

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

6 (2119) CZERWIEC 2023

Cena 11,90 zł (w tym 8% VAT)

Temat miesiąca

**PO CO NAM DZIŚ
MAŁŻEŃSTWO?**

KATARZYNA PÓŁTORAK

Matka bez winy i wstydu

JOANNA CHMURA

Co to znaczy być liderką?

GRUBANCYPACJA

okiem podcasterek
z VINGARDIUM
GRUBIOSA

ZDROWIE

Pokonać endometriozę

Oraz

JOWITA BUDNIK

DJ WIKA

VICKY KRIEPS

NATALIA KUKULSKA

NOWE RUBRYKI

Niezbędnik nowoczesnej
dziewczyny według
NIEDŹWIECKIEJ

ŚWIAT MŁODYCH

Odc. I: Klaudia i Monika
PEACHES
GASTRO GIRLS

**JAMIE
LEE CURTIS
NIE BIERZMY ŻYCIA
TAK CHOLERNIE POWAŻNIE**

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

06>



9 770514 099708



BIZUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO I SZLIFOWANEGO SZKŁA: NASZYJNIK, wzór AP534-9833; KOLCZYKI, wzór AP534-9841



APART.pl



TOUS



TO THE ALMOST-PERFECT MOMS

TOUS.COM



YES



BIŻUTERIA PREMIUM



Lilou



KOLEKCJA HONEY

Kupując kolekcję Honey wspierasz
z nami *Fundację Ratujmy Pszczoły*.
Szczegóły w butikach Lilou
oraz na lilou.pl

LILOU.PL

MODEL NO. CI90175A

SOLANO

high-end performance

SOLANO
high-end performance

CLIP-ON

WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR

Połączenie opraw korekcyjnych z profesjonalną nakładką przeciwsłoneczną



Solano gwarantuje, że soczewki w nakładkach przeciwsłonecznych wyposażone są w filtry UV i polaryzację. Skutecznie blokują odbłaski, poprawiają jakość widzenia, chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem.

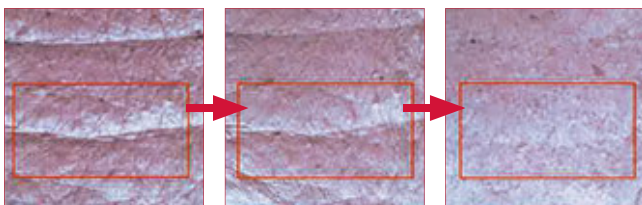
www.solano-shop.com

KRYSTYNA
JANDA
 MY CLINIC

KRIOLOGY

SPEKTAKULARNE **EFEKTY**
 DZIAŁANIA PORÓWNYWALNE
 DO ZABIEGÓW KRIOTERAPII*

Badania potwierdziły, że u 100% kobiet
 nastąpiło zmniejszenie długości
 i głębokości zmarszczek.



1. Zdjęcie skóry
 wykonane przed
 rozpoczęciem
 stosowania kremu.

2. Zdjęcie skóry
 wykonane po
 1 zastosowaniu
 kremu.

3. Zdjęcie skóry
 wykonane po
 regularnym
 10-cio dniowym
 stosowaniu kremu.

Dotyczy kremu **KRIOLOGY 50+ NA DZIEŃ DOBRY**.

ODKRYCIE! ICE TREATMENT COMPLEX

– autorskie połączenie najnowocześniejszych technologii oraz precyzyjnie dobranych, nowatorskich składników aktywnych. Działając z ekstremalną skutecznością, spowalnia procesy starzenia się skóry, poprawia jędrność, zmniejsza liczbę zmarszczek, modeluje owal twarzy.


Profesjonalne
 kosmetyki
 My Clinic

Polecam
 ♥ *Krystyna Janda*

ODZYSKAJ WYGLĄD SKÓRY SPRZED 10 LAT!



Wypróbuj kosmetyki z linii KRIIOLOGY 50+, 60+, 70+: KREM NA DZIEŃ DOBRY, KREM NA DOBRANOC, KREM POD OCZY.

Dostępne w  oraz w najlepszych drogeriach.



Kolor ludzi pewnych siebie, niebojących się ryzykować, ale też tych łaknących bliskości, zainteresowania, miłości. Tak o różowym mówi psychologia koloru. A ja przywołuję ten opis dlatego, że – celowo i nie – różu znalazło się wyjątkowo dużo w czerwcowym numerze: od okładki z niesamowitą aktorką i kobietą Jamie Lee Curtis, poprzez modę w odcieniu magenty, po bajeczne pasteloworóżowe mieszkanie fotografki Karoliny Pańczyszyn. (Po drodze zahaczył jeszcze o garnitur Natalii Kukulskiej czy pełne pozytywnej energii zdjęcie ilustrujące materiał o uśmiechu). Jest nam różowo, co tu dużo ukrywać. Pomimo trosk i problemów, na przekór inflacji, lękom o przyszłość i nastrojom społecznym. Trochę na zasadzie: *Fake it till you make it* (czyli: udawaj, aż stanie się to prawdą), a trochę dlatego, że wspomnianej bliskości i uczucia łakniemy przecież wszyscy.

W jednym z badań, na które powołujemy się w tekście „Po co nam dziś małżeństwo?”, aż 90 proc. Polaków zadeklarowało, że to miłość nadaje ich życiu sens. Jako kobiety w relacji z drugą osobą potrzebujemy się czuć rozumiane i wysłuchane, docenione i widziane – zauważa badaczka Marta Majchrzak. A psycholożka Marta Niedźwiecka, która od tego numeru będzie pojawiała się co miesiąc w nowej rubryce „Niezbędnik nowoczesnej dziewczyny”, dodaje, że aby wysłuchać i rozumieć innych, najpierw trzeba wysłuchać i zrozumieć siebie. O czym – jak już pewnie wiecie – lubimy pisać najbardziej! Podobnie jak o osobach, które poszerzają nasze horyzonty. A takich w „Zwierciadło” też bez liku. Wystarczy wspomnieć dziewczyny z Vingardium Grubiosa, DJ Wikę, Marka Roeflera, Piotra Charę czy bohaterki naszej kolejnej nowej rubryki „Świat młodych” – Monikę Mazurek i Klaudię Górak. Ludzi pewnych siebie, niebojących się ryzyka, po prostu... różowych!



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

PIĘKNO UDOSKONALONE

Nowość z linii EXPERT Products, LIFT FOCUS ESSENCE, w połączeniu z naszą oryginalną metodą masażu zapewnia szybko widoczny efekt liftingu i ujędrnienia. Jedwabista esencja gładko otula skórę niczym matryca jedwabnych nici poprawiając napięcie konturu twarzy i ukazując jej nowy, olśniewający wygląd. Z LIFT FOCUS ESSENCE zyskaj piękniejszy wygląd i większą pewność siebie.



20
LAT
w POLSCE

sensai-cosmetics.com  

LIFT FOCUS ESSENCE



Scan to check
your skin condition

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Czerwiec
2023

SPIS TREŚCI



30|

JAMIE LEE
CURTIS

„Wiem, że życie jest trudne, więc mam nadzieję, że moim dziedzictwem będzie po prostu bycie dobrą dla siebie. I trochę humoru. Nie bierzcie życia tak cholernie poważnie!”.

FELIETONY

- 20| MACIEJ STUHR W krzywym Zwiercadle
- 22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 24| KATARZYNA MILLER Mówi się
- 26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 82| ANNA JANKO Pisane na lustrze
- 108| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
- 248| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 30| JAMIE LEE CURTIS Nazywam się Jamie, a ty?

TEMAT MIESIĄCA

Zanim powiesz TAK

- 40| PO CO NAM DZIŚ MAŁŻEŃSTWO?

