

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

5 zł

9 (2098) WRZESIEŃ 2021

JOANNA
OKUNIEWSKA
WSZYSCY BYWAMY
IDIOTKAMI

JAN HOLOUBEK
ZNAJDUJĘ SIEBIE
W KOBIETACH

CUDOWNE LATA
GRAŻYNY
TORBICKIEJ

PSYCHOLOGIA
Czy każda fantazja jest OK?
Przestrzeń w związku – potrzebna jak tlen
Rezyliencja, czyli wańka-wstańka

TEMAT MIESIĄCA
MAMY DOŚĆ ZAWSTYDZANIA!

ŻYCIE JEST PIĘKNE
Szwecja dla samotników
Spójrz w gwiazdy
Vanem przez świat

MODA I URODA
Trendy na jesień i zimę

Coco
Chanel
I JEJ ŚWIAT



Cena 5 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0514-0994, INDEXS 383767
0 9 >

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

5 zł

9 (2098) WRZESIEŃ 2021

JOANNA OKUNIEWSKA
WSZYSCY BYWAMY IDIOTKAMI

JAN HOLOUBEK
ZNAJDUJĘ SIEBIE W KOBIETACH

CUDOWNE LATA
GRAŻYNY TORBICKIEJ

TEMAT MIESIĄCA
MAMY DOŚĆ ZAWSTYDZANIA!

PSYCHOLOGIA
Czy każda fantazja jest OK?
Przestrzeń w związku – potrzebna jak tlen
Rezyliencja, czyli wańka-wstańka

ŻYCIE JEST PIĘKNE
Szwecja dla samotników
Spójrz w gwiazdy
Vanem przez świat

MODA I URODA
Trendy na jesień i zimę

Coco Chanel I JEJ ŚWIAT

Cena 5 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0514-0994 · INDEKS 383767
0 9 >
9 770514 099302



BIZUTERIA ZE ZŁOTA: NASZYJNIK, wzór AP531-0122; BRANSOLETKA, wzór AP531-0108;
BIZUTERIA ZE ZŁOTA Z PERLAMAMI: NASZYJNIK, wzór AP531-0107; PIERŚCIONEK, wzór P-1134.01; BRANSOLETKA, wzór AP531-0096



APART.pl





Lilou



MOC PERSONALIZACJI

LILOU.PL

WARSZAWA Mokotowska 63, Francuska 27, ARKADIA Al. Jana Pawła II 82, SADYBA BEST MALL Powsińska 31, GALERIA MOKOTÓW Wołoska 12, **PARYŻ** 145, Boulevard Saint-Germain,

AACHEN Krämerstraße 29, **DÜSSELDORF** Grabenstrasse 8, **MÜNSTER** Drubbel 1-2,

BIĄŁYSTOK Lipowa 4, **BIELSKO-BIAŁA** 11 listopada 60, **BYDGOSZCZ** Gdańska 14, **CZĘSTOCHOWA** Najświętszej Maryi Panny 30, **GDAŃSK** Ogarna 126/127,

GDYNIA Świętojańska 56, **GLIWICE** Zwycięstwa 9, **GORZÓW WIELKOPOLSKI** Wetniary Rynek 3/2, **KALISZ** Główny Rynek 6,

KATOWICE Dworcowa 15, **SILESIA CITY CENTER** Chorzowska 107, **KIELCE** Sienkiewicza 56, **KRAKÓW** Świętego Tomasza 27, GALERIA KRAKOWSKA Pawia 5,

BONARKA Kamieńskiego 11, **LUBLIN** Krakowskie Przedmieście 10, **ŁÓDŹ** Piotrkowska 18, MANUFAKTURA Drewnowska 58, **OLSZTYN** Stare Miasto 29/32,

OPOLE Rynek 17, **PŁOCK** Sienkiewicza 32, **POZNAŃ** Półwiejska 8/1-2, **POŚNANIA** Pleszewska 1, **RADOM** Moniuszki 26, **RZESZÓW** Grunwaldzka 22/1,

SZCZECIN Edmunda Bałuki 4A, **TORUŃ** Szeroka 46, **WROCŁAW** Świdnicka 3, WROCLAVIA Sucha 1, **ZAKOPANE** Krupówki 17, **ZIELONA GÓRA** Żeromskiego 17



Gdzie czytacie wrześniowe „Zwierciadło”?
Nad brzegiem morza? W górskim
schronisku? Lecąc samolotem
na wytęsknione wakacje? A może właśnie zrobiliście
sobie przerwę w pracy, porządkach, kopaniu grządek
na działce? Gdziekolwiek jesteście, strasznie się cieszę,
że jesteśmy z Wami. Bo o tylu rzeczach chcielibyśmy
Wam opowiedzieć.

