

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

7,99 zł

2 (2103) LUTY 2022

TEMAT MIESIĄCA
WYGLĄD TO NIE WSZYSTKO

PEŁNĄ PARĄ
Grażyna Torbicka *rozmarwia*
z Kasią Walicką Maimone

Manuela Gretkowska *czyta*
Lucynę Ćwierczakiewiczową

WRAŻLIWCY
DANUTA STENKA
RALPH KAMINSKI
MARIAN TURSKI
ARTUR BARCIŚ

PSYCHOLOGIA
Syndrom Atlasa
Orgazm bez wstydu
Sekret męskich przyjaźni

Cate
Blanchett
SPÓJRZ JEJ W OCZY


Cena 7,99 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
0 2 >
9 770514 099500



PIERŚCIONKI Z ŻÓŁTEGO I BIAŁEGO ZŁOTA Z BRYLANTAMI, wzór 110169



APART.pl

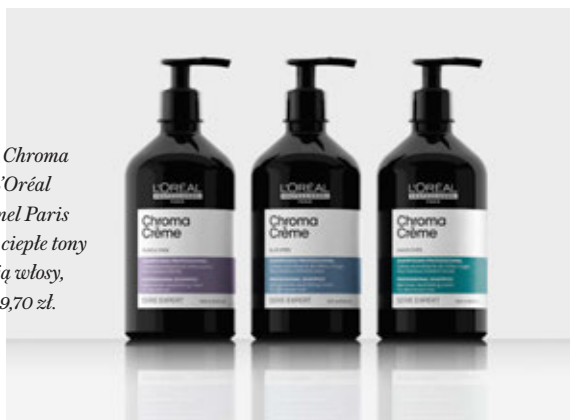


Nowy ROK, nowy KOLOR

MASZ OCHOTĘ NA
ODŚWIEŻENIE KOLORU
WŁOSÓW? A MOŻE JESTEŚ
GOTOWA NA CAŁKOWITĄ
METAMORFOZĘ? MOŻE
CIĘ UWIEŚĆ GŁĘBOKA
MOKKA! EKSPERCI L'ORÉAL
PROFESSIONNEL PARIS
OPANOWALI DO PERFEKЦИИ
KOLORYZACJĘ W ODCIENIU
WIELOWYMIAROWEGO
BRĄZU. POCZUJ
PRZYJEMNOŚĆ LUKSUSOWEJ,
PROFESJONALNEJ
KOLORYZACJI INOA
I WYJDŹ Z SALONU
Z UPRAŻNIONYM
KOLOREM WŁOSÓW.

Koloryzacja iNOA jest z nami od 2009 roku. Zdążyliśmy już niemal zapomnieć, że wcześniej farbowanie wiązało się z siedzeniem w chmurze zapachu amoniaku, a po zabiegu skóra głowy była ściągnięta i przesuszona. Rewolucyjność formuły iNOA polega na tym, że nie zawiera ona amoniaku. Koloryzacja jest trwała, a kolor intensywny dzięki formule zasilanej w 60% olejkami. To one napędzają barwniki we włosach, tworząc zdrowo wyglądający kolor o wysokim połysku. Wizyta w salonie to chwila czystej przyjemności i relaksu – skóra głowy pozostaje w optymalnym komforcie, nie ma nieprzyjemnych zapachów, mamy gwarancję pokrycia siwych włosów i pewność, że kolor będzie żywy, naturalny i pełen blasku.

*Szampony Chroma
Crème L'Oréal
Professionnel Paris
neutralizują ciepłe tony
i pielęgnują włosy,
300 ml/89,70 zł.*



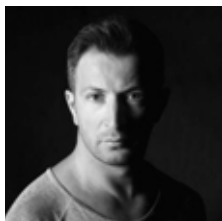
IDEALNY BRĄZ

Profesjonaliści kochają iNOA również za szeroką gamę kolorów. Ponad 100 odcieni pozwala kolorystom uwolnić kreatywność i pokazać swój kunszt. Co powiesz na bogatą, klasyczną, a jednocześnie całkowicie nowoczesną mokrą? To najmłodniejszy kolor sezonu. Ekspertom L'Oréal Professionnel Paris udało się osiągnąć wyrafinowaną równowagę pomiędzy zimnymi i ciepłymi tonami. Kolor jest naturalny i wielowymiarowy dzięki temu, że fryzjer stosuje aż dwa, trzy odcienie, rozłożone umiejętnie od nasady aż po końce włosów. Taki efekt pozwala osiągnąć tylko profesjonalna koloryzacja.



