

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2151) LUTY 2026

Cena 14,90 zł

(w tym 8% VAT)

Urodzinowa
IRENA SANTOR

TOMASZ ZIĘTEK
Najważniejsza
jest pierwsza minuta

PSYCHOLOGIA
Jak żyć po odwyku
Porozmawiajmy o traumie
Głód autorytetów
Seks w czasach bezpłodności
Mężczyźni a miłość

MODA NA JAPONIĘ
Matcha i congee

oraz
POTWORZYCE,
MISTYCZKI
i MIUCCIA PRADA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 02.02.2026

JOANNA KULIG
Spokojniejsza,
ale bez przesady

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

JOANNA KULIG

Spokojniejsza,
ale bez przesady

TOMASZ ZIĘTEK

Najważniejsza jest
pierwsza minuta

PSYCHOLOGIA

Jak żyć po odwyku

Porozmawiajmy o traumie

Głód autorytetów

Seks w czasach bezpłodności

Mężczyźni a miłość

2 (2151) LUTY 2026

Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

MODA NA JAPONIĘ

Matcha i congee

oraz

POTWORZYCE,

MISTYCZKI

i MIUCCIA PRADA



Urodzinowa
IRENA SANTOR

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 2>



9 770514 099302

Numer w sprzedaży do 02.02.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2151) LUTY 2026
Cena 16,99 zł (w tym 8% VAT)

JOANNA KULIG
Spokojniejsza,
ale bez przesady

Urodzinowa
IRENA SANTOR

PSYCHOLOGIA
Jak żyć po odwyku
Porozmawiajmy
o traumie

Głód autorytetów

Seks w czasach
bezpłodności

Mężczyźni
a miłość

oraz
POTWORZYCE,
MISTYCZKI
i MIUCCIA
PRADA

TOMASZ ZIĘTEK
Najważniejsza
jest pierwsza minuta

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 02.03.2026



Diamenty
premium

ZŁOTY PIERŚCIONEK Z DIAMENTAMI, wzór 228.104



APART.*pl*

PIELEGNACJA przeciw wypadaniu włosów

GENESIS



84% mniej
WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW*

*test instrumentalny dla rutyny kąpieli wzbogaconej + maski + serum Genesis



NOWY POCZĄTEK
DLA TWOICH WŁOSÓW

KÉRASTASE

PARIS

SKINCARE WEEKS

SMART ROUTINE

SMART PIEŁĘGNACJA TO TAKA, KTÓRA PODAŻA ZA POTRZEBAMI SKÓRY. STAWIA NA ANALIZĘ, A NIE INTUICJĘ, ŁĄCZĄC ZAAWANSOWANE SKŁADNIKI I NOWE TECHNOLOGIE, ABY DZIAŁAĆ ZGODNIE Z RUTYNĄ.

1. SENSAL Cellular Performance Extra Intensive Lotion/Extra Intensive Cream

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Rewitalizujący lotion (nowość, pierwszy etap rytuału Podwójnego Nawilżania) dodaje skórze energii, nawilża ją i usprawnia wchłanianie składników odżywczych zawartych w aplikowanym później kremie. Niezwykle skuteczny krem stymuluje produkcję energii w komórkach naskórka i skóry właściwej. Ujędźnia i rozświetla cerę, nadając jej jedwabistą gładkość, 125 ml, **ok. 999 zł**/40 ml, **ok. 1619 zł**

2. LANCÔME RÉnergie H.C.F. Triple Serum

Pionierskie serum przeciwstarzeniowe – dzięki synergii działania trzech aktywnych składników: kwasu hialuronowego, witaminy C z niacynamidem i kwasu ferulowego – zapobiega utracie jędrności, redukuje zmarszczki i niweluje przebarwienia, 50 ml, **ok. 669 zł**

1

2

4

3

3. SHISEIDO Vital Perfection Intensive WrinkleSpot Treatment A+

Intensywna kuracja z technologią Pure Retinol Advanced™, łączącą czysty retinol i opatentowany SafflowerRED™. Widocznie redukuje głębokie zmarszczki i przebarwienia, poprawia jędrność skóry, zapewniając jej młodzieńczy i promienny wygląd, 20 ml, **ok. 539 zł**

4. MBR Collagen Face Cream

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Regenerujący i silnie ujędźniający krem z naturalnym kolagenem morskim głęboko nawilża oraz poprawia gęstość i elastyczność skóry. Stymuluje procesy regeneracyjne, wygładza bruzdy, zmarszczki i linie mimiczne oraz modeluje owal twarzy, 50 ml, **ok. 890 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

5. DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG DERMA-COSMETICS Cell Revitalizer Liquid Lift Serum/Niacinamide+ Refining Serum

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Jedwabiste serum pielęgnuje skórę, wykorzystując zaawansowane składniki przeciwstarzeniowe. Białko Klotho wydłuża żywotność komórek, wspierając ich regenerację. Komórki macierzyste Tanbaku stymulują odnowę skóry. Ekstrakt z kwiatu rośliny kangurzej wspiera produkcję białka Tenascin-X, ujędrniając i napinając skórę. L-karnozyna redukuje A.G.E., spowalniając proces starzenia się. Z kolei drugie serum, dzięki niacynamidowi i bentonitowi, oczyszcza pory i zmniejsza wydzielanie sebum, zapewniając efekt soft focus, 50 ml, ok. 569 zł/30 ml, ok. 281 zł



