

ZWIERCADLO.PL

# zwieciadło

12 (2113) GRUDZIEŃ 2022

Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

Za co kochamy  
AGNIESZKĘ SMOCZYŃSKĄ  
TIMOTHÉE CHALAMETA  
VIOŁĘ DAVIS

Z wizytą u  
MAGDALENY  
FANGOR

Jak wychowuje  
EWA TELEGA

Moda  
MAGDA WIECZOREK  
i MARGARET  
w roli raperek

Uroda  
MIÓD DLA CIAŁA  
I DUCHA

TEMAT MIESIĄCA  
SAMOTNOŚĆ DOBRA I ZŁA

PSYCHOLOGIA  
BOGDAN DE BARBARO  
O czym myślimy,  
gdy mówimy: ojczyzna

Szczęśliwy mózg według  
JOANNY PODGÓRSKIEJ

Brudźmy się – apeluje  
WOJCIECH  
EICHELBERGER

Rewolucja jest kobietą  
IRANKI GENERACJIZ

# Magda Mołek

ŚWIAT jest piękny, synku





THE  
NEW

# iX1



**Radość z jazdy**

BMW iX1 xDrive30\*: zużycie energii w kWh/100 km (cykl mieszany, WLTP): 17,3–18,4. Zasięg elektryczny w km: 413–438.  
\*Wartości wstępne, które mogą ulec zmianie.



Poznaj pierwsze  
elektryczne BMW iX1







APART.pl





APART.pl



MERCEDES GLEITZE



LINDSEY VONN



GARBIÑE MUGURUZA



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**

A man with a beard and glasses, wearing a grey turtleneck, sits behind a woman with long, wavy brown hair. He is smiling and holding a small, light pink jewelry box. The woman is looking towards the camera. The background is a dark, wood-paneled wall.

W.KRUK  
1 8 4 0

KOMPLETY BIŻUTERII  
*z rabatem do -45%*

Oferta świąteczna obowiązuje od 12.11 do 24.12.2022 r. i kierowana jest do obecnych i nowych członków Klubu dla Przyjaciół W.KRUK. Rabat naliczany jest od cen regularnych. Szczegóły w salonach i na [wkruk.pl](http://wkruk.pl)

A man with a mustache and a woman are smiling together. The woman is wearing a light pink blazer and is playing a kalimba. The man is wearing a red jacket and a grey sweater. The background is dark and out of focus.

# ŚWIĘTA

*w komplecie*





# TOUS

TOUS.COM





Pierścionki z kolekcji Sparkling

# Lilou

CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL

A close-up photograph of a woman with brown, wavy hair looking down at a sleeping baby. The baby is wrapped in a white, textured blanket. The woman's hand, wearing a ring with a blue gemstone, is visible near the baby. The background is softly blurred, showing what appears to be a hospital bed.

*Jestem  
przyszłością*

YES

YES BIŻUTERIA | YES.PL





Bransoletka  
**SCARLETT**  
589 PLN

Pierścionek  
**LA PRIMA**  
1449 PLN



Kolczyki  
**MIDNIGHT**  
2995 PLN



Kolczyki  
**LA PRIMA**  
1395 PLN

Pierścionek  
**WIKTORIAŃSKA**  
3695 PLN

Pierścionek  
1015 PLN



Kolczyki  
**DAYLIGHT**  
3595 PLN

# *Bizuteria* YES

Razem z biżuterią podaruj jej siłę, odwagę, czułość i miłość. Podaruj jej wolność od stereotypów, nierówności i niesprawiedliwości. Twórzmy razem lepszy świat dla kobiet.



