

ZWIERCIADLO.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

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

SOŁOZOFIA
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

Kup książkę

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)



Kup książkę

Zachwyty

LENA GÓRA

Nowa dziewczyna w mieście

oraz

KASIA SMUTNIAK

FILIP PŁAWIAK

DAGMARA DOMIŃCZYK

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

Trendy

SOLOZOFIA
czyli radość życia
w pojedynkę

CNOTY
wartości
ponadczasowe

PRZEWODNIK
po modzie
i urodzie

Jak będzie
smakował
2024?

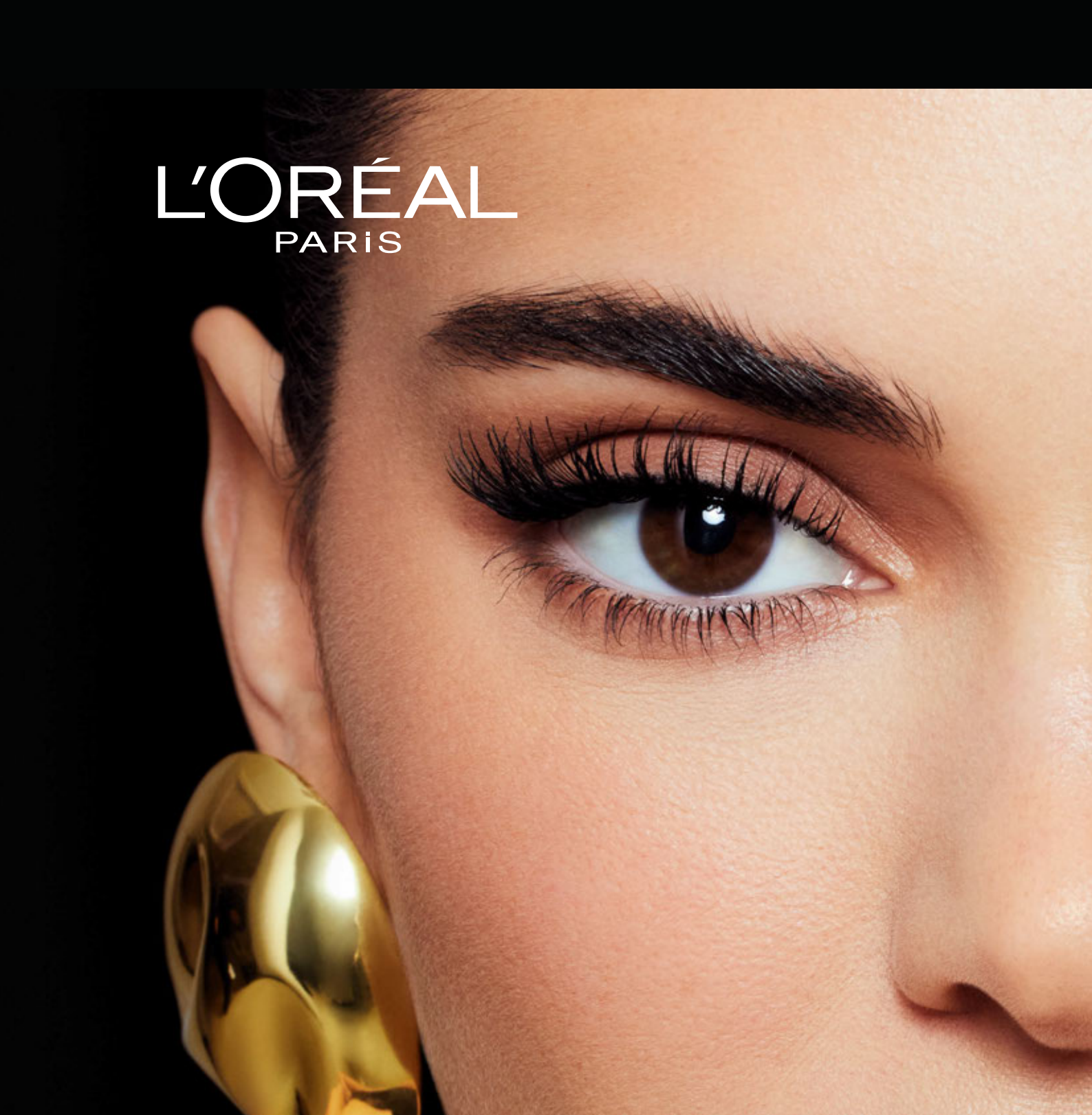


4 (2129) KWIECIEŃ 2024
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)



9 770514 099906

[Kup książkę](#)

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eye and ear. She has a large, shiny, gold-colored earring. Her eye is brown and looking slightly to the side. The background is black.

L'ORÉAL
PARIS

PANORAMA

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

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



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

MARCIANO

by

GUESS

GUESS.EU

Kup książkę



A close-up photograph of a woman's arm and hand. She is wearing a ring on her ring finger and a thin bracelet on her wrist. Her hand is raised, and she appears to be holding something small. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

NOWA ODSŁONA KOLEKCJI BIŻUTERII

PRELUDIUM
PARADISE BIRDS

W. KRUK
1 8 4 0

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

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

[Kup książkę](#)

*Hełmiśka
Hodnicka-Staroń*



[Kup książkę](#)

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



AMSTERDAM

PARIS

LONDON

SHANGHAI

RITUALS.COM

[Kup książkę](#)



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

[Kup książkę](#)



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 PONAD CZASOWYCH WZORÓW, KTÓRE Z PEWNOŚCIĄ PRZYKUJĄ UWAGĘ MIŁOŚNICZEK ORYGINALNEJ I NIEBANALNEJ BIŻUTERII.



[Kup książkę](#)

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



Kup książkę



Kiedy 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 Młcisława 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 zachwyków numerze.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘcie: ROBBY CYRON

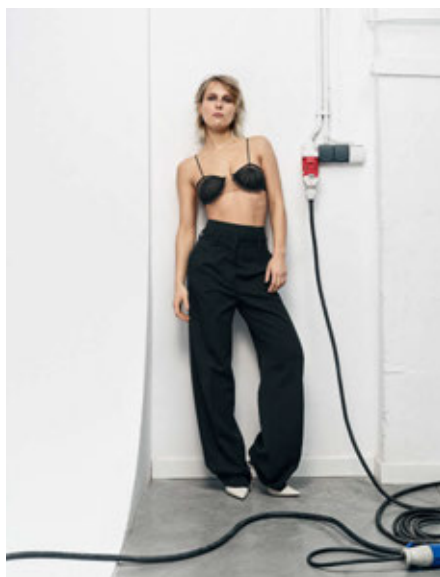
MARCCAIN

Marc Cain Collections

Kup książkę

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/VANDORSEN 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 MIŚKOWIEC. 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.*



TRENDY SEZONU



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| PIELĘGNACJA 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| ZAMIAST 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.*

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



Obserwuj nas na Instagramie: [@zwierciadlo_miesiecznik](https://www.instagram.com/zwierciadlo_miesiecznik)

GARDŁOWA SPRAWA

Rozmowa 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 przeczytaniu 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

Od 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



Autorki 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

Histeryczka... 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 Sonią Kiszą: nauczono nas, że kobiecie znaczy gorsze albo mniej poważne [wywiad z Sonią 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 protekcyjną 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” przeczytałam jednym tchem!

Joanna

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

REKLAMA

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE