

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

09 (2146) WRZESIEŃ 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

SIR DAVID ATTENBOROUGH

Jeszcze nie jest za późno

MARTA NIERADKIEWICZ

Umiem się bawić

MAŁGORZATA HALBER

Nikt nie jest wspanialszy niż stare baby

MIKA URBANIAK

Najpierw jesteśmy ludźmi

Pełną parą

POLA I PIOTR PIETUCHOWIE

AGNIESZKA SZYDŁOWSKA,

KATARZYNA BOROWIECKA

Dom i kuchnia

BASIA STARECKA,

PIOTR BRUŚ-KLEPACKI

i ich kolorowe Podlasie

PSYCHOLOGIA

Młodzi na progu dorosłości

*Rozwód rodziców:
obciąża czy daje siłę?*

*Jak mieć pieniądze
i nie zwariować*

Daj się zaskoczyć

ZDROWIE

Najlepszy lekarz — sen

MAJA
OSTASZEWSKA

Dobre życie to forma oporu



ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

09 (2146) WRZESIEŃ 2025
Cena 16,99 zł (w tym 8% VAT)

MAJA
OSTASZEWSKA
Dobre życie
to forma oporu

MARTA
NIERADKIEWICZ
Umiem się bawić

MAŁGORZATA
HALBER
Nikt nie jest
wspanialszy
niż stare baby

MIKA URBANIAK
Najpierw
jesteśmy ludźmi

Pełną parą
POLA I PIOTR
PIETUCHOWIE

AGNIESZKA
SZYDŁOWSKA,
KATARZYNA
BOROWIECKA

Dom i kuchnia
BASIA STARECKA,
PIOTR
BRUŚ-KLEPACKI
i ich kolorowe Podlasie

PSYCHOLOGIA
*Młodzi na progu
dorosłości*

*Rozwód rodziców:
obciąża czy daje siłę?*

*Jak mieć pieniądze
i nie zwariować*

Daj się zaskoczyć

ZDROWIE
Najlepszy lekarz – sen



Sir DAVID
ATTENBOROUGH
Jeszcze nie jest za późno



SREBRNE PIERŚCIONKI, wzory AP541-4225, AP541-4231



APART.*pl*





ELIXA
APART.pl



MISSION TO EARTH*PHASE*

Dostępne wyłącznie w wybranych salonach Swatch





- Natalia Kukulska -



SOLAR





Lilou

BIŻUTERIA NA SZCZĘŚCIE

LILOU.PL

WWW.ITAKA.PL





**JUŻ MAMY
LATO 26!**





Czy można przedawkować kino? Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu – owszem. Ponieważ letni odpoczynek w Polsce już od paru lat oznacza dla mnie głównie festiwale filmowe, przytrafiło mi się to właśnie na jednym z nich. Objawy minęły w miarę szybko, ale przypomniały mi, że z dobrymi rzeczami też można przesadzić. Oraz że więcej wrażeń i emocji nie zawsze działa na naszą korzyść. „Mniej” powinno zostać na jakiś czas moją mantrą, nie tylko na te wakacje.

Nic dziwnego, że trafiła do mnie rozmowa z dr Joanną Wojsiat z tego numeru. Dotyczy snu, ale tak naprawdę higieny życia. „Mam stały protokół już od studiów, kładę się o 22.30, wstaję o 5.30 bez budzika, czy zima, czy lato, chodzi o to, by nauczyć organizm cykliczności” – mówi Asia, a ja od razu myślę: jak to jest, że tak uwielbiam czytać o cudzych zdrowych rutynach, a tak trudno mi



je wprowadzić do codziennego życia (podobnie jak koją mnie opisy sprzątanina, ale jakoś nie zachęcają do uporządkowania własnej przestrzeni).

A numer wrześniowy wcale nie ułatwia mi (i Wam) sprawy – piszemy o tylu ciekawych książkach, filmach (tak, tak), propozycjach i ideach, że nie będzie łatwo się ograniczyć. Ale może nie przejawiacie takich tendencji jak ja... Pocieszające jest to, co powiedziała mi nasza okładowa bohaterka Maja Ostaszewska: „Żeby nie było tak idealnie – zdarzają mi się dni, kiedy biegam z miejsca na miejsce i załatwiam milion rzeczy naraz. Ale wiesz? To też jest OK. Lubię swoje życie i lubię to, że ma tak zmienny rytm. Nawet jak jestem bardzo zmęczona, to myślę: Spokojnie, zaraz odpoczniesz, ciesz się tym, że masz pracę, którą kochasz”.

