

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

9 (2110) WRZESIEŃ 2022

Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Raz daleko, raz blisko.
Przepis na udany związek?

PSYCHOLOGIA
Jak rozmawiać z nastolatkiem,
który nie chce rozmawiać?

Nie bój się rozvodu

Seks według nowego
scenariusza

Mamy ciało
do odzyskania!

MODA I URODA
*Trendy
na jesień i zimę*

W DUECIE

Katarzyna Błażejewska-Stuhr
i Maciej Stuhr

Czego uczą się od dzieci?

Grażyna Torbicka
i Joanna Kulig

Silne kobiety w świecie filmu

Dawid Ogrodnik
i Paulina Bernatek

zapraszają do przestrzeni
dobrostanu

BOGINIE MUZYKI

Beyoncé
Katie Melua
Yasmin Levy

Kate
KSIĘŻNA
Z WYBORU



ISSN 0514-0994, INDEKS 383767

09





MaxMara



BIŻUTERIA ZE ZŁOTA Z EMALIĄ: NASZYJNIK, wzór AP532-5856; BRANSOLETKA, wzór AP532-5854



APART.*pl*



BIZUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK, wzór AP532-2627; BRANSOLETKA, wzór AP532-2645; KOLCZYKI, wzór AP532-3393



APART.*pl*





MODIVO



Feminizm. To słowo – jak powiedziano by kiedyś w programie „Ulica Sezamkowa” – jest sponsorem tego wydania „Zwierciadła”, bo tak często pojawia się w naszych artykułach. Powołuje się na nie Joanna Kulig, wprost lub pośrednio mówią o nim Hari Kunzru, Karolina Sulej czy Maria Andrejczyk.

Ciekawa jestem, co znaczy dla Was być feministką czy feministą. Po prostu uznawać, że kobiety i mężczyźni mają równe prawa? Czy też walczyć z wszelką dyskryminacją na tym polu? Uświadamiać siebie i innych w kwestiach nierówności płacowych czy tych dotyczących dostępu do niektórych zawodów i stanowisk? A może wspierać kobiety w emancypacji? Przeciwstawiać się próbom ich uciszania w debacie publicznej? Promować siostrzeństwo? Samej stawać się bardziej niezależną i świadomą kobietą?

Dla mnie bycie feministką jest każdą z tych rzeczy, ale przede wszystkim ciągłą nauką nieoceniać innych kobiet z powodu ich stylu życia, wyborów, a czasem też wyglądu. Przez wieki doświadczaliśmy tego ze strony opresyjnego systemu, w którym funkcjonowałyśmy i nadal funkcjonujemy – bez sensu jest grać w tę samą grę. W tym numerze Anna Gacek przytacza zarzuty, z jakimi spotykała się Beyoncé seksownie tańcząca przed mężem w swoich teledyskach. Zuza O'Brien w okładkowym tekście pisze o złośliwościach wymierzonych w księżną Catherine z powodu jej podporządkowania się dworskiej etykietce. A na dalszych stronach Martyna Kaczmarek pyta: „Jak mamy budować ruch feministyczny, skoro u jego bram stoją osoby, które sprawdzają, czy jesteś wystarczająco dobra?”. Szanujmy się, wspierajmy i nie podcinajmy sobie skrzydeł, nawet jeśli stoją za tym dobre intencje. I kieruję te słowa też do siebie.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



Już jest! Cykl Joanny Olekszyk „Przerwa na kawę z Kasią Miller”, dostępny na: Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts oraz na zwierciadlo.pl. Zapraszamy do słuchania!



M O H I T O

mohito.com

Wrzesień
2022

SPIS TREŚCI



28

KSIĘŻNA CAMBRIDGE,
czyli Kate de domo Middleton, zdaje sobie sprawę, że reprezentuje przede wszystkim system, którego z racji swojej pozycji jest rzecznikiem. Nie dowiemy się pewnie, co ona sama na temat tego systemu myśli, ale swoją rolę odgrywa perfekcyjnie.

