

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

2 (2091) LUTY 2021

Cena 9,80 zł
(w tym 8% VAT)

ARKADIUSZ
JAKUBIK
NAJPIERW RODZINA,
POTEM PODBÓJ ŚWIATA

JULIA
PIETRUCHA
DAM SOBIE RADE

KATARZYNA
KASIA
FILOZOFKA
ZE SZKŁA

PIĘKNY UMYŚŁ
Hedy Lamarr

JAK WYCHOWUJE
Monika Mrozowska

TEMAT MIESIĄCA
JAK ZWIERZĘTA UCZĄ
NAS MIŁOŚCI

PSYCHOLOGIA
WITAJCIE, PROBLEMY,
ŻEGNAJCIE, MĘŻCZYŻNI?

REPORTAŻ
KOBIECY NA BUDOWY!

Księżna
DIANA

Królowa niekochanych,
ikona wykluczonych

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099302
0 2 >

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2091) LUTY 2021

Cena 9,80 zł (w tym 8% VAT)

ARKADIUSZ
JAKUBIK
NAJPIERW RODZINA,
POTEM PODBÓJ ŚWIATA

JULIA
PIETRUCHA
DAM SOBIE RADE

KATARZYNA
KASIA
FILOZOFKA
ZE SZKŁA

PIĘKNY UMYSŁ
Hedy Lamarr

JAK WYCHOWUJE
Monika Mrozowska

TEMAT MIESIĄCA
JAK ZWIERZĘTA
UCZĄ NAS
MIŁOŚCI

PSYCHOLOGIA
WITAJCIE, PROBLEMY,
ŻEGNAJCIE, MĘŻCZYŹNI?

REPORTAŻ
KOBIECY NA BUDOWY!

Księżna DIANA

Królowa niekochanych,
ikona wykluczonych



ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 2 >
9 170514 099302



BIZUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK, wzór AP529-6576; BRANSOLETKA, wzór AP529-6154; KOLCZYKI, wzór AP529-1608;
BRANSOLETA BEADS.ZESTAW, AP93-0336



konkurs
#apartlove
szczegóły apart.pl

APART.pl

NUTRIDOME.PL

WYSELEKCJONOWANE KOSMETYKI





Poznaj marki
dostępne w sklepie nutridome.pl

melo

NUTRIDOME

body & spirit

BODY TONES

tan it your way

OH!TOMI



M Y S



ORPHICA

S 4 Y

MAKEUP



HALIER

manāya

Monolit™

cello



Skoro mamy luty, to wiadomo: piszemy o miłości. Ale ponieważ czasy trochę inne, to my też piszemy o niej odrobinę inaczej. Radek Rak, autor znakomitej „Baśni o wężowym sercu...” i weterynarz (co też istotne), wyznaje, że on sam ma z tym słowem problem. „Wszystkim chodzi o miłość, a proszę spojrzeć, w jak różny sposób ta miłość jest definiowana”.

My w tym numerze przyjęliśmy definicję pochodzącą od poety Rainera Marii Rilkego, według którego miłość polega na tym, że dwie samotności ochraniają się, dotykają i pozdrawiają. Ta definicja oddaje nie tylko sedno miłości do tej jednej, wybranej osoby, lecz także miłości do wszystkich ludzi, a nawet wszelkich istot, które żyją wokół nas. Bo w końcu powiedzieć „kocham” to powiedzieć tyle, co: „widzę cię, jesteś ważny”. To okazywać czułość i troskę, jednocześnie dając innym prawo do bycia odrębną samotnością. Niektórzy mówią, że prawdziwą bezwarunkową miłość okazują nam nasze zwierzęta, bo kochają nas za to, że po prostu jesteśmy.

Dziś, w czasach społecznego dystansu, licznych podziałów oraz bolesnych strat, potrzebujemy jej chyba nawet bardziej niż kiedyś. I to właśnie takiej totalnej, bezwarunkowej. Dającej poczucie, że jesteśmy ważni, potrzebni, zauważeni i wysłuchani. Akceptowani takimi, jacy jesteśmy. „Myślę, że najgorszą chorobą dzisiejszych czasów jest uczucie bycia niekochanym” – powiedziała kiedyś księżna Diana, główna patronka (oczywiście oprócz zwierząt) lutowego numeru. Zgadzam się z nią i mam głębokie poczucie, że ta choroba jest straszniejsza w skutkach niż jakikolwiek wirus.



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

RETINOL INTENSIVE



kosmetykiAA.pl



PRZECIWMARSZCZKOWA MOC BIO-RETINOLU

AA RETINOL INTENSIVE to hipoalergiczny program pielęgnacji przeciwzmarszczkowej oparty na połączeniu **BIO-RETINOL COMPLEX** z pochodzącymi z Dalekiego Wschodu roślinnymi składnikami o silnym działaniu przeciwzmarszczkowym.

BIO-RETINOL COMPLEX to odmładzający koktajl olejków z Inu, bawełny i olejowca gwinejskiego oraz ekstraktu z rośliny *Bidens pilosa*. Zawartość REISHI BIO – azjatyckiego grzyba nieśmiertelności – uzupełnia niedobory minerałów i witamin oraz odżywia i rozjaśnia skórę.



DOSTĘPNE W DROGERIACH ORAZ NA ESTORE.OCEANIC.COM.PL

W OFERCIE TAKŻE 50+, 60+, 70+



WEGAŃSKIE
RECEPTURY



HIPOALERGICZNE
FORMUŁY



NIETESTOWANE
NA ZWIERZĘTACH



PRZETESTOWANE
KLINICZNIE

SPIS TREŚCI

Luty
2021



22

DIANA SPENCER

Nie chciała zbawiać świata, tylko siebie. Ale dzięki swojemu przykładowi dawała odwagę innym.

