ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MŁODE GŁOWY, czyli Martyna Wojciechowska, Bedoes 2115, Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ"

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

ADAM KOŁACZKOWSKI
Wspomnienie o mamie

MACIEJ MUSIAŁ
Umiem iść swoją drogą

TEMAT MIESIĄCA
Dla kogo (i czego) symbolem jest dziś czarownica?

Oraz
ZIMOWY STARTER PACK: Owsianka, grandpa chic i wdzięczność



MAGDALENA POPŁAWSKA *i* JEJ REWOLUCJA

ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099302 12
Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

MŁODE GŁOWY, czyli Martyna Wojciechowska, Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś oraz Bedoes 2115 *mówią:* „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”



ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099302 12
Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

PAULINA GAŁĄZKA
Empatia to moja siła

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MŁODE GŁOWY, *czyli*
MARTYNA WOJCIECHOWSKA, BEDOES 2115 *oraz* Dominik Więcek, Maffashion, Anastazja Kuś
mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży do 30.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2161) **GRUDZIEŃ 2026**
Cena 15,86 zł (w tym 8% VAT)

MŁODE GŁOWY, czyli
Martyna Wojciechowska,
Bedoes 2115, Dominik Więcek,
Maffashion, Anastazja Kuś
mówią: „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ"

MAGDALENA POPŁAWSKA
I jej rewolucja

ADAM KOŁACZKOWSKI
Wspomnienie o mamie

MACIEJ MUSIAŁ
Umiem iść swoją drogą

TEMAT MIESIĄCA
Dla kogo (i czego)
symbolem
jest dziś czarownica?

Oraz
ZIMOWY
STARTER PACK:
Owsianka, grandpa
chic i wdzięczność

ISSN 0514-0964, INDEKS 401925
9 770514 099470 12 >
Numer w sprzedaży
do 04.01.2027

PAULINA GAŁĄZKA
EMPATIA TO MOJA SIŁA





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS?, LLC 2026

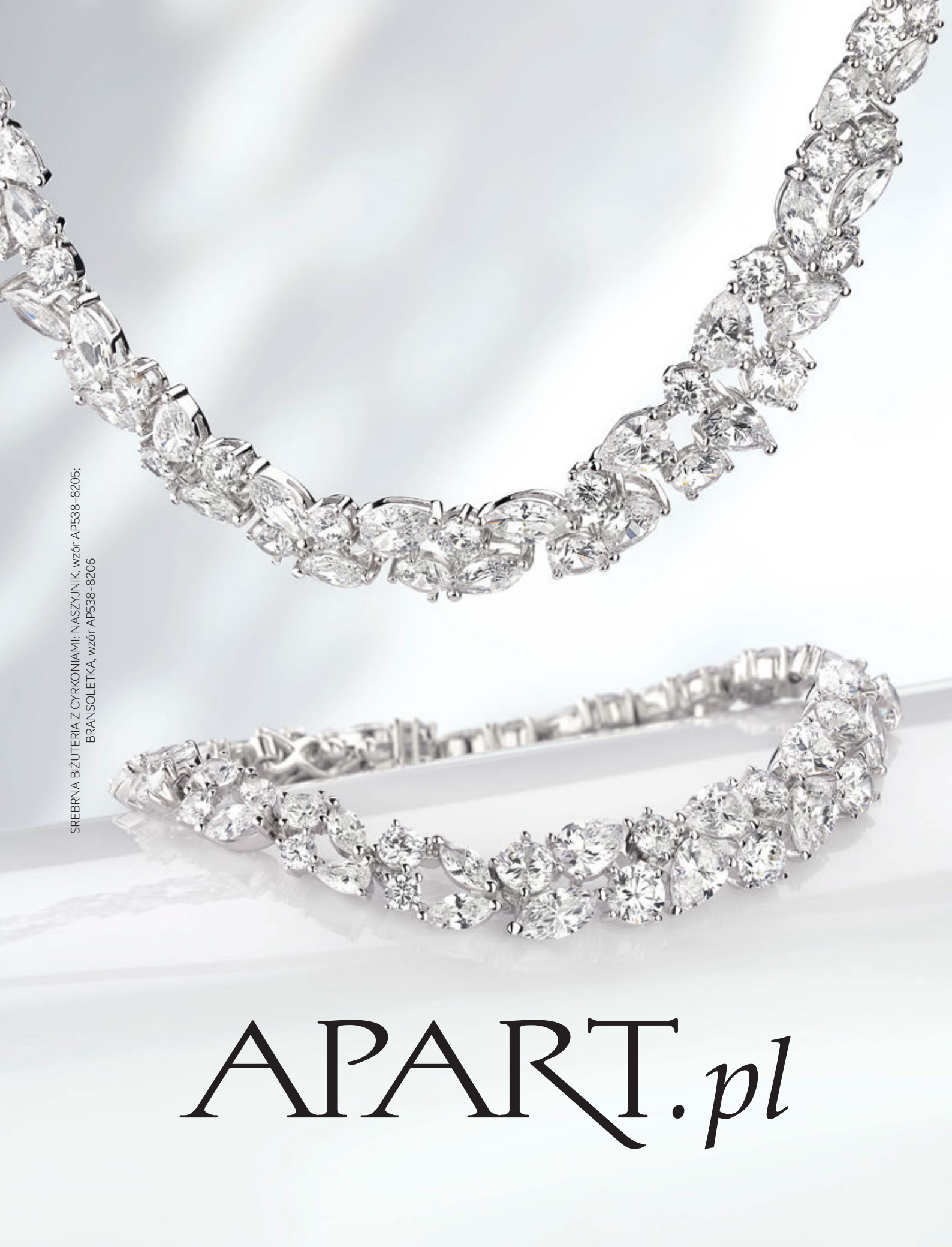




ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI, TOPAZAMI I AMETYSTAMI: wzór 240.186

APART.pl





SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: NASZYJNIK, wzór AP538-8205;
BRANSOLETKA, wzór AP538-8206

