUG
DUR
EKONOM
ETOS
FINALISTA
FINANSE
GĘSTWINA
GIN
GŁĄB
GUZIKARKA
HUMANIZM
IMITATOR
KAGANIEC
KĘDZIOR
KLAPA
KLASYK
KOMIN
KUMOSZKA
LEK
ŁGARZ
MITOMAN
MŁOTEK
MULINA
OKRASA
OPAŁY
PAELLA
PAŃSTWO
PISTOLET
PŁACZ
PRYMULA
RAJ
RUMIEŃ
STADION
STANGRET
STATEK
STRĄK
SZLAKA
SZÓSTKA
TYLEC
UPUST
UWIĘŹ
WAR
WERTEPY
WYRZUT
WYSYP
ZAKRĘTKA

SZYFRÓWKA

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

1	2 R	3	4	5	6 A	7	8 C	9	10
11	12	13 Y	14	15 N	16	17	18	19 Z	■

3	■	16	■	1	11	9	12	6	2	■	14	■	14
1	9	6	7	6	■	14	■	■	17	2	5	6	15
14	■	7	■	15 N	6 A	2 R	8 C	13 Y	19 Z	■	9	■	4
19	3	16	2	6	■	13	■	■	3	4	14	1	6
17	■	11	■	7	6	19	5	6	18	■	8	■	12
10	3	12	4	6	■	7	■	■	7	14	6	15	17

9	17	12	6	15	5	3	9	3	12

Fot.: Akpa, Adobe Stock

eprasa.pl fc22c825c1

HAPPY HOUR

PANORAMA

Masz jeszcze chwilę czasu? Następna krzyżówka czeka!

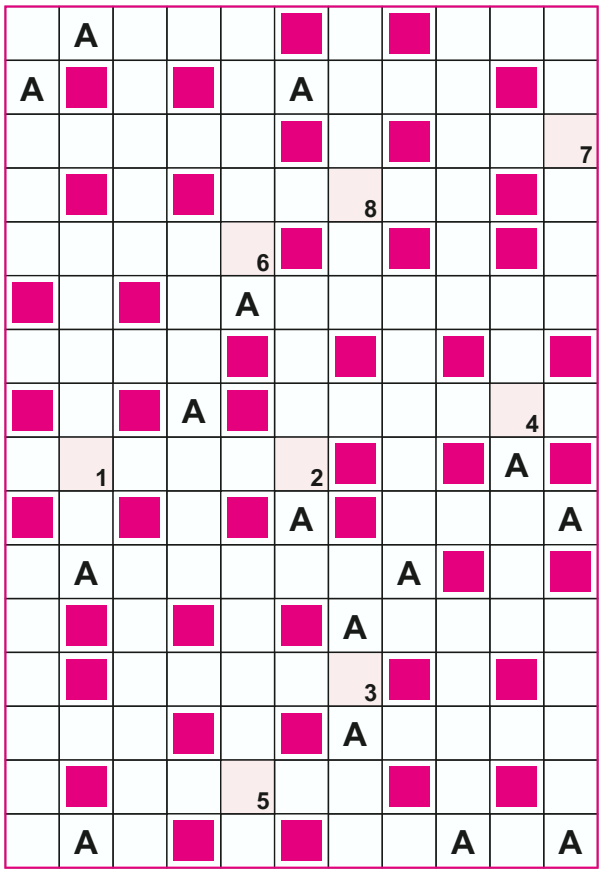
Tuwim i Asnyk
kilof górnika
grecki ser
zawój
skrzynia lub areszt
powieścio-pisarz
niepokój
spadająca gwiazda
np. Wrocław
odgłos kół na bruku
... skarbowy, fiskus
śnieżny wzgórek
był symbolem bóstwa Chepri
nagły atak na obiekt wroga
tętnica główna
na zdjęciu
nie ma wad
transport z prądem rzeki
między permem a jurą
irańska prowincja
rąbane na opał
mniejsza niż wieś
egipski zwój
Opel jak kawa
krewna cukinii
typ nadwozia
bajkowy stwór
po urazie płuc
nagły objaw choroby
leczenie energią
perski na podłodze
mleczko na gumę
dawny instrument
konferencja
pobrana aplikacja
był nim Dmowski
oficerska w wojsku
gwiazdor
regionalny placek
tatarskie wojsko
Egejskie albo Azowskie
państwo
kolce do wspinaczki
smocza pod Wawelem
kraj lub kapelusz
sunnicki teolog
rozmiar, wielkość
... grubo-dzioby, ptak drapieżny
płaty glonów do sushi
wariant
gra z damką
dwu-kołowa taczka
przyrząd medyczny
zwrot taktyka
fragment epopei
japońska rasa psa
drobna wypustka narządu
zakład przerobu drewna
ozdoba kolekcji
skupienie
pracuje przy krośnie
sąsiad Mazura
rzeka w Azji
płynie nią gaz
styl vintage
szefował geruzji
powie-rzana ministrowi
bawół indyjski
mityng
skrzynia murarza
nad-mierna u otyłego
kościół para-fialny
taśma krawcowej
kula ziemska
laska alpinisty
zaczyna skalę
indyjski książę
rudy grzyb
persymo-na, śliwo-daktyl

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl fc22c825c1

JOLKA

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



1	2	3	4	5	6	7	8

- świątynia Allaha
- terenówka
- szybszy od kłusa
- apogeum
- tężyzna fizyczna, siła
- tchnienie
- bar piwny
- gumowa łódka
- na nim jajecznica
- nadaje audycję
- samosąd
- ciemna część doby
- rezultat, wynik
- biblijna powódź
- trudna sytuacja, tarapaty
- harmonijka ustna
- kwit od kelnera
- laska taternika
- obfity plon
- niejeden podczas sesji
- smykałka do czegoś
- samolubstwo
- część trąbki
- pora kuligów
- gatunek maliny
- kicający uszatek
- wylot, spust
- sztuka walki
- dzierżawi sklep
- powieść, nowela
- alkaloid w herbacie
- turysta dla bacy
- dużo miejsca
- oczyszcza z zarzutów
- ustawa władcy
- oprawca, siepacz
- tkanina ubraniowa

SUDOKU

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

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

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

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl fc22c825c1

HOROSKOP

28 września – 11 października

Spójrz w GWIAZDY

Bliźnięta i Wodniki: w najbliższym czasie z pewnością nie będziecie się nudziły! Grzeszne eksperymenty i wielki seksapil zapewnią wam nie lada powodzenie. A co wydarzy się u innych znaków?

KATARZYNA CICHOPEK (44)

WAGA

WAGA 23.09-22.10

Aktywność sportowa, nawet niewielka, pomoże ci poradzić sobie z problemami, których ostatnio ci nie brakuje.
PRACA: Staraj się trzymać język za zębami, zamiast uprawiać bezproduktywne dyskusje. Nie wygrasz w tym konflikcie.
MIŁOŚĆ: Zaufaj partnerowi i nie bądź chorobliwie zaborcza, bo to może zachwiać waszym związkiem. Tym bardziej, że na horyzoncie pojawi się jego miłość z dawnych lat...

SKORPION 23.10-21.11

Zamiast przepuszczać lekką ręką całą pensję, odłóż coś do świnki skarbonki.
PRACA: Wyjdziesz poza utarte ścieżki, by zdobyć dla siebie nową posadę.
MIŁOŚĆ: Partner nie będzie ci robił scen zazdrości, choć ty flirtujesz, ile ci starcza sił. Taki wyrozumiały ukochany to skarb, jednak uważaj – zazdrosna o wasze szczęście krewna już ostrzy sobie na niego pazurki.

STRZELEC 22.11-21.12

Przyjaciel poprosi cię o przysługę w delikatnej sprawie. To może ci się odbić czkawką.
PRACA: Przeszkody? Jakie przeszkody? Ty idziesz przez biurowe życie niczym czołg Rudy 102! Nikt cię nie zatrzyma.
MIŁOŚĆ: Niby jesteś w stałej relacji, ale poszukiwania, eksperymenty i przygody miłosne to twoje cele na najbliższe tygodnie. Nie za wielkie ryzyko podejmujesz?

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

Taka wylewność i serdeczność z twojej strony to rzecz niespotykana. Znajomi się zdziwią.
PRACA: Biuro to teraz istne pole bitwy. Wszyscy chcą zaistnieć przed szefem i dowieść, jacy są elastyczni i niezbędni.
MIŁOŚĆ: Tak koncentrujesz się na wadach ukochanego, że przyszłość może nie być wam pisana. Twym wygórowanym wymaganiom podołałby chyba tylko George Clooney.

WODNIK 20.01-18.02

Dzięki regularnym treningom poczujesz się mniej zmęczona i przytłoczona obowiązkami.
PRACA: Gdy inni prowadzą podstępne gierki, ty bez kombinowania zdobędziesz to, o czym tak marzysz. Należy ci się!
MIŁOŚĆ: Wpływ Wenus sprawi, że sama poczujesz się jak bogini seksu. Twoja satysfakcja i ten błysk podziwu w oczach kochanka dowartościują cię na bardzo długo.

RYBY 19.02-20.03

Będziesz zadowolona z siebie: pospłacasz długi i zrobisz porządek w piwnicy. Brawo ty.
PRACA: Twoje obawy, że ktoś ukradł ci dobry pomysł są przedwczesne. Ale uważaj.
MIŁOŚĆ: Zastanawiasz się, dlaczego ten drań złamał ci serce. Jednak to, że ktoś nie jest dżentelmenem, nie oznacza, że każdy inny potraktuje cię w tak okrutny sposób. Daj szansę sympatycznemu blondynowi z sąsiedztwa.

BARAN 21.03-19.04

Niespodziewany zastrzyk gotówki u ciebie z pewnością się nie zmarnuje. Ale pamiętaj, że od czasu do czasu relaks też jest potrzebny.
PRACA: A może jednak pójdziesz na swoje? Tak zrealizujesz pomysł, który ci się opłaci!
MIŁOŚĆ: Wymagasz wiele od partnera, to prawda, ale i wiele mu dajesz. Stajecie się parą, której się zazdrości: kochacie się, a w sypialni jest wam bosko!