FELIETONY

- 18| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 20| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet
24| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 74| ANNA JANKO Pisane na lustrze
94| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
212| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

- 28| CATHERINE, KSIĘŻNA CAMBRIDGE Nowa twarz monarchii

TEMAT MIESIĄCA

- 38| CO TO ZNACZY DZISIAJ BLISKOŚĆ Razem, a nawet osobno

SPOTKANIA

- 46| JOANNA KULIG w rozmowie z Grażyną Torbicką
52| KATIE MELUA Prosto do nieba
56| PAULINA BERNATEK i DAWID OGRODNIK Ciało, głowa, duch
62| BEYONCÉ Ikona
68| YASMIN LEVY Najsilniejsza kobieta na świecie

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 76| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ? Odchodzę
80| POROZMAWIJMY O SEKSIE W jakim filmie grasz?
84| RODZICE NA NOWE CZASY Rozmawiamy
88| JAK WYCHOWUJĄ KATARZYNA BŁĄŻEJEWSKA-STUHR
I MACIEJ STUHR Zupełnie nowy wymiar



147

TRENDY

*Na nowy sezon. Ubrania,
dodatki, biżuteria.*



38

TEMAT MIESIĄCA

*Razem i osobno. Dzielić życie,
a nie dzielić mieszkania. Takich
par jest coraz więcej. Czy ten
pomysł ma sens, czy może
jest pułapką dla związku?*

46

JOANNA KULIG
*mówi Grażynie Torbickiej:
„Tęgoroczne Cannes dodało
mi odwagi, żeby opowiadać
kobięce historie. Przez
sztukę można wyrazić
trudne emocje, oczyścić się
i pójść dalej”.*



196 KUCHNIA

W krakowskim Rannym Ptaszku śniadanie zjesz też... po południu. Jest klasyka, są i pomysły z różnych stron świata.



154 MODA INSPIRACJE

Klasyczne kroje plus młodzieżowe akcenty, elementy stylu lat 50. i 90. w kolekcji włoskiej projektantki Alessandry Rich.

WOKÓŁ NAS

- 98| #BODYPOSITIVITY Ziemia do odzyskania
- 104| #BODYPOSITIVITY Obraz ciała
- 108| ZGODA WYRAŻONA Potrzebne jest wyraźne „tak”
- 112| AKTYWIZM PO POLSKU Instagramowa sufrażyстка
- 116| EKO? LOGICZNE! 118| TAK TO WIDZĘ Siła w parze z wrażliwością

KULTURA

- 125| DZIEJE SIĘ 128| UWAGA, KSIĄŻKA! Hari Kunzru o „Czerwonej pigułce” 131| KSIĄŻKI 132| FILMY
- 134| ROZMOWA Riley Keough, wnuczka Elvisa
- 138| SERIALE 140| MUZYKA 142| SZTUKA Witkacy
- 146| NIE PRZEGAPCIE!

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

- 147| Z WYBIEGU Trendy sezonu jesień–zima 2022
- 154| INSPIRACJE Z nutą ironii 160| OD PODSZEWKI Otul się na jesień
- 164| AKTUALNOŚCI 166| URODA TRENDY Autorska interpretacja
- 172| PERFUMY Zamieszanie wokół ambry
- 174| URODA ŻYCIA Emmy Kiworkowej
- 176| NOWOŚCI 178| TOP 7

ZDROWIE

- 182| PRZYGODY CIAŁA Zaakceptować i leczyć
- 186| NA TALERZU Tylko jeść i spać

DOM

- 188| PARA WE WNĘTRZU Posmak nieskończoności

KUCHNIA

- 196| PRZY STOLE Dzień dobry, smacznego

INNE

- 8| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY
- 26| ISTOTA RZECZY 208| HOROSKOP
- 210| KRZYŻÓWKA



Kolczyki
APART
209 zł.

188 PARA WE WNĘTRZU

Xawery Wolski, Nora Carrillo i dwór w Dańkowie. Tu rządzi sztuka.



Na okładce: Catherine, księżna Cambridge.
Zdjęcie: JOSH OLINS/
TRUNK ARCHIVE.

Październikowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 7 września.





Bransoleta i naszyjnik z Kolekcji Margaret

Lilou



MOC PERSONALIZACJI

LILOU.PL

WARSZAWA Mokotowska 63, Francuska 27, ARKADIA Al. Jana Pawła II 82, GALERIA MOKOTÓW Wołoska 12, SADYBA BEST MALL Powsińska 31,
PARYŻ 145, Boulevard Saint-Germain, **DÜSSELDORF** Grabenstrasse 8, **MÜNSTER** Drubbel 1-2,
BIALYSTOK Lipowa 4, **BIELSKO-BIAŁA** 11 listopada 60, **BYDGOSZCZ** Gdańska 14, **CZĘSTOCHOWA** Najświętszej Maryi Panny 30, **GDAŃSK** Ogarna 126/127,
GDYNIA Świętojańska 56, RIVIERA Kazimierza Górskiego 2, **GLIWICE** Zwycięstwa 9, **GORZÓW WIELKOPOLSKI** Wełniany Rynek 3/2, **KALISZ** Główny Rynek 6,
KATOWICE Dworcowa 15, SILESIA CITY CENTER Chorzowska 107, **KIELCE** Sienkiewicza 56, **KRAKÓW** BONARKA Kamieńskiego 11,
GALERIA KRAKOWSKA Pawia 5, **LUBLIN** Krakowskie Przedmieście 10, **ŁÓDŹ** Piotrkowska 18, MANUFAKTURA Drewnowska 58, **OLSZTYN** Stare Miasto 29/32,
OPOLE Rynek 17, **PŁOCK** Sienkiewicza 32, **POZNAŃ** Półwiejska 8/1-2, POSNANIA Pleszewska 1, **RADOM** Moniuszki 26, **RZESZÓW** Grunwaldzka 22/1,
SZCZECIN Edmunda Bałuki 4A, **TORUŃ** Szeroka 46, **WROCŁAW** Świdnicka 3, WROCLAVIA Sucha 1, **ZAKOPANE** Krupówki 17, **ZIELONA GÓRA** Żeromskiego 17



Bransoleta i naszyjnik z Kolekcji Margaret

Lilou



MOC PERSONALIZACJI

LILOU.PL

WARSZAWA Mokotowska 63, Francuska 27, ARKADIA Al. Jana Pawła II 82, GALERIA MOKOTÓW Wołoska 12, SADYBA BEST MALL Powsińska 31,
PARYŻ 145, Boulevard Saint-Germain, **DÜSSELDORF** Grabenstrasse 8, **MÜNSTER** Drubbel 1-2,
BIALYSTOK Lipowa 4, **BIELSKO-BIAŁA** 11 listopada 60, **BYDGOSZCZ** Gdańska 14, **CZĘSTOCHOWA** Najświętszej Maryi Panny 30, **GDAŃSK** Ogarna 126/127,
GDYNIA Świętojańska 56, RIVIERA Kazimierza Górskiego 2, **GLIWICE** Zwycięstwa 9, **GORZÓW WIELKOPOLSKI** Wełniany Rynek 3/2, **KALISZ** Główny Rynek 6,
KATOWICE Dworcowa 15, SILESIA CITY CENTER Chorzowska 107, **KIELCE** Sienkiewicza 56, **KRAKÓW** BONARKA Kamieńskiego 11,
GALERIA KRAKOWSKA Pawia 5, **LUBLIN** Krakowskie Przedmieście 10, **ŁÓDŹ** Piotrkowska 18, MANUFAKTURA Drewnowska 58, **OLSZTYN** Stare Miasto 29/32,
OPOLE Rynek 17, **PŁOCK** Sienkiewicza 32, **POZNAŃ** Półwiejska 8/1-2, POSNANIA Pleszewska 1, **RADOM** Moniuszki 26, **RZESZÓW** Grunwaldzka 22/1,
SZCZECIN Edmunda Bałuki 4A, **TORUŃ** Szeroka 46, **WROCŁAW** Świdnicka 3, WROCLAVIA Sucha 1, **ZAKOPANE** Krupówki 17, **ZIELONA GÓRA** Żeromskiego 17

Już za miesiąc

KALENDARZYK NA 2023 ROK



**WYJĄTKOWE
OKŁADKI**

*Pięć różnych wzorów
do wyboru.*

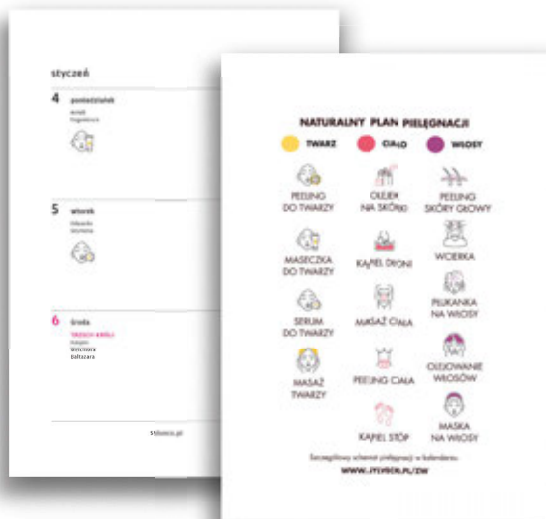
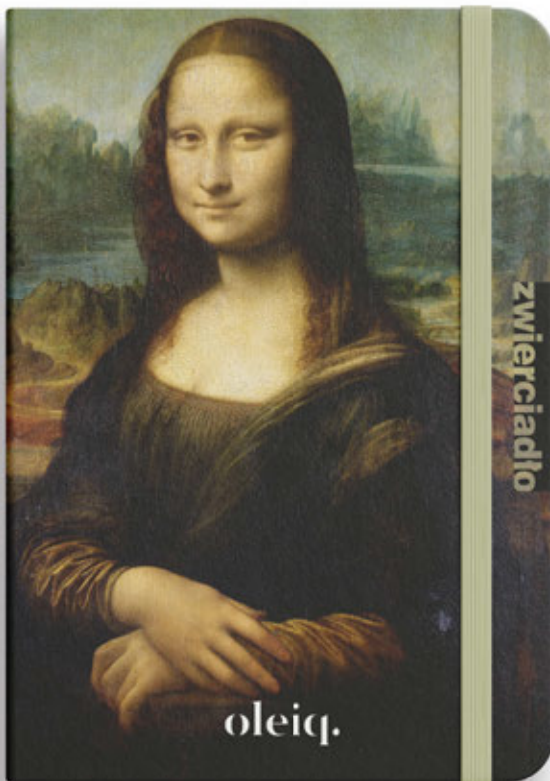
**PRZEJRZyste
KALENDARIUM**

*Od października 2022
do grudnia 2023 roku.*

**SPECJALNY
PLANER**

*Cytaty na każdy
tydzień.*

„Zwierciadło” z kalendarzykiem w sprzedaży od 7 września.



**PLAN PIELĘGNACJI
NA CAŁY ROK**
Twarz, ciało i włosy.
www.sylveco.pl/zwierciadlo

WAKACJE Z KRYZYSEM

Czy w trudnych czasach nadal można wsluchiwać się w siebie i żyć w zgodzie ze swoim tempem?

Opieram plecy o plażowy leżak, wiatr porusza falbanami parasolki, podmuch przynosi zapach morza i słodką nutę pieczonych pomidorów. Rejsowy statek „Księżniczka Adriatyku” dobiega do włoskiej mariny. Przewracam kartkę lipcowego „Zwierciadła” i nie wiem, czy wolno mi się cieszyć wakacjami... Tym dobrym, pełnym odpoczynku czasem. Odwiedzam profil kolejnej influencerki – wojna, inflacja. Pandemia odebrała mi 30. urodziny – wiem, to niewiele, wiem, innym odebrała znacznie więcej niż radość świętowania z bliskimi. Jak mogę czuć spokój, przecież w domu też czeka na mnie kredyt? Zamykam oczy, piasek omiata mi pępek. Czy wolno mi nadal żyć w zgodzie z moim tempem, iść za marzeniami? Nie mam odpowiedzi. Koniuszkiem języka dotykam warg, czuję sól. Przychodzi kolejne pytanie: Czy moja czułość do siebie jest tak duża, że nawet w trudnych czasach pozwalam sobie zaufać?