APART.pl


ROLEX
XPLORER
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



REACH FOR THE CROWN

EXPLORER

W.KRUK
1840

ROLEX


wkruk.pl
wkruk.pl


Ambasadorska kolekcja biżuterii i chust
SEDNO
NOSOWSKA
W. KRUK
1 8 4 0



Kojarzycie tiktokowy cykl Dominika Więcka – bohatera jednej z grudniowych okładek „Zwierciadła" – pod tytułem „Moje nietypowe oznaki dziadzienia"? Ja akurat oglądam go na Instagramie, ale nie o tym chciałam... Dominik opowiada w nim o takich swoich nawykach i natręctwach, które zalatują właśnie dziadzieniem, inaczej pierniczeniem, inaczej po prostu starzeniem się. Wymienia wśród nich choćby gaszenie po wszystkich światła, zbieranie do jednej reklamówki wszystkich innych reklamówek, by wykorzystać je ponownie, ale też przyciszanie radia samochodowego, żeby skupić się na parkowaniu, trzymanie pęku kluczy, które nie wiadomo, co otwierają, czy zwracanie się do ekspedientek per „kochana". Brzmi znajomo? U mnie BARDZO! Dorzuciłabym jeszcze przechowywanie w pudełkach niezliczonych ładowarek do smartfonów, podczas gdy właśnie kupiłam sobie smycz do telefonu z wbudowanym kablem ładującym, więc jest prawie pewne, że nigdy z nich nie skorzystam, choć z drugiej strony... *you never know.* Mam też manię zbierania flakonów po zużytych perfumach – robię to właściwie nie wiadomo po co, może, by pamiętać, że wreszcie jestem dorosła i mogę sobie na takie perfumy pozwolić. Co jeszcze? Uwielbiam sklepiki muzealne, czasem bardziej niż same muzea, a w każdym mieście, do którego jadę, szukam ogrodu botanicznego. Kupuję niezliczone kartki z reprodukcjami obrazów, które mają mi potem służyć jako zakładki do książek, po czym oczywiście zaznaczam miejsca, w których skończyłam czytać, paragonami ze sklepu. I nigdy nie pamiętam, gdzie odłożyłam okulary...

Jak to jest, że w pewnym momencie – zdecydowanie zbyt wczesnym, jeśli mnie spytacie – orientujemy się, że zachowujemy się dokładnie tak, jak nasz dziadek czy babcia (albo rodzice), mimo że dopiero co sami z nich się śmialiśmy? W tym numerze „Zwierciadła" wskazujemy jeszcze jeden trop – przyjrzyjcie się swojej garderobie. Czy nie przypomina ona aby szafy waszego dziadka? Konkluzja jest jedna: nasze nietypowe oznaki dziadzienia czynią nas... ludźmi. W dodatku bardziej podobnymi do siebie nawzajem, niż myśleliśmy. Ludźmi, którzy się starzeją (i dobrze!), którzy mają swoje małe dziwactwa i którzy sobie to bardzo chwalą. Co prawda, niektóre z moich natręctw sprawiają, że zaczynam się zastanawiać, czy jednak nie należę do osób neuroatypowych, a takie diagnozy też są coraz częstsze. I wielu osobom bardzo pomagają. Mówią o tym nasze inne okładkowe bohaterki – Magda Popławska i Paulina Gałązka. A ekipa MŁODYCH GŁÓW z Martyną Wojciechowską i Bedoesem 2115 na czele przekonuje, że warto sobie podziękować za to, jacy jesteśmy. Ich kampania „Dzięki, że jesteś" namawia do tego, by chwycić za słuchawkę i powiedzieć komuś właśnie te trzy proste słowa. Sobie też! A przy okazji, sądzicie, że MŁODE GŁOWY też mają swoje nietypowe oznaki dziadzienia?



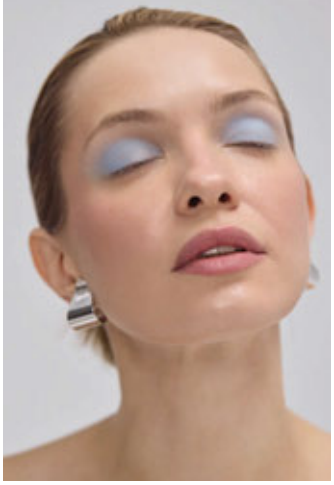
JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE RED. NACZELNEJ: WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIJAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZURA: TOMEK MICKIEWICZ. BIŻUTERIA PANDORA.


wkruk.pl
Freedom
FOREVER
Martyna Wojciechowska
W.KRUK
1840
Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na wkruk.pl

Grudzień
2026

SPIS TREŚCI


NA OKŁADCE

36| MAGDALENA POPŁAWSKA Co zrobić z taką miłością?
48| PAULINA GAŁĄZKA Najlepiej wychodzi mi bycie sobą
58| AMBASADOROWIE KAMPANII „DZIĘKI, ŻE JESTEŚ”
Młode, szczęśliwe głowy?



NOSOWSKA X W.KRUK
spinka
119 zł

FELIETONY
20| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
24| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
26| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
92| SONIA KISZA Histeria sztuki
128| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
304| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA
28| STARA JAK ŚWIAT Sezon na czarownicę

SPOTKANIA
68| MACIEJ MUSIAŁ Dać sobie szansę
76| ADAM KOŁACZKOWSKI Takie marzenia mam, może głupie
84| BARTŁOMIEJ KUBKOWSKI Tylko płynę

ŻYCIE WEWNĘTRZNE
94| W KRĘGU WARTOŚCI Potrzebujmy czuć się potrzebni
104| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Perspektywa kałuży
110| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Syndrom oszusta
114| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Chce, czyli musi
120| MEDIACJE Dajmy sobie szansę
124| WYCHOWANIE Co się dzieje w głowie nastolatka

WOKÓŁ NAS
132| FOTOREPORTAŻ Wakacje z serami
140| MAM WPŁYW Manuela Gretkowska. Stawiam diagnozy



110
SYNDROM OSZUSTA
Czujemy się niesłusznie nagradzani, mamy zaniżoną ocenę własnych możliwości. Dlaczego? – To wyuczona pod wpływem ważnych osób w dzieciństwie i dorastaniu niewiara w siebie – mówi Wojciech Eichelberger.



LILOU
pierścionek
109 zł

152
SOFIA LEBEDIEVA
Ukrainka, która kocha język polski. I zaraża tą miłością innych. „Świadomie go wybrałam, sama dla siebie, jako wolna, dorosła osoba – mówi. – Bez wielkiego powodu i planu”.



68
MACIEJ MUSIAŁ
„Wolę robić rzeczy i mierzyć się z ryzykiem porażki, niż stać z boku i zastanawiać się, co by było, gdybym się odważył. Ale dotykają mnie jak każdego. Wszedłbym pod koc i nie wychodził”.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

KOLEKCJA CUBITUS



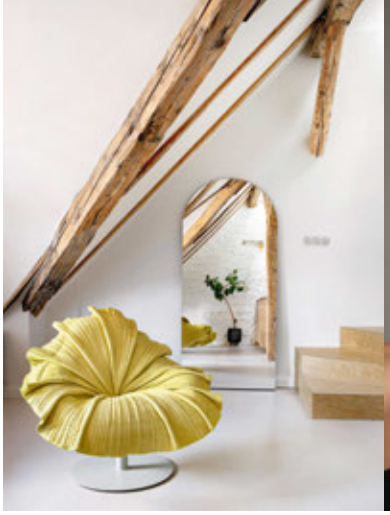


CUBITUS – ŚREDNI ROZMIAR – NR REF. 7128/1R

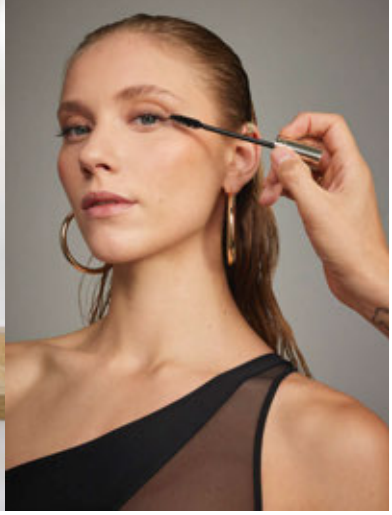
ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.
DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

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



278
KOBIETA WE WNĘTRZU
Niewielkie poddasze w katowickiej kamienicy na co dzień jest pracownią projektantki Tatiany Szczęch, a od święta bywa domem dla całej pięcioosobowej rodziny.



250
URODA
Cienka warstwa podkładu, korektor, odrobina błyszczyka, maskara i błyskawiczny makijaż gotowy – uważa Enzo Fournier, Global Makeup Artistry & Training Director Clarins.

146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Przestań być, jaka jesteś
152| ŚWIAT MŁODYCH Sofia Lebedieva. Fanka liczby pojedynczej
172| EKO? LOGICZNE!

KULTURA
178| DZIEJE SIĘ! 180| KSIĄŻKI
182| ROZMOWA Krzysztof Głuchowski. Kamyk w bucie
188| FILMY
190| UWAGA, SERIAL!
192| UWAGA, FESTIWAL!
194| SŁOWA O MUZYCE
202| UWAGA, JUBILEUSZ! Potęga brzmienia
204| SZTUKA Edward Krasiński. Totalny, nienachalny
210| NIE PRZEGAPCIE

MODA
214| NA CO DZIEŃ Grandpa chic
222| AKTUALNOŚCI

URODA
244| NA CO DZIEŃ Koniec monogamii
250| MAKIJAŻ Pół na pół
254| NOWE I PONADCZASOWE
256| NOWOŚCI
258| TOP 7

ZDROWIE
260| PRZYGODY CIAŁA Miej oko na oko
264| WELLNESS Woda i czas
270| NA TALERZU Jego wysokość ziemniak

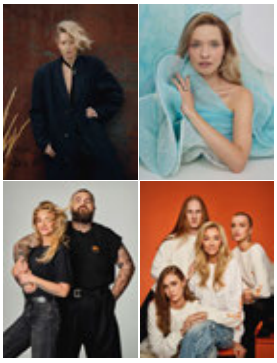
KUCHNIA
272| PRZY STOLE Najlepsza owsianka na świecie

DOM
278| KOBIETA WE WNĘTRZU
Nie zawsze trzeba zaczynać od zera

INNE
10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY
300| HOROSKOP 302| KRZYŻÓWKA

TOUS
kolczyki
1099 zł





Na okładkach:
MAGDALENA POPŁAWSKA
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: WIOLA ULIASZ. Asystentka stylistki: JAGNA RUDZKA. Makijaż: JAGODA SZTĄBERSKA / Makeup Artist Dr Irena Eris. Fryzury: DARIA TALASHKA / Dr Irena Eris. Produkcja: COLLECTIF.
Magdalena ma na sobie płaszcz vintage.

PAULINA GAŁĄZKA
Zdjęcie: ALDONA KARCZMARCZYK / VDA. Stylizacja: KATARZYNA JABŁOŃSKA. Asystent stylistki: ALEKSANDER KOTŁOWSKI. Makijaż: AGA WILK / PIAZZA AGENCY. Fryzury: STANISLAV SIRCHENKO. Produkcja: COLLECTIF. Paulina ma na sobie sukienkę ALEKSANDRA JENDRYKA.

MARTYNA WOJCIECHOWSKA I BORYS PRZYBYLSKI – BEDOES 2115.

MARTYNA WOJCIECHOWSKA, DOMINIK WIĘCEK, JULIA KUCZYŃSKA – MAFFASHION, ANASTAZJA KUŚ.

Zdjęcia: MARTA WOJTAL. MARTYNA: włosy: EWA PIECZARKA, makijaż: AGNIESZKA JAŃCZYK, MARTA FURDYNA. BEDOES 2115: włosy i broda: MARTINI SKOTNICKI, stylizacja: PAULINA SURMA.

Produkcja: FUNDACJA UNAWEZA / MŁODE GŁOWY. Koszulki z kolekcji kapsułowej MŁODE GŁOWY x Surf INC.



272
KUCHNIA
Jesień i zima to czas owsianki. Może być tradycyjna, na wodzie i bez dodatków, ale można poszaleć z owocami i przyprawami. Rozgrzeje i da energię na cały dzień.

Styczniowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 1 grudnia.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl *Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik*

MODELKA MA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIE SIMONA NIKOLAJEWSKA.



Odkryj nowość w perfumeriach

DOUGLAS

PRAWDZIWA MĄDROŚĆ

Jestem zachwycona trzema tekstami o polskich noblistkach: Oldze Tokarczuk, Wisławie Szymborskiej i Marii Skłodowskiej-Curie („Z" nr 11/2026). Dawno nie czytałam tak świetnych prezentacji wybitnych kobiet! Teksty są wyważone, ukazują złożoność losów bohaterek, a z drugiej strony wychwytują nietuzinkowość ich inteligencji i talentów. Wybijają się tutaj cechy charakteru niezbędne do osiągnięcia sukcesu w swojej dziedzinie: ambicja, poczucie własnej wartości i wytrwałość w dążeniu do celu. Jest jednak też inna cecha osobowości, która charakteryzuje wszystkie te trzy panie: skromność. Tak sobie myślę, że właśnie skromność i pokora świadczą o prawdziwej mądrości Tokarczuk, Szymborskiej i Skłodowskiej-Curie, bo przecież uznanie własnej ograniczoności jest miarą prawdziwie mądrej postawy życiowej. Zmieniają się czasy, zmieniają wyzwania, ale zawsze możemy zrobić coś dobrego, pięknego czy pożytecznego dla świata. Czasami szukamy autorytetów nie tam, gdzie trzeba: wśród głupich ideologii, banałów i miałkiego blichtru... Dla mnie te trzy noblistki są przykładem tego, że w każdym czasie jest możliwa realizacja swoich marzeń – czy to będzie nauka, czy literatura, czy sztuka. Zainspirujmy się, kobiety i mężczyźni, wartościowymi ludźmi, którzy sprawiają, że życie nabiera sensu.
Lila



Autorki listów otrzymają luksusowy zestaw **LIP COMBO ROSE Dr Irena Eris.**

SĄSIEDZKA SIEĆ

Artykuł Katarzyny Boni „Powiązani" („Z" nr 11/2026) idealnie podsumował moje przemyślenia na temat relacji i więzi z otoczeniem. Siedem lat temu kupiłam mieszkanie w kamienicy, w starej części miasta. Początkowo miałam mieszane uczucia, bo jak to w starych częściach bywa, jest tu spora grupa szemranego towarzystwa i nie każdy ceni sobie czystość na chodniku czy ciszę nocną. Początki były prozaiczne – sąsiedzi odpowiadali „dzień dobry", ja rozpoznawałam coraz więcej pań z okolicznych „żabek" i warzywniaków. Zaczęłam wymieniać parę zdań z osobami, które wyprowadzały psy o tych samych porach, co ja. Wymiana ciasteczek na święta poskutkowała wizytami na kawę u sąsiadki oraz częstowaniem domowymi pierogami. Zdarzyło mi się biec sprawdzić, czy wszystko w porządku ze starszą sąsiadką mojej znajomej, która wyjechała i martwiła się o jej stan zdrowia. Kilka osób pomogło mi, kiedy miałam uszkodzone kolano i dosłownie nie byłam w stanie iść na zakupy. Po kilku latach, nawet nie wiem kiedy, wrosłam w okolicę i czuję się jak u siebie. Nigdy nie mieszkałam gdzieś na tyle długo i „aktywnie", żeby zdążyć zbudować taką sieć więzi i kontaktów. Nawet nie wiedziałam, że tak można, ani jak to się robi. Życie w bliższych relacjach z najbliższym otoczeniem to jest życie zupełnie innej jakości i cieszę się, że coraz częściej się o tym mówi.
Lucyna

MÓWMY DO SIEBIE

Nie znałam wcześniej Filipa Cembali, ale bardzo dziękuję za wywiad z nim („Z" nr 11/2026). Zamówiłam już obydwie jego książki – szalenie jestem ich ciekawa, a ten tytuł? Troszki? Kroplówka z nadziei? Przecież to jest majstersztyk, już sam tytuł powoduje jakiś niepohamowany wyrzut endorfin. Kiedyś o depresji nie wiedziałam nic, kilka lat temu przestałam spotykać się ze znajomymi, chciałam tylko siedzieć w domu, ciągle bolała mnie głowa, brzuch. Nie wiedzieliśmy wtedy, że tak objawia się depresja. Najlepsza przyjaciółka to zasugerowała, okazało się, że miała rację. Kiedy czytałam o Panu Filipie, czułam się tak „bratnio", nie znam go, ale połączyło nas doświadczenie, kiedy niby wszystko okej, a zaczynamy się alienować. Może dzięki takim treściom, wywiadom ktoś też się zastanowi i rozpozna jakieś objawy u siebie? A może ktoś, tak jak ja, poczuje się lepiej, bo będzie wiedział, że nie jest sam. To, że inni tak mają, chorują, to niby wiadomo, ale inaczej się to odczuwa, kiedy mówi to osoba z krwi i kości, a do tego jeszcze znana, która się tego nie wstydzi, nie boi. Mówmy, mówmy do siebie, mówmy o sobie, mówmy sobie, żeby nam wszystkim było lepiej i lżej. Dziękuję!
Dominika

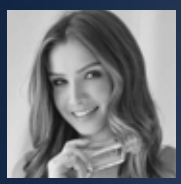
ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami **(listy@zwierciadlo.pl).**
Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.


YES
Biżuteria, która mówi
Biżuteria z kolekcji Metropolitan.
YES.PL

MARIAŻ NISZOWYCH EMOCJI



AGATA BŁAZIŃSKA
GENERAL FRAGRANCE EXPERT DOUGLAS

W poszukiwaniu swojego zapachowego alter ego warto zaryzykować i dać ponieść się emocjom. Dzisiaj perfumy to coś więcej niż tylko elegancka woń, która ma robić wrażenie na otoczeniu. Oczywiście jest to ciągle ważne dla wybierających kolejną kompozycję do swojej garderoby zapachowej, jednak coraz śmielej pragniemy zostać porwani emocjonalnie. Zapach to emocje ukryte we flakonie, to niewidzialny dotyk, niewidoczna biżuteria. Zapach to coś, czego nie można zobaczyć ani dotknąć, a równocześnie tak wiele o nas mówi. Spójrz w głąb siebie, namaluj swoje ja emocjami zapachowymi. Oddaj się olfaktorycznej nirwanie.

1

1. THE MERCHANT OF VENICE Reneissance
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Eklektyczny i ponadczasowy. Hołd dla elegancji weneckiego renesansu. Luksusowe nuty szafranu i zielonego galbanum skrzą wśród pudrowości irysa i pieszczotliwych fasetek fiołka. Intensywność skóry wzmacnia tajemnicza paczula podbita dymnym olibanum, 100 ml, **ok. 1290 zł**

2

2. XERJOFF Erba Pura
Radość życia. Niezwykle musujący początek – sycylijskie cytryny prowadzą do soczystych i smakowitych nut owocowych. Po chwili całość łagodnieje, prezentując zmysłowość wanilii i solarność bursztynu. Po prostu dolce vita, 50 ml, **ok. 726 zł**

3

3. GGEMA. Lederis
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Magnetyczny i niezapomniany. Pewność siebie przepleciona elegancją. Soczyste nuty owocowe zestawione z siłą odymionej skóry i drzewną mocą oudu, 100 ml, **ok. 799 zł**

4

4. MAISON MARGIELA Replica By the Fireplace
Przytulny i nastrojowy. Rozgrzewające nuty drewna gwajakowego, cedru i kasztanowca kontrastują z chłodem jałowca i pikantnego pieprzu. Kompozycja jest niczym mroźny poranek spędzony przy rozpalonym kominku. Obecny cashmeran tuli miękko ciepłym uściskiem, 100 ml, **ok. 625 zł**

5

5. CHLOÉ Atelier des Fleurs Cedrus de Nuit
Hipnotyzujący i ciepły. Zmysłowy i efemeryczny kwiat Królowej Nocy rozkwita na skórze miodową nutą z korzennymi akcentami. Ciepłe i intensywne aspekty ujawniają żywiczny benzoes z nutą bursztynu. Sensualność dodatkowo podkreśla uzależniająca woń wanilii, 50 ml, **ok. 539 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.



6. BRIONI
Mare Assoluto
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Elegancja i wyrafinowanie w harmonijnej kompozycji. Soczysta figa łączy się ze świeżością cytrusów i kardamonu. Aromatyczny cyprys i sól morska przywołują śródziemnomorski klimat, a mech i ziemista wetyweria nadają całości głębię i zmysłowość, 100 ml, **ok. 655 zł**

7. ATKINSONS
Shine Despite Everything
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Awangardowy i charyzmatyczny. Pikantność podkreślona nutami kadzidła i kumaryny. Nieoczywiste oblicze zapachu odsłania miękki, pudrowy irys florencki, wydobywający uzależniającą woń karmelu i wanilii, 100 ml, **ok. 1365 zł**

8. ACQUA DI PARMA
Cedro Virtuoso
Sensualny i uwodzicielski. Unikalne połączenie nut cedrowych z kremowością orzecha laskowego. To zmysłowa i ciepła kompozycja, która kusi słodyczą absolutu fasoli tonka, 100 ml, **ok. 1149 zł**

9. BRUNELLO CUCINELLI
Ricordo
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Zachwycający i zmysłowy. Rześkość kolendry przechodzi w intensywne, drzewne doznania nuty akigalawood. Następnie pojawiają się welwetowe aspekty sensualnego jaśminu i kremowego kokosa, 100 ml, **ok. 1389 zł**

10. BOHOBOCO
Vanilla Black Pepper
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Namiętne i pełne pasji. Kontrast upajającej wanilii i przeszywającego czarnego pieprzu – niczym droga życia pełnego pasji. To ekscytacja chwilą, kiedy oddajemy się temu, co kochamy najbardziej. Perfumy pozostające w pamięci na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

11. BOHOBOCO
Mango Yuzu Gasoline
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Kuszące i prowokacyjne. Tropikalne, soczyste mango i świetliste yuzu tańczą z hipnotyzującą, industrialną wonią benzyny. Perfumy prowokujące i obsesyjne opowiadają swoją historię niczym zakazany owoc zostawiający smak na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

12. BORSALINO White Iris
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Harmonijny i otulający. Rześki początek brzmiący symfonią bergamotki i kardamonu prowadzi do intensywniejszych nut pudrowego irysa, sensualnej wanilii i rozgrzanego drewna cedrowego. Kompozycja inspirowana włoską elegancją, 100 ml, **ok. 510 zł**

PERFUMY NISZOWE
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.
ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

DOUGLAS

Poproszę żyłę

„PATO-" NALEŻAŁOBY DORZUCIĆ DO RANKINGU PRZEDROSTKÓW OSTATNIO MODNYCH. ZACZĘŁO SIĘ CHYBA OD PATOSTREAMERÓW I PATODEWELOPERÓW. ZA CHWILĘ, JAK BĘDZIE LAŁO W LIPCU I SIERPNIU, BĘDZIE SIĘ MÓWIŁO NA TO „PATOLATO", A NIESMACZNE ZIEMNIAKI BĘDZIE SIĘ Z ANGIELSKA NAZYWAŁO „PATOPOTATO".



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

Ktoś powie, że podsłuchuję. Nieprawda – samo mi się słyszy, ja to tylko potem tutaj zapisuję, żeby nie zginęło. Wejście do parku, 7.30 rano, pięcioro pracowników, którzy pewnie zaczną za chwilę pracę. Ale na razie nie pracują. Niektórzy palą, inni patrzą w ziemię. No, bardzo nie pracują. Pani, która ewidentnie nie pracuje najbardziej z nich wszystkich, wzdycha: „To dopiero 7.30, a gdzie tu do 15.00?".

„Poproszę żyłę" – tak mogłaby brzmieć kwestia z filmu „Dracula". A usłyszałem to na żywo, w punkcie pobrań krwi do badań laboratoryjnych. Pani pielęgniarka powiedziała to z tak wyraźnym przekonaniem, że ma przed sobą tchórza, który boi się igły, że aż miałem ochotę wstać i dopowiedzieć: „Żył ci u mnie dostatek, ale i tę udostępnię, jako wróżbę zwycięstwa...". Oczywiście nie powiedziałem, ale po wyjściu z gabinetu zabiegowego zapisałem sobie frazę „Żyła Jagiełły" – fajne na tytuł książki.

