



Oznaczyliśmy materiały, w których znajdziesz dodatkowe treści multimedialne

Listopad 2015



36

CUD NASZYCH CZASÓW – jak być w udanym związku całe życie



46

MARZE, ŻEBY JESZCZE TRZYMAĆ KOGO ZA RĘKĘ I IŚĆ ULICĄ... Anna Maruszczyk rozmawia z Katarzyną Hajdugą

10 EDYTORIAL **Anna Maruszczyk**

14 NASTROJE **Coś dla ciała, coś dla duszy**

TEMAT MIESIĄCA

36 **Długowieczność w parze.** „Związek jest po to, żeby nauczyć się szlifować kanty, które ma każdy z nas”, mówi w rozmowie z Anną Maruszczyk psychoterapeuta i filozof Jacek Masłowski

PRZEŁAMUJĄC FALE

46 **A ja patrzę na zielone drzewo.** Z Katarzyną Hajdugą, terapeutką, która pokonała swoją niepełnosprawność, rozmawia Anna Maruszczyk

ZBLIŻENIA

▶ 24 **Monica Bellucci. Silniejsza od Bonda.** „Jestem dziś pewna tego, czego chcę. Akceptuję to, jaka jestem i cieszę się ze wszystkiego”, mówi Marcie Strzeleckiej gwiazda najnowszego Bonda

54 **Magdalena Cielecka. Moje życie to górka i dołek.** „Tak długo nie grałam, że myślałam już o emeryturze. Teraz nie mam czasu na życie”

▶ 64 **Dariusz Gajewski. Znalazłem swoje niebo.** Reżyser filmu „Obce niebo” opowiada, jak to jest żyć i pracować z Agnieszką Grochowską

▶ 70 **Marika. Życie w dzierżawie.** „Nie miałam wyboru, musiałam wrócić do wiary”, mówi odmieniona wokalistka

W ROLI...

▶ 74 **...ojca Bartosz Prokopowicz.** „Zawsze chciałem mieć pełną i dobrą rodzinę. Na razie ciężko mi idzie. Ale robię, co potrafię”

O MIŁOŚCI

60 **Moja Stara najmiłsza. Anna i Jarosław Iwaszkiewiczowie** – niezwykle związek pisarza. 58 lat małżeństwa, wolności, miłości i uczuciowych dramatów

LEPSZE ŻYCIE

78 **Sila wstydu.** Możemy sobie poradzić z niszczycielskim wpływem uczucia wstydu na nasze życie – twierdzi amerykańska psycholog Brene Brown

84 **Godzina urlopu dziennie.** Czas dla siebie to zbawienie dla psychiki. Zmniejszenie tempa, w którym żyjemy, pozwoli nam uniknąć katastrofy – wywiad z psychiatrą Dariuszem Wasilewskim

88 **Związani stylem.** Przytulani przez matkę w dzieciństwie, budujemy dobre związki. Co to jest styl przywiązania – wyjaśnia terapeuta Bartosz Zalewski

ZNAKI CZASU

94 **Rewolucji tu nie będzie.** O współczesnych Chinach, słynnej cesarzowej Cixi i szansach na wolność. Rozmowa z chińską pisarką Jung Chang

100 **Sen o Europie.** Dlaczego Syryjczycy nie mają innego wyjścia niż ucieczka? Tekst Jakuba Janiszewskiego

FELIETONY

18 **Głęboki oddech** – Małgorzata Szumowska

20 **Władza** – Stanisława Celińska

22 **Zamknąć oczy i widzieć** – Jacek Borcuch

92 **Ada, to nie wypada** – Katarzyna Lengren

104 **Chciałbym odwiedzić wszystkie światy** – Arkadiusz Reclaw

▶ 106 **KULTURA** **Nowości: co czytać, oglądać, czego słuchać**

URODA

ŻYCIA

Listopad
2015



SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

- 126 **Jesienne zupy.** Sycą i rozgrzewają
- 136 **Kartofle.** Smaki domu i dzieciństwa

JEDZIEMY!

- 140 **Indie kolorowe.** Oszałamiająca różnorodność wszystkiego: wrażeń, barw, zwyczajów. Indie uwodzą i budzą lęk

MODA

- 146 **Kolory jesieni.** Najpiękniejsze płaszcze sezonu
- 154 **Trend.** Ogród trendów
- 156 **Ikona stylu.** Amal Clooney
- 158 **Shopping.** Wzorowy sezon
- 160 **Shopping.** Żywe srebro
- 161 **Shopping.** Przytul mnie
- 162 **Nowości**

URODA

- 164 **Pielęgnacja skóry i włosów.** Olejki na każdy problem
- 172 **Makijaż.** Kolory podstawowe
- 176 **Test kosmetyków.** Pilingi do twarzy
- 178 **Moje rekomendacje.** Wszystko w jednym
- 180 **Medycyna estetyczna.** Bez plam
- 184 **Nowości**

ZDROWIE

- 198 **W zgodzie z naturą.** Śmieci specjalnej troski
- 200 **W pigułce**

- 202 **EKONOMIA & finanse**
- 204 **SAMOCHODY & nowe technologie**

PIĘKNY DOM

- 206 **Jesienne ozdoby.** Gra w zielone
- 210 **Czerń i biel**
- 212 **Kuchnia.** Nowości

- 216 **W TOWARZYSTWIE**

KOCHAMY JĄ

- 218 **Viola Śpichowicz**

Cena podstawowa „Urody Życia” 7,99 zł (w tym 8% VAT)

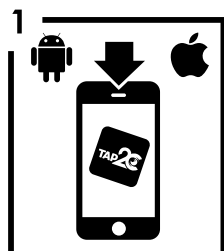
Zdjęcie na okładce RALPH WENIG/H&K/
AGENCJA FREE

ZOBACZ WIĘCEJ Z TAP2C

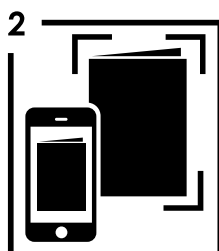


www.tap2c.com

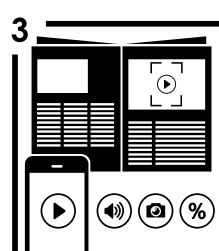
Przygotowaliśmy dla ciebie wyjątkowe multimedialne materiały i niespodzianki. Możesz je obejrzeć na smartfonie lub tablecie. Potrzebujesz tylko aplikacji TAP2C.



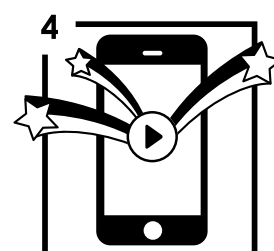
1 Pobierz i uruchom darmową aplikację TAP2C dostępną na Google Play i AppStore



2 Zeskanuj okładkę



3 Znajdź zdjęcia oznaczone ikonami



4 Dotknij, gdy pojawi się ikona i ciesz się dodatkową treścią