Małgorzata

ODNALEZIONE PRZYJEMNOŚCI

Artykuł „Radość – nasze paliwo” z lipcowego numeru „Z” dał mi wiele do myślenia.

Przeczytałam cały na wdechu i spojrzałam wstecz na swoje życie. Jestem matką trójki dorosłych dziś dzieci. Całe życie pracowałam zawodowo, jednocześnie wychowując, sprzątając i piorąc. Obowiązków było



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków do makijażu DR IRENA ERIS.

bez liku. SIEBIE zepchnęłam na sam koniec wszystkich potrzeb. To dzieci były najważniejsze. Pamiętam, jak czasami jechałam sobie coś kupić, na przykład jakieś ubranie, po czym wracałam z torbą rzeczy dla dzieci, nie mając nic dla siebie. Czułam się z tego powodu smutna, ale myślałam, że postępuję właściwie. Latami nie miałam żadnych przyjemności. Byłam przezroczysta, bezbarwna i gdzieś tam w głębi duszy bardzo nieszczęśliwa. Dzisiaj dzieci wyfrunęły już z gniazdka. Próbuję to wykorzystać na swoją korzyść. Regularnie korzystam z pobliskiej biblioteki. Co roku jeżdżę na wakacje. Od czasu do czasu funduję sobie masaż dla zdrowia i nowy ciuch dla przyjemności. Nie przeliczam już każdej złotówki, jak mam na coś ochotę – to po prostu biorę. Mimo upływu lat czuję się dużo szczęśliwsza niż 20 lat temu. Gdy patrzę na zdjęcia z tego okresu, widzę zmęczoną twarz i poważną minę. Dziś śmiało się uśmiecham, patrząc w obiektyw, i widzę, że mam przed

sobą najlepszy czas. Teraz już nie muszę, a przecież wszystko mogę. I bardzo mi się to podoba.

Roxi

WOLNOŚĆ KOCHAM I ROZUMIEM

Swjedzki model opisany w jednym z tekstów lipcowego numeru „Z” bardzo mi się spodobał.

Sama Szwecja jako kraj również jest przeze mnie ciepło wspomiana, bo miałam okazję ją odwiedzić – niestety tylko raz. Daleko nam jednak do tamtejszej mentalności. W naszym kraju niestety słowa „rozwód” czy „LGBT” albo „rodzina patchworkowa” są nacechowane pejoratywnie i uważane za niezgodne z jakimiś narzuconymi odgórnie zasadami. Gdzie podziła się wolność wyboru, wolność życia, o postępie nie mówiąc?! Nietolerancja ma się świetnie, osoby wyznające inne niż powszechnie przyjęte podejście do życia są wykluczane – jeśli nie jawnie, to po cichu. Wiem, bo sama odczuwam spojrzenia innych, kiedy otwarcie wyrażam swoje zdanie, inne niż reszty, lub gdy żyję według swoich przekonań, w zgodzie ze sobą, a nie tak, jak by tego chcieli inni. Chcę, by mój syn mógł żyć w kraju, gdzie może być sobą. Bez względu na to, jaki model rodziny wybierze, jaką orientację i jaki zawód. Jeśli będzie się to wiązało z opuszczeniem tego kraju, to nie będę miała mu takiej decyzji za złe. Miłość to piękne słowo i cudowne uczucie, ale może mieć różne odcienie. Wierzę, że on znajdzie dla siebie swój własny, najpiękniejszy. A ja będę go w tym wspierać.