Do rankingu zwrotów ostatnio modnych dopisuję: „Znaleźć przestrzeń" i „Wyjść ze strefy komfortu". „Znajdziesz przestrzeń na spotkanie?" to dawniej: „Masz chwilę?". „Musiałam wyjść ze strefy komfortu, żeby się z nim spotkać" to kiedyś: „Nie lubię dziada". Oba zwroty używane są bardzo często, niestety w sposób mało twórczy. A przecież można je łączyć i mieszać: „Żeby znaleźć przestrzeń, trzeba wyjść ze strefy komfortu, żeby wyjść ze strefy komfortu, trzeba znaleźć przestrzeń" itp. Można produkować śmieszne tabliczki, na przykład do wywieszenia na drzwiach do toalety: „Wejście do strefy komfortu". Albo reklama patodewelopera budującego patomikrokawalerki – plan dwunastometrowego mieszkania trzypokojowego, a pod nim hasło: „Znajdź przestrzeń! Wychodząc z naszego mieszkania, wejdziesz do strefy komfortu!". Czy każde wyjście ze strefy komfortu oznacza wejście do strefy dyskomfortu? Czy są jeszcze jakieś strefy pośrednie? Czy przestrzeń można też zgubić? Jeśli można znaleźć?

„Pato-" należałoby dorzucić do rankingu przedrostków ostatnio modnych. Zaczęło się chyba od patostreamerów i patodeweloperów. Za chwilę, jak będzie lało w lipcu i sierpniu, będzie się mówiło na to „patolato", a niesmaczne ziemniaki będzie się z angielska nazywało „patopotato".

Babcia Stenia miała własne powiedzonka, które na pierwszy rzut ucha mogły być językowymi dziwolągami, ale na drugi rzut pobudzały wyobraźnię. Pytana o to, jak się wyspała, mówiła: „Ja mam taki sen, że mogłoby mnie przewrócić i grać na harmonii, a ja bym się nie obudziła". Nie zapytałem wtedy, a teraz mnie nurtuje: co by mogło babcię przewrócić? Jeśli by to grało na harmonii, to pewnie akordeonista. Babcia opowiadała, że w latach swojej młodości chętnie chadzała na zabawy taneczne. Czy to jakieś wspomnienie? Czy może po prostu akordeonista przewracający starsze kobiety był według babci najgorszym, co się może w nocy przytrafić?

Mam też coś do rankingu ulicznych reakcji na mój widok. Miasto na południu Polski, wieczorem mam tam występ, rano przechadzam się po rynku. Jakaś pani uważnie mi się przygląda, więc mówię: „Dzień dobry". „Patrzę, bo dzisiaj idę na pana" – słyszę w odpowiedzi. Odruchowo wciągnąłem brzuch i wyprostowałem się. A co, jeśli mnie dogoni i powie: „Przypatrzyłam się uważnie i rozmyśliłam się – jednak na pana nie idę"? Ale ile radości, jeśli spotkam ją następnego ranka i usłyszę: „Poszłam wczoraj na pana i w sumie warto było".

Szwagier Gierka stwierdził, że w patodeweloperce najbardziej irytują go mikrobalkony. A już szczyt wszystkiego to taki maleńki, wbudowany w bryłę budynku. To już normalna patologgia. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

Nasza przełomowa technologia wzmacnia skórę głowy, wspierając zdrowy wygląd i kondycję włosów.
Każda aplikacja otula je świeżością, intensywnym nawilżaniem i odżywianiem, od nasady aż po same końce.
Z czasem włosy stają się jedwabiście gładkie, miękkie i mają zwiększoną objętość, jak po luksusowym rytuale SPA.



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Już się z wami nażyłam

NIE MAM CZASU NA LUDZI, KTÓRZY MI NIE SŁUŻĄ.

Z wiekiem nauczyłam się, kto mi nie służy, i to jest dla mnie piekielnie ważne. Bo szkoda życia na takich, z którymi czuję się zmęczona, znudzona, przygnębiona albo obolała, którzy mi dokuczali, dołowali mnie i męczyli. Szkoda mi życia na osoby mało ciekawe.

Twierdzi się, że starzy ludzie mają mało przyjaciół, bo im powymierali, że w ogóle są mało nastawieni na relacje z innymi. Jest w tym część prawdy, bo dojrzali ludzie nie mają za bardzo z kim tych relacji zawierać – rówieśnicy odchodzą, ale też nie ma wokół nich takich osób, które im się podobają. Starzenie się ma bowiem związek z tym, że inni już rzadko potrafią nas zaciekawić, wiemy czym dysponują, jesteśmy bardziej wymagający.

Przez całe życie przebywamy z ludźmi nie zawsze z wyboru, czasem tylko dlatego, że tak nam się życie układa. Nie wybieramy ludzi w szkole, na studiach, w pracy, nie mamy wpływu na to, jacy są rodzice koleżanek i kolegów naszych dzieci, a nawet sąsiedzi. W dojrzałym wieku możemy sobie wybierać, z kim przebywamy. Bo już nic nie musimy.

Szkopuł tylko w tym, że nie zawsze inni chcą nas wybierać. Bo starość jest ciągle za mało modna i ludzie czasem odrzucają starych. Bywa, że traktują ich, jakby ich nie było, jakby byli przezroczyści, jakby już nic im się nie należało od życia. Dlatego dojrzałym osobom często towarzyszy poczucie odrzucenia. Nie będą się tak czuć, jeśli sami będą głodni spotkań, bo przecież mają dużo fajnych przeżyć do opowiedzenia, zwłaszcza młodym. Ale też do posłuchania, bo dobrze jest – w każdym wieku – być ciekawym innych. Wtedy możemy okazać się super towarzystwem dla młodych i nie tylko.

Moja przyszywana ciocia była dla mnie skarbem. Gdy zaczęłam studia w Warszawie, ona była już wiekową damą, a ja zawsze jechałam do niej po wsparcie – gdy potrzebowałam się zwierzyć, zostać wysłuchaną, zrozumianą. I to otrzymywałam.

Kieruję więc tu apel do ludzi starszych, żeby słuchali młodych. Ale starsi też potrzebują być wysłuchani, bo mają ciekawe rzeczy do powiedzenia. Ich historie są jak interesujące książki, pisane ich własnym językiem, które możemy czytać na żywo, dopytywać ich autorów, przenosić się w dawne czasy. No ale pod warunkiem, że nie będą przynudzać.

Tak więc w pewnym wieku już nie musimy być z ludźmi, którzy nam nie odpowiadają. Czyli źle nas traktują, nie płacą nam za pracę, nie pozwalają wyrazić odmiennego zdania, krytykują nas bezustannie, zniechęcają do robienia rzeczy, o których marzymy, a które są przez nich źle ocenaiane.

Nie musimy z nimi przebywać, bo już się nauczyliśmy, że świat się nie zawali, jak wyrazimy opinię w jakiejś sprawie. Bo co się wtedy stanie? Odejdą od nas? Czasami ktoś odejdzie, ponieważ coś mu powiedzieliśmy albo przestaliśmy się nim zachwycać. Ale przecież wiemy już, że ludzie odchodzą z różnych powodów, że straty są normalną rzeczą, tylko bardzo ważne, żebyśmy nauczyli się te straty szanować jako miejsce na coś nowego.

Zatem na pewno lepiej mieć wokół siebie jedną ciekawą osobę niż cztery nieciekawe. Jedną fajną, którą sami wybraliśmy, niż pięć z przymusu. Lepiej mieć poczucie niezależności niż być skazanym na zależność. Rodzina, jeśli jest toksyczna, też może odejść na boczny tor. Powiedzmy im: „Wiecie co, kochani? Już się z wami nażyłam”. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.



Kalendarz „Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller” jest dostępny na sklep.zwierciadlo.pl

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

KIEDY NAUKA
SPOTYKA SIĘ
Z MIŁOŚCIĄ

Z najlepszymi życzeniami,
Joanna i Marcin
Ambroziak



COMPLETE BASIC SKINCARE ROUTINE

Twój idealny zestaw na Święta

Podaruj swoim bliskim - lub samej sobie - prezent, który przyniesie widoczne efekty i sprawi, że Twoja skóra będzie promienna, wypoczęta i aksamitnie gładka.
Intensywne działanie przeciwstarzeniowe i odmładzające.

LIGHT FACE CREAM Krem nawilżający na dzień
RICH FACE CREAM Odżywczy krem na noc
HYDRATING FACE DROPS Serum z kwasem hialuronowym
SMOOTH FACE DROPS Serum z wit. C i kwasem ferulowym
UNDER EYE DROPS Serum pod oczy z retinolem

W PREZENCIE welurowa kosmetyczka i pianka myjąca oraz eleganckie pudełko świąteczne

PRZEZ CAŁY GRUDZIEŃ **-25% NA ZESTAWY**

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

Lalkoszał

PIĘKNA SPRAWA SIĘ Z TĄ „LALKĄ" STAŁA! POLSKA SIĘ „ZLALKOWAŁA", NASTAŁO POWSZECHNE SZALEŃSTWO LALKOWE. JEDNI SĄ ZA, DRUDZY SĄ PRZECIW, A TRZECI POŚRODKU W ROZKROKU LALKOWYM. CZY NETFLIKSOWA, CZY KINOWA? CZY MOŻNA W ŚWIECIE PRUSA ZAKLĄĆ SIARCZYŚCIE I CO NA TO PANIE OD POLSKIEGO?



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

Wokoło rozmowy o tym, czy blisko, czy dalej do Prusa, która wersja jest bardziej „prusozgodna", nawet trwają dywagacje, jak się przemieszcza Łęcka serialowa: – No wiesz, ale Łęcka tak nie chodziła! (To chyba tylko Prus wiedział).

Albo: – Wokulski był wyższy i miał szczuplejszą twarz. (Byłeś? Widziałeś?)

Dla jednych Prus się w grobie przewraca, dla innych z radości tam podskakuje, ba, nawet Reymont mu zazdrości, ze swoimi klasycznymi „Chłopami".

Zważcie, co się dzieje. Polska dyskutuje o literaturze, mamy dwa obozy i to wcale niepolityczne tym razem. Wokulski jest psychoanalizowany współcześnie, zarzuca mu się *stalking*, *love bombing* i *grooming* finansowy, Łęcka zaś mu robi *ghosting* i *romantic abusing*. W idealnym momencie to się stało, bo już duszno się od polityki robiło i sytuacji międzynarodowej, ciśnienia nam skakały, a gabinety psychoterapeutyczne w szwach pękały. Te „Lalki" spadły nam z nieba, trafiły pod strzechy i dachy fotowoltaiką kryte! Prus siedzi na górze i zaciera pisarskie ręce. Są nawet trendy randkowe „Pociesz Wokulskiego", „Rozgrzej Łęcką", „Stary Rzecki i może".

Ciśnienie jest takie, że szalikowcy dwóch „Lalek" umawiają się na kulturalne ustawki, w jedwabnych jesiennych szalikach toczą szlachetne boje na literackie argumenty. Mocne grupy: „SCHUCHARDT HOOLIGANS" kontra „DOROCIŃSKI BOYS", „ŁĘCKA DREAM TEAM" versus „REAL ŁĘCKA PROBLEMS GIRLS".

Tak! Chcemy w tym dziwnym poszarpanym świecie więcej takich sporów, i tak się stanie, bo lada chwila pojawią się nowe „Noce i dnie", a z nimi kolejne noce i dnie nieprzespane. Już czekam, jak Niechcicowie, chcąc nie chcąc, zawładną naszymi głowami i dadzą nam cudowny odlot grupowy i ekstazę. Będą obozy „JAK TAK MOŻNA" oraz „TAK TRZEBA". Bogumił i Barbara wejdą nam do knajp, klubów i do sypialni. Będzie dyskusja o błędach wychowawczych względem Tomaszka. Ja czekam na podjęcie wątku Toliboskiego i mocną krytykę wejścia do stawu i zerwania nenufarów, które były pod ochroną! Mam nadzieję, że w nowych „Nocach i dniach" ekolodzy to powstrzymają i gdy Toliboski, już nie Karol Strasburger, tylko chętnie ja, wejdzie do wody, zza sitowia wyskoczy Ekopatrol Straży Miejskiej (a właściwie wiejskiej) i powstrzyma przed frywolnym rwaniem kwiecia dla wybranki.

