

10 (2147) PAŹDZIERNIK 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

PRZEWODNIK
PO TRENDACH
W MODZIE,
URODZIE
I WELLNESS

PSYCHOLOGIA
Mindfulness
nie tylko na stres

*Czy szkoła zostaje
w nas na zawsze?*

*Mój pierwszy
kryzys psychiczny*

*Jak wychować
dzisiaj chłopca?*

NATALIA
KUKULSKA

Zawsze jest ten
właściwy moment

A także...

ERYK KULM

MAŁGOSIA BELA

RENATA KIM

JAKUB MAŁECKI

1670.

POWRACA!

TYLKO U NAS

*Katarzyna Herman
Bartłomiej Topa*

oraz

*Martyna Byczkowska
Kirył Pietruczuk*

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099104

Numer w sprzedaży do 06.10.2025

zwierciadło

NATALIA KUKULSKA

Zawsze jest ten
właściwy moment

A także...

ERYK KULM

MAŁGOSIA BELA

JAKUB MAŁECKI

RENATA KIM

10 (2147) PAŹDZIERNIK 2025

Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

PSYCHOLOGIA

*Mindfulness
nie tylko na stres*

*Czy szkoła zostaje
w nas na zawsze?*

*Mój pierwszy
kryzys psychiczny*

*Jak wychować
dzisiaj chłopca?*

PRZEWODNIK

PO TRENDACH

W MODZIE,

URODZIE

I WELLNESS

1670.

POWRACA!

TYLKO U NAS

*Martyna Byczkowska
Kiryl Pietruczuk*

oraz

Katarzyna Herman i Bartłomiej Topa

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

10>



9 770514 099104

Numer w sprzedaży do 06.10.2025

zwierciadło

„1670” powraca!

Tylko u nas

KATARZYNA HERMAN

BARTŁOMIEJ TOPA

MARTYNA BYCZKOWSKA

KIRYŁ PIETRUCZUK

A także...

ERYK KULM

MAŁGOSIA BELA

RENATA KIM

JAKUB MAŁECKI

PSYCHOLOGIA

Mindfulness

nie tylko na stres

*Czy szkoła zostaje
w nas na zawsze?*

*Mój pierwszy
kryzys psychiczny*

*Jak wychować
dziś chłopca?*

PRZEWODNIK
PO TRENDACH
W MODZIE,
URODZIE
I WELLNESS

10 (2147) PAŹDZIERNIK 2025

Cena 17,90 zł (w tym 23% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264



9 770514 099166

Numer w sprzedaży do 03.11.2025

Natalia Kukulska
ZAWSZE JEST TEN
WŁAŚCIWY MOMENT



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS, INC. 2025



MARCIANO *by* GUESS

GUESS.EU



Diamenty *premium*

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: KOLCZYKI, wzór 228.105; PIERŚCIONEK, wzór 228.105



APART.*pl*





ŚWIATŁOCIEŃIE

— BY JULIA
WIENIAWA —

APART.*pl*





REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST



- Natali Kukulski -



SOLAR



YES

Bo

BEZ

NIEJ

nie ma nic



Kolekcja Midnight z onyksem
i czarnymi diamentami

yes.pl



Jaki jest wasz ulubiony tekst z serialu „1670”? W naszej ankiecie wygrały dwa: „Memento mori – to mój ulubiony cytat motywacyjny” oraz „Ludzie, obudźcie się, mamy XVII wiek”. Ale doceniamy też walentynkowy poradnik Zofii Adamczewskiej: „A co dla mężczyzny? Nie masz pomysłu? Podaruj mu syna”. Osobiście z chęcią rzucam od czas do czasu na naszym redakcyjnym kolegium: „Świetnie. Zapiszmy ten pomysł, żeby nam nie wyleciał, i myślmY dalej”. Pamiętacie? To ten odcinek, kiedy Zofia, chcąc pomóc Janowi Pawłowi przed sejmikiem, mówi:

*Widać po nas,
jak bardzo się
cieszymy?*

Joanna Olekszyk
i Ola Iwasiewicz-
Mikorzewska (Netflix)
na planie „1670”.