6. DR IRENA ERIS Institute Solutions Peptosome Filler Ultimate Smoothing Day Cream SPF 20

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

Innowacyjna technologia peptosomów wypełnia skórę milionami egzosomów bogatych w peptydy, białka i czynniki wzrostu, pobudzając zdolności regeneracyjne skóry. Krem wygładza zmarszczki mimiczne, przywracając jędrność, elastyczność i młodszy wygląd, 50 ml, ok. 459 zł

7. CAUDALIE Premier Cru The Cream

Krem - wzmocniony kompleksem zapewniającym długowieczność i naturalnym, spulchniającym wypełniaczem - koryguje wszystkie oznaki starzenia się. Skóra wygląda zdecydowanie młodziej, 50 ml, ok. 365 zł



8. YONELLE Infusion Lift Duo-Retinol Night Sculptor Cream/Perfect Glow Lift-Booster Cream SPF 30

Krem na noc o działaniu terapii liftingującej z Duo-Retinolem (NANODYSKITTM z retinolem i peptyd retinol-mimetyczny) pobudza syntezę kolagenu, zwiększa gęstość i jędrność skóry, redukuje zmarszczki, działa w rytmie skóry - podczas snu rzeźbi i regeneruje. Z kolei dwufunkcyjny krem SPF 30 wpływa na poprawę jędrności, elastyczności i gładkości. Mikrokapsułkowane pigmenty z perłowo-złotym połyskiem dają efekt świetlistego glow i wyrównują koloryt dzięki subtelnemu color change, 55 ml, ok. 399 zł/50 ml, ok. 359 zł



AGNIESZKA ADAMCZEWSKA
REGIONAL SKIN
CARE EXPERT
DOUGLAS

1 Zwracaj uwagę na sygnały! Efektywna smart rutyna zaczyna się od oceny poziomu nawilżenia cery, kondycji jej bariery ochronnej oraz oznak starzenia. Dlatego ważne jest, aby dopasować produkty do potrzeb skóry, a nie do kategorii - dzięki temu kuracja zadziała.

2 Postaw na składniki, które mają moc! Sięgnij po molekuly o potwierdzonej skuteczności: retinoidy, peptydy sygnałowe, stabilną witaminę C, ceramidy. Tylko one zagwarantują Twojej skórze regenerację, odbudowę, ukojenie i ochronę.

3 Dopasuj się do rytmu skóry! Smart rutyna nie powinna być stała. Zmieniaj ją zgodnie z sezonem, kondycją cery i ilością stresu. Raz sprawdzą się lekkie emulsje, kiedy indziej intensywne kuracje regenerujące. Bądź czujna i elastyczna.

**OFERTA -25%
OBOWIĄZUJE PRZEZ
CAŁY STYCZEŃ 2026 R.
NA WYBRANE MARKI
PRZY ZAKUPACH
ZA MIN. 199 ZŁ
- SPRAWDŹ
W PERFUMERIACH
I NA DOUGLAS.PL**

DOUGLAS



Zacznę od wyznania. Miniony rok mnie wymęczył i wydrenował, zwłaszcza jego druga połowa. Do tego stopnia, że pod koniec listopada znalazłam się w miejscu, w którym moje baterie były bliskie wyczerpania, a samopoczucie można było określić jako „głębokie rozczarowanie ludźmi i ludzkością”. Myślę, że złożyło się na to wiele czynników, a wśród nich ten, że zamiast odpuścić, odpocząć i się wyciszyć, tylko sobie dokładałam – zajęć, spotkań, atrakcji, ale też problemów. Pamiętam, jak moja przyjaciółka powiedziała wtedy: „To jest ten czas w roku, kiedy powinniśmy się wycofać do swojej jaskini, zamknąć w swoim wewnętrznym świecie, a my robimy coś dokładnie odwrotnego”. Jej słowa trafiły w czule miejsce. Tak, moja własna jaskinia, tego potrzebuję! A w tej jaskini będzie wszystko, co lubię: ciepło, przytłumione światło, książka zamiast ekranu, herbata,

rosół, chleb z masłem (tak, tak), coś lub ktoś do przytulenia, sen, spokój i miejsce na wszystkie emocje, jakie się we mnie pojawiają. Zostałam, hm... kobietą jaskiniową. Bardzo wam ten stan polecam. Bo jak już wychynęłam z mojej jaskini, to wszystkie treści z lutowego „Zwierciadła” głęboko ze mną zarezonowały. Nasze okładkowe materiały, tekst o potrzebie autorytetów i ten o tęsknocie za tradycją. Ale też potworzyce, mistyczki czy bohaterki wystawy „Kwestia kobieca”. Do tego matcha i congee, felieton Kasi Błażejewskiej-Stuhr, wywiady z Moną Fastvold i Martą Niedźwiecką, felieton Ani Gacek. No i mój faworyt – poradnik pielęgnacji włosów, które od dziecka są przedmiotem mojej specjalnej troski. Obejrzałam też wiele poczekających filmów (polecam zwłaszcza trzecią część „Na noże”, serial „Downton Abbey”, który jest moim niezawodnym polepszaczem nastroju, i wszystkie ekranizacje powieści Jane Austen), odbyłam kilka osobistych rozmów i... Mój obecny stan można określić jako „ostrożna, ale coraz bardziej rozgaszczająca się we wnętrzu nadzieja na przyszłość”.

