

zwierciadło

Własna droga
LARY GESSLER

EWA PUSZCZYŃSKA
Mistrzyni

WILHELM i ANKA
SASNAŁOWIE
Filmy o gorzkim
smaku

MEL ROBBINS
Pozwól im

ELWIRA
RUTKOWSKA
Miss Turnusu '92

PSYCHOLOGIA
Pow wyborczy zen
Pochwała nicnierobienia
Diagnoza: wypalenie
*Natura nas potrzebuje,
my potrzebujemy natury*

TEMAT MIESIĄCA
Męskość od-nowa

08 (2145) SIERPIEŃ 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

Fenomenalnej
**SCARLETT
JOHANSSON**
Zero ściemy

oraz
**BILLIE EILISH
PEDRO PASCAL**



ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

PSYCHOLOGIA

Pożywcorczy zen

Pochwała nicnierobienia

Diagnoza: wypalenie

*Natura nas potrzebuje,
my potrzebujemy natury*

TEMAT MIESIĄCA

Męskość od-nowa

Własna droga
LARY GESSLER

EWA PUSZCZYŃSKA
Mistrzyni

WILHELM i ANKA
SASNAŁOWIE
Filmy o gorzkim
smaku

MEL ROBBINS
Pozwól im

ELWIRA
RUTKOWSKA
Miss Turnusu '92

Fenomenalini

SCARLETT JOHANSSON
PEDRO PASCAL

oraz

BILLIE EILISH
Głos pokolenia

08 (2145) SIERPIEŃ 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 04.08.2025

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

Własna droga
LARY GESSLER

EWA PUSZCZYŃSKA
Mistrzyni

WILHELM i ANKA
SASNAŁOWIE
Filmy o gorzkim
smaku

MEL ROBBINS
Pozwól im

ELWIRA
RUTKOWSKA
Miss Turnusu '92

PSYCHOLOGIA
Pow wyborczy zen

Pochwała nicnierobienia

Diagnoza: wypalenie

*Natura nas potrzebuje,
my potrzebujemy natury*

TEMAT MIESIĄCA
Męskość od-nowa

08 (2145) SIERPIEŃ 2025
Cena 16.99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 01.09.2025

Fenomenalni
Wszyscy kochają
PEDRA PASCALA

oraz
BILLIE EILISH
SCARLETT JOHANSSON



PORSCHE

Przesadnie
doskonałe.

PORSCHE CAYENNE.

Zyskaj 4 lata komfortu
z Porsche Approved Warranty.

Pojazd na zdjęciu to Porsche Cayenne S E-Hybrid. Dla modeli Porsche Cayenne, w zależności od wariantu i wersji (WLTP): zużycie paliwa w cyklu mieszanym: 3,9–12,7 l/100 km; emisja CO₂ w cyklu mieszanym: 89–290 g/km; zużycie energii elektrycznej w przypadku modeli Plug-in Hybrid Electric Vehicle: 19,0–20,4 kWh/100 km. Sprawdź dane o zużyciu paliwa, energii elektrycznej oraz emisji CO₂ na stronie: www.porsche.pl/porsche-wltp/.
*Oferta leasingu Volkswagen Financial Services Polska Sp. z o.o. dla przedsiębiorców na wybrane modele marki Porsche, skalkulowana dla modelu Porsche Cayenne o wartości 479 000 zł i wskazanych parametrów. Dostępność i warunki produktu mogą ulec zmianie. Warunki produktu określa umowa.



od 4157 zł netto/mies.*

Opłata wstępna: 10%

Okres leasingu: 36 miesięcy

Przebieg roczny: 15 000 km



Skonfiguruj
swoje Porsche.



BIŻUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: BRANSOLETKA, wzór AP541-4221; PIERŚCIONEK, wzór AP541-4289



APART.*pl*





my little secret



SEAMASTER #AQUATERRA 30 MM
Co-Axial Master Chronometer


OMEGA

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży



Fenomenalni. Takim mianem określiliśmy troje naszych okładkowych bohaterów. I mieliśmy na myśli nie tylko to, jak świetni są w tym, co robią, ale też fakt, że w stosunku do każdego z nich używa się często sformułowania „fenomen”. Fenomen to coś rzadkiego, nietypowego, budzącego podziw i sprawiającego, że nie można przestać go obserwować. Gdyby przyjrzeć się bliżej Billie Eilish, Scarlett Johansson i Pedrowi Pascalowi, bo to ich mam na myśli, można by dojść do wniosku, że dziś fenomenem jest mężczyzna, który mówi o swoich emocjach, ma dystans do siebie, ale też świadomość tego, kim jest i gdzie jest. Do tego – *last but not least* – bawi się modą i swoim wizerunkiem. Ale też kobieta, która otwarcie mówi, że skoro film, w którym zagrała, przyniósł krocie, to jej z tych kroci należy się większy procent, niż dostaje. Która ubiera się tak, jak jej się podoba i nie wstydzi się swoich doświadczeń. Co to mówi o nich, a co o nas samych...? Zostawiam was na chwilę z tą refleksją.