„Wiem, jak wygrasz tę dysputę. Pójdziemy do lasu, nazbieramy pęk suchych różg i całą noc będziemy się chłostać, aby udobruchać Stworzyciela”. Nie da się ukryć, wszystkie jesteśmy w „Zwierciadle” fankami Adamczychy. Wyobraźcie sobie, jak się ucieszyłyśmy, kiedy dostałyśmy zaproszenie, by pojechać na plan trzeciego sezonu i zrobić materiał okładkowy. Drugi sezon już we wrześniu.

We wrześniu wybieramy się też na Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, o którym dużo piszemy w tym numerze. W ogóle dobrych filmów i seriali jesienią będzie bez liku. W środku znajdziecie nasz subiektywny ich przegląd. Dołączyliśmy do tego przewodnik po trendach w modzie, urodzie i wellnesie. Oras – jak zwykle – mnóstwo tekstów z zakresu psychologii i wywiadów z wyjątkowymi ludźmi. Na przykład z bohaterką naszej kolekcjonerskiej okładki, Natalią Kukulską, która mówi, że woli dobrostan od szczęścia, bo dobrostan zostawia miejsce na refleksję, podczas gdy szczęście jest głównie radosne. Wiem, co Natalia ma na myśli, ale ja teraz jestem nastawiona głównie na radość i chyba jej wam najbardziej życzę. Wybierzcie radość!

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIA: ALEKSANDRA ZABOPOWSKA, MAKIUAŻ: MARIANNA YURKIEWICZ, FRYZJURA: JARREK MŁOTKOWSKI



PATEK PHILIPPE

GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA PILOT TRAVEL TIME REF. 5524R

W.KRUK

1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

Październik
2025



NA OKŁADCE

40| „1670” Taką piękną komedia

60| NATALIA KUKULSKA Lubię puentę

FELIETONY

22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

24| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć

26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

92| SONIA KISZA Histeria sztuki

126| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

272| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

30| TRENING UWAGAŃ Nie myśl tyle, poczuć, że żyjesz

SPOTKANIA

70| AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA I JUSTYNA SOBOLEWSKA (Nie)widzialna

76| ERYK KULM Za tydzień, miesiąc, rok 82| RENATA KIM Za każdym tekstem stoją ludzie 88| JAKUB MAŁECKI W pogoni za duchem

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

94| W KRĘGU WARTOŚCI Od czasu do czasu

102| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Zwolnieni z pracy, czyli wolni!

106| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Gasnący ogień

110| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY

Mój pierwszy kryzys psychiczny

116| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Z ojca na syna

122| DYLEMATY MAMY I TATY Rodzicielstwo nie jest dla każdego

WOKÓŁ NAS

128| MAM WPLYW Paweł Kowalewski. Bunt mam we krwi

134| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Coś daje, coś zabiera

142| ŚWIAT MŁODYCH Korek Bojanowski. Szczerłość procentuje

148| EKO? LOGICZNE!



76

ERYK KULM

*„Mam szczęście do przyjaciół,
mam ogromną liczbę znajomych,
cały czas poznaję też nowych,
dobrych ludzi na mojej drodze.
I w ogóle świat wokół jest
wspaniały. Albo i nie jest.
A potem znówu jest”.*



Na okładkach: KATARZYNA HERMAN i BARTŁOMIEJ TOPA. MARTYNA BYCZKOWSKA i KIRYŁ PIETRUCZUK. Zdjęcia: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/TK MGMT. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO. Asystent stylisty: FILIP WAKUŁA. Makijaż: MARTA SZCZERKOWSKA, ANETA CHABER-STANKIEWICZ. Fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VAN DORSEN TALENTS. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA. Katarzyna ma na sobie suknię projektu KATARZYNY LEWIŃSKIEJ w wykonaniu ATELIER TOMASZ OSSOLIŃSKI, apaszkę HERMÈS, pierścionek SWAROVSKI, okulary MARC JACOBS. Bartłomiej ma na sobie żupan projektu KATARZYNY LEWIŃSKIEJ w wykonaniu ATELIER TOMASZ OSSOLIŃSKI, bluzkę ZARA, koszulę MASSIMO DUTTI. Martyna ma na sobie: kapelusz Romualda/ THE ODDER SIDE, polo BALLY/Answear.com, spódnice MICHAEL KORS/Answear.com, naszyjnik SWAROVSKI, skarpetki H&M, buty HERMÈS. Kirył ma na sobie: bluzkę ADIDAS/Answear.com, spodnie NANUSHKA/Answear.com, buty COS.

Na okładce: NATALIA KUKULSKA. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ. Makijaż: JULITA JASKÓŁKA. Fryzura: TOMASZ SIEKLUCKI. Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSYK. Produkcja: ALICJA SIKORA. Natalia ma na sobie ubrania z najnowszej kolekcji SOLAR x Natalia Kukulska, biżuterię ZOZO, buty GMBH.



Chopard

ALPINE EAGLE

W. KRUK
1 8 4 0

SALON W.KRUK, PLAC TRZECZ KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724
SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720
SALON W.KRUK, CH RIVIERA, UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO 2, GDYNIA, TEL. 663 300 952
SALON W.KRUK, HOTEL RAFFLES EUROPEJSKI WARSAW, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 13, WARSZAWA, TEL. 783 458 150

216

URODA

*Trzy polskie top wizażystki
zrobiły – każda sobie
– swoje ulubione
makijaże. W trendach
na nadchodzący sezon.
W rolach głównych
rozświetlacz, bronzery i róż.*



256

KUCHNIA

*Cytryny. Do lemoniady,
ale i do spaghetti.
Podkreślają smak
potrawy, dodają aromatu
i świeżości. Najlepsze
są ekologiczne, jak
te od Justyny z jej
gospodarstwa na Sycylii.*

KULTURA

- 154| DZIEJE SIĘ 156| ROZMOWA Vincent Lindon. To właśnie miłość
158| KSIĄŻKI 160| UWAGA, FESTIWAL! Joanna Łapińska. Otwarte głowy
164| UWAGA, FESTIWAL! A nagroda trafi do...
168| UWAGA, FESTIWAL! Agnieszka Nowosielska. Bez szufladek
172| FILMY 173| UWAGA, SERIAL! 174| SŁOWA O MUZYCE
178| SZTUKA Głośnieć od bomb 184| UWAGA, WYSTAWA! Chelmoński. Czuły punkt
186| NIE PRZEGAPCIE Małgosia Bela. Krótki film o...



PANDORA
kolczyki
469 zł.

MODA

- PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE
189| TRENDY SEZONU JESIEŃ-ZIMA 2025
204| POSTACI Katarzyna Lewińska i Tomasz Ossoliński. Kasia i Tomek
210| AKTUALNOŚCI

URODA

- PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE
216| MAKIJAŻ Blask, cień i rumieniec
222| PIEŁĘGNACJA Nowe otwarcie 226| POD LUPĄ Trendy, nowości, innowacje
228| TOP 7 230| NOWOŚCI 232| NOWE I PONAD CZASOWE
234| PIĘKNA HISTORIA Alchemia zapachu

ZDROWIE

- 236| PRZYGODY CIAŁA Serce kobiety 240| NA TALERZU Wszystko albo nic
242| WELLNESS Trendy. Biologia rządzi
246| WELLNESS SPA. Natura odkrywania

DOM

- 250| PARA WE WNEȚRZU Przestrzeń twórcza

KUCHNIA

- 256| PRZY STOLE Kwaśność cytryny

INNE

- 12| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY 268| HOROSKOP
270| KRZYŻÓWKA



250

PARA WE WNEȚRZU

*Agata i Antoni, właściciele
marki Maar Jewellery, i ich
mieszkanie przypominające
prywatną galerię sztuki,
pełną perełek designu
i przedmiotów z duszą.*

228

URODA – TOP 7

*Niektóre są odświeżające,
inne słodkie. Zmysłowe
i uwodzicielskie.
Magnetyczne.
Zapachy z nutą figi.
Który będzie twój?*



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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