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



Na zdjęciach od lewej: Joanna Olekszyk, Joanna Kulig, Grażyna Torbicka, Alina Gutek, Irena Santor, Aleksandra Zabrowska, Bartek Wiczorek i Tomasz Ziętek.

BMWARTCLUB2025

PRZYSZŁOŚĆ TO SZTUKA



CHRISTELLE OYIRI GHOST RIDER

20.11.2025 – 1.02.2026

Dowiedz się więcej:



bmw.pl/art-club



zacheta.art.pl

Zachęta — Narodowa
Galeria Sztuki
pl. Małachowskiego 3,
Warszawa

partnerzy medialni
media partners

VOGUE

chillizet

[L A B E]

artinfo.pl

K
MAG

TVP
KULTURA

ForbesWomen

Forbes

Newsweek

onnet

NOZZ

instytucja finansowana przez
institution financed by



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Zachętę wspiera
Zachęta is supported by



TOWARZYSTWO
ZACHĘTY SZTUK
PIĘKNYCH

Luty
2026

SPIS TREŚCI



NA OKŁADCE

- 30| JOANNA KULIG** Własny pokój
40| IRENA SANTOR Głupstwa? Tak... Żal? Nie!
48| TOMASZ ZIĘTEK Człowiek z aparatem

FELIETONY

- 12| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
14| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
16| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
60| SONIA KISZA Histeria sztuki
90| MONIKA SOBIEN I JACEK DUBOIS Inni ludzie
192| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

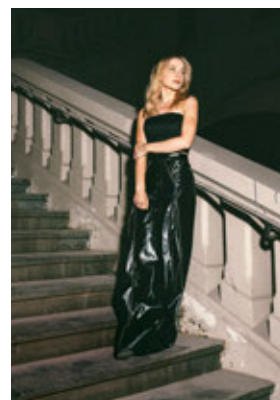
- 20| BEZ ALKOHOLU Jak żyć po odwyku

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 62| W KRĘGU WARTOŚCI Komu to przeszkadzało?
68| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Wzór na życie
74| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ
Nauczyciel szuka ucznia
78| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Między nami miłość
86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Bezpłodni seksowni

WOKÓŁ NAS

- 94| FOTOREPORTAŻ Legenda stolicy
100| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Wyjść z labiryntu
106| MAM WPLYW Lusja Żagalkowicz. Zaopiekować się światem
112| TREND Prorokinie czy czarownicy?



120

KAŚKA SOCHACKA

„Sztuka zbliża. Mam poczucie spełnionej misji, jeśli osoba po drugiej stronie odbiornika albo pod sceną poczuje, że jesteśmy sobie bliscy, choć jesteśmy przecież obcymi ludźmi”.



Na okładkach:

JOANNA KULIG. Zdjęcie: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/TK MGMT. Stylizacja: MICHAŁ KOSZEK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA. Fryzury: ŁUKASZ PYCIOR. Joanna ma na sobie top jako nakrycie głowy: CLÉMENTINE OLLIVIER. **IRENA SANTOR.** Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: DOROTA GOLDPPOINT. Makijaż: MAGDALENA GONTARCZUK. Fryzury: ANETA KACPRZAK. Pani Irena ma na sobie suknię DOROTA GOLDPPOINT (biżuteria – własność prywatna). **TOMASZ ZIĘTEK.** Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż i fryzury: KATARZYNA OLKOWSKA. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. Tomasz ma na sobie biały golf GUESS, granatowy golf COS, spodnie LEVI'S. Koń Wildchance pod opieką Wiktorii Żaczek. Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSIK. Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA. Koncepty sesji: REDAKCJA „ZWIERCIADŁA”.

168

WELLNESS

Jeszcze kilka lat temu matcha znana była u nas jedynie w kręgach zainteresowanych kulturą japońską. Dziś serwuje ją każda szanująca się kawiarnia.



154

URODA NA CO DZIEŃ

Grzebień, szczotki do wczeszywania odżywką, ręczniki z mikrofibry, masażery do skóry głowy, jedwabne poduszki... Dzięki nim włosy będą lśnić jak tafla wody.



KULTURA

118| DZIEJE SIĘ 120| W CZTERY OCZY Kaśka Sochacka.

Czułość, cierpliwość, pracowitość

124| KSIĄŻKI

126| ROZMOWA Mona Fastvold. Matkować każdy może

130| FILMY

132| SZTUKA Odmowa milczenia

136| SŁOWA O MUZYCE

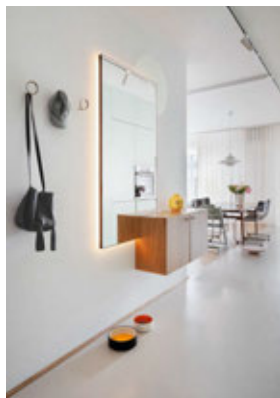
140| PŁYTA Dziewczyna z West Endu

143| NIE PRZEGAPCIE

MODA

144| NA CO DZIEŃ La Signora Prada

150| AKTUALNOŚCI



180

DOM

Bez klasycznego minimalizmu, ale i bez przesady, która często prowadzi do chaosu. W mieszkaniu Oli Szwed, konserwatorki dzieł sztuki.



Kolczyki
479 zł
APART

URODA

154| NA CO DZIEŃ Szczotka, grzebień i spółka

160| MAKIJAŻ Wehikuł czasu

162| NOWOŚCI

163| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

164| PRZYGODY CIAŁA Dla żył najgorszy jest bezruch

168| WELLNESS W zielone gramy

172| NA TALERZU Problemem jest zmęczenie. Nie jedzenie

KUCHNIA

174| PRZY STOLE Czas na congee

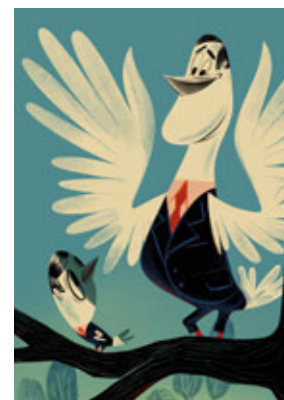
DOM

180| KOBIETA WE WNEŹTRZU Części wspólne

INNE

6| ZAMIAST WSTĘPU 10| LISTY

188| HOROSKOP 190| KRZYŻÓWKA



74

JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ

„Prawdziwy nauczyciel dobrze wie, że uczeń, który staje się jego kopia, nie jest udanym uczniem”. Wójciech Eichelberger o tym, czy w życiu zawodowym potrzebujemy mistrza.

Marcowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 3 lutego.

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

ALEŻ WYPADA!

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam felieton Katarzyny Miller („Z” nr 01/2026) o wstydzie dotyczącym ciała i o lęku przed oceną w podeszłym wieku. Moim zdaniem nie istnieje coś takiego jak „nie wypada”. Żyjemy w czasach, w których coraz wyraźniej widać, że człowiek ma tyle lat, na ile naprawdę się czuje. To, co odbiera nam radość, to nie metryka, nie zmarszczki ani rozmiar – ale właśnie zawstydzanie siebie i pozwalanie, aby inni robili to za nas. W pełni zgadzam się z przesłaniem felietonu: kochajmy siebie, akceptujmy siebie – dopiero wtedy możemy być szczęśliwi, niezależnie od wieku, płci i innych czynników. Ciało jest częścią tej miłości. Wiem coś o tym z własnego życia. Pomimo młodego wieku mam wiele blizn. Kiedyś nie potrafiłam na nie patrzeć – ukrywałam je, wstydziłam się, jakby mówiły o mojej słabości. Dziś patrzę na nie inaczej. Moje blizny są świadectwem tego, co przeszłam. Są znakiem siły, przetrwania i odwagi. Nie wstydzę się ich – wręcz przeciwnie, jestem z nich dumna. Dziękuję za ten felieton i za przypominanie wszystkim czytelnikom, że w każdym wieku mamy prawo do czułości, przyjemności, radości. Więcej odwagi do bycia sobą!

Alicja

DLA NASTĘPNYCH POKOLEŃ

Artykuł „Więcej nas łączy, niż dzieli” („Z” nr 12/2025) zainspirował mnie do analizy swojej sytuacji. Wspólnym mianownikiem mojego życia jest samotność, która z czasem przeradza się w samodzielność. Brakuje mi



Autorki listów otrzymują
wodę perfumowaną 50 ml
SWAY. BY AGA KACZOROWSKA

osób wspierających, bezpieczeństwa. Takich ramion, które przytulą zupełnie bezwarunkowo. W dorosłym zawodowym życiu, po studiach, podejmuję się wielu trudnych wyzwań. Niechętnie wpuszczam innych do swojego świata. Może dlatego, że jest szary, chaotyczny. Taki niedomowy. I pewnego dnia spotykam dwie kobiety z mojego miasteczka. Mówią, że jestem podobna do mojej babci ze strony ojca. Mówią, że podziwiała jej odwagę, kiedy jako dyrektorka centrum kultury z nogą założoną na nogę, w krótkiej spódnicy, rwała dokumenty partyjne na kawałki i wyrzucała do śmietnika z szerokim uśmiechem. Nie znałam jej, szybko umarła... Ale ten przekaz wiele mi uświadomił. Teraz jej zdjęcie wisi w moim biurze. Patrzy na mnie z tym uśmiechem i... wspiera. Druga babcia była wobec mnie bardzo zdystansowana. Nie miałyśmy dobrego kontaktu. Do momentu, kiedy choroba mojej matki w ciągu krótkiego czasu rozjechała resztki naszego poczucia bezpieczeństwa jak walec drogowy. Musiałam ratować babcię, a wtedy, trzymając ją w ramionach, zauważyłam w niej kruchą, bezbronną istotę. Przytulałam ją, przytulając jednocześnie tę małą dziewczynkę, która tak bardzo cierpiała. I jednocześnie czuję, że lecę też siebie. Zaczynam rozumieć,

wybaczając, kochać. I cieszę się, że mam szansę zalepić plastrem miłości niektóre otwarte rany. Nie tylko dla siebie, ale też dla następnych pokoleń. Dziękuję!

Katarzyna

INNE ŻYCIE

Jestem świeżo po lekturze tekstu Izy Nowakowskiej-Teofilak („Z” nr 01/2026). Dziękuję za poruszenie tematu współczesnej migracji z miasta na wieś. To naprawdę ważny tekst na dzisiejsze czasy, w których tak wiele osób szuka sensu i równowagi w świecie pędzącym w odwrotną stronę. Tekst trafnie uchwycił coś, co wybrzmiewa coraz mocniej: potrzebę świadomego zwolnienia i odzyskania siebie. Dobrze oddaje, że wyprowadzka poza miasto to nie ucieczka, ale próba zachowania proporcji: spokoju, czasu, przestrzeni. Podoba mi się szczerość – obok sielanki jest też błoto po kostki, zima, awarie i samotność. A mimo to bohaterowie odnajdują coś, czego w mieście im brakowało: wewnętrzny spokój. W swojej pracy, w rozmowach z ludźmi często widzę podobny mechanizm: dopiero zwolnienie tempa uświadamia, jak bardzo codzienność była zautomatyzowana i przebudżowana. Kontakt z naturą i większa przestrzeń potrafią uporządkować potrzeby i pokazać, że stres nie musi być normą. Doceniam też, że tekst nie idealizuje tego wyboru. Pokazuje cenę, ale i sens. To nie jest prostsze życie, tylko inne. Jednak właśnie ta inność pozwala wielu osobom usłyszeć siebie wyraźniej i odnaleźć rytm, którego w mieście nie mogli złapać. Dziękuję i życzę wszystkim odwagi w podejmowaniu zmian w swoim życiu.

Marta

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

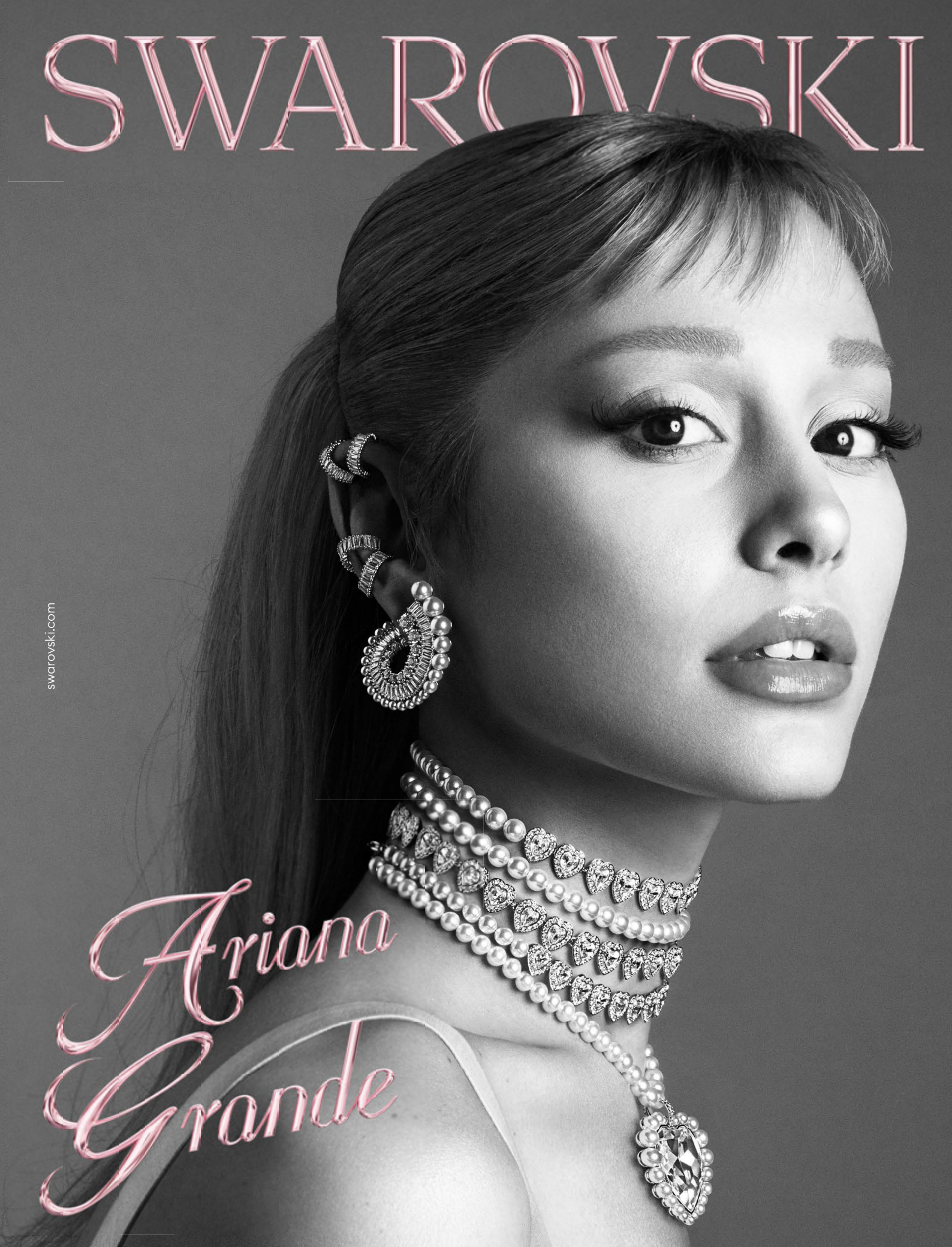
REKLAMA

ZDROJE: MATERIAŁY PRASOWE.