FELIETONY

- 12| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma
- 14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 16| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet
- 18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 64| ANNA JANKO Bliskie spotkanie
- 180| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 22| DIANA SPENCER Dziewczyna z tiarą

TEMAT MIESIĄCA

- 32| JAK ZWIERZĘTA UCZĄ NAS MIŁOŚCI Nie trzeba słów

SPOTKANIA

- 40| KATARZYNA KASIA Nigdy więcej
- 48| SYLWIA WILKOS Obywatelka świata
- 54| ARKADIUSZ JAKUBIK Baza musi być
- 60| JULIA PIETRUCHA Przymus równowagi

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 66| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Zew natury
- 70| MĘSKA STREFA Gdzie jesteś, Adamie?
- 74| MOJA HISTORIA W kobiecym kręgu
- 78| JAK WYCHOWUJE Monika Mrozowska



54

ARKADIUSZ
JAKUBIK

Ja też, przyznaję, miewam myśli apokaliptyczne.

40

KATARZYNA
KASIA

Dopóki nie jestem w stanie powiedzieć o czymś prosto, wolę się nie odzywać.



70

MĘSKA
STREFA

Jak poradzić sobie z przegraną i rozczarowaniem.

120
MODA
INSPIRACJE
*Zimowa mieszanka
sportu i elegancji.*



140
URODA
NA CO DZIEŃ
W piesszczocie pian.

WOKÓŁ NAS

82| FOTOREPORTAŻ Wśród dzikich zwierząt
86| REPORTAŻ Kobiety na budowy!
92| BEZ BARIER Cuda-niewidy 96| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

99| DZIEJE SIĘ 102| MUZYKA 103| KSIĄŻKI 104| W CZTERY OCZY Mads Mikkelsen
108| FILMY 109| SERIALE 110| SZTUKA Historia Zachęty
114| POSTAĆ Hedy Lamarr 118| NIE PRZEGAPCIE!

MODA

120| INSPIRACJE W cieniu gór 126| ZOOM Après-ski
128| KALENDARIUM 2021: na co czekamy?
132| ZJAWISKO Jej Wysokość na wysokich obcasach
136| TOP 7 Piękna jak Lady Di 138| AKTUALNOŚCI

URODA

140| NA CO DZIEŃ Zamurzyć się w kąpieli 146| POD LUPĄ Królestwo zwierząt
148| MAKIJAŻ Mikroblanding w pisaku 150| NOWOŚCI 999 Velvet
151| MEDYCINA ESTETYCZNA Easy lift

ZDROWIE

154| PRZYGODY CIAŁA Pachnąca kuracja
158| NA TALERZU Nowy zdrowy rok

DOM

160| KOBIETA WE WNĘTRZU Wszystko wymyślone

KUCHNIA

166| PRZY STOLE Jak pączek w maśle

INNE

4| ZAMIAST WSTĘPU 8| GALERIA ZWIERCIADŁA Ryszard Grzyb
10| LISTY 20| ISTOTA RZECZY 176| HOROSKOP 178| KRZYŻÓWKA



146
URODA
POD LUPĄ
*Zwierzęce motywy
w kosmetyce
i designie.*



138
MODA
AKTUALNOŚCI
*Biżuteria nie tylko
na walentynki.*



NA OKŁADCE: DIANA SPENCER
Zdjęcia: HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES/GALLO
IMAGES, SNOWDON/CAMERA PRESS/BE&W.

*Marcowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 4 lutego.*

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



Zamiast polityki

Szczególne miejsce w twórczości Ryszarda Grzyba zajmuje nosorożec. Żywy ewolucyjny relik. Gdyby nosorożce nie istniały naprawdę, mogłoby być mitycznymi bestiami, jak gryfy czy smoki.

W

historii sztuki istnieje długa tradycja przedstawiania zwierząt jako wizerunków alegorycznych. Ryszard Grzyb (rocznik 1956) również nie stronił od tworzenia alegorii, zwłaszcza w latach 80., kiedy to współtworzył legendarną Grupę. Wszystkich członków tej formacji artystycznej zaliczano do nurtu Nowej Ekspresji. Grzyb na miano ekspresjonisty zasługiwał szczególnie: jego obrazy były drapieżne, czasem wręcz brutalne i gęste od politycznych metafor.

Zamiłowanie do ekspresji – dynamicznych kompozycji, wyrazistego rysunku, nasyczonego koloru, brawurowych, nieoczywistych gam kolorystycznych – nigdy Grzybowi nie przeszło. Z tą różnicą, że dziś artysta energii, która rozsądza jego obrazy, nie inwestuje w polityczne wypowiedzi. Ryszard Grzyb jest mistrzem obrazowania witalności. Czy dla takiego tematu można sobie wyobrazić lepszy motyw niż zwierzęta? Poza tym malowanie zwierząt jest dobrym sposobem na... niemalowanie ludzi, co prowadziłoby prostą drogą do opowiadania historii, uwikłania się w jakiś narracyjny bądź społeczny, pozamalarski kontekst. Zwierzęta malowane dziś przez Grzyba mają charakter nie tyle alegoryczny, ile totemiczny. Artysta, malarski erudyta, wyciągnął lekcję ze sztuki pierwotnej i drzemiącej w niej energii. Specjalne miejsce w jego twórczości zajmuje nosorożec. Żywy ewolucyjny relik. Grzyb powraca do motywu tego niezwykłego stworzenia od dekad. „Przypadkowy nosorożec wywołał lawinę nosorożców – powiada sam artysta. – Każdy następny umacnia poprzednie i dodaje im siły, nabiera znaczenia”.

