

ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

2 (2127) LUTY 2024

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)



**BARTŁOMIEJ TOPA**  
Jest cisza, jesteś ty

**KAMILA BAAR**  
Zawsze chciałam  
żyć pięknie, autorsko

**DOROTA ROQUEPLO**  
Żeby przodkom  
nie było wstyd

**ISABELLA ROSSELLINI**  
Czy musimy marzyć  
tylko o młodości?

**TEMAT MIESIĄCA**  
Pośpiech nas gubi

**PSYCHOLOGIA**  
**JOANNA FLIS**  
Dorosłość bez dojrzałości  
bywa okropna

**MARTA NIEDŹWIECKA**  
Nie daj organizować  
sobie czasu

**WOJCIECH**  
**EICHELBERGER**  
Zwalczajmy konflikty  
w sobie, a potem na świecie

**ANNA ZAJENKOWSKA**  
Myślenie ma przyszłość

*oraz*  
Jak żyć dłużej,  
uwolnić się od bólu  
i nie wyrzucać zabawek  
z dzieciństwa

*Agnieszka  
Grochowska*  
**NIC NIE JEST TAKIE,  
JAKIE SIĘ WYDAJE**



ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

**TEMAT MIESIĄCA**  
**Pośpiech nas gubi**

**PSYCHOLOGIA**  
**JOANNA FLIS**  
Dorosłość bez dojrzałości  
bywa okropna

**MARTA NIEDŹWIECKA**  
Nie daj organizować sobie czasu

**WOJCIECH EICHELBERGER**  
Zwalczajmy konflikty w sobie,  
a potem na świecie

**ANNA ZAJENKOWSKA**  
Myślenie ma przyszłość

*oraz*  
Jak żyć dłużej,  
uwolnić się od bólu  
i nie wyrzucać  
zabawek z dzieciństwa

**BARTŁOMIEJ TOPA**  
Jest cisza, jesteś ty

**KAMILA BAAR**  
Zawsze chciałam  
żyć pięknie, autorsko

**DOROTA ROQUEPLO**  
Żeby przodkom  
nie było wstyd

**ISABELLA ROSSELLINI**  
Czy musimy marzyć  
tylko o młodości?

Agnieszka Grochowska  
*mamy MOC,*  
*mamy SPRAWCZOŚĆ,*  
*mamy GŁOS*

2 (2127) LUTY 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)



Kup książkę

PORSCHE

# Luksus na Twoich zasadach.

NOWE PORSCHE PANAMERA. WYBIERAJ ODWAŻNIE.

Dla tych, którzy wolność stawiają na pierwszym miejscu. Którzy mają odwagę podążać za pragnieniami. Dla których przemierzanie drogi jest ważniejsze niż cel. Więcej na [www.porsche.pl/Panamera](http://www.porsche.pl/Panamera).

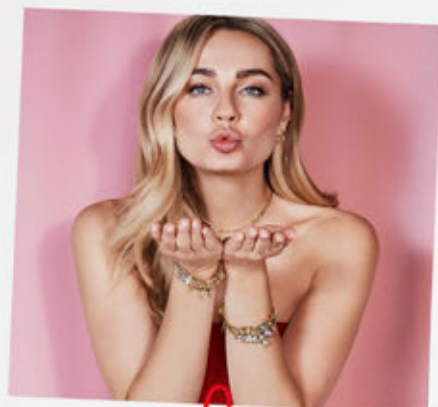
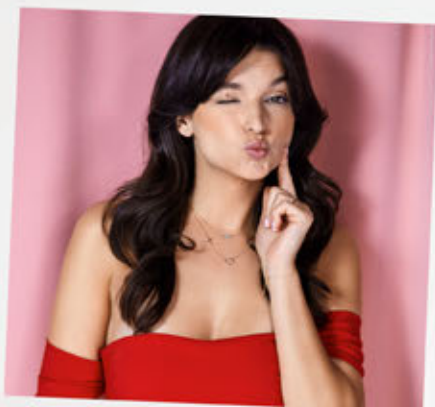


Porsche Panamera i Porsche Panamera Turbo E-Hybrid. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym od 27,5 do 29,9 kWh/100 km, zużycie paliwa od 1,2 do 10,5 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub> od 26 do 239 g/km. Zużycie energii elektrycznej, paliwa i emisja CO<sub>2</sub> zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie [www.porsche.pl/porsche-wltp](http://www.porsche.pl/porsche-wltp). Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie [www.porsche.pl/porsche-impact/](http://www.porsche.pl/porsche-impact/).

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



with love ♥

# APART



Kup książkę

ZŁOTE NASZYJNIKI Z DIAMENTAMI, wzory 220.378 i 220.421



APART.pl

[Kup książkę](#)



**I** znowu nadszedł ten moment, kiedy piszę te słowa jeszcze w starym roku, a wy czytacie je już w nowym, mimo że oba zdarzenia dzielą zaledwie dwa tygodnie. Tyle się może wtedy wydarzyć, a jednocześnie prawdopodobnie wydarzy się dokładnie to, co w analogicznym czasie rok temu. Będziemy uwijać się jak w ukropie, a następnie podsumowywać mijający rok i robić plany na następny. Może dlatego od kilku lat grudzień jest dla mnie miesiącem pośpiechu, a styczeń – miesiącem marzeń, zarówno tych spełnionych, jak i tych tylko snutych. Pośpiech – z wiadomych powodów. Przygotowania do Wigilii, zamykanie budżetów, ale też taka prozaiczna rzecz, że czasem dopiero w grudniu zauważamy, że mamy ostatnią szansę, by zrobić coś, co dawno sobie postanawialiśmy, a co z końcem roku traci swoją przydatność i sens. No a marzenia? Choć bywa, że nie lubimy się do tego przyznawać, tkwi w nas jeszcze – dziecięca lub całkiem dojrzała – wiara w to, że da się zacząć wszystko od nowa, spróbować raz jeszcze. W sumie zarówno pośpiech, jak i marzenia mówią o tym samym: chcemy od życia czegoś więcej.

Echa tego „więcej” pobrzmiwają także w lutowym „Zwierciadle”. W „Temacie miesiąca” zastanawiamy

się, czemu po trzech latach pandemii tak bardzo przyspieszyliśmy, choć mieliśmy przecież zwolnić, do tego w kolejnym „Niezbędniku nowoczesnej dziewczyny” Marta Niedźwiecka radzi, byśmy zaczęli i zaczęły wreszcie zarządzać swoją energią, zanim inni zrobią to za nas (i pokażą nam, jak wcisnąć jeszcze więcej zadań w tę samą dobę). A ponieważ zawsze marzyło się nam, by okładkową sesję zrobić na zamku, to w myśl zasady *dream big* zaprosiliśmy do współpracy Zamek Królewski – żywy architektoniczny dowód na to, że marzenia można zbudować praktycznie od zera, wprost na gruzach poprzednich. Zdjęcia robione w jego wnętrzach, autorstwa Aleksandry Modrzejewskiej, zdobią wywiad z aktorką Agnieszką Grochowską oraz rozmowę z kostiumografką Dorotą Roqueplo (oba materiały zapowiadają zbliżającą się premierę filmu „Kos”), a i o samym zamku też coś się znajdzie. Chcecie więcej? Zapraszam do środka...

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON

# NOMINATION ITALY



*can I move*

## COMPOSABLE

CREATE YOUR BRACELET LINK BY LINK  
MADE IN ITALY

THE ORIGINAL



ZNAK TOWAROWY  
NOMINATION®  
TO GWARANCJA  
AUTENTYCZNOŚCI

Oryginalną biżuterię marki Nomination Italy znajdziesz w salonach sieci Briju, Jubitom oraz w innych renomowanych salonach jubilerskich.

Kontakt: tel. 600-44-11-25, 33-498-08-00, e-mail: [biuro@bizugroup.pl](mailto:biuro@bizugroup.pl), [www.labizu.pl](http://www.labizu.pl)

**Kup książkę**

Luty  
2024

# SPIS TREŚCI

54

DOROTA  
ROQUEPLO

„Po co tyle gadać  
o kostiumach,  
o charakteryzacji? Trzeba  
gadać. Bo bez nich  
nie byłoby postaci, byłiby  
co najwyżej aktorzy,  
którzy przyszli na  
plan”, wyjaśnia autorka  
kostiumów do filmu „Kos”.



22

AGNIESZKA  
GROCHOWSKA

„Spełniło się moje wielkie  
marzenie o zagranii  
w filmie kostiumowym!  
Choć »Kos« jest fantazją  
na temat wielu rzeczy,  
to nie jest po prostu film  
kostiumowy, mieści  
w sobie różne gatunki  
i różne istotne tematy”.

## FELIETONY

10| MACIEJ STUHR W krzywym Zwiercadle

12| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

14| KATARZYNA MILLER Mówi się

16| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

64| ANNA JANKO Pisane na lustrze

84| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

200| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

## NA OKŁADCE

22| AGNIESZKA GROCHOWSKA Harda

## TEMAT MIESIĄCA

34| SZYBCIEJ, CORAZ SZYBCIEJ Wyścig z czasem

## SPOTKANIA

42| BARTŁOMIEJ TOPA Szósty zmysł

48| KAMILA BAAR Każda sekunda się liczy

54| DOROTA ROQUEPLO Krosna i wątki

60| ISABELLA ROSSELLINI Uśmiech Darwina

## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

66| PO DOROSŁEMU Polubić poniedziałki

72| MENTALIZACJA Chwila refleksji

76| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Otwórz serce

80| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Mam prawo wiedzieć

72

MENTALIZACJA

Zdolność do myślenia o czymś  
umyśle. Widzenie siebie i innych  
od wewnątrz i jednocześnie  
od zewnątrz. Warto ją ćwiczyć.



42

BARTŁOMIEJ TOPA

o roli w serialu „1670”:  
„Lubię mojego bohatera. Jest  
w nim wiara we własne  
możliwości i nadzieja,  
że wszystko będzie dobrze.  
A przede wszystkim cenię go  
za to, że potrafi być blisko  
z rodziną, okazywać emocje”.



48

KAMILA BAAR

„Dla mnie ważne jest  
to, żeby kobiecej siły  
nie wykorzystywać przeciwko  
mężczyznom, bo przecież  
my potrzebujemy ich,  
a oni potrzebują nas.  
Możemy się od siebie  
wzajemnie dużo uczyć”.



Kup książkę

184

## KUCHNIA

*„Dobre ciasto  
na chwilę  
zatrzymuje  
świat, ożywia  
wspomnienia”*

– tłumaczy  
Monika Walecka,  
założycielka  
warszawskiej  
kawiarni Tonka.



136

## MODA INSPIRACJE

*Ubrać się na trening  
i do miasta? Można.  
Techniczne kurtki,  
puchowe kamizelki  
i polarowe bluzy  
grzeją i jednocześnie  
świetnie wyglądają.*



## WOKÓŁ NAS

- 88| FOTOREPORTAŻ Zamek, którego nie było  
96| MAM WPLYW Nie oceniam. Akceptuję  
102| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY  
I wtedy wchodzi ninja  
108| EKOLOGICZNE ROZMOWY Lekcje miłości  
110| EKO? LOGICZNE!

## KULTURA

- 113| DZIEJE SIĘ 116| ROZMOWA Josh O'Connor  
120| FILMY 122| SERIALE 124| SŁOWA O MUZYCE  
128| KSIĄŻKI 130| SZTUKA Mirella von Chrupek  
134| NIE PRZEGAPCIE

## MODA

- 136| INSPIRACJE Miejskie wędrówki  
142| ZOOM Zastrzyk dopaminy  
144| NA CO DZIEŃ Kreacje przyszłości 152| AKTUALNOŚCI

## URODA

- 156| NA CO DZIEŃ Piękni stuletni  
162| PIĘKNA HISTORIA Szkiełko, oko i rozkosz dla zmysłów  
164| TOP 7

## ZDROWIE

- 170| PRZYGODY CIAŁA Nie musimy żyć z bólem  
174| NA TALERZU *SAD*, czyli smutek

## DOM

- 176| PARA WE WNĘTRZU Trochę jakby niedokończone

## KUCHNIA

- 184| PRZY STOLE Słodkie marzenia

## INNE

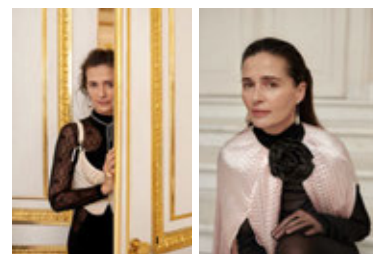
- 4| ZAMIAST WSTĘPU 8| LISTY 196| HOROSKOP 198| KRZYŻÓWKA



176

## PARA WE WNĘTRZU

*Mieszkanie Wiktorii i Bartka  
we wrocławskiej kamienicy  
to ciągle przeobrażająca się,  
niemal żywa istota.*



Na okładce:

AGNIESZKA GROCHOWSKA.

Zdjęcia: ALEKSANDRA

MODRZEJEWSKA/MGMT IVY.

Stylizacja: ANNA PONIEWIERSKA,

MONIKA LEWANDOWSKA.

Kostiumografka: DOROTA ROQUEPLO.

Asystentka kostiumografki:

MARZENA WOJCIECHOWSKA.

Makijaż: AGA WILK/KOSMETYKAMI

L'ORÉAL PARIS.

Fryzury: ŁUKASZ PYCIOR.

Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

Okładka pierwsza

Agnieszka ma na sobie: suknię Elisabetta Franchi/GPoland,

pierścionek N.S. Bijoux,

kolczyki i gorset z prywatnej kolekcji Doroty Roqueplo.

Okładka druga

Agnieszka ma na sobie: pelerynę Massimo Dutti Studio,

golf Intimissimi, rękawiczki Zara, rajstopy Calzedonia,

kolczyki z prywatnej kolekcji Doroty Roqueplo.

*Marcowy numer*

*„Zwierciadła”*

*w sprzedaży od 1 lutego.*

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

Kup książkę

zwierciadlo.pl

7

## UWAGA NA UWAGĘ!

**C**zy mam czas? Mam. Między innymi dzięki temu piszę ten list. Czasu mam nie za dużo, nie za mało, dokładnie tyle, co inni. Zastanawia mnie znaczenie stwierdzenia: „Sorry, ale nie mam czasu”. Jak to jest, że są ludzie, którzy kompletnie tego czasu nie mają?! A może sekret tkwi w nazewnictwie? Wystarczyłoby powiedzieć: „Sorry, ale teraz nie mam ochoty z tobą gadać”, albo: „Szkoda mi czasu na to zajęcie, wolę (muszę) robić coś innego (albo nic nie robić)”. Przyznam, że od niedawna trend jakby się zmienia... Zwraca się większą uwagę na UWAGĘ, na to, aby spojrzeć znad kompa w okno, zauważyć opadające, wielobarwne liście, zapytać dzieciaki, co u nich, pograć w planszówki, zagadać współstacza w kolejce. Przetestowałam to osobiście i serdecznie polecam. Dobiegam pięćdziesiątki, nauczyłam się nie żałować czasu, który w przeszłości na coś „straciłam”, teraz uczyć się (tak, cały czas się uczyć) celebrować teraźniejszość i marzyć o przyszłości. Bardzo trudno było mi przestawić się na myślenie, że czasu nie da się stracić, można wyciągać wnioski z tego, co się w nim wydarzyło, i iść dalej albo raczej wyciągać wnioski, aby iść dalej. Uwielbiam czytać listy czytelniczek i czytelników, bo pisanie takich listów jest dowodem na to, że jednak mamy czas i trochę chcemy go poświęcić innym. Super!

*Małgosia*

## NOWOROCZNE POSTANOWIENIA

**B**ardzo lubię Katarzynę Puzyńską, przede wszystkim za to, że jest szczerą i autentyczną, pisze i mówi bardzo mądre rzeczy. Dopiero w drugiej kolejności moja sympatia



Autorska biżuteria projektanki Jaggie z południa Francji: [www.jaggie-jewelry.com](http://www.jaggie-jewelry.com).

podyktowana jest tym, że jest autorką wielu rewelacyjnych, wciągających książek. Lekturę grudniowego „Zwierciadła” zaczęłam więc od wywiadu z tą pisarką, nie mogło być inaczej. Od dziecka borykam się z tym, że najważniejsza na świecie jest dla mnie opinia innych. Nawet najmniejszą krytykę tak bardzo biorę do siebie, że od razu boli mnie brzuch albo nie mogę spać w nocy. Nie dalej jak godzinę temu dostałam maila od szefowej z informacją, że jedno z jej poleceń wykonałam nie do końca tak, jak sobie to wyobrażała, i wciąż czuję nieprzyjemne palenie policzków i przygnębienie. Nawet przestałam już liczyć, ile ciekawych szans mi przez taką postawę uciekło – boję się próbować nowych rzeczy, bo przecież coś może mi nie wyjść. I jak zostanę wtedy oceniona? Pewnie dlatego wciąż staram się wszystkich zadowolić i zakładałam tyle przeróżnych masek, że czasami sama już nie wiem, kim jestem. Wspomniany wywiad stanowi dla mnie pewnego rodzaju zimny prysznic, przypomnienie, że jak nie zmienię swojego postępowania, to będę coraz bardziej nieszczęśliwa, a życie przecieknie mi przez palce. Może końcówka roku to dobry czas, żeby wszystko sobie raz jeszcze przemyśleć i poukładać? Tak żeby

w nadchodzącym 2024 roku móc spojrzeć w lustro i powiedzieć to, co pani Katarzyna: „Dziś niczego już sobie na siłę nie narzucam, czuję spokój (...).

*Natalia*

## STRAŻNICY ŻYCIA

**Z** zaciekawieniem przeczytałam grudniowy felieton Tomasza Jastruna, dotyczył niewielkiego objętościowo, ale niezwykle esencjonalnego reportażu Jakuba Sieczki „Pogo”. Ten tytuł kojarzy mi się z gatunkiem tańca. Pogo polega na wzajemnym chaotycznym odbijaniu się – kto sprawniejszy i bardziej wytrzymały, ten nie straci równowagi i nie upadnie. Taki widnieje obraz codziennej pracy w pogotowiu. Ciągły ruch, zmienność, chaos i próby zapanowania nad nim. Zespoły ratownictwa medycznego, jadąc do nagłego zdarzenia, jadą tak naprawdę w nieznane. Mają niezbędne zasoby, umiejętności, wiedzę i doświadczenie. Bywa, że choroby, z jakimi się spotykają, to starość i samotność. Aplikują wówczas chwilę rozmowy, ciepło i zrozumienie. Ratownicy towarzyszą w pierwszych chwilach nowego, jak również w ostatnich gasnącego życia. Witają i żegnają. Niektórzy mówią o nich, że „nie są bogami”, inni – że są „małymi bogami”. A dla mnie są strażnikami strzegącymi naszego zdrowia i życia. Nie dysponują wszechmocą, cudowną odpornością na ludzką niemoc, krzywdę, biedę i tragedię. Są ludźmi, którzy starają się pomóc innym, a sami – przetrwać, iść dalej, jutro zgłosić się na kolejny dyżur. Nielatwa i odpowiedzialna, ale jakże obciążająca praca.

*Renata*

REKLAMA

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

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*

# NOWOŚĆ: TRIPLE PRO-RETINOL RENEWAL CREAM

INTENSYWNA ODNOWA STRUKTURY SKÓRY,  
DZIĘKI POTRÓJNEJ MOCY RETINOLU.

93% badanych potwierdza efekt wyraźnie gładziej skóry.\*

\*TEST SAMOCENY, 47 TESTUJĄCYCH KOBIET PO 21 DNIACH STOSOWANIA  
(1 TYDZIEŃ: CO DRUGI WIECZÓR, TYDZIEŃ 2-3: CO WIECZÓR).  
BABOR CONCEPTS STUDIES & APPLICATIONS (CSA).



4,2%  
KOMPLEKS  
PRO-RETINOL

5%  
NIACYNAMID

3%  
KOMPLEKS  
AMINOKWASÓW  
I WITAMINY F

DOCTOR  
**BABOR**

EXPERT SKINCARE.  
MADE IN GERMANY.

BABOR.PL



[Kup książkę](#)

## Nagroda specjalna

JAK, U DIASKA, BĘDZIE WYGLĄDAŁA GALA WRĘCZENIA?!  
CZY SZCZYPANIE ODBĘDZIE SIĘ NATYCHMIAST?  
NA SCENIE CZY W JAKOŚ BARDZIEJ INTYMNYCH  
WARUNKACH?! KTO OKREŚLA SIŁĘ „SZCZYPU”?

P

ropozycja zorganizowania konkursu dla czytelniczek „Zwierciadła”, w którym nagrodą miałyby być szczypanie w pośladki Macieja Stuhra, wydała mi się mocno ekscentryczna. Miałem oczywiście świadomość, że pomysł tego typu raczej nie licuje z niewątpliwą powagą naszego pisma, ale właśnie ze względu na tę powagę nie powiedziałem natychmiast: nie. Ledwo odłożyłem słuchawkę po rozmowie z redakcją, pożałowałem, że nie zdławiłem jednak tej dziwnej sytuacji w zarodku. Ech, głupi ja! Co to teraz będzie?! O dziwo, zanim przeanalizowałem, jaki, na Boga, może być w ogóle sens tak dziwaczного przedsięwzięcia, najpierw zacząłem się martwić sprawami technicznymi, niby drobnymi, ale jednak nie bez znaczenia. Zatem po pierwsze, czy moje, niestety już wspomniane, pośladki się w ogóle do tego nadają? Nie mam już 20 lat, co nie tylko implikuje rosnącą (przynajmniej teoretycznie) z każdym rokiem powagę mojej osoby, ale również spadającą jędrność i wysokość (czy raczej niskość) nad poziomem morza wyżej wymienionego obiektu. Po drugie, żałowałem, że nie dopytałem, ile właściwie osób zdobędzie tę dziwną nagrodę. No bo przecież inna sytuacja, gdyby miała to być jedna, dwie lub trzy osoby, a inna, jeśli 30... I czy na pewno udział w konkursie przeznaczony byłby wyłącznie dla czytelniczek? Dziś takie płciowe podziały są przecież coraz bardziej wątpliwe... Dalej... Jak, u diaska, będzie wyglądała gala wręczenia nagrody?! Kto będzie obecny? Czy szczypanie odbędzie się natychmiast? Na scenie czy w jakoś bardziej intymnych warunkach?! Kto określa siłę „szczypu”? No i w końcu, czy pośladki mogą być opatrzone w jakiekolwiek tekstylia, czy... Wszystko to razem ogromnie mnie zestresowało. Na długie godziny popadłem w dziwny rodzaj odrętwienia.

Patrzyłem za okno na spokojnie opadające płatki śniegu i starałem się odsunąć uporczywe myśli dotyczące konkursu. Praktycznie nawet się nie poruszałem, jeśli nie liczyć napinania i rozluźniania pośladków w trzech seriach po 12 powtórzeń co 15 minut. Tak na wszelki wypadek...

Nie mogąc poradzić sobie z własnymi myślami i emocjami, postanowiłem zadzwonić do mojego przyjaciela w poszukiwaniu wsparcia. Ten jednak najwyraźniej nie wyczuł mojego nastroju. Nie tylko się nie przejął moim kłopotem, ale sam wpadł w humor wręcz doskonały! Szczerze mówiąc, dostał ataku śmiechu. Zaczął snuć fantazję, jak to do konkursu z pewnością zgłoszą się po kolei: Danuta Holecka, Beata Szydło, Elżbieta Witek, Julia Przyłębska, a w drugim rzucie Ryszard Terlecki i Jacek Sasin. Rozłączyłem się. Wszedłem do Internetu. Strona „Zwierciadła” się zawiesiła. Error 404. Page not found. Może i lepiej. Wpisałem w wyszukiwarkę: „współczesny pas cnoty dla mężczyzn”, ale wyskoczyło coś tak dziwnego, w dodatku nie na tył, tylko na przód, że wyłączyłem komputer. Co robić? Muszę działać! To się nie może stać! To jakiś koszmar! Niech mnie ktoś uszczypnie... O nie!!! Co ja gadam?! Żadnego szczypania! Muszę się zabezpieczyć. Ale czym?! Tektura? Trochę słabo... „Kochanie?” Książka! *Wojna peloponeska* Tukidydesa jest wystarczająco gruba! „Ej, Kotek!” Kurczę, nie zmieści się. Co ja zrobię?! „Maaaaciek?!” Dobra, Maciek, co ja mówię, jaki Maciek? Jasiek! Poduszka jasek na razie musi mi wystarczyć. Potem wymyślę coś lepszego. Telefon. Dzwonię do naczelnej! „Co jest z tobą?” Halo? Pani redaktor? Halo? „Jakie halo? Jaka redaktor? To nie jest telefon, to kapeć...” Jaki znowu kapeć? „Maciek, obudź się! Przestań gadać do kaptcia! I wyjmij w końcu ten jasek z piżamy!” ●



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



S'portofino

**MY** FW 23/24 **SPORT**  
**MY FASHION**

[sportofino.com](https://sportofino.com)

[Kup książkę](#)

## Introligator dla singli

CZY SPECJALIZACJA USŁUG NIE IDZIE TROCHĘ ZA DALEKO?!  
ROZUMIEM JESZCZE KONSERWATYWNY PODZIAŁ  
NA FRYZJERSTWO DAMSKIE ALBO MĘSKIE, ALE CO, JAK SIĘ  
ZACZNĄ POJAWIAĆ TAPICERZY DLA ROZWIEDZIONYCH?!

K



toś podpisany jako „EleMele72” reaguje na mój tekst sprzed miesiąca. I donosi, że w Bytomiu również remontowano place zabaw w ramach budżetu obywatelskiego pod nazwą „Wczoraj trawa, dziś zabawa”. Więcej – była też akcja o nazwie: „Fikanie na polanie”. W Internecie znalazłem fotografie efektów „fikania”. Ładnie odnowione albo świeżo postawione karuzele, zjeżdżalnie, trampoliny i huśtawki przy przedszkolach. Czegoś mi tu jednak brakuje. Według Słownika Języka Polskiego PWN „fikać, fikać” to nie tylko „machnąć nogami” czy „przewrócić się”, ale również „wystąpić przeciw komuś”. Czyli oprócz zjeżdżalni, huśtawki czy trampoliny w ramach programu „Fikanie na polanie” powinno się jeszcze postawić profesjonalne ringi, na które można się udać po usłyszeniu zaczepnego: „Fikasz?!”. Tylko może nie przy przedszkolach, raczej w pobliżu dyskotek i sklepów monopolowych.

Nie poprzestawałbym na rymowaniu nazw tego typu przedsięwzięć. Wierszem należy również spisać regulaminy korzystania z takich miejsc. Jeżeli ze względu na warunki atmosferyczne dzieci nie powinny bawić się na placu od jesieni do wiosny, jeden z punktów regulaminu może brzmieć: „Od połowy października na polanie się nie fika”. A zimą, w związku z oblodzeniem i opadami śniegu, przy wejściu na plac „Fikanie na polanie” niech się odbywa akcja „Fiku-miku na chodniku”. Jak ktoś mi coś jeszcze podeśle, albo sam coś znajdzie, natychmiast o tym napiszę.

W książce „Tunes, Tunes” Ewy Szumańskiej, reporterskiej opowieści o podróży do Afryki, trafiłem na taki fragment: „...Jean-Paul, fotograf, bardzo szczupły, wysoki i delikatny, pewno by mi się podobał, gdybym miała więcej czasu...”. Proszę, jak różnie literatura może oddziaływać na czytelnika. Ktoś na podstawie takiego opisu

zacząłby snuć rozważania o miłości, przeznaczeniu, wszechobecnym pośpiechu albo zauroczeniu. A ja sobie przypomniałem, że muszę zrobić zdjęcie do dowodu. Tylko taka refleksja – żadnego wzruszenia, żalu, współczucia, że do niczego nie doszło. Ale jak tu się wzruszać przy czytaniu książki, jak od paru tygodni bank mi regularnie przypomina, że niedługo kończy się ważność mojego dowodu osobistego? A nawet nie tylko przypomina. Bank mnie straszy, że jak nie wymienię, to „Bez dowodu nic się nie da – dziś zabawa, jutro bieda”. Przepraszam, znowu rymuję, to skutek fascynacji nazwami budżetów obywatelskich z Białegostoku i Bytomia. Do rzeczy. Postanowiłem złożyć wniosek o nowy dowód. Okazało się, że potrzebne jest zdjęcie. No to jaki problem? Idę do fotografa! Tylko... Gdzie w pobliżu jest fotograf? Wpisuję do Internetu moją lokalizację i hasło „fotograf”. Natychmiast pokazuje się sześć propozycji pod nazwą „Fotografia ciążowa”. I żadnej innej! Najbliższa „nieciążowa” – jakieś pięć kilometrów ode mnie. Na szczęście okazało się, że obok urzędu dzielnicowego jest zakład robiący zdjęcia do dowodu osobom również niebędącym w ciąży. A gdyby takiego nie było? Gdzie bym zrobił zdjęcie do dowodu? Czy ta specjalizacja usług nie idzie trochę za daleko? Rozumiem jeszcze konserwatywny podział na fryzjerstwo czy krawiectwo damskie albo męskie, ale jak się zaczną pojawiać cukiernicy ciążowi? Albo szewc tylko od lewych butów? Tapicer dla rozwiedzionych? Albo zegarmistrz światła purpurowy? Tymi pytaniami – zupełnie niepotrzebnie – podzieliłem się ze szwagrem. „Eee tam, przesadzasz. Zadzwońilbyś do »fotografii ciążowej« i powiedział, że planujecie ciążę, ale masz taką zasadę, że dopiero po ślubie. A do ślubu przecież musisz mieć dowód. Zlitowaliby się”.

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

DOUGLAS  
SKIN FOCUS

# SUPERSKÓRA, SUPERSERUM!

NOWOŚĆ



Niezwykle skuteczna linia DOUGLAS SKIN FOCUS uwolni pełen potencjał Twojej skóry. Specjalistyczne, aktywne formuły zawierające **niacynamid, retinol i peptydy** zapewnią jędrność i nawilżenie Twojej skórze, która będzie wyglądać młodziej.

[Kup książkę](#)

## Dziecko może uratować nasz związek

NIESTETY, WSPÓLNE ZAINTERESOWANIE DZIECKIEM TO ZA MAŁO, ŻEBY PARTNERZY ZNOWU ZACZĘLI SIĘ INTERESOWAĆ SOBĄ NAWZAJEM.



KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Pisze książki,  
wiersze, śpiewa.



**TROSKA O SIEBIE**  
CYKL KATARZYNY MILLER

Stuchajcie nas na:  
**Spotify, Apple Podcasts,**  
**Google Podcasts, YouTube,**  
**a także na [zwierzciadlo.pl](https://www.zwierzciadlo.pl)**

PARTNEREM CYKLU  
JEST MARKA **feedSKIN**

Niby wszyscy wiemy, że „dziecko ratunkowe” to nie jest najlepszy pomysł, ale każdy z nas zna przynajmniej jedną parę, która zdecydowała się na taki ruch, że w momencie kryzysu związku postanowiła mieć dziecko. Powodem takiej decyzji może być obiegowy pogląd, że pełny, szczęśliwy i długotrwały związek to taki, w którym jest potomstwo. To jest oczywiście stereotyp. Bo wraz z niemowlęciem pojawiają się przecież w życiu dodatkowe trudności, ma się dla siebie mniej czasu, mniej snu, więcej wydatków i okazji do konfliktów. Dziecko to wyzwanie. Decydując się na nie w związkowym kryzysie, dokładamy sobie kolejną trudność. Racjonalnie byłoby zacząć od uporania się ze swoim deficytem w relacji. Badania socjologiczne robione wśród par, które zdecydowały się na dziecko, pokazują, że aż dwie trzecie z nich zauważa, że wraz z pojawieniem się niemowlęcia na jakiś czas spada im satysfakcja z życia i jakość związku. Tylko jednej trzeciej udaje się zachować satysfakcjonującą bliskość.

A jednak ludzie bardzo boją się kryzysów, poza tym wydaje im się, że jak będzie dziecko, to ono przez samo swoje istnienie ich zjednoczy, bo trzeba będzie się wspólnie na nim koncentrować, pilnować go, karmić je i tak dalej. To rzeczywistość odwraca uwagę od problemów ze związkiem, przysłania je. Ale tylko na jakiś czas, bo brak więzi między partnerami nie rozwiąże się sam z siebie. Tacy rodzice przez jakiś czas przeżywają wspólnie emocje związane z dzieckiem, a to się cieszą, że jest zdrowe, a to martwią, że późno zaczęło czytać. Mają więc pozornie wspólny cel w życiu, chcą zapewnić swojej latorośli jak najlepsze warunki egzystencji. Niestety ich zainteresowanie skupione na dziecku nie sprawi, że znowu zaczną interesować się sobą nawzajem, swoimi potrzebami. Bliskość buduje

to, że mamy wspólne aktywności, wspólną przeszłość, a nie posiadanie dziecka. Poza tym w takiej sytuacji dziecko przestaje być dzieckiem i staje się zamiennikiem wspólnych zainteresowań albo celów partnerów. Czuje, co prawda, że jest ważne, ale ma spełniać potrzeby rodziców, a nie swoje, nie dostaje dzieciństwa, jest bardziej dla nich niż dla siebie. Bardzo wielu takich przypadkowych rodziców mówi potem: „Ach, gdyby ktoś nam powiedział, jak to będzie”. Nie rozumiem tego. Wystarczy się rozejrzeć wśród rodziny i znajomych, żeby wiedzieć, co się dzieje, jak się rodzi dziecko.

Przypadek, gdy potomstwo ma misję uratowania związku, jest bardzo szczególny. Dziecko ma na sobie straszny ciężar, nawet jeśli do końca nie zdaje sobie z tego sprawy, to podświadomie czuje, że ma wielkie zadanie do wykonania, że rodzice się na nim za bardzo skupiają, bez przerwy do czegoś używają. Takim sposobem pojawiają się na świecie kolejne osoby, które nie potrafią żyć dla siebie. Owszem, mają poczucie wartości związane z tym, że były takie niezbędne, ale nie umieją żyć własnym życiem, nie znają swoich potrzeb, odtwarzają wzór relacji, którego ich nauczono. Wniosek jest taki, że dziecko należy mieć wtedy, kiedy się wszystko dobrze układa – a że w związku z tym byłoby tych dzieci mniej, to tylko z korzyścią dla świata. I dla samych dzieci, bo pojawiałyby się wtedy, gdy są naprawdę oczekiwane, w domach przygotowanych, odpowiedzialnych rodziców. Żeby decydować się na dziecko, trzeba widzieć wartość w podarowaniu światu nowego obywatela. Nie sobie, ale właśnie światu, bo już jesteśmy na tyle dojrzały, że potrafimy w miarę mądrze wychować nowego człowieka bez oczekiwania, że on załatwi za nas nasze problemy.

Lirene  
DERMO PROGRAM

# ODKRYJ SEKRET DOJRZAŁEJ PIELEGNACJI



98%  
SKŁ. POCH.  
NATURALNEGO  
VEGAN  
FITOKOLAGEN / ZŁOTO KOLOIDALNE /  
NIACYNAMID

Poznaj sposób na gładką, jędrną i zregenerowaną skórę.  
Sięgnij po produkty Lirene z serii **COLLAGEN GLOW** i poczuj moc  
składników aktywnych idealnie dobranych do potrzeb cery dojrzałej.

Kup książkę

## Moje ADHD

„JAK PAN PISZE FELIETONY, MAJĄC OD LAT ZDIAGNOZOWANE ADHD?” TAKIE PYTANIE ZADAŁA MI OSTATNIO NA SPOTKANIU PEWNA PANI. BYŁA CIEKAWA MNIE I MOICH ZMAGAŃ Z ODMIENNYMI STANAMI SKUPIENIA. ODPOWIEDZIAŁEM JEJ, ŻEBY PRZECZYTAŁA LUTOWY NUMER „ZWIERCIADŁA”, BO TAM ZNAJDZIE ODPOWIEDŹ.

Z

anim wpadłem, dzięki Pani, na pomysł tego felietonu i zacząłem pisać ten tekst, w otwartym dokumencie miałem całkiem inny pomysł, a nawet dwa. To, co teraz piszę, miało być tekstem o tym, że nas kiedyś nie chwalono, a jeszcze wcześniej o tym, jak dyskutuję w moim aucie z GPS-em. Jeden z tekstów wydał mi się banalny, a drugi zapisałem w zeszycie, a potem w innym dokumencie pod tytułem „Niedochwa”. Jestem pewien, że mimo to za miesiąc nie będę potrafił do niego wrócić. Po prostu nie znajdę właściwego zeszytu, bo mam ich pięć. Oprócz tego są też kartki popisane i porysowane załączkami pomysłów. Tak, niektóre pomysły mają formę graficzną. Pisząc to, w tej właśnie chwili czuję niesamowity przypływ energii, próbuję jednak nad tym zapanować i nie wstać, żeby zrobić sobie herbatę. Ta herbata to tylko pretekst, bo wiem, że mnie nosi i moje nogi już są w kuchni, ale jeszcze kurczowo trzymam się klawiatury.

Bardzo chcę, proszę Pani, oddać w tym tekście to, czym jest moje ADHD. Jest tym, że cieszę się, że moja żona przed sekundą weszła do mojego pokoju i spytała, czy mogę zrobić pranie. Powiedziałem jej, że to, co zrobiła, jest moim wybawieniem, a jednocześnie przekleństwem, bo mam teraz pretekst, żeby wstać od stołu, a przy okazji zrobić kolejną, ósmą czy dziesiątą przerwę w pisaniu tekstu o... ADHD! Pranie wygrywa, ale nie wiadomo dlaczego w drodze do pralki („Tylko szybko wrzucę ciuchy!”) staje się dla mnie bardzo ważne to, żeby zadzwonić do kolegi! Dzwonię więc i pięć minut gadamy o pogodzie, bo obaj lubimy, jak pada. Kończę nagle, bo jednak przypomina mi się misja prania, a w tle majaczy jakaś istotna myśl, zadanie... A tak! Felieton o... Wiadomo! Dobrze, już wracam, ale nagle zahaczam o kuchnię – dosłownie. To często mi się zdarza, tak skupiam się na widnokręgu, że

zaczepiam o kanapy, stoły i kuchnie. A skoro już o nią zaczepiłem, to dlaczego nie zrobić zaległej herbaty? Wstawiam więc wodę, po czym jednak odczuwam poczucie winy, że nie skończę dziś felietonu. Poczucie winy każe mi do niego wrócić. Piszę, piszę to, co teraz Pani widzi, gdy nagle po parunastu minutach przypominam sobie, że czeka na mnie wrzątek, ale jednocześnie przychodzi mi do głowy pomysł na kolejny felieton, żart do radia i... żeby zapłacić za prąd. Proszę zrozumieć, że wszystko to wydaje mi się teraz ekstremalnie ważne. I trzeba to zrobić natychmiast! Nawet teraz muszę patrzeć na wiewiórkę za oknem. Dlaczego siedzi na karmniku, przecież nie jest drozdem?! Piszę parę zdań, gdy nagle rysuję na kartce obok samochodzik (tak!). I wtedy znowu przychodzi mi na myśl mój wrzątek. Gdy do niego wracam, wrzątek ma już 70 stopni, ale nie przeszkadza mi to zalać torby. To i tak dobrze, bo ostatnio zrobiłem kawę i włożyłem do niej torebkę z herbatą.

Godzinę później, po większych lub mniejszych kraksach myślowych, dopada mnie nagle jakiś boski strumień uwagi i piszę dla Pani jak w transie. Raz tylko zajrzałem do starego klasera ze znaczkami. Dlaczego? Po drodze jeszcze: zapominam o praniu, potem sobie o nim przypominam i robię jeszcze drugie, poprawiam zasłony i zapisuję gdzieś, żeby jutro wystawić śmiecie. Przemyka mi też jeszcze myśl o tym, że powinienem wyjechać z kolegami w Bieszczady. I tak dojechałem do wieczora, felieton został wysłany do redakcji. Misja wykonana. Uff. Przy łóżku czeka na mnie książka, którą czytam od wakacji. Po trzy, cztery kartki. Często po parę razy wracam do początku czytanego zdania. Tytuł to „ADHD. Mózg łowcy i inne supermoce”. Autorka Kristin Leer ma ADHD. Czy będę tę książkę czytał dłużej, niż ona ją pisała?! ●



SZYMON  
MAJEWSKI  
dziennikarz, showman,  
autor, wodzirej.

# Retinol naprawdę **DZIAŁA**

**Nacomi**<sup>®</sup>  
ext lvl



**Retinol** - silne działanie przeciwzmarszczkowe, przeciwtrądzikowe, poprawa struktury skóry, działanie ujędrniające, regulujące wydzielanie sebum, zmniejszające widoczności porów, poprawa produkcji kolagenu.



**Ceramidy** - uzupełnienie kuracji retinolem, rewitalizacja cery, odbudowa bariery hydrolipidowej, głębokie nawilżenie, działanie przeciwstarzeniowe, łagodzenie stanów zapalnych.



**Czy wiesz jak wdrożyć skuteczną pielęgnację retinolem?**  
Sprawdź jak to zrobić i odkryj jej rewelacyjne działanie:  
[Kup książkę](#)





# NOWE ŠKODY SUPERB i KODIAQ – innowacje, do których możesz mieć zaufanie

DO POLSKI WJEŹDŻAJĄ WŁAŚNIE ZUPEŁNIE NOWE ODSŁONY  
NAJWIĘKSZYCH MODELI ŠKODY: SUPERB I KODIAQ. ICH MOCNE STRONY  
STAŁY SIĘ JESZCZE MOCNIEJSZE: NA CZASIE Z TRENDAMI I WYMOGAMI,  
ALE NIEZMIENNE W FORMIE, KTÓRĄ ZNAMY I LUBIMY.



F lagowe modele Škody już od lat utrzymują status najchętniej wybieranych pozycji w swoich segmentach. Marka ta w końcu jak mało która rozumie potrzeby polskich klientek i klientów oraz tworzy samochody, które je zaspokajają. Dlatego też zupełnie nowe generacje Superba i Kodiaqa zyskały szereg nowości, ale jednocześnie nie zatraciły tych elementów, które przynoszą im taką popularność. Teraz są jeszcze bardziej stylowe i celniej odpowiadają na wyzwania związane z ochroną naszej planety, ale nadal w pierwszej kolejności zdobywają serca i umysły ogromnymi przestrzeniami w środku, rekordowo pojemnymi bagażnikami, zrozumiałą obsługą i sprawdzonymi napędami.

## WIDZISZ, CO DOSTAJESZ

Podczas gdy otaczający nas świat ulega burzliwym przemianom, siłą Škody stanowi spokój przewidywalności.

Buduje go projekt obydwu modeli, który budzi zaufanie dużą, masywną bryłą nadwozia. Na nich uwagę przykuwają odmienione detale: efektowne światła po raz pierwszy wykonane w technologii Matrix LED oraz nowe oznaczenia marki, które zapowiadają kolejny etap w jej rozwoju. Tak Škoda wchodzi w erę motoryzacji high-tech, ale na swoich zasadach: innowacje pojawiają się dopiero wtedy, gdy przynoszą realną korzyść użytkownikowi.

Obydwa nowe modele marki przodują w kategorii oporu powietrza, co ma dziś dla samochodów szczególnie duże znaczenie: w wymiernym stopniu przyczynia się ona do polepszenia komfortu akustycznego (ograniczone szumy) oraz obniżenia emisji spalin i zużycia paliwa. Zarówno Superb, jak i Kodiaq wyposażone są również w szerokie pokrywy bagażnika, co w połączeniu z nisko poprowadzonym progiem załadunkowym ułatwia