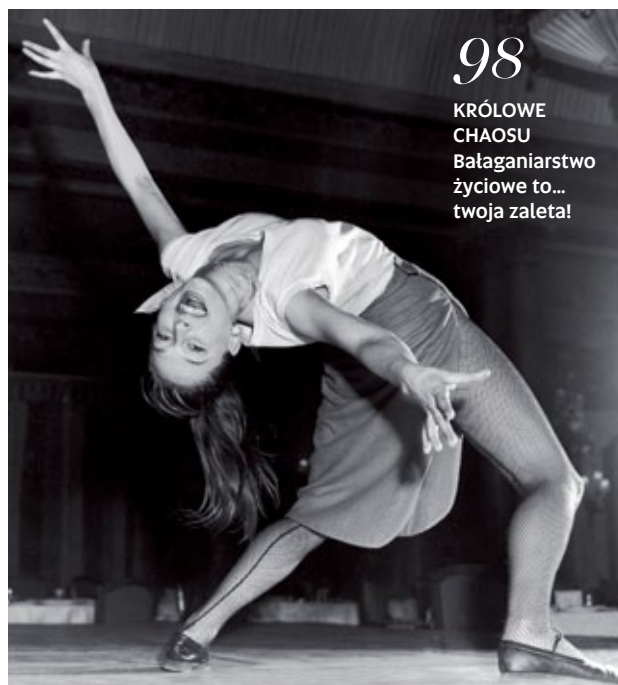


URODA ŻYCIA



18

MARIA
SADOWSKA
Książki
popychają mnie
do działania.



98

KRÓLOWE
CHAOSU
Bałaganiarstwo
życiowe to...
twoja zaleta!

6 EDYTORIAL **Anna Maruszczyk**

TEMAT MIESIĄCA

- 34 **Książka krzepi.** O tym, jak książki zmieniają życie i otwierają na innych, mówi poeta i tłumacz Jarosław Mikołajewski. Dodatkowo: 15 książek kobiet dla kobiet i lektury, które zmieniły Kayah, Gabrielę Muskałę i Monikę Strzępkę

PRZEŁAMUJĄC FALE

- 44 **Nie odwracam oczu.** Halina Rubiń w rozmowie z Anną Maruszczyk o traumie Marca 1968 roku i współczesnej, groźnej fali antyuchodźczej propagandy

ZBLIŻENIA

- 18 **Maria Sadowska. Więcej niż sto słów.** „Czytanie pobudza mnie do działania”, mówi wokalistka, reżyserka i aktywistka
- 30 **Grażyna Torbicka. Cannes jest kobietą.** Dziennikarka i krytyczka filmowa docenia siłę kobiecej solidarności
- 52 **Wiktoria Gorodeckaja. Jak ze snu.** Po przyjeździe do Polski sprzątała mieszkania, dziś jest gwiazdą Teatru Narodowego
- 58 **Jerzy Stuhr. Ile wart jest dzień.** Wybitny aktor opowiada o przyjemnościach życia i duszy, która pozostaje zdrowa, nawet gdy zacznie chorować ciało
- 70 **Vedrana Rudan. Jestem Mickiem Jaggerem.** Słynna chorwacka pisarka podziwia Polki

- 76 **Michał Rusinek. Wciąż umiemy się spotkać.** Pisarz, były sekretarz Szymborskiej, tym razem opowiada o rodzinie
- 82 **Ida Nowakowska. Tata był i jest.** Tancerka, prezenterka TVP i jurorka „Dance, dance, dance” wspomina ojca, pisarza Marka Nowakowskiego
- 86 **NASZA AKCJA KOBIECY KOBIECIOM Aneta Rokicka.** **Życie bez bicia.** Sama przeżyła dramatyczne chwile, dzisiaj wspiera kobiety, ofiary przemocy



O MIŁOŚCI

- 64 **W parze z reporterem.** „Nasze małżeństwo to jeden wielki spontan” – o związku z Tomaszem Sekielskim opowiada jego żona Anna

LEPSZE ŻYCIE

- 92 **Trudno kochać po równo.** W dużej mierze za relacje między rodzeństwem odpowiadają rodzice, mówi psycholog prof. Katarzyna Popiołek
- 98 **Królowe chaosu.** Roztargnienie sprzyja kreatywności – wyjaśnia coach Miłosz Brzeziński
- 102 **Nie dotykaj mnie tak.** Zadaniem nas wszystkich jest chronić dzieci. Tylko jak? Rozmowa z psychoterapeutką Beatą Wójcik

AKADEMIA „URODY ŻYCIA”

- 106 **Buduj na mocach.** Skupianie się na słabościach przynosi tylko frustrację, ostrzega dr Joanna Heidtman, psycholog i coach

MYŚLĘ I JESTEM

- 108 **My, wodne istoty.** Filozof Marcin Fabjański o tym, że woda może prowadzić do cudownych odkryć

Lipiec 2019



138

BOM DIA, WAKACJE!
Iberyjskie wzory
w wakacyjnej
modzie.



128

**PRZY JEDNYM
STOLE**
Czerpiemy
garściami z lata.

FELIETONY

- 12 **Przyjaźń jak wino.** Kinga Dębska
- 14 **Spanko.** Małgorzata Halber
- 16 **Pieszko.** Michał Książek

KULTURA

- 114 **Xawery Żuławski** o nowym filmie według scenariusza ojca
- 118 **Dora Maar** jako dokumentalistka świata
- 120 **Thomas Harris** w nowej książce

JEDZIEMY!

- 122 **Nowy Jork. Miasto moje, a w nim...** O swoim Nowym Jorku opowiada pisarka i felietonistka Zuzanna Głowacka

PRZY JEDNYM STOLE

- 128 **Garściami czerp z lata.** Smaki, zapachy i kolory letniej kuchni w autorskim wydaniu Agnieszki Mielczarek i Joanny Marciniak-Wróblewskiej.

MODA

- 138 **Bom dia, wakacje!** Azulejos i inne wzory na letnich kreacjach
- 146 **Shopping.** Niech żyje niebieski!
- 147 **Shopping.** Zamiast małej czarnej – mała biała
- 148 **Marka.** MUUV., czyli ubrania dla aktywnych

URODA

- 152 **Apetyt na lato.** Najlepsze kosmetyki na wakacje
- 156 **Najlepsze dla urody.** Najlepsze kosmetyki poleca dr n. med. Ewa Chlebus
- 158 **Męski punkt widzenia.** Dermatolog o pielęgnacji skóry męskiej
- 162 **Rekomendacje.** Kremy różane

ZDROWIE

- 168 **Sprawy sercowe.** Bądź dobra dla swojego serca
- 174 **Dzień z Kasią Bem.** Naturalne piękno

LUDZIE I PASJE

- 180 **Oczko w oczko.** Nieoczywiste oblicze wełny (także na lato) autorstwa Basi Chrabołowskiej

- 186 **KOCHAMY JĄ** Alicja Biała i jej Totemy dla Ziemi

Zdjęcia: Bartek Wieczorek

Stylizacja: Paweł Kędzierski/Art Faces Warsaw

Makijaż: Katarzyna Zaremba

Fryzury: Kaśka Zalewska/Art Faces Warsaw

Scenografia: Kornelia Dzikowska

Produkcja: Kamila Morgisz