Malowanie zwierząt jest także dobrym sposobem na niemalowanie abstrakcji. Gdyby nie motyw nosorożca, obraz odpłynąłby w jej kierunku. Nosorożec jest więc tu pewnego rodzaju kotwicą. A jednak abstrakcja jest tu obecna, wylania się zza totemicznego wizerunku zwierzęcia, który jest właśnie motywem, ale nie tematem. Prawdziwy temat obrazu stanowią rytm, geometria, kontury i kolory.

W obliczu kryzysu klimatycznego odkrywamy na nowo, że człowiek nie jest właścicielem natury, lecz jej częścią. Ryszard Grzyb wiedział to na długo, zanim ta wiedza stała się modna. Malarz nie musi się ścigać ze współczesnością. Jego twórczość stale nabiera na aktualności, ponieważ rzeczywistość właśnie ją dogania. Co więcej, Grzyb jest nie tylko malarzem, lecz także poetą. Kiedy maluje, pozwala działać formom, znakom i brzmieniom barw. Słowa oszczędza na tytuły. Tę stworzoną ponad cztery lata temu pracę nazwał „Trzeba dbać o siebie i trzymać się wiatru”. Podobnie jak sam obraz, tytuł – w dobie pandemii – jest bardzo na czasie. ●

OBRAZ „TRZEBA DBAĆ
O SIEBIE I TRZYMAĆ
SIĘ WIATRU” (2016)

pośród wielu innych prac
Ryszarda Grzyba można
oglądać online na stronie
artysty: www.ryszardgrzyb.pl

POTRZEBA CHATY

Ludzie Zachodu – czyli Lmy – myślą o rezydencjach i budują z rozmachem. Jeśli dom – to z wieloma sypialniami, jeśli muzeum – to monumentalne, takie, które będzie można zgłosić do konkursu architektonicznego. A jednak mimo coraz większych osiągnięć urbanistycznych, lepszych materiałów budowlanych i wydajniejszych procesów tak wielu z nas nosi w sercach potrzebę chaty. Małego, intymnego lokum wpisanego w otaczającą je naturę. Takiego, gdzie znajdują się tylko niezbędne i najukochańsze przedmioty. Takiego, które oderwie nas od pędu i każe zapuścić korzenie, tak jak zrobiły to drzewa wokół. Potrzebujemy czegoś prawdziwego, swojego, najlepiej wybudowanego własnymi rękoma. Rękoma, które dotąd nie zrobiły nic konkretnego, bo co konkretnego jest w dziesięciogodzinnym stukaniu w klawiaturę? Potrzebujemy azylu dla siebie i bliskich oraz drzazg i odcisków, które każą nam ten azyl docenić. Dziękuję za artykuł „Chata na końcu świata” [„Z” nr 1/2021]. Dobrze jest wiedzieć, że są osoby, którym to się udało.

Aldona

WSPÓLNA SPRAWA

Zawsze przed przeczytaniem „Z” od deski do deski przeglądam cały numer i wybieram artykuły, od których lekturę zaczynam. Ostatnio padło na tytuł „Odzyskana solidarność” [„Z” nr 1/2021], bo w tym dziwnym, trudnym czasie nie sposób przejść obojętnie obok niczego, czemu towarzyszy symbol czerwonej błyskawicy. Nie zawiodłam się – merytoryczne, trafne spojrzenie



Autorki listów otrzymują wodę toaletową Scent of Liu Jo.

na to, co obecnie dzieje się w naszym kraju. Moją uwagę przykuło to, że artykuł wcale nie skupiał się jedynie na kobietach i ich perspektywie, ale kładł także nacisk na chłopaków i mężczyzn. Bo przecież oni też wychodzą teraz na ulice i mimo że nie noszą przez dziewięć miesięcy nowego życia pod sercem, to nie bez przyczyny mówimy „jesteśmy w ciąży”, w liczbie mnogiej. W maju urodziłam piękną, zdrową córeczkę – i mam ogromne szczęście, że cały czas czułam i czuję wsparcie mojego partnera. Ale absolutnie nie tylko on jest fantastyczny. Ostatnio uśmiechałam się od ucha do ucha, kiedy kilku moich znajomych płci brzydszej wysłało mi swoje zdjęcia i krótkie filmiki z protestów. Wiem, że „Z” ma przede wszystkim czytelniczki, nie czytelników, dlatego tym listem chciałabym zaapelować do wszystkich pań – podziękujcie waszym chłopakom, mężom, narzeczonym, kolegom i przyjaciółom. Owszem, jesteście niesamowicie dzielne, silne i wojownicze, ale potrzebujemy ich wsparcia. I cudownie, że je mamy. Bo im większą skalę będzie miała niezgoda na to, że ktoś ośmielił się naruszyć naszą wolność, tym większe są szanse, że wygramy. Bo na razie to była tylko bitwa, a nie wojna.

Natalia

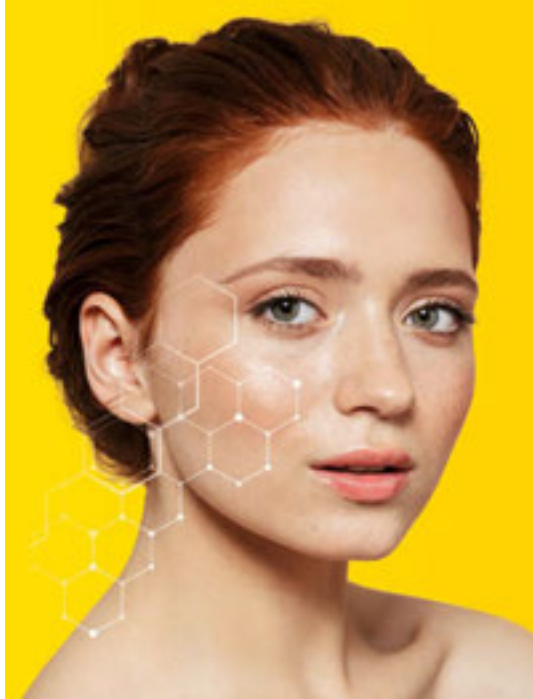
ŻYCIE CUDEM JEST

Grudniowy numer „Z” zainspirował mnie cudownymi artykułami, dzięki którym przyjrzałam się swojemu życiu i chciałabym się podzielić moimi refleksjami. „To cud, że ty żyjesz” – usłyszałam, gdy miałam może ze trzy latka. Mój tata wiele razy powtarzał, że przyszłam na świat tak słaba i na dodatek odmawiałam pokarmu, że lekarze dawali mi góra dwa tygodnie życia. Tak, to cud. „Życie w ogóle jest cudne”, jak często mam w zwyczaju mówić. Każdego ranka, gdy otworzę drzwi wejściowe, wita mnie cudowne wschodzące słońce pojawiające się na horyzoncie. Wielu ludzi z pewnością przyzna, że to cud, iż włączając się samotnie po świecie, zawsze wracałam do domu cała i zdrowa; nawet pędząca fala tsunami „na końcu świata” nie zmiotła mnie z powierzchni ziemi parę lat temu. Miałam szczęście, że na swojej drodze spotykałam cudownych ludzi, którzy chętnie mi pomagali. Cudem może być też, że po czterdziestce zaszłam trzy razy w ciążę i urodziłam trzech zdrowych chłopców, naturalnie, szybko i bez żadnych komplikacji. Kiedyś w Sztokholmie na jednej ze stacji metra zostawiłam torby z zakupami. Zanim się zorientowałam (a byłam już naprawdę daleko) i wróciłam na tę samą zatłoczoną stację, upłynęła może godzina. Torby nadal tam były. Dla mnie to był cud. Właśnie powiesiłam na drzwiach wejściowych własnoręcznie zrobiony świąteczny wianek z gałązek i uważam, że naprawdę wygląda cudnie. Każdego dnia jestem wdzięczna za wszystkie małe cuda, które się wydarzyły. Z życzeniami cudnych świąt

Agnieszka

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



Bielenda
PROFESSIONAL

SUPREME LAB

Opracowaliśmy kosmetyki dedykowane skórze suchej i odwodnionej - czyli takiej, gdy warstwa rogowa jest w stanie niewielkiej dysfunkcji. Tymczasem wygląd skóry związany jest, w dużej mierze, z utrzymaniem wody w naskórku. Dlatego zależało nam, aby nasze produkty zawierały składniki, które odpowiednio nawilżą skórę i sprawią że będzie wyglądać zdrowo i promiennie.

Barbara Kozioł - kosmolog, kierownik Laboratorium naukowo-badawczego Bielenda Kosmetyki

Twoja skóra? Nie do pokonania!

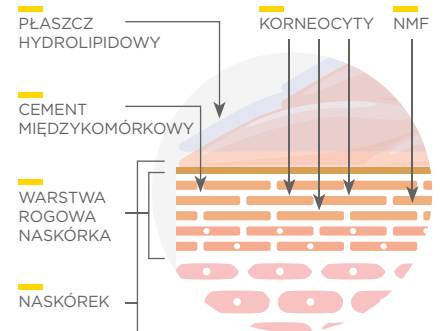
Nasza skóra lubi równowagę. Wtedy czuje się silna i odporna na przeciwności - dokładnie tak jak Ty. Zaburzając tę równowagę, osłabiamy jej ochronę. Staje się szorstka, sucha, napięta, brakuje jej komfortu, pojawiają się niedoskonałości... Wtedy - postaw na profesjonalne kosmetyki, które wzmocnią Twoją skórę i sprawią, że będzie niezwykczona!

Częste złuszczenie, mocne peelingi, silne oczyszczanie, a nawet kuracje przeciwtrądzikowe mogą stopniowo osłabiać naturalną barierę ochronną skóry i sprawić, że w końcu powie „dość”. Wtedy **czas postawić na profesjonalną pielęgnację** i skuteczne, zaawansowane składniki aktywne, które ją fundamentalnie zregenerują.

„Obok złuszczenia musi pojawić się równoważna potrzeba ochrony skóry i odbudowy jej bariery hydrolipidowej. Seria Barrier Renew zawiera składniki idealnie nadające się do osiągnięcia takich celów - w tym te najważniejsze, czyli **Ceramidy oraz Kompleks NMF**” - mówi Agnieszka Leśniak, brand manager marki Bielenda Professional Supremelab, ekspert pielęgnacji.

Dlaczego to właśnie one mają działać cuda? Składniki występujące naturalnie w naszej barierze skórnej (m.in. Ceramidy, składniki NMF) umieszczone w kosmetykach do pielęgnacji **efektywnie przenikają i skutecznie działają**. Linia Barrier Renew opracowana została w taki sposób, by dostarczać przede wszystkim tych składników, które występują w skórze, ale często zdarzają się ich niedobory - według **zasady „skin-like”**. To kosmetyki inspirowane potrzebami skóry, które Twoja skóra... pokocha!