SPOTKANIA

- 52| JOWITA BUDNIK Śmiały mały człowiek
- 60| ULA CHOWANIEC I NATALIA SKOCZYŁAS Jesteśmy grube. I co z tego?
- 68| WIRGINIA SZMYT Mamy kochać, mamy żyć!
- 74| VICKY KRIEPS Lubię się zgubić

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 84| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Mów głośno: Nie rób tego!
- 88| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Stres portalowy
- 92| ODWAŻ SIĘ! I ty możesz być liderką
- 96| INTUICJA Szósty zmysł
- 102| DZIEŃ MATKI Odwiniamy matki

40|

TEMAT MIESIĄCA

Po co nam dziś małżeństwo? Mamy kryzys tej instytucji. A może to wcale nie kryzys, tylko jutrzienka swobody?



74|

VICKY KRIEPS
„Nie chcę się wszystkim podobać. Chcę grać role, w których biorę widza za rękę i zapraszam, by poszedł ze mną i się zatracił”.



60|

ULA CHOWANIEC
I NATALIA SKOCZYŁAS
Czyli twórczynie podcastu Vingardium Grubiosa. Waleczą z fatfobią. Celebrytują słowo „gruba”. Bo kiedy zestawia się je z konkretną osobą, traci ono od razu negatywny wydźwięk.

DENICLER.EU



DENI CLER
MILANO

162|
MODA
INSPIRACJE

*Viva magenta! Róż,
najważniejszy
kolor roku, ma
wiele twarzy.
Romantyczny,
energetyczny,
elegancki.*



204|
URODA
TOP 7

*Kosmetyki, którym
możesz zaufać.
Skuteczne działanie,
moc składników:
wszystko, czego wiosną
potrzebujecie twoja skóra.*

WOKÓŁ NAS

- 112| FOTOREPORTAŻ Ostatnie rozlewisko
- 120| ŚWIAT MŁODYCH Kuchnia otwarta na wszystkich
- 128| MAM WPŁYW Ocalanie
- 134| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 139| DZIEJE SIĘ 142| ROZMOWA Natalia Kukulska
- 146| MUZYKA 148| KSIĄŻKI 150| FILMY 152| SERIALE
- 154| SZTUKA Warhol i Basquiat 160| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 162| INSPIRACJE Usłane różami 168| ZOOM Think pink
- 172| NA CO DZIEŃ W stronę zachodzącego słońca
- 180| AKTUALNOŚCI

URODA

- 188| NA CO DZIEŃ Ćwicz uśmiech
- 196| POD LUPĄ Tajemne życie peptydów miedzi
- 200| URODA ŻYCIA Christine d'Ornano
- 204| TOP 7 206| NOWOŚCI
- 210| CO MÓWIĄ EKSPERCI? Zachować młodość

ZDROWIE

- 214| PRZYGODY CIAŁA Koszmar kobiet
- 220| NA TALERZU Wróćmy do podstaw

DOM

- 222| KOBIETA WE WNĘTRZU Jak się mieszka w bajce?

KUCHNIA

- 228| PRZY STOLE Przestrzeń na celebrację

INNE

- 12| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY 244| HOROSKOP
- 246| KRZYŻÓWKA



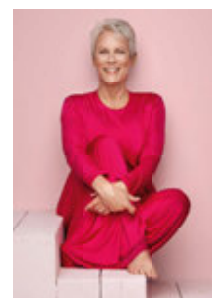
APART
Kolczyki,
879 zł.



222|

KOBIETA
WE WNĘTRZU

*Bajkowe królestwo pastel,
nieoczywistych kształtów,
magicznych dodatków,
czyli dom fotografki
Karoliny Pańczyżsyn.*



Na okładce: JAMIE LEE CURTIS.
Zdjęcie: BRIAN BOWEN SMITH /
AUGUST/EAST NEWS.

*Lipcowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 1 czerwca.*

POCZUJ MOC

BLUE RETINOL

DUET PRZECIWMARSZCZKOWY

LIFE PLANKTON + PURE RETINOL
100% Kobiet ZAUWAŻYŁO
REDUKCJĘ ZMARSZCZEK*



LIFE PLANKTON
+ COLLAGEN PEPTIDES
UJĘDRNIENIE
I NAWILŻENIE SKÓRY

JAKOŚĆ SKÓRY ULEGŁA POPRAWIE, JEST BARDZIEJ WYRÓWNAANA I GŁADKA.
ODKRYJ SIŁĘ NOWEGO SERUM W POŁĄCZENIU Z KREMEM.

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE LIFE PLANKTON, OPATENTOWANY SKŁADNIK
PRODUKTÓW BIODERM, DWUKROTNIE ZWIĘKSZA EFEKTYWNOŚĆ RETINOLU.

BIODERM

WSTYDLIWY TEMAT

Dziękuję za wywiad „Wychodząc z cienia”, który został opublikowany w kwietniowym numerze „Zwierciadła”. Pod koniec 2021 roku niestety doświadczyłam poronienia. Straciłam dziecko, będąc w 12. tygodniu ciąży. Nie wszystkie emocje, które wtedy mi towarzyszyły, były mi wcześniej znane. W tak krytycznych momentach człowiek w pewnym sensie odkrywa siebie na nowo. (...) Jako kobiecie, która przeszła to bolesne doświadczenie, trudno mi pogodzić się z tym, że temat poronienia jest tak bardzo odsunięty w cień. Wręcz kojarzony z czymś brudnym, wstydliwym, nieodpowiednim, nie rozmawia się o nim, bo nie wypada. Dlaczego, skoro jest częścią naszego życia, a nie ma dnia, żeby ta tragedia kogoś nie dotknęła?! W szpitalu otrzymuje się niezbędne środki higieny z pomieszczenia zwanego brudownikiem. Tam też wyrzuca się to, czego nie oddało się do badania. A tymczasem pośród tego wszystkiego jest kobieta, która straciła rosnącego w niej człowieka. Nie wiem, co musi się wydarzyć, żeby kobiety po poronieniu były od początku otoczone należytą opieką i nie musiały same o nią walczyć. Zamiast mówić: „nie pani jedna”, lepiej po prostu tylko przysiąść i dać chwilę swojego czasu. Tak mało, a tak wiele. Ja na szczęście zatroszczyłam się o siebie. Wyszedłam z cienia. Byliśmy z mężem na spotkaniach grupowych z psychologiem, oswoiliśmy i przepracowaliśmy to doświadczenie. Dziś, pisząc ten list, jestem w piątym miesiącu ciąży. Czekamy na synka, który ma przyjść na świat w środku lata. Gdyby nie opieka psychologiczna w odpowiednim momencie, nie czułabym się gotowa, by



Naszyjnik srebrny
połączony z kolekcji Blossom
od marki YES.

zostać mamą. Mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości trudny temat poronienia przestanie być tabu, a parom zapewni się tyle odpowiedniej uwagi, ile potrzebują.
Joanna

NIE IDŹMY NA ŁATWIZNĘ!

Chyba nie pomylę się, pisząc, że prawie nikogo nie obchodzi strajk osób z niepełnosprawnościami, czyli same te osoby i jakość ich życia. Zastanawiałam się dlaczego i myślę, że są dwa główne powody. Po pierwsze, nie chcemy do siebie dopuszczać trudów takiego życia, chcemy wieść życie łatwe i przyjemne. Po całym dniu pracy, który w swojej głowie widzimy jako zmaganie – dla osób z niepełnosprawnościami wykonanie każdej czynności jest często zmaganiem – chcemy oglądać ludzi pięknych i bezproblemowych, a nie pełne bólu i zmęczenia twarze potrzebujące pomocy. Ich widok wywołuje w nas niewygodne uczucia, których nie chcemy czuć. Nie dopuszczamy więc do siebie, że otwarte serca i wrażliwość tych osób mogłyby zostać z nami na dłużej i nas wzbogacić. Po drugie, uważam, że

chcemy odsunąć od siebie myśl, iż każdy z nas w każdej chwili może stać się osobą z niepełnosprawnością, a już na pewno taką się stanie pod koniec życia. Odsuwamy tym samym myśl o nadchodzącej śmierci. Przykre jest to, że zamiast pomóc, odwracamy wzrok, udając, że nie jest to i nigdy nie będzie nasz problem. A przecież jesteśmy tu razem; dlatego otworzymy serca na innych, w ten sposób stworzymy też serca na samych siebie.
Ania

DRUGA STRONA MEDALU

Przeczytałam artykuł o Joannie Nowak podróżującej z dzieckiem po świecie [„Z” nr 4/2023] i uważam, że może stanowić wspaniałą inspirację do tego, żeby któregoś dnia ruszyć w podróż. Sama odkrywałam zarówno dalekie kraje, jak i samą siebie przez ponad dwa miesiące samotnej wyprawy i uważam, że jeśli tylko któraś z czytelniczek rozważy taki ruch, to zdecydowanie warto. Myślę sobie jednak, że w wyznaniach tego typu rzadko mówi się o trudnościach. A faktem jest, że takie wyprawy to także sporo samotności, marzenia o tym, by w końcu uisnąć swobodnie na desce toaletowej czy założyć na siebie uprasowane, pachnące ubrania i nie przepakować się po każdym noclegu. To także zmęczenie powierzchownymi znajomościami czy rajskimi plażami, które często poza kadrami zdjęć wrzucanych na Instagram przysypane są śmieciami. Nic nie jest czarno-białe, idealnie łatwe i może się okazać, że jeśli nie jesteś szczęśliwa tutaj z tym, co masz, to nie będziesz także na rajskiej wyspie na Filipinach czy w amazońskiej dżungli.
Dominika

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

PRZEŁOM W NAWILŻANIU SKÓRY TWARZY

LABORATORIA **LIERAC** WYZNACZYŁY SOBIE AMBITNY CEL ROZWIĄZANIA PROBLEMU SUCHEJ SKÓRY I PRZYWRÓCENIA JEJ NATURALNEGO PROCESU SAMODZIELNEGO NAWILŻANIA. NOWA GAMA **HYDRAGENIST** ŁĄCZY W SOBIE TO, CO NATURALNE, SKUTECZNE I ZMYŚLOWE.

Skóra, której brakuje odpowiedniego poziomu nawilżenia, staje się sucha, matowa i traci swój naturalny blask. Co więcej, znacznie szybciej zaczynają się na niej pojawiać oznaki upływu czasu – zmarszczki. Dlatego tak ważne staje się nawilżenie skóry, które jest podstawą pielęgnacji niezależnie od wieku czy pory roku. Po raz kolejny Laboratoria LIERAC postanowiły wykorzystać swoją wiedzę i doświadczenie w połączeniu z innowacyjnymi technikami medycyny estetycznej i natury. Formuły kosmetyków z nowej gamy LIERAC HYDRAGENIST zostały opracowane w taki sposób, aby wpływały na naturalne mechanizmy naszej skóry i zapewniały jej głębokie nawilżenie każdego dnia. Za to wszystko odpowiedzialny jest jeden niezwykle składnik: BIOFERMENT z planktonu z andaluzyjskiej rzeki Rio Tinto. Woda tej rzeki jest silnie żelaziona i charakteryzuje się skrajnie niskim pH. Żyjący w niej plankton wytworzył wyjątkowo skuteczne mechanizmy obronne, dzięki którym jest w stanie egzystować w miejscu, gdzie żaden inny żywy organizm nie mógłby przetrwać. Jednym z sekretów takiej adaptacji jest umiejętność wytwarzania własnych molekuł nawilżających, niezbędnych do przeżycia. Laboratoria LIERAC zdołały odtworzyć ekosystem planktonu, a następnie wyekstrahować z niego, w procesie fermentacji, molekuly o właściwościach nawadniających.

Pozyskany laboratoryjnie BIOFERMENT aktywuje trzy najważniejsze mechanizmy naturalnego procesu nawilżania: uzupełnia rezerwy wody w skórze, usprawnia cyrkulację wody w komórkach i ogranicza jej odparowywanie. W efekcie formuły HYDRAGENIST z biofermentem (wzbogacone wysokocząsteczkowym kwasem hialuronowym) dają natychmiastowy efekt głębokiego i długotrwałego nawilżenia skóry. Ujędrniona, wypełniona skóra staje się gładka w dotyku, miękka, jedwabista i rozświetlona, a rezultaty te kumulują się dzień po dniu, wraz z każdą aplikacją. Potwierdzają to zarówno badania kliniczne aparaturowe, jak i testy na ochotniczkach. Wszystkie uczestniczki badań, które testowały produkty, stwierdziły, że skóra jest natychmiast bardziej rozświetlona i głęboko nawilżona. Laboratoria LIERAC



W gamie **HYDRAGENIST** marki **LIERAC** znajdziemy całą rutynę pielęgnacyjną: serum nawilżające, nawilżający krem rozświetlający, nawilżający krem-żel rozświetlający oraz krem pod oczy. W trosce o ekologię kosmetyki mają wymienne wkłady – refill.

Nawilżający krem rozświetlający 50 ml/169 zł.
Nawilżający krem rozświetlający (refill) 50 ml/109 zł.



*Fermentacja to słowo klucz, jeśli chodzi o tajemnicę skuteczności nowej gamy **HYDRAGENIST**. Kwas hialuronowy – drugi ważny składnik formuły – powstaje w procesie fermentacji pszenicy uprawianej we Francji i mającej certyfikat upraw bio **COSMOS**.*

dają skórze to, co najlepszego może zaoferować jej natura, i to bez uszczerbku dla zasobów planety. Nawilżający ferment powstaje w warunkach laboratoryjnych, a do jego hodowli wystarczy tylko jedna próbka planktonu pobrana z jego naturalnego środowiska. Wszystkie produkty zawierają minimum 96% składników pochodzenia naturalnego i są w pełni wegańskie, bez udziału żadnych składników budzących kontrowersje. Kosmetyki mają idealną na wiosnę, lekką konsystencję oraz cudowny zapach wody różanej z nutami płatków białych kwiatów, z subtelnymi, pudrowymi nutami fiołka i piżma.

Pociąg seksualny

ŻYCIE DZIŚ TAK PĘDZI, ŻE CZASEM NASZE RELACJE, W TYM SEKSUALNE, SKAZANE SĄ NA JAKIEŚ PENDOLINO, CHOĆ BARDZIEJ BY PASOWAŁO NAPISAĆ „POPĘDOLINO”.

M

acieju, Macieju (że tak sobie pozwolę dodać odwagi autorowi na samym wstępie), zapelniasz te zacne szpalty od kilkunastu lat, opowiadasz niby o najważniejszych sprawach, a o „tym” jakoś cicho i głucho. Ani słowa wręcz. A przecież seks to chodliwy temat, czytelnika na niego chwycić łatwiej niż rybę na robaka, cóż więc cię powstrzymuje? Pewnie trochę strach, że napisze się coś nie tak. A już najgorzej dla piszącego, jakby mu się wydawało, że pisze o wszystkich, a jednak nie do końca byłaby to prawda. Jesliby bowiem zacząć taki felieton od słów: „Kogóż z nas nie podnieca zapach koziego mleka!”, mogłoby się okazać, że zdanie to więcej powie o autorze, niżby zamierzał, a jego chęć nawiązania więzi z czytelnikiem mogłaby niechcący spalić na panewce, i to na samym wstępie.

Zacznę zatem dość bezpiecznie od stwierdzenia, że do udanego seksu potrzebny jest pociąg. I nie chodzi mi tu o oddawanie się uciechom na torach, choć ponoć są tego amatorzy. Ale jednocześnie możemy skorzystać z metafory kolejowej do opisu kilku zjawisk z interesującej nas dziedziny. Dla niektórych, zwłaszcza młodych podróżników, miłość fizyczna może kojarzyć się z ekspresem. I pewnie nie są to najmiłsze skojarzenia. Cóż nam bowiem po pociągu, dla którego stacja początkowa jest jednocześnie końcową?! Żal zarówno konduktora takiego pociągu, jak i pasażerki, która czasem nawet nie zdąży się zorientować, że ekspres już dojechał...

Z drugiej strony – życie dziś tak pędzi, że czasem nasze relacje, w tym seksualne, skazane są na jakieś pendolino (choć bardziej by pasowało napisać „popędolino”). Jeśli komfortowo i do celu, to nawet zawrotna szybkość nie musi być przykra dla podróżnych i obsługi takiego pociągu. Nie wiem tylko, co ze strefą ciszy, bo z tym

może być problem. Ja tam osobiście wolę takie pendolino od pośpiesznego, gdzie ani komfortu, ani stanu tantrycznego nie da się zaznać. Ani to nie staje na żądanie, ani nie stuka z impetem. Ni to, ni siamto. Jeśli już mamy ochotę na długą, poważną podróż, to warto zdecydować się na pociąg osobowy. Już samo to słówko „osobowy” podoba mi się w tym kontekście. W pendolino to człowiek się może nawet twarzy nie przyrzec i kłopotów sobie narobić. A tu spokojnie, z rozmysłem, delektujemy się każdą chwilą. Jest czas, są stacje, pociąg staje niemal na każde zawołanie. Tunel, wiadukt, zwrotnice, wodospady, pagórki, doliny – wszystko w swoim czasie. Na drugim krańcu przystanków miłośno-kolejowych znajduje się pociąg towarowy. Jeśli ogarnie nas pociąg towarowy, obrońcy cnót wszelakich nie będą zachwyceni. Towar to towar, nie ma tu miejsca na humanistyczne uniesienia... Raczej dużo hałasu, ostre tarcie, zgrzyty, piski, smar, zapachy dyskusyjne, ubrudzić się łatwo – generalnie taka podróż to duże ryzyko. Możesz myśleć, że na ławecie octavia albo felicia, a tu czołg z wielką łufą, i co poradzisz... Tylko na własne życzenie.

Generalnie jednak pociągi wszelakie prowadzą do niepomiernej radości i niezapomnianych chwil. Zwłaszcza gdy podróżuje się w miłym towarzystwie. Wtedy czy pendolino, czy osobowy, nie ma aż takiego znaczenia. Szczególnie gdy chce się jechać na koniec świata. Zresztą, nieważne dokąd, ważne z kim lub do kogo. Ważne też, żeby nie do siebie. Jeżdżenie samotnie pociągiem jest idiotyczne i kompletnie bez sensu. Właściwie jedynym znanym człowiekiem, który ma swój pociąg i jeździ do siebie, jest Władimir Władimirowicz Putin. I to chyba mówi samo za siebie. ●



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

ACQUA DI PARMA

ARANCIA LA SPUGNATURA



DISCOVER THE EXCLUSIVE LIMITED EDITION
FROM AN ITALIAN ARTISANAL TRADITION

ACQUADIPARMA.COM

SOS

O DESTRUKCYJNYM WPŁYWIE KONSUMPCJONIZMU
NA ŚWIAT PISAŁO JUŻ WIELU. I TO NIE TAKICH Z TYTUŁEM
MAGISTRA DZIENNIKARSTWA. POZWOŁĘ SOBIE DO TEJ
DYSKUSJI DORZUCIĆ DROBNY POSTULAT.

Jeżeli ktoś nie potrafi całkowicie wyzbyć się potrzeby zdobywania dóbr materialnych, to niech przynajmniej obnosi się z nimi skromnie. Drogi zegarek można nosić na tanim pasku, ekskluzywne mieszkanie można brzydko urządzić. Trzeba wysyłać światu Symboliczne Oznaki Skromności (SOS). Robię to od lat, właściwie od zawsze. Kwestia wychowania – niedawno w rodzinnym albumie znalazłem zdjęcie. Mam jakieś osiem, dziesięć lat. Siedzę w domu, przy telewizorze. I co? A no to, że telewizor jest kolorowy, a zdjęcie czarno-białe. Być może tylko takie potrafił zrobić Zbyszek, mąż mojej kuzynki. A być może wcale nie? Może to Symboliczna Oznaka Skromności? Po co ludzi kłuć w oczy kolorowym zdjęciem przy kolorowym telewizorze? Kto rozpozna, ten rozpozna, ale przynajmniej nie będzie mnie nikt posądzał o epatowanie luksusem. Zresztą skromność związana z tym telewizorem (oczywiście radzieckim rubinem) polegała również na tym, że kiedy tata przywiózł go do domu, przez kilka miesięcy jeszcze i tak używaliśmy głównie tego starego, czarno-białego. Bo przecież był dobry, a się nie wyrzuci. Kolorowy stał w drugim pokoju, przykryty ozdobną serwetką. Potem udało się tatę namówić, żeby chociaż te ciekawsze programy oglądać w kolorze. W końcu czarno-biały komuś oddaliśmy, czego tata nieraz żałował, bo kolorowy się psuł.