BEZ CIEPŁYCH ODCIENI

Po wyjściu z salonu kolor włosów jest idealny. Niestety, z biegiem czasu i bez właściwej pielęgnacji w domu odcień traci na intensywności i zaczynają się na nim pojawiać ciepłe refleksy – żółte, pomarańczowe lub czerwone. L'Oréal Professionnel Paris stworzył gamę szamponów Chroma Crème, które neutralizują ciepłe refleksy niezależnie od koloru włosów. Jest tu oczywiście Chroma Crème Purple z fioletowym pigmentem do neutralizacji żółtych refleksów na blondzie. Jest też Chroma Crème Ash z niebieskim pigmentem, który świetnie neutralizuje miedziane tony przy jasnych brązach. Z kolei przy wspomnianym ciemnym brązie czy czerni najlepiej sprawdzi się Chroma Crème Matte z zielonym pigmentem. Wypielęgnowane włosy, wyrówna kolor i zniweluje czerwone tony.



Każda kobieta, nawet ta z koloryzowanymi włosami, pragnie zachować ich zdrowy wygląd i utrzymać blask na długo. Koloryzacja iNOA to odpowiedź na tę potrzebę. ODS (oil delivery system) zapewnia optymalną ochronę włosów podczas tego zabiegu. To pielęgnacja dla włosów i komfort dla skóry głowy. A co zrobić, kiedy włosy łapią niechciane odcienie? Trzy szampony Chroma Crème doskonale walczą z niepożądanymi refleksami: żółtym, pomarańczowym i czerwonym. A wszystko to dzieje się podczas codziennego mycia włosów. To idealne rozwiązanie na piękne i chłodne kolory pomiędzy koloryzacjami w salonie.

**Jacek Rybacki, fryzjer, Teczni Artysta L'Oréal Professionnel Paris.
@madeinrybacki**



Numery lutowe mają do siebie, że powstają niejako w przejściu pomiędzy dwoma światami. Jeden to rok 2021, drugi – 2022. Pomiędzy nimi jest coś w rodzaju zawieszenia. Nie jest to próżnia, bo bardzo dużo się w nim mieści, nie jest to też zatrzymanie, bo bardzo dużo się w nim dzieje. Nazwałabym to przedziwną przestrzenią, pełną z jednej strony podsumowań, z drugiej – planów, z trzeciej – radosnego oczekiwania, a z czwartej – niepewności, lęku i poczucia zwykłego zmęczenia.

To wszystko znajdziecie też na stronach „Zwierciadła”. Radość i refleksję. Przestrożę i nadzieję. Poruszające wyznanie obok odrywającej na chwilę od rzeczy wistości fantastycznej opowieści. Jak zawsze staraliśmy się utkać ten kobierzec z tego, co nas porusza i jest dla nas ważne. Ale też poprząkać go rzeczami i tematami, które staramy się lepiej zrozumieć lub w których staramy się doskonalić. Jak pewnie zauważycie, gdzieniegdzie te nici się ze sobą pięknie splatają, czasem jedna przechodzi w drugą, innym razem biegną obok siebie. Powtarzają się podobne motywy, kolory, symbole. Ktoś w jednym materiale zadaje pytanie, na które ktoś w innym odpowiada. Inny ktoś rozwija, zupełnie tego nieświadomy, wątek poruszony przez jeszcze inną osobę kilka stron wcześniej. Jedne teksty idealnie się uzupełniają, inne pozdrawiają z sympatią i zrozumieniem. Już chyba kiedyś pisałam o tym przedziwnym dialogu, jakiego jesteśmy świadkami w redakcji.

Piszę o nim znowu, bo przypomina mi właśnie te dwa światy, które się ze sobą stykają. Jaki będzie 2022? Zupełnie inny czy jednak całkiem podobny do 2021? Przyniesie nam odpowiedzi czy nowe pytania? Spokój czy zmiany? Nie mam pojęcia. Ale najważniejsze, że będziemy w tym razem.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

Lirene

DERMOPROGRAM



KORZENIE PIELEGNACJI



INNOWACJA! Lirene Formuła Anti-aging

Nowa linia kosmetyków odmładzających zapewni Twojej skórze pierwotną vitalność. Łączy ujędrniające właściwości ekstraktu z sekwoi z pielęgnacyjnymi korzeniami: imbirem, lukrecją, kurkumą i żeń-szeniem. Poszczególne kremy dopasowane są do potrzeb każdego typu cery dojrzałej: suchej, naczynkowej, normalnej czy mieszanej.

INNOWACJE stworzone
przez kobiety dla **KOBIET**

Luty
2022

SPIS TREŚCI



20

CATE
BLANCHETT

Podkreśla się jej nadzwyczajne zdolności aktorskie, rzadziej pisze się o tym, że zawsze jest sobą. Na scenie, w filmie, w życiu prywatnym i zawodowym, w obozach dla uchodźców i na czerwonym dywanie.