Barbara Kozioł, kosmolog, kierownik Laboratorium naukowo-badawczego Bielenda Kosmetyki wyjaśnia tę zależność - „Korneocyty w swoim otoczeniu posiadają substancje, które pozwalają wiązać im wodę. Składniki te tworzą mieszaninę o nazwie NMF, czyli naturalny czynniki nawilżający. Dobór składników do serii Barrier Renew oparliśmy o naturalny skład NMF. Aby wspomóc proces nawilżenia i odżywienia skóry, zastosowaliśmy ceramidy, które wchodzą w skład cementu międzykomórkowego. Ich obecność pomoże odbudować barierę wodno-lipidową naskórka i utrzymać zdrowszy wygląd skóry”.



- 1 Intensywnie odżywczy krem na noc z Ceramidami, 50 ml**
Zapewnia głęboką, nocną odnowę i regenerację, zawiera składniki cementu międzykomórkowego
- 2 Bariery eliksir hydro-odżywczy z Kompleksem NMF, 50 ml**
Kosmetyk wszechstronny - prawdziwy eliksir szczęścia dla skóry
- 3 Tonik łagodząco-nawilżający z Aloesem i Kurkumą, 200 ml**
Tonizuje, łagodzi, dba o optymalne nawilżenie
- 4 Łagodny peeling drobnociarnisty, 70 g**
Zawiera delikatne drobinki z celulozy drzewnej oraz łupiny kokosa

Zaawansowane kosmetyki Bielenda Professional kupisz na sklep.bielendaprofessional.pl



Sprawa III

KIEDYŚ WYSTARCZYŁO ZAŁOŻYĆ DOBRY GARNITUR CZY MUNDUR I USTAWIĆ SOBIE ŚWIAT PO SWOJEMU. DZIŚ BYCIE MĘŻCZYZNĄ JEST CORAZ TRUDNIEJSZE I MNIEJ JEDNOZNACZNE.

Jak ustaliliśmy ostatnio, wiek dziewięciu lat to oznaka niechybnie kończącego się okresu pacholęstwa i niewinności. Nie znasz dnia ani godziny, w której w Twoim życiu, drogi Stachu, pojawi się jakaś dziewczyna i zmąci spokój Twojego umysłu. Musimy zatem przygotować się na te trudne chwile. Zadanie przed nami niełatwe, bo i bycie mężczyzną w obecnych czasach coraz trudniejsze i coraz mniej jednoznaczne. W moich czasach wiodła nas pieśń Alicji Majewskiej: „Bo męska rzecz być daleko, a kobieca wiernie czekać”... Spróbowałbyś dziś zaśpiewać tę piosenkę na akademii szkolnej, a czarny marsz Twoich koleżanek szybko uformowałyby bojowy szyk pod Twoim oknem i głośnym chórem zapoznałby Cię z kilkoma niecenzuralnymi słowami. Jeszcze kilka lat temu wystarczyło założyć dobry garnitur, mundur czy choćby sutannę i ustawić sobie świat po swojemu. No cóż, wydaje się, że na to ciut za późno się urodziłeś. Zanim panowie w sutannach, mundurach i garniturach zorientowali się, że potwór gender stanowi dla nich śmiertelne zagrożenie, już było po ptokach i dziś my, faceci, musimy na nowo przemyśleć, co my tu właściwie robimy.

Nawet Internet Ci w tym specjalnie nie pomoże. Kiedyś znany hodowca kurczaków, Pan Józek, oglądał wraz ze swoimi podopiecznymi w Internecie gołe stwory na specjalnej stronie www.golestwory.pl i owszem, dziś też w sieci zobaczyć możesz w tej dziedzinie rzeczy, o których nie śniło się

filozofom. Problem w tym, że tylko w znikomej mierze ma to jakikolwiek związek z rzeczywistością, relacjami między stworami gołymi i ubranymi, a już w dziedzinie uczuć niby wszechwiedzący Internet wydaje się niemal beużyteczny. Zastanówmy się zatem spokojnie, jakimi opcjami w ogóle dysponujemy, mając w perspektywie bliższej lub dalszej spotkanie z osobniczkami płci zupełnie przeciwnej.



Są też na świecie niewiasty, które wciąż lubią, gdy mężczyzna jest silny i zdecydowany. Jeśli jednak nie jesteś macho, a myślisz, że jesteś – no, to najgorzej!

• Opcja „Macho” – no i tu właśnie jest kłopot, bo ta opcja mocno się ostatnio skompromitowała i właściwie można by o niej zupełnie zapomnieć. Choć z drugiej strony... Są też na świecie niewiasty, które wciąż lubią, gdy mężczyzna jest silny, zdecydowany i umie śmiało sięgać po to, co chce uzyskać. Jeśli jednak nie jesteś macho, a myślisz, że jesteś – no, to najgorzej! Więc powiem Ci tak: na dwoje babka wróżyła...

• Opcja „Romantyk” – tu by dobrze umieć zagrać na cytrze, lirze lub chociaż gitarze. Wiersze składać – nie zaszkodzi. No i trzeba mieć ciepłe ubranie, bo może

się zdarzyć, że wiele godzin przyjdzie stać pod jakimś balkonem. Tak, dziewczynom to nie powinno być niemiłe. Choć z drugiej strony... One też nudziarzy nie lubią, więc powiem Ci tak: na dwoje babka wróżyła...

• Opcja „Bawidamek” – poczucie humoru to dobry oręż w tych potyczkach. Żarty, żarciki, błyskotliwe puenty, anegdoty, dystans i niekonwencjonalne myślenie – tym zaskarbić możesz kobiece serce. Choć z drugiej strony... Błaznów to one też nie za bardzo lubią i popisujących się fircyków też niezbyt. Więc powiem Ci tak: na dwoje babka wróżyła...

