

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

5 (2118) MAJ 2023

Cena 11,90 zł (w tym 8% VAT)

MICHAŁ CZERNECKI  
Męskość to siła plus wrażliwość

KRYSTYNA BUDNICKA  
dziewczynka,  
która pokonała Hitlera

Astronom, geniusz, szpieg?  
Rzecz o KOPERNIKU

MIKA URBANIAK  
i jej misja

TEMAT MIESIĄCA  
Młodzi też mają rację

PSYCHOLOGIA  
Powrót taty po latach  
Wellmania, czyli jak  
naprawdę poczuć się lepiej

Wszyscy jesteście seksualni

oraz  
Wielkanoc  
z BASIĄ STARECKĄ

Jak rozmawiać  
z roślinami

## NATALIE PORTMAN

Czytaj i zmieniaj świat na lepsze







**Radość z jazdy**

BMW X5 xDrive40i: zużycie paliwa, cykl mieszany w l/100 km: 8,9-10,7. Emisja CO<sub>2</sub>, cykl mieszany w g/km: 204-244.



THE NEW

# X5



Odkryj nowe BMW X5:







ZŁOTA BIŻUTERIA: NASZYJNIK Z CYRKONIA, wzór AP533-3763; KOLCZYKI Z CYRKONIAMI, wzór AP533-2800;  
PIERŚCIONEK Z SZAFIRAMI SYNTETYCZNYMI, wzór P-1152.01



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**



Nowa odsłona  
autorskiej kolekcji biżuterii

K W I A T Y

*nocy*





wkruk.pl

W. KRUK  
1 8 4 0





***NOBU HOTEL***  
WARSAW

*dine with us . stay with us*











# YES

KOLEKCJA ŚLUBNA





  
goturkiye.com







TASTE IN  
ISTANBUL  
IS THE  
NEW COOL





**K**wiaty? Na wiosnę? Przełomowe!” – ta sarkastyczna uwaga Mirandy Priestly z filmu „Diabeł ubiera się u Prady” (woryginalie: „Florals? For spring? Groundbreaking!”) stała się niemalże przestrożą dla każdej szanującej się redaktorki naczelnej magazynu mody. A że „Zwierciadło” mody jest tylko w pewnym procencie, pozwoliliśmy sobie w tym numerze sygnąć trochę kwieciami. I to nie byle jakim. Bo w postaci choćby warmińskich mandali Mayry Wojciechowicz czy leczniczych roślin z najnowszej książki Roberta Rienta. W ludzkiej naturze jest bowiem na wiosnę zwracać się ku kwiatom. A nawet z nimi rozmawiać. Bo tak, wiosna przyszła nieodwołanie, nawet jeśli czasem zetnie jeszcze mrozem. Kasia Miller w felietonie „Mówi się” pisze, że jej samej pewność tego, że wiosna i tak nadejdzie, pozwala czerpać nadzieję w czasach takich jak te, kiedy kryzys panuje na zmianę z wojną.

A jak wiosna, to święta, a jak święta, to spotkania w rodzinnym gronie, które pewnie nie każdego cieszą w tym samym stopniu. Jednym przypominają o tych, których już nie ma, innym – o tym, czego od bliskich nie dostali i nigdy nie dostaną. Ale czyż to nie świadczy o tym, jak wielką wartością jest dla nas rodzina? I jak wielkie pokładamy w niej nadzieje? Rozmawiamy o tym z prof. Bogdanem de Barbaro, z prof. dr hab. Barbarą Józefik, która pochyła się nad tematem tzw. pokolenia kanapkowego, i z Wojtkiem Eichelbergerem, doradzającym mężczyznom, którzy chcą naprawić relacje z dziećmi. W kwestii świąt na własnych zasadach od strony kulinarnej nie ma chyba lepszej ekspertki niż Basia Starecka – cieszę się, że zgodziła się zdradzić nam swoje przepisy. A Fundacji SEXed dziękuję za to, że od tego numeru będzie naszym stałym partnerem przy temacie seksualności. Tak, wdzięczność i nadzieja to (oczywiście obok kwiatów) moje ulubione „wzory” na wiosnę.