Bransoletka  
**THONET**  
4679 PLN

Bransoletka  
**THONET**  
4279 PLN



Zawieszka  
**DAYLIGHT**  
2395 PLN



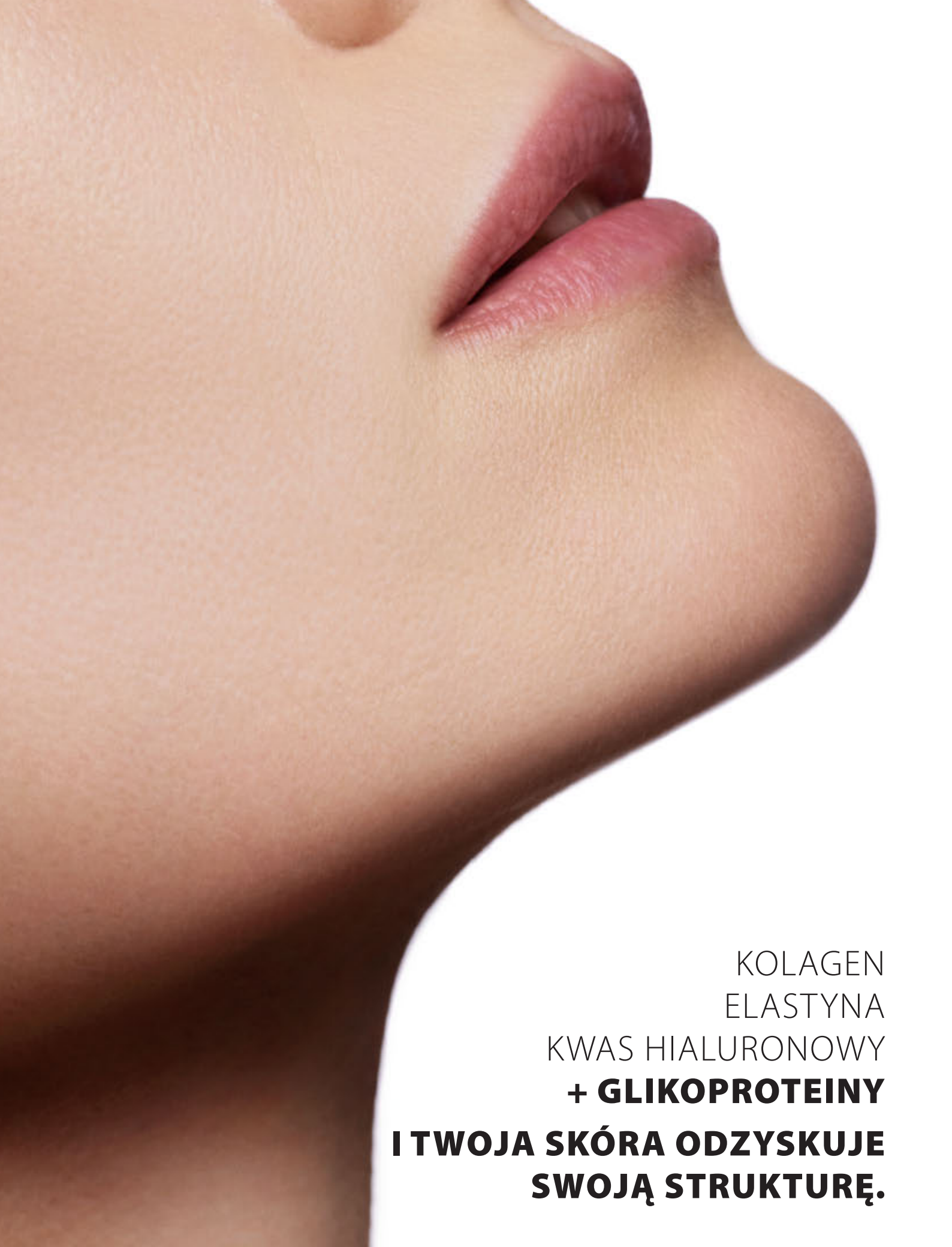
Pierścionek  
**DAYLIGHT**  
2695 PLN

Pierścionek  
**THONET**  
1549 PLN



# YES

YES BIŻUTERIA | YES.PL



KOLAGEN  
ELASTYNA  
KWAS HIALURONOWY  
**+ GLIKOPROTEINY**

**I TWOJA SKÓRA ODZYSKUJE  
SWOJĄ STRUKTURĘ.**



LIFT INTEGRAL

LIERAC

LABORATOIRES

LA CRÈME JOUR RAFFERM  
THE FIRMLING DAY C

# LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

W aptece, paraaptece i na stronie [pl.lierac.com](http://pl.lierac.com)



diegom.it follow us @diegom\_milano



Krystyna Janda  
**My Clinic**

## KRIOLOGY

Spektakularne efekty działania  
 porównywalne do  
**ZABIEGÓW  
 KRIOTERAPII\***

Badania potwierdziły, że u 100% kobiet  
 nastąpiło zmniejszenie długości  
 i głębokości zmarszczek.



1. Zdjęcie skóry  
 wykonane przed  
 rozpoczęciem  
 stosowania kremu.

2. Zdjęcie skóry  
 wykonane po  
 1 zastosowaniu  
 kremu.

3. Zdjęcie skóry  
 wykonane po  
 regularnym  
 10-cio dniowym  
 stosowaniu kremu.

Dotyczy kremu KRIOLOGY 50+ na dzień dobry.