Na przykład o trzech siostrach, które miały dość tego,
że dom ich dzieciństwa robi się opustoszały, więc
otworzyły w nim pensjonat, choć nigdy wcześniej tego
nie robiły. O chłopcu, który w dzieciństwie nie przeczytał
żadnej książki, by potem napisać własną i zdobyć od
razu Nagrodę Bookera. Ale też o dziewczynie, która
rzuciła wszystko i wyjechała na Islandię. Będąc w dołku
psychicznym, zaczęła nagrywać podcasty, które przyniosły
jej popularność, miłość i szczęście. Jeszcze inna bohaterka
tak się zaparła, że odmieni swoje życie, że zbudowała je
od nowa. Na swoich zasadach, a przy okazji burząc te, które
dotychczas obowiązywały w modzie. Uwolniła kobiety
od gorsetów i dała im szansę na to, by mogły uprawiać
sport, ale też stawać się równymi mężczyznom.

Chcielibyśmy Wam też powiedzieć, że to zupełnie
w porządku chcieć uciec na chwilę od ludzi i zaszyć się
gdzieś na bezludnej szwedzkiej wysepce. Albo sprzedać
dom i kupić kampera. Ale też że warto częściej patrzeć
w nocne niebo, snuć fantazje i mieć swoje i tylko swoje
pasje. I jeszcze jedno – może najważniejsze – nigdy nie
przepraszajcie za to, jakie jesteście. Jak wyglądacie, skąd
pochodzicie, czego Wam się nie udało zrobić albo co udało
Wam się koncertowo zepsuć. Szkoda czasu na wstyd.
Pora na działanie!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

A woman with long, wavy brown hair is standing against a wall made of horizontal wooden planks. She is wearing a long, flowing dress with a white base and a vibrant blue floral pattern. The dress has a V-neckline and long sleeves. The word "SOLAR" is overlaid in large, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

SOLAR

Wrzesień
2021

SPIS TREŚCI



24

COCO CHANEL

Zostawiła nam znacznie więcej niż małą czarną i sznur sztucznych pereł. Jaki jest prawdziwy testament słynnej projektantki?

FELIETONY

- 14| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 16| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
18| KATARZYNA MILLER Kobiety alfabet
20| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
70| ANNA JANKO Pisane na lustrze 204| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 24| COCO CHANEL Testament Coco Chanel

TEMAT MIESIĄCA

- 32| STOP ZAWSTYDZANIU W gorsecie wstydu

SPOTKANIA

- 40| CUDOWNE LATA Grażyny Torbickiej 46| JAN HOLOUBEK Czysta radość
52| JOANNA LEWANDOWSKA Moi pracodawcy to róże
58| JOANNA OKUNIEWSKA Tu Okuniewska
64| KATARZYNA WODECKA-STUBBS Działalność wywrotowa

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 72| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Zmruż oczy
76| REZYLIENCJA Reaguję elastycznie
80| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ? Coraz bliżej, coraz dalej
84| RODZICE NA NOWE CZASY Idziemy do szkoły

WOKÓŁ NAS

- 88| FOTOREPORTAŻ Szwedzkie lato 94| ASTRONOMIA Sięgaj gwiazd
98| REPORTAŻ #Vanlife po polsku 104| EKO? LOGICZNE!

46

JAN HOLOUBEK

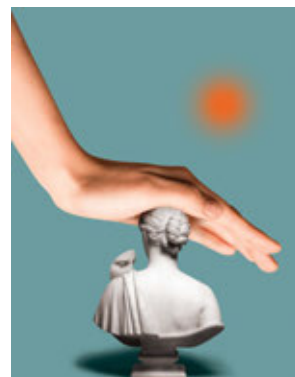
„Czuję satysfakcję i radość po każdym dniu zdjęciowym”.



58

JOANNA
OKUNIEWSKA

Ona i jej przyjaciółki idiotki. Poznajcie królową polskich podcastów.



32

TEMAT MIESIĄCA

„Nie masz wstydu” – słyszymy często. Zwłaszcza my, kobiety. No właśnie, najwyższa pora go nie mieć!

156

**URODA
TRENDY**

*Jesienią wszystkie
nosimy grzywek!
I kolorowe kamienie
w kolczykach
i naszyjnikach.*



180

**RODZINA WE
WNĘTRZU**

*W magicznym
domu trzech siostr.
Zapraszamy
do Taczowa.*

KULTURA

107| DZIEJE SIĘ 110| W CZTERY OCZY Douglas Stuart
114| KSIĄŻKI 116| SERIALE 118| FILMY
120| ROZMOWA Agnieszka Grochowska 124| MUZYKA
126| SZTUKA 130| NIE PRZEGAPCIE!

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

133| Z WYBIEGU Trendy sezonu jesień/zima 2021
142| INSPIRACJE Piękno Prowansji
150| BIŻUTERIA Kwiaty i motyle; Powiew lata
154| AKTUALNOŚCI
156| URODA TRENDY Zaklinalanie rzeczywistości
162| POD LUPĄ Wspomnienia z podróży
166| NOWOŚCI 167| TOP 7
168| MEDYCYNA ESTETYCZNA Doktor Gabriela;
Czas na stymulację

ZDROWIE

174| PRZYGODY CIAŁA Znaleźć źródło
178| NA TALERZU Na 50 procent

DOM

180| RODZINA WE WNĘTRZU
Pod mansardowym dachem

KUCHNIA

188| PRZY STOLE Luksus tkwi w prostocie

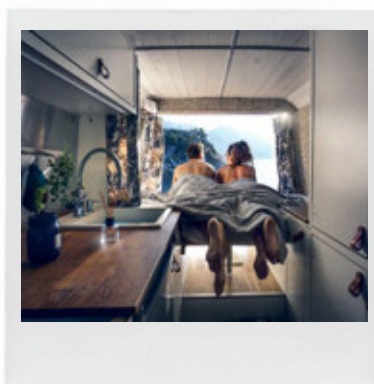
INNE

4| ZAMIAST WSTĘPU
10| MISTRZYNI FOTOGRAFII Tina Modotti
12| LISTY 22| ISTOTA RZECZY 200| HOROSKOP
202| KRZYŻÓWKA

98

REPORTAŻ

*Codziennie inny widok z okna,
czyli całe życie w podróży.*



Na okładce:
COCO CHANEL

Zdjęcia:
BORIS LIPNITZKI/ROGER-VIOLETTE/
EAST NEWS

*Październikowy
numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 7 września.*

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

Już za miesiąc
KALENDARZYK
NA 2022 ROK



**WYJĄTKOWE
OKŁADKI**

*Pięć różnych wzorów
do wyboru.*

**PRZEJRZyste
KALENDARIUM**

*Od października 2021
do grudnia 2022 roku.*

**SPECJALNY
PLANER**

Na każdy miesiąc.

„Zwierciadło” z kalendarzykiem w sprzedaży od 7 września.



styczeń

4 poniedziałek
Anieli Egiptowska

5 wtorek
Edwarda Szymona

6 środa
TRZECH KRÓLI
Kacpra Matychora
Baltazara

NATURALNY PLAN PIELĘGNACJI

● **TWARZ** ● **CIAŁO** ● **WŁOSY**

PEELING DO TWARZY OLEJEK NA SKÓRKI PEELING SKÓRY GŁOWY

MASECZKA DO TWARZY KĄPIEL DŁONI WCIERKA

SERLUM DO TWARZY MASAŻ CIAŁA PŁUKANKA NA WŁOSY

MASAŻ TWARZY PEELING CIAŁA OLEJOWANIE WŁOSÓW

KĄPIEL STÓP MASKA NA WŁOSY

Szczegółowy schemat pielęgnacji w kalendarzu.
WWW.SYLVECO.PL/ZW



**PLAN PIELĘGNACJI
NA CAŁY ROK**
Twarz, ciało i włosy.
www.sylveco.pl/zwierciadło



Kwiat mego sekretu

Pamiętacie scenę z filmu „Frida”, w której malarka tańczy podszyte erotycznym napięciem tango z tajemniczą femme fatale? Taneczną partnerką Fridy Kahlo jest postać równie wybitna – Tina Modotti.

W

ysmakowana, piękna kompozycja kwiatowa niczym nie zdradza awanturniczej natury artystki, której biografia układa się w sensacyjną opowieść o rewolucji, polityce, miłości i sztuce.

Modotti urodziła się w 1896 roku w Udine. I była jeszcze dzieckiem, kiedy jej ojciec, jak wielu ubogich Włochów, wyjechał za chlebem do USA. Ona sama od dwunastego roku życia pracowała w fabryce. W 1913 roku dołączyła do ojca. Znowu pracowała fizycznie, ale odkryła w sobie talent aktorski i zaczęła występować w emigranckich włoskich teatrach. Jej życie na nowe tory pchnął związek z poetą i malarzem Rubaix de l’Abrie Richey, znanym jako Robo, wraz z nim weszła w świat kalifornijskiej cyganterii artystycznej. Na początku lat 20. z powodzeniem próbowała swoich sił w Hollywood, zagrała w kilku niemych filmach. Porzuciła jednak aktorstwo dla innych pasji – polityki i fotografii. W tę drugą wciągnął ją Edward Weston. Tina najpierw pozowała wybitnemu fotografikowi, potem została jego uczennicą, a wkrótce życiową i zawodową partnerką. Para, którą połączył gorący romans, wyjechała do Meksyku i założyła tam studio fotograficzne. Tyle że Weston wkrótce wrócił do żony, którą zostawił w Stanach. Modotti została, a jej studio zyskało rangę jednego z najważniejszych salonów artystycznych stolicy Meksyku. Bywali w nim: Diego Rivera, Frida Kahlo, John Dos Passos, Dolores del Río i inne osobistości ze świata kultury, a także polityczni uchodźcy oraz rewolucjoniści z całej Ameryki Południowej, dla których socjalistyczny Meksyk był w tym czasie azylem. Modotti coraz głębiej angażowała się w politykę umysłem i sercem, wstąpiła do Meksykańskiej Partii Komunistycznej, została także partnerką życiową jej sekretarza generalnego Julia Antonia Melli. W 1929 roku ukochany fotografiki został zamordowany, a ją samą oskarżono o udział w tym zamachu. Deportowana z Meksyku wyjechała do Berlina, a później do Związku Radzieckiego, gdzie została działaczką Kominternu. Kiedy w Hiszpanii wybuchła wojna domowa, Modotti wyruszyła na front wspierać republikanów, służyła jako sanitariuszka. To ona była pierwowzorem postaci Marii z powieści Ernesta Hemingwaya „Komu bije dzwon”. Po zwycięstwie hiszpańskich faszystów wróciła do Meksyku pod przybranym nazwiskiem i tam w 1942 roku zmarła na atak serca. Jej rozgrywająca się na trzech kontynentach biografia to inspirująca opowieść o silnej kobiecie, która nie bała się stawić czoła burzliwym czasom, w których przyszło jej żyć. Najważniejszą częścią spuścizny Modotti są jednak jej fotografie. Były doceniane jeszcze w latach międzywojennych. Dziś należą do klasyki: na aukcjach osiągają ceny rzędu kilkuset tysięcy dolarów za archiwalną odbitkę. Nie brakuje wśród nich fotografii politycznej i zaangażowanej, ale równie dużo uwagi Modotti potrafiła poświęcić formalnym eksperymentom czy kwiatom. Była postacią wielowymiarową. Ta cecha uczyniła jej życie fascynującym, a sztukę – wybitną. ●



Kompozycję Modotti „Kalie” (1924) oraz portret fotografiki „Tina” (1924) autorstwa Edwarda Westona wśród wielu innych prac można oglądać w Museo delle Culture MUDEC w Mediolanie. Wystawa „Tina Modotti. Donne, Messico e libertà” [Kobiety, Meksyk i wolność] potrwa do 7 listopada.

Tekst STACH SZABŁOWSKI

POZYTYWNE ZASKOCZENIE

Bardzo pokrzepił mnie wywiad z Joanną Brodzik [„Z” nr 7/2021]. Nie spodziewałam się, że na wiele spraw można spojrzeć w sposób, w jaki patrzy pani Joanna, i to mnie pozytywnie zaskoczyło. Dotąd kwestie związane z ograniczeniem chodzenia dzieci do szkoły w związku ze zdalną nauką wydawały mi się wielką krzywdą. Mam troje dzieci i nie mogłam się pogodzić z tym, że są uwięzione w domu. Teraz spojrzalam na to nieco inaczej. One i tak żyją w innym świecie niż ja w ich wieku, więc dla nich rzeczywistość wirtualna to żadna krzywda, można nawet powiedzieć, że jak na zaistniałe okoliczności i tak rewelacyjnie utrzymują kontakty z rówieśnikami. Nie mówiąc już o nauce, która przez komputer idzie im równie dobrze jak stacjonarnie (zdaję sobie sprawę, że nie wszystkim się to udaje, ale moim dzieciom akurat tak). Ich przyjaźnie nie umarły, jak mówi pani Joanna, wszystko się ułożyło, choć wydawało się, że słońce już nigdy nie wzejdzie. Podobne doświadczenia mamy ze zwierzętami. Ja w czasie pandemii przygarnęłam kota ze schroniska i to on pozwolił nam przetrwać te niemiłosiernie długie dni w domu. Jest niesamowitym towarzyszem zabaw i blogiego leniuchowania. Kot dał nam o wiele więcej niż my jemu. Polecam każdemu.

