

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

10 (2135) PAŹDZIERNIK 2024
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

NICK CAVE

Powrót księcia ciemności

MAŁGORZATA

HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK

Są we mnie rzeczy radosne i trudne

MARIA PESZEK

Trzeba robić piękno

Oraz

ADA CHLEBICKA

TRINE DYRHOLM

CAMERON SHAHBAZI

SOPHIA MUÑOZ

TEMAT MIESIĄCA

Psychologia to nie przepis
na ciasto drożdżowe

BOGDAN DE BARBARO

Miejmy nadzieję,
ale czynną

WOJCIECH EICHELBERGER

Czego nie warto robić dla pieniędzy?

MARTA NIEDŹWIECKA

Nie uciekniemy od cierpienia

MICHAŁ SAWICKI

Dlaczego boimy się seksu?

EWA WOYDYŁO

Sport daje szczęście

Plus

Krótki przewodnik
po męskiej modzie i pielęgnacji

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 01.10.2024

DANUTA
STENKA
NA DOBREJ DRODZE

10 (2135) PAŹDZIERNIK 2024
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

DANUTA STENKA

Na dobrej drodze

MAŁGORZATA

HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK

Są we mnie rzeczy
radosne i trudne

MARIA PESZEK

Trzeba robić piękno

Oraz

ADA CHLEBICKA

TRINE DYRHOLM

CAMERON SHAHBAZI

SOPHIA MUÑOZ

TEMAT MIESIĄCA

Psychologia to nie przepis
na ciasto drożdżowe

BOGDAN DE BARBARO

Miejmy nadzieję,
ale czynną

WOJCIECH EICHELBERGER

Czego nie warto robić dla pieniędzy?

MARTA NIEDŹWIECKA

Nie uciekniemy od cierpienia

MICHAŁ SAWICKI

Dlaczego boimy się seksu?

EWA WOYDYŁŁO

Sport daje szczęście

Plus

Krótki przewodnik
po męskiej modzie
i pielęgnacji

NICK CAVE POWRÓT KSIĘCIA CIEMNOŚCI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

10>



9 770514 099906

Numer w sprzedaży do 01.10.2024

Kup książkę



LANCÔME PARIS

[Kup książkę](#)

REWOLUCJA W NAUCE O REGENERACJI

NOWOŚĆ

GÉNIFIQUE ULTIMATE

27 LAT BADAŃ - 10 PATENTÓW

-34%
ZACZERWIENIENIA¹

-28%
DROBNYCH
ZMARSZCZEK²

+22%
WYGŁADZENIA²



90
BILIONÓW
BETA GLUKANÓW³
SILNIEJSZE NIŻ KWAS HIALURONOWY⁴

ZAAWANSOWANA REGENERACJA.
ODWRACA OZNAKI STARZENIA SIĘ
SKÓRY W 1 TYDZIEŃ⁵

NOWA TECHNOLOGIA BETA GLUKAN-CM

INSPIROWANA UZNANYM W MEDYCYNIE SKŁADNIKIEM
AKTYWNYM PRZYSPIESZAJĄCYM REGENERACJĘ SKÓRY

¹ BADANIE KLINICZNE, 67 KOBIET, 2 MIESIACE.

² BADANIE KLINICZNE, 50 KOBIET, 2 MIESIACE.

³ LICZBA WIAZAŃ BETA-GLUKANÓW W KAŻDEJ DAWCE SERUM.

⁴ TEST IN VITRO, OCENA SKUTECZNOŚCI WE WZMACNIANIU

FUNKCJI BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY.

⁵ BADANIE KLINICZNE, OCENA DROBNYCH ZMARSZCZEK, BLASKU

I WYGŁADZENIA SKÓRY PO 1 TYGODNIU, 50 KOBIET.

