

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

11 (2136) LISTOPAD 2024
Cena 14,90 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

JAKUB GIERZAL
Natura patrzy

JOANNA OKUNIEWSKA
Magia jest w nas

TEMAT MIESIĄCA
Deficyt przyrody

MAGDALENA
POPLAWSKA
Zawsze pod prąd



ZWIERCIADLO.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 POPŁAWSKA
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

Kup książkę

ZWIERCIADLO.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 GIERZAL
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

Kup książkę



[Kup książkę](#)

MILLION GOLD

NOWY ZAPACH

rabanne

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

Diamenty *premium*



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

APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



CONSTELLATION 28 MM

CZAS ZAKŁĘTY 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.



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

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



GEORGINA
for
GUESS

Kup książkę



[Kup książkę](#)

TOUS



**OTO ŚWIAT
TOUS**
TOUS.COM

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

YES × ZALEWSKI



Odkryj *nową kolekcję* stworzoną wspólnie
z Krzysztofem Zalewskim.

Dostępna w wybranych Salonach i na YES.pl

[Kup książkę](#)



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 wspornie 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

Wychodząc 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 bezfiszbinowymi 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

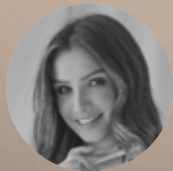
INNOWACYJNA
FISZBINA
COMFORT WIRE



BIELIZNA, KTÓREJ NIE POCZUWESZ

[Kup książkę](#)

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. Zależne jest to oczywiście od wielu zmiennych: pory dnia czy roku, naszego stanu emocjonalnego, płci czy wieku. Nisza to „creme 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.



PERFUMY NISZOWE

ZNAJDŹ ZAPACH, KTÓRY PRZYWOŁA
UPRAGNIONE EMOCJE.
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS
I NA DOUGLAS.PL.

ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

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 ciepłem paczuli i majestatyczną wonią kadzidła. 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
Mieszanek 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 ukuł 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 subtelności 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**



Kup książkę

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 dekadencją nutą absyntu, pudrową słodką 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. VELVETVELO 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**

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 cypruolu. Kwintesencja szlachetności, 100 ml, **ok. 1780 zł**

10. KILIAN Old Fashioned

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS, NOWOŚĆ
Łyk absolutu pszenicznego, likierowość dawany zestawiony 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**

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.

DOUGLAS

Kup książkę

NOWOŚĆ! CZYSTE ZŁOTO 24K



♥ Krystyna Janda

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

JANDA

b a d ż p r a w d z i w a ...

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 **KROSSMANN** i na janda.pl



Kiedy 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 oswoiłimy 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 rozleniwia i wypacza nasz charakter. A wtedy nie może się w nas budować tak potrzebna rezyliencja. W końcu, cytuję: „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 śliwkach... 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

ZDJĘCIE: ROBERT CYFRON, MAKIUAŻ I FRYZJURA: KATARZYNA OLKOWSKA, BIZUTERIA: TOUS



FOLLOW

Idę za głosem serca

W.KRUK

1 8 4 0

[Kup książkę](#)

Listopad
2024



NA OKŁADCE

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

Grudniowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 6 listopada.

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



Na okładce: MAGDALENA POPLAWSKA. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS.
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/AA WINGS OF COLOR. Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTISTS.
Stylizacja: MARTA OSTROWICZ. Asystent stylistki: ŁUKASZ 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: ZUZANKRAJEWSKA. Asystenci fotografki: KRYSZTOF STRUPIENIUK, SZYMON GRECKO, ZBYSZEK SZYCH.
Stylistka: MAGDA JANICKA. Asystentka stylistki: MARCELA CHODZEŃ. Makijaż: PATRYCJA MICHERA, JUSTYNA SZCZĘSNA. Fryzury: KAROLINA OSTROWSKA.
Joanna ma na sobie: sukienka (własność stylistki), biżuteria MAARJEWELLERY.
Produkcja: MARTYNA MAŃKOWSKA, OLIVIA STRADOWSKA. Projekt: Disney+. Sesja inspirowana serialem „To zawsze Agatha”, Disney+.

A woman with long dark hair, wearing a vibrant red long-sleeved dress, is posed against a black background. She is leaning forward with her right arm extended towards the viewer, wearing several large, ornate rings. A large, five-petaled flower brooch, heavily encrusted with diamonds, is pinned to the front of her dress. She is barefoot, and a thin chain anklet is visible on her right ankle.

PASQUALE BRUNI

ACT I.

GIARDINI SEGRETI

W. KRUK

^{1 8 4 0}
Kup książkę

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 Vaidalovich: Kobiety mniejszości mówią coraz głośniejsze

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

DENICLER.EU



DENI CLER

MILANO

[Kup książkę](#)

ZATRZYMANY CZAS

Znieklamany wznuszeniem 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: „Niezwyczajne 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

Rozmowa o pieniądzach 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” dojrzewał 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 przyrzeć 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

Koniec 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. Załamalam się, przestałam czytać gazety, każdego dnia tylko ćwiczylam 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 naczelniej, 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! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

CLARINS

Nowe Double Serum

Najbardziej kompletna
pielęgnacja
przeciwstarzeniowa¹



94%
kobiet przyznaje:
"Moja skóra wygląda
młodszej niż wczoraj"²

5 LAT BADAŃ
NAD EPIGENETYKĄ
CHRONIONE 6 PATENTAMI³
27 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

MOC ZMIANY PRZYSZŁOŚCI TWOJEJ SKÓRY

1. Od Clarins. 2. Test konsumencki, 353 kobiety, panel multietniczny, 28 dni. 3. We Francji, wybrane składniki aktywne.

[Kup książkę](#)

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, OGÓLNIE 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 dolegliwości. 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 Andrus”, czasem dorzucę 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 „córcie 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 „córek legend” 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! Apelowalbym 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? / Iszła którądy? / Od której nadeszła strona? / 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.