

TEMAT MIESIĄCA
BOGINIE W KAŻDEJ Z NAS

MARTA NIEDŹWIECKA
Czy atrakcyjność istnieje?

BOGDAN DE BARBARO
Przyjaźń
– wystarczy nie popsuć

ESTHER PEREL
Dlaczego zdrada
ma się świetnie?

DOROTA I KUBA
WELLMANOWIE
Odwrócony mentoring?
A to ciekawe!

VANESSA ALEKSANDER
Lubię, jak ludzie się śmieją

XAWERY ŻUŁAWSKI
Potężna energia wdzięczności

PAULINA KRUPIŃSKA
Zaprogramowałam swoje szczęście

a także...
FAYE DUNAWAY
DANIEL BRÜHL
MAJA WŁOSZCZOWSKA
ELWIRA NIEWIERA
PRZEMEK STAROŃ

Sztuka życia
**MAGDA
MOŁEK**
Skupiam się na tym,
co piękne

oraz

**OLA ŻEBROWSKA
i MAKE LIFE HARDER:
JAKOBE MANSZTAJN I KAROLINA BACIA**

8 (2133) SIERPIEŃ 2024
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 8>



9 770514 099906

TEMAT MIESIĄCA
BOGINIE
W KAŻDEJ Z NAS

ESTHER PEREL
Dlaczego zdrada
ma się świetnie?

MARTA NIEDŹWIECKA
Czy atrakcyjność istnieje?

BOGDAN DE BARBARO
Przyjaźń
– wystarczy nie popsuć

DOROTA I KUBA
WELLMANOWIE
Odwrócony mentoring?
A to ciekawe!

VANESSA ALEKSANDER
Lubię, jak ludzie się śmieją

XAWERY ŻUŁAWSKI
Potężna energia
wdzięczności

PAULINA KRUPIŃSKA
Zaprogramowałam
swoje szczęście

a także...
FAYE DUNAWAY
DANIEL BRÜHL
MAJA WŁOSZCZOWSKA
ELWIRA NIEWIERA
PRZEMEK STAROŃ

Sztuka życia
**OLA
ŻEBROWSKA**
Mam tak samo!

oraz
**MAGDA MOŁEK
i MAKE LIFE HARDER:**

JAKOBE MANSZTAJN I KAROLINA BACIA

8 (2133) SIERPIEŃ 2024
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 8>



9 770514 099906

Kup książkę

8 (2133) SIERPIEŃ 2024

Cena 16,99 zł (w tym 23% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
BOGINIE W KAŻDEJ Z NAS

MARTA NIEDŹWIECKA
Czy atrakcyjność istnieje?

BOGDAN DE BARBARO
Przyjaźń
– wystarczy nie popsuć

ESTHER PEREL
Dlaczego zdrada
ma się świetnie?

DOROTA I KUBA
WELLMANOWIE
Odwrócony mentoring?
A to ciekawe!

VANESSA ALEKSANDER
Lubię, jak ludzie się śmieją

XAWERY ŻULAWSKI
Potężna energia wdzięczności

PAULINA KRUPIŃSKA
Zaprogramowałam
swoje szczęście

a także...
FAYE DUNAWAY
DANIEL BRÜHL
MAJA WŁOSZCZOWSKA
ELWIRA NIEWIERA
PRZEMEK STAROŃ

Sztuka życia

JAKOBE MANSZTAJN i KAROLINA BACIA (*Make Life Harder*) Śmiech oswaja demony

oraz
MAGDA MOLEK
i OLA ŻEBROWSKA



Kup książkę



Kup książkę

BIŻUTERIA ZE SREBRA Z CYRKONIAM I SZLIFOWANYM SZKŁEM:
ZAWIESZKA, wzór AP536-9466; KOLCZYKI, wzór AP536-9464; BRANSOLETKA, wzór AP531-8875



APART.pl

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



SPEEDMASTER 38mm
Co-Axial Chronometer

IKONY, KTÓRE BŁYSZCZĄ

Aby pokazać nasz nowy zegarek w jak najlepszym świetle, zwróciliśmy się do naszej przyjaciółki, która nosi w sobie naturalny blask, modelki i ambasadorki OMEGA, Kai Gerber. Nasz nowy Speedmaster 38 posiada bezel wysadzany 52 diamentami oraz polerowaną koronkę zdobioną pojedynczym diamentem. To doskonałe wykończenie, które podkreśla jej wyrafinowany styl. To zegarek, który sprawi, że będziesz błyszczeć w każdej sytuacji.