SWAROVSKI

swarovski.com

Ariana Grande



Zła koszula do dobrej marynarki

K

NIE ZGADZAM SIĘ Z TWIERDZENIEM, ŻE W NASZYM KRAJU
JEST ZA DUŻO PODZIAŁÓW. PODZIAŁÓW NIGDY ZA WIELE.
ONE PORZĄDKUJĄ ŻYCIE. DLATEGO WPROWADZAM TAKIE,
KTÓRE DOTYCZĄ NAJBANALNIEJSZYCH CZYNNOŚCI
ŻYCIOWYCH. DZIEŁĘ TEŻ SWOJE UBRANIA.



iedy Paweł miał nowy długopis, chciałem mieć taki sam. Z rowerem było podobnie. I fakt, że „zgapiam” od niego, nie miał żadnego wpływu na naszą szkolną przyjaźń. No, może na chwilę nam się stosunki ochłodziły, kiedy Paweł zaczął chodzić z Agnieszka i ja też postanowiłem, że będę chodził z Agnieszka. Ale kiedy Paweł już nie chciał chodzić z Agnieszka, a Agnieszka nie chciała chodzić ze mną, wszystko wróciło do normy. Czyli w przyjaźni granicą inspiracji (zazdrości?) jest Agnieszka. Może mieć inaczej na imię, może być innej płci, ale granicą jest.

Co jakiś czas pojawiają się nowe żartobliwe definicje starości. Ta, że starość jest wtedy, kiedy koszt świeczek przekracza wartość urodzinowego tortu – jest w obiegu już bardzo długo i przypisuje się ją różnym autorom. A przy okazji to definicja bez sensu. Wpisałem w wyszukiwarkę internetową hasło „świeczki urodzinowe” i wziąłem pierwsze, co mi się wyświetliło: sześć małych, kolorowych świeczek kosztuje 4,80 zł. Czyli jedna świeczka 80 groszy. Wchodzę na stronę popularnej sieci cukierni. Za tort makowo-kawowy na 10–12 porcji trzeba zapłacić 159 złotych. Czyli zgodnie z zasadą przedstawioną powyżej, starość zaczyna się po 198,75 urodzinach. Optymistyczna prognoza.

Szwagier Gierka ma własną definicję. Twierdzi, że starość zaczyna się, kiedy w internecie wyświetla ci się reklama wyciskacza do tabletek, a ty nie zamykasz jej odruchowo. Zdezorientowanym młodym czytelnikom wytłumaczę – to taki przyrząd, w który wkłada się listek tabletek i tabletki wyskakują z tej folijki. Wygląda jak kasownik do dziurkowania biletów, którego używał kiedyś konduktor w autobusie. I teraz wytłumacz, człowieku, jak wyglądał kasownik, a może nawet konduktor! Starość zaczyna się wtedy, kiedy za dużo chce się

tłumaczyć młodym czytelnikom. Nawiązując do definicji stworzonej przez szwagra, wróć do przyjaźni z czasów szkolnych. Otóż na spotkaniu w którąś rocznicę ukończenia szkoły okazało się, że mamy takie same pudełka na tabletki. Z podziałem na każdy dzień tygodnia. Ale proszę – z wiekiem minęło zjawisko zazdrości (czy inspiracji?). Paweł ma jeszcze takie z podziałem na rano, południe i wieczór. Ja takiego nie chcę. Młodość trwa, dopóki się wie, które na rano, które na wieczór.

Nie zgadzam się z twierdzeniem, że w naszym kraju jest za dużo podziałów. Podziałów nigdy za wiele. One porządkują życie. Dlatego wprowadzam takie, które dotyczą najbanalniejszych czynności życiowych. Na przykład potrawy dzielę nie tylko na smaczne i niesmaczne, ale też na takie, które da się zjeść, jak się popije, i te, które można zjeść, jak się nie patrzy. Ze względów oszczędnościowych i ekologicznych dzielę też swoje ubrania. Na przykład koszule mam złe, dobre, ale i takie, które są dobre, jak nie siadam (bo mi się wtedy nie rozchodzą na brzuchu). Z kolei marynarki mam dobre, złe i takie, które są dobre, jak siedzę (bo mogą być rozpięte i nie widać, że są już za małe i opinają). Żeby uchodzić za eleganckiego mężczyznę, dobieram zawsze koszulę, która jest dobra, jak siedzę, do marynarki, która jest zła, jak stoję, albo marynarkę, która jest dobra, jak stoję, do koszuli, która jest zła, jak siedzę. Wiem, że skomplikowane, sam się z tym męczę, ale trzeba mieć w życiu pewne zasady i panować nad podziałami. Co ciekawe – nie pozbywam się koszul i marynarek, które są już złe, bo ciągle wierzę, że kiedyś będą jeszcze dobre. Z tym że od 1987 roku, kiedy kupiłem sobie taką samą koszulę, jaką miał Paweł, a potem przytyłem tak jak on, nigdy się żadna koszula sama z siebie nie polepszyła. ●

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

25
For Women
in Science

unesco FONDATION L'ORÉAL



137

wybitnych kobiet
w nauce otrzymało
wsparcie od 2021 roku

KLIKNIJ I POZNAJ
WIĘCEJ NASZYCH
OSIĄGNIĘĆ



L'Oréal w Polsce: wspieramy społeczność

Oprócz wkładu gospodarczego, firma L'Oréal działa na rzecz społeczeństwa realizując programy wspierające kobiety, zwalczające molestowanie i przemoc oraz niosąc pomoc osobom cierpiącym na nowotwory i choroby skóry.

Program L'Oréal-UNESCO Dla Kobiet i Nauki promuje osiągnięcia naukowe utalentowanych badaczek oraz zapewnia im wsparcie finansowe. Stypendystki inspirują kolejne pokolenia, a firma L'Oréal wraz z partnerami programu, wzmacnia równość płci w środowisku naukowym w Polsce.

L'ORÉAL
GROUPE

Tworzymy piękno,
które porusza świat

Babciowanie

TO JUŻ? BĘDĘ BABCIĄ? CZYLI JESTEM STARA. A BABCIA
DZIĘKI WNUKOM ZYSKUJE CZĘSTO DRUGĄ MŁODOŚĆ.

W

nuki są takim nadzwyczajnym prezentem od życia. Wraz z nimi, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, pojawiają się w nas pokłady radości, energii, kreatywności. Oczywiście nie u wszystkich babć, bo każda z nas jest inna. Ale większość kobiet uwielbia tę swoją nową rolę. Bo oznacza dużo radości, a mało obowiązków.

Mnie bardzo podoba się wersja, że babcia jest od rozpieszczania, czyli od tego, od czego nie jest mama, ponieważ biedna mama – trzeba jej trochę współczuć – pilnuje mnóstwa rzeczy: mycia zębów, sprzątania pokoju, odrabiania lekcji. Czasem musi (razem z tatą oczywiście) nałożyć na dziecko jakieś sankcje (oby nie za duże), bo jak ono rośnie, to coraz częściej zdarza się, że robi coś, co się rodzicom nie podoba albo na co się nie umówili. Czasem babcia przejmuje codzienną opiekę, wtedy musi też wymagać, czyli mamuje. Ale taka typowa babcia, która zabiera dziecko na noc, na weekend albo z nim gdzieś wyjeżdża, traktuje ten czas jako coś wyjątkowego. Zapewnia wnukom atrakcje, przygotowuje zabawy, zajęcia. Pozwala jeść nie to, co trzeba, na przykład frytki. Potem rodzice mogą mieć o to pretensje, więc należy uważać, żeby nie przesadzać. I nie liczyć na to, że rodzice się nie dowiedzą, otóż dowiedzą się od wnuków, dzieci są szczerze.

Babcia nie powinna mieć wyrzutów sumienia, że zrobi coś po swojemu, ale ważne, żeby nie postępować wbrew rodzicom. Najgorsze, co może zrobić, to mówić: „Rodzice wam nie pozwalają, ale u mnie możecie wszystko”. Dzieci nie mogą nigdzie robić wszystkiego, co im przyjdzie do głowy, ale u babci mogą więcej. Babcia może luzować. Pozwolić trochę później niż w domu iść spać, obejrzeć trochę dłużej bajkę. Rodzice wymagają różnych rzeczy od dziecka, więc ono czuje, że musi coś robić, żeby byli z niego zadowoleni. Babcia nie jest od wymagania, fajna babcia, bo uczciwie trzeba powiedzieć, że niefajne babcie też się zdarzają, choć rzadko.

Fajne babcie to takie, które odkrywają w sobie pokłady cierpliwości, tolerancji, spokoju. I przede wszystkim czułości, takiego patrzenia na dziecko jak na чудо. Ono czuje miłość babci, przy niej rozkwita. Nasłuchalam się niewiarygodnej liczby przekazów o tym, jak babcia ratowała ludziom życie, poczuć wartości. Smażyła placuszki, czytała bajki, przytulała, słuchała. Można powiedzieć, że babcia jest niezbędna do rozłożenia otrzymywanej przez dziecko energii. Energia rodziców jest mocniejsza, bo to oni decydują, oni są od tego, żeby dziecko wyposażyć w umiejętności. A babcią jest od tego, żeby je otoczyć poczuciem, że są kochane. Za darmo. Bo rodzice nie kochają za darmo. Dlatego dzieci tak uwielbiają babcie, powierzają im swoje sekrety, pytają o to, o co nie zapytałyby rodziców.

Często słyszę, że babcia jako mama była surowa dla swoich dzieci, a dla wnuków jest słodka. To paradoks, nie bójmy się takiej „niekonsekwencji”. Babciowanie działa jak odmładzający eliksir. Bo opowiadając o tym, jak była mała (dzieci to uwielbiają), babcia wraca do swojej młodości. Ma przy tym szansę przekazać wnukom dobre maniere, wartości, które dzisiaj są zapomniane. Dopóki może, powinna opowiadać swoje historie, a wnuki powinny pytać. Polecać lektury, które dla niej były ważne, uczyć niemodnych rzeczy, jak szydelkowanie, robienie na drutach, gotowanie.

Babciowanie daje dużo sprawstwa, ale już samo przytulenie jest bezcenne. Od tego ciało i dusza zdrowieją. Ale co ważne – babcia nie ma obowiązku tego wszystkiego robić. Jeśli nie ma do tego feelingu, jeżeli potrzebuje być ze sobą i swoimi sprawami, a dzieci – zwłaszcza w pewnym wieku – są dla niej za trudne, ma pełne prawo odmawiać. I nie czuć się winna. Ona już nic nie musi. Szczególnie, że opieka nad dziećmi ma być fajna, a jest dlatego fajna, że zajmujesz się nimi, jeśli chcesz. A więc jeśli nie chcesz, to nie rób. Nie daj się wykorzystywać.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.

Nowe wydanie cenionej
przez czytelniczki książki
„Daj się pokochać,
dziewczyno” już
w sklepach.



LAB

NEW SKIN
GENERATION

odżywienie

regeneracja

młodość



Zainwestuj w swoje skóropoczucie

Cofnij wiek biologiczny skóry
z programem pielęgnacyjnym
S.M.A.R.T. dermohacking*.

Dostępne w drogeriach

 **ROSSMANN**



**Dowiedz się
więcej**

*Udowodnione badaniami aparaturowymi po 28 dniach regularnego stosowania.