Justyna

KIEDY POWIESZ SOBIE „DOŚĆ”

Zogromnym zainteresowaniem przeczytałam Temat miesiąca „Na zakręćcie” [„Z” nr 7/2021]. 18 lat



Autorki listów otrzymują zestaw
YASUMI Gold Sensation.

i pierwsza poważna miłość. Po kilku latach ślub, wspólna firma, upragnione dziecko. Nagle po 12 latach wspólnego życia zaczęło się między nami psuć. Pretensje o wszystko i o nic. Kolejne dwa lata – próby naprawiania. Ja chciałam terapii, mąż nie... Nie chciał zamknąć firmy, a terapia nie dla niego – nie będzie prał swoich brudów przed innymi. Przyszła dzień, w którym powiedziałam „dość”. Przeczytałam od deski do deski jeden z blogów, co robić, żeby dziecko nie ucierpiało przy rozwodzie. On również dostał ten tekst pod nos. Skończyło się na tym, że ja odeszłam z dzieckiem. Nowe mieszkanie, nowa praca. Rozwód bez orzekania o winie trwał pięć minut. Nasza pięcioletnia córka wiedziała od nas, że ją kochamy i tak zawsze będzie. Ale rodzice nie mogą ze sobą niestety być. Minęło kilka lat od rozwodu. Oboje z byłym mężem ułożyliśmy sobie życie na nowo. Chociaż u mnie trwało to trochę dłużej, nie żałuję, że tak to się skończyło. Wspólnie z byłym mężem decydujemy o naszej córce, która ma już dziesięć lat. Dzisiaj potrafimy ze sobą normalnie rozmawiać i szanujemy siebie nawzajem. Myślę, że wybraliśmy dobrą drogę. Ze względu na dobro

dziecka i na to, że byliśmy ze sobą tyle lat, rozstaliśmy się w pokoju. Każdy odcierpiał swoje żale i rozterki. Teraz jesteśmy oboje szczęśliwi. Drugi raz zrobiłabym to samo, bo wśród dorosłych miłość się wypala, ale dziecko zawsze łączy. Warto więc nawet przy rozwodzie wspomnieć sobie dobre chwile, z podniesioną głową powiedzieć: „Nas już nie ma, ale mamy dziecko. Zróbmy to tak, jak trzeba”.

Krysia

UROKI ŻYCIA

Dziękuję Pani Ani Janko [„Z” nr 7/2021] za przypomnienie o tym, co w życiu najważniejsze. Po latach bycia Strusiem Pędziwiatrem (co? ja nie zdążę?), Zosią Samosią (mnie pomoc niepotrzebna), panią, co wszystko robi najlepiej (tylko muszę po wszystkich poprawiać!), zaczęłam wsłuchiwać się w swój organizm, który od dawna wysyłał mi subtelne sygnały ostrzegawcze. Częste infekcje, bóle głowy, nierówny trzepot serducha, ciągle zmęczenie... Nie czekając na *takotsubo*, podjęłam decyzję, że zacznę dbać o siebie i na początek rozstanę się z dodatkową pracą. Dotąd, pracując na kawałek etatu, głowę miałam zajęta na etat pełny (perfekcjonistki i pracusie tak mają). Staram się bardziej korzystać z uroków emeryckiego życia. Budząc się, z radością patrzę na rozkołysane drzewa za oknem, niespiesznie piję poranną kawę, wsłuchuję się w śpiew kosa w ogródku i cieszę się, że... żyję. Częściej też biorę przykład z mojej kochanej kotki, która lubi sobie pospać, poprzeciagać się i powygrzewać na słońku.

Barbara

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



epos

by

IZABELA LAPINSKA

WWW.IZABELALAPINSKA.COM

Sprawa X

JAK WIADOMO, BYŁEM KIEDYŚ PSZCZOŁĄ. NIC DZIWNEGO, GDYŻ BYWAŁEM RÓWNIEŻ ZEBRĄ, LAMĄ, SURYKATKĄ, POKEMONEM, A TAKŻE MORMONEM, AGAMEMNONEM I SERYJNYM MORDERCĄ. TAKI ZAWÓD.

