

wysokie **obcasy** *extra*

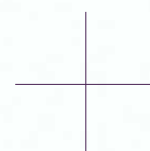
NR 7 (121)
LIPIEC 2022
CENA 9,99 ZŁ
(c tym 8% VAT)
indeks 263211

BYĆ RODZICEM
OKUNIEWSKA
BEZ TABU

CO NAS ŚMIESZY
JAK SIĘ
STARZEĆ
BEZ GODNOŚCI

PSYCHOLOGIA
**BORDER
I BORDERLINA**

KOBIETY W PODRÓŻY
WSTAJĄC
ZE SŁOŃCEM



TEMAT NUMERU

*Weź
oddech*

WAJRAK
WELLMAN
ORGANEK

Mogę
HELEN
MIRREN
WSZYSTKO

Mówię sobie: odetchnij



MONIKA TUTAK - GOLL

Potrafię zrobić w wolny dzień trzy kilometry z kuchni do pokoju i z powrotem. Potrafię wydreptać po mieszkaniu pięć tysięcy kroków. Potrafię przejść po tych pokojach rocznie trasę z Warszawy do Szczecina. Potrafię segregować pranie, jednocześnie pomagając synowi w geografii. Potrafię kąpać najmłodsze dziecko, tłumacząc starszemu przez drzwi, o co chodzi ze zdaniem podrzędnie złożonym okolicznikowym. Potrafię robić kilka rzeczy naraz, bo wiem, że doba jest dla mnie za krótka, a przecież jeszcze chciałabym obejrzeć z córką dobranockę, z synami horror dla nastolatków, a z mężem ulubiony serial. Potrafię pobiec wieczorem na spotkanie z przyjaciółką, bo wiem, że na mnie czeka, a po powrocie popłacić rachunki, pousprawiedliwiać dzieciom dni w librusach, rozpakować zmywarkę. Czy potrafię w tym wszystkim znaleźć czas tylko dla siebie? Czy na pewno wiem, jak dobrze odpoczywać? Czy potrafię o siebie zadbać? Ups!

Prof. Mirosława Marody mówi w rozmowie z Patrycją Pustkowiak, że Polacy i Polki cały czas uczą się, jak korzystać z wolnego czasu. Uczą się odpuszczania. Machnięcia ręką tam, gdzie coś może poczekać. Uczą się, jak wziąć oddech. Niełatwo myśleć o sobie, gdy czasy są pełne niepokoju. Na szczęście zdarzają się chwile, które dają nam wytchnienie. Mnie – spacer z psem, badminton w parku, scrabble z miłą osobą.

Adam Wajrak znalazł wytchnienie w kałuży przy szosie. Dorota Wellman – we własnym ogródku. Jest szczęśliwa, gdy może wybrudzić się ziemią. Opowiada: „Mój mąż czasem mówi, że nawet gdy nic nie robię, to coś robię. Bo ja się ciągle uczę łapać oddech”. Skąd ja to znam!

Tomasz Organek jeszcze szuka przestrzeni, która pozwoli mu odetchnąć. Magdalena Grzebałkowska i Ewa Winnicka potrafią się z siebie śmiać – to pozwala wziąć naprawdę głęboki oddech. Teraz reporterki podpowiadają, jak się starzeć bez godności.

Oldze Woźniak wytchnienie daje nordic walking, najlepiej w grupie, żeby być blisko drugiego człowieka, a Marzenie Filipczak – samotne wędrówki po europejskich trasach.

Oddech można wziąć wszędzie: nie trzeba palm i drinka z parasolką, by poczuć się lepiej. Trzeba mieć jednak wolną, spokojną głowę.

Odpocząć można na zwykłym pikniku przed blokiem, a urozmaicić go przepisami Agnieszki Kręglińskiej, która odczarowuje dla Was grilla.

Oddech można wziąć z nowym numerem „Wysokich Obcasów Extra”. Pewnie już widzicie: jest więcej światła, jest jasno, mamy przestrzeń. I ta przestrzeń jest dla Was. Żebyście mogli wziąć oddech. ●



32

Bez trików i retuszu. Największe polskie artystki w obiektywie Tadeusza Rolkego

22

Helen Mirren: To naprawdę proste: bycie coraz starszą. Ludzie mówią na to „starzenie”, a ja „dorastanie”

38

Weź oddech. Dorota Wellman, Tomasz Organek i Adam Wajrak mówią, co im daje wytchnienie



60

*Seksualne
abecadło*

*Słówka, dzięki
którym można
rozmarwiać
o seksie*

56

Psychologia:
Czemu jesteś zazdrosna?

82

Ewa Kuryluk: Fotografując się,
patrzyłam w soczewkę jak
w oczy ukochanej osoby

98

Andrzej Seweryn: Szukam
w sobie śladów patriarchy.
Nie znajduję



121

Moda. Letnie kolekcje i gorące emocje, które budzą ubrania włoskich projektantów

116

Ikona. Carmen Herrera: „Jeśli czekasz na autobus, to on w końcu przyjedzie

149

Uroda. Jak zrobić lekki, wakacyjny make-up

FELIETONY:

- 14 **Natalia de Barbaro:** ile ważą przewiny
- 16 **Katarzyna Pawłowska** porozmawiaj z psem
- 18 **Grażyna Plebanek** Na Zachód, przez Wschód
- 70 **Grzebalkowska i Winnicka** starzeją się bez godności
- 96 **Aleksandra Boćkowska** marzy o jachcie
- 112 **Mariusz Szczygiel:** Diana Lelonek i smutek mopa
- 148 **Dorota Szlągowska:** Posklejane serce
- 176 **Iwona z Lenowa:** która to?

190

Jak spełnić marzenie o sklepie z roślinami opowiadają właściciele „Rozkwitnie”

196

Kuchnia. Agnieszka Kreglicka grilluje bakłażany, salate i buraki