OMEGA

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

[Kup książkę](#)

Lilou



POLSKA



**PARTNER POLSKIEJ
REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ**

Odkryj biżuterię Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej
na ceremonię otwarcia igrzysk w Paryżu

LILOU.PL
[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

*Homiesko
Hozim-Saral*



Kup książkę

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



O

F

F

— —
— —
MIASTO

NOWY
NURT
GDAŃSKA

APARTAMENTY Z WIDOKIEM NA MOTŁAWĘ
OFFMIASTO.PL

INVEST
KOMFORT

[Kup książkę](#)



W ostatnich dniach często wracam do tekstu poematu „Dezyderata” Maxa Ehrmanna w przekładzie Andrzeja Jakubowicza. Zwłaszcza do fragmentu (wybaczenie długi cytat): „Rozwijaj siłę ducha, by mogła osłonić cię w nagłym nieszczęściu. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. / Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. / Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż drzewa i gwiazdy masz prawo być tutaj. / I czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, wszechświat bez wątpienia jest na właściwej drodze”.

To nie jest dla mnie dobry czas, ale te słowa przynoszą ukojenie. Podobnie jak praca nad tym numerem „Zwierciadła” – ku mojemu jednak zaskoczeniu wypełnionym po brzegi radością, nadzieją i pięknem.

Oczywiście kiedy wybieraliśmy sztukę na przewodnie hasło sierpniowego wydania, mieliśmy na myśli to, jak bardzo jest nam potrzebna w życiu. W końcu chodzimy po nią do galerii czy muzeów, dla niej odwiedzamy teatry i sale koncertowe, czytamy książki, oglądamy filmy, ale też chodzimy do lasu

czy podróżujemy. Bo – jak mówi kilkadziesiąt stron dalej Marta Niedźwiecka – piękno natury może nas skłaniać do pytań o przemijanie czy sens ludzkiej egzystencji. W dodatku sztuka – ta z najsławniejszych obrazów – opowiada nam wiele o nas samych poprzez to, jak porusza nasze wnętrza. Píše o tym Sonia Kisza w swoim felietonie, ale też mówią bohaterki „Tematu miesiąca”, który poświęciliśmy prastarym boginiom, a zilustrowaliśmy ich przedstawieniami w malarstwie.

No i wreszcie są oni – nasi okładkowi bohaterowie. Magda Molek, Ola Żebrowska, Jakobe Mansztajn i Karolina Bacia. Nie tylko zgodzili się zinterpretować współcześnie znane dzieła w sesji pod hasłem „Sztuka życia”, ale też opowiedzieli o tym, gdzie w swojej codzienności odnajdują piękno. I co tu dużo gadać, poruszyli we mnie kilka czułych strun...

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



HAPPY HEARTS
- Handcrafted in Ethical Gold -

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

W. KRUK
1 8 4 0

SALON W. KRUK, PLAC TRZECH 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 WARSZAWA, UL. PRZEDMIEŚCIE 13, WARSZAWA, TEL. 783 458 150

[Kup książkę](#)

Sierpień
2024

SPIS TREŚCI



NA OKŁADCE

34 MAGDA MOŁEK *Chcę latać* **42** OLA ŻEBROWSKA *Wspólnota ludzi nieidealnych*

50 KAROLINA BACIA I JAKOBE MANSZTAJN (MAKE LIFE HARDER) *Poezja codzienności*

FELIETONY

16| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

18| KATARZYNA MILLER Mówi się

20| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

84| SONIA KISZA Histeria sztuki

108| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

248| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

22| BOGINIE, NASZE PRAMATKI Przejrzyj się we mnie

SPOTKANIA

60| XAWERY ŻUŁAWSKI Dzikie historie

66| VANESSA ALEKSANDER Żeby była jasność

72| PAULINA KRUPIŃSKA Zawsze w stronę szczęścia

78| DOROTA I KUBA WELLMAN Na łączach

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

88| W KRĘGU WARTOŚCI Przyjaźń. Nitki podobieństwa

94| ZDRADA Potajemna norma

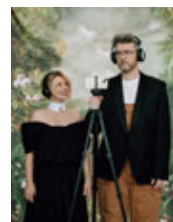
98| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Nie teraz, dziękuję

102| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Obsługa informacji zwrotnej

WOKÓŁ NAS

110| FOTOREPORTAŻ Bayreuth. Teatr jednej aktorki

116| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Komu chcesz się podobać?



Na okładce: MAGDA MOŁEK. Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS.

Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTISTS. Asystentka fryzjera: AGNIESZKA PIENKOSZ. Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ.

Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA. Magda Molek ma na sobie sukienkę DAWID TOMASZEWSKI, kolczyki MISSOMA/UZERAI.

Na okładce: ALEKSANDRA ŻEBROWSKA. Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS. Fryzury:

PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTISTS. Asystentka fryzjera: AGNIESZKA PIENKOSZ. Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ. Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA.

Aleksandra Żebrowska ma na sobie tank top STELLA McCARTNEY/VITKAC, pierścionki, kolia i bransoletki SWAROVSKI.

Na okładce: KAROLINA BACIA I JAKOBE MANSZTAJN. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Makijaż: KATARZYNA OŁKOWSKA. Fryzury: JOANNA IMROTH.

Stylizacja: KASIA ŁASZCZ. Karolina Bacia ma na sobie top i spódnicę LEBRAND. Jakobe Mansztajn ma na sobie marynarkę BOSS, T-shirt COS, kombinezon ZARA.

Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

170

**MODA
INSPIRACJE**

*Zalando prezentuje
kapsułowe kolekcje
polskich marek
na tle dzieł
sztuki, ukrytych
w zakątkach stolicy.
Połączenie idealne.*



228

KUCHNIA

*Tu przyjeżdżają
szefowie kuchni
najlepszych restauracji
i szefowie kuchni
we własnych domach.
Nie tylko po szparagi.
Gospodarstwo Majlertów
to już instytucja.*



124| MAM WPLYW Elwira Niewiera: Mój ból fantomowy

130| ŚWIAT MŁODYCH Przemek Staroń. Chwałę cię? Ucieszyć się i idź dalej

138| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

142| DZIEJE SIĘ 144| UWAGA FESTIWAL NOWE HORYZONTY Renate Reinsve

148| UWAGA, SERIAL! 150| UWAGA, ROLA! Daniel Brühl jako Karl Lagerfeld

154| KSIĄŻKI 156| SŁOWA O MUZYCE ANNA GACEK

160| ROZMOWA W cieniu Faye 164| SZTUKA John Singer Sargent

168| UWAGA, FILM!

MODA

170| INSPIRACJE Polska szkoła rzeźby

176| NA CO DZIEN Ruch znikających spódnicek

180| ZOOM Wakacje po włosku 182| ZOOM Prawdziwe dolce far niente

184| AKTUALNOŚCI

URODA

190| NA CO DZIEN Skóra jak malarskie płótno

198| POD LUPĄ 200| PIELĘGNACJA Bosą stopą 202| TOP 7

204| NOWOŚCI 206| NOWE I PONAD CZASOWE

ZDROWIE

208| PRZYGDY CIAŁA Woda życia

212| WELLNESS Maja Włoszczowska. Jedziesz, dziewczyno!

218| NA TALERZU Dla twoich oczu

DOM

220| PARA WE WNĘTRZU Stacja odpoczynku

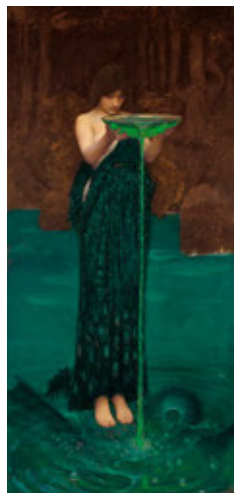
KUCHNIA

228| PRZY STOLE Prosto z pola

INNE

10| ZAMIAST WSTĘPU 14| LISTY 244| HOROSKOP

246| KRZYŻÓWKA



22

TEMAT MIESIĄCA

*Prastare boginie. To nie
martwe mity, to archetypy
kobiecości. Pomagają nam
lepiej zrozumieć siebie,
swoje instynkty i pragnienia.
Wytęczyć drogę.*



220

PARA WE WNĘTRZU

*Tu się odpoczywa, łapie oddech,
nabiera energii.*

*Dom Małgosi i Wiktora
we wsi Hucisko z widokiem
na Góry Świętokrzyskie.*

Wrześniowy numer

*„Zwierciadło”
w sprzedaży od 7 sierpnia.*

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



Obserwuj nas na Instagramie: [@zwierciadlo_miesiecznik](https://www.instagram.com/zwierciadlo_miesiecznik)

CIESZĘ SIĘ ŻYCIEM

Dzielę się refleksjami na temat artykułu „Srebrna fala” z czerwcowego numeru.

Też jestem w tej kategorii wiekowej. I wiele rzeczy wkurza mnie niezmiennie. Standardowe szufladkowanie ludzi dojrzałych czy też starszych według pewnej kategorii dzielenia wieku. Nie znoszę określenia „staruszka”. Czy na Marylę Rodowicz bądź Urszulę Dudziak ktoś powie: staruszka, babcia? Gdy czasami szłam po wnuczki do przedszkola, mówiono, że babcia przyszła. Mruczałam rozeźlona: „Komu babcia, to babcia”. Podziwiam pokolenie silversów wyzwolonych ze społecznych schematów. Gdy ktoś w wieku 60 plus mówi, że nic mu się od życia nie należy, to tylko sięć i płakać. Nie chcę też dać się zaszufladkować jako „klub seniora”. Chcę móc próbować tego, co mi odpowiada. Uczę innych ćwiczyć pamięć, mam zajęcia na uczelni, wybieram się na różne spotkania kulturalne, mam swoje stowarzyszenia, niekoniecznie 60 plus. Wspomagam syna i synową w opiece nad ich dziećmi. Nie wyręczam ich i nie zastępuję. Zaczęłam trochę pisać i już mam pierwsze wyróżnienia. Cieszę się życiem na kolorowo.