#### 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 [zwierciadlo.pl](http://zwierciadlo.pl)

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA





MARCCAIN

MARC-CAIN.COM



Maj  
2023



32|  
NATALIE PORTMAN

*„Nigdy nie czułam się jak multiinstrumentalistka. Raczej jak ośmiornica, której splątały się macki, gdy usiłowała chwycić zbyt wiele. Mam wieczny głód nauki, wiedzy, odkrywania. A może nie chce dorosnąć?”*

#### FELIETONY

- 22| MACIEJ STUHR W krzywym Zwiercadle  
24| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 26| KATARZYNA MILLER Mówi się  
28| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie  
76| ANNA JANKO Pisane na lustrze  
110| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie  
228| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

#### NA OKŁADCE

32| NATALIE PORTMAN Witaj w klubie

#### TEMAT MIESIĄCA

Świat młodych

40| WKRAZAJĄC W DOROSŁOŚĆ

#### SPOTKANIA

- 50| MICHAŁ CZERNECKI Iluzjonista  
58| JOANNA WALORSKA Głowa, ciało, serce  
64| KATARZYNA BANDYRA Co robią białka?  
68| MIKA URBANIAK Moja misja

#### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 80| W KRĘGU WARTOŚCI Na dobre i na złe  
88| WSZYSTKO ZOSTAJE W RODZINIE Wypalenie opieką  
94| RODZICE NA NOWE CZASY Zerwane więzi  
100| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Mam prawo do przyjemności  
104| PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA Kwestia życia i śmierci

80|

#### W KRĘGU WARTOŚCI

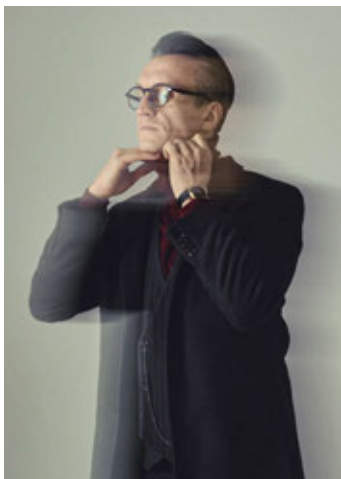
*Rodzina jest jak soczewka, przez którą patrzymy na zmiany. Na to, co dzieje się z miłością, z wolnością, z rozwojem.*



50|

MICHAŁ CZERNECKI

*Uważa, że nowy model męskości jeszcze się waży. Bo odłożyliśmy broń i zbroję do lamusa, a widzimy, że mogą się jeszcze przydać.*



68|

MIKA URBANIAK

*Ma misję: mówić o depresji i innych schorzeniach psychicznych. Przyczynić się do pokonania stereotypów. Zna wiele cierpiących osób, które milczały, bo bały się, bo się wstydziły. Jak kiedyś ona sama.*



# PIĘKNO PUSTYNNEGO KRAJOBRAZU

TYM RAZEM UTALENTOWANI  
ZEGARMISTRZOWIE MARKI  
RADO W POSZUKIWANIU  
INSPIRACJI SIĘGNĘLI DO ŚWIATA  
ZACHWYCAJĄCYCH MINERAŁÓW  
I KSZTAŁTOWANYCH WIATREM  
NADMORSKICH WYDM.



**K**luczowym założeniem podczas każdego etapu projektowania zegarków Rado Centrix była chęć osiągnięcia wizualnej harmonii. Dlatego nową linię czasomierzy wyróżnia przede wszystkim ponadczasowy design i elegancka paleta kolorystyczna, bazująca na ciepłym różowym złocie, brązach i czerni. Jednym z detali, który od razu przykuwa naszą uwagę, jest łagodnie sferyczne szkło szafirowe o zaokrąglonych krawędziach, które po obu stronach zostało pokryte powłoką antyrefleksyjną. Dzięki temu zabiegowi tarcza zegarka jest zawsze przejrzyste widoczna i pozwala na podglądanie pracy wahnika automatycznego z włosm balansu Nivachron™. Rezerwa chodu wynosi odpowiednio 48 godzin i 80 godzin dla mniejszego i większego modelu. Precyzja wskazań została przetestowana we wszystkich pięciu wymaganych pozycjach. Centrix w wersji kwarcowej posiada chip komputerowy, który wykrywa i koryguje nagłe wstrząsy



*Modele z najnowszej kolekcji Rado Centrix to połączenie najbardziej zaawansowanych mechanizmów automatycznych i kwarcowych z ponadczasowym designem. Dzięki eleganckiej i wyrafinowanej formie będą stanowiły doskonałe uzupełnienie każdej stylizacji.*

mechanizmu, zapewniając doskonale precyzyjne wskazania. Nowoczesny mechanizm jest także odporny na zmiany temperatury i wilgotności.

Logo marki w nowym Rado Centrix jest bardziej wyraziste niż w poprzednich wersjach. W modelach z brylantowymi indeksami na tarczy ponownie pojawia się napis „Jubilé”. Symbol kotwicy na koronce zegarka jest szczegółowo wykończony techniką laserową, co sprawia, że jest bardzo dobrze widoczny. Boki koperty nie są proste, ale łagodnie zaokrąglone, dzięki czemu harmonijnie wpisują się w ogólny, delikatniejszy kształt modelu oraz płynnie łączą z zaprojektowanym na nowo dekletem o subtelnej geometrii, zmniejszonej liczbie oznaczeń i z laserowo grawerowanym numerem seryjnym. Trzyczęściowe zapięcie

ze szcztokowanej stali szlachetnej stanowi dodatkowe zabezpieczenie dla nowych modeli Rado. Linia Centrix to uosobienie dewizy „prostota jest duszą elegancji”.