FELIETONY

- 10| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 12| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
14| KATARZYNA MILLER Kobiecty alfabet 16| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
66| ANNA JANKO Pisane na lustrze
88| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
180| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

20| CATE BLANCHETT To cała ja

TEMAT MIESIĄCA

28| OBSESJA PIĘKNA Wygląd to nie wszystko

SPOTKANIA

- 36| MARIAN TURSKI Coraz większe kręgi zrozumienia
42| DANUTA STENKA Własny Anioł Stróż
48| RALPH KAMINSKI Witajcie w mojej bajce
54| KATARZYNA WALICKA MAIMONE Jazzmanka w świecie filmu
60| CUDOWNE LATA Artura Barcisia

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 68| MĘSKA STREFA Lojalność i poświęcenie
72| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Wszystko o orgazmie
76| NA KOZETCE Unikaj trójkątów
80| SYNDROM ATLASA Pułapka nadodpowiedzialności
84| MOJA HISTORIA Notatki z domu niedoli

48

RALPH KAMINSKI

Fenomen polskiej sceny muzycznej. Wylamuje się ze schematów. „Potrzeba bycia w kontrze to bardzo długo był mój drive”.



54

KATARZYNA WALICKA
MAIMONE

„Ktoś wchodzi na przymiarkę i w ciągu paru chwil zaczyna się zmieniać, przeobrażać. To przywilej obserwować, jak dzieje się magia” – mówi kostiumografka Grażynie Torbickiej.



160 KOBIETA WE WNĘTRZU

*Niezwykły strych
na warszawskiej
Starówce aktorki
Katarzyny
du Château.*

142 URODA NA CO DZIEŃ

*Zimą ubieraj skórę
na cebulkę: serum,
krem i SPF.
I na stoku,
i w mieście.*

WOKÓŁ NAS

90| FOTOREPORTAŻ Projekt miłość
96| DONOSY RZECZYWISTOŚCI Język ciała
102| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

105| DZIEJE SIĘ 108| KSIĄŻKI 109| MUZYKA
110| ROZMOWA z Julią Ducournau, reżyserką „Titane”
114| FILMY 115| SERIALE 116| SZTUKA Paweł Orłowski
120| POSTAĆ Lucyna Ćwierczakiewiczowa
124| W CZTERY OCZY Siri Hustvedt 127| NIE PRZEGAPCIE!

140 MODA AKTUALNOŚCI

*Jedwabne apaszki
od Hermès a i inne stylowe detale.
Nie tylko na walentynki.*



MODA

128| INSPIRACJE Jedziemy w Dolomity
136| NA CO DZIEŃ Maskarada 140| AKTUALNOŚCI

URODA

142| NA CO DZIEŃ Sezon narciarski 146| NOWOŚCI
147| PIELĘGNACJA 27 aktywnych składników
149| TOP 7 150| URODA ŻYCIA Karoliny Gorczyca
153| MEDYCYNĄ ESTETYCZNA Wyszczuplające światło

ZDROWIE

154| PRZYGODY CIAŁA Pokochaj swoje serce
158| NA TALERZU Ty jesteś najważniejsza

DOM

160| KOBIETA WE WNĘTRZU Kasia z zamku

KUCHNIA

166| PRZY STOLE Zróbnmy coś razem

INNE

4| ZAMIĄST WSTĘPU 8| LISTY 18| ISTOTA RZECZY
176| HOROSKOP 178| KRZYŻÓWKA



Na okładce: CATE BLANCHETT.
Zdjęcie:
SOPHY HOLLAND/CONTOUR/
GETTY IMAGES/GALLO IMAGES.

*Marcowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 3 lutego.*

SPOD ZNAKU FENIKSA

Czytając styczniowy Temat miesiąca, uzmysłowiłam sobie, że wywiad „Czasem lubię, czasem nie” jest o mnie. A właściwie o nowej mnie. O tym, że kiedyś, nie tak dawno temu, byłam zupełnie inną osobą niż teraz. Kiedy zrobiłam sobie wymarzony tatuaż Feniksa powstającego z popiołów, doszło do mnie, że to nie tylko tatuaż, ale też symbol mojej wewnętrznej i trochę zewnętrznej przemiany. Urodziłam się z obustronnym rozszczepem wargi i wyrostka zębodołowego i uciekałam przed tym całe życie, nawet przed fachowym nazywaniem swojej przypadłości, jakbym była i nie była jednocześnie, jakbym chciała przed tym uciec wewnątrz. W pewnym momencie zrozumiałam jednak, że nie ucieknę przed samą sobą, i wzięłam się za bary z życiem, a przede wszystkim ze sobą. Teraz jestem już po dwóch kolejnych operacjach, dzięki którym fizycznie stałam się inną osobą (rozszczep jest praktycznie niewidoczny), a przede wszystkim zmieniłam się mentalnie. Nie ma już tamtej Weroniki. Jest nowa. Odważna, dumna z siebie i swojej walki, pewna siebie, która zamiast chować się pod kocem przed życiem, wychodzi mu naprzeciw. Nowa osoba, nowa kobieta, nowa ja. Nowa Weronika, która z optymizmem i ciekawością patrzy w przyszłość.

Weronika

DZIERGANIE FOREVER

Pamiętam moje pierwsze druty – krótkie, do robienia skarpet, mama zabezpieczała ich końce płaskimi guzikami, by robótka się nie zsuwała. Miałam może siedem



Autorki listów otrzymują dwa nowe zapachy ABERCROMBIE & FITCH – AWAY EDP/EDT.

lat i chora nudziłam się w domu, więc nauka robienia na drutach miała mnie wybawić z tej męki. Bardzo polubiłam to zajęcie. Na początku tworzyłam małe formy: zabawki, portmonetki, ale gdy przesiadłam się na pełnowymiarowe druty, ruszyłam z produkcją swetrów. Świat się zmieniał: stare aluminiowe druty zastępowały nowe, gładkie i przywożone z Zachodu, w sklepach z włóczkami pojawiły się wielokolorowe motki, a ja spędzałam każdą wolną chwilę, wertując gazetki poświęcone dziewiarstwu. Aż przyszedł taki czas, kiedy sklepy odzieżowe wypełniły się kiedyś trudno osiągalnym towarem i samodzielne robienie swetrów przestało być potrzebne, a nawet opłacalne. Ostatni raz miałam druty w rękach kilkanaście lat temu, gdy w ukryciu przed kilkuletnią córką robiłam ubranka dla jej ukochanej lalki, jako prezent od Świętego Mikołaja. Co dawało mi robienie na drutach? Oprócz produktu finalnego w postaci nowego swetra dostawałam lekcję cierpliwości i pokory, bo nie zawsze efekt był taki, jakiego oczekiwałam. Jako szczególnie zapamiętałam moment, gdy mój niezbyt wylewny w okazywaniu uczuć tato rozłożył na stole moje najnowsze dziewiarskie dzieło i pochwalił się nim przed znajomą. To był najwyższy wyraz uznania dla mojej

pasji. A teraz znów rozglądam się za moimi upchanymi gdzieś w szafie drutami. Wiem, że nie będzie tak łatwo jak 30 lat temu, gdy obywałam się bez okularów, ale spróbuję odnaleźć dawną radość tworzenia. To pod wpływem „Zwierciadła” oczywiście i tekstu ze styczniowego numeru o powrocie mody na dziewiarstwo.

Ewa

CENA SŁAWY

Rozmowę o Adele w „Z” nr 1/2022 przeczytałam ze wzruszeniem.

Żyjemy w czasach, kiedy na każdym kroku towarzyszy nam presja. Media społecznościowe – bombardujące nas tysiącami zdjęć szczupłych, uśmiechniętych i modnie ubranych kobiet – wywierają na nas presję, by właśnie tak wyglądać. Reklamy i seriale tylko tę presję wzmacniają, promując młodość, siłę, luksus i elegancję. Nie bez powodu tylu ludzi popada dziś w depresję, bo ta presja to dla nich za dużo. Często wydaje nam się, że sławni i bogaci mają łatwiej, że ich życie usłane jest płatkami róż. A ta rozmowa w empatyczny sposób pokazała drugą stronę medalu, której zwykle nie widać na okładkach kolorowych magazynów. W przypadku Adele sława to także brak prywatności i nieustanna presja właśnie – żeby regularnie wydawać nowe płyty, żeby być szczupłą i pięknie się prezentować. Adele imponuje mi tym, że mimo tego wszystkiego pozostała sobą; i myślę, że my, nawet jeśli nie jesteśmy tak utalentowane, sławne i bogate, również powinnyśmy pozostać sobą, bo nasze prawdziwe ja, wartości i ideały to właśnie to, co mamy najcenniejszego.

Natalia

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

NOWOŚĆ

Bielenda

Pomyśl o sobie.

Złote Ceramidy

ODBUDOWA I NAPRAWA
CERY DOJRZAŁEJ

DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoi* STYL®
2021



- Innowacyjny, biozgodny ze skórą **MULTIKOMPLEKS CERAMIDÓW 1,3,6**, łatwo wnika w jej głąb, pomagając odbudować i naprawić jej strukturę.
- **24 KARATOWE ZŁOTO** ma wpływ na poprawę jędrności i kolorytu skóry, pięknie rozświetla cerę.
- **Ceramidy** ułatwiają przenikanie składników aktywnych do głębszych warstw skóry, dzięki nim skóra zostaje maksymalnie nasycona składnikami o wysokim potencjale naprawczym i odbudowującym jak **Kolagen** czy **Multipeptydy**.

**MULTITERAPIA
PRZECIWMARSZCZKOWA**

40+ 50+ 60+ 70+

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAM!

| | |
|----------------------------------|------|
| Liftinguje | 76% |
| Wygładza | 100% |
| Poprawia jędrność i elastyczność | 84% |

* Test In Vivo przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologów na grupie 25 kobiet przez okres 3 tygodni. Dotyczy kremu 60+.

Sprawa XV

NIC TAK NIE ROZCZULA JAK WIDOK SZCZENIACZKÓW. NIEPORADNE TO TO, ŚLAMAZARNE, WESOŁE, NOGI IM SIĘ PŁACZA, MAJĄ ZA DUŻO SKÓRY, KTÓRA GRUBYMI FAŁDAMI UKŁADA SIĘ W ŚMIESZNE WZORY.

P

atrzą tymi wielkimi, kochanymi oczkami, czasem pożą buta, czasem róg kanapy, stłuką wazon, nabrudzą, zapaskudzą, nasmrodzą, a jednak gniewać się na nie nie sposób. Po prostu mają psubraty jakiś niewiarygodny urok, któremu oprzeć się nie da żadną miarą. To, co szczególnie chwyta za serce oprócz ich wyglądu, to wesołe usposobienie i ufność do świata. Podbiegną do wszystkiego, co się rusza, ogonem zamerdają, złożą soczysty pocałunek i od razu gotowe do zabaw wszelakich. Ta miłość, którą obdarzają cały świat, jest ogromnie zaraźliwa.

Kiedy szczeniak podrośnie parę centymetrów i nogi przestaną mu się tak strasznie plątać, rozpoczyna się etap zdobywania świata. Szczególnie spacerzy stają się idealną okazją do przeróżnych harców. Patyk i piłka na większość psowatych działają jak narkotyk, a próby zamęczenia czworonogów za pomocą tych przedmiotów zawsze kończą się zamęceniem rzucającego.

Jednak największe prędkości można osiągnąć w zabawach i gonitwach z innymi psami. Aby zaprosić do gonitwy, należy głowę zniżyć w okolice przednich łap, spojrzeć zalotnie ku górze, a zad unieść jak najwyżej i być gotowym do jak najszybszego startu. Młode pieski nie mają skrupułów, żeby zabawę zaproponować każdemu napotkanemu potencjalnemu kompanowi, nawet jeśli tamten ma 18 lat, jedno oko i niewiele więcej łap. Czasem więc zdarzy się, że młody usłyszy ostrzegawcze warczenie, a jak będzie zbyt nachalny, co w tym wieku często się zdarza, może się przekonać, czy stare zęby są jeszcze wystarczająco ostre. W życiu prawie każdego psa przychodzi taki moment, w którym

okazywana wylewna miłość nie tylko nie zostanie odwzajemniona, lecz wręcz przeciwnie, spotyka się z brutalną psią agresją. Widok klów, odgłos szczekania, warczenia i tumany kurzu, a potem nieszczęsny skowyt i pisk, to sytuacja, która wywołuje dreszcze przerażenia u wszystkich świadków. A na uczestnikach takiego zajścia pozostawia trwały ślad. Młody pies po takim wydarzeniu już wie, że proponowanie szalonych zabaw absolutnie każdemu to nie jest najlepszy pomysł. Wciąż uwielbia gonić się z innymi, ale już wie, że z niektórymi trzeba uważać.

Dorosły pies może i ma ochotę jeszcze poszaleć, ale w jego głowie krząta się inna myśl. Jeśli w swoim życiu został zaatakowany kilka razy, to dochodzi do wniosku, że dużo korzystniej wypadnie w kolejnej walce, jeśli uprzedzi atak. Kto pierwszy bowiem zanurzy kły w szyi przeciwnika, będzie miał o wiele większą szansę na zwycięstwo, a i mniejsze ryzyko odniesienia ran. I może dlatego w starych psach trudno odnaleźć szczenięcy urok. Są mądre, doświadczone, często kochane i wierne, ale często bardzo rozczarowane swoją społecznością. A przecież gdyby nie strach przed innymi, który prowadzi od uprzedzania ataków, ten psi świat wyglądałby zupełnie inaczej. Gdybyśmy umieli wszystkim psom świata powiedzieć: „Ej, nie bójcie się, możecie się śmiało ze sobą bawić”, to byłoby dużo weselej i radośniej wśród czworonogów.

Tymczasem Ty, Stasiu, masz tych nóg tylko dwie i nie zanosi się na więcej. Lat masz dziesięć, powoli przestajesz być szczeniakiem i stajesz się fajnym młodziakiem. Jak myślisz, po co opowiedziałem Ci tę historię? ●



MACIEJ STUHR
aktor. Wszechstronny.
Gra, jak nie pisze.
Pisze, jak nie gra.

To **DZIAŁA!**
ZOBACZ nasze
metamorfozy.

my best slim
suplement diety



15 NATURALNYCH
składników m.in.:

- ekstrakt z zielonej kawy
- Yerba Mate
- ekstrakt z guarany
- ekstrakt z pestek winogron
- ekstrakt z gorzkiej pomarańczy
- ekstrakt z pieprzu Cayenne
- L-karnityna



NAJBOGATSZY skład na rynku.
WYSOKA standaryzacja.

- hamuje łaknienie
- przyspiesza metabolizm
- wspiera trawienie
- ułatwia rozpad tłuszczów
- reguluje poziom cukru

-10%
na wszystko

kod rabatowy:
MYBESTPHARM

Do kupienia WYŁĄCZNIE na www.mybestpharm.pl



my best pharm

Felietony cięte i doniczkowe

ZDAJE SIĘ, ŻE OKREŚLENIE „FELIETON”
DOŁĄCZYŁO DO PARU INNYCH, KTÓRYCH SIĘ UŻYWA,
KIEDY NIE WIADOMO, JAK COŚ NAZWAĆ.

Z



ajrzałem do indeksu ze studiów dziennikarskich. Od pierwszego wpisu minęło ponad 30 lat. 28.09.1990 – „Przysposobienie biblioteczne”. Nic nie pamiętam. Ale chyba zostałem odpowiednio przysposobiony, bo do dzisiaj umiem wypożyczyć książkę, a nawet ją zwrócić. Pierwszy przedmiot wymieniony w pierwszej sesji: „Socjologia – wykład”. Zaliczenie z 20.12.1990. Zajrzałem do indeksu, bo chciałem sobie przypomnieć, jaką ocenę miałem z „Gatunków dziennikarstwa”. Były na pierwszym roku. Jest wpis – piątkę miałem. Przy okazji przejrzałem cały indeks. Byłem raczej dobrym studentem. Dwój niedużo. Jedna na pierwszym roku, druga na czwartym. Ale poprawione. Jedna ocena niedostateczna poprawiona nawet na bardzo dobrą. Większość przedmiotów pozaliczanych w terminie. Dwa totalne zaskoczenia. Pierwsze – miałem „bardzo dobry” z wychowania fizycznego! Aż sprawdziłem, czy to na pewno mój indeks. Mój. I zaskoczenie drugie – „bardzo dobry” z wykładu monograficznego „Patologie społeczne” na czwartym roku. Szwagier Gierka stwierdził, że to, że byłem bardzo dobry z patologii społecznych, wcale go nie dziwi. Uważa, że nadal jestem.

Ale po co mi te „Gatunki dziennikarstwa”? Chciałem sprawdzić, czy dobrze pamiętam pewną definicję. Encyklopedia podaje, że „felieton” to „krótki utwór publicyst.-dziennikarski na tematy polit., społ., obyczajowe i kult., napisany w sposób lekki i efektowny, utrzymany w osobistym tonie”. I tak to zapamiętałem. Tymczasem nie dalek jak wczoraj słyszę w radiu zapowiedź: „A teraz zapraszamy do wysłuchania kolejnego felietonu Janusza Kusza...”. Po czym następuje „felieton”, w którym Janusz Kusz mówi tak: „Dzisiaj Malwina Brzezina opowie nam o najnowszych trendach w architekturze wnętrz. Zatem co nowego?”. I tu następuje

kilkuminutowa wypowiedź pani Malwiny Brzeziny, na koniec której autor „felietonu”, Janusz Kusz, stwierdza: „Dziękuję bardzo”. I już. Imiona i nazwiska Janusza Kusza i Malwiny Brzeziny zmyśliłem, ale reszta jest najprawdziwsza. Wynika z tego, że we współczesnym dziennikarstwie bardzo się rozszerzyło pojęcie „felietonu”. Jest nim wszystko. Zdaje się, że określenie to dołączyło do paru innych, których się używa, kiedy nie wiadomo, jak coś nazwać. Takich jak „projekt”. Kiedyś bywały koncerty, widowiska, spektakle, teraz są projekty. Nagrywało się płyty, teraz bierze się udział w projekcie. Ciekaw jestem, czy na wydziałach architektury bierze się udział w projektach projektowania projektów?

A co do felietonu – jeśli tak się rozszerza jego zasięg, to może zacząć stosować to określenie również poza dziennikarstwem? Konduktor w pociągu: „Felietony do kontroli poproszę”; ortopeda na ostrym dyżurze: „To jest złamanie felietonu śródstopia”. Ładne słowo, warto więc z niego korzystać gdzie i jak popadnie. Poeci! Do roboty!, „Szli drogą mroźną, szli drogą mglistą/ Felietonistka z felietonistą/ Droga niełatwa, bo droga kręta/ W kołysce nieśli felietonięta/ On ją poganiał: – Szybciej, kobieto!/ Zaraz na niebo wzejdzie felieton!”

Ostatni wpis w indeksie brzmi tak: „Ob. Artur Andrus otrzymał w dniu 27.06.1996 dyplom magistra z wynikiem bardzo dobrym”. Czyli jednak powinienem wiedzieć, co to jest felieton. Chyba że niektóre studia się przedawniają? Zaraz... Początek 28.09.1990, koniec 27.06.1996? A miały być pięcioletnie! Oj, jakoś mi się zeszło. Widocznie na chwilę zatraciłem się w ćwiczeniach fizycznych albo obserwacji patologii społecznych. Przepraszam, muszę kończyć, bo szwagier Gierka woła na obiad. Jego żona robi świetne felietony. Ruskie i z mięsem.

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

be**BIO**
Ewa Chodakowska




Bądź dla siebie dobra. Naturalnie!


Zadbaj o umysł i ciało. Znajdź chwilę tylko dla siebie. Jesteś wyjątkowa. Jesteś cudem.


Ciało rozpieszczaj naturalnymi balsamami i kremami do rąk beBIO terapia dla skóry. Kosmetyki wypełniłyśmy bioaktywnymi składnikami, witaminami, prebiotykami, organicznymi ekstraktami roślinnymi, które wspierają mikrobiom skóry i odmładzają. Produkty otulają ciało cudownym zapachem, a ich miła cena Cię zaskoczy.



Dostępne w drogeriach **ROSSMANN** oraz w sklepie internetowym www.bebiocosmetics.pl

 www.bebiocosmetics.pl

 [beBIO cosmetics](https://www.facebook.com/beBIOcosmetics)

 [beBIO cosmetics](https://www.instagram.com/beBIOcosmetics)

Przemoc domowa

WAŻNE, ŻEBY O NIEJ GŁOŚNO MÓWIĆ, BO MILCZENIE SŁUŻY PRZEMOCY DOMOWEJ, SANKCJONUJE JĄ I DAJE JEJ SPRAWCOM POCZUCIE BEZKARNOŚCI.



wszem, zdarzają się mężczyźni, którzy są ofiarami przemocy domowej, ale to rzadkość. Statystyki są jednomyślne, to kobiety i dziewczęta stanowią tu zdecydowaną większość, około 90 proc. przypadków. W Polsce ginie z powodu przemocy domowej 500 kobiet rocznie, to trzy tygodniowo! I nie jest tak, że to przypadki wyłącznie z patologicznych środowisk i nie mamy z tym nic wspólnego. Doświadczenie przemocy domowej jest bardzo demokratyczne, dotyczy i bogatych, i biednych, świetnie wykształconych i bez dostępu do edukacji, pań prezesek, znanych modelek czy aktorek, a także gospodyń domowych. Dlaczego mężczyźni krzywdzą kobiety? Bo są od nich znacznie silniejsi, ale też bo mogą to robić. Wciąż zdarzają się u nas sytuacje, kiedy policjant uważa, że rodzinne awantury to są domowe sprawy, do których nie należy się wtrącać, a małżonkowie powinni się sami dogadać. Przemocy domowej sprzyja obojętność państwowych instytucji i Kościoła, którym zależy na utrzymaniu tradycyjnego modelu rodziny. Przyzwolenie na domową przemoc to jest kwestia kulturowa, cecha patriarchy. Pokoleniowy przekaz mówi, że rola mężczyzny polega na panowaniu nad kobietami i egzekwowaniu ich licznych obowiązków. Kobiety od dzieciństwa uczą się więc żyć w takiej poniewierce, że się zupełnie nie liczą. Wpaja im się przekonanie, że to jest ich los i muszą go wytrzymać, takiego przekonania trudno się potem pozbyć mimo społecznych zmian. Niestety, popychanie, szturchanie czy wyzwiska bywają u nas traktowane jak norma. Jeśli nie ma siniaków, to nie ma o czym mówić, to zwykły konflikt małżeński.

Przemoc w związku zaczyna się, kiedy nie możemy swobodnie wypowiedzieć swojego zdania, wyrazić uczuć, zabiera nam się wolność ekspresji i decydowania o sobie. Zachowania, takie jak bycie

ignorowaną przez partnera, gdy jest nie w sosie, szantażowanie w razie różnicy zdań, wyśmiewanie czy chorobliwa zazdrość, to sygnały alarmowe. Przemocowiec często próbuje kontrolować – chce decydować o makijażu i sposobie ubierania, przeglądać prywatne SMS-y, wyciągać pieniądze, izolować od rodziny i bliskich. Przemoc się rozrasta; dochodzą poniżanie, groźby, napady szału, wyzwiska, bicie, zmuszanie do seksu.

Mechanizm przemocy składa się z trzech faz. Pierwsza to rosnące napięcia, kiedy sprawca staje się coraz bardziej drażliwy i wybuchowy. Dość płynnie przechodzi to w awantury z biciem i psychicznym dręczeniem. A na końcu jest faza miesiąca miodowego, kiedy kat przeprosza i obiecuje zmianę, czasem nawet rozpacza, wszystko po to, żeby wrócić do fazy pierwszej. Nie tak łatwo wyrwać się z przemocy relacji; winne są siła przyzwyczajenia, niskie poczucie własnej wartości i brak wiary, że coś się może zmienić. Kobiety bardzo często ukrywają, że są ofiarami przemocy, mówią: „Mam podbite oko, bo wpadłam na drzwi”. Powodem są wstyd, strach o życie i zdrowie, także poczucie braku wsparcia. Ale też wielki lęk przed tym, żeby się przyznać i pójść po pomoc. Poza tym trzeba wiedzieć, gdzie się po nią udać. I mieć gdzie się udać.

Pomimo skandalicznego niedofinansowania funkcjonują pozarządowe organizacje pomocowe. Ruch wspierania się przez kobiety w takich sytuacjach jest szansą na to, żeby ofiary nie były pozostawione same sobie. Jedną z ostatnich inicjatyw tego rodzaju to program Strajku Kobiet. Organizatorki chcą uruchomić ogólnopolską sieć wolontariatu Koleżanki Sąsiadki. Wolontariuszki na warsztatach nauczą się, jak pomagać ofiarom przemocy domowej, żeby mogły pójść z nimi na policję czy pomóc w składaniu zeznań. Trzymam kciuki, żeby projekt się rozwijał. ●

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.

lawenda i winogrona
PRZEZ CAŁY ROK



www.sylveco.pl

Lek w zlewie

A MOŻE WSZYSCY CI, KTÓRYCH LEKI DŹWIGAJĄ
Z ŁÓŻEK, POWINNI SIĘ PODZIELIĆ SWOJĄ APTECZKĄ?
PRZECIEŻ MATKA ZIEMIA NIE POPROSI O RECEPTĘ.

Antydepresant wpadł mi do zlewu, mała dawka, pięć miligramów. Zamyśliłem się i uroniłem trochę leku, który od paru lat daje mi osłonkę, teflon, po którym ślizgają się moje demony i niepokoje. Jeszcze próbowałem go ratować, ale zachłanne rury zassały go tak, jakby tylko na to czekały. A niech tam. Niech mają.

A może ten mój mały dar dobrze zrobi planecie i naszej Polsce? Przecież oto właśnie mikrocząsteczki szczęścia popłynęły wodociągami, dostając się do organizmu naszej umęczonej Ziemi. Skoro potrafiły postawić na nogi takiego dryblasza jak ja, to może sprawią, że i nasz kraj się uśmiechnie? Oto dzielne *escitalopramum* płynnie niczym tratwa ratunkowa moimi rurami wprost do Czajki, daje ożywczy bodziec Wiśle, która radośnie przekazuje go rybkom, drzewom i łąkom. Tusty sum się weseli, wierzba płacząca przestaje lkać, a ptaki brodzące dostają motywację do dalszego brodzenia. Łańcuszek uśmiechu i radości. Tusty sum to szczęśliwy wędkarz, wierzba nieplacząca to radość ptactwa w jej koronie i kolejny, może tym razem weselszy Chopin. Uśmiechnięta Wisła wpada do smutnego, pełnego sinic Morza Bałtyckiego. Po roku takiej terapii mamy morze z bananem na ustach od Międzyzdrojów po Hel. Lewe i prawe dopływy królowej polskich rzek niosą optymizm na Podkarpacie i Wielkopolskę, pijące ze strumieni bobry przestają nerwowo niszczyć drzewa, a bociany zostają w Polsce, bo niestraszna im nasza zima. W jeziorach i oczkach kąpią się radośni kibole i z każdym pluśnięciem woda zmywa z nich ochotę na ustawki. I to wszystko dlatego, że gdzieś w kuchni Szymonowi wpadł depralin do zlewu.

Niech leki na moje lęki służą innym. Podzielę się moją białą pigułką ze światem. To nasz ziemiański obowiązek, wszak to my jako użytkownicy, niewdzięczni Ziemianie, straszmy Ziemię

konfliktami, próbami jądrowymi albo uderzeniem asteroidy. Jestem pewien, że trzęsienia Ziemi to objaw silnej nerwicy i lęku uogólnionego, a erupcje wulkanów to już psychosomatyka. Kochani! Jesteśmy jej winni dużą dawkę xanaxu! A może wszyscy ci, których inne leki dźwigają z łóżek, też powinni się dzielić swoją apteczką? Przecież matka Ziemia nie poprosi o receptę. Włączmy do leczenia nie tylko antydepresanty, ale całą gamę wszystkich innych ulepszcaczy w postaci pigulek, syropów i czopków, które aplikuje sobie ludzkość na inne dolegliwości. I tak, lek na osteoporozę wrzucony do zlewu wzmocni fundamenty gleby podziurawionej górniczymi odwiertami. Magnez zapobiegnie drganiom sejsmologicznym, przecież nic lepiej nie wstrzymuje drgania mojej powieki. Mam jedynie dylemat w kwestii aplikowania węgla, gdy przeważa słuszna tendencja, żeby od węgla odchodzić.

W dobie susz nie wrzucałbym do zlewu leków, które usuwają wodę z organizmu. Zatrzymajmy jej jak najwięcej. Bałbym się też, czy dawkowanie Ziemi melatoniny nie wydłuży nocy, zwłaszcza w okresie zimowym. Natomiast wskazane są absolutnie wszelkiego rodzaju witaminy i wszystkich, którzy je łykają garściami, namawiam do podzielenia się swoją dawką z rurami. Jestem też za regularnym olejowaniem planety olejkami CBD. Ze wszech miar to rozluźni napięcia między begunami i wpłynie na nią kojąco. Apeluję też do męzczyzn wcierających całą gamę produktów na porost włosów o kropelkę dla lasów. Przywróćmy Ziemi bujną czuprynę drzew. Nie wahałbym się też poeksperymentować z lekiem na potencję. Może się to przełożyć na plody rolne. Ludzie! Są nas wszak miliardy, każdy z nas od połowy życia wychodzi od lekarza z plikiem recept. To ogromny potencjał. Wszak z prochów powstałeś...

No to jak? Chaps?! Za zdrowie mamy! ●



SZYMON MAJEWSKI
dziennikarz, showman,
autor, wodzirej.