BYK 20.04-20.05

Jeśli cierpisz na problemy ze snem, może to być zarówno wpływ Urana, jak i stresów, które przeżywasz. Popatrz optymistycznie!
PRACA: Broń się, bo w twoim otoczeniu kilku zazdrośników zwyczajnie cię obmawia!
MIŁOŚĆ: Nie skacz z kwiatka na kwiatek, obiecując każdemu partnerowi dozgonne przywiązanie. Te niewinne z pozoru kłamstewka mogą się obrócić przeciw tobie.

BLIŹNIĘTA 21.05-20.06

Telewizyjne programy o płytkich ludziach… Czy to najlepszy sposób na relaks?
PRACA: Świetne pomysły, które przyszły ci do głowy, będzie chciał przywłaszczyć fałszywy przyjaciel. Nie daj mu się zwieść!
MIŁOŚĆ: Zdasz sobie sprawę, że wręcz emanujesz seksapilem. Niezatarte wrażenie wywrzesz na wielu panach i… kilku paniach. Czyżbyś miała ochotę poeksperymentować?

RAK 21.06-22.07

Starasz się za wszelką cenę przekonać bliskich do twego pomysłu. Nie tędy droga.
PRACA: Szczęście ci sprzyja: dzięki znajomościom dostaniesz nowe zlecenia.
MIŁOŚĆ: Choć ostatnio cierpiałaś z powodu niewierności ukochanego, los da ci niepowtarzalną szansę, by się zemścić. Jak? W towarzystwie nowego partnera, i to znacznie bardziej interesującego niż ten poprzedni.

LEW 23.07-22.08

Tak trudno się z tobą ostatnio dogadać. Nie masz wrażenia, że wszystko niepotrzebnie komplikujesz?
PRACA: Więcej dyskrecji i dyplomacji, mniej chwalenia się gołębiem na dachu. Oto recepta na sukces w twojej branży.
MIŁOŚĆ: Marzysz o tym, by spotkać bratnią duszę i to niebawem się ziści. Co za ulga po latach poszukiwań i beznadziejnych randek!

PANNA 23.08-22.09

Marzysz o „nowym początku"? Pamiętaj, że każdy dzień może nim być.
PRACA: Któryś z kolegów będzie chciał się bezczelnie podpisać pod twoim sukcesem. Nie odpuszczaj mu!
MIŁOŚĆ: Pamiętaj, że nie zawsze masz rację. Ukochany ma prawo czuć się źle, gdy wypominasz mu każdy błąd. Nikt nie jest idealny, poza tym nie warto ze sobą wojować.

Fot.: Reporter

eprasa.pl fc22c825c1

CYTUJEMY SHOW

Oni mają GŁOS

KATARZYNA WARNKE

„Nie znoszę tajemnic i zakopywania trudnych tematów pod dywan. Najwyższym poświęceniem byłoby dla mnie nie odezwać się, kiedy czuję, że wymaga tego sytuacja".

GEORGINA RODRIGUEZ

„Kocham swoje krągłości. Kocham wolność życia w ciele, które wybrałam. W ciele, które mnie niesie, które pozwoliło mi przytulać, dawać życie, upadać i znów wstawać. To ciało, które w każdej swojej odsłonie zasługuje na szacunek, miłość i wdzięczność".

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA

„Każde rozstanie jest porażką, bo nie udało się coś, w czym pokładaliśmy wielkie nadzieje, oddaliśmy dużą część swojego życia i serca".

GILLIAN ANDERSON

„Mając dwanaście lat, byłam tak upartą dziewczynką, że mama mówiła, że nie można mi niczego zabronić. Miała rację. Z fałszywym dokumentem chodziłam do gejowskich barów, żeby potańczyć".

MARIA SADOWSKA

„W »Twoja Twarz Brzmi Znajomo« miałam nawet przypięte genitalia, żeby w naturalny sposób przyjąć męski chód. Aż smutno było mi zdejmować tę charakteryzację".

GRAŻYNA TORBICKA

„Zawsze powtarzam kobietom: dom i rodzina są bardzo ważne, dla mnie też. Ale nie wolno stawiać wszystkiego na jedną kartę. Od młodości po dojrzałość: inwestuj w siebie, rozwijaj się, miej pasje".

KACPER KUSZEWSKI

„Nie jestem bezkompromisowym typem, który choćby miał jeść tynk ze ściany, nie przyjmie jakiejś roli... Granice kompromisu ustawiam jednak tak, żeby mieć poczucie, że nie robię czegoś wbrew sobie".

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

eprasa.pl fc

OXYGENETIC®

ENERGYZE
VITAMIN C

Jedna z najbardziej stabilnych form
witaminy C*

dla efektywniejszego przenikania w głąb skóry, jej odnowy i promiennego wyglądu.

*Kwas 3-O-etylo-askorbinowy

eprasa.pl fc22c825c1