### ODKRYCIE! ICE TREATMENT COMPLEX

– autorskie połączenie najnowocześniejszych technologii oraz precyzyjnie dobranych, nowatorskich składników aktywnych. Działając z ekstremalną skutecznością, spowalnia procesy starzenia się skóry, poprawia jędrność, zmniejsza liczbę zmarszczek, modeluje owal twarzy.

Profesjonalne  
 kosmetyki  
**My Clinic**

*Polecam*


♥ *Krystyna Janda*

WYJĄTKOWE PROMOCJE NA JANDA.PL

ODZYSKAJ WYGLĄD SKÓRY SPRZED 10 LAT!



WYPRÓBUJ KOSMETYKI Z LINII KRIOLOGY 50+, 60+, 70+: KREM NA DZIEŃ DOBRY, KREM NA DOBRANOC, KREM POD OCZY.

Dostępne w  oraz w najlepszych drogeriach.



**N**ie wiem, jak to ująć, by nie wyszło głupio, ale jestem wielką fanką naszego grudniowego numeru.

Choć kosztował nas więcej pracy niż zwykle (spójrzcie na jego objętość), to kiedy w dniu wysyłki, późnym wieczorem, zasiadłam do pisania Wstępniaka, czułam, że to, co udało nam się stworzyć, to jakiś kosmos!

No bo spójrzcie choćby na naszych bohaterów i bohaterki. Magda Molek, znakomita dziennikarka, która zadaje gościom, ale i sobie, ważne, dociekliwe pytania. Ile i ilu z Was z utęsknieniem wyczekuje wtorków, kiedy publikuje je na swoim kanale? Viola Davis, genialna aktorka, która mówi w wywiadzie takie rzeczy, że naprawdę powinna zostać królową, a nie tylko ją grać. Reżyserka Agnieszka Smoczyńska, dzięki której talentowi i wyobraźni „Silent Twins” ogląda się niemal z dziecięcym zachwytem. Albo Timothée Chalamet – objawienie kina, który żałuje, że nie urodził się w czasach sprzed Internetu i mediów

społecznościowych. Naprawdę, jeśli ten nasz świat przetrwa i stanie się lepszy, to dzięki takim młodym ludziom jak on! Duże wrażenie zrobiła na mnie także dyrygentka Anna Sulikowska-Migoń, a zwłaszcza jej słowa o pracy z ciałem i tym, jak ważne jest, by patrzeć członkom orkiestry prosto w oczy. Ale to jeszcze nie!

Odwiedzamy samą Magdalenę Fangor, artystkę i wdowę po Wojciechu Fangorze, Bogdana de Barbaro pytamy o trudne sprawy, bo o ojczyznę, a Joannę Podgórską – o fantastyczną chemię naszego mózgu. W dziale Zdrowie piszemy o przełomowym leczeniu niepłodności, która często okazuje się skutkiem dziecięcej traumy. Cieszę się, że w wielu tekstach przewija się wątek osamotnienia, są też wskazówki, jak mu przeciwdziałać. Zapewniam, że wżruszycie się nad tekstem o rodzicach dzieci z niepełnosprawnością, i rozsmakujecie w naszej Modzie i Urodzie.

Po prostu mam nadzieję, że zagłębianie się w ten numer da wam tyle radości, ile mi dało jego polecenie!



#### **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 Zwierciadło.pl

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA





OPEN THE WONDER

SWAROVSKI

Grudzień  
2022

# SPIS TREŚCI



42

MAGDA MOLEK

*„Gdyby ten świat, zamiast zamykać usta kobietom, więcej ich słuchał, byłibyśmy w zupełnie innym miejscu. Bardzo w to wierzę. Ale to się stanie wtedy, jeśli my, kobiety, zaczniemy słuchać siebie”.*

## FELIETONY

- 30| MACIEJ STUHR W krzywym zwierciadle
- 32| KATARZYNA MILLER Kobiety alfabet
- 34| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 36| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 88| ANNA JANKO Pisane na lustrze
- 120| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
- 280| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

## NA OKŁADCE

- 42| MAGDA MOLEK To kobiety trzymają świat w zachwycie

## TEMAT MIESIĄCA

- 52| SAMOTNOŚĆ DOBRA I ZŁA Nie jesteś sam(a)

## SPOTKANIA

- 62| AGNIESZKA SMOCZYŃSKA Skok na głęboką wodę
- 70| TIMOTHÉE CHALAMET Zakochany kanibal
- 76| MOCNE WEJŚCIE Anny Sulikowskiej-Migoń, dyrygentki
- 82| VIOLA DAVIS Waleczne serce