Ale nie zatrzymujmy się, chcę nowych „Krzyżaków", chcę zobaczyć bitwę pod Grunwaldem rozciągniętą na trzy odcinki, niech Jagiełłę mi Tomek Schuchardt zagra prawem serii, niech Zbyszko z Bogdańca będzie Musiałem, a Ulryk von Jungingen... Tomkiem Karolakiem! Chcę widzieć postać silnej Danuśki, której słynne „Mój ci on" Netflix przetłumaczy na 46 języków.

Moje pokolenie prosi też o wersję modern „Czterech pancernych i psa". I o podbicie psychologiczne wątku czterech facetów zamkniętych w czołgu z psem. Czy stwierdzono tam mobbing, jak ustawiono hierarchię, kto wychodził z psem na spacery i dlaczego zawsze najmłodszy – Janek? Niech Gustlik rzuci mięsem, gdy dostanie postrzał w gorącą zupę! Skoro w „Lalce" padł ch... borsuczy, to na wojnie tym bardziej. Chcę poznać historię Szarika, może niech będzie ze schroniska, odebrany z budy, zerwany z łańcucha i zamieniający się w psa mściciela! I w końcu dlaczego owczarek niemiecki tak wiernie służy Polakom i gryzie germańskie tyłki? A gdyby tak Szarik był chihuahuą z dużymi ambicjami, który, uciekłszy nadopiekuńczej pani z Konstancina, zaciągnął się do wojska i tam walczył o kraj i swoją samoocenę?

Ale wam przylalkowałem!

Szymon Toliboski herbu Suchar-Nenufar ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

INGLOT

Podkład i korektor do twarzy 2w1

Long-Lasting Velvet



zeskanuj kod i dobierz swój odcień

www.inglot.pl

W milczeniu

MOŻNA MYŚLEĆ O TYSIĄCLECIACH BEZ GŁOSU KOBIET W SZTUCE Z ŻALEM, SMUTKIEM, Z *SAUDADE*. SĄ TO UCZUCIA RELATYWNIE WYGODNE, ZA CHWILĘ OTRZEPUJEMY SIĘ Z NICH I IDZIEMY DALEJ W SWÓJ DZIEŃ. ALE CO Z TWOIM GŁOSEM? CZY I ON NIE MIESZKA W MILCZENIU?



NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka", „Przędza" i „Przejścia". nataliadebarbaro.com

zasem – tak, czasem – słyszę swój głos, słyszę swój głos.
A on był tu, milczący, przez te wszystkie lata.
Tori Amos

Jestem kobietą wyzutą z ambicji w różnych obszarach, które stanowią przedmiot ambicji kobiet wokół mnie. Ale jestem, zwłaszcza w ostatnich latach, dość ambitną czytelniczką. Postanowiłam sobie w tym roku, że będę czytała co najmniej jedną książkę w tygodniu, i, żeby siebie w tym przypilnować, stworzyłam analogową wersję aplikacji: mam zeszycik, mam ołówek, wpisuję sobie tam kolejne tytuły. Są to przede wszystkim powieści.

Kilka dni temu, po wizycie w muzeum, gdzie sala po sali podziwiałam obrazy samych mężczyzn, coś mnie podkusiło, żeby zrobić sobie statystykę: sprawdziłam, ile w tym roku przeczytałam książek napisanych przez kobiety, a ile – przez mężczyzn. Nie robię w tej sprawie żadnych założeń, nie wprowadziłam parytetu.

W tym roku 70 procent książek, które przeczytałam, napisały kobiety. Trochę powyżej mojej ogólnej preferencji – gdybym miała sporządzić listę swoich ulubionych autorów w ogóle, pewnie byłoby to bliżej pół na pół.

Myślałam o tym, wracając wspomnieniem do tamtego muzeum. Jak wyglądałyby jego sale, gdyby można było cofnąć czas, odwrócić historię, stworzyć taką jej wersję, w której głos kobiety byłby równouprawniony z głosem mężczyzny? Nie był to pierwszy raz, kiedy zadałam sobie to pytanie, a tym bardziej nie był to pierwszy raz, kiedy myślałam o sprawie. Ale to był pierwszy raz, kiedy tak wyraźnie poczułam ogromny żal, portugalskie *saudade,* tłumaczone czasem jako „tęsknota za czymś, czego nigdy nie było". Tęskniłam za obrazami, które mogły urodzić się tylko poprzez kobiety, ale nigdy nie zostały namalowane. Nigdy nie zawisły w żadnym muzeum. Już nigdy nie zawisną. Nigdy ich nie będzie – bo te, które mogły je stworzyć, zostały pozbawione tej możliwości i umarły, nie dając wyrazu swoim talentom. Gdzie są te obrazy? Gdzie są te powieści, wiersze, rzeźby?

Są tam, gdzie głos Tori Amos wedle jej własnych słów z jednej z moich ulubionych jej piosenek: są w Milczeniu. W Królestwie Milczenia. Nikt nie ma już do niego kluczy. Kiedy Tori Amos, wtedy dwudziestosześcioletnia, pisała tamtą piosenkę, myślała, że pisze ją dla innego wokalisty, Ala Stewarta. Dopiero potem poczuła, że nie chce tej piosenki oddawać, że nie chce jej powierzać cudzemu głosowi.

Można myśleć o tysiącleciach bez głosu kobiet w sztuce z żalem, smutkiem, z *saudade*. Są to uczucia relatywnie wygodne, za chwilę otrzepujemy się z nich i idziemy dalej w swój dzień. Ale co z twoim głosem? Czy i on nie mieszka w Milczeniu?

Nie chodzi o to, ile słów wypowiadasz i jak długa jest lista twoich osiągnięć. W każdym razie nie tylko o to chodzi. Chodzi o to, co tak naprawdę wiesz tylko ty. Czy dajesz sobie wyraz? Czy pozwalasz, żeby świat zyskał dostęp do twoich, mniej lub bardziej dosłownych, obrazów? Czy jesteś gotowa zaryzykować dezaprobatę, przyganę, prawdziwą lub wyobrażoną krytykę w imię czegoś tak ulotnego i tak niepowtarzalnego jak twój pojedynczy, zupełnie własny głos? ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK