

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

IGNACY LISS

Aktor z zasadami

WERONIKA TOFILSKA

Reżyserką to może
być Agnieszka Holland!

MALGORZATA SZEJNERT

Pisz prostymi zdaniami

KASIA LINS

Obywatelka K.L.

7 (2156) LIPIEC 2026

Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA

Jak krucha
jest męska psychika

URODA

Looksmaxxing.
Czy to nowy kanon?

Tylko u nas

**WAKACYJNY PRZEWODNIK
FESTIWALOWY PO POLSCE**

NAJLEPSZE SPA NA LATO

ŚLUB we własnym stylu,
z miłości, nawet
dla feministki

Ikony pokolenia. Z
ZENDAYA
Gwiazda
w starym stylu

BAD BUNNY

„W nic tak nie wierzę,
jak w muzykę”

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 30.06.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

7 (2156) LIPIEC 2026

Cena 24,99 zł (w tym 23% VAT)

TEMAT MIESIĄCA

Jak krucha
jest męska psychika

URODA

Looksmaxxing.
Czy to nowy kanon?

Tylko u nas

WAKACYJNY PRZEWODNIK
FESTIWALOWY PO POLSCE

NAJLEPSZE SPA NA LATO

ŚLUB we własnym stylu,
z miłości, nawet
dla feministki

IGNACY LISS
Aktor z zasadami

WERONIKA TOFILSKA
Reżyserką to może
być Agnieszka Holland!

MALGORZATA
SZEJNERT
Pisz prostymi
zdaniami

KASIA LINS
Obywatelka K.L.

Ikony pokolenia Z
BAD BUNNY
„W nic tak nie wierzę,
jak w muzykę”

ZENDAYA
Gwiazda w starym stylu

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264



0 7>

9 770514 099418

Numer w sprzedaży do 03.08.2026



ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI I PERLAMAMI | KOMPLET: wzór 240.182



APART.*pl*





REACH FOR THE CROWN

DATEJUST



PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC
DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



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



Benito Antonio Martínez Ocasio, czyli Bad Bunny, i Zendaya Maree Stoermer Coleman (a może i Holland), lepiej znana jako Zendaya – bohaterowie lipcowych okładek, ikony pokolenia Z, a osobiście także moi ulubieńcy. Oboje o 2026 roku mogą zdecydowanie powiedzieć, że będzie należał do nich. W jej wypadku oznacza to pięć premier (dwie, jedna filmowa i jedna serialowa, już za nami) plus podsycane do temperatury wrzenia zamieszanie wokół tego, czy wyszła za mąż. W jego wypadku to występ podczas Super Bowl Halftime na początku tego roku, który z wielu względów przejdzie do historii, oraz trasa koncertowa, podczas której w lipcu odwiedzi m.in. Warszawę. Dziś są już w okolicach trzydziestki, ale spójrzcie na zdjęcia poniżej. Kilkuletni chłopiec w przebraniu króliczka (tak, to właśnie od tego kostiumu wziął się jego słynny pseudonim) i roześmiana 15-latką, już wtedy gwiazda Disneya. Czy przypuszczali, co przyniesie im przyszłość?



Na zdjęciach od lewej: Zendaya (2011) i Bud Bunny (koniec lat 90.).

Może to z powodu tych zdjęć, a może z powodu Dnia Dziecka przypomniał mi się pewien fakt z mojego dzieciństwa, o którym chyba Wam nie mówiłam. Otóż jeszcze w szkole podstawowej napisałam scenariusz przedstawienia, w którym rodzina Carringtonów (tak, tak, to były czasy świetności „Dynastii”) przyjeżdża do mojej miejscowości, by uratować podupadającą Hutę Ostrowiec. Przedstawienie, w którym także zagrałam – Amandę Carrington – wzbudzało radość na wszystkich apelach szkolnych oraz międzyszkolnych, gdzieś było nawet jego nagranie na kasecie VHS, niestety, spłonęło podczas pożaru biblioteki. I wiecie, co pomyślałam? Po pierwsze, skąd ja wzięłam wtedy taki cudowny pomysł?! Po drugie, kto się zgodził, by w ogóle to wystawić?! (Wiadomo, wspaniała polonistka Dorota Dziubek). A po trzecie: dlaczego ja już nie piszę scenariuszy?! Gorąco zachęcam Was do nurkowania w odmętach Waszego dzieciństwa i przypominania sobie o ukrytych tam talentach. Ciekawe, co znajdziecie.

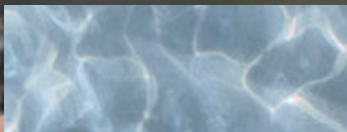
Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: RED. NACZELNEJ WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIUAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZJURA: TOMIEK MICKIEWICZ. BŁŹUTERA: PANDORA. ZDJĘCIA: KEVIN WINTER/GETTY IMAGES, MATERIAŁY ARCHIWALNE.




SADVA
X
Aga Koleszewska ♥



ŻYCIE TO PODRÓŻ
w swoim żywiole

Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na sadva.pl

Lipiec
2026



NA OKŁADCE

28| ZENDAYA Inna niż wszystkie

36| BAD BUNNY Dobry idol

FELIETONY

14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

16| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć

18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

44| SONIA KISZA Histeria sztuki

94| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

244| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

20| ZDROWIE PSYCHICZNE MĘŻCZYŹN Pod presją

SPOTKANIA

48| WERONIKA TOFILSKA Trochę mroku, trochę blasku

58| IGNACY LISS Cudowny chłopak

68| MALGORZATA SZEJNERT Proszę o detronizację

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY (Nie) moja вина

82| COŚ DLA MÓZGU Chcieć mniej

88| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Odmawiam, ale kocham

WOKÓŁ NAS

96| FENOMEN Psy nie proszą o odbitki

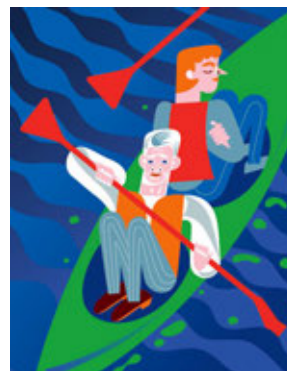
102| MAM WPLYW Joanna Kortańska. Teraz już mogę, teraz już chcę

108| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY

Lekcja pierwszej pomocy

76 RODZICE NA NOWE CZASY

Zwykle błędy wychowawcze popełniamy w imię dobrych intencji. Najlepsze, co można zrobić, to przyznać się do tego. I rozmawiać. Za wszelką cenę.



88

POROZMAWIAJMY O SEKSIE

Jak odmówić, by nie urazić bliskiej osoby? Starać się, by odmowa nie równała się odrzuceniu. Jak reagować, kiedy słyszemy „nie”? Nie myśleć źle o sobie.



YES
kolczyki
449 zł.

58

IGNACY LISS

Czy powiedziałbym, że aktor jest osobą godną podziwu i naśladowania? Nie wiem. Godny podziwu jest ojciec, który o świecie idzie do huty, by zarobić na życie.



48

WERONIKA TOFILSKA

Kiedy poszłam na studia, głośno już mówiono o braku kobiet reżyserek. Zaczęła się wielka zmiana. Może dlatego udało mi się wystartować ze swoimi rzeczami.



CALZEDONIA
THE BIKINI EXPERT.

192

URODA

Presja wyglądu dopadła w końcu mężczyzn. I nie chodzi jedynie o ciuchy. Dziś panowie ulegają trendowi zwanemu looksmaxxing. Twarz i ciało stają się projektem do zoptymalizowania.



132

INSPIRACJE

Kreacja tylko na ten jeden dzień? A może zamiast tego stylizacje, które sprawdzą się także na co dzień? Do tego dodatki, które zostaną na lata. Ślubne kreacje w nowoczesnej odsłonie.



114| SOLIDARNOŚĆ I EMPATIA Nie jesteście same
122| ZAGADKI NATURY Werner Herzog. Uwierz w duchy
126| EKO? LOGICZNE! 130| EKO Nie drażnij skrzydłicy

ŚLUB

132| INSPIRACJE Swobodny romantyzm
138| BIŻUTERIA Pierścionek na zawsze...
140 OD-NOWA Panna młoda feministka
146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Tyrka, ale i błogosławieństwo



APART
pierścionek 1759 zł.

KULTURA

153| WAKACYJNY PRZEWODNIK KULTURALNY
164| KSIĄŻKI 166| UWAGA, FILM! 168| FILMY 170| SERIALE
172| ROZMOWA Kasia Lins. Z dnia na dzień
176| SŁOWA O MUZYCE 180| NIE PRZEGAPCIE

MODA

182| NA CO DZIEŃ Tak brzydkie, że aż ładne?
189| AKTUALNOŚCI

URODA

192| NA CO DZIEŃ Męski kanon piękna
202| TOP 7 204| NOWE I PONADCZASOWE
205| NOWOŚCI

ZDROWIE

207| WELLNESS Najlepsze SPA – nasze wybory
214| NA TALERZU Rewolucja

KUCHNIA

218| PRZY STOLE Coś dla szpasa, coś dla smaku

DOM

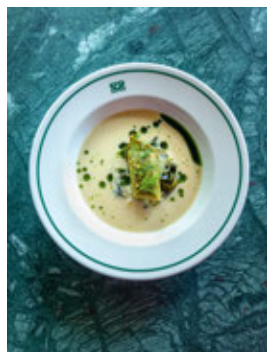
224| KOBIETA WE WNĘTRZU Zaprojektowany z pamięci

INNE

6| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY
240| HOROSKOP 242| KRZYŻÓWKA

PANDORA

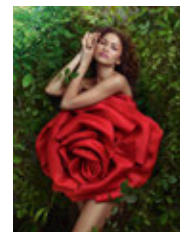
kolczyki 599 zł.



218

KUCHNIA

Jurata, legendarny Hotel Lido, a w nim nowa restauracja Szpas. Z autorskim menu inspirowanym kuchnią kaszubską. Zajrzyjcie tu na halibuta albo turbota z pieca.



Na okładkach:

ZENDAYA
Zdjęcie:
ANNIE LEIBOVITZ/
VOGUE/
TRUNKARCHIVE

BAD BUNNY
Zdjęcie:
TIM TADDER/The Forbes
Collection/Contour RA/
GETTY IMAGES

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



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

MODELKA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIĘ SIMONA NIKOLAJEWSKA

LAB
NEW SKIN
GENERATION

TWÓJ RUCH! SKIN GAMBIT

STWÓRZ SVOJĄ STRATEGIĘ
PIELĘGNACJI



Dostępne w ofercie

ROSSMANN
Moja Drogeria

WYGŁADZANIE
ZMARSZCZEK

SPOWOLNIENIE
PROCESU STARZENIA

UJĘDRNIENIE
I WYPEŁNIENIE

S.M.A.R.T. DERMOHACKING PROGRAM

NIE JESTEM DZIWACZKĄ

Przeczytałam tekst „Szanować robaczka” („Z” nr 06/2026)

i jestem zachwycona. Nagle się okazuje, że wcale nie jestem tak nawiedzona, jak niektórzy twierdzą, bo całe życie dosłownie szanuję robaczka i inne stworzonka.

W dni po deszczu wszędzie się spóźniam, bo na drodze pełno ślimaczków, które trzeba przenieść w trawę – inaczej ludzie je po prostu rozdeptają, to przecież taki problem, żeby patrzeć pod nogi i ominąć delikatne stworzonko. Od dzieciństwa wylawiam też z wszystkich oczek wodnych topiące się owady. Opanowałam do perfekcji łapanie uwieczonych w mieszkaniu owadów latających za pomocą kartki, szklanki i uwalnianie ich na balkonie. Tak więc dziękuję za ten wywiad. Pokazał mi, że wcale nie jestem dziwaczką. Mój syn też przenosi ślimaki i ratuje owady, jestem z niego dumna.

Marzena

SZUKAJ POZYTYWÓW

Ponieważ od lat niezmienną sympatią darzę panią Grażynę Wolszczak, w pierwszej kolejności przeczytałam wywiad „Ahoj, przygodo!” („Z” nr 06/2026).

Od razu zwrócił moją uwagę rocznik pani Grażyny, do którego zupełnie otwarcie się przyznała, bo jest to dokładnie rocznik mojego taty. I pomyślałam sobie, że czasami zaledwie kilka przeczytanych zdań potrafi dać solidnego „kopniaka motywacyjnego”.



Autorki listów otrzymają skórzaną szaszetkę wykonaną z włoskiej skóry posiadającej ekologiczne certyfikaty od polskiej marki THE MAR.

www.themarstore.com

Wiem, że ciężko jest może porównywać mężczyznę i kobietę, ale przez całą lekturę wywiadu towarzyszyła mi myśl, że mój tata, niestety, jest pani Grażyny totalnym przeciwieństwem. Przede wszystkim ma rozliczne problemy zdrowotne i wygląda na swój wiek albo nawet nieco starszej. Często się o niego martwię, ale jednocześnie rozumiem, co bardzo pięknie tłumaczy pani Grażyna, że nic nie dzieje się w życiu bez wysiłku – na piękno i zdrowie musimy sobie cierpliwie pracować, po drodze niekiedy ponosząc porażki. W wywiadzie dostajemy tak naprawdę gotową receptę, którą można by podsumować w pięciu kluczowych punktach: szukaj pozytywów, buduj dobre relacje z ludźmi, ruszaj się, uważaj na to, co jesz, oraz miej pracę, która daje ci poczucie sensu. To wszystko tylko z pozoru jest proste i oczywiste, ale wymaga niezwyklej regularności i wytrwałości, bo nie ma dróg na skróty i żadne efekty nie przyjdą do nas po tygodniu. A ja nabrałam autentycznej energii i ochoty, żeby, jak to opisała pani Grażyna, już dziś zacząć kształtować drugą połowę mojego życia. A czy mój tata będzie jeszcze w stanie

coś zmienić? Nie wiem, ale na pewno zachęcę go do lektury tego bardzo mądrego wywiadu.

Natalia

SIŁA JEST WE MNIE

Dziękuję bardzo za artykuł „Wypaleni randkami”

(„Z” nr 05/2026). Przez większą część małżeństwa byłam ofiarą przemocy. Wieczna krytyka, poniżanie itp. Długo nie mogłam wrócić do siebie, na nowo komuś zaufać, odbudować pewność siebie. Na terapii psycholożka powiedziała, żebym założyła konto na portalu randkowym. I się zaczęło!

Bywałam wyzywana, bo jasno stawiałam granicę, że na razie nie mam ochoty na znajomość, że próbuję się odbudować. Zakładając konto, chciałam, aby ktoś mnie wysłuchał, zrozumiał, a nie tylko chciał przelecieć. A byłam atakowana wyuzdanymi zdjęciami na dzień dobry. Większość facetów szukała tylko przygody na jeden raz albo udawała kogoś innego, obniżała lub zawyżała wiek. A ja potrzebowałam przyjaciela, który na nowo otworzy mnie na miłość, a nie bardziej na nią zamknie. W końcu zrezygnowałam z wszelkich aplikacji randkowych, bo zrozumiałam, że mogę być szczęśliwa i spełniona. I nie chcę byle czego. Prawdziwa siła i miłość jest we mnie, a nie w drugiej osobie. Nie zamknęłam się na miłość, tylko – tak, jak napisaliście – wypaliłam się randkami.

Kati

REKLAMA

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



Gatta

x

JUSTYNA STECZKOWSKA

KOLEKCJA DOSTĘPNA W SALONACH ORAZ NA [GATTA.PL](https://gatta.pl)

Patagonia dla każdego

W RODZINIE WESELE. POSZLIŚMY POPATRZEĆ NA SZCZĘŚCIE
MŁODYCH LUDZI I PRZYPOMNIEĆ SOBIE SVOJE. W TRAKCIE
ZABAWY – CZYLI PODCZAS SIEDZENIA I PATRZENIA, JAK INNI SIĘ
BAWIĄ – WPADEŁ MI DO GŁOWY POMYSŁ RACJONALIZACJI
NIEKTÓRYCH WESELNYCH ZWYCZAJÓW.

P

atagonia jest super. Każdemu polecam – tak opowieść o wycieczce do Ameryki Południowej zakończył Adam. Był tam z żoną, to już kolejna ich daleka wyprawa w tym roku. Dzieci wyrosły, pieniędzy pod dostatkiem, więc wyruszyli w podróż po świecie.

– Swoje luksusowe auto i dom na Mazurach też każdemu polecam? – pomyślał, ale nie powiedział głośno szwagier Gierka, który z Adamem chodził do liceum. Szwagier nie przechodził kryzysu wieku średniego, ale chyba właśnie przechodzi kryzys średniej klasy w jego branży. Ona od lat jest niska, a on jeszcze mieści się poniżej średniej. A tu Adam wspaniałomyślnie poleca mu Patagonię! Szwagier wie, że to głupio złościć się na czyjś sukces finansowy. Ale tak naprawdę nie złości się na sukces Adama, wkurza go brak wyczucia. A rozmowa zaczęła się od tego, że Adam powiedział, że na pomysł wyruszenia w świat i skorzystania z gromadzonych przez lata oszczędności wpadł po zobaczeniu w internecie okładki książki „Śmierć z zerem na koncie”. Książki nie przeczytał, ale tytuł wszystko mu wyjaśnił. Szwagier pomyślał, że dla niego tytuł „Śmierć z zerem na koncie” to początek myślenia o tym, jak do takiego zera doprowadzić, jak się pozbyć debetu. A ten tu będzie każdemu Patagonię polecał!

W rodzinie wesele. Poszliśmy popatrzeć na szczęście młodych ludzi i przypomnieć sobie swoje. W trakcie zabawy – czyli podczas siedzenia i patrzenia, jak inni się bawią – wpadł mi do głowy pomysł racjonalizacji niektórych weselnych zwyczajów. Na przykład jest taki, że podczas oczepin panna młoda rzuca bukiet, pan młody muszkę. Kto złapie, ten – zgodnie z weselnym wierzeniem – w najbliższym roku wyjdzie za mąż albo się ożeni. Wprowadziłbym pewną modyfikację związaną z kryzysem instytucji małżeństwa i dramatem

demograficznym w naszym kraju. Otóż rzucanie zostaje, tak jak było, ale przyjmuje się, że ta panna albo ten kawaler, która albo który złapie, w przyszłym roku nie musi wychodzić za mąż czy się żenić. Reszta musi. Nad prawidłowym przebiegiem oczepin powinna czuwać komisja złożona z przedstawicieli Urzędu Stanu Cywilnego i Urzędu Skarbowego. Osoba, która nie dopełni w ciągu roku obowiązku wynikającego z weselnej wróżby, zostanie obciążona dodatkowym podatkiem. Wiem, że taka zmiana zasad zabawy może spowodować, że panny i kawalerowie będą się rzucali jak szaleni po bukiet czy muchę i w związku z tym w dalszej części imprezy może brać udział mniej osób, bo się wykluczy kontuzjowane, ale to tylko obniży koszty wesela. Dla poprawy nastroju, po tych ekstremalnych oczepinach, dodalibyśmy drugą część wróżby. Otóż teraz na parkiecie stawiają się wszyscy uczestnicy wesela, bez względu na stan cywilny, a państwo młodzi rzucają co popadnie. I jeśli ktoś na przykład złapie alternator, to znaczy, że w przyszłym roku kupi nowy samochód, jeśli ktoś złapie worek pszenicy, to znaczy, że wkrótce zmieni profil produkcji rolnej, jeśli ktoś złapie klucze, to znaczy, że ktoś je zgubił. Zabawa gwarantowana! Chyba.

Wesele Kasi i Szymona wyraźnie wpłynęło na poprawę stosunków między szwagrem a jego żoną. Przetańczyli pół nocy, zwłaszcza „pościelowy”, potem siedzieli wpatrzni w siebie i robili sobie selfie pod wiszącymi na ścianie gołąbkami trzymającymi w dzióbkach ślubne obrączki. Szwagra tak poniosło w nagłym powrocie uczuć małżeńskich, że nad ranem usłyszałem, jak mówi do jednego z wujków, z którymi nawzajem się podtrzymywali w drodze do poręczy Domu Weselnego „Mezilians”: – Moja żona jest super. Każdemu polecam.



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

A man and a woman are standing next to a vintage light blue car. The man, on the left, is wearing a tan button-down shirt, a black cap, and black shorts, leaning against a large blue suitcase. The woman, on the right, is wearing a dark leather jacket over a light-colored dress and is holding a small tan handbag. A large pink suitcase is on the right. The background is a rocky wall with some greenery.

ОЧНИК

Na každá podrož.

www.ochnik.com

Jestem kropeczką we wszechświecie

Z WIEKIEM JUŻ WIEMY, CO W ŻYCIU WAŻNE. TA WIEDZA
TO CENNY DAR, NA KTÓRY ZAPRACOWALIŚMY.

K

iedy pytam siebie bardzo szczerze, czy chciałabym powrócić do swoich młodszych stanów, to owszem, miały one swój wielki urok. Człowiek mógł pohulać, pośmiać się trochę z czego innego niż teraz, bo cały czas dużo się śmieję. To wszystko było fajne, ale nie oddałabym swojej mądrości za nic, za żadną młodość. Nie oddałabym poczucia, że tyle już wiem, rozumiem, tyle zobaczyłam, że pogodziłam się z różnymi rzeczami, nawet tymi dziwnymi. Mam zgodę na rzeczywistość, tak zwaną pokorę. Młodzi nie za bardzo ją lubią, bo nie rozumieją, o co chodzi, myślą, że trzeba się zgadzać na wszystko. A pokora to nie jest zgoda na wszystko, tylko rozumienie wszystkiego, tego, że można próbować, ale czasami się udaje, czasami nie, że ludzie są różni, że życie przynosi koszty, zwycięstwa i porażki, że nie do końca umiemy przewidzieć, co będzie zwycięstwem, co porażką. A ja uważam, że nie ma porażek.

Teraz się trochę pomądrzę. Z wiekiem odkryłam, że nie ma błędów, są tylko doświadczenia, więc nie warto przejmować się, jak coś nie wyszło. To znaczy, że albo miało nie wyjść, albo wyjdzie jutro, albo za trzy tygodnie przestanie nam na tym zależeć. Im jesteśmy starsi, tym na mniejszej liczbie rzeczy nam zależy, ponieważ ważność rzeczy przenosimy z zewnątrz do wewnątrz. Dla mnie kiedyś istotne było to, co dzieje się na zewnątrz, zamartwiałam się, że mnie coś omija, a w ogóle gdzieś coś jest takiego, od czego zależy mój los, moja wartość. Teraz nie mam cienia wątpliwości, że gdy nie będę spokojna i akceptująca siebie, to nic nie zmieni się na lepsze. Na obecnym etapie życia sprawy zewnętrzne są dla mnie ciekawe, ale najważniejszy jest mój spokój. Wiem, że baza życia jest wewnątrz mnie, opieram się na sobie.

Nie wszyscy starzy to mają. Bardzo bym im życzyła, żeby byli zadowoleni z tego, że użyli życia w sposób, który ich wyposażył w spokój, rodzaj

wnikliwości, tolerancji, zachwyty nad życiem, choć oczywiście bywa ono też straszne. Ale z wiekiem widzimy aspekty, które trwają niezależnie od wszystkiego. Na przykład trwają zwierzęta, natura, dobrzy, serdeczni ludzie. Z wiekiem zauważamy też piękno i sens różnorodności. Czyli to, że każdy jest ważny – dzieci, ludzie młodzi, w średnim wieku, starsi. A przede wszystkim widzimy, jak nieprawdopodobnie zjawiskowy jest świat zwierząt. Ostatnio oglądałam głównie filmy o zwierzętach, przyrodzie. Zachwycam się też tym, że robią je ludzie, którzy mają dla zwierząt cierpliwość, uważność, szacunek i miłość. Zwierzęta pokazują nam nieskalaną czystość, choć niektóre nie są mile, na przykład hiena. Mam poczucie, że z wiekiem staję się coraz bardziej taka, jaka jestem. Moja mądrość polega na tym, że widzę swoje miejsce we wszechświecie, ten mały punkcik. W dodatku akceptuję tę kropeczkę, która spina się z resztą świata do kupy.

Młodzi też bywają mądrzy i dojrzały, ale na ogół mądrość przychodzi z wiekiem. Wtedy zaczynamy żyć w zgodzie ze sobą, bo przez większość życia cierpimy, że nie możemy zrealizować sprzecznych pragnień. Ja nie mam kłopotu ze sprzecznościami w sobie, z tym, że coś mi się podoba. Nie jestem przez to rozdarta, tylko bogatsza. Głęboko zachwycam się mądrością naszego rozwoju życiowego, tym, że wszystkie etapy życia są cudowne. Ubolewam nad tym, że nie szanujemy etapu zwanego starością. Kiedyś bardziej szanowaliśmy starszych ludzi, którzy byli autorytetami, szczególnie gdy byli dobrymi ludźmi i coś w życiu osiągnęli. Straciliśmy ten szacunek, więc powinniśmy go sobie teraz sami przyznać, nie czekać, aż nam ktoś to da.

Mądrość to nie twarda wiedza, tytuły naukowe, tylko przeżyte doświadczenia i to, co z nimi zrobiliśmy. Dyplom się przydaje, wiedza jest kawałkiem mądrości, ale na pewno nie całą mądrością. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.

DERMIKA

IMPERIAL

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA
MULTI-REKONSTRUKCJI SKÓRY

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ
WSZYSTKIE
PRODUKTY



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



**WZMACNIA WŁÓKNA
PODPOROWE
- RUSZTOWANIA SKÓRY**
efekt: sprężysta i gładka skóra



**ODBUDOWUJE CEMENT
MIĘDZYKOMÓRKOWY**
efekt: wzmocniona bariera
lipidowa skóry



**REGENERUJE MACIERZ
POZAKOMÓRKOWĄ**
efekt: przyspieszony proces
odnowy skóry

WIELOWYMIAROWY EFEKT ODMŁADZAJĄCY*

- | | |
|---|-------------|
| ☒ EFEKT LIFTINGU | 100% |
| ☒ ZMNIJSZA WIOTCZENIE | 100% |
| ☒ ODMŁADZA WYGLĄD SKÓRY | 100% |
| ☒ REDUKUJE ZMARSZCZKI | 90% |

*Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania
DERMIKA IMPERIAL Krem na dzień.

Półka i spółka

STWORZYŁEM IPSZ, IZBĘ PAMIĘCI SZYMONOWEJ,
„OPAMIĘTAŁEM SIĘ”, CZYLI, W JĘZYKU SZYMONOWYM,
OTOCZYŁEM SIĘ PAMIĄTKAMI.

Jak tylko Madzia mi półki zainstalowała, rychło po 12 latach, to zacząłem się urządzać. Po miesiącu weszła do mojego pokoju, usiadła, rozejrzała się i rzekła: – Pięknie, masz muzeum!

I od tej pory co pewien czas do mnie wpada, żeby pozwiedzać, niedługo wprowadzę bilety albo się otworzę w ramach Nocy Muzeów. Tuż za mną, na półce, stoi portret dziadka Ignacego, obok niego kubek „Mówi się”. Półkę obok zajmuje moja kochana Asia Kołaczowska. Obok kogo?! Obok Józefa Piłsudskiego! Asiu! Czujesz to? Nasz narodowy bohater siedzi z szablą i duma o Polsce, dopiero wywalczonej, obok Ciebie, Asior, naszego wspólnego dobra rozśmieszająco-narodowego.

Jest też zdjęcie mojej mamy Marysi z półrocznym mną przy piersi. Taka ci ze mnie piersióweczka.

Dziadków Ignacych jest trzech, na zdjęciach w drewnie, prezent od przyjaciółki. Aśki też są trzy, w formie grafik mówisiowych i kolażu z Hrabina Pączek. Jesteśmy też wyżej, ja z Aśką, z włóczki zrobieni, trochę jak kukielki z bajki o Misiu Colargolu wyglądamy, można by z nas bajkę zrobić dla dzieci. Choć jak teraz patrzę, to bardziej coś ze Żwirka i Muchomorka mamy.

Są pamiątki harcerskie i rodzinne, kompas dziadka, widelec, który wystrugał, i monokl babci Cesi. Madzia mówi: – Pilnują cię.

To na pewno, ale też prowadzą i dają siłę, bo z taką ścianą, którą mam za plecami, to nikt mnie nie ruszy. Aśka czyni honory muzy, jest natchnieniem, dzięki niej niejeden felieton powstał i żart do stand-upu. Jak coś piszę, to wysyłam na półkę żart w formie surowej i jak wraca od razu, to bingo, mam! I wtedy, wiercie bądź nie, słyszę jej śmiech. Wiecie który, cała Polska go zna. Dzięki Asi częściej wierzę w siebie, ona mi też magnezem i potasem, witaminą i hemoglobina. Dzięki niej jestem bardziej szymonowaty. Dziadek Ignalek z kompasem wyznacza kierunki, ścieżki, dba o morale wnuczka.

Mam też rysunki dzieci i zdjęcia żony, cały prze-krój, od pięknej z lat 80. do pięknej teraz. I zawsze.

Z taką półką nikt mi nie fiknie ani nie podskoczy. Bo za mną stoi Armia Kochanych Przyjaciół. Z nimi czuję się jak Achilles, i to bez pięty, mocny i mniej spięty. A jak mi coś doskwiera, to takie ciepło bije z tej ściany, że „o rany, rany, jestem niepokonany”.

Nie czujecie w felietonach, że Aśka prowadzi moją rękę i zarządza głębią? Czyż nie jestem bardziej buńczuczny w podcastach czy na scenie? To z kolei dzięki dziadkowi. Jemu winszować.

Mogę jeszcze tę półkę podświetlić, to szpan nie lada, córka się z tego śmieje, ale mam ledowe światło, i mogę czasami wszystkimi, których tam mam, mrugnąć. Albo im mrugnąć. Cudowna sprawa, gdy pracuję zimą. Poza tym i tak Asia i dziadek Ignacy są mi ledem zawsze, ledem na całe zło. A jak mi już ktoś na serio stanie na nogę i zajdzie za skórę, to niech uważa, bo go Luśka capnie. Wyskoczy ze zdjęcia, które uwiecznia jej psi skok w zbożu na Mazurach. Zdjęcie jest z 2005 roku. Najpiękniejszy Pies Świata, tak go nazywaliśmy, jest na nim u szczytu formy, beczelnie młody, nietresowalny. Polny piesek małorolny. Lunaszek pędziwiatr. Zawsze w jakiejś wodzie kąpany, nie przepuściła żadnemu jezioru i stawowi. Choć już dawno w psim niebie, to jak patrzę na to zdjęcie, sam mam ochotę na bosaka skakać po polach. Nie ruszajcie więc Szymka krzywe gały złorzeczące i źle życzące, bo Lusia szczerzy kły, bądźmy szczerzy, panie i panowie hejterzy. Mam na półce „dowód” jej psiego ostrego charakteru – oprawioną w ramki skózaną rękawiczkę Madzi pogryzioną przez Luśkę.

To przestroga.

Ta półka to takie moje skrzydła husarskie, jak tylko jadę w trasę lub w miasto na życiowe potyczki, zawsze je przypinam. W myślach. I to wystarczy.

Wasz Asio-Ignalko-Madzio-Lusio Szymon Majewski. ●



SZYMON
MAJEWSKI

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

WITTCHEN

Stay Timeless

new collection spring-summer '26

wittchen.com

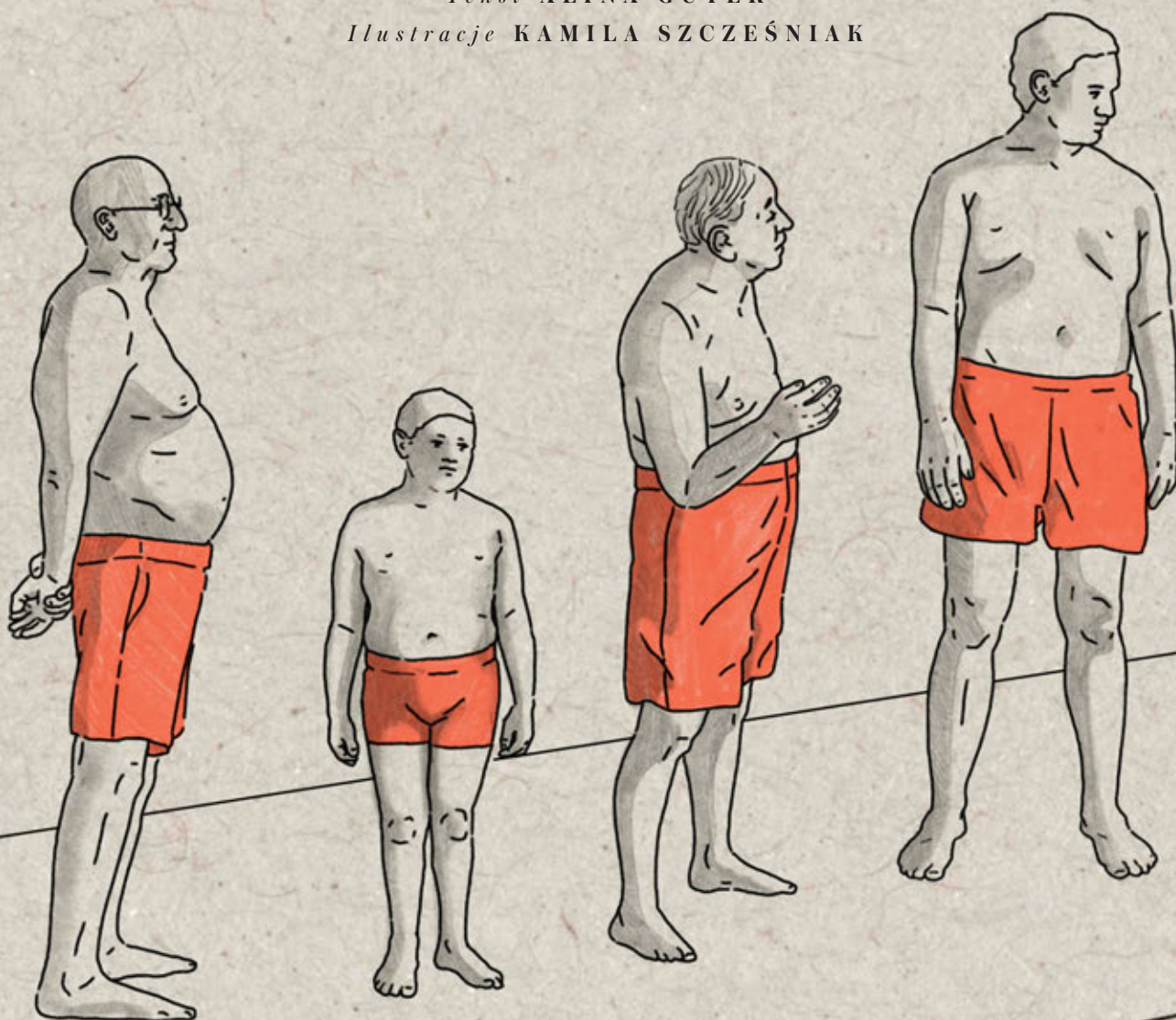
Temat miesiąca

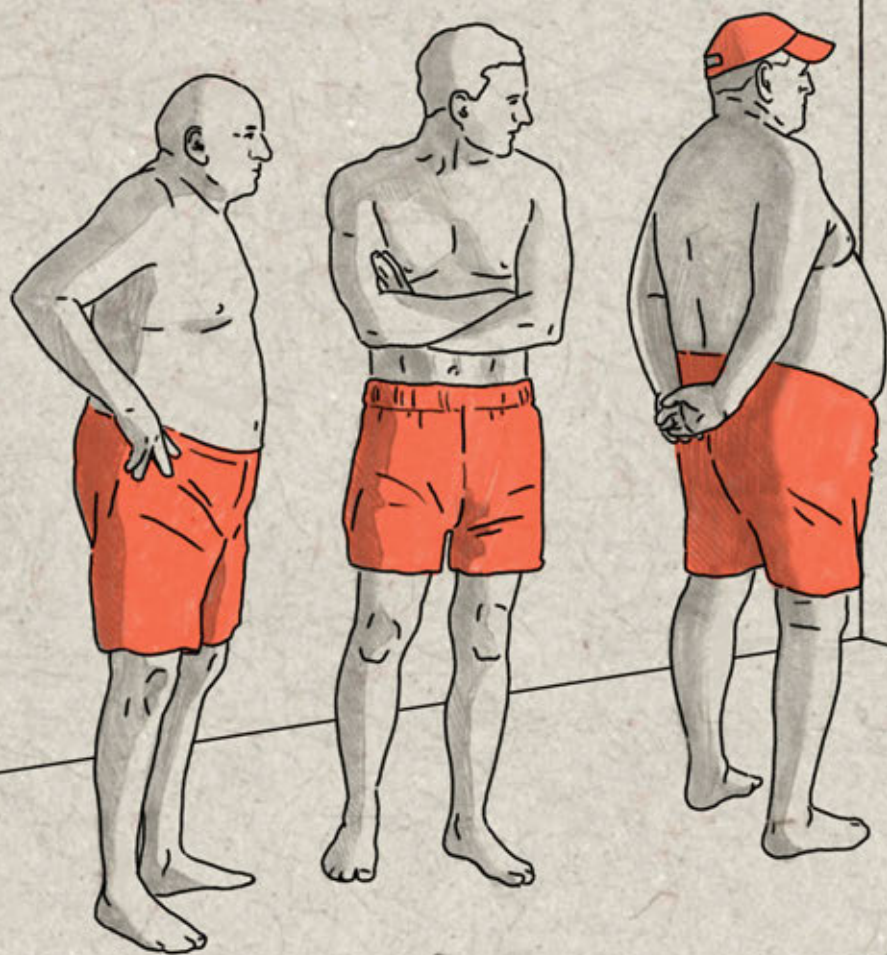
POD PRESJĄ

FACET NIE MOŻE BYĆ MIĘKISZONEM. TO NAJGORSZA OBELGA RZUCANA W JEGO KIERUNKU Z POWAŻNYCH TRYBUN I OD INNYCH MĘŻCZYZN. MA BYĆ SILNY, ZDECYDOWANY, ODPORNY NA CIOSY, A W RAZIE CZEGO POWINIEN UMIEĆ TE CIOSY ZADAWAĆ. WSZYSTKO, CO KŁÓCI SIĘ Z TYM WIZERUNKIEM, A CO JEST PRZECIEŻ PRAWDĄ O WIELU MĘŻCZYZNACH, NADAL Z TRUDEM DOCHODZI DO GŁOSU.

Tekst ALINA GUTEK

Ilustracje KAMILA SZCZEŚNIAK





Jacek Środa, lat 44, z zawodu inżynier budowlany, z pasji kucharz, ojciec dwójki dorosłych dzieci. Wychował się w wielodzietnej rodzinie jako najmłodszy spośród czterech synów.

Dzisiaj nie jest ani inżynierem, ani kucharzem, ani mężem. Próbuje być ojcem.

– Kim jestem? Mogę się przedstawić jako facet na detoksie. Od gier, alkoholu, seksu, ale przede wszystkim od presji bycia prawdziwym facetem.

Jacek od dziecka czuł się inny, niż to sobie wyobrażał ojciec. Bracia grali w piłkę, on wołał pomagać mamie w kuchni. Oni poszli na politechnikę, on chciał iść do pracy w restauracji, ale to dla ojca było nie do przyjęcia, więc wyładował w budowlance. Męczył się tam strasznie, więc te męczarnie rekompensował sobie graniem na pececie kolegi w „Heroes of Might and Magic III”. To była ucieczka, chwile zapomnienia. Podobne do tych, które przeżywał podczas gotowania.

– Nawet teraz, choć jestem po kilku latach terapii, słyszę prześmiewczy głos ojca, gdy ucierałem mak w makutrze: „Co ty, baba jesteś?”. Całe życie chciałem zasłużyć na jego uznanie. Robiłem więc to, czego oczekiwał. Kiedy na pierwszym roku poznałem dziewczynę, koleżankę z grupy, szybko wzięliśmy ślub – znów dla ojca. Bo nie akceptował związków na kocią łapę. Mama nie miała nic do powiedzenia, kompletnie nic, służyła ojcu jako odgromnik, często widziałem jego podniesioną rękę, raz ją nawet przytrzymałem i wtedy oberwałem. Taki obraz kobiety i mężczyzny wyniosłem z domu. I kiedy pojawiły się, dość szybko, dzieci, a ja coraz częściej szukałem zapomnienia w grach, przygodnym seksie, alkoholu, podobnie zacząłem traktować żonę. Widzę to dopiero teraz, bo wtedy uważałem, że to ona mnie blokuje, że jest roszczeniowa i że mnie nie rozumie. Rozwiodłem się. Coraz bardziej zaniedbywałem pracę, choć to w pracy najdłużej udało mi się utrzymać na powierzchni, odszedłem dopiero rok temu, prosto na oddział odwykowy do szpitala. Powiem coś obrazoburczego – dopiero od trzech miesięcy, czyli od śmierci ojca, czuję, że więzy, którymi byłem spętany, puszczają. Powoli odzyskuję kontakt ze sobą, tym wzgardzanym przez ojca, niemęskim. I zaczynam siebie akceptować. To wszystko jednak jest zbyt świeże, żeby mówić o sukcesie. Wiem, że czeka mnie długa droga do zdrowienia. Wierzę, że mi się uda. Mam dla kogo nią iść – dla dzieci.

MA, A NIE DAJE

Prof. Katarzyna Kucharska we wstępie do pracy naukowej „Zdrowie psychiczne mężczyzny” (PWN) pisze, że współczesną psychiatrię zdominowało zjawisko autodestrukcji. A to dlatego, że „mężczyźni nie radzą sobie ze stresem, napięciem, lękiem przed odrzuceniem i zarządzaniem złością w poczuciu braku zrozumienia społecznego”. I reagują wtedy atakiem na siebie. Bezpośrednim, który wprost wiąże się z dużym ryzykiem samobójstwa. Albo pośrednim – czyli uzależnieniem od alkoholu, substancji psychoaktywnych, seksu, pornografii,

gier komputerowych, kompulsywnym objadaniem się – które dramatyczne konsekwencje daje dopiero po jakimś czasie.

Jaka jest zatem kondycja psychiczna współczesnych mężczyzn? Trzeba zgodzić się z psychologiem Pawłem Drożdżakiem, który uważa, że nie da się odpowiedzieć na to pytanie w sposób jednoznaczny. Mężczyźni są bowiem grupą niejednorodną pod każdym względem – wieku, typu osobowości, problemów, z jakimi się borykają.

– Ale jest coś takiego jak figura mężczyzny w kulturze, do której mężczyzna musi się jakoś odnieść – zauważa Drożdżak. – Ta figura odgrywa rolę podobną do roli boga, który patrzy z góry i nie grzmi. Albo państwa, które mogłoby dużo robić, ale nie robi. Czyli mężczyzna to ktoś wszechmocny, kto nie ma żadnych ograniczeń, ale się nie stara, nie dowozi. Zatem to figura rozzarowująca, a także irytująca przez to, że rzekomo ma ogromne możliwości, jak pierwotne bóstwo, które obrzucano kamieniami za to, że nie sprowadza deszczu.

Według Pawła Drożdżaka różnice między mężczyznami w dużej mierze polegają na tym, w jaki sposób panowie ustawiają się do tej konstrukcji. Jedni mogą całkowicie wycofywać się na bierne pozycje. Tak czyni wielu młodych mężczyzn, którzy rezygnują z kontaktu z dziewczynami, zamykają się przed światem. Inni uciekają w cyniczne i agresywne postawy. Myślą: „Jeżeli jestem znienawidzonym bogiem, to stanę się złośliwy, okrutny. Jeżeli świat, kobiety, przypisują mi takie właściwości, to ja im pokażę, co to znaczy”. Jeszcze inni próbują spełniać oczekiwania kultury, czyli starają się być jednocześnie wrażliwi i twardzi, całkowicie bezpruderyjni i powściągliwi, silni i słabi. Ponieważ słyszą, że są źródłem rozzarowania kobiet i świata, to próbują być fajni, zaspokajać wszystkie oczekiwania.

– Istnieje nieskończenie dużo taktów, które może przyjąć mężczyzna. W tym działania autodestrukcyjne – mówi Drożdżak. – Bo zamiast relacji ze światem, z kobietą mężczyzna może mieć relacje z używkami. Na zasadzie: „whisky, moja żona”, która nie zdradzi, nie skrytykuje. Zauważmy, że nawet w serialach Netflixa nie występuje już postać mężczyzny ratownika, to kobiety są ratowniczkami, a mężczyźni występują w roli oferm, nieudaczników, których trzeba ratować. Co zatem myśli mężczyzna bombardowany takim przekazem kulturowym na swój temat? „Jeżeli jestem zły, to zachowam się jak ktoś zły, bo tego się ode mnie oczekuje”. Mężczyzna może się spotkać z zarzutem, że jego grupa społeczna, w tym on, powinna coś robić, a tego nie robi. I jakoś z tym zarzutem próbuje dłować: wycofuje się albo desperacko prze do przodu, do brawury.

Psychiatra dr Robert Madejek zgadza się z tezą, że jedną z przyczyn problemów mężczyzn są dynamiczne zmiany wzoru męskości, mocno niespójne. Z jednej strony bowiem słyszą oni od lat, że powinni być twardzi, nie wyrażać emocji, zapewniać otoczeniu różne zasoby. Z drugiej – od pewnego czasu pojawiają się oczekiwania, że mają być też emocjonalni, wrażliwi, empatyczni. Nielatwo takie sprzeczne oczekiwania pomieścić.