

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

5 (2094) MAJ 2021

Cena 9,80 zł (w tym 8% VAT)

ELŻBIETA
CHEREZIŃSKA
WŁADZA W RĘKACH
Kobiet

SIERGIEJ
POŁUNIN
PIERWSZY BAD
BOY BALETU

JACEK
PONIEDZIAŁEK
CHODZIŁO O WOLNOŚĆ

PSYCHOLOGIA
WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ
TO NIE CHOROBA

UZDROWIĘ GO, URATUJĘ!
O UZALEŻNIENIU
W ZWIĄZKU

TEMAT MIESIĄCA
MŁODE
MATKI POLKI

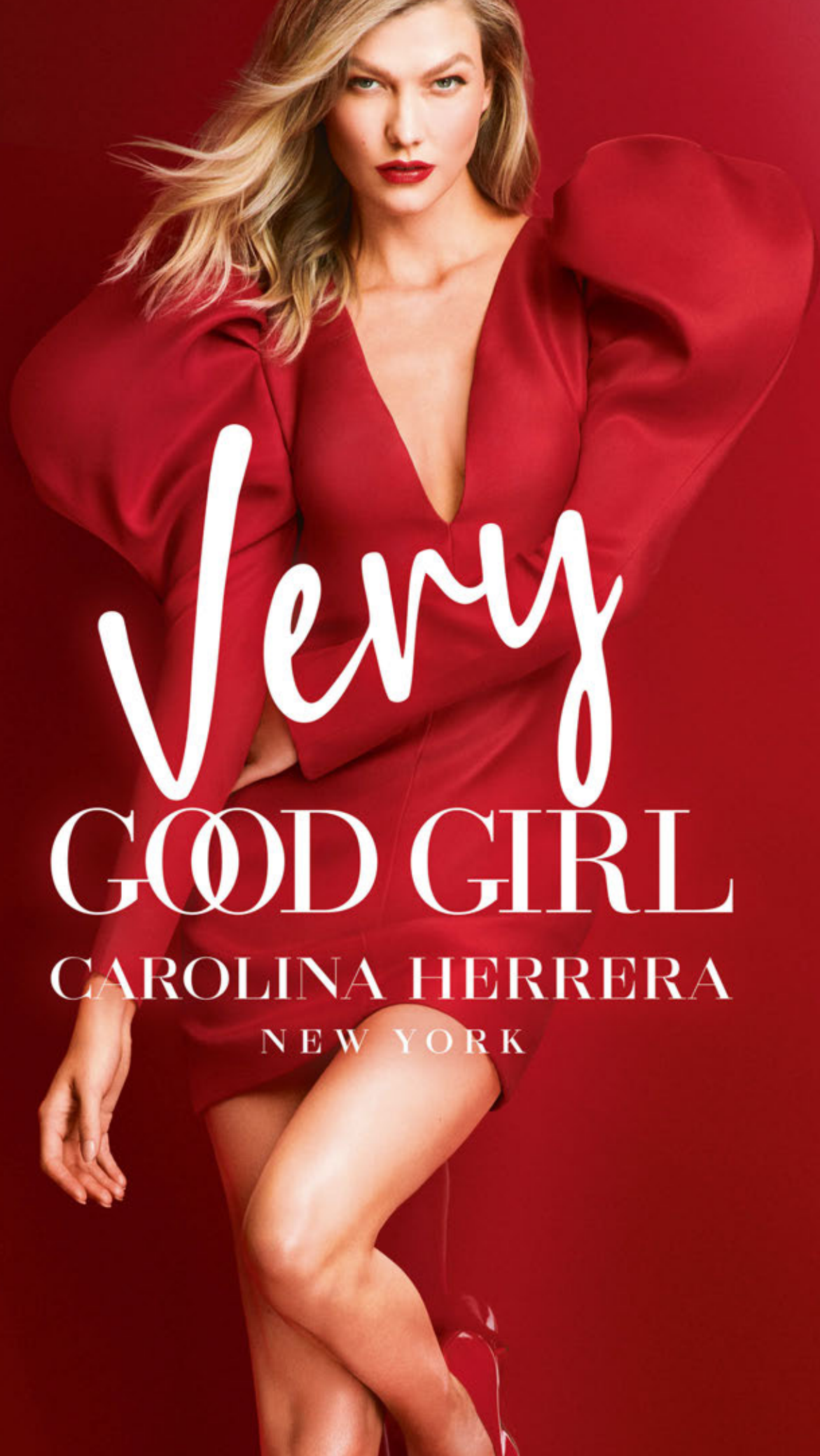
WOKÓŁ NAS
ALBENA GRABOWSKA
zaprasza do Brwinowa

MARY REYNOLDS
Twórzmy leśne ogrody



Martyna
Wojciechowska
Piękna? Wystarczająco!

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099302 055



Very

GOOD GIRL

CAROLINA HERRERA

NEW YORK



THE NEW EAU DE PARFUM

IT'S SO GOOD TO BE BAD



BIŻUTERIA ZE ZŁOTA: ZAWIESZKA, wzór AP530-4529; PIERŚCIONEK, wzór P-1100.01; PIERŚCIONKI Z CYRKONIAМИ, wzory P-1104.01, P-1098.01



APART.pl





SOLAR



Baran



Lew



Skorpion



Wodnik



Koziorożec



Bliźnięta



Panna



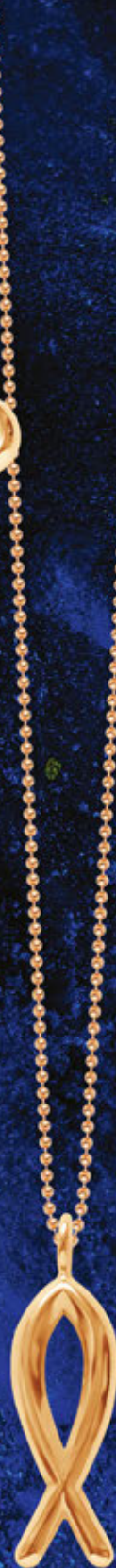
Strzelec



Byk



Waga



Ryby



Rak



Kolekcja Zodiak Astrologiczny Baran 21 marca – 19 kwietnia

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,
BIALYSTOK 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** Wełniany 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,
LUBLIN Krakowskie Przedmieście 10, **ŁÓDŹ** Piotrkowska 18, MANUFATURA DREWNOWSKA 58, **OLSZTYN** Stare Miasto 29/32,
OPOLE Rynek 17, **PŁOCK** Sienkiewicza 32, **POZNAŃ** Półwiejska 8/1-2, **POZNANIA** 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



I znów zapachnie bzami, konwaliami, hiacyntami... Te pierwsze od razu włączają w mojej głowie płytę z piosenką „Małgośka”. O, nawet teraz nucę sobie początek. Drugie są dla mnie symbolem pierwszych majowych ślubów, tych długo wyczekiwanych, radosnych, pełnych rumieńców i wstążek. Trzecie podobno były ukochanymi kwiatami Afrodyty, czego dowiedziałam się z książki Łukasza Łuczaja „Seks w wielkim lesie” (wywiad z autorem w kolejnym „Zwierciadle”).

Razem sprawiają, że maj jest dla mnie osobiście najpiękniejszym miesiącem w roku. Nawet jeśli za oknem deszcz, chłód i pandemia, jak teraz. Ten całkiem naturalny cud, który sprawia, że co roku właśnie o tej porze kwitną i pachną takie wspaniałości, pozwala wierzyć w to, że jest w tym wszystkim jakiś plan i cel, jakaś zasada i logika.

Bo logika natury jest taka, że wszystko dzieje się po coś. Także to, że ktoś rodzi się na przykład z wysoko podbitymi stopami, z których śmieją się potem koleżanki w szkole. O moich mówiły, że wyglądają, jakby były wywrócone na drugą stronę. Aż tuż przed 40. urodzinami poszłam na zajęcia baletu dla dorosłych i okazało się, że moje stopy budzą tu zachwyt, podziw, a nawet zazdrość, bo każde wykonane nimi *pointe* wygląda po prostu pięknie. Może więc po to one od początku były?

Jak mówi bohaterka naszej okładki Martyna Wojciechowska: „Czasem wystarczy zmienić miejsce na Ziemi, żeby nagle to, co jest kompleksem czy powodem do wstydu, urosło do rangi atrybutu atrakcyjności”. Dodam, że czasem wystarczy też zmienić oświetlenie w łazience, grono znajomych, a przede wszystkim – własne podejście. Zatem samych dobrych zmian na wiosnę, kochani!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

Dr Irena Eris



*Badania w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris. Skuteczność potwierdzona w badaniach in vitro, in vivo i ex vivo.

INSTITUTE
SOLUTIONS

Y LIFTING

LIFTING I WYSMUKLENIE PROFILU TWARZY

Poprawa napięcia skóry u 96% kobiet. Redukcja drugiego podbródka o 79%*.
Ekstrakt z czerwonej algi. Bio-mannoza. Kompleks lipolityczny.



SADVA

Bądź wyjątkowa. Bądź sobą.



Naszyjnik
FLYwithSADVA
219 zł



Kolczyki FLYwithSADVA
199 zł

Pierścionek DURO
119 zł

Naszyjnik FLYwithSADVA
169 zł



Bransoletka DURO
149 zł

Ponadczasowe piękno

Piękno, to obietnica. To harmonia, minimalizm i bliskość doskonałości - natury. W SADVA, w naszych autorskich kolekcjach, spełniamy tę obietnicę. Oddajemy w Twoje ręce biżuterię, która istnieje w zgodzie z Tobą, z rytmem Twojego życia. To Ty piszesz niepowtarzalne historie wokół naszych naszyjników, pierścionków czy kolczyków. Każdy z autorskich modeli SADVA, podkreśla kobiecość, wyjątkowość i naturalną aurę, każdej z nas. Ta biżuteria jest z kobietami, w różnych chwilach życia i tych szczęśliwych, i tych pełnych wyzwania. Dodaje siły i pewności siebie, jak magiczny talizman.

Trendy, które kreują projektanci w SADVA są ponadczasowe. Szlachetne kruszce jak srebro, srebro połączane i złoto królują w kolekcjach SADVA. Jednak na wyjątkowość autorskich propozycji składają się modele stworzone z naturalnych skarbów z mórz i oceanów - matowy bursztyn i perły. Indywidualnego charakteru kolekcjom SADVA dodaje subtelny i niepowtarzalny #MotylSADVA, którym sygnowane są autorskie linie biżuterii.

#MotylSADVA symbolizuje naturę, równowagę, radość i piękno. SADVA to ponadczasowe dodatki, małe dzieła sztuki, w których każda kobieta odnajdzie siebie. Wtórując myśli Coco Chanel, która powiedziała, że piękno zaczyna się w chwili, kiedy decydujemy się być sobą, zapraszamy Cię do Świata SADVA. Bądź z nami! Nasze kolekcje zawsze powstają z myślą o Tobie.

Wyjątkowe kolekcje znajdziesz na sadva.pl oraz w sieci salonów SADVA.



Łańcuch srebrny CHAIN
639 zł



Kolczyki FLYwithSADVA
109 zł
Kolczyki FLYwithSADVA
139 zł
Naszyjnik ankiereka CHAIN
369 zł



Pierścionek FLYwithSADVA
169 zł

Pierścionek FLYwithSADVA
249 zł
Bransoletka SUN BURSZTYN
158 zł
Bransoletka SUN BURSZTYN
395 zł



Bransoletka SUN BURSZTYN
189 zł





Stąd do wieczności

Ten drewniany posążek czarnego szakala ma ponad 3000 lat. Można go oglądać wśród wielu innych eksponatów sztuki starożytnej na wystawie, która – paradoksalnie – jest bardzo aktualna.

N

a otwarcie Galerii Sztuki Starożytnej Muzeum Narodowego w Warszawie czekaliśmy blisko dekadę. Została zamknięta w 2011 roku i od tamtej pory trwała jej kosztowna i pracochłonna modernizacja. Nowa galeria powróciła w formie nieporównanie bardziej efektownej. Ekspozycja jest teraz spektaklem światła i cienia. Widz raz czuje się, jakby przemierzał egipską pustynię w pełnym słońcu, by za chwilę zejść w mrok grobowców. Współczesne muzeum musi dostarczać nie tylko wiedzy, lecz także emocji. Nie może też w nim zabraknąć multimediiów. I tak, sekcja poświęcona zbiorom starożytnym w nowej aranżacji stała się najbardziej zaawansowaną technologicznie częścią warszawskiej instytucji.

We współczesnym świecie dziewięć lat, w czasie których trwała modernizacja, to niemal epoka. Tymczasem wiek zgromadzonych tu artefaktów liczy się w setkach lat i tysiącleciach. Dziś zbiory, jakimi dysponuje Muzeum Narodowe, byłyby już niemożliwe do zgromadzenia. Czasy archeologów z północy Europy, którzy w basenie Morza Śródziemnego odkrywali antyczne grobowce i świątynie, by wywozić z nich znaleziska do muzeów w swoich krajach, należą do przeszłości. Swoboda obrotu starożytnościami została mocno ograniczona. I słusznie. Dobrze jednak też, że mamy możliwość stanąć przed obliczem czarnego szakala.

Posążek ma 60 centymetrów wysokości (z ogonem) i 56 – długości. Powstał w Egipcie między 1550 a 1069 rokiem przed naszą erą, w epoce tak zwanego Nowego Państwa. Szakal jest jednym z wcieleń Anubisa, egipskiego boga odpowiedzialnego między innymi za wprowadzanie zmarłych do krainy cieni. To także patron balsamistów, którzy mumifikując zwłoki, nosili na twarzach maski właśnie czarnego szakala. Daje do myślenia, jak wiele artefaktów zgromadzonych w Galerii Sztuki Starożytnej – na czele ze słynną „Księżką Umarłych”, nie mówiąc o mumiach – związany jest z zaświatami i życiem pozagrobowym. Ta wystawa niewiele ma nam do powiedzenia o dniu dzisiejszym, ale ukazuje za to kulturę jako sztukę radzenia sobie z wiecznością. W tym sensie Galeria Sztuki Starożytnej jest nie tylko ciekawa, ale w przewrotny sposób również bardzo aktualna – przejęci teraźniejszością, niczego nie potrzebujemy bardziej niż dystansu i zobaczenia jej w szerszej perspektywie. ●

„EGIPSKI BÓG ANUBIS,
PAN NEKROPOLII,
W POSTACI SZAKALA”

Posążek można oglądać
w otwartej ponownie
zmodernizowanej Galerii Sztuki
Starożytnej Muzeum
Narodowego w Warszawie.

Tekst STACH SZABŁOWSKI

Maj
2021

SPIS TREŚCI



32

MARTYNA
WOJCIECHOWSKA

*„Jestem wystarczająco
piękna!” – powtarzamy
to sobie każdego dnia
i dawajmy sobie
wzajemnie wsparcie.
Bez oceniania.*

FELIETONY

- 20| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
24| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet 26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
76| ANNA JANKO Pisane na lustrze 208| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 32| MARTYNA WOJCIECHOWSKA Wspieram, nie oceniam

TEMAT MIESIĄCA

- 42| MŁODA MATKA POLKA Macierzyństwo pod presją

SPOTKANIA

- 52| ELŻBIETA CHEREZIŃSKA Nad happy endem trzeba popracować
58| MOCNE WEJŚCIE Natalia Moskal, wokalistka i wydawczyni
64| JACEK PONIEDZIAŁEK Po prostu życie
70| BARBARA WŁODARCZYK Planeta Rosja

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 78| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ On, nałóg i ja
82| WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ Odpoczynek na wsi
86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Orgazm na emeryturze
90| RODZICE NA NOWE CZASY Śpij, kochanie

WOKÓŁ NAS

- 94| FOTOREPORTAŻ Śladami Winnych
100| NA RATUNEK PLANECIE Pionierka
104| EKO? LOGICZNE!
106| REPORTAŻ Kierunek wolność

52

ELŻBIETA
CHEREZIŃSKA

*„Dzisiaj bardziej niż
bohaterów potrzebujemy
bohatek”.*



58

NATALIA
MOSKAL

*Śpiewa, nagrywa
płyty, wydaje książki,
tłumaczy. I nie zna
słowa „niemożliwe”.*



42

TEMAT MIESIĄCA

*Przyznają, że mają
wszystkiego do wyboru,
do koloru. Z dostawą
pod drzwi. Mają też
wątpliwości. Obciążają je
oceny innych. Jakie są
młode matki Polki?*

MODIVO

TWÓJ WYBÓR - JEDNO MIEJSCE



SPRING SUMMER

DOSTAWA I ZWROT 0 ZŁ | WYSYŁKA 24 H

MARELLA

TORY BURCH

TWINSET

Chantelle

Luisa Spagnoli

Dezigual

MaxMara

ELISABETTA FRANCHI

RED VALENTINO

2021

WWW.MODIVO.PL

136
MODA
INSPIRACJE

*Współczesna
bielizna:
romantyczna
i zmysłowa.*



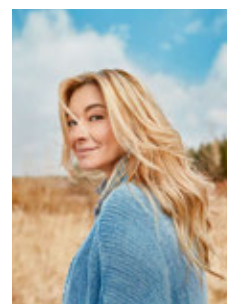
188
PARA
WE WNĘTRZU

*Miks starego
z nowoczesnym,
czyli mieszkanie
Agnieszki i Marka.*



142

MODA ZOOM
*Pudrowo, delikatnie,
kobięco. Po prostu
letnie klimaty.*



194
PRZY STOLE
*Dania Katarzyny
Medycejskiej
we współczesnej
francuskiej kuchni.*



KULTURA

113| DZIEJE SIĘ 116| ROZMOWA Melissa McCarthy
120| FILMY 121| SERIALE 122| KSIĄŻKI 124| MUZYKA
126| TANIEC Siergiej Polunin
130| SZTUKA Laurie Anderson 134| NIE PRZEGAPCIE!

MODA

136| INSPIRACJE Dyskretne piękno 142| ZOOM Druga skóra
144| DEFINICJA STYLU Świat w odcieniu Rouje
148| ZJAWISKO Ubrania wcześniej kochane
152| Aktualności

URODA

156| NA CO DZIEN? Zapisane w genach?
162| TOP 7 164| NOWOŚCI
166| PIĘKNA HISTORIA Wszystkie stany miłości
168| MAKIJAŻ Kiss kiss
170| DODATEK SPECJALNY Slow-aging

ZDROWIE

180| PRZYGODY CIAŁA Migrena. Żarzące się ognisko
186| NA TALERZU Oczyszczanie? Naturalnie!

DOM

188| PARA WE WNĘTRZU W sercu miasta

KUCHNIA

194| PRZY STOLE Włoska Francja

INNE

8| ZAMIAST WSTĘPU
12| GALERIA ZWIERCIADŁA
18| LISTY 30| ISTOTA RZECZY
204| HOROSKOP
206| KRZYŻÓWKA

Na okładce: MARTYNA WOJCIECHOWSKA
Zdjęcie: MARTA WOJTAL
Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA
Fryzury: EWA PIECZARKA
Stylizacja:
DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA
MARCIN BRYLSKI
Produkcja:
DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA

Martyna ma na sobie:
sweter LUKASZ JEMIOŁ,
sukienkę jako koszulę POLO RALPH LAUREN/
/MOLIERA2.COM

*Czerwcowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 6 maja.*

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

SENSE
OF

Summer

NA WŁASNĄ MIARĘ

Cudowna sesja zdjęciowa **C**i piękne, szczerze słowa Lidii Popiel [„Z” nr 4/2021] zainspirowały mnie do zmian i do podzielenia się z Państwem moimi przemyśleniami.

W dzisiejszych czasach, w których tak dużą wagę przywiązujemy do powierzchowności, powinniśmy pamiętać, że piękno płynie z wewnątrz. Nie dajmy się zwariować. Nie pozwólmy się wtłoczyć w jakieś schematy, które ktoś sztucznie tworzy na potrzeby chwili. Nie kopiujemy innych. Twórzmy siebie, codziennie. Pielęgnujmy w sobie indywidualizm i zgodnie z sugestią Lidii Popiel nie powtarzamy jak mantry, „że coś nam wypada lub nie wypada”, bo taka postawa budzi tylko frustrację. Życie mamy tylko jedno i skrójmy je na własną miarę, tak żeby było nam w nim i wygodnie, i pięknie, i radośnie. Niech nic nas nie uwiera. Na bieżąco rozplątujemy te wszystkie codzienne supły nieporozumień. Tylko w ten sposób osiągniemy wewnętrzny spokój i harmonię. Starajmy się być najlepszą wersją siebie, ale bez ponoszenia za to wysokiej ceny. Nie warto. Uśmiechajmy się do siebie i nie zapominajmy o prostych codziennych przyjemnościach!

Ewelina

TEST LOJALNOŚCI

Urlop i wyjazd do rodziców męża. Niechętnie tam jechałam, ponieważ jak to bywa z teściową, ona zawsze ma rację i wie lepiej. Często prowokowała kłótnie w moim małżeństwie i choć mąż starał się być dla mnie dobry, często przyznawał swojej matce rację. Nieraz słyszałam podczas ich rozmów, jak mnie krytykuje. Później oczywiście dochodziło do kłótni. Czułam, że partner jest nie w porządku wobec mnie,



Autorki listów otrzymują wodę perfumowaną Jimmy Choo – I want Choo.

ale nie potrafiłam mu tego powiedzieć. Z pomocą przyszła rozmowa z Katarzyną Miller „Jedenaste – bądź lojalna” [„Z” nr 3/2021]. Podsunęłam mężowi gazetę pod nos i poprosiłam, żeby przeczytał. Przeczytał, powiedział, że rozumiał, i obiecał, że od tej pory będzie inaczej. Tak też się stało. Wystarczyły dwa dni wytykania mnie palcami i sugerowania, że wszystko robię źle, inaczej, że jestem taka i owaka. Mąż nie wytrzymał. Pierwszy raz stanął w mojej obronie i na razie przy tym trwa. Postawił granicę. Wybrał lojalność wobec mnie i naszych dzieci. Dziękuję, bo to dzięki wam dostrzegłam coś bardzo ważnego.

Krystyna

WALCZYĆ DO KOŃCA

„Keep fighting to the end”, śpiewał Freddie Mercury, a Święty Augustyn powiedział: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. W życiu chodzi o to, aby się nie poddawać i walczyć do końca, nawet resztkami sił, bo nie ma takiej sytuacji, z której nie bylibyśmy w stanie się podnieść. Potrzebne są tylko silna wiara, chęć przemiany i wsparcie najbliższych. Maj 2020, telefon od przełożonych: „Dostajesz nowy, dodatkowy dział, zostaniesz kierownikiem”. Godzę się, choć tak naprawdę nie wiem na co...

Wrzesień. Jestem wypalona, pracuję po godzinach, nie mam czasu dla rodziny, nocami nie mogę spać. Córka rozpoczyna pierwszą klasę, druga zerówkę. Październik. Informacja o nauce zdalnej, druga fala pandemii, mąż zajęty nowym projektem, nie ma czasu na rozmowę. Nie wytrzymuję, pękam... W niedzielę trafiam na dyżur do szpitala psychiatrycznego, pada diagnoza: głęboka depresja. Szok, niedowierzanie, przecież tylko nie mogę spać i wszystkim się martwię, jak każda mama, żona, pracownik. Nie mogę nawet płakać, jestem tak „wysuszona”. Podpisuję dokumenty i zostaje, chociaż już od progu wiem, że to miejsce nie dla mnie. W szpitalu mimo silnych leków nadal nie śpię, denerwując się, że zostanę tam na dłużej. W głowie słyszę głosy innych pacjentek, nie wypuszczają nikogo przez okres co najmniej dziesięciu dni. W środę młodsza córka kończy sześć lat. Na porannym konsylium proszę o możliwość leczenia ambulatoryjnego. Wyzwalam w sobie ostatnie pokłady energii, aby przekonać lekarzy, szukam słów, choć w głowie pustka, mam zaniki pamięci. Udaje się, pierwszy sukces za mną. I tak małymi kroczkami wychodzę z depresji. Grudzień. Szef i szefowa bez konsekwencji pozwolili mi wrócić na poprzednie stanowisko. Wracam więc do pracy stacjonarnej, nie zdalnej, brakuje mi normalności, kontaktu z ludźmi. Styczeń 2021. Kolejna rozmowa z cudowną lekarką, doktor Pauliną Undyrch. Stopniowo następuje przemiana, nowa ja, tylko w jeszcze lepszej wersji. Cieszę się każdym dniem, czerpię radość z życia, „biorę je garściami”, smakuję i tak jak dla Moniki Bellucci najważniejsi są dla mnie dzisiaj rodzina, przyjaciele i dobre jedzenie.

Szczęśliwa Kasia

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

Im NATÜRIKKÉ

PROFESJONALNA FORMUŁA Z NATURY

SKUTECZNA PIELĘGNACJA PRZECIWZMARSZCZKOWA

Z NATURALNYM KWASEM HIALURONOWYM

Jestem NATÜRIKKÉ

Łączę w sobie najnowsze, przełomowe odkrycia kosmologii i bogactwo natury. Oferuję Twojej skórze unikalne, bardzo skuteczne składniki najwyższej jakości oraz zmysłowe odczucia.

POKOCHASZ MNIE ZA:

- wygładzenie zmarszczek i młodszy wygląd
- nawilżenie nawet głębszych warstw naskórka
- wspaniałe doznania sensoryczne

ZAWARTA W FORMULE
TECHNOLOGIA SENSORI-JAPONICA

to synergiczne działanie

AKTYWATORA ZMYŚŁÓW

i kamelii japońskiej, aby wzmocnić sensoryczność skóry i stymulować jej odnowę, sprawiając, by wyglądała młodziej i była pełna blasku.