Ja też, tak jak Maja, lubię swoje życie i mam pracę, którą kocham. Pracę, która sprawia, że na łamy „Zwierciadła” mogę „zaprosić” choćby ikonę – sir Davida Attenborough, bohatera naszej kolekcjonerskiej okładki. Nie mówiąc już o bohaterach czy bohaterkach, z którymi dane mi było porozmawiać, spotkać się, spędzić wspólnie trochę czasu. Każda z tych rozmów odcisnęła we mnie ślad. Podobnie jak wszystkie filmy, które obejrzałam podczas tamtego festiwalu. Bo kiedy już doszłam do siebie, to zaczęłam wracać do pewnych scen, emocji, ale i sytuacji z mojego życia, o których mi przypominały. I wiecie co? Było warto!

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIA: ALEKSANDRA ZABOPOWSKA, MAKIJAŻ: MARIANNA YURKIEWICZ, FRYZJURA: JAREK MŁOTKOWSKI

MARC-CAIN.COM

MARCCAIN

Marc Cain Collections



Wrzesień
2025

SPIS TREŚCI



W.KRUK
kolczyki
699 zł.

NA OKŁADCE

- 38** MAJA OSTASZEWSKA To, co jasne, radosne
48 DAVID ATTENBOROUGH Obrońca rajskiego ogrodu

FELIETONY

- 20** ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22 KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
24 SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
74 SONIA KISZA Histeria sztuki
102 MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
216 TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 26** POTYCZKI Z DOROSŁOŚCIĄ Czas wielkiej zmiany

SPOTKANIA

- 58** AGNIESZKA SZYDŁOWSKA I KATARZYNA BOROWIECKA Nasza, czyli też wasza
64 MAŁGORZATA HALBER *Make* stara baba *great again*
68 MARTA NIERADKIEWICZ Królowa seksu i lez

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 78** NOWE ROZDANIE Jak ośwoić zmiany
82 POROZMAWIAJMY O SEKSIE Wielomilość
88 RODZICE NA NOWE CZASY Co wynosimy z patchworku
92 JAK WYCHOWUJE Bez tabu i barier. Piotr Pietucha i Pola Pietucha-Gretkowska
98 ALFABET EMOCJI Joanny Flis. Pozwól się zaskoczyć

WOKÓŁ NAS

- 106** ZJAWISKO Enklawy wolności
112 MAM WPLYW Mika Urbaniak. Przetrwalam, by celebrować siebie

PANDORA
bransoletka
1559 zł.



92

POLA PIETUCHA-
GRETKOWSKA
I PIOTR PIETUCHA

„Nasze rozmowy miały być
pomocnikiem dla innych
w trudnych tematach.
I chyba się udało”.



124

MARTA
NIEDŹWIECKA...

...o pieniądzach:
„Pozwalają likwidować
głód, czynić dobro, ale też
diametralnie zmieniają to,
jak myślimy i czujemy”.

194

PARA

WE WNĘTRZU

Dziennikarka kulinarna

Basia Starecka, kucharz

Piotr Bruś-Klepach,

ich sunia Franciszka

i kolorowa chata na

Podlasiu. A w niej...

chatkówki.



186

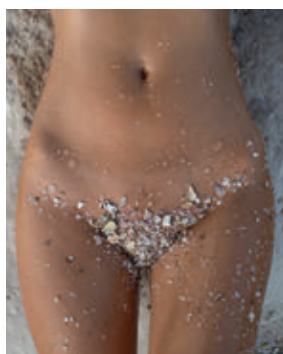
WELLNESS

*Czasem wieczorem
nie wiemy, jak rozwiązać
jakiś problem, a rano
wstajemy i już wiemy.
Po jakościowym śnie
rzeczy samoistnie
się układają, łączą
w zależności.*

Bo mózg kocha sen!



APART
kolczyki
359 zł.



168

URODA

*Usuwanie włosów na ciele
nie ma żadnego logicznego
sensu, a jednak to robimy.
Jak sprawić, żeby depilacja
była prosta i skuteczna?*

118| ŚWIAT MŁODYCH Ola Walczak i Julia Kiona.

Czy prezydent powinien być piękny czy mądry?

124| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY

Jak mieć pieniądze i nie zwariować?

130| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

134| DZIEJE SIĘ 136| KSIĄŻKI

138| ROZMOWA Elizabeth Strout. Wystarczy jedno spojrzenie

142| FILMY 143| UWAGA, SERIAL! 144| SŁOWA O MUZYCE

148| SZTUKA Chopin. To, co najcenniejsze

153| NIE PRZEGAPCIE

MODA

154| MODA NA CO DZIEŃ Sneakersy. Przyjemnie praktyczne

162| AKTUALNOŚCI

URODA

168| NA CO DZIEŃ Ciało bezwłose

172| SLOW AGING Zmarszczki wypiełgnowane

174| POSTAĆ Sam McKnight. Mistrz nożyczek 176| TOP 7

178| NOWE I PONADCZASOWE 179| NOWOŚCI

ZDROWIE

180| PRZYGODY CIAŁA Tabletki od celebryty

186| WELLNESS Mózg kocha sen

190| NA TALERZU Oswoić wilka

DOM I KUCHNIA

194| PARA WE WNĘTRZU (NIE LICZĄC PSA) Zapraszamy na chatkówkę

INNE

12| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY 210| HOROSKOP

212| KRZYŻÓWKA

214| ROZMOWA Twórca krzyżówki Marcin Pieszczyk. Podaj hasło

*Październikowy
numer „Zwierciadła”
w sprzedaży od 2 września.*



Na okładce: MAJA OSTASZEWSKA.

Agent: TOMEK KOLARSKI.

Zdjęcie: ASIA TYPEK.

Stylizacja: OLIVIA KILJO.

Asystentka stylistki: SONIA JANUS.

Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA.

Fryzury: LUKASZ PYCIOR.

Maja ma na sobie:

body i spódnicę MAGDA BUTRYM,

bransoletkę BERRIES.

Red. naczelna: JOANNA OLEKSIYK

Dyr. artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC

Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA,

ALICJA SIKORA.

Na okładce: DAVID ATTENBOROUGH.

Zdjęcie: ROBERT WILSON/

CONTOUR/GETTY IMAGES.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

EKSPERCI OD PIĘKNYCH WŁOSÓW

PIELĘGNACJA

1. WELLA Ultimate Smooth Shampoo

Szampon do włosów (również farbowanych), opracowany z technologią Metal Purifier, oczyszcza delikatnie i skutecznie. Zawiera squalane i omega-9, które dogłębnie odżywiają suche i matowe włosy od środka i odbudowują je na zewnątrz. Wygładza włosy i dodaje im blasku, 250 ml, **ok. 139 zł**



3. LEONOR GREYL Sérum Énergisant

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Serum do skóry głowy to intensywne, skoncentrowane kuracja spowalniająca proces przeredzania się włosów. Wzbogacone o ekstrakt z maca i agrestu indyjskiego przywraca włóknom siłę, gęstość i blask. Dzięki właściwościom wzmacniającym i równoważącym stanowi prawdziwy zastrzyk vitalności dla osłabionej skóry głowy i cebulek włosowych, 50 ml, **ok. 525 zł**



KURACJE SPECJALISTYCZNE

2. WELLNESS PREMIUM PRODUCTS Intensive Hair Serum oraz szczotka z włosiem dzika

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Dzięki serum z olejem z nasion konopi i czystą keratyną dodasz włosom blasku, wzmacniając je od środka. Formuła z technologią mikrokapsulek intensywnie nawilża, regeneruje i chroni przed ciepłem i promieniami UV. Z kolei rozczesywanie nawet opornych włosów jeszcze nigdy nie było tak delikatne i skuteczne. Specjalna konstrukcja szczotki z szerokim rozstawem zębów i ceramicznymi kolcami z jonizacją zapobiega plątaniu, a masaż skóry głowy pobudza krążenie i relaksuje, 100 ml/1 szt., **ok. 129 zł/ok. 89 zł**

2

4

3



4. TYPEBEA G•1 Overnight Boosting Peptide

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Stosowane na noc serum skutecznie zmniejsza wypadanie włosów, wzmacnia i odmładza mieszki włosowe, stymuluje wzrost włosów. Dzięki temu każdego dnia możesz cieszyć się mocniejszymi, grubszymi i zdrowo wyglądającymi włosami. Kwiatowy zapach przyjemnie otula do snu, 100 ml, **ok. 205 zł**

OCHRONA I REGENERACJA PO LECIE

5. HAIRLUST Curl Crush Defining Mousse

WYŁĄCZNIE ONLINE

Wegańska, nawilżająca pianka do włosów kręconych podkreśli loki, jednocześnie dodając im objętości i to bez efektu puszenia się. W 99,3% składa się z naturalnych składników, które zapewniają mocne i zdrowe skręty. Kosmetyk uzyskał aprobatę Curly Girl Method, co oznacza, że nie uszkadza włosów, 125 ml, **ok. 120 zł**

6. KÉRASTASE PARIS Elixir Ultime L'Huile Originale

Luksusowy olejek sprawi, że Twoje włosy będą zdrowe, lśniące i elastyczne, a także bardziej miękkie i łatwiejsze do rozczesania. Unikalna formuła z wysokiej jakości skoncentrowanymi składnikami ujarzmi puszenie się włosów do 96 godzin, nawet przy wysokiej wilgotności powietrza. Przeciwdziała rozdławianiu się końcówek i chroni je przed wysoką temperaturą do 230°C, 30 ml, **ok. 165 zł**



7. DOUGLAS Salon Hair Hydrate & Refresh Hydrating Mask

Idealna do włosów suchych i normalnych. Optymalnie nawilży, a także w okamgnieniu nada matowym włosom promienną świeżość. Zawierająca 96% składników pochodzenia naturalnego maska intensywnie odżywi włosy. Po jej zastosowaniu staną się one miękkie, elastyczne i mocniejsze, 200 ml, **ok. 75 zł**

8. AVEDA Botanical Repair Intensive Strengthening Masque

Maska o bogatej konsystencji intensywnie wzmocni i odbuduje włosy, zapewniając głęboką regenerację oraz natychmiastową poprawę tych bardziej zniszczonych. Dzięki dwukrotnie większej zawartości lipidów roślinnych i dodatkowych masel pielęgnuje włosy. Już po jednym użyciu będą wyglądać na zdrowsze, bardziej miękkie i lśniące, 200 ml, **ok. 345 zł**



9. L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS Metal Detox

Maska ochroni włosy przed wnikaniem i osadzaniem się w nich metali, które negatywnie wpływają na kondycję włosów, powodując ich łamanie się czy nierównomierny kolor. Formuła wzbogacona w Ionene skutecznie je odżywi. Stosowana po farbowaniu przedłuży trwałość koloru. Włosy staną się miękkie, mniej porowate, pełne blasku i będą pachnieć subtelnym cytrusowym aromatem, a to wszystko tylko w jedną minutę, 250 ml, **ok. 168 zł**



**AGNIESZKA
ADAMCZEWSKA**
REGIONAL SKIN
CARE EXPERT
DOUGLAS

Lato we włosach

Lato to pora roku, która poprzez intensywną ingerencję promieni świetlnych, wysoką temperaturę i dużo aktywności na świeżym powietrzu obciąża nas do odpowiedniej pielęgnacji. Jako ekspert dodam, że skóra twarzy i głowy to ta sama „planeta” i nie należy jej pomijać. Co więcej, nie dbając o skórę głowy, starzejemy się szybciej. Dobre jej oczyszczenie zaczyna się od detoksu i skutecznego otwarcia na absorpcję składników aktywnych podanych w kolejnych krokach pielęgnacji. Sprawdzi się tu np. szampon marki Wella. Potem polecam użyć serum, które np. spowoduje rewitalizację cebulek aktywnych oraz pobudkę tych „uśpionych”. To świetny pomysł na wzmocnienie, zagęszczenie i szybszy wzrost włosów. Peptydowe serum Typebea lub to od Leonor Greyl dokładnie tak zadziała. I jeszcze bardzo ważny temat, jakim jest ochrona włosów oraz ich regeneracja po ekspozycji słonecznej. Tutaj polecam takich specjalistów jak np. ochronne olejki na dzień oraz maski na noc. Dzięki temu nasze włosy latem będą zdrowe i pełne blasku!



**ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ!**

**ZNAJDŹ IDEALNY PRODUKT DO WŁOSÓW
ODPOWIADAJĄCY TWOIM POTRZEBOM.
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS
I NA DOUGLAS.PL.**

DOUGLAS

PRZEŻYCIA OCEANICZNE

Rozmowę z prof. Bogdanem De Barbaro („Z” 08/2025) przeczytałam, siedząc pod ponad 100-letnim dębem. Obok w wózek leżała moja 4-miesięczna córeczka, która zmieniła moją rzeczywistość. We wspomnianej rozmowie pojawiło się określenie „przeżycie oceaniczne”, czyli uczucie bycia jednością z naturą, zatracenie między ja a resztą świata. Uczucie mi znane. Przed ciążą byłam osobą bardzo aktywną. Zdarzało mi się po pracy biec w góry i oglądać ze szczytu zachodzące słońce, przed pracą ruszyć na narty skitowe czy wybrać się na nocną, górską przechadzkę przy świetle latarki. To były doświadczenia budujące moją więź z naturą. Kwintesencją takich doświadczeń w najczystszej postaci było dla mnie wspinanie. Mam wspomnienie pewnej tatrzańskiej wspinaczki. Stałam na skalnej krawędzi, przypięta liną w bezpieczny sposób. Rozglądałam się wokół – oprócz mnie był widoczny tylko mój górski partner, z którym związana byłam liną. Wokół piętrzyły się potężne skalne bloki, przewalały się chmury, obłoki, rozmyte promienie słońca. Tak bardzo za tym tęsknię. Nie wiem, czy zdołam jeszcze wrócić do tego rodzaju kontaktu z górami. Zapytałam jednak wczoraj mojego męża, czy góry jeszcze dla mnie wrócą. Powiedział z ujmującą pewnością, że tak, że ten typowo domowy czas z dzieckiem to przecież moment przejściowy. Sama jakby na moment o tym zapomniałam. Mój kontakt z naturą się zmienił, jako mama karmiąca praktycznie nie wychodzę bez dziecka, a górskie doświadczenia są teraz niemożliwe. Połóg w teorii niedawno się skończył, choć ja wciąż czuję, że dopiero wracam do siebie.



Autorki listów otrzymają wodę toaletową *Cashmere Kumquat*. Zapach od greckiej marki *Korres* zainspirowany dotykem delikatnego kaszmiru. puderikrem.pl

I chcę wszystkim świeżo upieczonym mamom przypomnieć – nasza rzeczywistość zmieniła się na zawsze, ale normalność jeszcze wróci, będziemy jeszcze doświadczać tych „przeżyć oceanicznych”. Mimo że kochamy nasze dzieci tak bardzo, mamy prawo tęsknić za tym, co było wcześniej. Korzystajmy jednak – na ile możemy – też z tego, co daje nam tu i teraz. Dlatego ja Was ściskam spod tego dębu, który tak bardzo wprawia mnie w zachwyt...

Katarzyna

CIESZ SIĘ!