**160|**  
MODA  
INSPIRACJE

*Nowa kolekcja  
Paula Smitha.  
I chmury, jeden  
z najciekawszych  
wzorów sezonu.*



**180|**  
URODA  
NA CO DZIEŃ

*Kartka czystego  
papieru? Ryż?  
A może figa? Nowe  
nuty w perfumach.  
Idealne na wiosnę.*

**WOKÓŁ NAS**

**112| FOTOREPORTAŻ**

**120| KTÓRĘDY DO DOBROSTANU?** Śmiech zamiast detoksu

**126| EKOLOGICZNE ROZMOWY** Salátka ze świerszczem

**128| MAM WPŁYW** Ty musisz żyć

**KULTURA**

**135| DZIEJE SIĘ** **138| FILMY** **140| SERIALE**

**142| MUZYKA** **144| KSIĄŻKI**

**146| POSTAĆ** Mikołaj Kopernik

**152| SZTUKA** Édouard Manet i Edgar Degas

**158| NIE PRZEGAPCIE**

**MODA**

**160| INSPIRACJE** Przesilenie

**165| ZOOM** Przeciwności się przyciągają

**166| NA CO DZIEŃ** W rytmie hip-hopu

**170| ZOOM** Wrzuć na luz

**174| POSTAĆ** Pani własnej duszy

**176| AKTUALNOŚCI**

**URODA**

**180| NA CO DZIEŃ** Papier i ryż

**184| POD LUPĄ** Co to znaczy inflammaging?

**190| NOWOŚCI** **192| TOP 7**

**196| MEDYCYNA ESTETYCZNA** Odchudzanie na żądanie

**ZDROWIE**

**198| PRZYGODY CIAŁA** Rośliny, które leczą

**202| NA TALERZU** Słuchaj własnego ciała. I eksperymentuj!

**KUCHNIA I DOM**

**206| Wielkanocna** Starecka

**INNE**

**14| ZAMIAST WSTĘPU** **20| LISTY**

**224| HOROSKOP** **226| KRZYŻÓWKA**



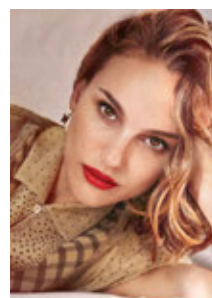
**206|**

**KUCHNIA  
I DOM**

*Wielkanoc u Basi Stareckiej,  
dziennikarki kulinarnej  
i blogerki. Przepisy inne  
niż wszystkie – bo podkreślone  
fantazją.*



**APART**  
Kolczyki  
124 zł.



Na okładce: NATALIE PORTMAN.  
Zdjęcie: PAMELA HANSON/  
TRUNKARCHIVE.

*Czerwcowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 4 maja.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)   Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik





JENNIFER LOPEZ FOR

# intimissimi

THE ART OF ITALIAN LINGERIE



## DWUJĘZYCZNOŚĆ

**Wręcz nie mogę się doczekać weekendowego poranka w szlafroku i lektury kolejnego numeru „Zwierciadła”.**

Artykuły dotyczące psychologii wręcz polykam. W kwietniowym wydaniu z wielkim zainteresowaniem przeczytałam wywiad z Natalią de Barbaro, którą cenię za jej książkę „Czuła przewodniczka”. W wywiadzie „Wierzę w lekkoduszność” odnalazłam siebie jako Tkaczkę. Wiele razy zastanawiałam się nad tym, dlaczego przerywam jakąś czynność i mam przymus robienia przez chwilę czegoś innego, po czym wracam do głównego zadania. Byłam na siebie zła o to, że nie potrafię się skupić... A jednak jest to do czegoś potrzebne. Może do tego, żeby złapać perspektywę? Nawet pisząc ten tekst, gotuję obiad i rozmawiam córką o „Panu Tadeuszu”. Myślę, że tkactwo jest moją naturą, moim pierwszym językiem. Mam też jednak drugi język, wyuczony, ten „luczniczy” – i nim najczęściej posługuję się w pracy, żeby szybciej osiągnąć cel. Być może potrzebuję w życiu obu tych języków, ale lucznictwo chyba bardziej mnie eksploatuje. Dziękuję za ten wywiad, skłonił mnie do głębokiej refleksji na temat życia nie swoim życiem i szukania prawdy o sobie.