A



le wróćmy do pszczół. Dziś z synem i pasierbem odwiedziliśmy wspaniałą pasiekę, by poobserwować z bliska ich życie. A życie to niełatwe, choć perfekcyjne. A może raczej niełatwe, bo perfekcyjne. Dziewuchy w tym świecie zwłaszcza jakiegoś nad wyraz zorganizowane. Uwijają się, pracują jak pszczoły, wszystko mają na swoim miejscu, w idealnych kształtach plastra miodu. Smacznie, zdrowo, pożytecznie. Ale życie krótkie, ledwie miesiąc, żeby się tego wszystkiego nauczyć, ogarnąć, zapylić, zebrać, posprzątać, zadbać o mamę. Dużo gorzej przedstawia się żywot pszczelich chłopaków. Solidnie zapracowali (choć to zupełnie mylące sformułowanie) na miano trutni. Właściwie tylko jedno im w głowie, czyli bzykanie, co w przypadku pszczół jest oczywiście sprawą bardzo naturalną, ale ponieważ poza tym niewiele do tej społeczności chcą wnosić, to i niewiele od niej w zamian dostają. Łącznie z tym, że na zimę są grzecznie, acz usilnie i skutecznie wypraszani z ula, co oznacza dla nich przykry koniec żywota. Zresztą bzykanie oznacza dla nich dokładnie to samo, tyle że można mieć nadzieję, iż bzykając, umiera się przyjemniej niż z zimna... Każda pszczoła-jednostka ma niezwykle precyzyjnie określone zadanie i musi je wykonać. Perfekcja widoczna jest gołym okiem.

Perfekcja jest dobra, choć wiąże się z nią coś, co chciałoby się nazwać nieludzkim. Oczywiście fascynują nas perfekcyjni ludzie, ale też wzbudzają w nas jakiś niepokój. Jakbyśmy czuli, że coś z nimi może być nie tak. Lubimy powtarzać, że ludzką rzeczą jest błędzić, a perfekcyjny człowiek jest trochę przerażający. Mimo to dążymy do jakiegoś idealnego obrazka, który w głowie mamy my lub mają go inni. Ja sam często ulegam temu

mechanizmowi. Uwielbiam to uczucie, gdy trafiam w dziesiątkę, gdy zagram tak, że ręce same składają się do oklasków. Gdy w filmowym ujęciu trafie we wszystkie dziesięć pozycji idealnie w światło, zachwycając tym operatora i mówiąc przy tym długi monolog po węgiersku, czym wprawiam w zdumienie wszystkich dookoła. A do tego wspinam się na wyżyny sztuki aktorskiej, wyciskając na zmianę łzy i salwy śmiechu u widzów. Albo gdy uda mi się trafić z prezentem dla żony, która wraca do posprzątanego domu. Kwiaty, kolacja, którą przygotowałem z ekologicznych produktów, świece, które sam wytopiłem z pszczelego wosku. Ale zanim jedzenie – masaż na specjalnie zaaranżowanym stanowisku, z użyciem wyjątkowego olejku, który sam skomponowałem. A z głośników snuje się relaksacyjna muzyka, którą uprzednio sam nagrałem, nauczywszy się zawczasu brawurowego wykonania tej melodii na chińskiej mandolinie. Perfekcją można zapracować na miłość.

Zdarza mi się czasami pracować ze starymi aktorami, których talent, perfekcja i ciężka praca przez dziesiątki lat sprawiły, że ich uwielbiamy, a może nawet kochamy. Dziś podeszły wiek nie pozwala im wspinać się za każdym razem na szczyt perfekcji. Zapominają tekstu, myślą kolejność czynności, czasem wydają się wręcz bezradni, jak dzieci. Mimo to chcemy ich wciąż oglądać, a przedstawienie czy film z ich udziałem od razu zyskuje większą rangę. W świecie pszczół starą królową czeka okrutny los odtrącenia i wyrzucenia z ula. My staramy się być perfekcyjni, żeby nas ktoś pokochał. A gdy to się uda, możemy mieć cichą nadzieję, że w końcu kiedyś będzie nam wolno już być tylko ludźmi.

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

Lirene

DERMOPROGRAM



HYDROLATY.

CZyste ESENCJE KWIATOWE.

PIĘKNO ZAMKNIĘTE W KROPLI.



tonizowanie



odświeżenie twarzy



pomocniczo w demakijażu



składnik domowych maseczek



lekka pielęgnacja skóry głowy



mgiełka zapachowa

Hydrolaty Lirene to czyste esencje kwiatowe bogate w kojące skórę olejki eteryczne. Poczuj pielęgnacyjną moc płynącą z płatków kwiatów i pozwól skórze odetchnąć.

 @lirene

INNOWACJE stworzone przez kobiety dla KOBIEC

Warzywo wdzięku

JEŻELI TO PRAWDA, ŻE W INTERNECIE NIC NIE GINIE,
TO ZNACZY, ŻE SZWAGIER GIERKA MIESZKA W INTERNECIE.
BO W JEGO DOMU NIC NIE GINIE.

C

hociaż? Zaraz... Pokazywał mi kiedyś grę internetową, w której ginie cała planeta. To w końcu w Internecie ginie czy nie ginie? W domu szwagra nie ginie. Z jakiegoś zapomnianego pawlacza wyjął poźółkłą gazetę. To „Rzeczpospolita” ze środy, 4 lutego 1987 roku. Nie potrafił powiedzieć, skąd to ma i dlaczego akurat z tego dnia. Wszyscy rzuciliśmy się na zakurzoną płachtę papieru i przenieśliśmy się w czasie. Na pierwszej stronie – jak można było przypuszczać – notatka z posiedzenia Biura Politycznego KC PZPR i relacja z wizyty ministra spraw zagranicznych w Iranie („dokonano przeglądu stosunków dwustronnych, podkreślając przyjaźń między Polską i Iranem”). Minister kultury na konferencji prasowej poinformował o „dobrej kondycji polskiej kultury”, a „bardzo pracowity pobyt” w Polsce kończyła tego dnia wicepremier Węgierskiej Republiki Ludowej Judit Csehák. Gazeta zamieściła krótką rozmowę z polityczką z zaprzyjaźnionego kraju. Pani wicepremier powiedziała, że przyjechała do Warszawy, żeby skorzystać z naszych doświadczeń. Interesowało ją dużo: „poczynając od systemu świadczeń społecznych, na służbie zdrowia kończąc, a także sprawy kultury, prasy, radia i telewizji”. Drodzy węgierscy przyjaciele! Jeśli teraz lepiej się żyje węgierskiemu emerytowi, węgierska służba zdrowia świetnie funkcjonuje, a kultura, radio i telewizja są w rozkwicie – trochę tego sukcesu zawdzięczacie nam! A dokładnie „bardzo pracowitemu pobytowi” waszej wicepremier u nas, w roku 1987. Zapisałem sobie taki fragment wypowiedzi pani Judit: „Podejmujemy się bowiem sprawy zupełnie nadzwyczajnej, opracowujemy program narodowy popierający zdrowie”. Zapisałem, bo – po pierwsze – też popieram zdrowie, po drugie – jak mi teraz jakiś nasz polityk wyskoczy z podobnym pomysłem, bez wahania mu odpowiem: „E! Cwaniaczkul!

Przecież o tym to węgierska wicepremierka mówiła już w roku 1987! Wymyśl coś swojego, okej?!”

Największe wrażenie zrobiło na nas wszystkich coś, co gazeta wydrukowała na stronie trzeciej. Duży tekst „Cukrownicza lekcja”. Z nadtytułem „Mniej buraków – więcej cukru”. Czytając informacje o dobrych wynikach produkcji cukru mimo złych prognoz („wschody buraków były słabe”) i zmniejszania się obszaru uprawy tego warzywa („buraki w niektórych regionach kraju tracą swoją dotychczasową pozycję”), uświadomiliśmy sobie, jak my, ludzie, skrzywdziliśmy tę roślinę. Językowo skrzywdziliśmy. Wyzywanie się od buraków, mówienie o „buractwie”. Jak tak można? Czy ktoś ostatnio widział poważny, życiowy artykuł o burakach w dużej opiniotwórczej gazecie? Ale w kontekście polityczno-społecznym, nie gastronomicznym. Bo jeszcze czasem blogerzy gastronomiczni staną w obronie buraka, dietetyk wspomni o właściwościach odżywczych, kosmetyczka o wpływie na cerę, ale tu też od razu daje się zauważyć segregację i lekceważenie buraka cukrowego. Ćwikłowy jeszcze się przebijie. A może by w ramach „narodowego programu popierania buraka” przywrócić mu odpowiednie miejsce w języku? Na początku będzie śmiesznie, ale potem ludzie się przyzwyczają i zaczną się odnosić z szacunkiem. Jeśli można było w lutym 1987 poważnie pisać o buraku, to dlaczego nie można teraz? Dokonać przeglądu stosunków międzynarodowych, podkreślić przyjaźń, wymienić się doświadczeniami w popieraniu buraka na poziomie wicepremierów Polski i Węgier? Mogę być twarzą kampanii buraczanej. Szwagier Gierka też chętnie. Zanim „burak zwyczajny” zacznie brzmieć dumnie, w okresie przejściowym polecam używanie nazwy łacińskiej. Zwłaszcza w poezji: Kocha go Moskwa, kocha go Paris/Warzywo wdzięku – *Beta vulgaris*. ●



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

ISANA®

PALETA INSPIRACJI

JA WYBRAŁAM
WZMACNIAJĄCĄ
MASKĘ DO WŁOSÓW
Z EKSTRAKTEM
Z POMARAŃCZY



ROSSMANN

Okres

WYDAJE SIĘ, ŻE TEMAT MIESIĄCZKOWANIA
JEST ZWYCZAJNY, ŻYJEMY PRZECIEŻ W CZASACH DUŻEJ
OBYCZAJOWEJ SWOBODY. A JEDNAK TO CIĄGLE TABU.

Z

nam bardzo różne przykłady na to, jak wyglądają rodzinne przekazy na temat miesiączkowania. Są rodziny, w których dziewczyny uprzedza się, czego mogą się spodziewać, a jak przychodzi pierwsza miesiączka, to odbywa się uroczysta kolacja z okazji tego, że dołączyły do wspólnoty kobiet. Jedna z moich koleżanek opowiadała mi z kolei, że jej matka, jak zobaczyła, że leci jej krew, dała jej wate i powiedziała: „Teraz już tak będzie”. A potem opowiedziała o tym swoim koleżankom i ta dziewczyna czuła się bardzo zawstydzona. Słyszałam też straszne historie o tym, że dziewczyna dostaje w twarz, jak rodzina się dowiaduje, że pojawił się u niej okres. Nie umiem tego wytłumaczyć, może to rodzaj ostrzeżenia, że dzieciństwo się skończyło i teraz zaczyna się trudne dorosłe życie.

Wydaje się, że temat miesiączkowania jest zwyczajny, żyjemy przecież w czasach dużej obyczajowej swobody. A jednak badania pokazują, że to ciągle tabu. Współczesne matki często nie wiedzą, jak rozmawiać ze swoimi córkami o miesiączce, bo same nie rozmawiały o tym ze swoimi matkami. W domach aż 41 proc. Polek nie poruszano tematu menstruacji. A wsparcie emocjonalne dla dojrzewających dziewcząt jest bardzo ważne. Te, które go nie dostały, czują się samotne i zawstydzone. Poza tym uczą się w ten sposób, że ich własne ciało i fizjologia to coś złego, brudnego. Bo jak inaczej wytłumaczyć, że to taki wstydlivy temat?! Ja miałam miesiączkę wcześniej, w wieku dziesięciu lat. Mama zaprowadziła mnie do ginekologa, żeby sprawdził, czy wszystko jest w porządku. Wiedziałam, że jestem pod dobrą opieką, nie denerwowałam się ani nie martwiłam i przeszłam to dość spokojnie. Ale miałam koleżanki, które mocno to przeżyły.

Brak rozmów i edukacji na temat menstruacji sprawił, że temat miesiączkowania obrósł wieloma mitami. Kobiety bardzo często nie wiedzą, że w trakcie okresu można uprawiać seks. Jedne mogą

się na to nie decydować, inne mogą uważać, że taki seks jest oznaką największej intymności między partnerami. Kobiety, które niezbyt komfortowo czują się z krwawieniem w czasie zbliżeń, mogą używać specjalnych środków higienicznych, istnieją jednorazowe gąbeczki dopochwowe i specjalne dyski menstruacyjne. I znowu, jedne kobiety będą się z nimi czuły lepiej, inne będą uważały takie środki za niepotrzebne. Kolejny mit dotyczy tego, że w czasie menstruacji nie można zajść w ciążę. Otóż można. Warto też pamiętać, że menstruacja wiąże się z większym ryzykiem zarażenia chorobą przenoszoną drogą płciową.

Ważne, żeby wypracować pozytywny stosunek do ciała i fizjologii, bo wtedy łatwiej żyć, doświadczać procesów związanych z ciałem i płodnością. Niestety, kultura, w której żyjemy, wcale w tym nie pomaga. Wystarczy spojrzeć na reklamy. Płyn, który w nich płami podpaski, jest niebieski, żeby było czysto i higienicznie, ale i tak nie brak głosów oburzenia, że pokazuje się coś takiego w telewizji. Wychwalaną zaletą tamponów jest to, że nikt się o nich nie dowie. Tymczasem skutki wyrzucania kwestii okresu poza nawias mogą być niebezpieczne dla zdrowia kobiety. Jeśli ginekolog nie zapyta o intensywność krwawienia czy o jego konsystencję, kobieta, która brzydzi się swoją fizjologią, sama nie podejmie takich tematów. A mogą to być informacje pomocne w diagnozie różnych chorób, na przykład endometriozy czy młodzieńczych krwawień.

Czy jest jakieś remedium na obrzydzenie do miesiączkowania, a więc własnego ciała?! Takie postawy można zmieniać dzięki opiece bliskich i służb medycznych, którą będziemy otaczać dojrzewające dziewczęta, oraz przez edukację menstruacyjną. A ta powinna obejmować zarówno dziewczęta, jak i chłopców, dlatego że mężczyźni mają na ogół bardzo ograniczoną wiedzę o miesiączce, często wręcz boją się tego tematu.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.