• Opcja „Samotny jeździec” – tajemniczość, lekkie wyobcowanie ze świata, niezrozumienie przez nikogo, tylko tę jedną jedyną, trochę też niedostosowanie do panujących reguł, wywołujące w kobiecie poczucie potrzeby zaopiekowania się tobą – to nie jest zła opcja. Chociaż z drugiej strony... One też życie towarzyskie, a kto wie, może i światowe cenią... Więc powiem Ci tak: na dwoje babka wróżyła...

Ech, więcej opcji już mi się nie zmieści, zwłaszcza opcja „Partner”, którą właśnie wypróbuję, ale generalnie pamiętaj: jak będziesz przystojny, dowcipny, silny, delikatny, czuły, choć czasem brutalny, mądry, lekko zagubiony i bogaty, to raczej sobie poradzisz. Chociaż z drugiej strony wiesz, na dwoje babka wróżyła... ●

MACIEJ STUHR

aktor. Wszechstronny. Gra, jak nie pisze. Píše, jak nie gra.

SALE SALE SALE SALE SALE



SALE SALE SALE SALE SALE

SALE do 60%

DARMOWA DOSTAWA I ZWROT
DOSTAWA 24H



Łosoś i łosoś

MELANCHOLIA MNIE DOPADŁA I POSTANOWIŁEM POCZYTAĆ O WRZOSOWATYCH. ROŚLINACH. ZAWSZE, KIEDY WPADAM W TAKI NASTRÓJ, CZYTAM O FLORZE.

Kiedyś czytałem też o faunie, ale od czasu, kiedy koń mnie kopnął, wołę o florze. Ktoś inny, niepodający się tak łatwo nastrojowi tej pory roku, pewnie by od razu wrzosowate skojarzył z jakimś pogodnym utworem poetyckim. Na przykład wierszem Stachury śpiewanym przez Stare Dobre Małżeństwo: „ze mną można tylko pójść na wrzosowisko i zapomnieć wszystko” i że „z nim będziesz szczęśliwsza”.

Napad melancholii wywołał we mnie nagłą potrzebę pisania powieści. Kryminalnej. Pod tytułem „Żurawina zemsty”. Nie wiem, co to znaczy. Jeszcze nie skończyłem pisać, a ja tak mam, że dopiero na końcu dowiaduję się, o co mi chodziło. Wiem tylko, że żurawina była kiedyś zaliczana do wrzosowatych. Nie „Zemsta żurawiny”, bo to by sugerowało, że żurawina jest niedobra, a jest dobra. A dlaczego kryminal? Zainspirowała mnie informacja, że liście ma „skrętoległe i sztywne”. Przecież to wymarzony opis ofiary jakiejś zbrodni! Ciekawe, czy Agatha Christie zaczęłaby powieść od zdania: „Skrętoległe i sztywne ciało pani Ferrars zachwycało swoją elegancją”? Gdyby chciała, toby zaczęła. A jednak nie zaczęła. Albo nie chciała, albo nie czytała wystarczająco dużo o wrzosowatych. Rodziewiczówna czytała na pewno, bo napisała „Wrzos”. Ale ona to i o lotosowatych czytała („Kwiat lotosu”), różowatych („Róże panny Róży”), sosnowatych

(„Na starej choinie”), a nawet o grzybach saprofitycznych („Pleśń”). Jeśli przyjąć, że nastrój, w jaki popada twórca, utrwała się w tytułach jego dzieł, to na szczęście daleko mi jeszcze do melancholii Marii Rodziewiczówny.

Szwagier Gierka też coś niezbyt wesoły. Zaczął oglądać serial o losach brytyjskiej rodziny królewskiej. Obejrzał



Jeśli najważniejszą rolą brytyjskiej monarchii jest fakt, że spaja, to szwagier dla ogólnego dobra chętnie też by pospajał w podobnych warunkach.

34 odcinki i nie wytrzymał. Nie mógł patrzeć na te troski, trudy i niedogodności życia na dworze. Na przykład ta scena, jak w pałacu wyłączyli prąd i kamerdynerzy musieli zapalać świece. Straszne! Albo jak syn – książę – przyjeżdża na lunch do matki – królowej – i narzeka, że na obiad ciągle tylko łosoś i łosoś. Okropne! Ale po obejrzeniu tych 34 odcinków szwagier stwierdził, że dla ogólnego dobra też mógłby się tak poświęcać. Jeśli najważniejszą rolą brytyjskiej monarchii jest fakt, że spaja, to on chętnie też by pospajał w podobnych warunkach. Może

nie cały naród, może jakąś mniej liczną grupę i mniejsze terytorium. Znalazł w Internecie informację, że utrzymanie brytyjskiej rodziny królewskiej kosztuje każdego obywatela tamtego kraju 1,24 funta rocznie. Wyliczył, że gdyby zachować dotację na podobnym poziomie, to przy kursie 4,95 złotego za funta, za 808 767 złotych i 43 grosze rocznie chętnie pospaja powiat limanowski. Pomnożył wielobrytyjską stawkę przez liczbę mieszkańców małopolskiego powiatu. Wybrał akurat ten, bo po pierwsze, pięknieje, a po drugie, mieszka tam ciotka Irena, więc nie byłoby kłopotu z siedzibą. Niechby nawet na lunch były na okrągło pstrągi i pstrągi łowione w Łososinie! Za prawie bańkę rocznie szwagier się poświęci. Chwilowo jednak musiał odłożyć pisanie scenariusza koronacji w miejscowej bazylice, bo przyszła królowa się dąsa. To efekt prezentu, jaki dostała od męża na imieniny. A właściwie opakowania i dedykacji. Szklana solniczka z naklejką „Sale” była zawinięta w kolorowy papier z nadrukowanymi kotami, psami, kurami, owieczkami i krowami. A dedykacja brzmiała tak: „Zakrzyknę głośno: – Niech żyje!/ Z okazji Twojego święta/ Nie było papieru we źmije/ To wzięłem w inne zwierzęta”.

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

KARNAWAŁ PEŁEN RELAKSU



Magdalena Piekarska-Kopyt, nutrikonsultantka w sklepie NUTRIDOME

Tegoroczny karnawał prawdopodobnie będzie zupełnie inny niż te, które pamiętamy z poprzednich lat. Nie trać jednak humoru – poświęć ten czas na małe przyjemności! Tylko od Ciebie zależy, jak spędzisz długie, zimowe wieczory. Wybierzesz książki, filmy, planszówki? A może po prostu wyciszysz się, zrelaksujesz i zadbasz o swoje ciało i ducha? Jeśli ta opcja jest Ci bliska, to koniecznie sprawdź, co dla Ciebie przygotowałam:

1 ŻEL POD PRYSZNIC Z OLEJEM KONOPNYM MANAYA

Zgodzisz się ze mną, że po ciężkim dniu najlepszym sposobem na relaks jest ożywcza kąpiel? Nie może wówczas zabraknąć głęboko nawilżającego i delikatnego dla skóry kosmetyku do mycia ciała. Koniecznie wypróbuj żel pod prysznic Manaya i otul swoje ciało aksamitną, pachnącą pianą. Kosmetyk zawiera olej z konopi, który głęboko nawilża, ujędrnia i wygładza skórę. Fantastyczne właściwości żelu Manaya, jego delikatny zapach oraz interesujący design opakowań sprawiają, że kosmetyk zyskał już grono fanów wśród kobiet i mężczyzn. Jestem pewna, że i Tobie przypadnie do gustu.

250 ml – 49 zł

2 DETOKSYKUJĄCY PEELING Z BŁOTEM Z MORZA MARTWEGO MELO

Być może w tym roku nie spędzisz karnawału w Wenecji, ale za to w zaciszu własnego domu możesz skorzystać z właściwości zdrowotnych Morza Martwego. Sięgnij po detoksykujący peeling z błotem z Morza Martwego marki Melo. Kosmetyk doskonale oczyści skórę Twojego ciała, a także nawilży ją i odżywi. Te właściwości są zasługą składników, takich jak: błoto z Morza Martwego, które stanowi bazę produktu, kryształki soli, szmaragdowe mikroalgi i olej z opuncji, który dodatkowo skutecznie hamuje proces starzenia się skóry!

200 ml – 39 zł

3 BALSAM ANTYCELLULITOWY READY TO SHOW OFF CELLOO

Po kąpeli zachęcam do wykonania odprężającego masażu, który wygładzi i ujędźni ciało. W tym celu użyj balsamu antycellulitowego „Ready to show off” marki Celloo. W składzie kosmetyku znajdziesz dobroczynne składniki pochodzenia naturalnego, m.in.: olej z awokado, ekstrakt z korzenia imbiru, wyciąg z wąkroty azjatyckiej. Receptura balsamu została opracowana w taki sposób, by nawilżyć i odżywić skórę, zapobiegać rozstępom oraz redukować cellulit. Balsam marki Celloo wyróżnia wyrazisty, kobiecy design oraz przyjemny zapach z wyczuwalnymi nutami cytrusów i imbiru.

200 ml – 85 zł



4 MASAŻER ANTYCELLULITOWY CRUSH MY CELLOO CELLOO

Gładkie i jędrne ciało nigdy nie wychodzi z mody. Jeśli chcesz, aby Twoja kuracja antycellulitowa była jeszcze skuteczniejsza, wykorzystaj masażer „Crush my celloo”. Dzięki niemu zredukujesz cellulit i wygładzisz swoje ciało. Masaż pobudza krążenie krwi oraz limfy i rozbija grudki zgromadzone pod skórą. Co więcej, pozwala na pozbycie się toksyn z organizmu! Wykonanie masażu jest banalnie proste i nie wymaga silnego uciskania ciała. Sam masażer jest solidnie wykonany, a mocny, czerwony kolor przyciąga wzrok. Masaż z „Crush my celloo” to prawdziwa przyjemność!

69 zł

5 SAMOOPALAJĄCA PIANKA DO CIAŁA BODY TONES

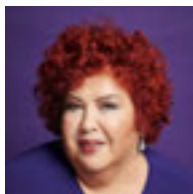
Która z nas nie chciałaby choć na chwilę przenieść się do słonecznej Brazylii? Co prawda nie mogę zabrać Cię na karnawał do Rio de Janeiro, ale znam doskonały sposób na piękną opaleniznę bez wychodzenia z domu! Szczerze polecam samoopalającą piankę Body Tones, dzięki której w kilka godzin będziesz wyglądać tak, jakbyś właśnie zeszała z brazylijskiej plaży. Twoja skóra zyska cudowny odcień opalenizny, a dodatkowo będzie przyjemnie nawilżona i gładka w dotyku. Aplikacja samoopalacza jest banalnie prosta, a sam kosmetyk charakteryzuje przyjemny zapach. Musisz go mieć!

160 ml – 119 zł

6 ŚWIECA ZAPACHOWA FRUITY LIGHTS OH!TOMI

Nawet jeśli Twoje karnawałowe szaleństwo ograniczy się w tym roku do rodzinnego spotkania w domowym zaciszu, nie zapomnij o odpowiednim klimacie. Pomogą Ci w tym świece marki Oh!Tomi w pięciu pięknych zapachach. Jeśli lubisz owocowe nuty, wybierz: Grejfrut, Melon lub Truskawkę. Jeśli natomiast chcesz spróbować czegoś nowego, sprawdź, jak pachnie Tęcza lub Słońce. Świece Oh!Tomi pozwalają się cieszyć niezwykłymi aromatami aż do 40 godzin, a ich nietuzinkowe, pastelowe opakowania z pewnością skradną Twoje serce. 100% odprężenie jest w zasięgu Twojej ręki! Daj się skusić!

59 zł



Kochanka

NA OGÓL ŻONĘ OD KOCHANKI RÓŻNI TO, ŻE TA PIERWSZA DBA O TO, ŻEBY WSZYSTKIM BYŁO DOBRZE, A DRUGA O TO, ŻEBY TO JEJ BYŁO DOBRZE.

Dla mnie kochanka to kobieta kochająca i kochana w sposób pełny, rozkoszny, radosny, przynoszący spełnienie. Ale to jest taki wzorzec z Sèvres. A tu pospolitość skrzeczy, i to bardzo głośno. W rzeczywistości z czystą postacią kochanki w rozumieniu, które proponuję, dość rzadko się spotykamy.

Dla romantyków w XIX wieku kochanek czy kochanka to była po prostu ukochana osoba. Ale dzisiaj kochanka to jest niestety na ogół „ta trzecia”, przypisuje się temu słowu pejoratywne znaczenie, związane z potępianą miłością. Nie chcę mówić o społecznej stygmatyzacji kochanki przez niedzisiejszych konserwatystów (pieszczotliwie nazywanych dziadersami), bo idzie nowa fala. Teraz wiele kobiet decyduje się żyć po swojemu. Konserwatywni mężczyźni grzmiają o moralności, której sami nie stosują. Panowie na stanowiskach, z władzą i pieniędzmi, krzyczą o tym, jaki świat ma być, ale sami robią dokładnie co innego. Ja tego nie słucham. To właśnie tacy panowie oraz ich żony stygmatyzują kochanki. Nienawidzą ich za to, że sami nigdy nie zaznają takich przeżyć jak one.

W małżeństwie chodzi o bardzo wiele różnych rzeczy: żeby nie być samemu, żeby dzielić się codziennymi obowiązkami, łatwiej spłacać kredyt, wspierać się w chorobie, żeby się cieszyć z dzieci i ze swojej obecności, w tym z seksu. W związku z tym żona też może być kochanką, a taka żona to cud! (Jak i dla żony mąż kochanek!). Na ogół jednak żonę od kochanki różni to, że ta pierwsza dba o to, żeby wszystkim było

dobrze, a druga o to, żeby to jej było dobrze. I nie jest to wcale pochwała egocentryzmu. Dbanie o to, żeby mi było dobrze i żebym czuła się spełniona i szczęśliwa, powoduje że przeważnie, że taka jestem. Bo jestem świadoma tego, co robię, jestem za siebie odpowiedzialna.

Kochanka nie ma pretensji do swojego partnera. Jeśli jest jej dobrze, to będzie z nim w taki sposób, że i jemu będzie z nią fantastycznie i błogo. Jeśli nie jest



Nie chcę mówić o społecznej stygmatyzacji kochanki przez niedzisiejszych konserwatystów, bo idzie nowa fala. Wiele kobiet decyduje się żyć po swojemu.

jej z nim dobrze, to z nim nie będzie, bo po co, przecież ona się nie musi poświęcać. Mało tego, ona się nie lubi poświęcać, więc mężczyzna, który jest z taką kobietą, nie ma wątpliwości, że ona z nim jest, ponieważ go chce, pożąda i docenia. Dzięki temu czuje się cudownie, bo wie, że daje kobiecie to, czego ona potrzebuje. Kochanka bardzo wdzięcznie umie to okazać, nie żałuje mu tego.

Mężczyzna żonaty idzie do kochanki często w wypranej i wyprasowanej przez żonę koszuli, z kwiatami i winem, których żonie nie przynosi. Można powiedzieć, że

to niesprawiedliwe. Temat wiązania się z żonatymi mężczyznami bulwersuje także dlatego, że żony, które są tylko żonami, bardzo się obawiają kochanek. Domyślają się, że potrafią dać ich mężom to, czego one same im nie dają. Nie zawsze chodzi o seks, czasem o to, żeby być bardziej docenionym i pochwalonym. Zdarza się nierzadko, że dzięki istnieniu kochanki małżeństwo się trzyma w niezłym stanie. Kochanką żonatego mężczyzny może być też mężatka, która dla swojego męża jest wyłącznie żoną, a on dla niej tylko mężem.

Uważam, że trywializuje się znaczenie słowa „kochanka”. Może udaloby się używać go jedynie w obszarach, w których ważne są miłość i sympatia, gdzie szanuje się potrzeby swoje i innych, dąży do spełnienia i zaspokojenia oraz ceni radość i przyjemność. Ta rozkosz może się rozlewać na sposób bycia, wdzięk, charyzmę, nie jest ograniczona tylko do seksu. Może słodko byłoby mieć kochankę do rozmów albo do tańca, albo do jedzenia...

Wiem, że dla większości kobiet to byłoby najcudowniejszym spełnieniem życia: mieć swojego ukochanego męża, przyjaciela i kochankę i być ukochaną żoną, przyjaciółką i kochanką. Ale takie rzeczy zdarzają się ludziom bardzo rzadko, wymagają wiele trudu, wysiłku i wielkiej dojrzałości oraz klasy. Ale życzy im sobie i nie rezygnujemy. ●

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.