Ilona

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



Rosenthal

**LETNIA
PROMOCJA
BIAŁEJ MARII**

Każdy Nabywca
zestawu o wartości
2500 PLN otrzyma
bonus w wysokości
1000 PLN!

www.rosenthal.pl

Sprawa XXII

NAJSTARSZY CZYTELNIK PEWNIENIE PAMIĘTAJĄ, ŻE WSZYSTKIE
MOJE DZIECI ZASŁUGUJĄ NA POEZJĘ Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI.
NIE MOGŁO JEJ WIĘC ZABRAKNAĆ I TYM RAZEM.



MACIEJ STUHR
aktor. Wszechstronny.
Gra, jak nie pisze.
Pisze, jak nie gra.

Hełoł, hełoł!
Trochem szernioł, trochem zbieł
Próbując utrzymać nawijkę przy rymie
Z hip-hopu to ja się raczej nie utrzymię

Ale nastolatka w domu przecież mam
Więc rapować będę! Tara tara tam
Sam coś szczajam, że słabo to się klei
Ale w drugiej zwrotce nie stracę nadziei

Słuchajcie mnie tera, bo mnie boli nera
Mużę do tej pieśni zrobię z komputera
Dufff dufff tsyy, i dufff dufff tsyy
Chyba już rytmiczniej wyją wiejskie psy

Jeśli szukasz sensu, jest on trochę skryty
Ale gdy go skumasz, to staniesz jak wryty
Będiesz w takim szoku, gdy mą pojdziesz głębie
Jakby cię w Krakowie obsrały gołębie

(Sorry, czytelniku, za ten lekki bluzg
Ale my, raperzy, mamy zgięty mózg
Nie usłyszysz od nas: „Jejku, co za draka!”
My całemu światu pokażemy faka)

Teraz następuje nagła zmiana bitu
Bo to było do kitu
Choć pisałem do świtu
A wyszło pitu-pitu
Już bym wolał, żeby #MeToo
Zrobiono mi w „Newsweeku”
A teraz fanów bez liku
Będę miał i hajsiku
Po tym zgrabnym rapiku
Cudnym hip-hopiku i ku, i ku, i ku-
Rde nie wiem co dalej

Ale się tym nie zrażam
Bo królom rapu zagrażam

Wygrażam całemu światu
Niczym kwiatu pszczołka
Niczym gniazdom kukułka
Jak głodowi bułka
Tak ja wasze czółka
Zapylam i stąd spylam
Podrzucam jajo
I bajo-
Bongo, bo jestem już w Kongo
Albo chociażby w Mrągo-
Wie.
Kolejna zwrotka
I znów rytmu wywrotka
Coś czuję, że w polskim rapie
Jestem niczym paprotka
Szprotka-stokrotka
Co se jeździ na wrotkach
Bo jest eko
Teraz otwieram wieko
Skrzyni z klejnotami
Zbierałem na nie latami
Brzęczą złote łańcuchy
A nie... to chyba racuchy
Co mi smaży żona
Trochę rangę rapu obniża mi ona

Założenia hipsterskie
Wykonanie dziaderskie
Ale mniejsza o to
Zaraz przez te rymy zmienię błoto w złoto
Oto Stachu już przez ramię czyta mi te wersy
Pewnie się wypowie w systemie *no mercy*
Ale co to, co to? Chyba pstryknę foto
Gęba mu się śmieje „ha, ha, hi, hi, ho, ho”
No i o to ojczymowi, o to tutaj cho-
Dziło.
Joł.
To ja se już goł.

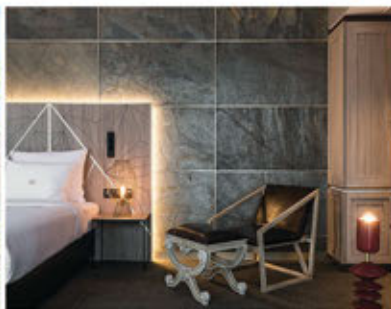


HOTEL & SPA

NOSALOWY PARK

ZAKOPANE

Wypoczywaj w 5* stylu w Zakopanem



ul. Kościuszki 18, 34-500 Zakopane

T: +48 18 200 06 70

E: rezerwacjapark@nosalowy.pl

www.nosalowypark.pl