Grażyna Pawełoszek

ZOBACZYŁAM W RODZICACH DZIECI

Przeczytawszy artykuł „Gdyby rodzice chodzili na terapię” z lipcowego numeru, pomyślałam: tak mógłby wyglądać raj! Opis emocjonalnie niedojrzałego rodzica trafiony w dziesiątkę! Mam 30 lat i od wielu lat rozmyślam o swoim dzieciństwie i roli rodziców w tym spektaklu. Z przykrością stwierdzam,



Autorki listów otrzymują wodę perfumowaną Franck Olivier SUN Java White.

że ich gra była raczej marna. Wyglądali na nieobecnych na scenie. Trochę niedopasowani do siebie i do postaci drugoplanowych (dzieci). Ciągłe zapominający swoich kwestii, mowa ciała uboga, pasji w oku też nie widać. Przez wiele lat drażniły mnie te wspomnienia, tupalam nogą, że przecież mogli to zrobić lepiej, ale w pewnym momencie postanowiłam na sprawę spojrzeć trochę inaczej, a mianowicie obsadzić ich w nowej roli, roli dziecka. Dziecka, którego rodzice ukrywali się w lesie, żeby przetrwać koszmar wojny. Dziecka, którego rodzice zostali sierotami w bardzo młodym wieku. Dziecka, które nigdy od nikogo nie słyszało o różnych językach miłości. Kiedy zrozumiałam, że moi rodzice nie mogli zagrać swojej roli lepiej, bo nikt im wcześniej nie dał scenariusza, nie wyjaśnił, co i jak mają grać, poczułam... ulgę. W moim przypadku zmiana perspektywy była bardzo pomocna, relacja z rodzicami jest daleka od ideału, ale znalazłam w sobie więcej zrozumienia, i to dało mi siłę.

Maja

LUBIĘ PRÓBOWAĆ

Kupuję Was od lat, ale dopiero po przeczytaniu wywiadu z Ewą Woydyłło („Z” nr 7/2024) staliście

się dla mnie zwierciadłem, bo zobaczyłam w nim swoje odbicie. To bardzo oczyszczające i uskrzydlające uczucie! Wiele lat żałowałam, że jako nastolatka lub dziecko nie rozkochalam się w jednym hobby. Tu trochę żeglarstwa, tam jazdy konnej. Po drodze tańce hip-hopowe, języki obce, rysunek, keyboard, gitara, kurs na instruktorkę fitness. Pełno książek, dużo pisania. Nauczyłam się chińskiego, doszlifowałam hiszpański, wyszłam za mąż, mam dwoje dzieci i... wciąż niespokojną duszę, która nie umie zasiać za biurkiem w korpo i klepać dzień w dzień to samo (wiem, bo próbowałam). Za sobą mam jedną działalność nieudaną i jedną rozwijającą się. Kilka kursów z różnych dziedzin i apetyt na nowy biznes, związany z nauką nowej czynności – bo lubię próbować. Zawsze uważałam to za wadę. Od niedawna przerabiam ten temat na terapii. Zaczynam brać swoje usposobienie, a także komplet umiejętności za ZASÓB, a nie wadę czy powód do wstydu. I patrzę na to wszystko jak na okazję do poznawania siebie i towarzyszenia sobie w tej drodze, nie staram się już wsadzić siebie w żadne ramy, bo „jesteś już duża, zdecyduj się na coś w końcu”. A wywiad z Ewą Woydyłło – kobietą wielu zajęć, profesji, z taką lekkością i akceptacją wypowiadającą się o sobie samej – dodał mi jeszcze więcej wiatru w skrzydła. To zawsze swego rodzaju ulga zobaczyć, że nie jesteś dziwologiem i że inni „też tak mają”. I co więcej – czerpię z tego i cieszą się z tym. Mam 31 lat i dopiero się rozpędzam. Dziękuję Wam za comiesięczne poszerzanie perspektyw, horyzontów, za każde otwarcie głowy, którego dzięki Wam doświadczyłam. Płynięmy dalej tym pięknym statkiem.

Aleksandra Solarek

REKLAMA

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



PATEK PHILIPPE

GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA REF. 6007G

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

[Kup książkę](#)

Kuropatwka

JUŻ TRZECI DZIEŃ CISZY. SZWAGIER NIEFORTUNNIE ZMIENIŁ ZWIERZĘ. CHODZI O TO, ŻE W CHWILACH CZUŁOŚCI ONA DO NIEGO ZAWSZE MÓWI „MISIU”. ON CO JAKIŚ CZAS ZMIENIA ZWIERZĘ. BEZ ŻADNYCH ALUZJI. PO PROSTU, ŻEBY SIĘ NIE NUDZIŁO.

B

yla „myszką”, „kotkiem”, „żabką”, potem się zaczęło kombinowanie: „panterko”, „nurogąsko”. Był czas na części zwierząt: „lisia łapko”, „słowicze oczko”. Tym razem szwagier chyba przesadził. Wymyślił „kuropatwko”. Żona podsunęła mu pod nos słownik, żeby wiedział, że zdrobnienie od „kuropatwa” to „kuropatewka”. Szwagier twierdzi, że wie, ale „kuropatewka” mu nie brzmi, kojarzy się jakoś tak z ortopedią drobiową, z czymś, co można wszczepić kurze, jak jej się złamie.

– A „kuropatwka” ci brzmi?! – to były ostatnie słowa, jakie trzy dni temu wypowiedziała.

Ciekawe, ile jeszcze takich prawdziwych papierowych słowników ludzie mają w domach? Ja mam kilka. Wiem, że teraz łatwiej wszystko w Internecie sprawdzić. Ale czy zawsze chodzi o to, żeby było łatwiej? Nie utrudniam sobie życia na tyle, żeby je wszystkie zabierać w podróż, ale jak jestem w domu, to sięgam.

Stefania Grodzieńska – pisarka, aktorka, tancerka, pierwsza dama humoru... To ostatnie specjalnie wpisałem, bo wiem, że by za to „pierwszodamowanie” czymś we mnie rzuciła. A tak za nią tęsknię, że mam nadzieję, że uchyla się niebios a i czymś we mnie rzuci...

Chwilę poczekałem, na razie nie rzuciła – piszę dalej. Stefania Grodzieńska rozwiązywała krzyżówki. Zawsze kilka leżało na biurku. Nigdy mnie nie prosiła o podpowiedź. Nie dziwię się. Ale jak już naprawdę nie mogła sobie poradzić z jakimś hasłem, dzwoniła do Władysława Kopalińskiego. Niby wnuk miał już Internet w domu, ale po co komu Internet, jak się ma numer telefonu do Władysława Kopalińskiego? Domyślam się, że słynny leksykograf nie świadczył powszechnie takich usług telefonicznych, ale i tak pewnie miał utrapienie z bliskimi osobami, które rozwiązywały krzyżówki. Ciekaw jestem, czy kiedy dzwoniła

Stefania: „Elo poziomo – lody na cześć śpiewaczki, na pięć liter”, Kopaliński zaglądał do któregoś ze słowników, czy w tajemnicy przed rozmówczynią miał otwarty Internet? Czy wystarczyła otwarta głowa? Zresztą z takim banałem by nie dzwoniła.

To był chyba 2006 rok. Stefania miała wtedy 92 lata, Władysław Kopaliński 99. Stefania relacjonuje mi ich rozmowę: „Powiedział, że właśnie podpisał umowę z wydawnictwem na nowy słownik. I mówi, że się sobie dziwi. Ty się sobie dziwisz?! Ja się im dziwię, że ze stulatkiem podpisują!”

Historia telefonicznych konsultacji krzyżówek Stefanii Grodzieńskiej z Władysławem Kopalińskim przypomniała mi się, kiedy zająłem do branżowego pisma dla lekarzy. W „Gazecie Lekarskiej” też są krzyżówki. I rozumiem, że one są dla fachowców, ale jeśli przypadkiem weźmie się do nich laik, dlaczego ma się czuć tak upokorzony? „Okolica z nasadami kości miednicy”, „zarodziec”, „kwasochłonny granulocyt”? Mogę najwyżej napisać rymowaną bajkę: „Dawno temu, przed wiekami/ Żył tu w tej okolicy/ Okolicy z nasadami/ Kości miednicy./ Przychodzili do niej w nocy/ W deszczu, w śniegu i o chłodzie/ Kwasochłonny granulocyt/ I stary zarodziec”.

Często zdarza mi się pisać wiersze o czymś, czego nie rozumiem. Ale lekarskiej krzyżówki nie rozwiążę. A prywatnego Kopalińskiego nie mam. Mam za to pomysł, jak powinien wyglądać pomnik krzyżówki: biurko, a przy nim Stefania Grodzieńska dzwoniąca do Władysława Kopalińskiego.

I życzy sobie, żeby z nami, stulatkami, ktoś chciał podpisywać umowy. I żeby po dziewięćdziesiątce jeszcze nas coś dziwiło.

Agdyby w krzyżówce było: „po łacinie *Perdix perdix*, ale zdrobniale”, szwagier wpisałby „kuropatwka”. I nikomu nic do tego, że o jedną literę za mało!



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

SKINARTÉ

NOWOŚĆ



Efekty po 4 tygodniach stosowania kremu.



- 77%¹ SPŁYCENIE ZMARSZCZEK GŁĘBOKICH
- 85%¹ POPRAWA JĘDRNOŚCI SKÓRY
- 89%¹ ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI SKÓRY
- 87%¹ WZROST POZIOMU NAWILŻENIA SKÓRY
- 89%¹ ZWIĘKSZENIE GĘSTOŚCI SKÓRY
- 100%¹ WYGŁADZENIE STRUKTURY SKÓRY

POLYNUCLEOTIDES | SMART CELL DUOPEPTIDE | MLC ACTIVATOR | CaHA | CELLULAR DELIVERY SYSTEM

**PROFESJONALNA PIELĘGNACJA SKÓRY TO SZTUKA.
STWÓRZ JĄ RAZEM Z EKSPERTAMI.**



„Kosmetyki SKINARTÉ doskonale dopełniają i wzmacniają rezultaty zabiegów estetycznych. Wszystko za sprawą najbardziej zaawansowanych składników i profesjonalnych formuł. SKINARTÉ to innowacyjna pielęgnacja anti-age i wybór ekspertów.”

Ekspert SKINARTÉ: dr n. med. Katarzyna Podolec z Kliniki BIELENDAMED w Krakowie.

Kosmetyki SKINARTÉ dostępne są na **skinarte.com** i **douglas.pl** oraz w najlepszych gabinetach kosmetycznych i klinikach medycyny estetycznej.

DOUGLAS

Kup książkę

Ciekawość to pierwszy stopień do piekła

JESTEM CIEKAWA CZŁOWIEKA, A TO MNIE DO NIEGO ZBLIŻA, DZIĘKI TEMU MOGĘ GO ZROZUMIEĆ. TO JEST MOTYWACJA, KTÓRA DAJE ENERGIĘ, POPYCHA DO DZIAŁANIA.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



TROSKA O SIEBIE
CYKL KATARZYNY MILLER

Stuchajcie nas na:
Spotify, Apple Podcasts,
Google Podcasts, YouTube,
a także na zwierciadlo.pl

PARTNEREM CYKLU
JEST MARKA feed**SKIN**

Wszyscy wiemy, że już małe dzieci są ciekawe świata, to nasza wrodzona cecha. Jej rozbudzanie jest ważnym zadaniem nauczycieli i rodziców, właściwie wszyscy dorośli powinni szanować ciekawość dzieci i odpowiadać na ich pytania, nawet jeśli nie będzie to łatwe. Dzieci potrafią zapytać o wszystko, skąd się biorą chmury albo dlaczego pada deszcz, więc możemy czuć obawę, że nie potrafimy czegoś wytłumaczyć. Jednak zamiast się tym martwić, zawsze można powiedzieć, że odpowiedzi poszukamy razem i zobaczymy, do czego nas to doprowadzi.

Autorstwo powiedzenia „Ciekawość to pierwszy stopień do piekła” przypisuje się św. Bernardowi z Clairvaux, mnichowi i mistykowi, który żył w XII wieku. Napisał traktat, w którym ciekawość opisał jako pierwszy z 12 stopni pychy prowadzącej do śmierci duszy. W tym kontekście nie dziwi, że ciekawość może się źle kojarzyć, to powiedzenie brzmi tak, jakby jego autor nas przestrzegał, nie lubił ciekawości, a nawet uważał ją za niebezpieczną. Może św. Bernard, pisząc o ciekawości, myślał bardziej o ciekawości, czyli wściubianiu nosa w nie swoje sprawy, co rzeczywiście ma często opłakane skutki?! Tak czy inaczej jego zdaniem chcieć wiedzieć tylko po to, żeby wiedzieć, to coś złego, powinniśmy być ciekawi jedynie rzeczy ważnych i pięknych. Takie założenia są nierealistyczne, poza tym jesteśmy stworzeniami społecznymi i nie potrafimy się skupiać tylko na sobie. A ciekawość jest źródłem postępu, dzięki niej wymyślamy dużo nowych rzeczy, może dlatego Kościołowi jako najbardziej konserwatywnej instytucji nie było z nią po drodze. Dla Alberta Einsteina, jednego z najwybitniejszych naukowców w historii, ciekawość była wielką pasją i ważne było to, żeby nie przestawać pytać. Choć musiał zdawać sobie sprawę, że nauka nie zawsze przynosi powszechną

szczęśliwość, za jego życia nie tylko wynaleziono bombę atomową, ale i użyto jej w czasie wojny.

W słowie „ciekawość” ukrywa się więc jakaś ambiwalencja, ale będę jej bronić, dla mnie jest pierwszym stopniem do zrozumienia, a nie piekła. W mojej pracy dzięki ciekawości nigdy się nie nudzę, przyglądam się temu, co mój klient robi z tym, do czego wspólnie doszliśmy podczas terapii, jak będzie się rozwijać, czy na siebie postawi. Jestem ciekawa człowieka, jego drogi, a to mnie do niego zbliża, dzięki temu mogę go zrozumieć. To jest motywacja, która daje energię, popycha do działania. Ciekawość jest również ważna w związku, sprawia, że on kwitnie, jest głębszy. Pod warunkiem jednak, że jesteśmy pozytywnie ciekawi swojego partnera czy partnerki, bo kiedy nasza motywacja bierze się z braku zaufania czy podejrzliwości, nic dobrego z tego nie wyniknie. Najważniejsze jest jednak chyba to, że ciekawość może oswajać świat i to, co nowe, a więc dostarczać antidotum na strachy i obawy. Boimy się na ogół rzeczy nieznanych, a gdy jesteśmy czegoś ciekawi, chcemy to poznać, bo im więcej wiemy, tym czujemy się bezpieczniej. Może więc w sytuacjach, gdy dopadną nas lęki i wątpliwości, warto powiedzieć sobie: „Ciekawe, dokąd mnie ta sytuacja doprowadzi” albo „Kto wie, co by było, gdybym spróbowała”, zaciekawienie doda nam odwagi. To przypomina mi obrazek z mojego ogrodu. Raz na samym jego środku znalazł się szarak. Po drugiej stronie, gdzieś we wsi, ktoś bardzo głośno piłował elektryczną piłą albo jakimś innym narzędziem. Zajączek zmierzał wyraźnie w stronę furtki, ale cofał się za każdym razem, gdy usłyszał ten przeraźliwy odgłos. Kiedy zapadała cisza, zając kicał do przodu. Bał się hałasu, ale ciekawość jednak go ciągnęła. I w końcu wykicał przez furtkę, prosto na piękną kwiatną łąkę. ●

VICHY

L A B O R A T O I R E S

NR 1 W PIELĘGNACJI PRZECIWSTRZENIOWEJ
W APTEKACH W POLSCE⁽³⁾

[1] SERUM B3



[2] KREM Z SPF 50



[3] KREM NA NOC
NOWOŚĆ

BADANIA VICHY NAD PRZEBARWIENIAMI

**DO -88%
REDUKCJI
PRZEBARWIEŃ⁽¹⁾**

W RUTYNIE Z SERUM
+ KREM SPF 50



PRZED/PO – SKUTECZNOŚĆ UDOWODNIONA KLINICZNIE⁽²⁾

(1) Ocena kliniczna, średni wynik dotyczący powierzchni przebarwień wyliczony dla 33% grupy po 2 miesiącach – średnio -65% w przypadku 35 kobiet. (2) Reprezentacja średnich wyników uzyskanych w badaniu klinicznym na najlepszej 1/3 grupy dotycząca powierzchni przebarwień po 2 miesiącach, średnie wyniki obliczone na całym panelu (35 osób) wynoszą 65%. (3) Źródło: IQVIA Pharmatrend oraz IQVIA e-Pharmacy Tracker – rok 2022 i YTD 06/2023 pod względem wartości sprzedaży. © 2023 IQVIA oraz podmioty powiązane. Wszystkie prawa zastrzeżone. (4) Test instrumentalny, 23 dni, 31 osób.

Kup książkę

LIFTACTIV

PRZECIW PRZEBARWIENIOM
Z WITAMINĄ B3

NOWOŚĆ KREM NA NOC

NIACYNAMID [B3]
+ CZYSTY RETINOL

+2 MLN
NOWYCH
KOMÓREK
NOC PO NOCY⁽⁴⁾



*Mój Liftactiv.
Alexandra Helbode*

Metoda na Majewskiego

OGŁASZAM ZWYCIĘSTWO NAD... SPOCONĄ ŁAPKĄ! TEN PSYCHOSOMATYCZNY OBJAW TOWARZYSZY MI OD LAT W CHWILACH STRESU, GDY NADCHODZI WYZWANIE, KTÓRE SAM SOBIE WRZUCAM NA BARY. WTEDY WASZ SZYMEK ZACZYNA SERIĘ ZWODÓW, BUJNIĘĆ I WAHNIĘĆ, CZY TO, CO SOBIE WYMYŚLIŁ, MA W OGÓLE SENS.