*Anna*

## ODWAŻNA

**W kwietniowym numerze „Zwierciadła” przeczytałam poruszający wywiad z Joanną Nowak „Najmocniej na świecie”, która już od lat przemierza cały świat z Gają**



Autorki listów otrzymują orientalnie-kwiatową wodę perfumowaną Unltd Camou For Women marki BLAUER, dostępną w sieci DROGERIE NATURA, [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl).

– **swoją dziesięcioletnią obecnie córką.** Ta historia jest o tyle poruszająca, że Joanna została przez swojego partnera porzucona w zaawansowanej ciąży. Czy ja też znalazłabym w sobie tyle siły i determinacji, aby w podobnej sytuacji spakować plecak i spełniać swoje marzenia? Odpowiedź jest prosta – nie. Skąd to wiem? Przed laty mężczyzna, który był moją największą i jedyną jak dotąd miłością, zostawił mnie bez słowa wyjaśnienia dziesięć miesięcy po ślubie. I niczego wtedy tak bardzo nie pragnęłam, jak wyjazdu gdzieś daleko – zostawienia wszystkiego za sobą, totalnej zmiany otoczenia, poznania nowych ludzi i kultur. Ale nie odważyłam się. Zostałam w Polsce, długo rozpaczalam... i choć minęło bardzo dużo czasu, to wcale nie uleczyło to moich ran. Niedawno napisał do mnie wiadomość, że wciąż pamięta mnie i wszystkie nasze wspólne chwile, że wtedy bardzo mnie kochał... Wszystkie wspomnienia ożyły, a ja zrozumiałam, że już potem nigdy nie czułam się tak naprawdę szczęśliwa – a może gdybym wtedy odważyła się na wyjazd, byłabym „cholernie szczęśliwa”, tak jak Joanna?  
*Czytelniczka*

## SOLIDARNOŚĆ POTRZEBNA OD ZARAZ

**Wspaniały wywiad z Agnieszką Jankowiak-Maik „Prawa nie są nam dane na zawsze” [„Z” nr 3/2023] czytałam dzień po obejrzanym w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim spektaklu „1989”. Wciąż jestem poruszona tym, jak przedstawiono udział kobiet w wydarzeniach sprzed 1989 roku, ale też tym, że w końcu powiedziano głośno, jak wielką cenę płacili za tamten przewrót, który zmienił naszą rzeczywistość i dał wolność. Jak przemilczany jest ich wysiłek i ból. Trudno mi jednak pogodzić się z tym, że na co dzień wciąż musimy mówić o tym, co powinno być oczywiste, że wciąż musimy walczyć krzykiem (często inaczej się nie da), gdy któraś z sióstr traci życie, zdrowie lub podstawowe prawa, domagać się czegoś. Nadal też boli mnie to, że na straży starego ładu często stoją kobiety. Widzę, jak zmienia się świat i bardzo życzę sobie i bliskim mi kobietom, żebyśmy potrafiły działać na rzecz innych, wspierały się i nie zamykały oczu na niesprawiedliwość. Myślę, że każda z nas w swoim otoczeniu może zrobić coś, co będzie wiatrem w żaglach zmian. One się dzieją. Musimy tylko nadać im tempo i pamiętać, że nic nie jest dane na zawsze. Tymczasem właśnie zabieramy się rodzinnie do rozwiązywania krzyżówki – każde wydanie „Zwierciadła” to dla nas frajda. Trzy pokolenia kobiet i mężczyzn zbierają się co miesiąc, by główkować i dociekać. I mieć satysfakcję, gdy kolejne kratki zapełniają się literami. Jesteśmy wielkimi fanami Waszej krzyżówki. Dziękujemy!**

*Marta*

**Czekamy na Wasze listy!** Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami ([listy@zwierciadlo.pl](mailto:listy@zwierciadlo.pl)).

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*



# CLARINS

PODWÓJNA MOC.  
TERAZ TAKŻE  
W LEKKIEJ  
KONSYSTENCJI.



Po 7 dniach stosowania  
kobiety zaobserwowały:  
gładszą skórę 92%  
bardziej promienną skórę 91%  
Zregenerowaną skórę 89%

## Nowość

# Double Serum Light Texture

Kompleksowy koncentrat  
przeciwdziałający starzeniu się skóry.

Wszystko, co kochasz w Double Serum, teraz także w lekkiej konsystencji, idealnej dla skóry mieszanej, tłustej oraz wrażliwej. Szybko wchłaniająca się i ledwo wyczuwalna konsystencja: w ciągu zaledwie 7 dni oznaki starzenia wyglądają na zredukowane.\*

\*Test konsumencki, panel wieloetniczny, 352 uczestników.