Zostawiam po to, by przejść do innych ważnych tematów, które też poruszamy w tym numerze. Jak choćby nowy wzorec męskości, który właśnie kształtuje się na naszych oczach (choć stary tak łatwo nie odpuszcza). Zapoczątkowujemy tym samym stałą rubrykę, w której Alina Gutek będzie zgłębiała ten

temat wspólnie z psychologiem Pawłem Drożdżakiem. Sporo piszemy o współczesnym przymusie produktywności, który grozi nie tylko wypaleniem zawodowym, ale i życiowym. Nie ustajemy też w misji obalania zdrowotnych mitów – tym razem na temat antykoncepcji i chorób odkleszczowych. Podsuwamy pomysły na wakacyjny relaks – książki na plażę, proste, ale syjące brzuchy i oczy potrawy z kuchni włoskiej czy znalezienie swojego modowego alter ego. Podsuwamy recepty na złagodzenie solastalgii czy powyborczej frustracji. Wreszcie – gościmy intrygujące postaci, jak Ewa Puszczynska, Lara Gessler, Joanna Zboch czy Dominik Więcek. Pokazujemy urokliwą Lucernę, ale też piękny – i ekologiczny! – dom Danuty Golec.

A skoro już była mowa o nowych rubrykach, to po wakacjach planujemy kolejną: „Listy do Ewy”. Uwielbiana przez was psycholożka Ewa Woydyłło będzie w niej odpowiadała na wasze – tak, tak, dobrze przeczytaliście – listy. Wysyłajcie je na znany adres listy@zwierciadlo.pl z dopiskiem „Listy do Ewy”. Na przykład ja dziś chętnie zapytałabym Ewę o to, co zrobić, by to lato się nie kończyło...

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



DANUCERA



Piękna skóra to kwestia wyboru

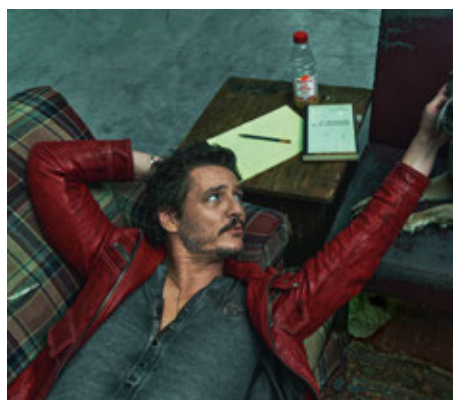
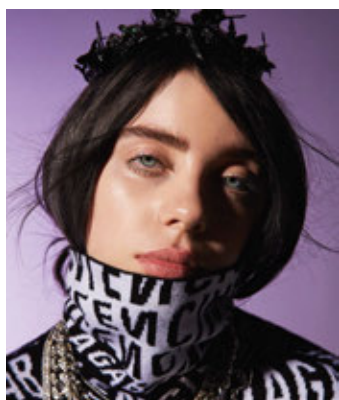
Danuta Mieloch

Kapsułową kolekcję DANUCERA tworzą produkty o czystym składzie, które maksymalnie upraszczają pielęgnację zapewniając spektakularne efekty. Odpowiednie dla każdego bez względu na wiek czy rodzaj skóry. Wypróbuj CERABALM, TONIC D22, MASTER MASK, MEGA SERUM, CREAM SUPREME I ICONIC EYE.



zajrzyj po więcej
www.danucera.pl

Sierpień
2025



NA OKŁADCE

- 30| BILLIE EILISH** Billie ma siłę
36| SCARLETT JOHANSSON Lubię być sobą
44| PEDRO PASCAL Po jasnej stronie historii

FELIETONY

- 14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
 16| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
 18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
 70| SONIA KISZA Histeria sztuki
 96| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
 224| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 20| MĘŻCZYŻNA OD-NOWA Poluzować pancerz

SPOTKANIA

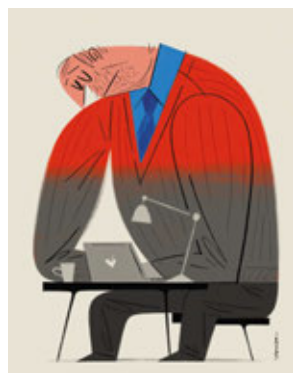
- 52| EWA PUSZCZYŃSKA Ludzie tego nie zapomną
 60| LARA GESSLER Odpowiedni moment
 66| JOANNA ZBOCH Słucham ludzi i biegam

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 74| RELACJE Mel Robbins. A niech...
 78| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Antykoncepcja, czego tu się bać?
 82| W KRĘGU WARTOŚCI Drzewa i ludzie
 86| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Powstać z popiołów
 92| PO WYBORACH Jest, jak jest

WOKÓŁ NAS

- 98| DALEKO I BLISKO Lucerna. Mecz na szczycie
 102| MAM WPLYW Anka i Wilhelm Sasnalowie. Widok z Płonącego Jeziora



86

JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ...

...a przy tym uniknąć wypalenia?
*Mówi o tym Wojciech Eichelberger:
 Problem jest poważny. Liczba osób,
 które szukają pomocy, rośnie tak
 szybko, że gdyby chodziło o chorobę
 wirusową, ogłoszono by stan epidemii.*



W.KRUK
 pierścionek
 2890 zł.

60

LARA
GESSLER

*Jak kocha? Symbiotycznie,
 niepoprawnie,
 bezwarunkowo, ślepo,
 po bandzie. „Potrafię dla
 miłości zrobić wszystko”.*



102

ANKA I WILHELM
SASNALOWIE

*Opowiadają o ludziach
 nieprzystosowanych
 do świata. Nieradzących
 sobie z nim albo przez
 niego wypływanych.*

NUXE
PARIS



Roll INTO
THE Glow

INNOWACJA

PRECYZYJNA APLIKACJA 360°

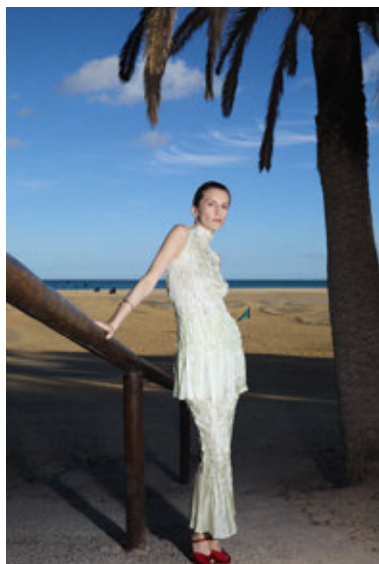
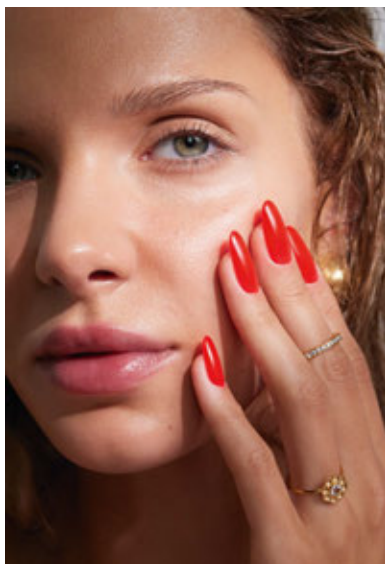
PRODUKTY DOSTĘPNE W NAJLEPSZYCH APTEKACH



180

URODA

Pastele? Neony? A może formuły półprzezparentne, które sprawiają, że paznokcie wyglądają jak pokryte kolorowym szkłem? Wybieraj. Letni manikiur to nieodłączna część codziennej stylizacji.



156

MODA
INSPIRACJE

Latem elegancja daje nam więcej swobody. Ma być lekko i zmysłowo, ale z dbałością o detale. Styl, który sprawdzi się w mieście i w nadmorskim kurorcie.



BERRIESANDCO.PL
kolczyki 550 zł.

108| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Jak leżysz, to nie jesteś wydana
118| ŚWIAT MŁODYCH Dominik Wićcek. Inne jest piękne
124| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

130| Dzieje się 132| KSIĄŻKI na plażę
134| ROZMOWA Emma Mackey. Wybieraj mądrze
136| FILMY 138| UWAGA, FESTIWAL!
140| UWAGA, SERIAL! 142| SŁOWA O MUZYCE
146| W CZTERY OCZY Tomasz Konieczny. Chwila wzburzenia
150| SZTUKA Sebastião Salgado. To samo światło
154| NIE PRZEGAPCIE

MODA

156| INSPIRACJE Sztuka uwodzenia
164| NA CO DZIEŃ Elwira Rutkowska-Łabęcka. Jaka jest miss, każdy widzi
168| AKTUALNOŚCI 170| OD PODSZEWKI Letnie opowieści

URODA

180| NA PAZNOKCIACH Festiwal kolorów
184| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Zapachy interdyscyplinarne
186| TOP 7 188| NOWE I PONADCZASOWE 190| NOWOŚCI

ZDROWIE

192| PRZYGODY CIAŁA Sezon na kleszcze trwa cały rok
196| NA TALERZU Smak lata 198| WELLNESS Nie szukaj szczęścia w pracy

DOM

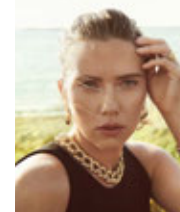
206| KOBIETA WE WNĘTRZU Coś naprawdę zjawiskowego

KUCHNIA

210| PRZY STOLE Przyprawione miłością

INNE

6| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY
220| HOROSKOP 222| KRZYŻÓWKA



Na okładkach:

BILLIE EILISH

Zdjęcie:
JESSELIZOTTE/TRUNK
ARCHIVE

SCARLETT JOHANSSON

Zdjęcie:
GLEN LUNCHFORD
-ARTPARTNER/TRUNK
ARCHIVE

PEDRO PASCAL

Zdjęcie:
NORMAN JEAN ROY/
TRUNKARCHIVE



210

KUCHNIA

Jej energia jest zaraźliwa, jej książki to bestsellery, a dania to prawdziwe dzieła sztuki. Jak gotuje i jakie kulinarne korzenie ma Nadia Caterina Munno, czyli Pasta Queen?





SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS

GOOD SKIN VIBES

JEDYNE NA RYNKU POŁĄCZENIE
SERUM I MASAŻU WIBRACYJNEGO.

ODKRYJ PIELĘGNACJĘ, KTÓRA ZMIENIA ZASADY GRY.



SILA JEST KOBIETA

Czytając artykuł „Wszyscy się rodzimy” („Z” nr 7/2025), poczułam dziwnie znajomy ścisk w żołądku. Co to za uczucie? Strach i totalna bezsilność. Pani Joanna Pietrusiewicz, szefowa Fundacji Rodzić po Ludzku opisuje przemoc położniczą, której – jak się okazuje – byłam ofiarą 15 lat temu podczas porodu. Zdałam sobie z tego sprawę, czytając wasze pismo. Na porodówce wszystkie rodziłyśmy nagie, na leżąc, równo ułożone obok siebie, nie można było wstać, ruszyć się, krzyczeć ani płakać. Pogarda – to mało powiedziane. Pani Joanna w artykule cytuje, jakich słów potrafił się dopuścić personel względem rodzących. Ja podczas porodu miałam 17 lat, więc można sobie tylko wyobrazić, jak ówczesne położne mnie traktowały. Łatwo jest upodlić nagą, bezbronną kobietę w ogromnych bólach. Dobrze, że teraz sprawy się mają zupełnie inaczej. Wiem to na pewno, bo 6 miesięcy temu zostałam mamą po raz drugi, a urodziłam w szpitalu, który znalazłam w rankingu „Gdzie rodzić po ludzku”, w miejscu, które świadomie wybrałam, zacierając tym samym traumy po pierwszym porodzie. Siła jest kobietą.

Zuzanna

PAMIĘTAJ O SOBIE

Piszę, aby podzielić się swoją historią – trudną, ale jednocześnie dającą nadzieję tym, którzy zmagają się z ciężką chorobą bliskiej osoby, tak jak ja zmagam się od pół roku z chorobą siostry. Choroba dotknęła nas wszystkie (mam trzy siostry), a mnie w szczególności, bo byłam najbliższą. Każdy dzień był pełen strachu i niepewności. Czułam, że emocjonalnie się rozpadam i nie daję rady. Rosła gula w gardle. Potem dowiedziałam



Autorki listów otrzymają kolczyki Messy. Najmodniejsze kółka tego lata o strukturze muszelki – lekkie, w idealnej wielkości i kształcie.
www.alicjamarja.pl

się, że ten ścisk w gardle to są wszystkie niewypowiedziane słowa na temat choroby siostry. To zaburzenie psychosomatyczne dobrze znane psychologom. Dopiero kiedy dotknęłam emocjonalnego dna, postanowiłam szukać pomocy. Zaczęłam od małych kroków – trafiłam na zajęcia jogi, które pomogły mi wyciszyć ciało i oddech. Potem zaczęłam praktykować medytację – początkowo z trudem, ale z czasem stała się moją codzienną podporą. Ogromnym wsparciem okazała się też pomoc psychologa, dzięki której mogłam uporządkować emocje i zrozumieć, że choć nie mam wpływu na chorobę siostry, to mogę zmienić swoje nastawienie i sposób, w jaki reaguję na trudności. Najważniejsze jednak było zrozumienie, że to, co myślę, jak myślę, zależy tylko ode mnie. I słę „dobrą myśl” do wszystkich córek, siostr, matek, których bliscy chorują: możesz wspierać, pomagać, ale pamiętaj o sobie. Jesteś też bardzo ważna. Nie katuj się myślami, bo czasami naprawdę nie masz żadnego wpływu na to, co może się wydarzyć.

Aneta G.

NAJPIERW MY, POTEM DZIECI

Tekst „Co daje mi tata” („Z” nr 06/2025) sprawił mi z jednej strony ból – mój tata zmarł, gdy miałam rok – a z drugiej

strony przypominał o sytuacjach, jakie miały miejsce w mojej relacji z mężem i córkami. Ogólnie nie brakowało mi ojca, ponieważ ciężko tęsknić za kimś, kogo się nie znało. Fakt, miałam okres poszukiwania tożsamości – idealizowałam jego osobę, doszukiwałam się talentów i cech, które rzekomo po nim odziedziczyłam. Później zdarzało mi się czuć ukłucie, gdy na pierwszej lekcji jazdy samochodem instruktor był zdziwiony, że z tatą nie jeździłam na żadnym placu manewrowym. Może dlatego na męża wybrałam człowieka, który dał mi poczucie bezpieczeństwa i stabilizację. Było pięknie, dopóki na świat nie przyszły nasze córki. Dla męża stały się numerem jeden na praktycznie każdej płaszczyźnie życia. Ta niby „naturalna kolej rzeczy”, jak nazwała to moja mama, o mało nie zakończyła się rozwodem. Brak wspólnego czasu bez dzieci, ustępowanie córkom na każdym kroku, stawianie mnie na drugim miejscu w zwykłych życiowych sytuacjach. Przykłady można by mnożyć. Czułam się naprawdę źle, kiedy mąż nie został ze mną w domu, bo obiecał dzieciom wyjście do kina, kiedy musiałam usiąść na tylnym siedzeniu w aucie, bo „mała chce siedzieć z przodu”. W końcu zaproponowałam mężowi spotkanie ze znajomą psycholog. To ona powiedziała mu, że jego ukochane córki będą szukały nie partnera podobnego do ojca, ale takiego, który będzie je traktował tak, jak tata traktował mamę. Na przykładzie naszej rodziny widać, jak łatwo z troski i miłości zaburzyć relacje, zniszczyć porządek, który sprawia, że w domu wszyscy bez wyjątku czują się dobrze i bezpiecznie. Dziękuję za ten tekst, podsunęłam go mężowi do przeczytania, ponieważ nadal pracujemy nad naszą relacją.

Stala Czytelniczka

Bielenda

nowość

EGZOSOMY młodości

MOLEKULARNA KURACJA

NA ZMARSZCZKI, UCIAŻLIWE PRZEBARWENIA
I PLAMY SPOWODOWANE WIEKIEM

50+ 60+ 70+



Bioaktywne MOLEKULARNE EGZOSOMY – liposomalny kompleks depigmentacyjny Melano Perfect.