Z

nalazłem w końcu na siebie sposób. Mam wytrych do Majewskiego. Szukałem go jakieś 57 lat i w końcu mam ten tajemniczy kod do samego siebie. Sposób postępowania jest prosty: jak tylko Szymek się waha i czai, to wysyłam sam do siebie Majewskiego, który za niego podejmuje decyzję. Pachnie to lekką schizofrenią, ale trudno, zanim psychologzy z rubryk sąsiednich się na mnie rzucą, wyjawię go, bo jestem pewien, że jest uniwersalny i zadziała tak samo na przykład na Jana Nowaka czy Urszulę Gdulę (kochani, jak niechcący teraz wymienilem konkretne osoby, to *sorry*, zbieżność przypadkowa).

Nie będę tu krzyczał „Eureka!”, bo pewnie nie jestem w tej dziedzinie oryginalny, ale jednak ogłaszam zwycięstwo nad... SPOCONĄ ŁAPKĄ! Otóż ten psychosomatyczny objaw towarzyszy mi od lat w chwilach stresu, gdy nadchodzi jakieś wyzwanie, które sam sobie uparcie wrzucam na bary. I kocham owo wrzucanie, ale jednocześnie zwykle wtedy zaczynam pompować balon moich lęków, pełen katastrof i wizji upadku.

SPOCONE ŁAPKI pojawiają się zwykle od razu, gdy pomysł nabiera kształtów i staje się coraz bardziej realny. I wtedy wasz Szymek zaczyna serię zwodów, bujnięć i wahnięć, czy to, co sobie wymyślił, ma w ogóle sens. Tak było ostatnio z moim nowym monologiem, który nosi znamieny tytuł „Kto panu to zrobił?” – i rzeczywiście „zrobił mi” on coś nowego, innego, co stało się zaczynem do opracowania naukowo Metody Na Majewskiego.

Bo oto w momencie wpadnięcia na pomysł zareagowałem jak typowy Szymuś. Od razu zameldowały się wszystkie moje lęki, od SPOCONYCH ŁAPEK po nocne wybudzenie i ciągi myśli „może jednak nie”. Jednak wtedy, ni z tego, ni z owego, do wystraszonego Szymusia wysłałem mocnego, doświadczonego, dorosłego Majewskiego, który

bez litości podał konkretną datę premiery! Ba, za plecami Szymka zadzwonił do jego agentki i ustalił jesienną trasę. I wtedy stres wyparował, trema odeszła, balon został przekłuty, a kobyłka podeszła do płota. Umiesz, wiesz, masz doświadczenie, będzie dobrze – tak do Szymona rzekł Majewski. Czyżby Szymek lubił się bać, a Majewskiego zaczęło to męczyć? A może to robota Tadeusza? Mam tak na drugie. I to może właśnie Tadeusz miał dosyć tego konfliktu między Szymkiem a Majewskim i przechylił szalę?

No proszę, zacząłem od rozdwojenia jaźni, a kończę niezłym rozstrojeniem.

Czyżbym jednak dojrzał w wieku 57 lat? Zauważył swoje mocne strony? Okrzepl trochę w sobie? Dokopał się do instrukcji obsługi Szymka?

Majewski, ten spryciarz, zastosował tak naprawdę prostą metodę mojej żony w planowaniu urlopu. Widząc moje męki decyzyjne, iście pięściarskie uniki, Madzia po prostu nagle oświadcza: „Lecimy 14 lipca tu i tu”. I lecimy.

I uwierzcie, leczę, jestem już po premierze, gdyby nie Majewski, to jeszcze szukałbym wymówek. Majewski więc radzi: nie mówmy, że zrobimy, tylko mówmy: zrobimy to 14 sierpnia o 16. Należy wszystkich o tym powiadomić, żeby, jeśli się cofniemy, wytykali nas palcami. Wiecie, jak to wspaniale działa, gdy Majewski mówi do Szymona na głos: „Fajny felieton do »Zwierzciadła« wysyłasz do środy tego tygodnia”. I jak jest czwartek, a Szymon jeszcze nie wysłał, wiecie, jaki to wstyd przed Majewskim? Nie mówiąc już, że Tadeusz ma po dziurki!

Drogi Janie Nowaku, napisz więc ten plan do 15 lipca do 16.30. A ty, Ulu Gdulu, oddasz projekt do 12 sierpnia. Wierzy w Was Majewski i nawet Szymek też już zaczyna.

PS Imiona i nazwiska są przypadkowo celowe. Nawet moje. Wszak Majewskich jak psów. ●



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

JAK TY
TO ROBISZ?

PAULINA KRUPIŃSKA

Paulina Krupińska

DOUGLAS COLLECTION
BIG BRONZER

Bronzer do twarzy i ciała
o subtelnym zapachu kokosu.
Lekkie krycie w wersji matowej
lub z drobinkami. 89 zł.



DOUGLAS
COLLECTION

[Kup książkę](#)