

MAGDA i SZYMON  
MAJEWSKY

Zabawni, romantyczni,  
trochę szaleni

MARCIN MASECKI  
Myślę muzyką

ALEKSANDRA KORCZAK  
Byłabyś świetną nauczycielką

STELLAN SKARSGÅRD  
Słowa są zbędne

PSYCHOLOGIA

*Jak ratuje nas poczucie humoru*

*O pasji bez presji*

*Szczepionka na hejt*

ŚWIĘTUJEMY 8 MARCA

*Kobiety krąg jest*

*jak wielka, silna baba*

*Póki wstydzimy się naszych piersi,  
ktoś inny ma nad nimi władzę*

## VANESSA ALEKSANDER

Na własnych  
zasadach

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099302

Numer w sprzedaży do 02.03.2026

**MAGDA i SZYMON  
MAJEWSKY**  
Zabawni, romantyczni,  
trochę szaleni

**MARCIN MASECKI**  
Myślę muzyką

**ALEKSANDRA  
KORCZAK**  
Byłabyś świetną  
nauczycielką

**STELLAN  
SKARSGÅRD**  
Słowa są zbędne

3 (2152) MARZEC 2026  
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

**PSYCHOLOGIA**  
*Jak ratuje nas  
poczucie humoru*

*O pasji bez presji*

*Szczepionka  
na hejt*

**ŚWIETUJEMY  
8 MARCA**  
*Kobiety krąg jest jak  
wielka, silna baba*

*Póki wstydzimy się  
naszych piersi,  
ktoś inny ma nad  
nimi władzę*

## VANESSA ALEKSANDER NA WŁASNYCH ZASADACH



ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

VANESSA ALEKSANDER

Na własnych zasadach

MARCIN MASECKI

Myślę muzyką

ALEKSANDRA KORCZAK

Byłabyś świetną nauczycielką

STELLAN SKARSGÅRD

Słowa są zbędne

PSYCHOLOGIA

*Jak ratuje nas  
poczucie humoru*

*O pasji bez presji*

*Szczepionka  
na hejt*

3 (2152) MARZEC 2026  
Cena 14,85 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTUJEMY 8 MARCA

*Kobiety krąg jest  
jak wielka, silna baba*

*Póki wstydzimy się  
naszych piersi,  
ktoś inny ma nad nimi władzę*



Magda i Szymon MAJEWSKY  
Zabawni, romantyczni,  
trochę szaleni

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 31.03.2026



SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAМИ: PIERŚCIOŃEK, wzór AP540-6056; PIERŚCIOŃEK, wzór AP536-4076;  
SREBRNY PIERŚCIOŃEK Z KORUNDEM SYNTETYCZNYM I CYRKONIA, wzór AP540-7376



APART.*pl*



## MISSION TO EARTH*PHASE*



Dostępne wyłącznie w wybranych salonach Swatch





„Kobiecość jest sztuką.  
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”

*Magdalena Lamparska*



[solar.com.pl](https://solar.com.pl)



SOLAR





# Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

# CELLULAR EPIGENETICS

**COFNIJ  
WIEK SKÓRY  
W 2 TYGODNIE\***



**1**<sup>sza</sup> DEDYKOWANA SKÓRZE  
TECHNOLOGIA AGE CLOCK  
opracowana przez naukowców  
DO POMIARU BIOLOGICZNEGO WIEKU SKÓRY



**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

# OPARTE NA EPIGENETYCE

NIVEA

**Epigenetyka** to dziedzina nauki, która bada, jak nasz styl życia i środowisko – promieniowanie słoneczne czy zanieczyszczenia – wpływają na wyłączenie genów, przyspieszając **starzenie się skóry**. Ten proces można odwrócić! Poprzez zmianę stylu życia oraz pielęgnację z zastosowaniem **składników aktywnych** odkrytych dzięki badaniom epigenetycznym.

## PRZEŁOMOWY EPICELLINE®

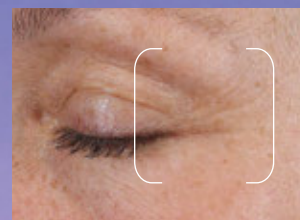
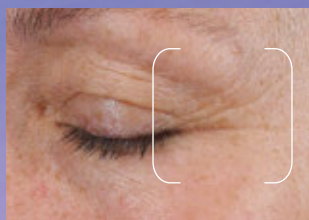
Epicelline® aktywuje funkcje **długowieczności w skórze** i cofa oznaki starzenia się skóry w 2 tygodnie.



**98%** POTWIERDZA  
**WIDOCZNE**  
**ODMŁODZENIE SKÓRY\*\***

PRZED

PO\*\*\*



## COFNIJ

10 OZNAK STARZENIA  
SIĘ SKÓRY\*\*\*\*

Objętość zmarszczek  
**-24%**

Blask  
**+20%**

Wypełnienie  
**+47%**

Elastyczność  
**+20%**

**NOWOŚĆ**



Głębokie zmarszczki  
**-20%**

Efekt liftingu  
**+20%**

Jędrność skóry  
**+20%**

Nawilżenie  
**+36%**

Wygładzenie  
**+17%**

Wzmocnienie skóry  
**+25%**

\* in vitro \*\* badanie kliniczne z udziałem 43 kobiet, 2024, 98% potwierdza wystąpienie oznak odmłodzenia skóry (poprawa jędrności/ elastyczności, efekt liftingu, blask)  
\*\*\* Rzeczywiste wyniki pomiaru zmarszczek za pomocą PRIMOS, bez retuszu. Rezultaty po 2 tygodniach. Indywidualne wyniki mogą się różnić. \*\*\*\* badania kliniczne, współczynnik poprawy, 30-34 kobiety, 2024



Aktorka Vanessa Aleksander, bohaterka naszej okładki, twierdzi, że każda okazja jest dobra, by zauważyć i docenić ludzi wokół nas. Nawet jeśli tą okazją są walentynki, przez wielu nie lubiane z powodu ich postępującej komercjalizacji. Vanessa walentynki bardzo lubi, bo to święto miłości, a ona jest jej największą orędowniczką. W jej domu „kocham” mówiło się przy każdym śniadaniu, a ja – zainspirowana tym faktem – w naszym wywiadzie pociągnęłam wątek śniadań, by pokusić się o wyznanie... mojej miłości do Vanessy. A to dopiero początek...

Uprzedzam lojalnie, marcowy numer „Zwierciadła” wypełniają opowieści o miłości oraz liczne zachęty do jej wyrażania. Na przykład uwielbiani przeze mnie Szymon i Magda Majewscy, bohaterowie okładki kolekcjonerskiej, pokazują, że miłość nie tylko się deklaruje,

ale przede wszystkim robi. Dzień po dniu. Nawet przez 39 lat. Swoją drogą, w ich historii wątek śniadania też się pojawia, a konkretnie pojawia się pewien rozbabrany serek... Co z kolei prowadzi mnie do tekstu Angeliki Kucińskiej, poświęconego barom mlecznym. Okazuje się bowiem, że Polacy (i nie tylko) na nowo rozkochali się w prostej, domowej kuchni, w smakach dzieciństwa, ceratowych obrusach i cenach bez zaokrąglenia. Jednocześnie nie mają nic przeciwko temu, by polską kuchnię twórczo przekształcać, o czym piszemy w innym tekście.

Jest też Sonia Kiszka i jej felieton o starożytnym incelu, który wyrzeźbił kobietę idealną i się w niej zakochał. Może domyślacie się, o kogo chodzi... Ale czy tu na pewno chodzi o miłość? Sonia ma w tym numerze także inny ważny przekaz, dotyczący piersi. Jak wynika z badań socjolożki Marty Majchrzak, nasz stosunek do nich nadal nie jest pozytywny, więcej w nim wstydu niż akceptacji czy dumy, a co dopiero miłości. Na szczęście możemy to zmieniać. Dzień po dniu.



Na zdjęciach od lewej: Vanessa Aleksander, Joanna Olekszyk, Szymon Majewski, ponownie Joanna Olekszyk, Magda Majewska.

*Joanna Olekszyk*

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA

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



MARCCAIN

Marc Cain Collections

Marzec  
2026

# SPIS TREŚCI



## NA OKŁADCE

- 32| VANESSA ALEKSANDER** Uważna na życie  
**44| MAGDA I SZYMON MAJEWSKY** Co by było, gdyby...

### FELIETONY

- 16| ARTUR ANDRUS** Szwagier Gierka  
**18| KATARZYNA MILLER** Kocham się starzeć  
**20| SZYMON MAJEWSKI** Psychofilowanie  
**80| SONIA KISZA** Histeria sztuki  
**104| MONIKA SOBIEN I JACEK DUBOIS** Inni ludzie  
**216| TOMASZ JASTRUN** Okno z wierszem

### TEMAT MIESIĄCA

- 22| NASZE, ICH CZY WSZYSTKICH?** Piers nad pierściami

### SPOTKANIA

- 58| ALEKSANDRA KORCZAK** Dziewczyny nie chcą być grzeczne  
**64| MARCIN MASECKI** Zapach Kolumbii  
**70| MARIA SKŁODOWSKA-CURIE** Idolka Skłodowska  
**74| MARCIN PROKOP** Jestem zwierzęciem rozrywkowym

### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 82| COŚ DLA MÓZGU** O pasji bez presji  
**88| RODZICE NA NOWE CZASY** Zwaśnione rodzeństwo  
**94| MIĘDZY NAMI, KOBIETAMI** W babskim kręgu  
**100| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY**  
Najlepsza szczepionka na przemoc

22

### TEMAT MIESIĄCA

*Balony, cyce, zderzaki, melony,  
cycuszki, cycusie. Do kogo  
kulturowo należą nasze piersi?  
Jak przez wieki widziała je  
sztuka? Czy dziś ta  
narracja się zmieniła?*



64

### MARCIN MASECKI

*„Muzyka jest moim językiem  
w dosłownym sensie. Miałem  
siedem lat, kiedy zacząłem grać,  
ale język muzyczny znałem  
wcześniej. Dziś myślę muzyką.  
Mówię nią o emocjach”.*



Na okładkach:

**VANESSA ALEKSANDER.** Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: MAGDA JAGNICKA.

Asystentka stylistki: IGA RADECKA. Fryzury: TOMASZ MICKIEWICZ / Van Dorsen Artists. Makijaż:

KASIA BIAŁY / Van Dorsen Artists. Scenografia: MONIKA ZGODA. Asystentka scenografki: JULITA TOMASIŁ.

Aleksandra ma na sobie garnitur AVALONIA Vintage, koszulę Baza Vintage, rękawiczki MANGO, bransoletki BERRIES, klipsy POGODNE, sukienkę, rękawiczki MAJA BĄCZYŃSKA, kolczyki BERRIES, pierścienie THESTORIES.

**MAGDA I SZYMON MAJEWSKY.** Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK / VISUAL CRAFTERS. Stylizacja:

KATARZYNA ŁASZCZ. Asystentka stylistki: WERONIKA LESIAK. Makijaż: KASIA BIAŁY / VDA. Fryzury: TOMASZ MICKIEWICZ / VDA. Scenografia: MONIKA ZGODA, asystentka scenografki: JULITA TOMASIŁ. Magda ma na sobie

koszulę LEBRAND, biżuterię MOKOBELLE. Szymon ma na sobie koszulę VIVIENNE WESTWOOD, spodnie PARKI WARSZAWA, biżuterię MOKOBELLE. Kwiaty użyte na zdjęciu: LEGO® Bukiet różowych róż (10374).

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSIYK (redaktorka naczelna). Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

196

## PRZY STOLE

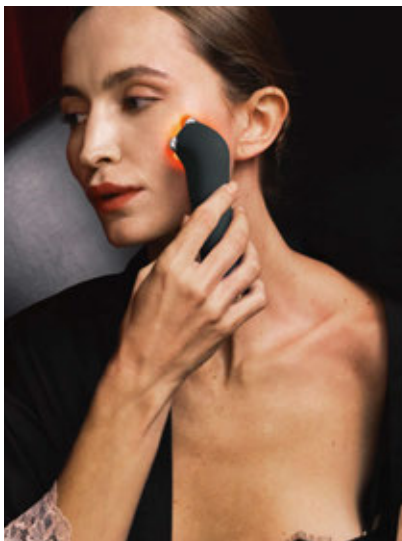
*Adrian Bęben, szef kuchni restauracji Wandal przywraca zapomniane staropolskie przepisy. Przyprawia je współczesnością, daje im nowe kolory i formy.*



172

## URODA NA CO DZIEŃ

*Jak mądrze oczyszczać skórę? Wspierać ją, a nie walczyć z czasem? Dbać o włosy? Jak pomaga nam w tym technologia? Bo dziś w pielęgnacji liczy się... sens.*



## WOKÓŁ NAS

- 108| FOTOREPORTAŻ Młeczaki wracają  
114| MAM WPLYW NeSpoon. Świat jak wielkie płótno  
120| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Mnie to nie śmiesz  
126| Eko? Logiczne!

## KULTURA

- 130| DZIEJE SIĘ  
132| ROZMOWA Stellan Skarsgård. Dodatkowa para oczu  
136| KSIĄŻKI 138| FILMY 139| UWAGA, SERIAL!  
140| W CZTERY OCZY Łukasz Palkowski. Tęsknię za tymi ludźmi  
143| UWAGA, TEMAT 144| SŁOWA O MUZYCE  
148| SZTUKA Jakby jutro nie było 152| NIE PRZEGAPCIE

## MODA

- 154| NA CO DZIEŃ Olimpijskie ABC  
164| POSTAĆ Hanka Podraza. Nie wychodzi mi bycie w trendach  
170| AKTUALNOŚCI



88

## RODZICE NA NOWE CZASY

*Co, kiedy dzieci są ze sobą skłócone? Jak im pomóc? Czy interweniować? – Zacząć od siebie – radzi Wojciech Eichelberger.*



Pierścionek  
499 zł  
W.KRUK

## URODA

- 172| NA CO DZIEŃ Ciche rewolucje w świecie beauty  
178| NOWE I PONADCZASOWE  
180| NOWOŚCI 182| TOP 7  
184| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Przywołane z pamięci

## ZDROWIE

- 186| PRZYGODY CIAŁA Niebezpieczne związki  
190| WELLNESS Ile jest wart Everest?  
194| NA TALERZU Kuchnia prostoty i sytości

## KUCHNIA

- 196| PRZY STOLE Wandal w kuchni polskiej

## DOM

- 202| KOBIETA WE WNĘTRZU Lubię zerkać w niebo

## INNE

- 10| ZAMIAST WSTĘPU 14| LISTY 212| HOROSKOP  
214| KRZYŻÓWKA



202

## DOM

*Stary strych w industrialnej dzielnicy Berlina stał się nowoczesnym apartamentem. – Zrobienie mieszkania dla siebie było poważnym wyzwaniem – mówi Kasia Kronberger, projektantka wnętrz.*

*Kwietniowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 3 marca.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

## POCZĄTEK NIEBA

Chciałam podziękować za nowy numer „Zwierciadła” („Z” nr 2/2026). Za wywiad z Lusią. Lusi za to, że tak pięknie otula kobiety. Pozwala im być sobą i cieszyć się kobiecością nawet na trudnych ścieżkach życia. Tak, myślę, że to miejsce, które Lusiu stworzyła z innymi, jest początkiem Nieba dla wielu kobiet. Ostatnio miałam rozmowy z dziewczynami z noclegowni w dużym mieście. To miejsce prowadzone przez siostry zakonne. Wiem, że też robią piękne rzeczy, ale może nie potrafią jak Lusiu... Panie z tej noclegowni skarżyły się, że jak przyjdą przenocować z zadbanymi paznokciami, siostry są oburzone. To jesteś bezdomna czy nie? Jakby krzyczały: jesteś za ładna na kobietę w kryzysie, masz być brudna, smutna. Bardzo wzruszył mnie wywiad z Lusią. Nadzieja, że ktoś rozumie, daje szansę i pomaga stanąć na własnych nogach. Dziękuję, że pokazujecie takich pięknych ludzi.

*Agata*

## ODZYSKAŁAM ŻYCIE

Artykuł o tym, jak wygląda życie po odwyku i o trudnościach związanych z trzeźwieniem („Z” nr 2/2026) jest niezwykle ważny. Zwłaszcza w kulturze, w której picie alkoholu traktuje się niemal jak codzienny rytuał. Chciałabym podzielić się moją historią, która (mam nadzieję) może dodać otuchy innym osobom mierzącym się z podobnym wyzwaniem. Przez wiele lat codziennie sięgałam po butelkę wina.



Autorki listów otrzymają zestaw kosmetyków marki JESTEM: głęboko regenerujący krem na noc oraz mgiełkę tonizującą z płatkami złota.  
[www.jestemdotykiem.pl](http://www.jestemdotykiem.pl)

Nie zawałam terminów, pracowałam, prowadziłam bogate życie towarzyskie, a film nie urywał mi się po alkoholu. „Wino jest zdrowe, komu to szkodzi?” – pytałam siebie. I w istocie nikt wprost nie cierpiał z powodu mojego picia. Mimo to zaczęłam odczuwać coraz mniejszą satysfakcję, spłylenie wartości, brak energii życiowej. Postanowiłam coś zmienić i już od dziewięciu miesięcy nie piję. Odzyskałam radość życia, ciekawość świata, zapisuję się na studia, dużo czytam, dbam o siebie i swoje ciało. Straciłam 10 kilogramów, a moja cera wreszcie odzyskała blask. Przy okazji odkryłam coś jeszcze: w trzeźwym życiu uzależnienie można zastąpić czymś wartościowym. W moim przypadku stały się tym: sport, zgłębianie wiedzy, stymulujący umysłowo relaks, a także nowe hobby, na przykład szycie. Wszystko sprowadza się do przeniesienia uwagi na coś twórczego, rozwijającego i dającego satysfakcję zamiast ucieczki w substancję. To doświadczenie pokazało mi, że energię, którą kiedyś marnowałam, można przekuć w prawdziwe życie, pełne sensu i autentycznej radości. Ten artykuł daje nadzieję, że można mówić o trzeźwieniu nie tylko w kategoriach walki z nalogiem, ale też w kategoriach odkrywania życia na nowo – życia pełnego

ciekawości, uważności i prawdziwej energii. Dziękuję Państwu za odwagę w poruszaniu tej trudnej tematyki i za pokazanie, że życie po uzależnieniu może być piękne i bogate.

*Anonimowa Czytelniczka*

## KONIEC Z TYM!

Wow! Ale genialna rozmowa Zofii Fabjanowskiej z ilustratorką Joanną Concejo („Z” nr 1/2026). Ta rozmowa jest tak wielowątkowa, tak bardzo mi bliska pod wieloma względami. Począwszy od tworzenia czegoś z niczego, na skrawkach papieru, które dla innych są już niepotrzebne, przez udzielanie wskazówek, jak rysować, co rysować i co „byłoby lepsze”, po bliskość z dziadkami, a w końcu powiedzenie sobie i wszystkim doradcom: „Dość! Idę własną drogą i teraz będzie albo po mojemu, albo wcale”. Jako dorosła osoba, po czterdziestce, wróciłam do zarzuconej w dzieciństwie pasji malowania, tworzenia na płótnie. Na początku zostało to przyjęte przez najbliższych i znajomych ze zdziwieniem, z czasem to zaakceptowano. Gdy pasja na dobre się rozwinęła, do tego stopnia, że zaczęto zapraszać mnie na wystawy z lokalnymi artystami i naprawdę czułam radość tworzenia – zaczęto udzielać mi rad w stylu: maluj tak a tak, a może namalujesz to czy tamto, lepiej byłoby, gdybyś malowała w inny sposób. To wszystko doprowadziło do tego, że cały czar tworzenia prysł. Sztalugi upchałam za szafą, pędzle i farby poszły w ką. Dziś mówię za bohaterką wywiadu Joanną Concejo: „Dobra, koniec z tym”. Maluję po swojemu, tak jak czuję, tak jak lubię.

*Malarka Ewelina*

ZDROJE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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



# NOMINATION

THE ORIGINAL



ZNAK TOWAROWY  
NOMINATION®  
TO GWARANCJA  
AUTENTYCZNOŚCI

BIŻUTERIA DOSTĘPNA W SALONACH SIECI BRIJU ORAZ W NAJLEPSZYCH SALONACH JUBILERSKICH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU. KONTAKT:  
MARZENA KANIK-MIRKA BIZU, TEL. 600-44-11-25, BIURO@BIZUGROUP.PL, WWW.LABIZU.PL, FB NOMINATION POLSKA

## *Jak po japońsku jest „pergamin”?*

NIESTETY, Z WIEKIEM ROŚNIE MI POZIOM ZGRYŻLIWOŚCI.  
A MOŻE TO NIE KWESTIA WIEKU? MOŻE TO RODZINNE? WPRAWDZIE  
RODZICE ŁAGODNI, ALE SZWAGIER... KTOŚ POWIE – CO TO ZA  
RODZINA? NIE MA SIĘ GENÓW PO SZWAGRZE. OTÓŻ NIE! PO TYLU  
LATACH JUŻ RODZINA I MOŻNA MIEĆ GENY PO SZWAGRZE!

D



o zestawu ulubionych zwrotów internetowych dołączam: „Rzadki widok”. Proszę, oto kilka (prawdziwych) cytatów z różnych portali: „Rzadki widok: Danuta Stenka zabrała starszą córkę na finał »Tańca z gwiazdami«!”, „Księżna Kate i księżę William w czułych objęciach. To rzadki widok”, „Lukas Podolski pokazał piękną żonę Polkę. To rzadki widok”, „Joanna Kulig pokazała się z mężem na salonach. To rzadki widok: niesamowicie się uzupełniamy”, „Folia poprawiająca wybarwienie jabłek to rzadki widok, ale są pionierzy”. Takie wyrazy zaskoczenia dotyczą zazwyczaj tego, że ktoś się nieczęsto pokazuje z kimś na bankietach, premierach, galach. Albo pokazuje się, ale nie okazuje publicznie uczuć, a powinien. No może ostatni z cytatów wykracza poza sferę kontaktów międzyludzkich, ale to dlatego, że mi się skopioowało z portalu dla sadowników. Chociaż... Może gdyby sadownik pionier, po użyciu folii poprawiającej wybarwienie jabłek, zabrał starszą córkę na finał „Tańca z gwiazdami”, to też byłby rzadki widok?

Skoro ten zwrot tak świetnie się przyjął w internecie, może przyda się też w innych sytuacjach? Rozpocząć wiadomości telewizyjne od: „Prezydent spotkał się z premierem. To rzadki widok”. Albo relacja z Konkursu Chopinowskiego: „Na widowni Filharmonii Narodowej zasiadło wielu przedstawicieli świata polityki. To rzadki widok”. Notatka w lokalnej gazecie: „Burmistrz zajrzał do biblioteki. To rzadki widok”. No wiem, trochę się wyzłośliwiam. Niestety, z wiekiem rośnie mi poziom zgryźliwości. A może to nie kwestia wieku? Może to rodzinne? Wprawdzie rodzice łagodni, ale szwagier... Ktoś powie – co to za rodzina? Nie ma się genów po szwagrze. Otóż nie! Po tylu latach już rodzina i można mieć geny po szwagrze! No więc

szwagier też ma tak, że czasami, kiedy mówi „dzień dobry”, to już się czepia. On nawet „kocham” potrafi powiedzieć złośliwie. Ostatnio, kiedy dowiedział się, że jego kolega zaczął się uczyć japońskiego, zapytał: – A jak jest po japońsku „pergamin”?

– A po co ci to? Przecież ty nawet nie wiesz jak po polsku jest „pergamin”! – odszczeknął się kolega. Szwagier potem tłumaczył, że chciał tylko sprawdzić, jak dobrze kolega zna język japoński. Bo jego (szwagra) zdaniem, o dobrej znajomości języka obcego można mówić wtedy, kiedy się zna jakieś zupełnie niepotrzebne słowa. A jemu (szwagrowi) „pergamin” do niczego nie jest potrzebny.

Połączenie wieku i genów może mieć wpływ na poziom zgryźliwości. Do takiego wniosku doszedł szwagier Gierka, cytując mamę. Mama ma trzy siostry. Mama jest najmłodsza, ma 82 lata. Najstarsza siostra ma lat 92 i: „taki apetyt, że na śniadanie je cztery kromki chleba i trzy parówki. A najgorsze, że nic ją nie boli”. I to ma niby tłumaczyć złośliwość szwagra? Że ma to po mamie? Przecież mówiąc, że to „najgorsze”, mama szwagra nie musiała mieć niczego złego na myśli. Ot, wyraz podziwu, że mimo takiego wieku ma się taki apetyt i tak świetne zdrowie. Jeżeli koleżanka informuje koleżankę, że „Magda ma nowego faceta, a najgorsze, że przystojny”, to od razu to musi być wyraz niechęci do Magdy? Może raczej chęci do jej nowego faceta?

Z żoną szwagra postanowiliśmy otoczyć go czułością, żeby miał pozytywniejsze nastawienie do świata. Na ich rocznicę ślubu napisałem wiersz, który żona wyrecytowała w czasie uroczystej kolacji: „Idziemy razem w szczęściu, w biedzie/ I tyle jeszcze dróg przed nami/ Dla Ciebie mogę się dowiedzieć/ Jak po japońsku jest „pergamin”.

Szwagier był wzruszony. A to rzadki widok. ●

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



DANUCERA



# *Piękna skóra to kwestia wyboru*

*Danuta Mieloch*

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



zajrzyj po więcej  
[www.danucera.pl](http://www.danucera.pl)

## Otwieram się na nowe

W PEWNYM WIEKU ZMIANY NIE SĄ DOBRE?  
STARYCH DRZEW SIĘ NIE PRZESADZA? BZDURY!

**J**eżeli ktoś uwierzy, że starość to koniec wszystkiego, to będzie miał koniec wszystkiego. Zestarzeje się w sensie mentalnym, czyli będzie uważał, że już na nic nie czeka, że już niczego nie wymyśli. Oczywiście jest coś takiego, że jak człowiek w pewnym momencie życia ma inną dyspozycję psychofizyczną, bo ma, to bardziej zajmuje się tym, żeby mu było wygodniej, żeby nie bolało, żeby się nie męczyć. Ale szalenie atrakcyjne jest wtedy to, że można zrobić coś, czego się wcześniej nie robiło, że można sobie pozwolić na marzenie, które polega na tym, że sobie przypominam, co chciałam kiedyś, żeby się pojawiło, ale się nie pojawiło.

Mój przyjaciel przed śmiercią objechał świat, a miał za co, bo sprzedał swoją firmę i odwiedził miejsca, w których nie był, a być pragnął. Na starość spełnił więc swoje marzenia. Myślę, że to dowód miłości do siebie.

Pamiętam, że jako dziewczyna mówiłam mojej mamie: „Kochana, nie odkładaj pieniędzy na czarną godzinę, bo kiedy ta nadejdzie, to żadne pieniądze nie pomogą, tylko sobie hulaj”. Ona na to, że oszczędza dla mnie. Odpowiedziałam jej, że to nie są pieniądze, które by mnie urządziły do końca życia, że zarabiam i sobie poradzę. Powtarzałam: „Po prostu żyj, kupuj to, na co masz ochotę, dogadaj sobie”. Mama oszczędzała na przykład na taksówkach, mówiła, że są za drogie. No w porównaniu do biletów miejskich, to tak. Ale jeśli ktoś chce gdzieś dojechać komfortowo w butach na obcasach, w kreacji prosto spod igły, z misternie ułożoną fryzurą, w dodatku zimą, gdy pada albo wieje, to niech sobie jedzie taksówką. Czasami można pozwolić sobie na taki luksus. Uważam, że optymalna starość powinna być luksusowa.

Kiedyś jako młode dziewczyny podziwialiśmy starsze damy, które nosiły drogie rzeczy. Ktoś powie: „Po co im to?”. Właśnie po to, że one się z tego powodu cieszą, że mają coś, na co nie mogły sobie za młodu pozwolić. Miały wtedy marzenia, miały

młodość, wszystko, co się zdarzało, było pierwsze i nowe. A teraz zdarza się coś, co dotąd nie mogło się spełnić. Oczywiście nie wszyscy odłożą pieniądze, które na to pozwolą, nie wszyscy mają zawód, po którym zostają przydatne na starość umiejętności. Ale można wtedy zacząć dowiadywać się czegoś nowego, uczyć się różnych rzeczy, na które przedtem nie miało się czasu. Moja teściowa na przykład na stare lata zaczęła uczyć się angielskiego.

Bo jest tak, że jedni boją się zmian, a inni nie. Ci, którzy się nie boją, są mentalnie młodzi. Nie musimy przy tym robić niczego spektakularnego, nie każdy jest na to gotowy. Możemy natomiast zmieniać małe rzeczy, na przykład przyzwyczajenia. Możemy pomyśleć o tym, jak chcielibyśmy mieszkać. Starsi ludzie mają czasami domy, które zostawiają dzieciom, zamiast na przykład zamienić je na mieszkania w wymarzonym miejscu. Nie zostawiajcie dzieciom wszystkiego, co zgromadziliście! One i tak będą to miały po was, jak odejdziecie z tego świata. Ucieszcie się tym, co macie, a jak nie macie, to sobie to zafundujcie. Na przykład domek na wsi. Moim zdaniem wielkim błędem jest zostawianie wszystkiego dla dzieci i wnuków. Za te pieniądze można pojechać na wakacje, wynająć sprzątaczkę, zadbać o siebie. Ten luksus wam się należy. Emerytury są tragiczne, więc jeśli jeszcze pracujecie, pamiętajcie o tym, żeby zaoszczędzić na starość.

Chodzi o to, żeby nie tkwić w przekonaniu, że w pewnym wieku już nic ci się nie należy. I jeszcze jedno: nie dajcie się przekonać sprytnym dzieciom albo zazdrosnym koleżankom, że „ty, kochana, to już nadajesz się do grobu”. Najgorsze, co może nam się przydarzyć, to ludzie, którzy żalują nam czegoś, czego sami sobie nie dają. Trzeba im powiedzieć: „Jesteś dla siebie niedobry? Trudno, twoja sprawa. Ale ja nie zamierzam tego słuchać, będę dbać o siebie, bo to mi się zwyczajnie należy za długie życie, w którym bardzo dużo zrobiłam”.



KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Píše książki,  
wiersze, śpiewa.

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