Już po 4 tygodniach:

Redukuje długość zmarszczek nawet o
Liftinguje i poprawia napięcie skóry
Wygładza, poprawia strukturę skóry
Redukuje przebarwienia

-22%¹
97%²
93%²
80%²

przed:



po 4 tyg:³



SKUTECZNOŚĆ KREMU POTWIERDZONA BADANIAM

¹Badania aparaturowe, wartości maksymalne.
²Test samoceny. Dotyczy kremu 50+.
³Dotyczy kremu 60+.



sprawdź

Dojawiać i kaczać

CHCIAŁBYM USPOKOIĆ. NIC NAM NIE JEST. OT, MELANCHOLIA PRZEDJESIENNA. PIERWSZE JEJ OZNAKI POJAWIAJĄ SIĘ JUŻ W LIPCU. TO U NAS RODZINNE, ŻE SMUCIMY SIĘ NA ZAPAS.

S

ny mam coraz dziwniejsze. Nie śnią mi się ludzie, miejsca, zdarzenia... To znaczy – śnią się, ale najpierw śni mi się jakieś sformułowanie. Głos, nieznany i za każdym razem inny, wypowiada coś w ciemności, a dopiero potem dojawiają się obrazy. Nie ma w słowniku czasownika „dojawiać”, ale w moich snach jest. Na przykład głos mówi: „Potrzeba jest matką Wynalazku” i od razu dojawia mi się, jak Renata Potrzeba, kobieta jeszcze młoda, aktywna zawodowo i wesola z natury, prowadzi swojego synka o oryginalnym imieniu Wynalazek do przedszkola. Albo jak woła go na obiad: „Wynalazek! Do domu!”. Śni mi się, jak Wynalazek, syn Potrzeby, rośnie, żeni się... A! Już myśleliście, że z kimś o równie oryginalnym imieniu! Nie, po prostu z Kasią! Tą Kasią, która wodę brała, kiedy Jasio konie poił. Bo czasem śnią mi się też fragmenty piosenek ludowych. Wracając do ślubu Kasi i Wynalazku – była na tej uroczystości Sukces. Kamila Sukces. W pierwszej ławce w kościele siedziało wielu jej ojców. I tu się obudziłem. Sny nie mają dalszego ciągu. Następnym razem śni mi się już inne sformułowanie.

Inny rodzaj snów to te, w których widzę zwierzęta. One śnią się najpierw. Na przykład pies. Zobaczyłem go, a dopiero potem głos powiedział, że to: „Interdyscyplinarny pies służbowy polskich festiwali literackich. Szczeka wierszem, gania nierzetelnych krytyków, warczy metaforycznie i za przysmaczki robi wszystko”.

Mógłbym z tym iść do specjalisty. Zapytać, co to znaczy, czy to groźne i czy minie. Ale nie po to przed laty na kiermaszu taniej książki zainwestowałem dwa złote w „Księgę Snów”, żeby mi się nie zwróciło. Zjrzałem. Nie było hasła „Matka Wynalazku”, więc zostałem przy samym „Matka”: „Może być ostrzeżeniem przed popełnieniem błędu czy fałszywego kroku (...). Bycie matką wróży zadowolenie z pracy”.

Z kolei: „Pies w snach stanowi znak, że za bardzo koncentrujemy się na codziennych drobiazgach. Brakuje nam szerszej perspektywy (...). Szczekający pies – pojawiają się sprzyjające warunki, by pokonać przeszkody w pracy”.

Szwagier Gierka nie zwierza się ze swoich snów. Ale na pewno nie śni mu się matka ze szczekającym psem, bo w pracy idzie mu średnio. Dlatego zaczął się rozglądać za nowym zajęciem. Wpadł na pomysł, że za pieniądze będzie wymyślał obietnice wyborcze. Tyle że trochę za późno o tym pomyślał i musi przeczekać do następnych wyborów. Na razie może uda się rozkręcić inny biznes – szwagier będzie wymyślał niestworzone historie turystyczne. To jest spory rynek, a przewodnicy potrzebują legend, podań, opowieści. Żeby móc się zatrzymać przed jakąś kamienicą i oznajmić grupie turystów: „To jest słynny Dom Ines. Proszę spojrzeć w górę na błękitną glazurę. Legenda mówi, że właścicielka tego domu, córka miejscowego bogacza, miała jedno oko niebieskie, co w tamtych czasach było znakiem kłętwy. Wprawdzie drugie też miała niebieskie, ale na to już nikt nie zwracał uwagi”.

Chciałbym uspokoić. Nic nam nie jest. Ot, melancholia przedjesienna. Pierwsze jej oznaki pojawiają się już w lipcu. To u nas rodzinne, że smucimy się na zapas. Szwagier wyjmuje skrzypce i gra, a ja śpiewam „Piosenki naczelnika wydziału grobownictwa”. Czujemy się jak urzędnicy w zapomnianym starostwie, roztkliwiamy się nad sobą i nad światem, zwłaszcza nad fragmentem wiersza: „On u »Jabłkowskich« kupuje ci, w ramionach ciebie kacza...” (w słowniku nie ma czasownika „kaczać”, ale u Gałczyńskiego jest, bo to z wileńskiej gwary). Już wkrótce, w październiku, zaczniemy się martwić wiosną, ale na razie w każdą sobotę wyrrywamy się na dyskotekę, żeby trochę pokaczać. ●



ARTUR ANDRUS
Mistrz Mowy Polskiej,
dziennikarz, poeta,
autor piosenek.