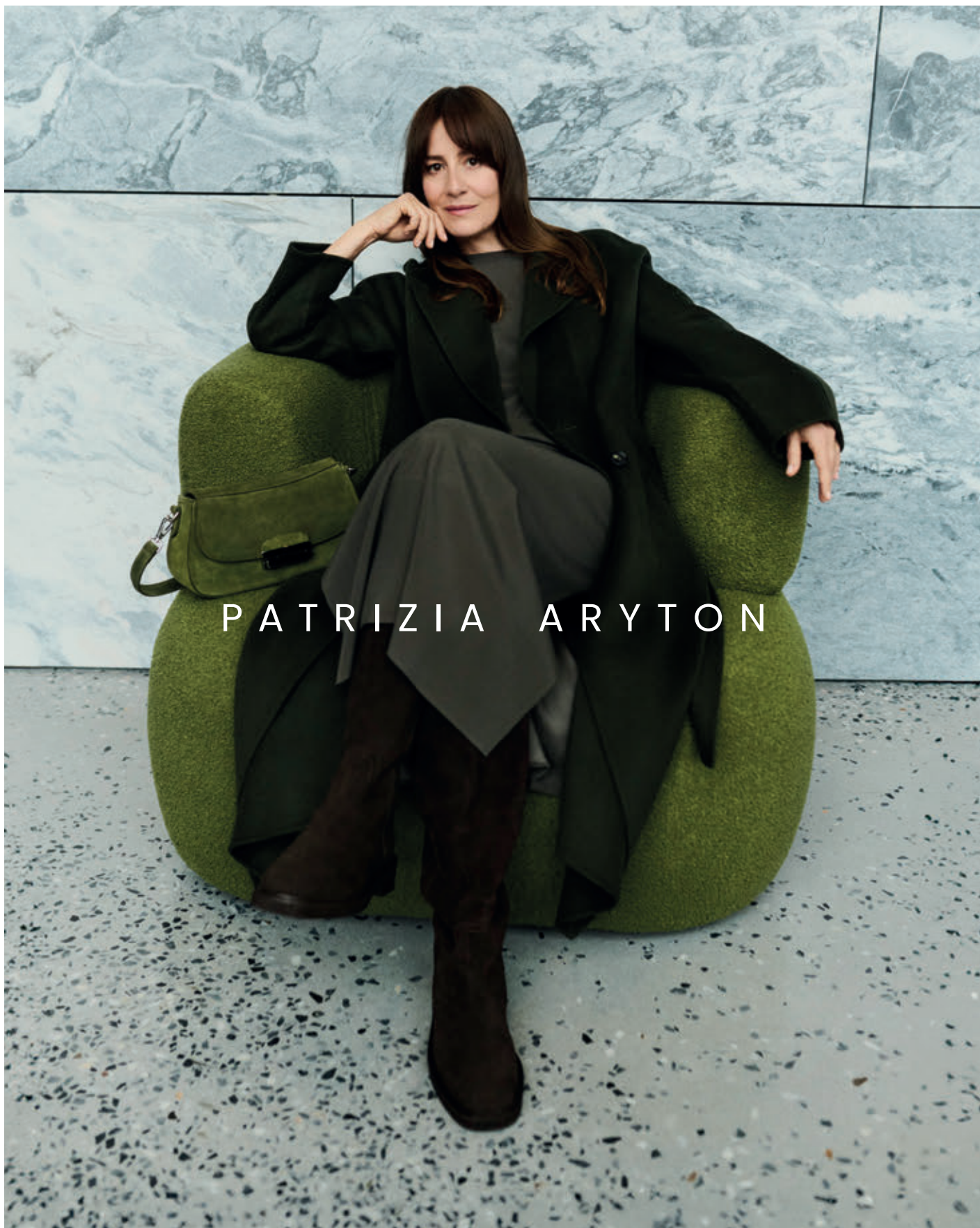
Joanna Flis („Z” nr 07/2025) poruszyła kwestię młodości, ale tej duchowej. Po lekturze tego tekstu zadałam sobie pytanie, czy czuję się młodo, i stwierdzam, iż odpowiedź nie jest jednoznaczna, niemniej gdybym miała jej udzielić, brzmiałaby: nie. Do takiej opinii skłoniły mnie niedawne sytuacje z mojego życia. Pierwsza: nie zapisałam się na kurs tańca, mimo że namawiały mnie moje dwie przyjaciółki, które na te zajęcia uczęszczały i były bardzo zadowolone. Uważałam wówczas, że na takie zajęcia powinny chodzić młode dziewczyny. Druga dotyczyła wyjścia z rodziną do wesołego miasteczka, gdzie wszyscy świetnie się bawili, włącznie z moimi rodzicami, a ja, siedząc w jednej z kolejek linowych czy przechodząc przez „salę strachów”, marzyłam jedynie,

aby jak najszybciej się to zakończyło. Również wspomnienia z czasów dzieciństwa, które powróciły do mnie po lekturze artykułu, utwierdzają mnie w przekonaniu, że nie potrafię się cieszyć, gdyż od zawsze podchodzę do wydarzających się w życiu sytuacji z dystansem, pewną rezerwą. Nigdy jednak nie jest za późno na zmianę i na przyjęcie jako życiowego motta sentencji: „Ciesz się, nawet jak jesteś dorosła”. Ja zaczęłam od drobnej zmiany, od zapisania się na zajęcia aerobiku z elementami tańca. Już nie mogę się doczekać i cieszę się na samą myśl o pierwszych zajęciach.

Anna

ZE „ZWIERCIADŁEM” PRZEZ CZASY

Jestem od lat wierną czytelniczką, a w tym roku byłam promotorką doktoratu pt. „Sto lat polskiej prasy kobiecej w świetle idei *slow life*. Rytuały codzienności w pismach poradnikowych i luksusowych w latach 1923-2023” – publikacje „Zwierciadła” były fenomenalnym materiałem badawczym! To wspaniały zapis polskiej historii najnowszej. Bardzo DZIĘKUJĘ za to, co Państwo robicie! Dziękuję też za to, jak piszecie o relacjach i prostym językiem tłumaczycie to, co skomplikowane. Mnie też, w nauce, ta sama idea prowadzi. „Zwierciadło” cytowałam też w książce „Przewinięci: smartfon w polskiej codzienności: przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych”. Książka w bardzo prosty i przystępny sposób opowiada o badaniach naukowych dotyczących smartfonowych nawyków. Ukazała się miesiąc temu i jest do pobrania za darmo z repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego.
dr hab. Magdalena Hodalska, prof. UJ



PATRIZIA ARYTON