

ZWIERCIA DŁO.PL

# zwierciadło

3 (2104) MARZEC 2022

Cena 8,99 zł (w tym 8% VAT)

## TEMAT MIESIĄCA

**DOCEŃ SIEBIE!**

O poczuciu  
własnej wartości

## CO ZA HISTORIA

Na tropie zrabowanych dzieł sztuki

Listy do Julii – reportaż z Werony

## DOBRE ŻYCIE

Czego uczy nas zima?

Geneza nastoletnich uzależnień

Bezdzietni z wyboru

## SPOTKANIA

LP, ISABELLE HUPPERT

OLGA BOŁĄDŹ, FISZ

Penélope  
**CRUZ**

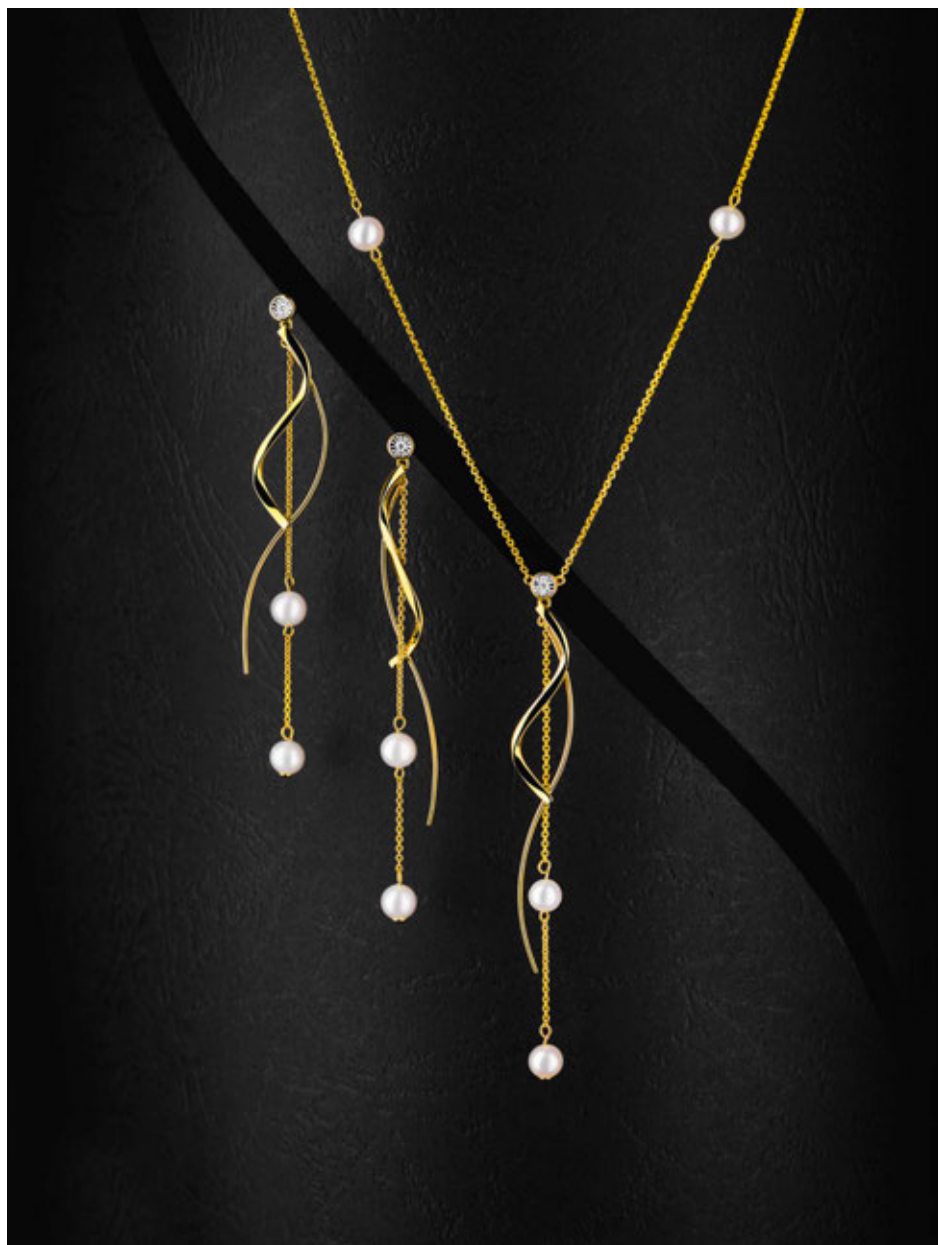
Życie to nie Instagram



ISSN 0514-0994, INDEXS 383767  
9 770514 099500  
0 3 >



BIŻUTERIA ZŁOTA Z BRYLANTAMI I PERŁAMI: KOLCZYKI, wzór 110.915; NASZYJNIK, wzór 110.915



APART.*pl*



Oglądałam do późna w nocy seriale – co ciekawe, te same, które nie podobały mi się wcześniej. Teraz kupowałam je bez zastrzeżeń. Po godzinie 16 zapalałam świece w każdym pokoju. Smarowałam ciało i ręce tłustymi masłami o zapachu pomarańczy i czekolady (dla poprawy nawilżenia i nastroju). Piłam siemię lniane i kakao. Czytałam wciągające rodzinne opowieści (i trochę nad nimi popłakiwałam). A na długie spacery z psem chodziłam w ciepłych śniegowcach, szczególnie opatulona w szalik, wyposażona w czapkę i grube rękawice. Tak w skrócie wyglądało moje zimowanie, czyli czas astrologicznej zimy, ale też czas, kiedy jest nam ciemno, zimno i przeważnie nic nam się nie chce. Robimy wtedy rzeczy, których normalnie nie robimy, a rzeczy, które robimy normalnie – teraz robimy zupełnie inaczej. Wolniej, rzadziej lub z wielkim ociąganiem.