Waterfully głębia nawilżenia dla pięknej skóry

NATALIA SZROEDER

NAWADNIAJĄCY KREM DO TWARZY

KWAS POLIGLUTAMINOWY

5x MOCNIEJ NAWILŻA
NIŻ KWAS HIALURONOWY



TYLKO W DROGERIACH ROSSMANN
WWW.YOPE.ME

Dojrzała miłość

WRAZ Z WIEKIEM PRZYBYWA NAM LĘKU,
ŻE JUŻ ZA PÓŹNO NA MIŁOŚĆ, ŻE WSZYSTKIE DRZWI
W TEJ SFERZE ZOSTAŁY ZAMKNIĘTE. NIEPRAWDA!

N

a miłość nigdy nie jest za późno. To oczywiście nie jest takie proste, bo w ogóle spotkanie miłości nie jest proste, choć w młodości wydaje się nam, że miłość sama przyjdzie. I czasem przychodzi, a czasem trzeba na nią długo czekać, trochę pożyć, zanim się pojawi.

Natomiast to, że ludzie dojrzewają i jeszcze się z tego dojrzewania cieszą, powoduje, że doświadczają nieco innego rodzaju miłości. Mianowicie bardziej potrafimy wtedy pokochać niż się zakochać, i to w sposób mądrzejszy, ludzki, cieplejszy. Już wiemy, że pewnych rzeczy nie ma co się spodziewać, już zaznaliśmy różnych zawodów, rozczarowań, ale też ekscytacji i uniesień. Wiemy też, że młoda miłość jest zupełnie inna i że ta starsza polega na czymś bardziej rzetelnym. Nie ma w niej fajerwerków, ale jest za to mocna podstawa, jest tolerancja, więcej zrozumienia inności.

Jako dojrzałe osoby widzimy, co chcemy, a czego na pewno nie. Dużo łatwiej jest wtedy zobaczyć w drugim człowieku tego bardziej fajnego. Bo jak jesteśmy młodszy, to się trochę nabieramy na słowa, wygląd, wrażenia, karierę. Jako dojrzały mamy czas i możliwość popatrzeć sobie, kto z nami naprawdę jest. Poznać go. Czasami to jest ktoś z naszego otoczenia. Można pokochać taką osobę, którą długo mijaliśmy, ale jej nie znaliśmy, bo nie zauważaliśmy pewnych aspektów u ludzi, one były dla nas mniej ważne. Na przykład ktoś był niesłychanie spokojny, opany, a nam jako młodym to się nie podobało, podoba się natomiast nam jako starszym. I ze zdumieniem odkrywamy, że obok mnie jest ktoś do zakochania!

W dojrzałym wieku możemy też pokochać na nowo osobę, z którą jesteśmy w długoletnim związku. Do tej pory mieliśmy wiele zadań życiowych, które były ważniejsze niż my dla siebie nawzajem: dzieci, dom, praca. A teraz mamy czas, żeby poświęcić drugiej osobie uwagę, czułość, zainteresowania. Możemy z nią dłużej przebywać, razem podróżować, robić różne rzeczy: gotować, chodzić na spacer, do kina, na tańce, opowiadać sobie różne historie. Ja myślę, że ludzie za mało sobie opowiadają, za mało rozmawiają. Tymczasem kiedy będą to robić, mogą poznać tę osobę od innej strony, której dotąd nie znali.

Oczywiście czasami mąż czy żona są chorzy. To sytuacja mało sprzyjająca zakochiwaniu się na nowo. Chyba że chora osoba potrafi być wdzięczna za opiekę. Warto, żebyśmy – jako osoby w nie najlepszej kondycji – pamiętali o wdzięczności za opiekę. Bo to naprawdę stwarza zupełnie inną aurę dla tych, którzy się nami opiekują. I ta aura może być naprawdę bliska miłości.

Wiele osób, zwłaszcza kobiet, w pewnym wieku pozostaje samych nie z wyboru, ale z powodu śmierci partnera. Czy dla nich wszystko już się skończyło? Absolutnie nie. Na jedno ze spotkań ze mną, w Lublinie, przyjechała specjalnie do mnie para po osiemdziesiątce. Po to, żeby powiedzieć: „Pani Kasiu, myśmy się poznali dwa lata temu, zakochaliśmy się w sobie bez pamięci i jesteśmy przeszczęśliwi. A przyjechaliśmy dlatego, że pani ułożyła taką piękną piosenkę: »Dojrzała miłość dla dojrzałych ludzi«. To o nas, dziękujemy”. Ich przykład jest dowodem na to, że pokochać można w każdym wieku. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.

GWIAZDORSKA OBSADA

NA PÓŁKACH PERFUMERII DOUGLAS ZNAJDZIESZ MARKI STWORZONE PRZEZ GWIAZDY. O KONDYCJĘ WŁOSÓW DBA RITA ORA, MILLIE BOBBY BROWN WYDOBĘDZIE NATURALNE PIĘKNO TWOJEJ SKÓRY, MAKIJAŻEM ZAJMIE SIĘ KYLIE JENNER, AURĄ ZAPACHU OTOCZY CIĘ BILLIE EILISH. ZNAJDŹ SWOJĄ IKONĘ!

Poznaj cztery wyjątkowe marki dostępne na wyłączność w perfumeriach Douglas. Zacznijmy od **TYPEBEA**, której współzałożycielką jest piosenkarka Rita Ora. Wśród kosmetyków marki znajdziemy szampon, odżywkę, maskę, produkty do stylizacji oraz prawdziwy hit – serum do skóry głowy. Skuteczne formuły i opatentowany składnik roślinny Baicapil™ ograniczają wypadanie włosów nawet o 60% w ciągu trzech miesięcy. Włosy odzyskują dobrą kondycję, stają się grubsze, mocniejsze i dłuższe.

Amerykańska marka pielęgnacyjna **FLORENCE BY MILLS**, założona przez gwiazdę serialu „Stranger Things” – Millie Bobby Brown, stawia na czyste, wegańskie składniki, które pomagają wydobyć naturalne piękno skóry. Znajdziesz tu kosmetyki oczyszczające i nawilżające młodą cerę, również tę z niedoskonałościami, oraz produkty do pielęgnacji ust i oczu. Hitem są krople rozświetlające Glow Forward Glaze Drops, które zawierają kompleks ceramidów, peptydów, skwalanu i kwasu hialuronowego. Sprawiają, że skóra odzyskuje promienny blask.

Idealny make-up przygotujesz dzięki kosmetykom **KYLIE COSMETICS**, stworzonym przez najmłodszą z rodziny Kardashian. Kylie Jenner postawiła na formuły z efektem blur, doskonale do przygotowania makijażu pełnego blasku.

Konieczne też zapoznaj się z nowym zapachem piosenkarki **BILLIE EILISH**. Your Turn to perfumy, które podkreślą twoją indywidualność. Zapach jest lekko pikantny, a jednocześnie orzeźwiający. Sam kształt flakonu, przypominającego futurystyczną rzeźbę, również jest wyjątkowy.



1. TYPEBEA

G-Line G1 Overnight
Boosting Peptide Serum
ok. 205 zł.

2. KYLIE COSMETICS

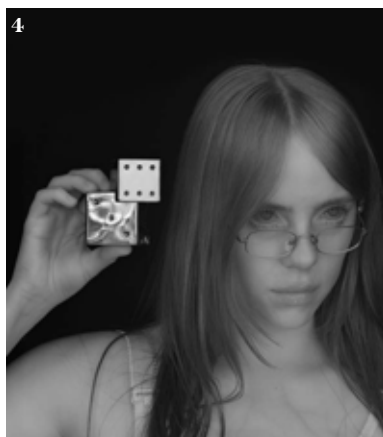
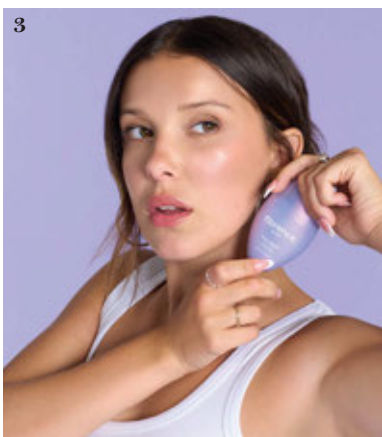
Skin Tint Blurring Elixir Foundation
30 ml ok. 145 zł.

3. FLORENCE BY MILLS

Glow Forward
ok. 125 zł.

4. BILLIE EILISH

Your Turn Eau de Parfum
100 ml ok. 399 zł.



Bim-bom, więzi mnie dom!

NAWET GDY ZAGROŻĘ ŻONIE, ŻE IDĘ POSZALEĆ, WRACAM PO DWÓCH PIWACH O 22.30. TAKIE MI MOJA KOCHANA STWORZYŁA WARUNKI DOMOWE, ŻE NIE CHCE MI SIĘ ODKRYWAĆ INNYCH ŁĄDÓW. ALE TAKA MIŁOŚĆ DO CZTERECH ŚCIAN MA SWĄ CIEMNĄ STRONĘ, KTÓRA ATAKUJE W NAJMNIEJ OCZEKIWANYM MOMENCIE.

P

racuję w domu. Coraz bardziej to lubię. Żona uwiliła mi piękne gniazdko pracowe, nie chcę nazywać go gabinetem, bo musiałbym się poczuć dyrektorem. A nie jestem. Żona mnie złapała na tę pracownię, przykuła do domu, uzależniła. Postawiła mi piękne półki, zrobiła szuflady. Mam teraz wokół siebie pamiątki, obrazy dziadka, zdjęcie mamy, znaczki, albumy i piękny widok. Wpadłem w to jak śliwka w kompot, pokochałem. Madzia wstawiła mi nawet kanapę, na której tnę co pewien czas komara. Doszło do tego, że czasami z zazdrością patrzę na tych, co siedzą w knajpach z laptopami, takich obieżyświatów z nowych światów i innych ulic. Oczywiście wiem, że oni pewnie zazdrościliby mi, że mam swój kąt i pracownię. A ja jak bumerang wracam do domu, zawsze. Nawet gdy zagrozę żonie, że idę poszaleć, wracam po dwóch piwach o 22.30. Takie mi moja kochana stworzyła warunki domowe, że nie chce mi się odkrywać innych łądów. Ale jest w tym haczyk, jest pułapka. Taka miłość do czterech ścian ma swą ciemną stronę, która atakuje w najmniej oczekiwanym momencie. Bo kiedy już zjem śniadanie, zaparzę kawę, ogarnę przyodziewek i swoje ADHD, zasiądę do komputera, wzniosę ręce nad klawiaturą, by przelać na nią symfonię pomysłów, wtedy nagle: „Bim-bom!”

Domofon! – Paczka dla pani Magdy!!!

I zawieszka, pomysł się cofa, dopada mnie życie, pędzę z mokrymi włosami, by odebrać... klapki, pilniczek albo etui do okularów. Rozumiem, o co chodzi: rozkochać żonkosia w domu, stworzyć mu cudowne pielesze po to, by ten odbierał paczki, listy i przesyłki. Znam wszystkich listonoszy i kurierów. Odbierałem już nie tylko drobnicę, ale też kuchenki i drzwi do lodówki. W międzyczasie tworzę i próbuję łapać ciszę. Poza kurierami wpadają przedstawiciele wodociągów i elektrowni.

Dopadają mnie, gdy mam na końcu języka genialny pomysł. Koncept na ten felieton to efekt pojawienia się kuriera z kranem o 8.11. Tak mnie to rozjuszyło, że zacząłem pisać tekst – zemstę, już skrzył się jak treny Kochanowskiemu, już miałem połowę, gdy nagle... Bim-bom! 9.54. Przesyłka.

Kurde!!! Ludzie! Odpadam od komputera, pędzę, otwieram i już mam być zły, gdy nagle się okazuje, że to prezent dla mnie na urodziny, komplet apaszek z firmy Apaszex, bo „ci w tym pięknie będzie”. I tak oto znów jestem bezbronny, bo jak tu się pieklić, skoro co któraś paczka jest dla mnie?

Czekajcie, a może to też część spisku, gry, żeby mnie rozmiękczyć? I tak tkwię zakochany w domu po uszy, próbując pracować w rytmie rwanym, z przerwami na odbieranie paczek. A co któraś paczka to element wystroju mojego słodkiego więzienia, nowy koc, firanki, kapa. Które potem będę prał, rozkładał i wieszał, w międzyczasie pisząc felieton, skecz do radia czy jakiś monolog. A jak tylko będę chciał lekko wychylić głowę, zacerpnąć wolności, to zadzwoni telefon żony: – Szymon, jesteś w domu? Kurier ma przywieźć dwa krzesła.

I jak tu się nie cofnąć i nie usiąść na krzesło? Bo oczywiście nieważne, że już ich osiem masz, bo właśnie te, co przyjdą, będą „niezbędne”.

Jest tylko jeden moment, kiedy kurierzy przestają do nas wpadać. Nazywa się wspólne wakacje. Wtedy przesyłki też odpoczywają, czekają na wrzesień, kiedy wrócimy do rytmu: Madzia – zamawiania, ja – obierania. Wspólne wakacje są cudowne, ona przegląda magazyny, szukając inspiracji do zamawiania, ja nareszcie mogę popracować. Rok temu spotkałem na plaży kuriera. Podszedł opalony: – Panie Szymonie, kiedy pan wraca?

– Dlaczego?

– Bo też będę musiał wtedy wrócić. Mam parę paczek dla pana.



SZYMON MAJEWSKI
dziennikarz, showman,
wodzirej. Wpada w Szal
w Radiu Zet, monologuje
w Och-Teatrze i mówi
z Asią Kołaczkowską
w podcaście „Mówi się”.

[48H^{*1}]
NAWILŻENIA SKÓRY

ULGA DLA
WRAŻLIWEJ
SKÓRY
ODWODNIONEJ

PATENT^{*2} AQUALARE®

^{*1} Pomiar przy użyciu sondy Corneometer® CM 825 (Courage+Khazaka) po 48h od aplikacji kremu.

^{*2} Patent pending.

^{*3} Badanie aparaturowe przeprowadzone przed oraz godzinę po aplikacji HYDRAIN. Serum nawadniające twarz, szyję i dekolt. sonda Corneometer® CM 825, Courage+Khazaka, wartość uzyskana u jednego ochotnika. Poziom nawilżenia na obszarze kontrolnym nie uległ zmianie.

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

[150%^{*3}]
NAWILŻONA SKÓRA
1H PO APLIKACJI



TREHALOZA + MOCZNIK + WIATMINA E

4 POSTACIE **KWASU**
HIALURONOWEGO

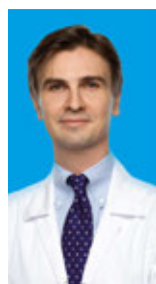
DOWIEDZ SIĘ WIECEJ ?



o różnej wielkości i wektorowej
strukturze molekularnej cząsteczek.

PRZEBADANE **KLINICZNIE**

EAU THERMALE



Produkty nawilżające są wskazane nie tylko dla skóry diagnozowanej jako sucha. Dermokosmetyki uzupełniające niedobory wody w skórze łagodzą podrażnienia, normalizują wydzielanie sebum oraz pomagają opóźnić procesy starzenia. Prawidłowe nawodnienie skóry wpływa bezpośrednio na jej jędrność, gładkość i napięcie oraz pośrednio stymuluje syntezę włókien kolagenowych i zapobiega ich przedwczesnej degradacji.

Dr n. med. Leszek Blicharz
Specjalista dermatologii i wenerologii