Kup książkę



[Kup książkę](#)

Diamenty *premium*



ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I PERLAM SOUTH SEA: PIERŚCIEŃ, wzór 109.325; KOLCZYKI, wzór 109.325

APART.*pl*

[Kup książkę](#)



Kup książkę

BIŻUTERIA ZE ZŁOTA: NASZYJNIK, wzór AP537-2432; PIERŚCIONKI, wzór P-1193.01, P-1193.07, P-1193.10; KOLCZYKI, wzór K-808.01



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



TWÓJ RUCH

Oto nasza bransoleta Oyster z wyjątkowymi, niezwykle wytrzymałymi trójelementowymi ogniwami. Symbolizuje ona fundamentalne wartości i zasady, które przyświecają naszej pracy – funkcjonalność i formę, dyscyplinę i elastyczność, komfort i elegancję. Bransoleta opracowana w późnych latach trzydziestych ucieleśnia oryginalną wizję Hansa Wilsdorfa i jego

przekonanie o tym, że zegarek to narzędzie zdolne sprostać złożoności coraz bardziej nowoczesnego świata. Firma Rolex nie tylko opracowała kalibry zegarków, które przewyższały panujące standardy zegarmistrzostwa, ale też stworzyła nowe wzorce bransolety, nadając jej własną tożsamość i przekaz. Bransoleta Oyster nie naśladowe ruchu. To ruch sam w sobie.

#Perpetual

W. KRUK
1 8 4 0

Kup książkę


ROLEX



[Kup książkę](#)



MARCIANO

by

GUESS

GUESS.EU

Kup książkę

*Henrietta
Hofmank-Szarek*



Kup książkę

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



Kup książkę

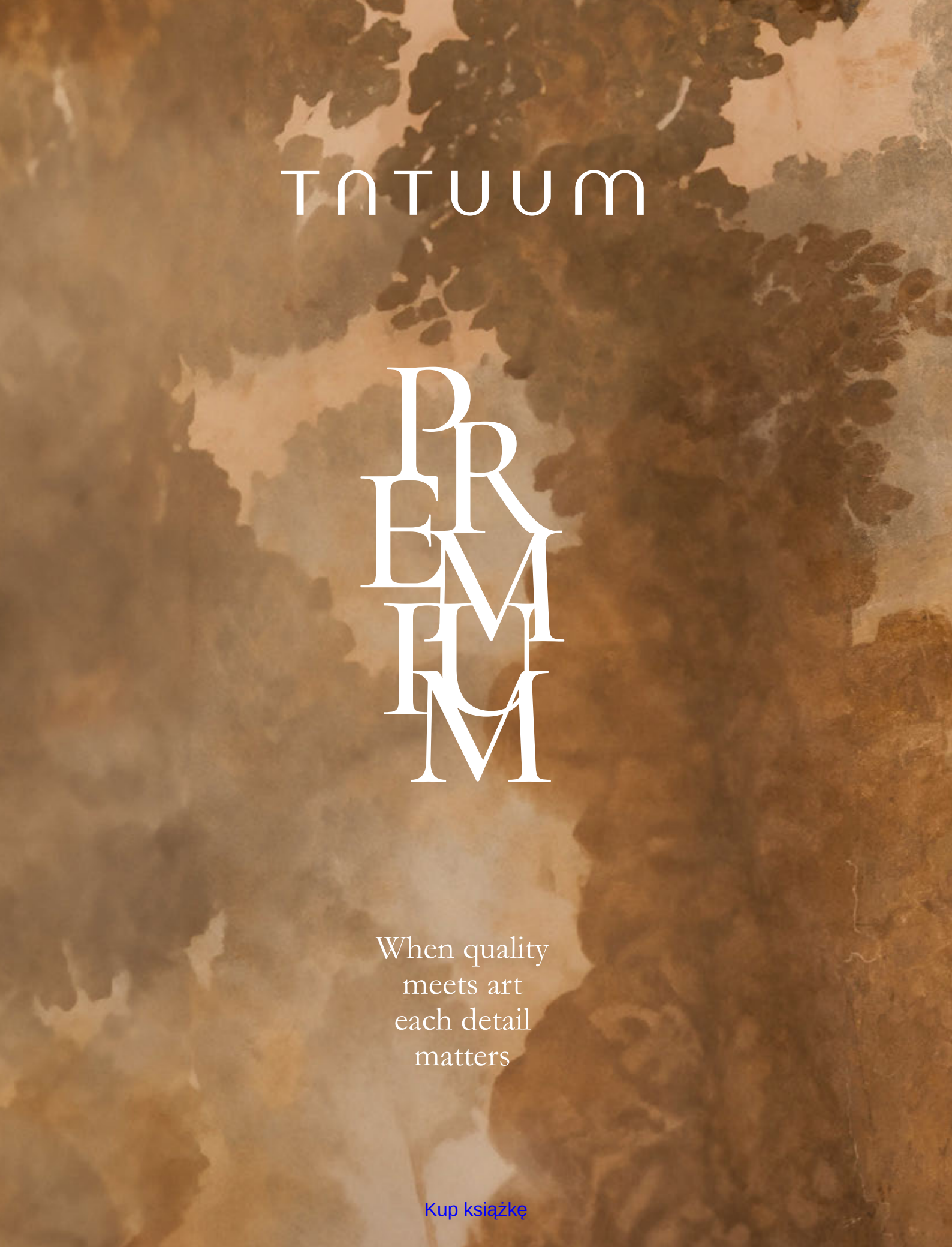


Lilou

TALIZMANY SZCZĘŚCIA

LILOU.PL

Kup książkę



TNTUUM

BR
EM
UM

When quality
meets art
each detail
matters

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



Małgorzata Socha,
ambasadorka linii
ANTI-ÂGE GLOBAL

[Kup książkę](#)

YVES ROCHER
FRANCE

ODŻYWIA, UJĘDRNIA I ROZŚWIETLA SKÓRĘ

ANTI-ÂGE GLOBAL

ZAWIERA BOTANICZNY
WYCIĄG Z PĄCZKÓW
ROŚLINNYCH.



95
%

SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO



www.yves-rocher.pl



[yvesrocherpolska](https://www.instagram.com/yvesrocherpolska)

ODKRYJ MOC ROŚLINNEJ PIELĘGNACJI

[Kup książkę](#)



Powroty. To z nimi najbardziej kojarzy mi się jesień. Z wakacji lub podróży... Do szkoły lub innej rutyny... Z nowym nastawieniem, a czasem i z tęsknotą... Lubię wracać. Może dlatego, że zawsze mi się wydaje, że to, do czego wracam, ukazuje mi się w zupełnie nowym świetle. Moje miasto, moje rzeczy, moi ludzie, moje zwyczaje. Zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo je lubię. Nie wiem, kto pierwszy to powiedział, ale na pewno napisała to w jednej ze swoich książek Regina Brett: „Szczęście polega na tym, żeby pragnąć tego, co już masz”.

W tym numerze „Zwierciadła” powraca Nick Cave – z nową płytą i koncertami, które niedługo zagra w Polsce. Z tej okazji zaprosiliśmy go na naszą kolekcjonerską okładkę, a właściwie zrobiła to Anna Gacek, której udało się namówić go na opowiedzenie paru nieznanych historii. Danuta Stenka, bohaterka naszej głównej okładki, też dała się namówić – tym razem Zofii Fabjanowskiej – na powrót do swoich aktorskich początków i miejsc z nimi związanych. Ja wspólnie z Ewą Woydyłło wracam wspomnieniami do minionych igrzysk olimpijskich, a Alina Gutek – do szkoły,

ale takiej, do której każdy chciałby chodzić. Opowiada o niej nauczycielka Joanna Białobrzeska. Czasem powrotom towarzyszy rozczarowanie, a nawet ból. O tym ostatnim również piszemy. Choćby w mojej rozmowie z Martą Niedźwiecką czy wywiadzie Joanny Derdy z neurobiolożką Zuzanną Setkowicz-Janeczko.

Wreszcie – początek jesieni to dla naszej redakcji powrót na Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. W tym roku też się tam wybieramy, a tymczasem dajemy wam przedsmak tego, co na nim będzie (oprócz felietonu Zosi polecam wywiady z Trine Dyrholm i Małgorzatą Hajewską-Krzysztofik). No i po latach wracamy do naszej kultowej akcji „Wolni od stresu” – tym razem w postaci całodniowej konferencji. Bilety rozchodzą się jak świeże bułeczki. Za co wam dziękujemy i już planujemy kolejną edycję.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC

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
2024

SPIS TREŚCI

40|

DANUTA
STENKA

*„Kiedy gram,
jestem bezpieczna,
chowam się
za rolę. To dla
osoby dośrodkowej,
jak ja, sytuacja
idealna. Level hard
to pokazać siebie”.*



48|

NICK CAVE

*„Dla mnie występy to
poważna sprawa. Każdy
ma znaczenie i wartość.
Poczucie bliskiej więzi
z innymi, w tym wypadku
z publicznością,
to może jedno z ostatnich
prawdziwie czystych
doświadczeń, jakie
są nam dane”.*

FELIETONY

- 26| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 28| KATARZYNA MILLER Mówi się
30| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 82| SONIA KISZA Histeria sztuki
116| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
272| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 32| W POSZUKIWANIU SENSU Psychologia. Instrukcja użycia

NA OKŁADCE

- 40| DANUTA STENKA Własne miejsce 48| NICK CAVE Radość jest możliwa

SPOTKANIA

- 56| MAŁGORZATA HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK Słońce w koronie drzewa
62| TRINE DYRHOLM Nieustraszona 68| ADRIANNA CHLEBICKA Śniadanie na plaży
72| SOPHIA MUÑOZ I CAMERON SHAHBAZI Muzykoterapia

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 86| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ O pieniądzech z pozycji dorosłego
90| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Dlaczego boimy się zbliżeń?
94| POWRÓT DO SZKOŁY Pileczka do pileczki
102| PODRÓŻE Za jeden uśmiech 108| W KRĘGU WARTOŚCI Przy nadziei

WOKÓŁ NAS

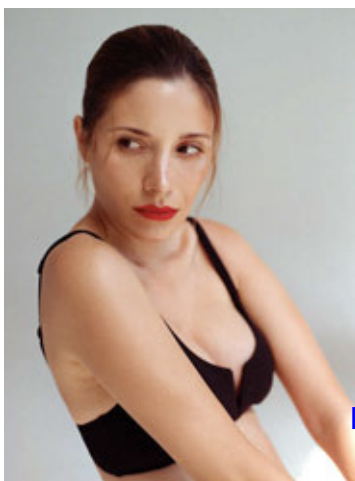
- 118| FOTOREPORTAŻ Sport to szczęście
126| MAM WPLYW Maria Peszek: Czasami trafiam w drżenia
134| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Life is brutal
142| ŚWIAT MŁODYCH Dominika Lasota: Jutro będzie nasze!
150| EKO? LOGICZNE!



68|

ADRIANNA
CHLEBICKA

*„Dopiero dziś dkrywam
określenie »siła kobiet«.
Kobiety w takiej skali
są w moim życiu od
niedawna, stają mi się
coraz bliższe. Bardzo
sobie cenię te relacje”.*



72|

SOPHIA MUÑOZ
I CAMERON SHAHBAZI

*Kontratenor i pianistka.
Najpierw byli dwojgiem
nieznajomych muzyków,
potem stali się muzycznymi
partnerami, z czasem przyjaciółmi.
Dziś są jak rodzina. Muzyczna.*



HAPPY HEARTS

- Handcrafted in Ethical Gold -

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

W.KRUK
1 8 4 0

SALON W.KRUK, PLAC TRZECZ KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724

SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720

SALON W.KRUK, CH RIVIERA, UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO 2, GDYNIA, TEL. 663 300 952

SALON W.KRUK, HOTEL RAFFLES EUROPEJSKI WARSAW, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 13, WARSZAWA, TEL. 783 458 150

[Kup książkę](#)

186| MODA INSPIRACJE

*Ma być
praktycznie! Zestaw
współgrających
ze sobą elementów
w nowej kolekcji
Chloé. Na wieczór
i na co dzień.*



254| KUCHNIA

*W roli głównej jabłka
z grójeckich sadów.
Nie tylko do szarlotki.
Jabłka w musach,
galaretkach, cydrach,
wytrawnych sałatkach.
Plus pasjonująca
historia zapomnianych
odmian tych owoców.*

KULTURA

160| DZIEJE SIĘ 162| KSIĄŻKI

164| ROZMOWA Gdzie się podziła pani Kowalska?

170| SŁOWA O MUZYCE 174| UWAGA, FESTIWAL! 176| UWAGA, SERIAL!

178| FILMY 180| SZTUKA Pod różowym sztandarem 184| NIE PRZEGAPCIE

MODA

186| INSPIRACJE Powrót pragmatyzmu

192| MODA MĘSKA Liga niekonwencjonalnych dżentelmenów

198| BIUROWA ELEGANCJA Back to work

202| DEFINICJA STYLU Diane Keaton:

Moda na własnych zasadach

204| AKTUALNOŚCI



APART
Złote kolczyki
z cyrkoniami
1569 zł.



244|

PARA WE WNĘTRZU
*Marta, architektka wnętrz,
Filip, fotograf, i ich miejsce
do życia w zmodernizowanej
i zaadaptowanej
na mieszkanie dawnej
włochowskiej fabryce.*

URODA

212| NA CO DZIEN. (Już nie) tylko balsam po goleniu

218| POD LUPĄ Nowa historia szypu

222| PIĘKNA HISTORIA Allure. Męski czar

224| TOP 7 226| NOWE I PONADCZASOWE

228| Nowości

ZDROWIE

232| WELLNESS Freediving. Zanurzenie po spokoj

238| PRZYGODY CIAŁA Ulga w bólu

242| NA TALERZU Byłe nie przesolić

DOM

244| PARA WE WNĘTRZU Witajcie w naszej fabryce

KUCHNIA

254| PRZY STOLE Jak ugryźć jabłko?

INNE

18| ZAMIAST WSTĘPU 24| LISTY
268| HOROSKOP 270| KRZYŻÓWKA



Na okładce: DANUTA STENKA
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA
Asystent fotografii: TOMASZ PAWLUS
Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ
Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/ DR IRENA ERIS
Stylizacja włosów: PIOTR WASIŃSKI/ VAN DORSEN
ARTISTS
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC
Produkcja sesji: MAGDALENA SOBOTKA

Danuta Stenka ma na sobie kurtkę Magda Butrym,
sukienkę Victoria Beckham, bransoletki Berries.



Na okładce: NICK CAVE
Zdjęcie: VENETIA SCOTT

*Listopadowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 2 października.*

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

MARCCAIN

Marc Cain Glam

[Kup książkę](#)

ZACZYNAM OD SLOW COOKING

Dziękuję za przypomnienie, jak wielką radość sprawia mi gotowanie. Po wywiadzie z moją ulubioną aktorką Juliette Binoche („Z” 09/24) udałam się do kina. Dosłownie delektowałam się każdą chwilą. Film utwierdził mnie w przekonaniu, że muszę zwolnić. W pędzącym świecie chwila gotowania i posiłku (często przygotowywanego i jedzonego w biegu) może być jedną z nielicznych, gdy zatrzymamy się w ciągu dnia. Tym bardziej rezonuje to z rozmową z Joanną Chmurą („Z” 09/24) „Jak odpoczywać, żeby odpocząć”. Na nagrobku nikt nie napisze mi „pracowała ponad siły”, „była zawsze dostępna, nawet w trakcie urlopu”. Przypominałam sobie, że uważne gotowanie jest dla mnie formą miniwczasów, kojącym doświadczeniem. Bez multitaskingu czy technologii – zero rozpraszaczy. Zwalniam. Mam nadzieję, że przełoży się to też na pozostałe czynności życia codziennego. Najpierw *slow cooking*, potem *slow life*.

Justyna

SAMA NA PERONIE

Artkuł „Matka Polka się buntuje” („Z” 09/24) był mi bardzo potrzebny.

Lukrowane macierzyństwo zawsze mnie odstraszało. Każdemu mówiłam, że to ciężka praca, odizolowanie, płacz z bezsilności. Współczesne macierzyństwo wymaga od nas zbyt dużo. Dla mnie to przede wszystkim odizolowanie. Drugie dziecko urodziłam po 11 latach. Koleżanki zachwycaly się niemowlakiem,



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków na czerwony dywan z limitowanej edycji

DR IRENA ERIS.

www.sklep.drirenaeris.com

bo ich dzieci, jak i moja starsza córka, były już nastolatkami. I co? I pusto... Znajomi zapomnieli, jak to jest mieć małe dziecko. Że nie przyjdę na grilla o 18.00, bo o 19.00 zaczynamy wieczorne rytuały. Że nie będę siedziała pół nocy na imprezie, bo nie wiem, ile razy w nocy będę musiała wstać, więc wolę się wyspać. Takie przykłady mogłabym mnożyć. Najbardziej przykre, co usłyszałam: „Robert nie lubi małych dzieci, drą się w restauracji”. Część przyjaciół o nas zapomniała, z relacji z innymi sami zrezygnowaliśmy. Ale prawda jest taka: masz małe dziecko, jesteś często samotna. I jak powiedziała Anna Czaratoryska: oglądasz świat z peronu. Pociąg ze znajomymi jedzie, a ty siedzisz...

Ania

NA SWOIM

Kiedy patrzę wstecz na moje życie, to mam wrażenie, że wyfrunięcie z rodzinnego gniazda było moją największą traumą. Dlatego z ciekawością przeczytałam wszystkie spostrzeżenia

i cenne wskazówki pana Wojciecha Eichelbergera w artykule „Wyprowadzam się” („Z” 09/24). Byłam do tego totalnie nieprzygotowana. Miałam wtedy 20 lat, a decyzja podyktowana była chęcią rozpoczęcia studiów na kierunku, który nie był dostępny w moim rodzinnym mieście. Było mi koszmarnie trudno, bo wychowano mnie na totalnie rozpieszczoną i niesamodzielną jedynaczkę. W domu lodówka zawsze była pełna moich ulubionych smakolejków, posiłki przygotowywali rodzice, mama prała, prasowała, sprzątała. Do tego rodzice absolutnie wszędzie mnie podwozili, więc średnio ogarniałam poruszanie się transportem publicznym. No i jak „poszłam na swoje”, to zderzenie z rzeczywistością było brutalne, a ja, będąc osobą szalenie ambitną i nie lubiącą porażek, wiele razy musiałam zagryźć zęby albo płakać w poduszkę. Co chcę przez to powiedzieć? Że ani dzieci, ani nastolatków nie powinno się we wszystkim wyręczać. I nie chodzi o to, aby wprowadzić musztę, ale uczyć dziecko różnych ważnych i potrzebnych czynności, nawet mimochodem i przez zabawę. Na przykład moja czteroletnia córka ma bardzo dużo frajdy i satysfakcji, kiedy pomaga mi wieszać pranie, nakrywać do stołu czy robić naleśniki. I jestem naprawdę spokojna, że jeśli w następnych latach będę angażować ją w kolejne czynności domowe, adekwatnie do jej wieku, to w dorosłość wkroczy przygotowana. A ja nie będę miała powodów być kontrolująca ani nadopiekuńcza.

Stala czytelniczka

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



PASQUALE BRUNI

ACT V.

BON TON, PETIT GARDEN & FIGLIA DEI FIORI

W. KRUK

¹₈⁴₀
Kup książkę