Zimowanie, o czym piszemy na dalszych stronach, to też metafora trudnego czasu w naszym życiu – doświadczenia straty, niepewności, odstawienia na boczny tor albo po prostu depresji. W tym sensie można powiedzieć, że każdy z nas raz na jakiś czas zimuje – i to niezależnie od pory roku – ale też że robimy to nieprzerwanie wszyscy od dwóch lat, czyli od początku pandemii. A jednak zimowanie to też małe i większe radości: wspomniane seriale, książki, spacery czy po prostu śnieg, który zawsze cieszy. To czas na przemyślenia, wspomnienia czy wręcz głęboką introspekcję. Bohaterowie tego numeru „Zwierciadła” mówią, że pandemiczne zimowanie było dla nich trudnym, ale także niezwykle twórczym okresem. Wielu z nich właśnie teraz stworzyło dzieła swojego życia. Mam nadzieję, że kiedy za parę lat spojrzycie wstecz, uznacie, że choć był to czas wymagający, to nie był jednak stracony.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTOR NACZELNA

YES

*Jestem zakochana*



PREMIERA

## Love Story

Chcemy tworzyć świat, w którym jest miejsce  
na każdą historię miłości. Świat, który  
każdej miłości powie TAK.

# 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 bogatemu** 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 młodzięcego blasku	96%
Poprawia napięcie skóry	88%

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

Marzec  
2022



20

PENÉLOPE CRUZ

*Kiedys potrafiła obudzić się w środku nocy, aby odpowiedzieć na mejle. Dziś mówi, że się zmieniła. Praca nie jest dla niej równie ważna jak rodzina. „Nie lubię być poza domem, rozdzielać się z bliskimi. Cztery dni to dla mnie limit”.*

FELIETONY

- 10| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 12| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka  
14| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet 16| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie  
64| ANNA JANKO Pisane na lustrze 84| MONIKA SOBIEN-GÓRSKA  
I JACEK DUBOIS Inni ludzie 200| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

20| PENÉLOPE CRUZ Serce matki

TEMAT MIESIĄCA

28| POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI Moja tarcza ochronna

SPOTKANIA

- 36| OLGA BOŁĄDŹ Zastrzyk mocy 42| FISZ Dobre wieści przyjdą  
48| ISABELLE HUPPERT Znaczące gesty  
54| LP Co się rodzi z ziarenka piasku  
58| KATARZYNA SURMIAK-DOMAŃSKA Oczyścić pamięć

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 66| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ Bezdzietni czy wolni od dzieci  
70| RODZICE NA NOWE CZASY W szponach nalogu  
74| MOJA HISTORIA Odsamotnienie  
80| NA KOZETCE Dlaczego sobie nie radzimy?

WOKÓŁ NAS

- 86| FOTOREPORTAŻ Ostatni taki Rock  
92| DALEKO I BLISKO Weronia dla zakochanych 98| EKO? LOGICZNE!

42

FISZ

*Wrażliwiec i marzyciel. Swoją nową płytą stawia pytanie: co się z nami stało? Ale w przyszłość patrzy z nadzieją.*



54

LP

*„Może kiedyś, gdy okaże się, że twój syn czy córka powie ci, że jest gejem lub lesbijką, pomyślisz sobie: LP jest w porządku, może mój dzieciak też taki będzie”.*



28

TEMAT MIESIĄCA

*Poczucie własnej wartości – jego esencją jest zaufanie do własnego umysłu i przekonanie, że zasługujemy na to, co dobre. Takie myślenie o sobie motywuje do działania.*



**152**

**URODA NA  
CO DZIEŃ**

*Niezwykłe  
rude włosy,  
wrażliwość i siła.  
Portret aktorki  
Ireny Melcer.*



**186**

**KUCHNIA**

*Nie tylko  
ryż i kimchi.  
Jak smakuje  
Korea?*

100| EKOLOGICZNE ROZMOWY Wegesery od wegosióstr

102| REPORTAŻ Po co nam zima?

108| DOBRE MIEJSCE Życie w Domu na Wschodzie

**KULTURA**

115| DZIEJE SIĘ 118| ROZMOWA Kenneth Branagh 122| FILMY

124| KSIĄŻKI 125| MUZYKA 126| SZTUKA Dzieła odzyskane

130| NIE PRZEGAPCIE!

**MODA**

132| INSPIRACJE Skaliste brzegi Sardynii

138| ZOOM Na pierwszy plan 140| ZJAWISKO Szare eminencje

148| DEFINICJA STYLU Carolyn Bessette-Kennedy

150| AKTUALNOŚCI

**URODA**

152, 158| WELLNESS Jak złoto; Próg wrażliwości

162| NOWOŚCI

164| URODA ŻYCIA Zimowa euforia przyjemności

166| TOP 7 168| POD LUPĄ Stan skóry

**ZDROWIE**

172| PRZYGODY CIAŁA Depresja czasem nosi maskę

178| NA TALERZU Hortiterapia – wyhoduj sobie pokarm

**DOM**

180| KOBIETA WE WNĘTRZU Drużyna z Fabrycznej

**KUCHNIA**

186| PRZY STOLE Jak smakuje Korea?

**INNE**

2| ZAMIAST WSTĘPU 8| LISTY 18| ISTOTA RZECZY

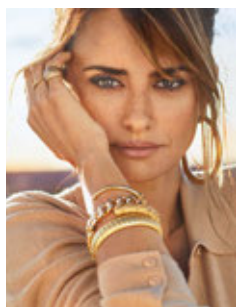
196| HOROSKOP 198| KRZYŻÓWKA



**162**

**URODA  
NOWOŚCI**

*Oszalamiające zapachy,  
otulające kremy, wszystkie  
barwy pomadek.*



Na okładce: PENÉLOPE CRUZ.  
Zdjęcie:  
XAVI GORDO/TRUNK ARCHIVE.

*Kwietniowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 3 marca.*



**150**

**MODA  
AKTUALNOŚCI**

*Zabłyśnij  
w karnawale!*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

## IDEALNIE NIEIDEALNA

**W**lutowym numerze „Z” bardzo poruszył mnie Temat miesiąca.

Już w pierwszym akapicie padło ważne pytanie: jak często myślisz o swoim ciele? Zapytałam o to samą siebie, a moja odpowiedź była jednoznaczna – zbyt często. Podobnie jak większość kobiet od lat borykałam się z tak zwaną obsesją piękna, która odebrała mi całą radość życia. Funkcjonowałam bowiem w pułapce obsesyjnego pilnowania wagi, diet i wycieńczających treningów. Im dalej byłam od swojego ideału, tym gorzej się ze sobą czułam. Powoli przestawałam patrzeć w lustro, aż w końcu stałam się wobec siebie krytyczna wręcz w okrutny sposób. To był dla mnie sygnał, że sprawa zrobiła się poważna, a ja powinnam poszukać pomocy. Obecnie, niemal rok od podjęcia terapii, czuję się zupełnie inny człowiek. Przestałam skupiać się na wyglądzie, a więcej pracy poświęciłam rozwojowi osobistemu i zawodowemu. Rzecz jasna nadal miewam myśli, w których krytycznie odnoszę się do siebie i swojego wyglądu, jednak teraz jestem tego świadoma i wiem, jak sobie z tym radzić. Nie przestałam o sobie dbać, ale robię to teraz rozsądniej. Diety zamieniłam na lepsze nawyki żywieniowe, a treningi przestałam traktować aż tak poważnie. Zgadzam się z doktor Engeln, że kobietom wpojono pewien kanon piękna, do którego każda z nas powinna dążyć za wszelką cenę. Obiecuję się nam, że jeśli osiągniemy w końcu idealny wygląd dziewczyny z okładki, staniemy się lubiane, kochane i szczęśliwe. Trudno jest z tym walczyć, dlatego tak istotne jest, aby pojawiały się artykuły o tym, że wygląd nie jest



Autorki listów otrzymują nowy zapach MONCLER POUR FEMME.

wcale najważniejszy, a my, kobiety, powinnyśmy walczyć o siebie i czuć codziennie, że jesteśmy piękne.

*Katarzyna*

## W MIESZKANIU POETKI

**Z**wielką przyjemnością przeczytałam interesującą opowieść profesor Teresy Walas o Wisławie Szymborskiej [„Z” nr 1/2022]. Bardzo lubię takie nietypowe historie o sławnych ludziach. Przy okazji dzięki licznym fotografiom niejako znalazłam się w mieszkaniu poetki. Zawsze lubiłam czytać jej wiersze, szczególnie upodobałam sobie tomik „Koniec i początek”. Profesor Walas podkreśla ogromne poczucie humoru noblistki. Wszystkim, którzy nie są jeszcze przekonani, że to ważny rys charakteru poetki, polecam „Tak wygląda prawdziwa poetka, podciągnij się! Listy”, korespondencję Wisławy Szymborskiej z inną świetną poetką, Joanną Kulmową. Znajdziemy tam zarówno listy, jak i kartki pocztowe. Dodatkowym atutem są rękopisy i kolaże Wisławy Szymborskiej. Trochę się obawiam, że to poczucie humoru noblistki może być zgubne dla losów jej twórczości w szkołach. Wystarczy, że jakiś urzędnik pozbawiony tej cechy natknie się na wiersz „Głos w sprawie pornografii” i gotów będzie wykreślić

jej twórczość z programu (to tak w kontekście lex Czarnek). Miejmy nadzieję, że jednak do tego nie dojdzie.

*Hania*

## KOBIECE WSPARCIE

**J**estem wdzięczna za rozmowę z panią Magdą Molek „Kobieta w pewnym wieku już nie akceptuje ściemy” [„Z” nr 1/2022] i utwierdzenie mnie w przekonaniu, że „my wszystkie jesteśmy JEDNO”. Bez względu na pochodzenie, poziom wykształcenia czy miejsce zamieszkania dotykają nas podobne problemy. Większość z nas dźwiga wszystkie ciężary świata. Tak zostałyśmy wychowane. Przez taką postawę przyzwyczajamy otoczenie, że zosia samosia zawsze i w każdej sytuacji sobie poradzi. Powielamy schemat poświęcającej się kobiety, która za wszelką cenę chce spełniać oczekiwania innych. Jednak przychodzi czas na refleksję. Szukamy w sobie odwagi na powiedzenie: „dosyć”. W przytoczonej rozmowie wybrzmiała też nadzieja, że kobiety potrafią wspierać się nawzajem. Moje doświadczenie to potwierdza, mogę liczyć na wsparcie wielu bliskich mi kobiet. To właśnie kobiety dają mi poczucie, że jestem okay, że mam prawo się mylić i bez względu na wszystko będą przy mnie trwały. Kilka dni temu obchodziłam 42. urodziny i z tej okazji otrzymałam mnóstwo cudownych życzeń. Spośród nich zastanowiło mnie takie, żebym się nie zmieniała. Moja interpretacja tego życzenia jest taka, że najważniejsze jest bycie sobą. Jak się okazuje, naprawdę warto i ludzie to doceniają.

*Helena*

**Czekamy na Wasze listy!** Dzielite się swoimi refleksjami i opiniami ([listy@zwierciadlo.pl](mailto:listy@zwierciadlo.pl)).

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*

# T + TISSOT



**TISSOT BELLISSIMA**  
CERTYFIKOWANY SZWAJCARSKI MECHANIZM

## THE GIFT OF TIME

 [FACEBOOK.COM/TISSOT](https://www.facebook.com/tissot)

OFICJALNY SKLEP INTERNETOWY - [TISSOTWATCHES.COM](https://www.tissotwatches.com)  
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION

## Sprawa XVI

DROGI STACHU, MIMO ŻE WYCHODZISZ JUŻ  
POWOLI Z KRAINY BAJEK I BAŚNI, MUSZĘ OPOWIEDZIEĆ  
CI POUCAJĄCĄ HISTORIĘ GENOWEFY BARŁOŻEK,  
ABY OCALIĆ JĄ PRZED ZAPOMNIENIEM.

Z



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

yla ona bardzo, bardzo dawno, sto, a może i dwieście lat temu, we wsi, której nie było nawet na Google Maps, a to z tego powodu, że Google Maps też wtedy nie było. Genowefa pochowała ponoć czterech mężów, i to tak starannie, że nie mogła ich potem znaleźć. Bo Genowefa dobrze chowała. A potem szukała. I szukając, wynajdowała najprzeróżniejsze rzeczy, o których nie śniło się wtedy nikomu. Jak powiadają, razu pewnego wynalazła na przykład Internet. Błąkał się bezpańsko po obejściu, więc przygarnęła go z litości, ale też z chęci zysku, bo ludzie w tamtych czasach nie takie rzeczy kupowali. O dziwo, nikt Internetu od niej kupić nie chciał, postawiła go więc obok innych rzeczy, które wynalazła, czyli ukruszonej kostki do zmywarki, pilota do bramy automatycznej, kapsułki Nespresso, ładowarki do iWatcha oraz szczotki do rozgrzewania lodu w curlingu. Z tej ostatniej pożytek miała największy. Skąd te dziwy się brały (najczęściej za oknem chlewika, chyba że wiało mocno, to i gdzie indziej), Genowefa pojęcia nie miała, ale że nie miała pojęcia o wielu rzeczach na świecie, to i nie dziwiła się tak bardzo, jak byśmy mogli się tego spodziewać.

Odkąd jednak Genowefa Barłożek wynalazła Internet, w jej życiu zaszły takie zmiany, że choć rozdziawiła japę najszerzej, jak to tylko możliwe, to i tak to było za mało. I w ten sposób Genowefa i świat stanęli przed sobą nawzajem otworem. Kobieta doznała najpierw wglądu, potem szoku, następnie znowu wglądu, olśnienia, chwilowego paraliżu, biegunki, ekstazy religijnej, bezkresnej rozpaczy, ekstazy erotycznej, jakiej nie zaznała z żadnym z czterech pochowanych gdzieś mężów, drgawek, hiperwentylacji, ataku śmiechu nie do

powstrzymania, oczopląsu, spazmów, a w końcu długotrwałego otumanienia i omdlenia. Ale choć posiadała w krótkim czasie wiedzę całego świata, to przy pierwszej próbie opowiedzenia swoim kumoszkom czegokolwiek, ze zdziwieniem konstatowała, że nie pamięta absolutnie niczego, i musiała zgłębiać Internet od początku.

Z ważniejszych rzeczy dowiedziała się ponoć, żeby nigdy, ale to nigdy nie szczepić się przeciw COVID-19, że zajebicie jest wrzucać mentosy do coli oraz że Zendaya pokochała vintage. Następnie do późnych godzin zapoznawała się z serią wypowiedzi Ryszarda Terleckiego. Od tego czasu źle spała. Następne dni poświęciła YouTube'owi. Kolejne sugerowane filmy odpalały się jeden po drugim. Genowefa, nauczona, żeby nie przerywać, jak mądrzejsi mówią, cierpliwie czekała, aż się skończy. Piątego dnia ostatkiem sił doczołgała się do pieca w kuchni i resztką sił sięgnęła do gara z kaszą. Cud, że koty cokolwiek zostawiły, boby padła, nie dotrawszy do Netflix'a. Gdy umierała jej ostatnia krowa żywicielka, wzięła się do „Sukcesji” – dziwne domy, za wysokie jak na jej upodobania, a jakby ludziom było mało, to jeszcze po niebie latają. Nie było tam wiele o miłości, więc w drugim sezonie trochę przysnęła, ale w trzecim było na szczęście to samo. W poszukiwaniu miłości zatrzymała się na dłużej na „Sex Education”. Czegoś tam nie rozumiała, z czegoś tam się śmiała, coś ją bulwersowało, ale też uderzenia gorąca zniecka dostała.

I tak do późnej starości Genowefa poznała całego Facebooka, TikToka, YouTube'a, Google'a, Netflix'a i pół Amazona. A ludzie w całej wsi mówili, że tak głupiej baby to w życiu nie widzieli. I na łożu śmierci odcięli jej ten Internet. Siekierą. ●

ATTITUDES  
2022

S O L A R



## Przewracarka konna

NIE PAMIĘTAM, GDZIE USŁYSZAŁEM (SAM TEGO NA PEWNO NIE WYMYŚLIŁEM), ŻE PIOSENKI MOŻNA PODZIELIĆ NA TE O MIŁOŚCI I TE O KONSEKWENCJACH BRAKU MIŁOŚCI. ZGRABNY PODZIAŁ.

P

ewnie dałoby się jeszcze wyróżnić kilka podgrup. Na przykład takie o tęsknocie za miłością. Ktoś powie, że tęsknota jest konsekwencją braku miłości (czyli grupa druga), ale ja bym te o tęsknocie umieścił gdzieś pomiędzy. Nie włączałbym ani tu, ani tu. Jedną z najpiękniejszych piosenek w tej grupie jest ta zaczynająca się od słów: „Nieglupia, niebrzydka, niebiedna, a jednak samotna, a jednak”. Magda Czapińska – autorka tego tekstu – wspominała, że początek to cytat z autentycznego ogłoszenia matrymonialnego, na które trafiła w gazecie. I nie wiem, czy to różnica czasów, czy płci ogłoszeniodawców, ale niedawno trafiłem na takie: „Młody kawaler: piękny, wysportowany, bez nałogów, posiadający własne mieszkanie i firmę handlową, pozna kobietę...”. Nie przypuszczam, żeby to był odpowiedni kandydat dla autorki tamtego anonsu. Zbyt pewny siebie. Jej ogłoszenie wzrusza, jego – wkurza. Gdyby ona była taka jak on, napisałaby: „mądra, ładna, bogata”. Trochę pokory! Ale to i tak cud, że ten młody, piękny, wysportowany dał ogłoszenie do takiej normalnej, papierowej gazety. Nie mógł sobie poszukać w Internecie? Czyli być może tkwią w nim jeszcze jakieś opilki romantyzmu.

Kilka razy apelowałem o ochronę ogłoszeń drobnych. Bo zanikają. Tak samo jak te starodawne drukowane gazety. Póki się da – szukam, zachwyca się, utrwalam. W tej gazecie, w której ogłaszał się młody, piękny, wysportowany, znalazłem również (oczywiście w innych działach): „Sprzedam 22 tomy encyklopedii Gutenberga, reprint najbardziej wyczerpującej polskiej encyklopedii. Stan idealny”, „Sprzedam przewracarkę konną. Cena: 300 zł”, „Sprzedam metalową taczkę, może stanowić kwietnik, prawie 1 m długości”, „Przyjmę do

siebie niepotrzebny sprzęt elektroniczny, oprócz lodówek”, „Sprzedam kożuchy zimowe”.

A może jednak wyobrazić sobie, że nieglupia, niebrzydka, niebiedna spotyka się z młodym, pięknym, wysportowanym? I podczas pierwszej kolacji on mówi: „Oczy mam czarne, myśli mam jasne/Śpię i odżywiam się zdrowo/Mam pięć lodówek/Mieszkanie własne/Kożuch i firmę handlową”. Ona ulega jego urokowi, zamieszkują w tym jego własnym mieszkaniu i już po kilku miesiącach, jesienią, coś się zaczyna psuć. Jego coraz częściej nie ma w domu, rzekomo handel idzie coraz gorzej, ona coraz więcej czasu spędza przy oknie: „Październik to jest pora na czary/Tęskniłam za październikiem/Uwielbiam patrzeć, jak węglarz stary/Rozwozi węgiel kwietnikiem/Zaraz się zaczynają jesienne pluchy/Grom jasne niebo rozetnie/Do szafy trzeba schować kożuchy/Zwłaszcza wiosenne i letnie”. A kiedy on się jednak pojawia w domu, od razu szuka pretekstu do wyjścia: „Będę do rana naprawiał czajnik/W garażu – mojej fortecy/A potem jeszcze pójde do stajni/Przewrócić konia na plecy”. W końcu zaczynają się pretensje, wyrażane wprost: „Ileż to jeszcze przeżyję bied ja?/Ucierpienie duszy i ciała?/Chociaż dotychczas encyklopedia/Najbardziej mnie wyczerpała”. Jeśli tak to ma wyglądać, to już chyba lepiej, żeby się nie spotkali. Lepsza tęsknota niż takie spełnienie.

Szwagier Gierka zwrócił mi uwagę, że jak na tak pewnego siebie typa, to za mało jej obiecuje podczas tej pierwszej wspólnej kolacji. No to dopisałem: „Mogę zakończyć więc tak/Matrymonialną kwerendę/Właściwie tylko nałogów brak/Ale przy tobie nabędę”. Ludzie! Bardzo proszę! Dawajcie ogłoszenia!



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



*Amerykański sen*

W kampanii reklamowej #ForeverGuilty wystąpili ponownie Jared Leto i Lana Del Rey. Nowe zapachy Gucci Guilty, sfotografowane przez Glena Luchforda, zostały zaprezentowane w wyjątkowej scenografii – oldskulowej restauracji wyposażonej w wyjątkowe czerwone boksy, ze ścianami wyłożonymi drewnianymi panelami.

# ŚMIAŁE związki

TUŻ PRZED WALENTYNKAMI NA PÓŁKI PERFUMERII TRAFIŁY NOWE, BARDZIEJ INTENSYWNE INTERPRETACJE PERFUM GUCCI GUILTY DLA NIEJ I DLA NIEGO. DEKLARACJA MIŁOŚCI WOLNEJ OD REGUŁ I SPOŁECZNYCH DEFINICJI ZAPISANA W ZAPACHU.



**G**ucci Guilty to deklaracja miłości, zapachowy symbol głębokiego uczucia między dwójką ekscentrycznych kochanków. W nowych wersjach perfum zmodyfikowano kompozycje oraz opakowania, aby osiągnąć wyższy poziom intensywności. **Gucci Guilty Eau de Parfum Intense pour Femme** to ambrowo-kwiatowo-drzewny zapach, nawiązujący do klasycznej damskiej kompozycji Gucci Guilty pour Femme. Nuty fiołka zostały wzbogacone aromatem cytrusów i liczi, a w nucie serca kwiatowy bukiet ylang-ylang i tuberozy został uwydatniony tajemniczym i zmysłowym akordem ciemnej śliwki. Drzewny aromat paczuli i wetiweru ogrzewa kropla wanilii, otulając skórę długotrwałym, zmysłowym woalem zapachu. **Gucci Guilty Parfum pour Homme** należy do rodziny zapachów drzewno-aromatyczno-ambrowych. To spotęgowana wersja prawdziwej esencji klasycznego zapachu Gucci Guilty pour Homme. Perfumy otwierają się nowoczesnym akordem francuskiej lawendy oraz orzeźwiającą nutą cytryny, które doskonale łączą się z intensywnym aromatem jałowca. Prawdziwą esencję Gucci Guilty pour Homme stanowią nuty serca. Kryją się tu głęboko ambrowy akord hiszpańskiego czystka i kwiat pomarańczy, doprawione szczyptą korzennej gałki muszkatolowej. Męskiej charyzmy i elegancji dodają zapachowi indonezyjska paczula, wytrawne nuty drzewne i piżmo. Zarówno męski, jak i damski zapach zamknięte są w charakterystycznych dla całej kolekcji flakonach. Tym razem mają one jednak bardziej intensywny, całkowicie metaliczny kolor.



**#ForeverGuilty**

Gucci Guilty Eau de Parfum Intense pour Femme, 50 ml/ok. 485 zł.  
Gucci Guilty Parfum pour Homme, 50 ml/ok. 395 zł.

Dostępne w perfumeriach Sephora i Douglas  
i na [sephora.pl](http://sephora.pl) oraz [douglas.pl](http://douglas.pl)

## Poronienie

WARTO ROZMAWIAĆ O POCZUCIU STRATY  
I DAWAĆ SOBIE NA TO PRZESTRZEŃ. NAJLEPIEJ ZRESZTĄ  
ZACZAĆ OD ROZMOWY Z SAMĄ SOBĄ.

P

oronienia to kolejny temat tabu dotyczący kobiet. Na ogół nie chcemy o nim rozmawiać, może dlatego kobiety mają poczucie, że są z tym kompletnie same. Ich doświadczenie jest jakby nieusankcjonowane społecznie, bo gdy tracimy bliskich, nosimy żalobę, ludzie wokół dają nam przyzwolenie na to, żeby przeżywać smutek, okazują współczucie i zrozumienie. Natomiast w wypadku tak wczesnej utraty dziecka otoczenie na ogół naciska, żeby jak najszybciej wrócić na dawne tory, tak jakby chciało unieważnić to, co się stało. Z tego powodu, że tak rzadko się o poronieniach mówi, nie wiadomo do końca, jak się z nimi obchodzić, jak na nie reagować. Stąd pewna nasza niezdarność w tej kwestii. Zdarza się, że kobietę, która straciła dziecko, pociesza się w taki sposób, że to jeszcze pogłębia jej smutek. Mówi się jej na przykład: „Nie zamartwiaj się, już niedługo urodzisz zdrowe dziecko”.

My, kobiety, podlegamy olbrzymiej presji, że to my odpowiadamy za ciążę. Zresztą często wychowuje się nas tak, żebyśmy brały winę na siebie. Z tym jest wszystkim naokoło najwygodniej. Nic dziwnego, że kobiety, które ronią, bardzo często mają poczucie winy. Obwiniają się, że czegoś nie dopilnowały, że do poronienia doszło, bo coś zaniedbały, nosiły ciężkie torby, nie zrobiły badań albo nie odwiedziły w porę lekarza. Zdarza się też, że mają poczucie winy dlatego, bo wydaje im się, że nie reagują na utratę dziecka tak jak powinny. A przecież ludzie reagują bardzo różnie na wszystkie właściwie doświadczenia. Ważne, żeby sobie dać do tego prawo. Nie robić sobie wyrzutów, że niewystarczająco się z tego powodu smucimy. Tymczasem w naszej kulturze kobieta jest dopiero wtedy w porządku, jeśli wszystko bardzo przeżywa.

W zeszłym roku Najwyższa Izba Kontroli przygotowała raport, z którego wynika, że w Polsce kobiety, które poroniły, często nie mają odpowiedniej

opieki w szpitalach. Brakuje pomocy psychologicznej, zdarza się, że z powodu niedofinansowania służby zdrowia osoby doświadczone poronieniem łądają na sali razem z kobietami, które urodziły zdrowe dzieci. Smutno mi, że to nie może się zmienić od wielu lat. Gdy ja przechodziłam przez to doświadczenie, opieka była straszna. Lekarz nie brał pod uwagę tego, co mówiłam, uważał najwyraźniej, że brakuje mi kompetencji, żeby wiedzieć, co się dzieje z moim ciałem. A potem nikogo to szczególnie nie obchodziło. Miałam poronienie w piątym miesiącu, czyli bardzo późno. Odeszły mi wody i kiedy to powiedziałam lekarzowi, uznał, że się pewnie zsikałam. Okazało się, że dziecko nie da się uratować. A traktowano mnie, Panie Boże pomiluj! Wtedy o opiece psychologicznej nikomu się nawet nie śniło. Pielęgniarki, salowe, wszyscy byli opryskliwi i nieprzyjemni. Chciałam stamtąd jak najszybciej wyjść. Na szczęście byłam już wtedy zaawansowana w pracy terapeutycznej, umiałam sobie ze sobą poradzić. Korzystałam ze wsparcia i przyjaciół, i terapeuty, i męża.

Uważam, że warto rozmawiać o poczuciu straty i dawać sobie na to przestrzeń. Najlepiej zresztą zacząć od rozmowy z samą sobą, nazwać to, co się stało, zastanowić nad swoimi potrzebami, dać sobie prawo do własnych uczuć. Godzić się na uczucie żalu i smutku, ale też złości. To, co czujemy, jest prawdziwe i to należy przyjąć bez oceniania. Uczuć w ogóle nie warto oceniać, zwłaszcza że jak się je przeżyje, to one przejdą, przestaną przeszkadzać.

Ważne, żeby rodzina była otwarta i potrafiła o tym mówić, żeby to dziecko miało imię i żeby było wiadomo, że było. Ja napisałam wiersze na ten temat, bardzo mi pomogły. Każda rzecz, która nas spotyka, buduje nasze doświadczenie, naszą historię życia i pokazuje nam coś ważnego. Trzeba to szanować. U siebie i u innych. ●



KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Píše książki,  
wiersze, śpiewa.



# Bielenda

Pomyśl o sobie.

NOWOŚĆ

## Royal Bee ELIXIR



- Innowacyjny składnik aktywny **BEE PEPTIDE ANTI-AGE COMPLEX** odtworzony na wzór **peptydu z jadu pszczelego**, zapewniający cerze sprężystość i promienny wygląd.
- Bogate formuły wzbogacone wartościowymi składnikami pochodzącymi od pszczół.
- **Królewskie mleczko pszczele**, **Pyłek pszczeli** oraz **Miód Manuka**, tworzą swoisty **Królewski Elixir Piękna**, który zapewnia kompleksową ochronę przeciwstarzeniową.

KRÓLEWSKA REWITALIZACJA  
I ODNOWA  
CERY DOJRZAŁEJ

40+ 50+ 60+ 70+

## Szymon nieskorygowany

MIAŁEM POMYSŁ, PRAWIE CHWYTAŁEM JEGO KOLOROWY OGON,  
JUŻ WIDZIAŁEM TE RZESZE WIDZÓW, SŁUCHACZY,  
KTÓRZY BY SIĘ NIM ZACHWYCALI, GDY NAGLE PRZYSZŁA...  
KORYGUJĄCA FAKTURA DO ZAPŁATY.

J

edno ukradkowe zerknięcie do skrzynki mejlowej wystarczyło, żebym spadł z ramion muzy na ziemię i już przez najbliższe dni tam nie wrócił. A przecież musiałem przelać, uiścić, wszak faktura korygująca nr 12/2021 wynagradzała pracę hydraulika, który przywrócił mi kondycję ogrzewania domowego. I tak dzieje się od lat. Nie pogodzę świata rachunków, bram, opon i pralek ze światem pomysłów, inspiracji, kreacji i felietonów do „Zwierciadła”.

Oto jestem tragicznym Szymonem na rozjeździe, jedną nogą tkwiącym na wagonie pociągu towarowego, a drugą w składzie ekspresu „Wyspiański” do Krakowa. Warszawa Zachodnia zbliża się nieuchronnie, spodnie trzeszczą, a ja nie wiem, którym Szymonem być: tym płacącym rachunki, wymieniającym uszczelki, latającym dach czy piszącym, wymyślającym sytuacje, uduchowionym komikiem? I nie ma spoiwa, kleju, który by nas skleił. Bo nawet jak założę, że pracuję od 9 do 14, to zawsze zerknę na jakiś rachunek do zapłacenia, na jakiś kurz, który się pałęta, i odzywa się we mnie gospodarz. Ta samobójcza walka trwa od lat, jeden i drugi Szymon, posiniaczeni, krwawiący, w nieustannym zwarcu. Ile razy już wyłączyłem telefon i stawałem się już prawie Boyem-Żeleńskim, gdy nagle dzwonił kurier i szybkim rzutem paczki przywracał mnie do życia. Przypadł mi do ręki paczka, w której tkwiły jakieś części do umywalki, śrubki i półki, próbując dojść do tego, kto to zamawiał i co mam z tym zrobić. Tymczasem pisany przeze mnie tekst tracił wątek. Ile to razy próbowałem iść do mojej „pracowni”, głodny pracy twórczej, gdy nagle z przerażeniem przypomniałem sobie, że dziś wtorek i wywożą bio oraz papier, i że jak teraz tego nie zrobię, to przepadnie moja kolejka. Biegłem więc jak oszalały z torbami, obiecując sobie, że zaraz wrócę do pracy. I nagle orientowałem się,

że nie wymieniłem baterii w czujce przy bramie, muszę jeszcze liście sprzątnąć sprzed furtki i zaraz wracam. Tylko do czego, bo już nie wiem, nie pamiętam, co to ja miałem zrobić? Wstrzymać słońce, napisać „Dziady V” czy skecze do Och-Teatru? Dobra, to jak już siedzę przed kompem, to może choć... rachunki opłacić w terminie i jeszcze tę fakturę, bo już ją skorygowali.

Jak tworzyć śmieszne tworzywo, gdy życie próbuje cię od tego odciągnąć? Jak to robią Górski, Giza i inni? Może ktoś im te rachunki płaci, ogarnia „życiówkę”? Już nawet myślałem, żeby pracować w pustym białym pokoju, bez Wi-Fi, okien, drzwi, lamp, tylko ja i komputer na stoliku. Stworzyć sobie taki oddział zamknięty w domu, gdzie żona zamykałaby mnie na osiem godzin dziennie i rozliczała z efektów. Tylko jak siebie znam, zacząłbym robić pompki, przysiady lub tańczyć i zamiast wymyślić komedię, wyszedłby z tego Pudzian skrzyżowany z Pirogiem, z lekką domieszką Boya i Gizy. A nawet jeżeli wsiąkłbym w robotę i zaczął coś klecić, już po godzinie otworzyłyby się drzwi i usłyszałbym: „Szymoon, pralka dudni!”. Czy Wyspiańskiemu dudniła pralka, czy Chaplin dolewał zimowy płyn do spryskiwaczy? Nawet w toalecie nie mam wytchnienia i natchnienia, bo w tej jednej jedynej chwili przymusowego skupienia zauważam, że kłapa jest niedokręcona, mydło się kończy, a kamień zarasta kran. „Szymoon, brama się nie domyka!”. Najgorsze, że sam nie wiem, czy to żona, córka, czy ja do siebie tak krzyczę... Ile to razy rano, po nocnym resecie, budziłem się z postanowieniem bycia dziś genialnym, jak tylko, rzecz jasna, pojedę na pocztę, bo jest awizo, a po drodze zahaczę o spożywczy, bo bułek nie ma, i jeszcze zatankuję. Jedyna radość i satysfakcja, jakie mam z tego wszystkiego, to fakt, że właśnie piszę o tym ten felieton!

Z przerwą na korekcję faktury. ●



SZYMON MAJEWSKI  
dziennikarz, showman,  
autor, wodzirej.

ALLERGY TESTED



*Polecam  
Ewa Machoń*

# SPRAWDZONY PRZEPIS NA PIĘKNO W KAŻDYM WIEKU

WYPRÓBUJ ZAAWANSOWANĄ PIELEGNACJĘ DLA SKÓRY DOJRZAŁEJ

**AKTYWNY LIFTING 50+:**  
WYGŁADZENIE + ROZŚWIETLENIE

**ZŁOTA KURACJA 60+:**  
REGENERACJA + UJĘDRNIENIE

**INTENSYWNE ODŻYWIENIE 70+:**  
WZMOCNIENIE + WYGŁADZENIE



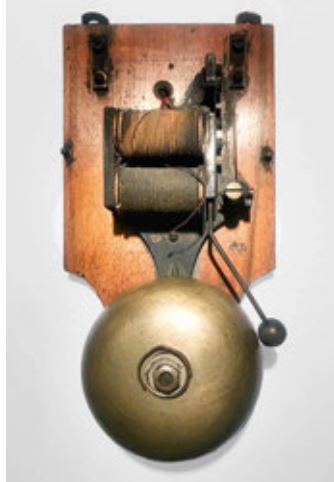
HIPOALERGICZNE  
FORMUŁY



PRZETESTOWANE  
KLINICZNIE



CRUELTY FREE  
& VEGAN



# Ostatni dzwonek

OSMALONY, STARY, ALE DLA **MAGDALENY**  
**ŁAZARKIEWICZ** MA KILKA WAŻNYCH ZNACZEŃ.

*Wysłuchala* ALINA GUTEK

**P**rzed wszystkim – to tytuł mojego debiutu fabularnego. Moment, kiedy go robiłam, był wyjątkowy. Rok 1988, strajki na Wybrzeżu, które organizowali młodzi. A mój film jest o młodych, zbuntowanych uczniach. Miałam poczucie, że łapiemy czas na gorąco. I dlatego też nie wyobrażałam sobie, że film można odłożyć, ku czemu były powody natury życiowej, mianowicie byłam w zaawansowanej ciąży.

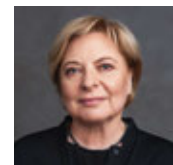
Muszę tu dodać, że realizowałam ten film w Studiu Filmowym im. Karola Irzykowskiego, które było wówczas rodzajem wentylu dla filmowców. Kierowniczką produkcji zgodziła się być Basia Pec-Ślesicka, którą poznałam jako asystentka Andrzeja Wajdy przy „Pannach z Wilka”. Udałam się do Basi, ponieważ żaden kierownik produkcji mężczyzna nie miał odwagi, żeby robić film z debiutującą reżyserką, w dodatku w ciąży. Film nie był łatwy, miał zbiorowego bohatera, a poza tym było upalne lato, no i reżyserka w ciąży. Tak na marginesie – operatorowi Bogusiovi Stachurskiemu na początku zdjęć urodziła się córka, niejaka Ania Stachurska, obecnie Lewandowska.

Skończyliśmy zdjęcia na początku sierpnia, a Gabrysię urodziłam we wrześniu. To był

rzeczywiście, nomen omen, ostatni dzwonek. Kierownictwo produkcji wysłało do ówczesnego Naczelnego Zarządu Kinematografii pismo z prośbą o przesunięcie terminu kolaudacji filmu z dwóch powodów: ze względu na brak wolnego studia dźwiękowego w wytwórni oraz z powodu „porodu reżysera”. To określenie okazało się prorocze, dlatego że Gabrysia, która przyszła wtedy na świat, skończyła niedawno szkołę filmową w Gdyni i teraz szykuje się do pierwszych swoich realizacji.

Okazuje się, że film żyje w świadomości widzów ponad 30 lat. Został uznany za film 40-lecia Koszalińskiego Festiwalu Debiutów Filmowych „Młodzi i Film” w wyniku plebiscytu publiczności, młodych ludzi. To dla mnie wielka radość i satysfakcja. Zdecydowanie mniej cieszy mnie to, że film opowiadający o szkole i buncie uczniów jest nadal aktualny.

Po zdjęciach zwykle dajemy sobie małe prezenty. I ja dostałam od ekipy ten dzwonek. Był ważnym rekwizytem, ponieważ za jego sprawą dokonał się wybuch, w wyniku którego zginął jeden z bohaterów – Świr, którego grał Jacek Wójcicki. Osmalony, stary, jest świadectwem tego – dosyć złowróźbnego – wydarzenia i tamtych czasów. ●



**MAGDALENA**  
**ŁAZARKIEWICZ**

reżyserka,  
scenarzystka.

Wśród jej  
najsłynniejszych  
filmów, oprócz  
„Ostatniego  
dzwonka”, są  
„Białe małżeństwo”  
i „Powrót”.  
Przygotowuje się  
do ekranizacji  
książki Janusza  
Korczaka  
„Kajtuś czarodziej”.