*Liśtopadowy
numer „Zwierciadła”
w sprzedaży od 7 października.*

PASQUALE BRUNI



W. KRUK
1 8 4 0

ZAAKCEPTOWAĆ ZMIANY

Artykuł „Tabletki od celebryty” („Z” nr 09/2025) pojawił się w odpowiednim momencie i mam nadzieję, że wielu osobom otworzył oczy. Miałam przeświadczenie, że jeżeli kupuję produkt w aptece, to jest zdrowy i krzywdy mi nie zrobi. Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, że może nie zadziałać. Należę do osób, które chętnie sięgają po takie produkty i ulegają reklamie. Piękna cera, paznokcie, włosy, zdrowy sen, zdrowe stawy, jelita... Wszystko to możemy mieć dzięki obietnicy z reklamy kolejnego produktu. I nie ja jedna jej ulegałam, kupując nieświadomie. Dziękuję za artykuł jeszcze raz. Zmienił moje myślenie, co się przełoży na zdrowie. Chcę poruszyć jeszcze jeden wątek przewijający się w tym numerze, czyli zmiany. Tak, musimy je zaakceptować, a jest to trudne i wymagające. Zmiany dotyczą nas na różnych płaszczyznach i są nieuniknione. Akceptacja ich przynosi ulgę i nowe spojrzenie na siebie i życie. Starzejemy się i dobrostanem jest lubić się starzeć, tak jak pisze Katarzyna Miller, wtedy stara kobieta jest fajna, dodaje Małgorzata Halber. Zmiany powodują na początku chaos, ale kiedy przywykniemy, popychają nas do przodu i pomimo upływu czasu, dojrzałego wieku, możemy przeżyć i przyjaźń, i miłość.

Aneta

LUKSUSOWA NIEPRODUKTYWNOŚĆ

Ogromnie dziękuję Wam za rozmowę z Martą Niedźwiecką na temat odpoczynku („Z” nr 08/2025). Myślę, że my, kobiety, potrzebujemy po pierwsze: więcej pani Marty w swoim życiu i jej niezwykle



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków Dr Irena Eris z festiwalowej kolekcji Red Carpet. sklep.drirenaeris.com

mądrych przemyśleń. A po drugie: wszystkie potrzebujemy być czasami kobietami upadłymi (uwielbiam to sformułowanie!). W szalonym pędzie za produktywnością, kultem ciała i piękna, zagubiłam się też ja. Doszło do tego, że z rozmiarem 36 przestałam lubić swoje ciało, bo nie było idealnie wyrzeźbione. I nie dlatego, że jestem leniwa (co sugerować się nam chce), ale dlatego, że moje życie wypełnia tyle wspaniałych rzeczy, że sport po prostu nie jest na pierwszym miejscu, chociaż jest obecny. Musiałam się zatrzymać i wsłuchać w siebie i SWOJE potrzeby. Zaczynam się uczyć lubić swoje ciało na nowo, akceptować, że się zmienia przez menopauzę i nie będzie wyglądać jak 20 lat temu. Wiele lat zajęło mi też zrozumienie, że naprawdę stan ciągłego „bycia urobioną” służy wszystkim dookoła, tylko nie mnie. Sierpniowe „Zwierciadło” czytałam na urlopie, w małym domku na Kaszubach, zanurzonym w ciszy, otoczonym zielenią, z widokiem na jezioro. To mój drugi urlop, gdy naprawdę nie żyję ułudą, że po tych 2-3 tygodniach urodzę się jako „nowa ja”, przemyślę wszystko i odmienię swoje życie. Tym razem po prostu gapiałam się na chmury, czytałam gazetę albo stary,

rozpadający się egzemplarz „Nędzników”, znaleziony na półce, albo nie robiłam nic. Straszna nieproduktywność, ale jednocześnie bardzo luksusowa. I świat się nie zawalił i nie zawali.

Nawet (wspomnianej w artykule) maseczki na twarz nie położyłam. Łapałam oddech. Chciałam popatrzeć na siebie i usłyszeć, co lubię, co myślę, co mnie trapi – a to ciężko wylapać w natłoku obowiązków na co dzień. Życzę Wam wszystkim, drogie kobiety, byście słuchały siebie, dały sobie chociaż czasami trochę czułości i pozwoliły sobie na luksus bycia upadłą, czyli skupioną na sobie. :)

Marta

ACH, TEN ZAPACH!

W wakacyjny poranek, kiedy słońce powoli uwalniało aromaty lata, zaczytana w „Zwierciadło”, aż westchnęłam z zachwytem! „Zapachy interdyscyplinarne” („Z” nr 08/2025) to tekst, który mnie zachwycił i zainspirował. Nigdy wcześniej nie słyszałam o Pigmentarium, a zapach jest czymś, co u mnie zawsze przoduje wśród zmysłów. Zapragnęłam już, teraz, natychmiast poczuć to, co Tomáš Ric „maluje zapachem”. Odnalazłam sklep, gdzie można kupić próbki tych perfum. Czekam na dostawę. A tymczasem, będąc na leśnych wakacjach, postanowiłam sama podjąć próby tworzenia takich „aromatycznych kompozycji” – zauważać więcej, naciskać mocniej, żeby wydobyć aromat do samego końca (na przykład z jagody, liścia, mchu) i łączyć w wyobraźni. A potem wymyślać jakąś szaloną nazwę. Dziękuję za inspirację i talent do opisywania świata do tego stopnia, że da się go poczuć wielozmysłowo.

Magda

ZDROJE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

MARC-CAIN.COM

MARCCAIN

Marc Cain Glam



ODKRYJ NOWOŚCI SEZONU



NEW SEASON
NEW BEAUTY

1



1. DR IRENA ERIS Skin Idea Rich Serum Primer

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Innowacyjne, peptydowe serum pod makijaż nawilża i wygładza, zapewniając efekt naturalnego wykończenia makijażu. Pielęgnacyjna baza zawiera kompleks składników aktywnych, który odżywia i poprawia kondycję skóry, 30 ml, ok. 195 zł

2



2. ARMANI BEAUTY Luminous Silk Skin Tint

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Najnowsza innowacja – fluid, który oddaje esencję „golden hour”. Zawiera 92% jedwabistej bazy serum i trzy rodzaje pereł, które nadają skórze promienny blask, zapewniając 24-godzinne nawilżenie i trwałość. Zainspirowany delikatnością organzy, oferuje lekką i elastyczną teksturę. Technologia Micro Silk sprawia, że płynnie stapia się ze skórą, łączy pigmenty mineralne z półprzezroczystą bazą, zapewniając odpowiedni stopień krycia, 30 ml, ok. 249 zł

3



3. KYLIE COSMETICS Hybrid Blush

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Wegański róż do policzków idealnie stapia się ze skórą, optycznie ją wygładza i daje subtelny efekt „soft focus”. Utrzymuje się nawet do 12 godzin. Jego wysoka pigmentacja pozwala na stopniowe budowanie koloru, 2,5 g, ok. 105 zł

4. LAURA MERCIER Honey Bath Ambre Vanille

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Codzienny luksus w rytuale kąpieli – bogata formuła tworzy miękką, kremową pianę. Otulający aromat ambry i wanili nadaje chwilom relaksu wyjątkowo zmysłowy charakter, 250 ml, ok. 305 zł

4





**5. TOSH Kolczyki
Premium Fashion
Jewelry**

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Lśniące, połączane kolczyki
zdobią eleganckie kamie-
nie w pięknych odcie-
niach zieleni, 1 komplet,
ok. 120 zł

**6. CAROLINA HERRERA
La Bomba**

Intensywna, pełna kontra-
stów i niezwykle zmysłowa,
kwiatowo-orientalna
kompozycja idealna dla
odważnych kobiet. Otwiera
ją egzotyczny akord smo-
czego owocu – pitai. Jego
soczysta nuta przechodzi
w aromat rozkwitającej
piwonii wiśniowej, tworząc
romantyczny akcent.
Nad całością dominuje
wanilia. Flakon w kształcie
motyla symbolizuje radość,
wolność i pewność siebie,
80 ml, ok. 565 zł



7. TOM FORD

Black Orchid Reserve
Niepowtarzalny, unikalny
zapach, w którym uchwyt-
cono czystą intensywność
szybko przemijających,
nieuchwytnych kwiatów
Black Orchid i Ghost
Orchid – storczyka wid-
mowego rozkwitającego
o północy, 50 ml/100 ml,
ok. 859 zł/ok. 1199 zł



**8. GIORGIO ARMANI
Si Parfum**

To zapach pełen kontra-
stów. Otwiera się kuszącym
powiewem owoców
i przypraw, nutami nektaru
z czarnej porzeczki i grusz-
ki, wzmocnionymi skórza-
nymi akordami szafranu,
a także ciepłej wanilii, która
łączy się w zmysłowych
objęciach z wyrazistą różą
damasceńską w sercu za-
pachu. Potężny, zmysłowy
i wyrafinowany – taki jest
nowy szyprowy zapach
gourmand, który stał się
dopełnieniem kultowej
linii Si. Kompozycja oddaje
esencję silnej kobiecości.
Flakon jest cenniejszy niż
kiedykolwiek – ozdobiony
trójwymiarowym, lakie-
rowanym na złoto logo
i zwieńczony elegancką
czarną nasadką, przypomi-
na klejnot, 50 ml, ok. 699 zł



**9. LANCÔME La Vie Est
Belle Vanille Nude**

Słoneczny, musujący
jaśmin z Grasse, wanilia
Bourbon z Madagaskaru
oraz aksamitne białe piżmo
otulają skórę zmysłowym
cieplem, pozostawiając
subtelny, intymny ślad,
który na długo pozostaje
w pamięci. Zapach, który
stapia się ze skórą, sta-
jąc się esencją kobiecości,
50 ml, ok. 545 zł

**10. NEST
Madagascar Vanilla**

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Ten aromat oddaje urok
krajobrazu Madagaskaru
cieplą esencją laski wanilii,
subtelną nutą orchidei
waniliowej i akordem
kokosa. Olejek perfumo-
wany stanowi idealną bazę
do stworzenia swojego
autorskiego zapachu,
30 ml, ok. 415 zł



DOUGLAS

Suillus misericors

JEDYNYMI GRZYBAMI, KTÓRE MI SIĘ UKAZUJĄ,
SĄ MAŚLAKI. NIE TRAFIAM NA INNE. NO, MOŻE RAZ NA JAKIŚ
CZAS BÓG GRZYBNI – FUNGUS, STAWIA NA MOJEJ DRODZE
PRAWDZIWKĄ, ŻEBYM NIE POMYŚLAŁ, ŻE NIC POZA
MAŚLAKIEM W GRZYBIARSKIM ŻYCIU MNIE NIE SPOTKA.

N

ie ufam ludziom, którzy bez powodu wychodzą z domu. Jakikolwiek, ale być musi. Praca, siłownia, miłość. Kiedyś na pytanie: „A ty gdzie?”, można było po prostu powiedzieć: „Do kiosku po papierosy”. Ale – po pierwsze – już prawie nikt nie pali, po drugie – zlikwidowali ostatni kiosk „Ruchu”. Odpowiadając na: „A ty gdzie?”, trzeba być wiarygodnym. Dlatego szwagier nie może powiedzieć: „Do drogerii po krem pod oczy”.

W życiu każdego mężczyzny powinno się kiedyś pojawić grzybiarstwo. Albo wędkarstwo. Albo narciarstwo. A najlepiej, żeby mieć szansę na wyjście bądź wyjechanie z domu o każdej porze roku – wszystkie trzy. Moja przygoda z grzybiarstwem... Wróć! Jaka przygoda?! Przygodę to można mieć z aktorstwem, pisarstwem albo prezydenturą! Grzybiarstwo to jest namiętność, siła nie do opanowania, wewnętrzna (i zewnętrzna) walka! No więc moje grzybiarstwo zaczęło się niedawno. I nie jest spektakularne. Jedynymi grzybami, które mi się ukazują, są maślaki. Nie trafiam na inne. No, może raz na jakiś czas bóg grzybni – Fungus, stawia na mojej drodze prawdziwkę, żebym nie pomyślał, że nic poza maślakiem w grzybiarskim życiu mnie nie spotka. Ale zasadniczo widuję tylko maślaki. Dlatego mykolodzy mogą je sobie nazywać, jak chcą: *Suillus luteus* (maślak zwyczajny), *Suillus granulatus* (maślak ziarnisty), *Suillus grevillei* (maślak żółty), a dla mnie będzie to zawsze *Suillus misericors* (maślak miłosierny). Jesteśmy sobie wdzięczni. Ja im za to, że mi się ukazują, one mi za to, że w ogóle je zbieram. Bo nie wszyscy chcą. Kiedy pytam pana Jurka, czy są grzyby, wymownie macha ręką i mówi: „Nie ma. Tylko maślaki”. Kiedy pytam, czemu, macha ręką na maślaki, odpowiada: „Bo maślaki są pracowite. Trzeba je rozbierać” („Bo maślaki są pracochłonne, trzeba

