

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

10 (2123) PAŹDZIERNIK 2023

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA

Mamo, tato,
MIĘDZY NAMI KONIEC

WYZWANIA CODZIENNOŚCI

Jak żyć w świecie
postprawdy?
Bogdan de Barbaro

Co robić, kiedy
praca nas drenuje?
Marta Niedźwiecka

Czy psychodeliki
to przyszłość terapii?
Maciej Lorenc

Wojciech
Eichelberger
Bot, czyli inteligentny
psychopata

DIANA VREELAND
Cesarzowa mody

HANIA RANI
Brawura i delikatność

ALLAN STARSKI
„Kocham kino”

plus
Zapraszamy
na 48. FPFF
w Gdyni

Z wizytą w azylu
„Chrumkowo”

Czas do uzdrowiska

MAJA
OSTASZEWSKA
Szkoda życia
na nielubienie siebie



ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2123) PAŹDZIERNIK 2023

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA

Mamo, tato,
MIĘDZY NAMI KONIEC

WYZWANIA CODZIENNOŚCI

Jak żyć w świecie
postprawdy?
Bogdan de Barbaro

Co robić, kiedy
praca nas drenuje?
Marta Niedźwiecka

Czy psychodeliki
to przyszłość terapii?
Maciej Lorenc

Wojciech
Eichelberger
Bot, czyli inteligentny
psychopata

plus
Zapraszamy
na 48. FPFF w Gdyni

Z wizytą w azylu
„Chrumkowo”

Czas do uzdrowiska

DIANA VREELAND
Cesarzowa mody

HANIA RANI
Brawura i delikatność

ALLAN STARSKI
„Kocham kino”

MAJA
OSTASZEWSKA
Słucham siebie



Kup książkę

j'adore

NOWY ZAPACH

L'OR



[Kup książkę](#)



DIOR

[Kup książkę](#)

NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANA
REGENERACJA SKÓRY OD LANCÔME
SILNIEJSZA I MŁODZIEJ WYGLĄDAJĄCA
SKÓRA JUŻ W 7 DNI

ADVANCED
GÉNIFIQUE

ZAAWANSOWANA NAUKA O MIKROBIOMIE

6
MILIARDÓW
FRAKCJI PRE-
I PROBIOTYCZNYCH*

9
PATENTÓW

15
LAT
BADAŃ

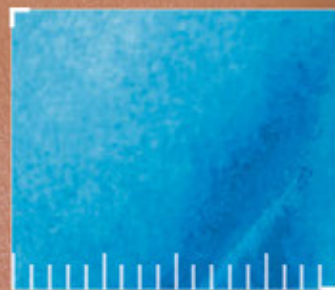
SKÓRA JEST TAK SILNA, ŻE
REGENERUJE SIĘ SZYBCIEJ.

TERAZ PRZEBADANE NAWET
W INTENSYWNYCH WARUNKACH,
DZIĘKI INNOWACYJNEMU TESTOWI
LANCÔME LIFELAB ODTWARZAJĄCEMU
WARUNKI (CIEPŁO, WILGOTNOŚĆ,
ZIMNO, WIATR), KTÓRE MOGĄ
NEGATYWNIE DZIAŁAĆ NA SKÓRĘ

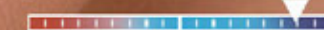


*Liczba frakcji w 50 ml butelce serum. **Badanie kliniczne, 34 kobiety po 8 tygodniach

Kup książkę



FILTR JAKOŚCI SKÓRY



+ 52% BLASKU**
+ 46% ZMARSZCZEK**
+ 42% UJEDNOLICZONEGO
KOLORYTU**

LANCÔME

PARIS

Kup książkę



[Kup książkę](#)

GEORGINA
for
MARCIANO
GUESS

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTE BRANSOLETKI Z BRYLANTAMI: wzór 103.453; wzór 163.106



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I SZMARAGDAMI: NASZYJNIK, wzór 103.416; BRANSOLETKA, wzór 103.416



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



MERCEDES GLEITZE



LARA GUT-BEHRAMI



IGA ŚWIĄTEK



SONYA YONCHEVA



GRACE KELLY



SYLVIA EARLE



LEXI THOMPSON



KHOUDIA TOURÉ



YUJA WANG



„KLASYK”?

„Klasyk zaprojektowany dla damy”. Tak niektórzy mówią o zegarku Oyster Perpetual Lady-Datejust. Może i mają rację. Od początku XX wieku zegarki Rolex zdobią kobiece nadgarstki. Zaprojektowane i wykonane z zachowaniem najwyższych standardów doskonałości, jak w przypadku wszystkich modeli, które przyczyniły się do stworzenia renomy naszej marki. Więc jeśli „klasyk” to coś, co ma swoje źródło w tradycji, jednocześnie łącząc elegancję z precyzją, wdzięk z odpornością i piękno z niezawodnością, to rzeczywiście jest to klasyk zaprojektowany dla damy. **Lady-Datejust.**

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL
LADY-DATEJUST

OFICJALNY SPRZEDAWCA ROLEX

W. KRUK
1 8 4 0


ROLEX

[Kup książkę](#)

KOLEKCJA ZE ZŁOTA 585
Z ONYKSEM

[Kup książkę](#)

Lilou



Flagowy butik Lilou
Mokotowska 63, Warszawa

LILOU.PL

[Kup książkę](#)



Czy wszystkim jest szkoda lata? Takie pytanie zadają od kilku dni moim znajomym i muszę przyznać, że 10 na 10 osób odpowiada: „Chyba żartujesz, oczywiście”. Dodają, że najgorsze są dla nich ostatnie dni wakacji, bo to oznacza, że czeka ich powrót do szarej i zimnej codzienności. Nie pamiętają już trzydziestoparostopniowych upałów ani korków w drodze powrotnej z Mazur. Nie ma znaczenia, że samolot na ich wymarzony urlop spóźnił się dwie godziny, a przez klimatyzację nabawili się zapalenia gardła. Chodzi o to, że lato to obietnica dobrego, beztroskiego czasu, wypełnionego prostymi przyjemnościami i rzeczami, na które nie mamy czasu w pozostałe dni w roku. To także tęsknota za nami samymi bardziej opalonymi i w lepszym humorze. No właśnie, czy lato musi się kończyć? Mam na myśli to, czy mądrze jest dzielić rok na wakacje i resztę. I czy to zawsze musi być powrót do szarej

i zimnej rzeczywistości? Weźmy choćby pracę. „Urlop to często ten moment, w którym zdajemy sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy przepracowani lub jak bardzo nie chcemy wracać do tego, co robimy na co dzień” – zauważa w kolejnym odcinku „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny” Marta Niedźwiecka. Może pora – jak radzi – wcisnąć pauzę i zastanowić się, czy nasza pracowa rutyna na pewno jest zdrowa. Sprawdźmy przy okazji, czy na co dzień pamiętamy o sobie tak jak podczas letnich wakacji. „Przykro mi, kiedy widzę kobiety, które wspaniale dbają o dietę i zdrowy ruch swoich dzieci czy psów, a kompletnie zapominają o zadbanie o siebie” – mówi bohaterka październikowej okładki Maja Ostaszewska. Czy to aby nie o nas? O mnie? O tobie? Czy nie jest tak, że wprawdzie już wiemy, że mamy prawo do przyjemności w seksie (o czym też piszemy w tym numerze), ale jeszcze nie do końca wierzymy, że mamy do niej też prawo w innych sferach?



PRZERWA NA KAWĘ Z KASIĄ MILLER

CYKL JOANNY OLEKSZYK, czyli rozmowy o dobrym życiu.

Słuchajcie nas na:

Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts,
YouTube, a także na zwierciadlo.pl

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘcie: ROBBY CYRON



PATEK PHILIPPE
GENEVE



WORLD TIME REF. 7130R

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI

W. KRUK
1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

[Kup książkę](#)

Październik
2023

SPIS TREŚCI



38|

MAJA OSTASZEWSKA

„Bardzo wierzę w buddyjską sentencję, że to my kreujemy rzeczywistość wokół nas, my decydujemy o tym, czy będziemy sfrustrowani, czy też będziemy umieli odnaleźć radość i urodę życia, piękno przyrody, sztukę, inspirujących ludzi”.

FELIETONY

28| MACIEJ STUHR W krzywym Zwiercadle

30| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

32| KATARZYNA MILLER Mówi się

34| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

80| ANNA JANKO Pisane na lustrze

104| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

244| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

38| MAJA OSTASZEWSKA Otwieracz serca

TEMAT MIESIĄCA

Jak najdalej od domu

48| OD DZISIAJ SIĘ NIE ZNAMY

SPOTKANIA

58| ALAN STARSKI Między filmami

64| HANIA RANI Tańcząc w ciemnościach

72| BARBARA BOUCHET Szmaragdy i rubiny

76| ROBIN WRIGHT Poszerzenie pola walki

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

82| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Pozornie doskonała

86| ZDROWE PSYCHICZNE Odmienne stany świadomości

92| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Którędy do rozkoszy

98| ROZMOWY O WARTOŚCIACH Czasem boli, ale wyzwala

58|

ALLAN STARSKI

Na udział w filmie decyduje się tylko wtedy, gdy reżyser jest dla niego autorytetem. Kiedy dzięki współpracy może odkryć coś nowego.



64|

HANIA RANI

„Podobno na Islandii nie wolno budować tam, gdzie mieszkają elfy. Ta potrzeba połączenia świata racjonalnego z irracjonalnym jest też moją potrzebą”.



82|

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

„Świat sztucznej inteligencji to świat pseudowiedzy, namiastek i imitacji. Człowiek w relacji z idealnym, niewymagującym niczego botem niewolnikiem będzie się czuł jeszcze bardziej samotny niż bez niego”, mówi Wojciech Eichelberger.

MARCCAIN

SINCE 1973

Kup książkę

224|

KUCHNIA PRZY STOLE

*Prostota włoskiej
kuchni, brazylijska
egzotyka i meksykańskie
bogactwo smaków
składają się na unikalny
styl gotowania
Ivety Belfrage.*



162|

MODA INSPIRACJE

*Ubrania dobrze skrojone,
czyli kolekcja Pre-Fall
Proenzy Schouler.
Wéjdz w jesień pewnym
krokiem.*



APART

Złota zawieszka
z cyrkoniami, 879 zł.

WOKÓŁ NAS

- 106| FOTOREPORTAŻ Podrap świnkę za uchem
- 114| MAM WPŁYW Dla siebie, dla innych, dla świata
- 120| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Naciśnij pauzę
- 126| ŚWIAT MŁODYCH Marzy mi się społeczeństwo różnorodne jak łąka
- 132| KOBIETA PRACUJĄCA Zawodowa niania
- 136| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 139| FESTIWAL FILMOWY W GDYNI
- 142| DZIEJE SIĘ 144| FILMY 146| SERIALE
- 148| UWAGA, KONCERT! Seiny Matsuki i Yuta Kiguchiego
- 152| MUZYKA 154| KSIĄŻKI
- 156| ROZMOWA Michał Rusinek
- 160| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 162| INSPIRACJE Łagodne przejście
- 168| ZOOM Znowu w zielone gramy
- 172| POSTAĆ Diana Vreeland
- 178| AKTUALNOŚCI

URODA

- 182| NA CO DZIEŃ Uroki uzdrowisk
- 190| TOP 7 192| NA STRES Drżące ciało
- 194| NOWOŚCI 196| PIELĘGNACJA

ZDROWIE

- 208| PRZYGODY CIAŁA Zauważyć miesiączkę
- 214| NA TALERZU Omega-3 dla każdego

DOM

- 216| KOBIETA WE WNĘTRZU Balkon na Miodowej

KUCHNIA

- 224| PRZY STOLE Bezgranicznie zakochana

INNE

- 14| ZAMIAST WSTĘPU 20| LISTY
- 240| HOROSKOP 242| KRZYŻÓWKA



216|

KOBIETA WE WNĘTRZU

*U kolekcjonerów. Już na ganku
widać pierwszą pasję Ewy
Grodzkiej-Szkółki – zbiór
roślin. Co czeka nas dalej?*



Na okładce: MAJA OSTASZEWSKA.
Zdjęcia: ANNA DĄBROWSKA/VAN DORSEN ARTIST.
Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTIST.
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/DR IRENA ERIS.
Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTIST.

Maja ma na sobie:
marynarkę H&M
dżinsy Pinko
sukienkę Maria Folta
biżuterię YES.

*Listopadowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 5 października.*

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

A woman with dark hair is leaning against a glass wall, wearing a long brown coat and white high-heeled shoes. She is looking down and to the side. The word "MARELLA" is written in large white letters across the middle of the image.

MARELLA

WARSZAWA BIAŁYSTOK
GDAŃSK GDYNIA
KATOWICE KRAKÓW
ŁÓDŹ RZESZÓW WROCŁAW

[Kup książkę](#)

marella.com

DOM, ŁĄKA I STARA SZAFĄ

Od dwóch lat mieszkam w pięknym, nowym domu, urządzonym według katalogowych nowości, na ekskluzywnym osiedlu, o równo przyszytych, pięknie zielonej mimo suszy trawie, gdzie wszystko musi być idealne!

I od dwóch lat, ile razy spojrzę na ponadstuletnią szafę mojej prababci, która nie pasuje do tego wnętrza tak samo jak ja, zadaję sobie pytanie: „Co ja tutaj robię?!”. Tydzień temu wystawiłam dom na sprzedaż, a mój telefon nie milknie od pytań: „Dlaczego?!”. Gdy przeczytałam artykuł „Kura i stara porcelana” [„Z” nr 9], powiedziałam do siebie: „Właśnie dlatego!”. Też chcę domek z dala od ludzi, wśród łąk i lasów, też chcę w nim meble, których nikt nie chciał, a którym ja dam drugie życie, a one odwziewają mi się urodą i stylem. Chcę kwietnej łąki, szumu traw, śpiewu ptaków i odwiedzin wszelkiej maści zwierzątek, własnych warzyw i owoców w ogrodzie. Zrozumiałam, że życie z naturą to moja druga natura. Jeżeli już znajdę to magiczne miejsce, szafa prababci pojedzie razem ze mną i jestem pewna, że tym razem będziemy tam pasowały idealnie.

Monia

MĘSKA DEPRESJA

Tekst „Bez pancerza” z sierpniowego „Z” poruszył bardzo ważny dla mnie temat depresji u mężczyzn. Na przykładzie mojego brata sama doświadczyłam, jak ta choroba może zmieniać człowieka i jak łatwo przegapić jej objawy. Od panów od małego wymaga się braku



Autorki listów otrzymują wodę perfumowaną
MÉMOIRE DES SENS APPLE OF MY EYE.

mazgajstwa, bycia męskim, więc ciężko im mówić o gorszym samopoczuciu. Z opowieści bratowej wiem, że u mojego brata depresja zaczęła się objawiać nie tylko spadkiem nastroju i bardziej agresywnym zachowaniem w domu, co łatwo przypisać kłopotom np. w pracy, ale przede wszystkim objawami fizycznymi: kołatało mu serce, czuł ból w klatce piersiowej. Nie dawał się namówić na wizytę u lekarza, co napędziło nam stracha, bo takie objawy mogą przecież wskazywać na zawał. Z jednej strony apatia, z drugiej – agresja źle odbijały się na jego małżeństwie, a problemy zdrowotne podbijały agresywne zachowania. Bratowa, która sama nie umiała wpłynąć na męża, na szczęście wezwała na pomoc rodzinę. To ja wraz z siostrą zaciągnęłyśmy brata do dobrego lekarza, który sprawdził jego stan fizyczny, ale skupił się też na jego stanie psychicznym i dobrze nas pokierował. Rozpoczęte w porę leczenie uratowało małżeństwo i być może życie mojemu bratu. Wstyd przyznać, ale dopiero po diagnozie i rozmowach ze specjalistami zaczęło do mnie docierać, jaka podstępna choroba zżerała mego brata. Dlatego warto zgłębiać ten temat i obserwować bliskich nam panów.

Alicja

ŻYCIE JEST PIĘKNE

Mam na imię Monika i jestem alkoholiką, ale trzeźwą od 11 lat. Alkohol pojawił się w moim życiu w momencie zdrady męża, utraty pracy, nieradzenia sobie w życiu. Był dla mnie odskocznią od wszystkich i wszystkiego. Chwila upojenia, zapomnienia o kłopotach. Co z tego, że rano głowa bolała, problemy nie zniknęły, ważne było picie. Oczywiście o moje niepowodzenia obwiniałam wszystkich, tylko nie siebie. Moje picie było krótkie, ale wiem, że to było moje tak zwane dno. Piłam w samotności, ukrywając to przed dziećmi, rodziną. W 2012 roku pojechałam na terapię odwykową do Czerniewic koło Torunia. Dopiero sześciotygodniowy pobyt tam, praca nad sobą, odkrywanie siebie na nowo otworzyły mój umysł. Zaczęłam wierzyć w siebie, w swoje możliwości. Przestałam się wstydzić tego, że piłam. Cały czas uczęszczam na mityngi, pomagam innym kobietom, ponieważ my, kobiety, wstydzimy się tego, że piłyśmy. Mężczyzna pijany to nic takiego, ale kobieta to wstyd. Takie jest myślenie. Na moje trzeźwe życie każdego dnia składa się praca nad sobą, kontakt z osobami AA, kontakt z terapeutą, mityngi. Dziś wiem, że mimo problemów, które przecież były, są i będą, jestem w stanie je rozwiązać, nie wstydę się prosić o pomoc, nauczyłam się doceniać to, co mam. Moje dorosłe dzieci są dumne, że mama nie pije. Mam 47 lat, siedem lat temu zrobiłam prawo jazdy, doksztalcam się cały czas. Życie na trzeźwo jest piękne.

Monika AA

REKLAMA

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

PORSCHE

W stronę marzeń!

PORSCHE 911 DAKAR RED58 SPECIAL – STWORZONE
W HOŁDZIE OSIĄGNIĘCIOM SOBIESŁAWA ZASADY.

Wierzmy w moc marzeń. To nie banał, ale zasada, którą kierujemy się nie od dziś. Przyświecała nam w 1968 roku, kiedy razem z Sobiesławem Zasadą Porsche zdobyło pierwsze miejsce w australijskim odcinku Maratonu Londyn – Sydney, i przyświeca nam do dziś. Poznaj porywającą historię najnowszej wersji Porsche 911 Dakar, stworzonej przez marzycieli dla marzycieli.

Odwiedź stronę:
www.porsche.pl/RED58



Porsche 911 Dakar RED58 Special. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa wynosi 11,3 l/100 km, emisja CO₂ 256 g/km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie <https://porsche.pl/porsche-wltp/>. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.

Kup książkę

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her right eye and cheek. The skin is a warm, light brown tone. Overlaid on the right side of her face are several thin, concentric, wavy lines that resemble ripples in water or the texture of a smooth surface, emphasizing the skin's texture. The woman has dark, well-defined eyebrows, light brown eyes, and full lips with a natural-looking pink lipstick. The lighting is soft and even, highlighting the skin's natural texture.

93 %
BADANYCH
POTWIERDZA
EFEKT WYRAŹNIE
GŁADSZEJ SKÓRY*.

[Kup książkę](#)