

## Październik 2016



# 80

**SUSANA BACA**  
Nie wiedziałam,  
że dla kogoś  
mogę być zbyt  
czarna



# 110

**NAUCZYCIELU,**  
bądź empatyczny!

18 **EDYTORIAL** *Anna Maruszczyk*

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

### TEMAT MIESIĄCA

42 **Ekologia.** Świat natury, w którym żyjemy, zachwyca urodą. Ekolodzy i naukowcy twierdzą jednak, że Ziemia jest zagrożona. Co możemy zrobić, żeby ją ratować?

### PRZELAMUJĄC FALE

54 **Martyna Jakubowicz.** *Upraszcza wszystko.* Z wokalistką i kompozytorką o uwalnianiu się od tego, co było, i zamykaniu rozdziałów z przeszłości rozmawia Anna Maruszczyk

### ZBLIŻENIA

32 **Hanna Lis.** *Całkiem nowa Lisica.* Skończyła z dziennikarstwem politycznym, w nowym wcieleniu zajmuje się podróżami i kuchnią. Teraz broni się przed hejtem i mówi o najważniejszych związkach w życiu

64 **Andrzej Seweryn.** *Nie jestem tylko serio.* Rodzina to zawsze miejsce walki, ale ważne, żeby była i miłość – aktor o swoich życiowych doświadczeniach w rozmowie z Martą Strzelecką

70 **Hanna Polak.** *Trudy wynagrodzone.* Wywiad Anity Zuchory z nominowaną do Oscara reżyserką wstrząsających filmów dokumentalnych

76 **Paweł Łoziński.** *Szczerze o uczuciach.* O bolesnych rozmowach z bliskimi i o tym, co dała mu psychoterapia, reżyser mówi Marcie Strzeleckiej

80 **Susana Baca.** *Na bosaka, bez fryzury.* Peruwiańska pieśniarka o miłości do muzyki i matki, a także o walce z dyskryminacją rasową

84 **Julia Kijowska.** *Inna wersja siebie.* Aktorka o kobiecości, rolach i o tym, że warto się starać

### O MIŁOŚCI

90 **Punkowa para.** *Vivienne Westwood i Malcolm McLaren*  
Miłość, zazdrość i sztuka w Londynie szalonych lat punk rocka

### LEPSZE ŻYCIE

96 **Opowiedz sobie na nowo.** Nasza tożsamość wynika z osobistej opowieści, ale trudno pozbyć się etykiet z dzieciństwa – tłumaczy Karolinie Rogalskiej psycholog Anna Cierpka

102 **Rachunek sumienia w procentach.** Picie alkoholu jako sposób radzenia sobie ze stresem jest równię pochyłą, nie ma wątpliwości – twierdzi dr hab. Jacek Wasilewski

106 **Cheć mniej.** O zaletach minimalizmu

110 **Empatia ze słoika.** Dobry nauczyciel nie tylko uczy, ale też rozumie swojego ucznia

### ZNAKI CZASU

114 **Co nas wkręca w te gry.** Magdalena Żakowska rozszyfrowuje fenomen pokemonów: bawią, szkodzą, rozwijają?

### FELIETONY

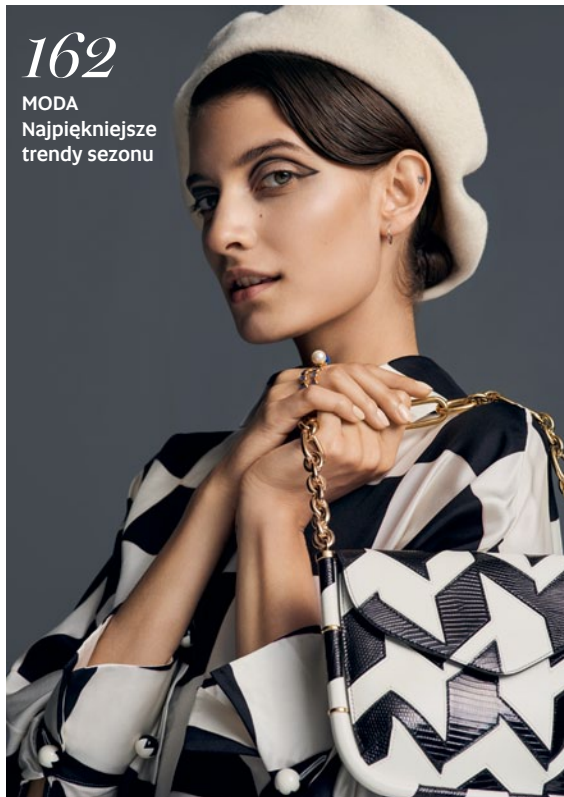
26 **Po rozstaniu** – Stanisława Celińska

28 **Sto trzysta porażek** – Arkadiusz Reclaw

30 **Leczenie** – Katarzyna Lengren

# URODA

## Październik 2016



162

MODA  
Najpiękniejsze  
trendy sezonu



138

ENERGIA JESIENI  
zaklęta  
w warzywach  
i owocach

119 KULTURA **Nowości: co czytać, oglądać, czego słuchać**

### SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

138 **Róg obfitości.** Dynia, papryka, cukinia, jarmuż, maliny i śliwki: dojrzały już wszystkie kolory i smaki jesieni

### JEDZIEMY!

152 **Kraina mgieł.** Tomasz Michniewicz o Dolnym Śląsku, górach, zamkach i legendach

### MODA

162 **Otwarcie sezonu.** Kolory, wzory, sylwetki – to, co eleganckie tej jesieni

170 **Trendy.** Lata 80., styl wojskowy, kraty i peleryny, męski szyk i kowbojskie kapelusze

180 **Nowości**

### URODA

182 **Trendy.** Sztuka kompromisu

188 **Wszystko jasne!** Pielęgnacja twarzy

192 **Szczęśliwa skóra.** Zgodnie z naturą

194 **Najlepsze dla urody.** Ulubione kosmetyki dr Iwony Marycz-Langner

196 **Makijaż brwi.** Nasz test

200 **Medycyna urody.** Gładka skóra. Ciało jak marzenie. Piękne i gęste włosy

214 **Nowości**

### ZDROWIE

218 **To się leczy!** Rozmowa z onkologiem dr. Tomaszem Sarońskim o postępkach w leczeniu raka piersi

222 **Boli dusza, boli ciało.** Jak walczyć z fizycznymi objawami stresu

224 **Małpa w twojej głowie.** Kasia Bem o tym, jak wyciszyć umysł

226 **Homeopatia.** Dobra na jesienny splin

228 **Nowości**

### SAMOCHODY I NOWE TECHNOLOGIE

232 KUCHNIA I DOM **nowości**

### PASJE

234 **Sztuka sera.** Sposób na życie Oleny Dudalę

### W TOWARZYSTWIE

242 **KOCHAMY JĄ** **Sofonisba Anguissola** malarka, którą podziwiał Michał Anioł

*Zdjęcia Marlena Bielińska*

*Stylizacja Aśka Ciesielska*

*Makijaż Patrycja Dobrzeńicka*

*Fryzury Tomasz Górecki*

*Scenografia Anna Tyślerowicz*

*Produkcja Tomek Kocewiak*