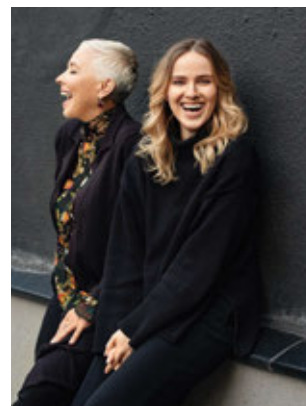
## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 90| W KRĘGU WARTOŚCI Kto ty jesteś?
- 96| ZDROWIE PSYCHICZNE Szczęśliwy mózg
- 102| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Polubić bakterie
- 108| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Niemonogamia
- 114| JAK WYCHOWUJE Ewa Telega

114

JAK WYCHOWUJE

*Ewa Telega: Nigdy bym się nie zgodziła być z córką na „ty”, bo matka to matka. Ale udawanie, że z tego powodu jestem mądrzejsza, jest okropne.*



62

AGNIESZKA  
SMOCZYŃSKA

*Nie ma siostry. Ale dorastała wśród siedmiu siostr matki. Dlatego w filmach opowiada o siostrzeństwie. Dla niej niedostępnym.*



52

TEMAT NUMERU

*Samotność nie zawsze jest zła. – Droga do prawdziwej bliskości z drugim człowiekiem wiedzie przez uniejętne bywanie samemu ze sobą – mówi psycholożka Joanna Heidman.*



# PATEK PHILIPPE GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

WORLD TIME REF. 5230P

## 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

**180**

**MODA  
INSPIRACJE**

*Złote kolczyki koła  
to teraz klasyka  
porównywalna do  
sznura perel.*



**242**

**ARTYŚCI  
WE WNĘTRZU**

*Dom Wójcicha Fangora  
i jego żony Magdaleny  
w dawnym młynie  
w Błędowie.  
Nasycony sztuką.*

### WOKÓŁ NAS

124| FOTOREPORTAŻ Artyści na plakaty 130| DONOSY RZECZYWISTOŚCI  
Silaczki i silacze 138| SZKOLNE POSEUSZEŃSTWO Skończmy z podległością  
144| DALEKO I BLISKO Rewolucja jest kobietą  
150| DALEKO I BLISKO Młode Iranki są odważniejsze 152| EKO? LOGICZNE!

### KULTURA

157| DZIEJE SIĘ 160| ROZMOWA Morten Harket z A-ha  
164| MUZYKA 166| KSIĄŻKI 168| UWAGA, SERIAL! Emily Blunt o „Angielec”  
170| SERIALE 172| FILMY 174| SZTUKA Anish Kapoor  
178| NIE PRZEGAPCIE!

### MODA

180| INSPIRACJE Na okrągło 194| NA CO DZIEŃ Look jak z filmu  
198| ZOOM Przeciwnictwa się przyciągają; Szmaragdowa piękność  
204| AKTUALNOŚCI

### URODA

208| NA CO DZIEŃ Blask i mat 216| POD LUPĄ Efekt tu i teraz  
218| TOP 7 220| NOWOŚCI 224| SPA Miód dla ciała i duszy  
232| MEDYCYNĄ ESTETYCZNA Czas zmian

### ZDROWIE

236| PRZYGODY CIAŁA Widzieć więcej  
240| NA TALERZU Grzyby nie tylko na Wigilię

### DOM

242| ARTYŚCI WE WNĘTRZU Tworzywo do życia  
252| DESIGN Sztuka szczegółu

### KUCHNIA

254| PRZY STOLE Bohaterowie codzienności

### INNE

22| ZAMIĄST WSTĘPU 28| LISTY 38| ISTOTA RZECZY  
276| HOROSKOP 278| KRZYŻÓWKA

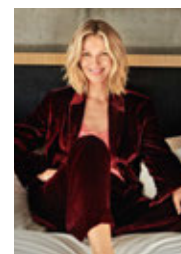


**APART**  
kolczyki 249 zł.

**224**

**URODA SPA**

*Apiterapia – zabiegi dla  
gładkiej skóry i dobrego snu.  
W Hotelu Dębowym na  
Dobrym Śląsku.*



Na okładce: MAGDA MOLEK.  
Zdjęcie: ADAM PLUCIŃSKI/MOVE.  
Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS.  
Makijaż: PATRYCJA SIERZPUTOWSKA-GŁOWICKA.  
Fryzury: KAMIL PECKA.  
Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.  
Magda ma na sobie  
koszulkę i garnitur z kolekcji Magda Molek x Reserved.

*Styczeńowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 1 grudnia.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik