

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

2 (2115) LUTY 2023

Cena 10,90 zł (w tym 8% VAT)

(NIE)BEZPIECZNI
DŻENTELMENI

TOMASZ KOT Robię swoje
Ból cudowny
MARIUSZA TRELIŃSKIEGO

Jakim ojcem jest
ZYGUNT MIŁOSZEWSKI

DWOJE NA DWOJE

Grażyna Torbicka
i Katarzyna Szustow:
czym jest intymność?

Remek Grzela pyta
Jurka Owsiaka o Polskę

TEMAT MIESIĄCA
Neuroróżnorodne
są wśród nas

SPOŁECZEŃSTWO
Czy przestaliśmy
wierzyć w naukę?

a także...

Wagina, czyli kobieca moc
Życie zgodnie z fazami Księżyca

Maria
Dębska

Nie zawsze
muszę być silna

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099708 0 2>

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

2 (2115) LUTY 2023

Cena 10,90 zł
(w tym 8% VAT)

(NIE)BEZPIECZNI
DZENTELMENI

TOMASZ KOT
Robię swoje

Ból cudowny
MARIUSZA
TRELIŃSKIEGO

Jakim ojcem jest
ZYGMENT
MIŁOSZEWSKI

DWOJE NA DWOJE
Grażyna Torbicka
i Katarzyna Szustow:
czym jest intymność?

Remek Grzela pyta
Jurka Owsiaaka *o Polskę*

SPOŁECZEŃSTWO
Czy przestaliśmy
wierzyć w naukę?

TEMAT MIESIĄCA
Neuroróżnorodne
są wśród nas

a także...
Wagina,
czyli kobieca moc
Życie zgodnie
z fazami Księżyca

Maria Dębska

Nie zawsze muszę być silna

ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099708
0 22



W BMW LEASING 104% Z GWARANCJĄ STAŁEGO OPROCENTOWANIA.

Koszt leasingu odpowiada całkowitej sumie opłat 104% ceny pojazdu przy następujących parametrach: opłata wstępna 20%, okres leasingu 24 miesiące, wykup 19%. Zawarcie umowy uzależnione jest od pozytywnego wyniku weryfikacji prawnofinansowej Klienta oraz zawarcia ubezpieczenia OC/AC. BMW Polska nie prowadzi sprzedaży bezpośredniej. Niniejsza symulacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego i nie jest wiążąca. BMW Leasing 104% jest oferowany przez BMW Financial Services Polska Sp. z o.o. Prezentowany na zdjęciach model może różnić się wersją silnika oraz może zawierać dodatkowo płatne wyposażenie. Indywidualne oferty dostępne u Dealerów BMW.

BMW X3 xDrive30i: zużycie paliwa w l/100 km (cykl mieszany): 7,6-8,5. Emisja CO₂ w g/km (cykl mieszany): 173-194.

Radość z jazdy



THE X3



APART.*pl*



ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI: NASZYJNIK, wzór 214.122; KOLCZYKI, wzór 214.122



APART.pl

DERMIKA

LUXURY CAVIAR

NOWOŚĆ



KAWIOROWE ODMŁODZENIE SKÓRY DOJRZAŁEJ

Przenieś się do świata luksusowej pielęgnacji, w której szlachetne połączenie drogocennych **ekstraktów z kawioru i czarnej perły** skutecznie pomagają przeciwstawiać się upływowi czasu. W linii **Luxury Caviar** wysoce **skoncentrowane składniki aktywne** oraz wyjątkowo **bogata konsystencja** działają synergicznie dzięki czemu Twoja skóra dzień po dniu staje się wyraźnie wygładzona, ujędrniona i cudownie rozświetlona.

JUŻ PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA KREM ZAPEWNIĄ:*

Odżywia i przywraca komfort skórze	100%
Wyraźnie wygładza skórę	92%
Poprawia jędrność i elastyczność	84%
Dodaje skórze blasku	80%

* Test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologa na grupie 25 kobiet.

DERMIKA

LUXURY CERAMIDES

NOWOŚĆ



CERAMIDOWY RYTUAŁ PIĘKNA DLA WYMAGAJĄCEJ SKÓRY DOJRZAŁEJ

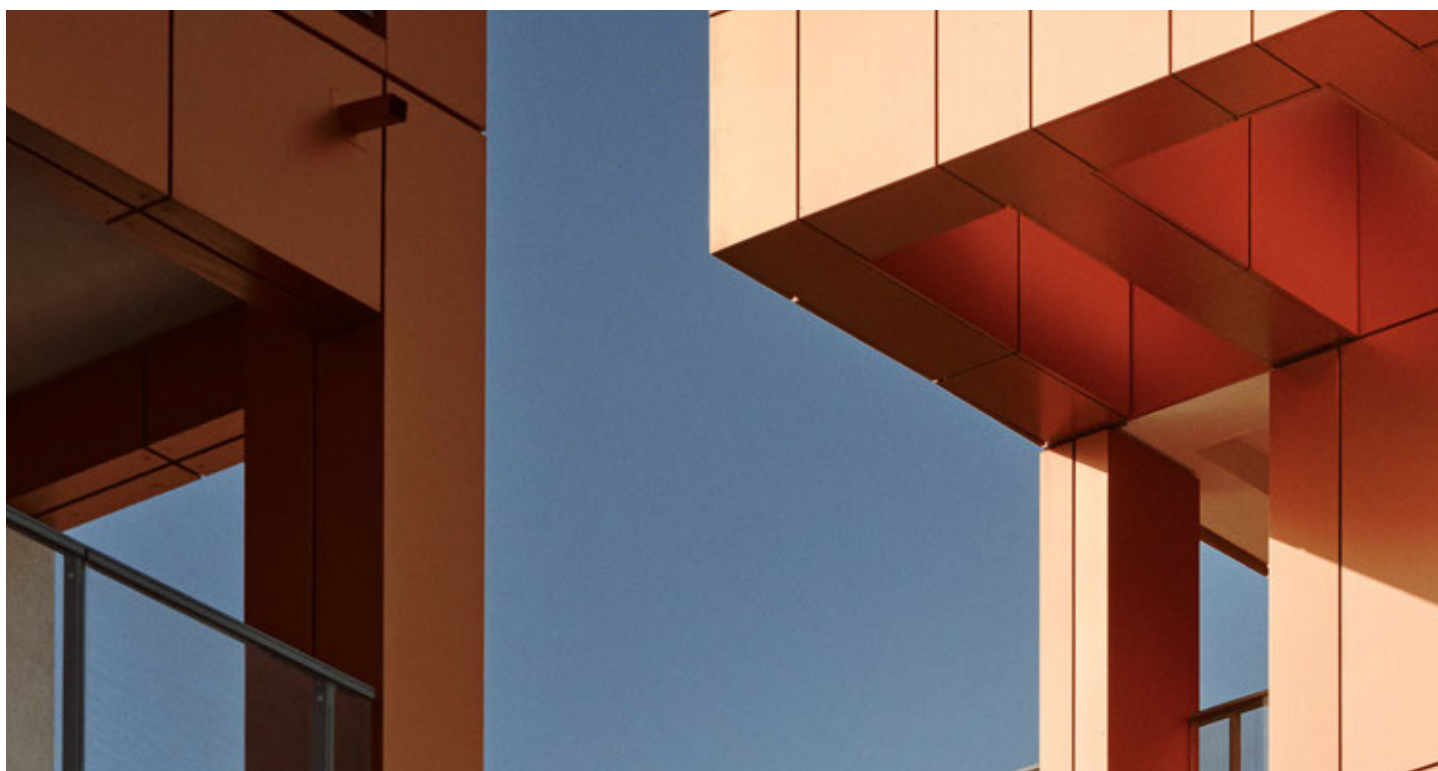
Daj się rozpieścić **wyjątkowo zmysłowemu i bogatym** formułom nowych, przeciwzmarszczkowych kremów **Luxury Ceramides**. Luksusowe i odżywcze **ceramidy** zregenerują i przywrócą komfort Twojej skórze, a zaawansowane technologicznie **peptydy** zredukują widoczność zmarszczek i poprawią jej napięcie. **Złoto i ekstrakt z jaśminu** to luksus w najczystszej postaci, stworzony po to, abyś mogła poczuć się wyjątkowo.

JUŻ PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA KREM ZAPEWNIĄ:*	
Regeneruje skórę	100%
Nawilża skórę	100%
Dodaje cerze młodzieńczego blasku	96%
Poprawia napięcie skóry	88%

* Test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologa na grupie 25 kobiet.

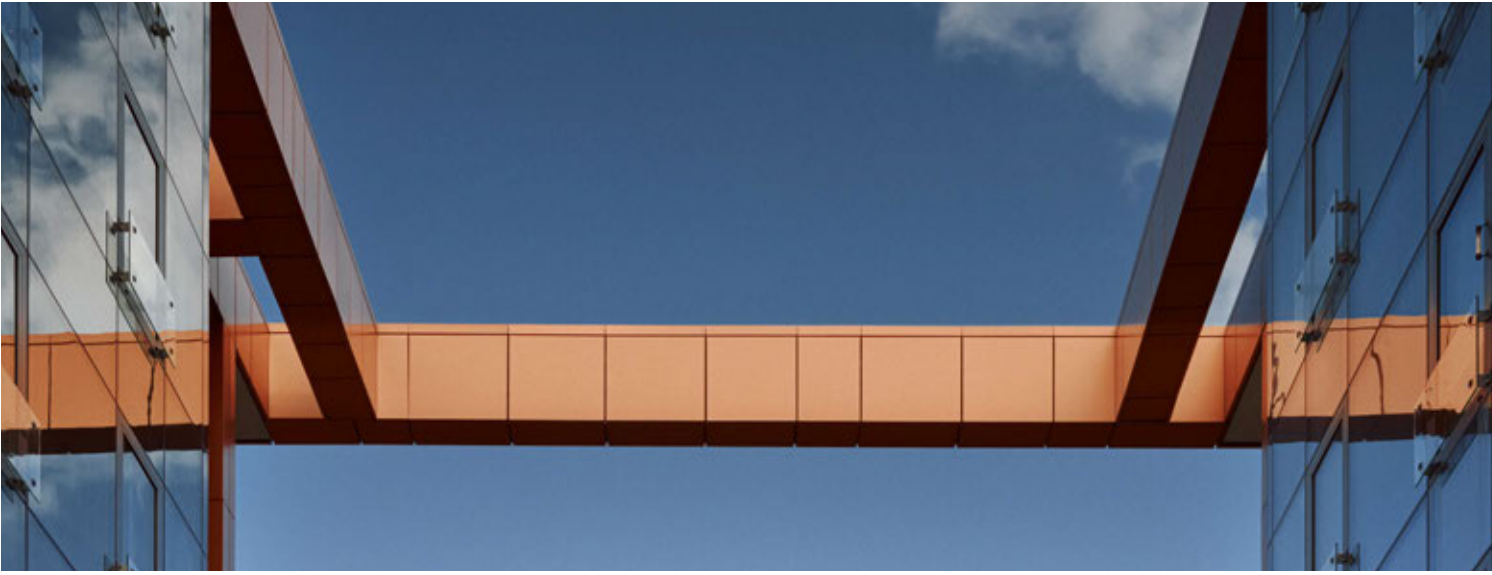
INVEST
KOMFORT

S Z T U
W Y B O R U



APARTAMENTY BRABANK NAD MOTŁAWĄ, GDAŃSK

58 585 95 43 / BRABANK.PL





W

szystko, co lubię! Tu jest wszystko, co lubię” – mam nadzieję, że

tak właśnie stwierdzicie po przeczytaniu lutowego „Zwierciadła”. W końcu oddajemy je w Wasze ręce w najprzyjemniejszym okresie w roku, kiedy mamy jeszcze pełne brzuchy po świątecznych przysmakach, okna udekorowane lampkami, za oknem śnieg, a w środku koc, ciepłą herbatę i skarpety znalezione pod choinką. Jest początek stycznia i wszystko jeszcze jest możliwe. Przecież w tym roku może się skończyć wojna na Ukrainie, a mur na granicy polsko-białoruskiej po prostu przestać istnieć. Młode Iranki i Irańczycy mogą wygrać z reżimem, a kryzys ekologiczny być wreszcie potraktowany poważnie, w związku z czym w Polsce znów będziemy mieć cztery pory roku, a nawet – jak mi podpowiada redakcyjny kolega – sześć, bo jeszcze przedwiośnie i babie lato. No i może w tym roku jednak nie zje nas inflacja,

a COVID-19 ostatecznie się z nami pożegna. Dopiszcie do tej listy, co tylko chcecie, nawet jeśli wydaje wam się niemożliwe do spełnienia. Kto wie, kto wie...

A wracając do numeru, to uzbieraliśmy tu różności i smakowitości co niemiara. Jest obecny silny pierwiastek żeński w postaci Marii Dębskiej, Lizy Marklund czy artystki wagninatystki Iwony Demko. Równoważy go pierwiastek męski, czyli team Tomasz Kot, Mariusz Treliński i Zygmunt Miłoszewski. Grażyna Torbicka i Remigiusz Grzela zaprosili do swoich rubryk takie znakomitości jak Katarzyna Szustow czy Jurek Owsiak. Udało nam się zajrzeć na plan wyjątkowego filmu „Niebezpieczni dżentelmeni” i wybrać na wystawę „Przesilenie”. A poza tym przyglądamy się stylowi gotyckiemu, próbujemy żyć w zgodzie z fazami Księżyca i spędzamy karnawał po wenecku... w Warszawie.

I jak, przyłączacie się do nas?



PRZERWA NA KAWĘ Z KASIĄ MILLER

CYKL JOANNY OLEKSZYK, czyli rozmowy o dobrym życiu.

Słuchajcie nas na:

Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadlo.pl

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



#ONEFORMEONEFORYOU



NOMINATION
ITALY

COMPOSABLE, CREATE YOUR BRACELET LINK BY LINK



Oryginalną biżuterię marki Nomination Italy znajdziesz w salonach sieci Brijun, Jubitom oraz w innych renomowanych salonach jubilerskich.

Kontakt: tel. 600-44-11-25, 33-498-08-00, e-mail: biuro@bizugroup.pl, www.labizu.pl

Luty
2023



24

MARIA DĘBSKA

„Jestem w momencie, w którym ważny jest dla mnie balans. Mocno stoję na nogach, ale nie mam też nic przeciwko temu, by czasem oprzeć się na czyimś ramieniu. Z drugiej strony kiedy ten ktoś zrobi dwa kroki w bok, to ja już się nie zachwieję, nie przewrócę”.

FELIETONY

- 16| MACIEJ STUHR W krzywym zwierciadle 18| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
20| KATARZYNA MILLER Mówi się 22| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
64| ANNA JANKO Pisane na lustrze 82| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
196| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 24| MARIA DĘBSKA Decyzje prosto z serca

TEMAT MIESIĄCA

Neuroróżnorodne

- 32| ZAWSZE CZUŁAM, ŻE JESTEM INNA

SPOTKANIA

- 42| KATARZYNA SZUSTOW Lekcje z intymności
48| TOMASZ KOT Małe satysfakcje
54| LIZA MARKLUND Największa nudziara na świecie
58| MARIUSZ TRELIŃSKI Z tęsknoty za ojcem

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 66| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Psychopatogeny atakują
70| NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI Zamki na piasku
74| SIŁA KOBIET Biegające z wilkami 78| JAK WYCHOWUJE Zygmunt Miłoszewski

WOKÓŁ NAS

- 86| FOTOREPORTAŻ Zdarzyło się na Krupówkach
94| MAM WPLYW Dzielenie się Polską

48

TOMASZ KOT

„Mam swój własny obieg myśli, on jest niezależny. Staram się, by opinia większości na niego nie wpływała”.



42

KATARZYNA
SZUSTOW

to certyfikowana koordynatorka scen intymnych. „Wreszcie zadano głośno pytanie: dlaczego do scen walki mamy kaskaderów, a do scen seksu nie mamy nikogo?” – mówi Grażynie Torbickiej.



66

ODPORNOŚĆ

Ale duchowa. Co sprawi, że zniesławianie, upokarzanie, kłamstwo, hipokryzja, hejt, agresja, obwinianie nie staną się dla nas groźne i niszczące? Mówi o tym Wojciech Eichelberger.

130 MODA INSPIRACJE

*Styl włoskiej
bohemy w zimowej
wersji. Luksusowe
tkaniny i inspiracje
z dalekich podróży.*



172 PARA WE WNĘTRZU

*U Julii i Damiana
można się poczuć
jak w Skandynawii.
Ponadczasowe materiały,
różnorodność tekstur,
faktur. I prostota.*

- 100| PSEUDONAUKA Próba zdrowego rozumu
104| EKO? LOGICZNE!
106| EKOLOGICZNE ROZMOWY Operacja widmo
108| SZTUKA A ŻYCIE Pejzaż naszej rzeczywistości

KULTURA

- 113| DZIEJE SIĘ 116| ROZMOWA Pożegnanie z Charbli Dean
118| FILMY 119| SERIALE 120| KSIĄŻKI 121| MUZYKA
122| SZTUKA Iwona Demko 128| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 130| INSPIRACJE Zimowa nonszalancja
136| ZOOM W ten deseń; Sztuka warstwowania
140| NA CO DZIEŃ Cały ten mrok
144| AKTUALNOŚCI

URODA

- 146| NA CO DZIEŃ W blasku i cieniu księżycy
150| POD LUPĄ Zabawy zapachem 152| TOP 7 154| NOWOŚCI
159| KUPIĘ JESZCZE RAZ Będę tęsknić za...
160| URODA ŻYCIA Klaudyny Hebdy

ZDROWIE

- 164| PRZYGODY CIAŁA Ciepło – zimno
168| NA TALERZU Spaceruj, biegaj, tańcz

DOM

- 172| PARA WE WNĘTRZU Z umiarem i szacunkiem do przeszłości

KUCHNIA

- 180| PRZY STOLE Benvenuto a Venezia

INNE

- 10| ZAMIAST WSTĘPU 14| LISTY 192| HOROSKOP
194| KRZYŻÓWKA



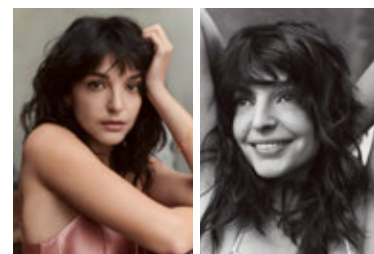
APART

Zawieszka 159 zł.



180 PRZY STOLE

*Wenecja w Warszawie.
Bar Cicchetti, a w nim
niezwykle przekąski i wspaniałe
koktajle. Stworzone,
by się nimi dzielić.*



Na okładce: MARIA DĘBSKA.
Zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ
/SAMESAME.AGENCY.
Stylizacja: ANNA PONIEWIERSKA.
Makijaż: WILSON, kosmetykami DR IRENA ERIS.
Fryzury: TOMEK GÓRECKI.
Produkcja: ANNA BEREZA.
Maria ma na sobie:
body H&M, biżuterię APART.

*Marcowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 2 lutego.*

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

W ZGODZIE ZE SOBĄ

Mówi się: „Zacznij słuchać siebie, zadbaj o siebie”, a to wcale nie jest takie proste. Bardzo poruszył mnie okładkowy wywiad z Magdaleną Molek z grudniowego „Z” i uświadomił mi, jaką żołnierką na co dzień byłam. Aż do bólu, aż do zdartych paznokci, kosztem siebie i zdrowia. Taka jestem – wysoce wrażliwa. Cały świat, który mnie otacza, odbieram całą sobą po stokroć. Albo cieszę się jak małe dziecko, albo wyję jak bóbr z tej wrażliwości. Czy byłam chora, czy zdrowa, dzieci musiały być zaopiekowane, dom posprzątany, nie odpuszczałam. Choć tak naprawdę nikt mnie o to nie prosił. Jakiś czas temu trafiłam na terapię i zaczęłam powoli uczyć się, jak odpuszczać. I co się okazało? Że to dla osoby takiej jak ja, która lubi mieć porządek, wszystko planuje i kontroluje, bardzo trudne zadanie. Trzeba się nauczyć żyć na nowo, nowymi schematami. Zaczęłam stawiać pierwsze kroki, były wzloty i upadki. Dziś wiem, że aby uratować innych, trzeba zacząć od siebie. Dotkliwie to odczułam. Gdy zachorowałam, moje poukładane życie wywróciło się do góry nogami. Choroba zabrała mi wiele radości z życia, ale nie zabrała siły, którą w sobie mam. Może już nie mam takiego porządku, może czasem zupa jest za słona, ale ważne, że to, co robię, robię w zgodzie ze sobą, na ile mogę, a nie muszę. Oby tak pozostało.

Daria

NIEWIDZIALNE

Bardzo dziękuję za artykuł dotyczący problemów matek wychowujących dzieci z niepełnosprawnością



Autorki listów otrzymują wodę toaletową LANVIN – MON ÉCLAT.

oraz filmu „Śubuk” [„Z” nr 12/2022]. Mam sześciolatniego syna z autyzmem. Rzeczywiście dla systemu jesteście niewidzialne, nasze potrzeby również. Jesteśmy zmuszone do rezygnacji ze swojego zatrudnienia, nie mamy prawa dorobić do świadczenia pielęgnacyjnego ani złotówki. W dodatku dla ludzi i urzędów jesteśmy często „pasożytami żyjącymi na koszt dzieci”, spotykamy się też z bolesną krytyką („Ale Ci dobrze, że masz takie dziecko, bo pracować nie musisz”). A przecież z tych środków trzeba opłacać rehabilitację, zajęcia terapeutyczne i logopedyczne, rachunki, opłaty i wszystko inne, bo przecież to świadczenie jest zamiast pensji, z której trzeba było zrezygnować na rzecz opieki nad synem. System edukacyjny też jest zawily, trzeba wręcz błagać o przyznanie nauczycieli wspomagających, przyjęcie do szkoły. Rodzice dzieci zdrowych często nie życzą sobie, żeby ich pociechy uczyły się w towarzystwie „takich debili”, a w placówkach specjalnych i integracyjnych w moim mieście trudno o miejsca. Mam szczerą nadzieję, że dzięki filmowi „Śubuk” serca ludzi, a zwłaszcza urzędników, choć trochę drgną.

Małwina

NA DRODZE DO AUTONOMII

Zwierciadło” towarzyszy mi z przerwami od początku liceum, co oznacza, że czytam Was już prawie 20 lat. Zmieniłaście się Wy, zmieniałam się ja, ale pewne rzeczy pozostały niezmiennie. Jakież? Wpędzanie w poczucie winy i wstydu przez szkołę, system, rodziców. Do tego dochodzi gloryfikowanie bezmyślnego patoposłuszeństwa. O tym pierwszym pisze wspomniała Kasia Miller, o drugim mówi Mikołaj Marcela [„Z” nr 12/2022]. Jakże to dziwne, że trafiłam na te teksty akurat teraz, kiedy na terapii przerabiam temat wewnętrznego dziecka, doświadczonej przemocy i totalnego odrzucenia w szkole. Zarówno Kasia w swoim felietonie, jak i Mikołaj w wywiadzie trafnie zwracają uwagę na to, że już od najmłodszych lat powinniśmy budować swoją pewność siebie i autonomię. Teraz już to wiem, ale kiedyś nikt nam tego nie mówił. Należało robić wszystko tak, jak kazano, dobrze się uczyć, nie sprawiać problemów i żyć według ustalonych wzorców i zasad. Dlatego przez lata milczałam. Wstydziałam się. Bałam się, że mimo bycia posłuszną i miłą spotyka mnie takie coś. I że kiedy przełamie swój wstyd i powiem, co się dzieje, nikt mi nie uwierzy. Że będę jeszcze bardziej wyśmiewana. Ta zawstydzona, posłuszna dziewczynka ciągle we mnie jest. Może kiedyś uda mi się przeprowadzić ją przez tamtą ciemność i wyjść na jasną stronę?

Natalia

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

Perfecta

BOTU-LINE EXPERT ODMŁODZENIA

Silna redukcja zmarszczek i wygładzenie.

Odkryj odmładzającą moc roślinnej botuliny, która bezinwazyjnie rozluźnia strefy mimiczne, wygładza i zapobiega powstawaniu zmarszczek.



perfecta-kosmetyki.pl

Pamięci Jana N.

PANIE JANIE KOCHANY, CZY TEŻ – POSEUGUJĄC SIĘ FRAZĄ
CZECHOWA – CHRZESTNY TATULKU!

Jakże łatwo mi sobie wyobrazić ten błysk w oku, gdy zobaczył Pan uchylającą się bramę. Ten i ów by się strachał, tamten zaś majestatu wyglądał, a Panu pewnie od razu psot jakichś się zachciało. Założę się, że jak już Pan spotka tego swojego Boga, to w pierwszych słowach zapewne powie mu Pan, że w niego nie wierzy lub coś na tę nutę. „Hej, hej, ułani!” – tak brzmiała ostatnia wiadomość, którą od Pana dostałem miesiąc temu. Pan się nie pogniewa, myślę, jeśli naszym czytelnikom przypomnę i rozwinę nieco małą impresję dotyczącą Pana i Pańskiej ostatniej (tak, tak, tym razem poprawnie mogę napisać „ostatniej”, a nie „najnowszej”) książki, który to tekst upisałem na Pańskie zamówienie. A Państwa niech nie oburzy, że ten, który wiele zrobił, by być postrzeganym jako szlachetny lotr, tak właśnie został uchwycony.

Dziwny ferment się zrobił ostatnio w najspokojniejszych nawet powiatach. Od miasta do miasta z przedziwną pielgrzymką krąży stary dziad. Skąd przybył i dokąd zmierza – nie wiadomo. Dym z papierosów koniakiem przepija, żeby mu nie szkodził. Spi po zajazdach, karczmach, a czasem ludziom po domach. Gada i bajdurzy nieustannie. Wiersze czyta, a może tylko udaje i swoje bajanie w wersy układa. Listy pisze, Bóg wie do kogo, coś mu tam ponoć ktoś odpisuje, ale kto wie, czy to też nie blaga. Najstarsze mieszkanki, co to jeszcze czarno-białą telewizję pamiętają, dostają od tego rumieni w różnych miejscach. Jedna baba, co to na historii się zna, ale i technologie wszelakie obsłużyć potrafi, wrzuciła te słowa jego w komputer i tam wyskoczyło, że to chyba Wajda. Ale jej powinowata z Ostrołęki, co polskiego uczyła kiedyś w technikum odzieżowym, powiedziała, że Wajda to nie, ale Wajdelota to już prędzej. Ktoś powiedział, że to jurodiwy, ale nikt nie rozumiał,

o co mu chodzi. Ci, co to im się zawsze wydaje, że wszystkie rozumy zjedli, twierdzili, że to amant dawnego kina. Ale że nawet dzieci się z tego na głos śmiały, to i cicho potem siedzieli. Przyjeżdża, żurku ile by nie było zezre, trunków wypije, dymu wypuści, listów napisze, mecz obejrzy, zamiesza ludziom w głowie i rusza w dalszą drogę.

Razu pewnego do miasta zajechał słynnego w świecie, bo przed laty wojewódzką było stolicą, więc nikt tam sroce spod ogona nie wypadł. Dziad nad rzeką ognisko kazał rozpaścić, młodzieży mieszcowskiej trunków naobiecował, baby o żurek zapytał, do którego kielbasy poprzywoził aż z Kujaw, więc to nie lada rarytas być musiał. Ludzi zeszło się co niemiara, Dziad klawiaturę swych zębów odstonił, za rondem kapelusza jedno oko schował, resztę ubrania zrzucił i do rzeki, w tym kapeluszu jeno, wszedł, recytując Puszkina, początkowo w tłumaczeniu klasycznym, a następnie swoim własnym. Recytację zakończył już na brzegu, gdzie ostatnie krople na jego skórze suszył listopadowy wiatr smagający to z lewej, to z prawej. Dżwena to historia, i do wwierzenia trudna, ale świadkowie tych wydarzeń twierdzą, że od tego dnia życie ich się odmieniło, do Puszkina tęskno im bardzo, a i sami często wiersze piszą. Troski ich jakoś odeszły, szczęśliwość jakoś częściej uchwycić się daje, a jednej babie to nawet zespół jelita drażliwego, co od lat spać jej nie darwał, minął jak ręką odjął. Dziad o świecie gdzieś przepadł. Ktoś twierdził, że konno pojechał, inni przysięgają się, że karetka go zabrała, bo zapalenia płuc dostał, dzieci zaś już nad rzekę nie chodzą, bo może on tam gdzie umarł i straszyc zamierza. A jeden emerytowany bileter kina Bajka w Siedlcach widział, że jak odjeżdżał, to spadłe liście spod buków wleciały do góry z powrotem na gałęzie i jeszcze tydzień wisiały.



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



WEGAŃSKIE BEZGLUTENOWE NATURALNE CRUELTY FREE POLSKIE

amvi
cosmetics

Rozświetlające serum z witamina C



KWC

KOSMETYK
WSZECH CZASÓW

wizaz

* Badanie przeprowadzone na grupie 97 osób

- ▶ **97%** osób deklaruje, że Serum rozświetla cerę.*
- ▶ **95%** osób deklaruje, że serum nawilża i regeneruje.*
- ▶ **9 na 10** osób deklaruje, produkt wyrównuje koloryt skóry.*