Biegający mogący

– BIEGAJ, PÓKI MOŻESZ – POWIEDZIAŁ NA MÓJ WIDOK
WUJEK BOLEK, STOJĄC W PRZEDPOKOJU. JAKI BYŁ „MÓJ WIDOK”?
BYŁ SPORTOWY, NIE DZIWOTA, WŁAŚNIE WRÓCIŁEM
Z BIEGANIA, BO, JAK WIADOMO, JESZCZE MOGŁEM.

B

yło to trzy lata temu i biegam dalej. Pewnie dlatego, że mogę, ale też pewnie dlatego, że chcę. A co, jak to „chcę” dobiegnie do momentu, że „nie mogę”? To pewnie będzie taki moment, kiedy biegając, stanę albo chcąc biegać, nie wyjdę, bo nie będę mógł. I to prawda, że czasami Bolkowa wizja niemożności mnie dopada. Ostatnio moje poczucie zwątpienia się wzmocniło, gdy lekarka spytała mnie, czy biegam sam. Dlaczego? Bo biegacze czasami umierają podczas samotnego biegania, więc lepiej, żebym biegał w towarzystwie.

Tego nie wiedziałem i nie wiem, czy chciałem. No dobra, biegam w towarzystwie, ale co będzie, jak całe towarzystwo padnie? Wiadomo, że rachunek prawdopodobieństwa nam nie pozwoli, ale jak rachunek będzie chory i o nas zapomni, to co?

Jak wujek Bolek zapodał mi ową mało optymistyczną teorię, to trafił w Szymka rześkiego, buńczucznego, pełnego endorfin po bieganiu, więc śmiechłem tylko i zrobiłem wszystkie pompki, które umiem. Tak jest! Ale jest też Szymek, który jak wstaje rano z zablokowaną dolną częścią odwłoka, chudzi wiedzą, o co chodzi, staje na drętwych nogach, panowie w okolicach 60 lat też wiedzą, o co chodzi, i czuje, że szyja jest od kogoś innego, też wielu wie, o co chodzi, a jeszcze gdy za oknem szadź z szarością ujrzy, to mogą go Bolkowe teorie z powrotem pod koldrę zaprowadzić. Na takie dni i takie wersje Szymka mam sposób: idę biegać lub boksować, jakbym to nie ja był, pomaga mi w tym moje ADHD, bo łatwo mi nie myśleć o tym, co robię. Na automacie więc pakuję torbę z rękawicami, myśląc o wakacjach, zakładam dresy, zastanawiając się, czy kupiłem chleb, rozgrzewam się pod domem, patrząc, czy śmieci wywieźli. Gdy podjeżdżają koledzy, jeszcze nie biegamy, tylko gadamy, po czym powoli, ospale zaczynamy biec, ale tak naprawdę to tematem są

żony nasze albo prace nasze, więc refleksja, że biegalem, przychodzi wtedy, kiedy już przestałem.

A wtedy już endorfiny robią swoje. Już jestem szczęśliwy i znowu mi się chce chcieć biegać za tydzień albo boksować w poniedziałek i środę.

Można też zaskakiwać siebie samego uprawianiem sportu. Dlatego ja po domu zawsze w luźnych tekstyliach drałuję, tam odkurzę, tu na zdalnym dam twarz, a tu patrzę, co to leży – odważniki, więc nim się zniechęcę, to sobie macham. Niby nic, sport, niesport, a baniak troszkę spuchł.

Mam też system nagród. Po bieganiu niedzielnym zawsze wypłacamy sobie przyjemność śniadaniem w ukochanej Czytelni na Bielanach. Gdy kończymy z moim biegającym teamem, w domu czeka na mnie nagroda numer dwa – boska drzemka biegacza, gdzie zakapturzony, pod trzema kocami zasypiam, czując pulsowanie zbieganych łydek! Nie ma to, jak czuć spracowaną łydkę pod kocem. Nic tego nie przebijie.

Jest też prezent z opóźnionym działaniem. Bo nawet w smutny zapracowany poniedziałek, gdy nie mieszczę się w swoich ramach, myślę: kurczę, zaraz, co fajnego mi się przytrafiło ostatnio? Tak! Pamiętam! Pokonałem ci ja Niechcącego Szymka. Pobiegałem i poboksowałem, czyli wyciągnąłem Majewskiego na zewnątrz, wystawiłem go na świeże powietrze. Przewietrzyłem, proszę ja was.

Biegam więc, póki mogę, a jak się zatrzymam, to będę ruszał nogą, a jak nie będę mógł, to palcem. Coś zawsze będzie we mnie biegało, nawet gdy myśli się rozbiegną, to już będzie git. A gdy mam poważny kryzys ogólnomajewski, przypominam sobie, jak rok temu, jadąc autem Książęcą w stronę Placu Trzech Krzyży, minąłem biegnącego pod górę 87-letniego Jacka Fedorowicza. I to jest mój moty-wujek. Pobiegniemy kiedyś jego śladami z wujkiem Bolkiem. Tyle lat jeszcze możemy. ●



SZYMON
MAJEWSKI

Trochę dziennikarz,
bardziej showman,
niegdyś wodzirej,
pieściarz wagi
przestraszzonej,
trochę harcerz.
Uprawia słów cięcie-
gięcie. Lubi The Cure
i Led Zeppelin.
To tu, to tam.