

*Trendy*

SOLOZOFIA  
czyli radość życia  
w pojedynkę

CNOTY  
wartości  
ponadczasowe

PRZEWODNIK  
po modzie i urodzie

Jak będzie  
smakował 2024?

*Wyzwania*

KATARZYNA  
MILLER  
Nie bądź „tą obcą”  
w rodzinie

NATALIA  
DE BARBARO  
o emocjonalnej  
harówie

WOJCIECH  
EICHELBERGER  
Jak zachować  
spokój  
w niespokojnych  
czasach?

GABOR MATÉ  
o tym, co rujnuje  
nasze zdrowie

*Zachwyty*

## DAGMARA DOMIŃCZYK Nasz talent w Hollywood

oraz

LENA GÓRA, FILIP PŁAWIAK, KASIA SMUTNIAK

4 (2129) KWIECIEŃ 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)



*Trendy*

SOLOZOFIA  
czyli radość życia  
w pojedynkę

CNOTY  
wartości  
ponadczasowe

PRZEWODNIK  
po modzie  
i urodzie

Jak będzie  
smakował  
2024?

*Wyzwania*

KATARZYNA MILLER  
Nie bądź „tą obcą”  
w rodzinie

NATALIA DE BARBARO  
o emocjonalnej harówie

WOJCIECH EICHELBERGER  
Jak zachować spokój  
w niespokojnych czasach?

GABOR MATÉ  
o tym, co rujnuje  
nasze zdrowie

*Zachwyty*

FILIP  
PŁAWIAK  
Chłopak z charyzmą

oraz

LENA GÓRA  
KASIA SMUTNIAK  
DAGMARA DOMIŃCZYK

4 (2129) KWIECIEŃ 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
0 4 >



9 770514 099906

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

*Trendy*

SOLOZOFIA  
czyli radość życia  
w pojedynkę

CNOTY  
wartości  
ponadczasowe

PRZEWODNIK  
po modzie i urodzie

Jak będzie  
smakował 2024?

*Wyzwania*

KATARZYNA MILLER  
Nie bądź „tą obcą”  
w rodzinie

NATALIA  
DE BARBARO  
o emocjonalnej harówie

WOJCIECH  
EICHELBERGER  
Jak zachować spokój  
w niespokojnych  
czasach?

GABOR MATÉ  
o tym, co rujnuje  
nasze zdrowie

*Zachwyty*

KASIA  
SMUTNIAK  
Kobieta na granicy

oraz

LENA GÓRA  
FILIP PŁAWIAK  
DAGMARA DOMIŃCZYK

4 (2129) KWIECIEŃ 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099906

*Zachwyty*

**LENA GÓRA**

Nowa dziewczyna  
w mieście

*oraz*

**KASIA SMUTNIAK**

**FILIP PŁAWIAK**

**DAGMARA DOMIŃCZYK**

*Trendy*

**SOLOZOFIA**  
czyli radość życia  
w pojedynkę

**CNOTY**  
wartości  
ponadczasowe

**PRZEWODNIK**  
po modzie  
i urodzie

Jak będzie  
smakował  
2024?

*Wyzwania*

**KATARZYNA MILLER**

Nie bądź „tą obcą”  
w rodzinie

**NATALIA DE BARBARO**  
o emocjonalnej harówie

**WOJCIECH EICHELBERGER**  
Jak zachować spokój  
w niespokojnych czasach?

**GABOR MATÉ**  
o tym, co rujnuje  
nasze zdrowie



4 (2129) KWIECIEŃ 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
0 4 >



9 770514 099906

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her right eye. She has dark, well-defined eyebrows, long dark eyelashes, and a light-colored eye shadow. Her eye is a deep brown color. She is wearing a large, shiny, gold-colored earring. The background is dark, making the skin and eye stand out.

L'ORÉAL  
PARIS

PANORAMA



LOREAL  
PARIS

PANORAMA



ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: ZAWIESZKA, wzór 163.109; KOLCZYKI, wzór 163.109; BRANSOLETKA, wzór 163.109



APART.pl





ART DIR: PAUL MARCIANO PH: EVA DISENKO © GUESS®, INC. 2024

# MARCIANO

by

# GUESS

GUESS.EU



NOWA ODSŁONA KOLEKCJI BIŻUTERII

PRELUDIUM  
PARADISE BIRDS

W. KRUK  
1 8 4 0



# TOUS MANIFESTO



ABY STWORZYĆ ZNACZĄCE WIĘZI  
ABY POŁĄCZYĆ SIĘ PRZEZ NASZĄ  
SPOŁECZNOŚĆ  
ABY ŚWIĘTOWAĆ DZIEDZICTWO  
I WYCHODZIĆ POZA STANDARDY  
ABY DOCENIAĆ EMOCJE  
ABY WYPEŁNIAĆ KAŻDY DZIEŃ RADOŚCIĄ  
ABY NA NOWO ZDEFINIOWAĆ NASZ  
STYL I WYRAZIĆ NASZĄ WYJĄTKOWOŚĆ  
ABY STWORZYĆ NOWE POCZĄTKI

TOUS MANIFESTO

TO YOU

TO US

TO TOGETHERNESS

TOUS.COM

Heimlich  
Holmich-Stein



YES

*Jestem kobietą*



BIŻUTERIA PREMIUM





Certified



Corporation

AMSTERDAM

PARIS

LONDON

SHANGHAI

RITUALS.COM



body | home | gifts



# OBUDŹ W SOBIE RADOŚĆ

*odkryj The Ritual of Sakura*

Starożytna japońska tradycja Hanami celebryje ulotne piękno kwiatu Sakura. Podobnie jak samo życie, jego piękno jest krótkotrwałe i cenne, dlatego należy się nim cieszyć w pełni. Obudź w sobie radość dzięki The Ritual of Sakura i celebryj każdy dzień jako nowy początek z delikatnym zapachem kwiatu wiśni i odżywczym organicznym mlekiem ryżowym.

THE ART OF SOULFUL LIVING



## SKARBY Z DNA OCEANÓW

PANDORA PREZENTUJE MODELE INSPIROWANE BOGACTWEM PODWODNEGO ŚWIATA. SUBTELNE PIERŚCIONKI, KOLCZYKI I NASZYJNIKI ZOSTAŁY OZDOBIONE PERŁAMI O UNIKALNYM, ORGANICZNYM KSZTAŁCIE. W TEN SPOSÓB POWSTAŁA KOLEKCJA PEŁNA PONADCZASOWYCH WZORÓW, KTÓRE Z PEWNOŚCIĄ PRZYKUJĄ UWAGĘ MIŁOŚNICZEK ORYGINALNEJ I NIEBANALNEJ BIŻUTERII.



# Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Kobiet!

Niech każdy Twój dzień pełen będzie  
delikatnych zachwyków, inspirujących  
przyjemności i czystej elegancji.

Żywiec Zdrój Delikatnie Musujący  
i Krzysztof Zalewski

*Krzysztof Zalewski*





**ŻYWIEC ZDRÓJ**<sup>®</sup>  
DELIKATNIE MUSUJĄCY



# K

iedy wyszłam tego ciepłego wieczoru z dusznej sali warszawskiej Kinoteki, pierwszą myślą, jaka pojawiła się w mojej głowie, była: „Boże, jakie ja mam szczęście!”. Nad moim miastem nie latają myśliwce, nikt nie zrzuca bomb na szpital, w pobliżu którego mieszkam. Nie muszę się martwić, czy jutro będzie woda i elektryczność. W dodatku zaraz spotykam się ze znajomymi, spędzimy przemiły wieczór, a potem wrócę do swojego ciepłego domu, na własną kanapę, zrobię sobie gorącą czekoladę i włączę jakiś ekscytujący serial na Netflixie. A następnego dnia wstanę, wyjdę na spacer z psem, pojadę do redakcji... Tylko tyle i aż tyle.

W znakomitym, wstrząsającym dokumencie Mściława Czernowa „20 dni w Mariupolu”, na którego seansie właśnie byłam, jedna z kobiet siedzących w piwnicy swojego bloku i kulących się ze strachu przy każdym odgłosie spadającego w oddali pocisku mówi: „Ja chcę tylko, by to wszystko się skończyło. Chcę jutro wstać i po prostu pójść do pracy”. Film ma sporą szansę na tegorocznego Oscara, ale nie tylko z tego powodu warto go zobaczyć. Pokazuje, że nasze życie i nasze najbliższe otoczenie może się diametralnie zmienić z dnia na dzień.



Wojna w Ukrainie trwa już dwa lata. W jej wyniku miliony Ukraińców i Ukrainek straciły dom, zdrowie, poczucie bezpieczeństwa i szansę na normalne, codzienne funkcjonowanie. Co najgorsze, setki tysięcy straciły też samo życie. Nie piszę tego, by Was zasmucić, ale może trochę po to, by Was (i siebie) otrzeźwić. Bo poza tym, że czynnie sprzeciwiamy się tej barbarzyńskiej wojnie, że wspieramy ludzi, którzy schronili się przed nią w naszym kraju, wszyscy mamy też jeden podstawowy obowiązek – żyć. Jak najpiękniej i jak najpełniej potrafimy. Kochać, marzyć, pracować. Tańczyć, śpiewać, czytać wiersze, śmiać się i cieszyć drobnymi rzeczami. Otwierać się na świat i innych. Doskonalić się psychicznie, fizycznie i etycznie. Wiem, to dużo, ale wierzę, że damy radę. Jeśli tylko tak postanowimy. Do tego zresztą zachęcamy was w tym pełnym trendów, nowinek i naszych redakcyjnych zachwytyłów numerze.

A handwritten signature in black ink, reading "Joanna Olekszyk". The signature is fluid and cursive.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON

MARCCAIN

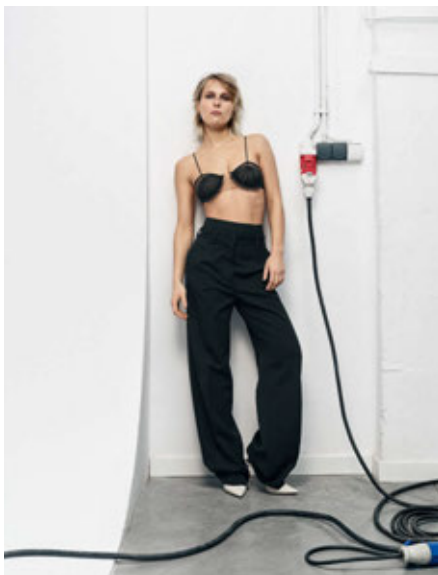
Marc Cain Collections





Kwiecień  
2024

# SPIS TREŚCI



## ZACHWYTY

**50** LENA GÓRA *Z tego samego plemienia* **58** KASIA SMUTNIAK i GRAŻYNA TORBICKA *Co cię to, Kasiu, obchodzi?* **66** FILIP PŁAWIAK *Szukając wolności* **74** DAGMARA DOMIŃCZYK *Oscary już mnie tak nie kręcą*

### FELIETONY

- 26| MACIEJ STUHR *W krzywym Zwierciadle*
- 28| ARTUR ANDRUS *Szwagier Gierka*
- 30| KATARZYNA MILLER *Mówi się*
- 32| SZYMON MAJEWSKI *Psychofilowanie*
- 84| ANNA JANKO *Pisane na lustrze*
- 108| MONIKA SOBIEŃ i JACEK DUBOIS *Inni ludzie*
- 264| TOMASZ JASTRUN *Do poduszki*

### TEMAT MIESIĄCA

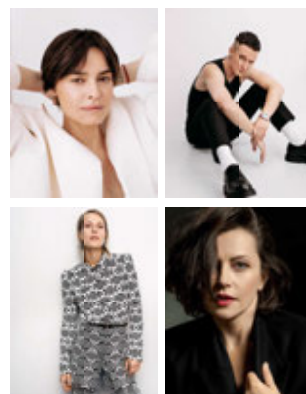
- 38| SOLOZOFIA *Odzyskiwanie kolorów*

### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 86| DZIEŃ KOBIET *Świat w siatce*
- 94| MIĘDZY NAMI, KOBIETAMI *Te obce*
- 100| POROZMAWIAJMY O SEKSIE *Wszystkie odcienie pieprzu*
- 104| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA *Zachowaj spokój*

### WOKÓŁ NAS

- 110| FOTOREPORTAŻ *Czekoladowy renesans*
- 118| MAM WPLYW *Ciągle przydarza się piękno*
- 124| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY *Cnoty, proszę ja ciebie*
- 132| ŚWIAT MŁODYCH *Katarzyna Zillmann chce sięgać po więcej*
- 138| EKO? LOGICZNE!
- 140| EKOLOGICZNA ROZMOWA *Dzik w wielkim mieście*



Na okładce: KASIA SMUTNIAK. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VDA. Makijaż: JAGODA SZTĄBERSKA/MAKE UP ARTIST DR IRENA ERIS. Fryzury: JULIA KOSYK/ DR IRENA ERIS. Kasia ma na sobie marynarkę MAGDA BUTRYM. Na okładce: FILIP PŁAWIAK. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. Makijaż: JAGODA SZTĄBERSKA/MAKE UP ARTIST DR IRENA ERIS. Fryzury: JULIA KOSYK/DR IRENA ERIS. Filip ma na sobie spodnie VISTULA, top COS, skarpetki CALZEDONIA, buty ZARA, zegarek OMEGA. Na okładce: LENA GÓRA. Zdjęcie: JACEK DOMAŃSKI. Stylizacja: EWELONA/ART FACES. Asystent stylistki: VLAD KYRYLCHUK. Makijaż: MARIANNA YURKIEWICZ kosmetykami CHANEL. Fryzury: JULIA KOSYK. Lena ma na sobie garnitur, pasek i kolczyki CHANEL z kolekcji RTW wiosna-lato 2024. Dyrektorka Artystyczna: KATARZYNA MIŠKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA. Na okładce: DAGMARA DOMIŃCZYK. Zdjęcie: ROBERT WOLAŃSKI/ATM GRUPA. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VDA. Makijaż i fryzury: ANETA BRZOZOWSKA. Produkcja: SYLWIA CIEŚLAK/ATM GRUPA, DOROTA SIKORSKA/VIZJA ART. Dagmara ma na sobie płaszcz COS.

## 200

### FRYZURY

*Nie rockowo,  
nie w stylu boho.  
W tym sezonie włosy  
mają być eleganckie.  
I muszą błyszczeć!  
Przedstawiamy  
najmodniejsze  
cięcia i kolory.*



## 179

### MODA TRENDY

*Jak znaleźć się  
w świecie, który  
co chwilę zalewa nas  
nowościami? Bawmy  
się modą i wybierajmy  
to, co faktycznie do nas  
pasuje, nie to, co dyktują  
nam projektanci i co  
reklamują influencerzy.*

### KULTURA

- 145| DZIEJE SIĘ 148| ROZMOWA Sandra Hüller 150| FILMY  
152| UWAGA, FILM! „Biała odwaga” Marcina Koszałki  
158| SERIALE  
160| UWAGA, FESTIWAL! Timeless Film Festival Warsaw  
162| SŁOWA O MUZYCE Viva Las Vegas 166| KSIĄŻKI  
168| SZTUKA Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie  
174| NIE PRZEGAPCIE

### PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

- 179| Z WYBIEGU Pół żartem, pół serio  
181| Z WYBIEGU Trendy sezonu wiosna-lato 2024  
190| AKTUALNOŚCI 200| TRENDY W URODZIE Wiosenny blask  
206| TOP 7 208| MAKIJAŻ W pełnym rynsztunku  
212| POD LUPĄ Taka męska uroda  
214| MEDYCYNA ESTETYCZNA Zachować włosy  
216| GROOMING Wyczesana broda  
218| PIELEGNACJA Królowa witamin 220| NOWOŚCI

### ZDROWIE

- 226| PRZYGODY CIAŁA Sami nie damy rady  
232| NA TALERZU Obrazki z Meksyku

### DOM

- 236| KOBIETA WE WNĘTRZU W ciepłe wspomnień

### KUCHNIA

- 244| PRZY STOLE Odświętnie znaczy wyjątkowo  
250| TRENDY Co zjemy w 2024?

### INNE

- 18| ZAMIĄST WSTĘPU 22| LISTY 34| ISTOTA RZECZY  
260| HOROSKOP 262| KRZYŻÓWKA



## 104

### ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA

*Zagrożenia są tylko w twojej głowie.  
Lęk nie pomaga w radzeniu sobie z nimi.  
A jak poradzić sobie z lękiem?  
Mówi o tym Wojciech Eichelberger.*



## 244

### KUCHNIA

*Swoim gościom na Wielkanoc  
zawsze stara się zaproponować  
coś nowego, zaskakującego.  
Specjalnie dla nas  
Robert Sowa przygotował  
autorskie świąteczne menu.*

*Majowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 3 kwietnia.*

## GARDŁOWA SPRAWA

**R**ozmowa z psychologiem  
R.W. Eichelbergerem  
z lutowego numeru „Zwierciadła”  
dostarczyła mi odpowiedzi na

**nurtujące mnie od dawna pytanie,**  
dlaczego co jakiś czas, ostatnio  
nawet co miesiąc, mam nawracające  
zapalenie krtani. Myślałam,  
że to początek choroby zawodowej  
(jestem nauczycielką), ale lekarz  
po dokładnym zbadaniu tego  
nie potwierdził. Po wnikliwym  
przečytaniu wywiadu doszłam  
do wniosku, że krtani jest moim  
najsłabszym organem, atakowanym  
w szczególnie trudnych życiowych  
chwilach. Im więcej problemów  
w pracy – nie z uczniami, bo z nimi  
zawsze miałam i nadal mam dobre  
relacje, ale z dyrekcją o poglądach  
podobnych do niedawnej jeszcze  
kurator małopolskiej – tym częściej  
traciłam głos. Słowa pana psychologa  
podpowiedziały mi, jak z tym walczyć.  
Trzeba trochę odpuścić, nie forsować  
za wszelką cenę swojej racji. Muszę  
inaczej spojrzeć na tych, którzy mnie  
krzywdzą, przecież na pewno jest  
jakiś powód takiej, a nie innej ich  
postawy. Wierzę, że nawet jeśli  
kłopoty z głosem nie przejdą tak  
od razu, to ja się wyciszę i nie będą się  
we mnie kumulowały złe emocje.  
To będzie długa i niełatwa droga,  
ale muszę nauczyć się wybaczać.

*Hania*

## MARZENIA OD ZARAZ

**O**d dawna chciałam jechać do  
Pragi. Słyszałam, że to piękne  
miasto, pełne historii, zabytków  
i uroku, ale jakoś nigdy nie było okazji,  
czasu, możliwości. Zawsze coś stało



Autorce listów otrzymują zestaw kosmetyków  
NUXE Nuxuriance ULTRA.

na przeszkodzie: praca, obowiązki,  
pieniądze, pogoda. Myślałam: może  
jutro, może za tydzień, może za rok.  
Ale jutro nigdy nie nadchodziło,  
a Praga pozostawała w sferze moich  
marzeń. Aż pewnego dnia, pod  
koniec grudnia, postanowiłam  
zrobić coś szalonego – wykorzystać  
przerwę świąteczną, spakować się  
i pojechać. Nie zastanawiać się, nie  
planować, nie obawiać się. Po prostu  
jechać. I tak zrobiłam. Kupiłam bilet,  
zarezerwowałam nocleg, wzięłam  
ze sobą tylko najpotrzebniejsze  
rzeczy i ruszyłam w drogę. Nie  
żałowałam ani przez chwilę. Praga  
okazała się jeszcze piękniejsza, niż  
sobie wyobrażałam. Oczarowało  
mnie to miasto nie tylko swoją  
architekturą, sztuką, krajobrazem,  
ale również jedzeniem i przyjaznymi  
ludźmi. W tak cudownym nastroju  
zakończyłam stary rok i rozpoczęłam  
nowy. Na jednym z pobliskich  
wzgórz, wśród tłumu radosnych ludzi,  
podziwiałam pokaz fajerwerków,  
który rozświetlił niebo nad Pragą.  
W tym momencie poczułam, że  
spełniłam jedno z moich największych  
marzeń. I zdałam sobie sprawę, jak  
ważne jest, by nie zostawiać planów,  
marzeń, pragnień na jutro. Bo jutro  
może być za późno. A życie jest zbyt  
krótkie, by marnować je na czekanie.

*Ewelina*

## ODWRÓCONE ZNACZENIA

**H**isteryczka... Ile razy słyszałam  
to określenie? Nie zliczę.

I co ważne: najczęściej padało ono  
w odniesieniu do kobiety, która  
głośno wyrażała swoje zdanie albo nie  
zgadzała się na nierówne traktowanie.  
Zgadzałam się z Sanią Kiszą: nauczono  
nas, że kobiecie znaczy gorsze albo  
mniej poważne [wywiad z Sanią Kiszą  
ukazał się w marcowym „Zwierciadło”].  
I dotyczy to nie tylko emocji, ale  
niemal każdej dziedziny życia: kobieca  
literatura (czyli takie mało poważne  
bajki dla dużych dziewczynek), babskie  
sprawy (a więc błahe lub wstydlive),  
kobieca logika, babskie gadanie itd.  
Przykłady można mnożyć. Nauczono  
nas, że złość piękności szkodzi.  
Że niedobrze jest się kłócić, podnosić  
głos. Więc staraliśmy się nie złościć  
publicznie, nie tracić panowania  
nad sobą, pilnować języka... A potem  
włączamy telewizor i... widzimy  
polityków, którzy wrzeszczą na  
swoich oponentów, obrażają się na  
dziennikarzy za niewygodne pytania,  
pokazują wulgarne gesty, słowem:  
zachowują się w sposób, który sugeruje,  
że kompletnie nie panują nad emocjami.  
Czy naprawdę złość w męskim  
wydaniu jest bardziej stylowa i mniej...  
histeryczna? Jakoś nie zauważyłam.  
Zauważyłam natomiast, że łatki  
histeryczek i suk przykleja się tym  
z nas, które nie godzą się stać w kącie  
i nie pozwalają na protekcyjnalne  
traktowanie – dlatego tak jak pani Sonia  
będę od dziś traktować słowo „histeria”  
stosowane w odniesieniu do kobiety  
jako synonim wyrażenia „pewna siebie”.  
PS A „Histerię sztuki”  
przečtytałam jednym tchem!

*Joanna*

REKLAMA

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

*Autorce i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*