

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

11 (2136) LISTOPAD 2024  
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

**AGATA STOLA**  
Co różni fantazje  
od pragnień?

**MARTA  
NIEDŹWIECKA**  
Umiesz sobie  
czegoś odmówić?

**KASIA  
MODLIŃSKA-  
-RESICH**  
O pułapkach  
neuroróżnorodności

**NATALIA  
DE BARBARO**  
Mieszkanie dla  
wysoko wrażliwych

**WALDEMAR KULEJ,  
CHIARA MASTROIANNI**  
Potyczki z ojcem

**SIMONA KOSSAK**  
Czarownica z puszczy

**BRANFORD MARSALIS**  
Ćwiczenia ze słuchania

*Dzikość serca*

**JAKUB GIERSZAŁ**  
Natura patrzy

**JOANNA OKUNIEWSKA**  
Magia jest w nas

**TEMAT MIESIĄCA**  
Deficyt przyrody

**MAGDALENA  
POPLAWSKA**  
Zawsze pod prąd

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 05.11.2024

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

11 (2136) LISTOPAD 2024  
Cena 14,88 zł (w tym 8% VAT)

**WALDEMAR KULEJ,  
CHIARA MASTROIANNI**  
Potyczki z ojcem

**SIMONA KOSSAK**  
Czarownica z puszczy

**BRANFORD MARSALIS**  
Ćwiczenia ze słuchania

**AGATA STOLA**  
Co różni fantazje  
od pragnień?

**MARTA NIEDŹWIECKA**  
Umiesz sobie czegoś odmówić?

**KASIA MODLIŃSKA-RESICH**  
O pułapkach  
neuroróżnorodności

**NATALIA DE BARBARO**  
Mieszkanie dla  
wysoko wrażliwych

*Dzikość serca*

**MAGDALENA POPLAWSKA**  
Zawsze pod prąd

**JOANNA OKUNIEWSKA**  
Magia jest w nas

**TEMAT MIESIĄCA**  
Deficyt przyrody

**JAKUB  
GIERSZAŁ**  
Natura patrzy

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 03.12.2024

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

11 (2136) LISTOPAD 2024  
Cena 14,87 zł (w tym 8% VAT)

**AGATA STOLA**  
Co różni fantazje  
od pragnień?

**MARTA  
NIEDŹWIECKA**  
Umiesz sobie  
czegoś odmówić?

**KASIA  
MODLIŃSKA-  
-RESICH**  
O pułapkach  
neuroróżnorodności

**NATALIA  
DE BARBARO**  
Mieszkanie dla  
wysoko wrażliwych

**WALDEMAR KULEJ,  
CHIARA MASTROIANNI**  
Potyczki z ojcem

**BRANFORD MARSALIS**  
Ćwiczenia ze słuchania

**SIMONA KOSSAK**  
Czarownica z puszczy

*Dzikość serca*

**JAKUB GIERSZAŁ**  
Natura patrzy

**MAGDALENA POPLAWSKA**  
Zawsze pod prąd

**TEMAT MIESIĄCA**  
Deficyt przyrody

**JOANNA  
OKUNIEWSKA**  
Magia jest w nas

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



9 770514 099036  
Numer w sprzedaży do 03.12.2024



MILLION  
GOLD

NOWY ZAPACH

**rabanne**



# Diamenty *premium*

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I PERŁAMI SOUTH SEA: PIERŚCIONEK, wzór 109.325; KOLCZYKI, wzór 109.325



# APART.pl







CONSTELLATION 28 MM

## CZAS ZAKLĘTY W BIŻUTERII

Nowa kolekcja OMEGA Constellation to synonim elegancji i dbałości o detale. Gwiazda umieszczona u dołu tarczy chronometru dodaje unikalności, delikatnie ją rozświetlając. To właśnie jej blask zainspirował nas do stworzenia wyjątkowego modelu ze złota Moonshine™, którego ambasadorką została Kaia Gerber. Oto dwie najjaśniejsze gwiazdy tego sezonu, uosabiające wszechświat piękna i precyzji.

**Ω**  
**OMEGA**

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa  
i w autoryzowanych salonach sprzedaży



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS, INC. 2024



GEORGINA  
*for*  
GUESS



# TOUS



**OTO ŚWIAT  
TOUS**

[TOUS.COM](https://www.tous.com)

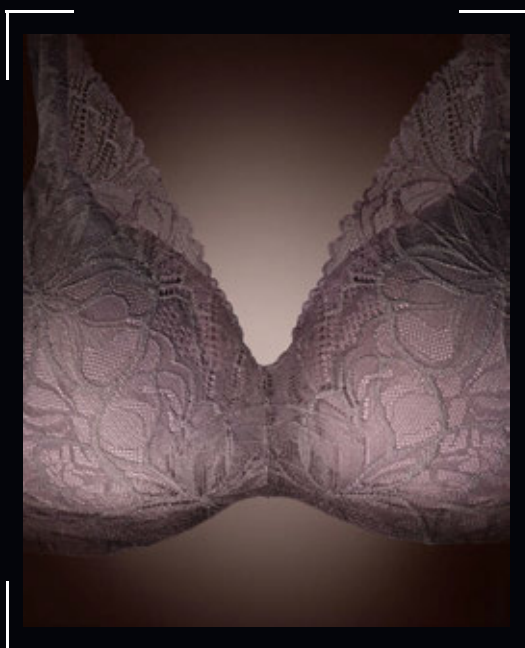


# YES × ZALEWSKI



Odkryj *nową kolekcję* stworzoną wspólnie  
z Krzysztofem Zalewskim.

Dostępna w wybranych Salonach i na YES.pl



# BIUSTONOSZ STWORZONY NA NOWO

PO LATACH BADAŃ I TESTÓW, W SEZONIE  
JESIEŃ-ZIMA 2024 ROKU, MARKA TRIUMPH  
WPROWADZA KOLEKCJĘ BODY MAKE-UP ILLUSION,  
KTÓRA REWOLUCJONIZUJE POJĘCIE NOWOCZESNEJ  
BIELIZNY. POZNAJ BIUSTONOSZ, KTÓRY NA NOWO  
DEFINIUJE POCZUCIE KOMFORTU.

*„Po założeniu biustonosza  
z kolekcji BODY MAKE-UP  
ILLUSION dzieje się... magia.  
W końcu ktoś wynalazł model  
idealny, który wspaniale wspiera  
biust, a jednocześnie jest zupełnie  
niewyczuwalny. Brakowało mi  
biustonosza, który byłby jednocześnie  
wygodny jak bezfiszbinowy,  
a zapewniał stabilność jak modele  
z wbudowaną fiszbiną”.*

Małgorzata Socha

AMBASADORKA KOLEKCJI  
BODY MAKE-UP ILLUSION

**W**ychodząc naprzeciw potrzebom współczesnych kobiet na całym świecie, projektanci marki Triumph stworzyli przełomową kolekcję BODY MAKE-UP ILLUSION. Jego najjaśniejszą gwiazdą jest biustonosz, któremu od teraz może zaufać każda z kobiet. Dzięki zupełnie nowej na rynku, innowacyjnej fiszbinie Comfort Wire, która charakteryzuje się wyjątkową elastycznością, biustonosz w bardzo naturalny sposób dopasowuje się do kobiecego ciała. Zaawansowana technologicznie miseczka z niezwykle miękkiej tkaniny będzie odpowiednia dla kobiet o różnych kształtach i rozmiarach biustu. Biustonosz BODY MAKE-UP ILLUSION nie tylko zapewnia pełne podtrzymanie biustu, ale również wyróżnia się bardzo subtelnym i nowoczesnym designem. Dodatkowo delikatna koronka, która została wykorzystana do jego stworzenia, pochodzi częściowo z recyklingu. „Jesteśmy podekscytowani wprowadzeniem tej ekscytującej nowej kolekcji. W odpowiedzi na opinie naszych klientek na temat modeli z fiszbinami i bezfiszbinowych zidentyfikowaliśmy wyraźną potrzebę trzeciej kategorii biustonoszy. Kolekcja Body Make-Up Illusion z komfortowymi fiszbinami wypełnia lukę między dwiema tradycyjnymi kategoriami – wsparciem biustonosza usztywnianego oraz swobodą i komfortem biustonosza bezfiszbinowego. A ponadto niezmiennie tworzy efekt uniesienia dla pełniejszego dekoltu” – mówi Patrizia Milani, globalny dyrektor ds. merchandisingu marki Triumph.



# Triumph

THE ILLUSION  
COLLECTION

MAŁGORZATA SOCHA  
X  
TRIUMPH

INNOWACYJNA  
FISZBINA  
COMFORT WIRE



BIELIZNA, KTÓREJ  
NIE POCZUJESZ

# NISZA NIEJEDNĄ MA NUTĘ....



**AGATA BŁAZIŃSKA**  
GENERAL FRAGRANCE  
EXPERT DOUGLAS

Zapachy to nośniki emocji nie tylko tych, które pragniemy wyrazić, ale również tych, którymi obdarowujemy innych. Perfumy mają wiele wspólnego z muzyką. Melodia niczym zapach wywołuje w nas emocje, niekiedy skrajne, nawet u bliskich sobie osób. Zależy jest to oczywiście od wielu zmiennych: pory dnia czy roku, naszego stanu emocjonalnego, płci czy wieku. Nisza to „crème de la crème” wszelkich kompozycji zapachowych. Jej wyjątkowość niejednokrotnie przybiera zachwycające odcienie. Od delikatnych aromatów kwiatowych, niczym romantyczne melodie, poprzez nuty pełne pasji, targające naszymi emocjami, do utworów złożonych, nie zawsze łatwych, które docenią prawdziwi koneserzy.

## MELODIA, KTÓRA OD PIERWSZYCH NUT ZOSTAJE Z NAMI NA ZAWSZE

Pierwsze ulotne momenty niczym preludium do dłuższej przygody z niszą. Wśród tych kompozycji znajdziemy szlachetne nuty kwiatowe, które nie zawsze będą kojarzyć się tylko z kobiecością i subtelnością. Bywają one okraszone drzewnymi akcentami – tajemniczymi niczym światło księżycą nocą. Ich ciemna strona przyciąga jak magnes.

**1. GUERLAIN**  
**Absolus Allegoria Rose Amira**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Zapach róży po zmroku. Jej dualistyczna natura została uchwycona w najbardziej tajemniczym aspekcie. Ten spacer po spowitym ciemnością ogrodzie perskim nasycony został ciepłym paczuli i majestatyczną wonią kadzidla. Rosa Amira łączy w sobie to, co na pozór jest przeciwnością: siłę i delikatność, 125 ml, ok. 960 zł

**2. THE MERCHANT OF VENICE**  
**Maria Callas**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Mieszanka stworzona w akordzie szypru, o współczesnym charakterze. Zainspirowana postacią Marii Callas podkreśla kobiecość i siłę osobowości. Róża w akompaniamencie pąków neroli jest elegancka i powabna. Akcenty drzewne, w tym gęsta woń akigala, pokazują szlachetną głębię. To hołd dla kobiecej siły, 100 ml, ok. 945 zł

**3. ELIE SAAB Elixir**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Esencja przywiązania i uwodzenia. Najnowsza zapachowa kreacja Elie Saab jest niczym miłosny eliksir. Pudrową nutę irysa z Libanu rozświetla duet skrzącego neroli i musującej mandarynki. Zapach – dzięki akcentowi otulającej, egzotycznej mirry – miękko układa się na skórze. Za każdym razem opowiada historię uwodzenia na nowo, 100 ml, ok. 645 zł

**4. ACQUA DI PARMA**  
**Signature Luce di Rosa**  
NOWOŚĆ W DOUGLAS  
Ziemista nuta geranium dodaje róży bułgarskiej, znanej z subtelnego aromatu, ewidentnego charakteru. Ta kompozycja oddaje hołd róży, jakiej jeszcze nie znamy. Otoczona nutami balsamicznego drewna gwajakowego i wilgotnością cedru jest zaskakująca i można się w niej momentalnie zadurzyć, 100 ml, ok. 1089 zł



**PERFUMY NISZOWE**  
ZNAJDŹ ZAPACH, KTÓRY PRZYWOŁA  
UPRAGNIONE EMOCJE.  
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS  
I NA DOUGLAS.PL.  
ZESKANUJ KOD  
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

## KOJARZĄ SIĘ Z POKUSĄ I NIEKOŃCZĄCĄ SIĘ PRZYJEMNOŚCIĄ

Idealne dla osób pełnych pasji, pragnących uzależnić od siebie i wodzić na pokuszenie. Są w naszym życiu utwory, które poruszają serce i ciało, a my nie potrafimy nad sobą zapanować. Nawet kiedy w głębi duszy pragniemy się odciąć, za moment wracamy do istnej nirwany. W takich perfumach zawsze pojawiają się uzależniające nuty. One nami rządzą!

### 5. ATKINSONS Gold Fair in Mayfair

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Zainspirowany luksusową dzielnicą Londynu – Mayfair odurza dekadentką nutą absyntu, pudrową słodczą irysa i otulającym dymnym kadzidłem. W tym dostojnym, złotym flakonie znajduje się zapach, który uwodzi wszelkie zmysły, 100 ml, **ok. 979 zł**

### 6. GGEMA PARIS Secret Ruby

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Secret Ruby ma w sobie energię rubinu. Urzeka uzależniającym jaśminem wielkolistnym i zostawia po sobie niezatarte wrażenie. Świetlisty kwiat pomarańczy zyskuje niezwykłą tajemniczość dzięki zestawieniu z paczulą. Ta kompozycja wodzi na pokuszenie, 100 ml, **ok. 799 zł**

### 7. VELTVELO Archimède in Love

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Królowa kwiatów – róża – otoczona pudrowością fiołka i sensualnością jaśminu grandiflorum. Do kwiatowego serca tego zapachu prowadzi soczysta, dojrzała malina, która sprawia, że puls znacząco przyspiesza. Ta kompozycja jest niczym pocałunek stęsknionych ust, 100 ml, **ok. 599 zł**

### 8. MILLER HARRIS Soufflot

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Spacer po urokliwych zakątkach Paryża w towarzystwie Ernesta Hemingwaya. Uwodzicielska, orzechowa słodycz przepleciona dymnym absolutem tytoniu. Miodowe serce otulone przyprawowymi liśćmi cynamonu i delikatnością gładkiej skóry. Do zakochania, 100 ml, **ok. 1019 zł**



## NIEKIEDY KOCHAMY JE SZORSTKĄ MIŁOŚCIĄ

Pewne dźwięki potrafimy docenić dopiero z czasem. To zapachy, które bywają niczym muzyka jazzowa. Trzeba dotrzeć do głębi, zrozumieć, znaleźć przyjemność w czymś nie zawsze łatwym. Gdy jednak przyjdzie moment przyjaźni, miłość pojawia się niespodziewanie i zostaje po wieczność. Są pełne dymnych nut, składników szorstkich, wyrafinowanych i szlachetnych.

### 9. VERSACE Tabac Imperial

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Dymny charakter absolutu tytoniu to wątek, który Versace przedstawia z niesłychanym artystycznym. Ten wyjątkowy składnik został osłodzony nutą prowansalskiego miodu i wzbogacony eleganckim aromatem drewna, paczuli i cypriołu. Kwintesencja szlachetności, 100 ml, **ok. 1780 zł**

### 10. KILIAN Old Fashioned

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS, NOWOŚĆ  
Łyk absolutu pszenicznego, likierowość dawany zestawione z balsamem tolu przynoszącym na myśl zapach drewnianej beczki, w której dojrzewają wyrafinowane trunki. Z wiekiem stajesz się coraz lepszy, 50 ml, **ok. 1700 zł**

### 11. CHOPARD Leather Malaki

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Skóra to szalenie jakościowy materiał, jednak potrzebuje wytrawnego artysty, by powstał majstersztyk. W tym zapachu otoczona rozgrzewającym bursztynem i rzeźkością czarnego pieprzu ukazuje dualistyczną naturę. Ta mieszanka jest niczym balansowanie na pograniczu światła i cienia, 80 ml, **ok. 580 zł**

# DOUGLAS

NOWOŚĆ! CZYSTE ZŁOTO 24K



♥ Krystyna Janda

Wypróbuj produkty z linii *collagen reconstructor*: krem na dzień dobry, krem na dobranoc, krem pod oczy, odmładzające serum-odżywka.

# JANDA

*bądź prawdziwa...*

NICZEGO NIE OBIECUJEMY.

Deklarujemy tylko to, co jest wymierne.  
Realne do uzyskania. Po prostu.

*Sprawdź sama!*



*collagen reconstructor*

DLA NIESAMOWICIE WYGŁADZONEJ, UJĘDRNIONEJ  
I MŁODZIEJ WYGLĄDAJĄCEJ SKÓRY!

Odbudowa architektury młodości skóry  
poprzez zwiększenie ilości kolagenu, poprawę jego jakości  
oraz przywrócenie jego aktywności.

Dostępne w drogeriach **ROSSMANN** i na [janda.pl](http://janda.pl)



**K**iedy zasiadałam do napisania tego „Wstępniaka”, myślałam głównie o tym, że życie dopisało swoisty komentarz do naszego listopadowego „Tematu miesiąca” autorstwa Izy Nowakowskiej-Teofilak. Oto przez Polskę przelewa się fala powodziowa, siejąc spustoszenie i wyrzucając nas z wygodnej bańki, w której to my kontrolujemy naturę. O nie, moi drodzy, ona nadal jest dzika i nieprzewidywalna (oraz tajemnicza), nawet jeśli wydaje nam się, że ją oswoiliśmy i nałożyliśmy jej kaganiec. Zamiast buty czy nawet pogardy winniśmy jej zatem respekt, uwagę i troskę, a być może zostaniemy do części z tych tajemnic dopuszczeni.

Nie piszemy, że natury trzeba się bać, tylko jej uczyć. Bo jest naszym domem. I dobrze by było czuć się w nim swobodnie. Co nie znaczy, że komfortowo. Bo też – jak zauważa psycholożka Marta Niedźwiecka – zbyt dużo wygod rozleniwi i wypacza nasz charakter. A wtedy nie może się w nas budować tak potrzebna rezyliencja. W końcu, cytując: „Jesteśmy gatunkiem, który do mistrzostwa opanował rozwiązywanie problemów i wychodzenie naprzeciw wyzwaniom”.

Życie w zgodzie z naturą to przestrzeganie jej zasad i rytmów, choćby takich jak pory roku. Zatem skoro jesień w pełni, sporo w tym numerze jesiennych klimatów. Znajdziecie więc zarówno coś o czarownicach, coś o otulających swetrach i kąpielach, coś o bibliotekach, jak i coś o sliwkach... No i będzie też sporo dzikości, a zwłaszcza dzikości serca – pod takim szyldem zebraliśmy rozmowy z bohaterami, którzy sami ustalają swoje zasady. I się ich trzymają. Tak jak aktorka Magdalena Popławska, bohaterka filmu „Rozwodnicy” i naszej okładki. Ale i aktor Jakub Gierszał, który właśnie zagrał Lecha Wilczka, życiowego partnera Simony Kossak (o niej też piszemy), czy podcasterka Joanna Okuniewska, pomagająca innym po rozstaniach i ucząca się o nich najwięcej na własnym przykładzie. Oboje są bohaterami naszych kolekcjonerskich okładek. Tak, aż dwóch! W tym miesiącu nam obrodziło.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA



FOLLOW

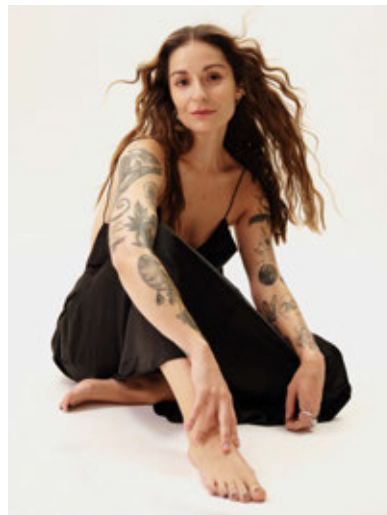
Idę za głosem serca

W. KRUK

1 8 4 0

Listopad  
2024

# SPIS TREŚCI



## NA OKŁADCE

**46** MAGDALENA POPLAWSKA *Nie wypada?* **56** JAKUB GIERSZAŁ *Życie to przygoda* **66** JOANNA OKUNIEWSKA *Nie tak jak w filmie*

### FELIETONY

**26** ARTUR ANDRUS *Szwagier Gierka* **28** KATARZYNA MILLER *Mówi się*  
**30** SZYMON MAJEWSKI *Psychofilowanie* **32** NATALIA DE BARBARO *Z drugiej strony*  
**102** SONIA KISZA *Histeria sztuki* **132** MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS *Inni ludzie*  
**296** TOMASZ JASTRUN *Okno z wierszem*

### TEMAT MIESIĄCA

**36** DEFICYT PRZYRODY *Dom nas wszystkich*

### NA OKŁADCE

**46** MAGDALENA POPLAWSKA *Nie wypada?* **56** JAKUB GIERSZAŁ *Życie to przygoda*  
**66** JOANNA OKUNIEWSKA *Nie tak jak w filmie*

### SPOTKANIA

**76** CHIARA MASTROIANNI *Efekt lustra* **82** SIMONA KOSSAK *Simona z puszczy*  
**90** BRANFORD MARSALIS *Trening z uważności*  
**96** WALDEMAR KULEJ *W cieniu wielkiej góry*

### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

**106** NIE TACY SAMI *Wszystkie odcienie szarości*  
**112** POROZMAWIAJMY O SEKSIE *Wyobraź sobie swoje wyobrażenia*  
**120** RODZICE NA NOWE CZASY *Duże dzieci – duża ulga*  
**128** JAK WYCHOWUJE *Olga Kwiecińska. Radźcie sobie – a jak coś, to jestem*

Grudniowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży  
od 6 listopada.



Na okładce: MAGDALENA POPLAWSKA. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS.  
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/AA WINGS OF COLOR. Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VANDORSEN ARTISTS.  
Stylizacja: MARTA OSTROWICZ. Asystent stylistki: LUKASZ ZARZYCZNY.  
Magdalena ma na sobie: kurtka (własność stylisty), rajstopy CALZEDONIA, biżuteria (własność stylistki oraz aktorki).

Na okładce: JAKUB GIERSZAŁ. Zdjęcie: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA. Asystent fotografki: MIKOŁAJ ZIELIŃSKI.  
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/VAN DORSEN ARTISTS. Fryzury: JOANNA IMROTH. Stylizacja: MACIEJ DĄBROŚ. Asystentka stylistki: DOMINIKA TRUSZKOWSKA.  
Jakub ma na sobie: koszulka, kurtka, spodnie LEVI'S, buty RESERVED.  
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

Na okładce: JOANNA OKUNIEWSKA. Zdjęcie: ZUZA KRAJEWSKA. Asystenci fotografki: KRYSZTOF STRUPIENIUK, SZYMON GRECKO, ZBYSZEK SZYCH.  
Stylistka: MAGDA JANICKA. Asystentka stylistki: MARCELA CHODZEŃ. Makijaż: PATRYCJA MICHERA, JUSTYNA SZCZĘŚNA. Fryzury: KAROLINA OSTROWSKA.  
Joanna ma na sobie: sukienka (własność stylistki), biżuteria MAAR JEWELLERY.  
Produkcja: MARTYNA MAŃKOWSKA, OLIWIA STRADOWSKA. Projekt: Disney+. Sesja inspirowana serialem „To zawsze Agatha”, Disney+.



A woman with long dark hair, wearing a vibrant red, long-sleeved, floor-length dress, is posed against a black background. She is leaning forward, with her right arm extended towards the camera, holding a large, five-petaled ring encrusted with numerous diamonds. Her left leg is extended to the side. The lighting highlights the texture of the dress and the brilliance of the diamonds.

# PASQUALE BRUNI

ACT I.

GIARDINI SEGRETI

W. KRUK  
1 8 4 0

**206**  
 MODA  
 INSPIRACJE  
*Ma być wygodnie.  
 Otulające  
 kaszmirowe swetry,  
 lekkie puchowe  
 kamizelki  
 i wełniane legginsy  
 – idealne na jesień.*



**236**  
 URODA  
 NA CO DZIEŃ  
*Młodość to kwestia  
 nastawienia. Trzeba je  
 pielęgnować, podobnie  
 jak skórę. A jak o urodę  
 i dobrą formę dbają  
 silverki – influencerki?  
 Sprawdźcie.*

### WOKÓŁ NAS

- 136| DALEKO I BLISKO Helsinki. Otwarta księga  
 142| MAM WPLYW Olena Vaidalovych: Kobiety mniejszości mówią coraz głośniej  
 148| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Nadmiar wygody deformuje charakter  
 156| ŚWIAT MŁODYCH Martyna Zastawna: Musimy się dogadać  
 162| REPORTAŻ Kołobrzeg kobiet 170| EKO? LOGICZNE!  
 174| EKOLOGICZNA ROZMOWA Maty, które ratują świat

### KULTURA

- 180| DZIEJE SIĘ 182| KSIĄŻKI  
 184| ROZMOWA Katarzyna Tubylewicz. Bez ograniczeń 190| FILMY  
 192| UWAGA, FESTIWAL! 194| UWAGA, SERIAL!  
 196| SŁOWA O MUZYCE 200| SZTUKA Tomasz Kręcicki.  
 Opowieści niesamowite 204| NIE PRZEGAPCIE

### MODA

- 206| INSPIRACJE Strefa komfortu  
 212| MODA NA CO DZIEŃ Co mówi polityk, kiedy nie mówi  
 216| Zoom 224| Z WYBIEGU Marc Cain 226| Z WYBIEGU Deni Cler  
 228| FASHION WEEK Kopenhaga 232| AKTUALNOŚCI

### URODA

- 236| NA CO DZIEŃ Silverki mają moc 242| NUTY SERCA/NUTY GŁOWY  
 Dziennik podróży 244| NOWE I PONADCZASOWE 246| NOWOŚCI  
 248| PIELEGNACJA Kąpiel bez piany 252| TOP 7

### ZDROWIE

- 254| WELLNESS Chcesz ruszyć do przodu? Najpierw się zatrzymaj  
 260| PRZYGODY CIAŁA Zdążyć przed chorobą 264| NA TALERZU Królowa jesieni

### DOM

- 268| KOBIETA WE WNĘTRZU Tu mieszka wrażliwość

### KUCHNIA

- 276| PRZY STOLE Ferment nie tylko twórczy

### INNE

- 18| ZAMIAST WSTĘPU 24| LISTY 292| HOROSKOP 294| KRZYŻÓWKA

**APART**  
 Złote kolczyki  
 z cyrkoniami  
 1569 zł.



### 276

**PRZY STOLE**  
*Kiszonki i zakwasy  
 – dodatek zmieniający smak  
 znanych potraw i sposób  
 na niemarnowanie jedzenia.  
 Proponuje szefowa  
 kuchni Agata Wójda.*



### 268

**KOBIETA  
 WE WNĘTRZU**  
*Można tu być razem  
 i jednocześnie  
 osobno. Uspokoić się,  
 wyciszyć. Krakowskie  
 mieszkanie psycholożki  
 Natalii de Barbaro.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](https://www.facebook.com/zwierciadlo.pl) Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

DENICLER.EU



**DENI CLER**  
MILANO

## ZATRZYMANY CZAS

**Z**niekłamanym wzruszeniem przeczytałam wywiad „Własne miejsce” z Danutą Stenką (10/24 „Z”), bo w wielu jej historiach i przemyśleniach odnalazłam siebie.

Podobnie jak ona, do Warszawy przyjechałam już wiele lat temu i na początku towarzyszyło mi identyczne zagubienie, a Pałac Kultury także w moim przypadku wiele razy był punktem orientacyjnym. I zgadzam się w stu procentach, że gdy zamieniamy małe miasteczko czy wioskę na stolicę, życie zmienia się jak w kalejdoskopie i trzeba porzucić wiele dawnych przyzwyczajeń. Nie ukrywam, że często z nutą nostalgii wspominam dawne życie przyjacielsko-towarzyskie, bo jako osoba głęboko relacyjna nie lubię tracić ludzi dla mnie ważnych. Ale jest jedno wyjątkowo piękne zdanie wypowiedziane przez panią Stenkę, które mam ochotę napisać sobie dużymi literami w pamiętniku: „Niezwyczajnie jest to poczucie, że można żyć w różnych światach, mogą nas dzielić setki czy tysiące kilometrów, ale kiedy się człowiek wreszcie spotyka, to jest tak, jakbyśmy się nie widzieli kilka dni”. Mam jedną przyjaciółkę, z którą już w czasach przedszkolnych wspólnie przemierzałyśmy pobliskie łąki, zrywałyśmy maliny, łapałyśmy żaby i chodziłyśmy po drzewach. I choć obecnie widzimy się raz do roku, to jestem bardzo spokojna, że naszej więzi nic nigdy nie zburzy – jest dokładnie tak, jakby czas się zatrzymał.

*Natalia*



Autorki listów otrzymują zapach unisex **FRANCK OLIVIER OUD VANILLE** dostępny w sieci Drogerie Natura.

## ZASŁUGUJĘ NA WIĘCEJ

**R**ozmowa o pieniądzech z Wojciechem Eichelbergerem (10/24 „Z”) była dla mnie trochę jak spotkanie z moimi własnymi myślami sprzed miesiąca. Temat pieniędzy czy, jak w moim przypadku było, raczej „pieniążków” dojrzywał we mnie w ostatnich latach szczególnie intensywnie. Wiedziałam podskórnie, że moja relacja z pieniędzmi i z pracą jest daleka od dojrzałej, sycącej, wspierającej. Miałam wielki problem z wycenianiem siebie i tego, co oferuję zawodowo, mała dziewczynka we mnie szeptała, że może jednak nie zasługuje na „aż tyle”. Długo jej słuchałam, a to przynosiło czasem dramatyczne sytuacje: brak stabilizacji finansowej, niepewność jutra, a nawet długi. Nie byłam dla siebie – jak mówi pan Wojciech – wystarczająco ważna. Dawałam obficie innym, dla mnie zwykle nie starczało. Na szczęście jako samodzielna matka dorastającej córki zrozumiałam, że moja relacja z pieniędzmi zaburza nie tylko moje życie. Musiałam przyjrzeć się temu, jak podchodzę do wyceniania siebie, powiedzieć „stop” tam, gdzie czułam się finansowo niedoceniona. I co najważniejsze – powiedzieć tej swojej wewnętrznej małej dziewczynce, że ona zasługuje na więcej. I jeszcze

– co akurat dla mnie było kluczowe – dostając więcej, umieć się z tego serdecznie cieszyć bez ciężaru wstydu czy poczucia winy. Dziś moja relacja z pieniędzmi jest jak małżeństwo po wzmacniającej terapii. Równowaga, szacunek i radość z dawania i brania.

*Agnieszka Łukomska*

## PORADZIŁAM SOBIE

**K**oniec roku, a moja firma przeniosła się dwa miasta dalej. Asystentka biura – samotna matka wychowująca czteroletnią córkę i dojazd do pracy dwie godziny dwoma autobusami. Jednym słowem: oblęd. Wierzyłam, że nowy rok zacznie się lepiej, ale nie. Złamanie prawej ręki i półroczne leczenie. Załamałam się, przestałam czytać gazety, każdego dnia tylko ćwiczyłam rękę, żeby móc znaleźć pracę. Mój stary kalendarzyk schowany głęboko w szufladzie, bo też co ciekawego miałam tam zapisywać... A jednak... „Wy jesteście kreatorkami Waszego życia... cokolwiek się stanie, poradzicie sobie...” – słowa naczelnej, Joanny Olekszyk, w kalendarzyku na 2025 rok. Od sierpnia mam pracę i, o dziwo, sprzedaję między innymi gazety w kiosku. A teraz piszę ten list, spoglądam na mój przepiękny różowy kalendarz z uwielbianymi liliami. Uśmiecham się do niego. Już nie mogę się doczekać, aż za parę dni będę zapisywać w nim ważne i mniej ważne rzeczy z nadzieją w sercu, że to, co złe, już za mną, a ja znajduję się dokładnie tam, gdzie powinnam się znajdować.

*Patrycja*

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

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*

# CLARINS

## Nowe Double Serum

Najbardziej kompletna  
pielęgnacja  
przeciwstarzeniowa<sup>1</sup>



94%

kobiet przyznaje:  
"Moja skóra wygląda  
młodziej niż wczoraj"<sup>2</sup>

5 LAT BADAŃ  
NAD EPIGENETYKĄ  
CHRONIONE 6 PATENTAMI<sup>3</sup>  
27 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

## MOC ZMIANY PRZYSZŁOŚCI TWOJEJ SKÓRY

## Konkubent objawienia

POBUDZAJĄCO DZIAŁA NA MNIE PYTANIE: „JAK PANA GODNOŚĆ?”. ZASKAKUJĄCO CZĘSTO SŁYSZĘ JE PODCZAS MELDOWANIA SIĘ W HOTELOWEJ RECEPCJI. MAM WTEDY OCHOTĘ ODPOWIEDZIEĆ: „MARNIE, OGÓLNIEM TO SZMATA JESTEM”. ALE NIGDY TAK NIE ODPOWIADAM.

M

ysłałem, że jak dorosnę, zostanę lekarzem. Bo to łatwe. Że lekarz to jest ktoś taki, kto mówi wszystkim: „To od kręgosłupa albo na tle nerwowym”. Takie wiadomości od naszego pana doktora przynosił prawie każdy, bez względu na dolegliwość. Teraz dochodzę do wniosku, że tak samo łatwo jest być mechanikiem samochodowym. Wystarczy się nauczyć formułki: „To albo rozrząd, albo uszczelka pod głowicą”. Takie zdanie wytrych, które ma spowodować, że uwierzę w fachowość osoby mówiącej, a tak samo jest niesprawdzalne. Równie dobrze mogliby się wymienić formułkami – lekarz może mi powiedzieć, że to, co mnie boli, to uszczelka pod głowicą, a mechanik, że samochód rozkraczył mi się na tle nerwowym.

Szwagier Gierka, kiedy mu się w czasie rozmowy zaczyna nudzić, wrzuca jakieś archaiczne słowo albo zwrot. Ot, na przykład: „Jurek wygląda mi na adwersarza kwerendarza”. I wtedy ci, którzy szwagra nie znają, zaczynają dyskretnie sprawdzać w telefonie, co to może znaczyć, a ci, którzy znają – wiedzą, że trzeba kończyć rozmowę albo przynajmniej zmienić temat.

Ja też lubię językowe starocie. Pobudzająco działa na mnie pytanie: „Jak pana godność?”. Zaskakująco często słyszę je podczas meldowania się w hotelowej recepcji. Mam wtedy ochotę odpowiedzieć: „Marnie, ogólnie to szmata jestem”. Ale nigdy tak nie odpowiadam. Po pierwsze dlatego, że chyba nie jestem szmata, po drugie uważam, że to by było niegrzeczne. Mówię: „Moja godność Andruse”, czasem dorzuć coś w stylu: „Powóz zostawiłem na parkingu, a konie gdzie można nakarmić?”. No dobrze, tak też nie mówię, ale zawsze korci mnie, żeby wejść w taki nieco archaiczny dialog wywołany pytaniem o moją godność.

Pisałem już chyba kiedyś o „córce legendy”. To było coś o robiącej karierę w telewizji córce

słynnego piłkarza. Per „córka legendy” pisała o niej kolorowa gazeta. Sprawdziłem w wyszukiwarce i okazało się, że „córka legendy” jest w Internecie mnóstwo: „Córka legendy znów podpaliła Internet...”, „Gwiazda hitu Netflixa to córka legendy muzyki...”, „Córka legendy MMA stawia na siatkówkę...”, „Niesłubna córka legendy...”. Właśnie! Apelowalibyśmy o jeszcze więcej zabawy takimi zwrotami. Na przykład: „Najmłodsza córka najstarszej legendy...”, „Druga córka pierwszej legendy Trzeciej Rzeczypospolitej...”. Na szczęście świat wirtualny nie zatrzymał się na potomkach legend. Niedawno pokazał mi się tytuł: „Wdowa po ikonie już tak nie wygląda...”. Chodziło o żonę pewnego nieżyjącego piosenkarza. Właściwie mógłbym ogłosić błyskawiczny konkurs na nowe określenia, do wykorzystania w internetowych publikacjach. Zaczniemy od żon, mężów, partnerek i partnerów gwiazd show-biznesu. I może sportu. Moje propozycje: „mąż historii”, „wdowa po fenomenie”. Ale zaraz! Dlaczego niby tego typu określenia odnosić tylko do przeszłości? Warto ponazywać też tych, którzy dzielą, dzielili, bądź będą dzielić życie z kimś, kto już się jakoś zaznaczył, ale największe sukcesy ma jeszcze przed sobą: „konkubent objawienia”, „narzeczona nadziei”, „dziewczyna przyszłej legendy”, „partnerka zjawiska”. A w związku z tym, że w tych środowiskach dość popularne bywają zmiany konfiguracji, mogłaby powstać taka piosenka: „Skąd przyszła? / I szła którą? / Od której nadeszła strony? / Dziewczyna przyszłej legendy / I aktualnej ikony? / A idąc drogą zieloną / Myślała, pachnąc lawendą / Czy ja jestem już z ikoną? / Czy jestem jeszcze z legendą? / Po drodze spotkała Stenię / A wszyscy wiedzą, że Stenia / To wdowa po fenomenie / I córka objawienia”.

Szwagier przeczytał tekst piosenki i stwierdził, że to do kręgosłupa. Dokładnie dolnej jego części. ●



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