



48

EUSTACHY RYLSKI
Właśnie ukazała
się jego powieść
„Blask”



96

MEDYTACJA.
Zmywaj tak, jakbyś
kąpała Buddę,
podpowiadają mnisi.
To pomaga
w skupieniu

- 8 **EDYTORIAL** *Anna Maruszczyńska*
- 10 **NASTROJE** *Coś dla ciała, coś dla duszy*
- TEMAT MIESIĄCA**
- 32 **Naznaczeni przeszłością.** Jaki wpływ ma na nas przeszłość naszych bliskich – z psychoanalizy Wiolą Rebecką rozmawia Karolina Morełowska-Siluk
- PRZEŁAMUJĄC FALE**
- 40 **Historia sióstr.** Rozmowa Anny Maruszczyńskiej z Kamilą i Anitą Nawarkiewicz, założycielkami marki Femi Stories
- ZBLIŻENIA**
- 20 **Katarzyna Nosowska. A miałam siebie za słabeusza.** O premierowej książce, rozstaniu z Heyem i potężnej niezależności artystka mówi Karolinie Morełowskiej-Siluk
- 48 **Eustachy Rylski. Ktoś płaci za moje szczęście.** Dostałem życie, które należało się komuś innemu. Z pisarzem rozmawia Marta Strzelecka
- 54 **Agnieszka Suchora. Jak ugasić sodówkę.** Sukces przyszedł, gdy chciała „wygaszać” aktorstwo. Rozmowa Marzeny Rogalskiej
- 60 **Amy Schumer. Pożeraczka spaghetti.** Dlaczego ekshibicjonistka stała się ulubienicą Ameryki
- 64 **Martyna Majok. Ślązaczka z Pulitzerem.** W Polsce jest niemal nieznana, w USA zbiera nagrody
- 70 **ks. Zbigniew Czendlik. Nie budzić, chyba że zniosą celibat.** Polski ksiądz podbił serca Czechów

- 76 **Małgorzata Markowska. Trudna jest ta miłość.** Z mamą 9-letniej Karolinki z niepełnosprawnością rozmawia Karolina Morełowska-Siluk
- 82 **KWESTIONARIUSZ** *Tomasz Kot.* Bohater filmu „Zimna wojna” mówi: „Nie obśmiewajmy swoich marzeń”
- 84 **Ewa Puszczyńska. Królowa polskiego kina.** To ona stoi za sukcesami Pawła Pawlikowskiego. Rozmowa Magdaleny Zakowskiej
- 88 **Jay-Z. Nieoczekiwana zmiana miejsc.** Był bandziorem, jest królem światowego rapu, uwielbia go Barack Obama

LEPSZE ŻYCIE

- 92 **Wszystko można przegadać.** O mediacji dla par mówi Anna Cybulko, mediatorka w sprawach cywilnych i rodzinnych
- 96 **Medytacja od kuchni.** Codzienny sposób na spokój i radość życia
- 100 **Podдай się!** Dlaczego aktywne kobiety mają kłopoty z seksem, wyjaśnia dr Alicja Długolecka

ZNAKI CZASU

- 104 **Wolność Janie w swoim vanie.** Scenograf i podróżnik Ian Dow o domu na kółkach i życiu w drodze

FELIETONY

- 14 **Sen w wielkiej płycie** – Małgorzata Szumowska
- 16 **Męki all inclusive** – Katarzyna Lengren
- 18 **Listy do Stanisławy Celińskiej**
- 111 **KULTURA** *Nowości: co czytać, oglądać, czego słuchać*

Lipiec 2018



126

NA UPAŁ LEKKO
I SMACZNIE
– tylko sięgnąć
gdzieś pośród
zieleni i jeść

SMAK ŻYCIA WEDŁUG AGNIESZKI MACIĄG

126 **W dzień gorącego lata.** Chłodniki, sałatki, musy, czyli pyszne dania na upał

134 **DELIKATESY** **Smak poczucia winy.** Michał Poddany o foie gras

136 **JEDZIEMY!** **Francja: Canal du Midi.** Rejs po krainie slow life

MODA

142 **Sesja. Kierunek plaża!** W tym sezonie w kostiumach kąpielowych liczą się forma i detale

150 **Trend.** W cieniu palm

151 **Shopping.** Garnitur na lato

152 **Projektantka.** Marysia Dobrzańska Reeves

153 **Pokaz.** Virgil Abloh dla Off-White

154 **Nowości**

URODA

156 **Jasne jak słońce.** Jak bezpiecznie z niego korzystać

160 **Ciało na start.** Pielęgnacja antycellulitowa

164 **Świadomy wybór.** Cała prawda o kosmetykach wegańskich

166 **Rekomendacje.** Sześć działo Tomek Kocewiak poleca najlepsze pudry matujące

168 **Niezdrowe wypieki.** Leczenie rumienia



164

DOBRY TREND:
KOSMETYKI
WEGAŃSKIE
– nietestowane
na zwierzętach!

170 **Manikiur na wakacje.** Modne, kolorowe pazurki

172 **Medycyna estetyczna.** Dodawanie twarzy objętości

178 **Nowości**

ZDROWIE

180 **Bakterie do zadań specjalnych.** Probiotyki

184 **Bądź twarda, nie łam się!** Jak wzmocnić kości

188 **Dzień z Kasią Bem.** Techno detoks

190 **Nowości**

191 **KUCHNIA i DOM** nowości

192 **SAMOCHODY I GADŻETY**

PASJE I MIEJSCA

194 **Mniej znaczy więcej.** Ceramika Kasi Białek

202 **KOCHAMY JĄ** **Katarzyna Stoparczyk.** Oddaje radio dzieciom

Zdjęcia Kayax/Marlena Bielińska

Stylizacja Elwira Rutkowska

Makijaż Wilson

Fryzury Michał Bielecki