Innym przejawem SOS uwiecznionym na tym zdjęciu jest mój strój. Przy kolorowym telewizorze siedzę ubrany cały na czarno. Skąd wiem, jeśli to zdjęcie niekolorowe? Pamiętam te czarne spodnie i ten golf. Gryzł pod szyją. I pewnie to kwestia gryzienia pod szyją, ale dzięki temu mam na zdjęciu taką minę, jakbym był niezadowolony z tego, że siedzę przy kolorowym telewizorze. Bo po co mi kolorowy? A! Muszę wyjaśnić młodszym

czytelnikom – „kolorowość” telewizora nie polegała na przykład na tym, że miał brązową obudowę i czerwone pokręta. Chodzi o to, że obraz był w kolorze. A czasem nawet kilku kolorach. Zazwyczaj tylko kilku.

Wróćmy do stroju, w którym uwieczniono mnie na zdjęciu. To był strój „normalny”. Ubrania w tamtych czasach to też był przejaw skromności. Miało się wtedy trzy zestawy. Dwa „normalne” na co dzień i jeden „do kościoła”. Ten „do kościoła” był nowszy, bardziej elegancki. Nie służył tylko do wypełniania obowiązków religijnych, używano się go też na przykład podczas występów na akademiach szkolnych i ważniejszych rodzinnych uroczystości o świeckim charakterze. Ale „do kościoła” nadawało mu rangę. Trzeba było bardziej uważać, dbać – nawet w kościele tak przyklekać, żeby nie ukłknąć po całości, tylko kolana mieć jakiś centymetr nad ziemią. Żeby się nie niszczyły spodnie. I chodzić wolniej, żeby się nie spocić. To dlatego tak mało przedstawicieli mojego pokolenia zostało trendsetterami czy blogerami modowymi. Jak się pół życia miało trzy zestawy ubrań, w tym jeden „do kościoła”, trudno się odnaleźć w świecie modowego nadmiaru.

Szwagier Gierka, kiedy podzieliłem się z nim swoimi rozważaniami na temat ubrań, zauważył celnie, że w życiu wielu mężczyzn przychodzi taki moment, kiedy pojawia się nowa kategoria ubrań – „na działkę”. To są te, które kiedyś były może nawet eleganckie, ale teraz można się już w nich pokazać wyłącznie kretowi czy nornicy. Ale wyrzucić żal. I słusznie! Światu potrzebne są Symboliczne Oznaki Skromności! Niedawno w telewizji (kolorowej) widziałem ważnego polityka, który w stroju „na działkę” siedł do kościoła. ●



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

Lirene
DERMOPROGRAM

DIAMENTOWY LIFTING 3D

+ DIAMENTY | RETINOL
24k
ZŁOTO
PEPTYDY MIEDZI



Czuję się pięknie w swoim życiu.

Z wiekiem zmniejsza się jędrność i elastyczność skóry, zmienia się owal twarzy. Aby temu przeciwdziałać ekspertki z Laboratorium Naukowego Lirene stworzyły unikalną formułę produktów dla której inspiracją był **lifting wolumetryczny** – profesjonalny zabieg, który przywraca objętość skórze.

www.lirene.pl

**POŁĄCZENIE 24K ZŁOTA
Z DIAMENTEM**
redukuje zmarszczki,
zwiększa jędrność i napięcie.

PEPTYDY MIEDZI
poprawiają
elastyczność
i wygładzają skórę.

RETINOL
przyspiesza proces
odbudowy komórek,
i wyrównuje koloryt.