

# URODA

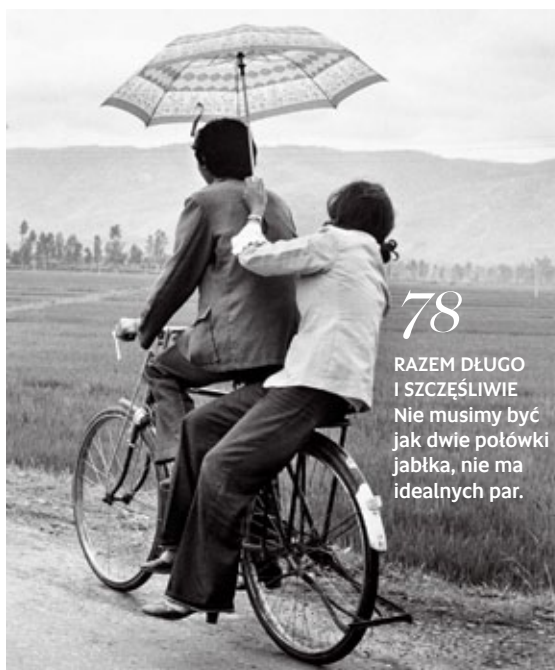
ŻYCIA

## Styczeń 2020



50

„Moja praca to krew, pot i łzy oraz fantastyczna przygoda”, mówi kostiumolożka **MAGDALENA BIEDRZYCKA**.



78

**RAZEM DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE**  
Nie musimy być jak dwie połówki jabłka, nie ma idealnych par.

### 18 EDYTORIAL

#### TEMAT MIESIĄCA

- 36 **Do końca świata.** Ważne rozmowy rok po tragicznym finale w Gdańsku. W pierwszej: Jerzy Owsiak o Polakach, swojej Orkiestrze i emocjach, jakie przeżył. W drugiej: dominikanin, ojciec Ludwik Wiśniewski o pomaganiu po ludzku

#### ZBLIŻENIA

- 24 **Katarzyna Bonda. Wojownicza.** „Wybieram sztafety, w których jest wiele przeszkód do pokonania”. Z pisarką rozmawia Marta Strzelecka
- 46 **Jennifer Aniston. Żegnajcie „Przyjaciele”!** Udało się! Wreszcie udowadnia, że jest świetną aktorką
- 50 **Magdalena Biedrzycka. Psychiatra, krawcowa i praczka.** „Tu przecierka, tu trzeba wyplamić, miesiąc wybierałam guziki” – z wybitną polską kostiumografką rozmawia Magdalena Żakowska
- 56 **Edward Norton. Więcej niż sława.** Znakomity aktor o samotności i pomaganiu innym
- 60 **Prof. dr n. med. Stanisław Czudek. W imię zasad.** Znany na całym świecie polski onkolog woli pracować w Zawierciu
- 66 **Kasia Sokołowska. Fajny ze mnie kompan.** „Staram się złapać życiowy balans, choć to najtrudniejsze w moim życiu”

#### O MIŁOŚCI

- 72 **Dwoje na życiowej huśtawce.** Historia Judy Garland i Sida Lufta to scenariusz na najsmutniejszy film wszech czasów

#### LEPSZE ŻYCIE

- 78 **Razem długo i szczęśliwie.** To, czy ze związku zostanie po latach coś więcej niż zobowiązanie, zależy od nas samych – rozmowa z prof. Bogdanem Wojciszke
- 84 **Pełnym sercem.** Pokazywanie swoich czułych miejsc to akt odwagi i sposób na szczęście – twierdzi Brené Brown, psycholożka
- 90 **W pełni dla siebie?** Naszą ankietę #wpełnidlasiebie wypełniło ponad 700 czytelniczek! Wyniki komentuje psycholożka Marta Majchrzak
- 94 **Mamo, odpuść sobie.** O wypaleniu w macierzyństwie z doktorem psychologii Aleksandrą Piotrowską rozmawia Katarzyna Montgomery

#### ZNAKI CZASU

- 100 **Jak dojadę?** O wykluczeniu komunikacyjnym, jakie dotyka 14 mln Polaków, z autorką książki „Nie zdążę” rozmawia Aleksandra Pezda

#### KULTURA

- 106 **Nowe „Małe kobiety”** to najbardziej oczekiwany film sezonu
- 108 **Aretha Franklin** śpiewa gospel w filmie Sydneya Pollacka
- 112 **Biografie w komiksach**, m.in. Tamara Łempicka i Franz Kafka
- 116 **Natalia Sikora** w musicalu „Huśtawka” w Teatrze Polonia

# URODA

## Styczeń 2020



134

MODA  
Nieważne,  
conosisz,  
liczą się  
dodatki.



118

W NOWY ROK  
chętnie  
odpoczywamy  
od świątecznych  
frykasów. Możemy  
jeść pysznie, ale łżej.

### PRZY JEDNYM STOLE

- 118 **Nowa nadzieja.** Hedonistyczny, barwny, smakowity noworoczny obiad proponuje Iwona Zasuwa, wokalistka i autorka bloga Smakoterapia.pl

### JEDZIEMY!

- 128 **Północne Włochy. Ciao, Cimbria!** Atrakcje Alp Cymbryjskich nie tylko dla narciarzy odkrywa Zuzanna Szustakiewicz

### MODA

- 134 **Z mchu i paproci.** Ozdobna torebka, lśniące kozaki, wyrazista biżuteria – postaw na dobre dodatki
- 142 **Trend.** Powrót do czerni i elektryzujący błękit
- 144 **Shopping.** Hit na karnawał – wieczorowe spodnie „marchewki”
- 145 **Projektantka.** Izabela Łapińska ze swoją pierwszą linią prêt-à-porter
- 146 **Nowości.** Nowe kolekcje, produkty, kampanie

### URODA

- 154 **Ślad zapachowy.** Paczula, piżmo, żywica oud to tylko niektóre składniki nowoczesnych perfum
- 158 **Rekomendacje.** Kremy do rąk
- 160 **Czas na retinol.** Od stężenia ważniejsza jest odpowiednia formuła, wyjaśnia dr n. med. Ewa Chlebus

### ZDROWIE

- 170 **Piersi z wyczuciem.** „Myślmy o piersiach, badajmy siebie. Co druga pacjentka zmianę wykrywa sama” – mówi dr n. med. Karolina Donocik
- 174 **Nie ma prawa boleć.** Endometrioza to choroba wielu kobiet, tymczasem lekarze wciąż ją lekceważą – mówi dr n. med. Mikołaj Karmowski

### 176 DZIEŃ Z KASIĄ BEM **Zapał w sobie światło**

- 180 **PASJE Czysty luz.** Iza Keyes i jej kolekcja ubrań, w której królują prostota i bezpretensjonalność

- 186 **KOCHAMY JĄ Ewa Zgrabczyńska. Wśród zwierząt.** Wybawicielka tygrysów z poznańskiego zoo

Zdjęcia: Magdalena Luniewska/Buku Team

Stylizacja: Paweł Kędziński/Art Faces Warsaw

Makijaż: Eryka Sokólska

Fryzury: Kamil Pecka

Produkcja: Kamila Morgisz

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Hotelowi Warszawa przy placu Powstańców Warszawy 9.