je czyścić, zwłaszcza zdejmować skórkę z kapełusza, bo jest gorzka” – tłum. A.A.).

Jaka ładna nazwa: *Suillus laborans* (maślak pracowity).

Maślaki ukazują mi się w obie strony. Jak idę na grzyby i jak z nich wracam. W miejscu, w którym przedtem ich nie było, w czasie powrotu już są. Myślę, że to też celowe działanie Fungusa. Wie, jaka to namiętność. Że niejeden z nas, gdyby nie wiedział, że wracając do domu, też można coś znaleźć, pewnie by już nie wrócił („Mam pełno grzybów, mogę zacząć nowe życie”).

Kiedy się spotka innego grzybiarza w lesie, zaczyna się pytaniem „Są?”. To znaczy tyle, co „Biorą?” u wędkarzy czy „Jadą?” u narciarzy. Tyle że każdy narciarz z dumą zawsze odpowie „Jadą”, patrząc na niedawno kupiony najnowszy model nart i przenosząc wzrok na stary model pytającego. Natomiast żaden grzybiarz nie powie „Są” ani wędkarz „Biorą”, choćby miał pełno w koszu czy wiaderku. Zawsze będzie mało. A że jednak „są”, można kilka godzin później zobaczyć na Facebooku, Instagramie i hejterskich forach internetowych typu „Grzybiarz grzybiarzowi grzybiarzem”.

Grzybiarzu! Bądź cierpliwy! Niech sobie żartują z naszego temperamentu. Nie wiedzą, co mówią. Gdyby Hannibal powiedział swoim ludziom, że w Rzymie rosną rydze, zdobyłby Wieczne Miasto bez jednego słonia bojowego. Przyjdzie nasz czas! Na razie w kwartalniku „Grzyb Ojczysty” będziemy stanowczo mówić, że nie po to jeden z naszych władców został Polskę murowaną, a zostawił zagrzybioną, żeby po narodowe runo leśne schylali się teraz obcy!

Szwagier po przeczytaniu mojego tekstu stwierdził, że kiedy poznał swoją późniejszą żonę, nie była za bardzo pracowita. ●



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

SENSAI

TOTALNE WYRZEŻBIENIE

SENSAI wprowadza totalną rewolucję w pielęgnacji.

Krem modelujący, który w połączeniu z oryginalną metodą masażu podkreśla Twoje piękno pod każdym kątem. Wyraźnie zwiększa jędrność skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek i udoskonala kontur twarzy – wyglądasz młodziej mimo upływu czasu.

TOTAL FORM EXPERT CREAM ANTI-WRINKLE AND LIFT



Scan to check
your skin condition

THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com



Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Być ze sobą

OD DZIECKA WYCHOWUJĄ NAS TAK, ŻEBYŚMY BYLI JACYŚ,
SZCZEGÓLNI TAK WYCHOWUJE SIĘ DZIEWCZYNKI.
NO I TO SIĘ, NIESTETY, UDAJE.

W

ychów przynosi zamierzone efekty – dziewczynki, wychowywane do usługiwania innym, jako kobiety usługują całemu światu. Mało tego, nie tylko starają się usługiwać, ale też wierzą w to, że jak nie będą robiły tego wszystkiego, co robią, to nie będą nikomu potrzebne. W związku z tym zasuwiają, karmią, opierają, opiekują się domownikami. Mają poczucie, że są w porządku, ale nie dostają wdzięczności. Bo ani mężowie, ani dzieci, ani starzy rodzice nie dziękują za coś, co, jak uważają, im się należy. To smutne.

Zauważyłam bardzo wyraźnie, że kobiety, które zgłaszają się do mnie na warsztaty, około czterdziestu paru, pięćdziesięciu lat, zaczynają się orientować, że wyszły na tym jak Zabłocki na mydle. Że, owszem, spełniły oczekiwania mamusi i tatusia, odchowwały dzieci, pomogły mężowi w karierze. I nawet jeśli się mamusi nie wszystko podobało, a mąż też nie zawsze był zadowolony, to mają poczucie, że przez całe życie myślały o innych, były zapracowane, zajęte, zmęczone. Mają tego dosyć. Czują, że coś się powinno zdarzyć, zmienić.

I zaczynają szukać. Szukają w książkach, podcastach, na forach internetowych. I co słyszą? Zaczynij podróżować, chodzić na tańce, robić coś, na co nie miałaś nigdy czasu, a o czym zawsze marzyłaś. To oczywiście dobre rady. Ale one kierują nas na to, co na zewnątrz, a najlepszą drogą jest najpierw zacząć szukać w sobie. Dlaczego? Ponieważ, owszem, książki, podróże, robienie tego, co kochasz, wszystko fajnie, natomiast nic dobrego z tego nie wyjdzie, jeśli nie umiesz być ze sobą.

Najpierw więc trzeba zacząć od tego, żeby nie tylko być sobą, ale i ze sobą. To nie zawsze jest proste, nie jest też dla ludzi jakoś jasne i wyraźne. Bo raczej wszyscy mamy poczucie, że relacja to jest coś, co łączy nas z innymi ludźmi. Tymczasem

najważniejsza relacja to ta ze sobą. Trzeba więc pogadać ze sobą (są i tacy, którzy gadają ze sobą od zawsze, ale oni są w mniejszości) i zapytać siebie o wiele rzeczy. Można powiedzieć, że pytamy swoje wewnętrzne dziecko, ale nie musimy tego tak koniecznie nazywać.

Co to znaczy być ze sobą? No na przykład to, że wiem, że nie mam chęci na coś, co zawsze robiłam. Albo że chcę to zrobić inaczej. Albo mam ochotę powiedzieć: „Nie interesuje mnie, czy będziecie zadowoleni z tego, co ugotowałam. W ogóle nie chcę gotować. Nie będę dbała o wasze sprawy, już się nadbałam”. Można powiedzieć też coś innego: „Teraz mam ochotę szczególnie zadbać o ogródek, naukę języka, bo to mnie zawsze ciekawiło”. Chodzi o coś takiego, co robiłybyśmy dla siebie, ale niekoniecznie musi to być jakaś działalność. Można siedzieć i myśleć albo marzyć, czytać, oglądać. Pójść na terapię. A może nauczyć się oddychać. Poczytać, w jaki sposób rozluźnić siebie. Pochodzić na spotkania z kobietami. Zobaczyć, co mi robi dobrze, kiedy moje ciało się rozluźnia, kiedy dobrze śpię, kiedy się budzę zadowolona i na co wtedy mam ochotę. Może nie chcę wstać z łóżka? Ale nie chcąc wstać z łóżka można ze smutku, a można z przyjemności leżenia. I wtedy mogę powiedzieć sobie: wolno mi. Ja przez parę miesięcy w moim pierwszym mieszkaniu wyłączałam głos mojej matki: „No wstań już!”. Obiecałam sobie, że będę leżeć tak długo, jak będę miała ochotę, i bardzo to sobie chwalić, ponieważ umiem zostawić wszystko, relaksować się, a to jest strasznie ważna rzecz.

Mogę sobie też pozwolić na fantazje, na obejrzenie tego, co znam, i ludzi, których znam, inaczej niż dotąd. Mogę wtedy dojść do wniosku, że z tymi warto, a z tymi nie.

Mam myśleć o sobie. W ogóle mam zacząć być egoistką.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



Katarzyna Miller
wystąpi podczas
konferencji Akademii
Zwierciadła WOLNI
OD STRESU 27.09.2025.
Temat wykładu:
Porównywanie się
z innymi – pułapka
niskiej samooceny.