

# zwierciadło

**TEMAT MIESIĄCA**

Wszystkie stworzenia /  
duże i małe

**WIELKI HOROSKOP  
NA 2024 ROK**

**DARIA ZAWIAŁOW**

To, co wiem o miłości

**KAMIŁA URZĘDOWSKA**

Zaopiekowałam się swoją  
wrażliwością

**KAROLINA GRUSZKA  
i IWAN WYRYPAJEW**

zapraszają do Teal House

oraz

**YOKO ONO**

**ALEKSANDRA HERZYK**

**TOMASZ ZIĘTEK**

**BRIGITTE BARDOT**

**MIKOŁAJ ŁOZIŃSKI**

**PSYCHOLOGIA**

Kto tu rządzi  
– smartfon czy ty?

Seks osób  
neuroatypowych

Czego córka  
potrzebuje od ojca

Rzeczy, które robimy  
przeciwko zdrowiu

Kiedy boli dusza

1 (2126) STYCZEŃ 2024

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)



*Magdalena Cielecka*

*Marta Nieradkiewicz*

**SIOSTRY na ZABÓJ**



ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

**TEMAT MIESIĄCA**  
Wszystkie stworzenia  
duże i małe

**WIELKI HOROSKOP**  
NA 2024 ROK

**DARIA ZAWIAŁOW**  
To, co wiem o miłości

**KAMIŁA**  
**URZĘDOWSKA**  
Zaopiekowałam się  
swoją wrażliwością

**KAROLINA GRUSZKA**  
**i IWAN WYRYPAJEW**  
zapraszają do Teal House

*oraz*  
**YOKO ONO**  
**ALEKSANDRA HERZYK**  
**TOMASZ ZIĘTEK**  
**BRIGITTE BARDOT**  
**MIKOŁAJ LOZIŃSKI**

**PSYCHOLOGIA**

Kto tu rządzi  
– smartfon czy ty?

Seks osób  
neuroatypowych

Czego córka  
potrzebuje od ojca

Rzeczy, które robimy  
przeciwko zdrowiu

Kiedy boli dusza

1 (2126) STYCZEŃ 2024  
Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 1 >



9 770514 099906

*Magdalena Cielecka*

*Marta Nieradkiewicz*

**SIOSTRY na ZABÓJ**

# j'adore

NOWY ZAPACH

L'OR







**DIOR**





ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: ZAWIESZKA, wzór 110.911;  
BRANSOLETKA, wzór 110.911



APART.pl







ZŁOTE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI I BRYLANTAMI, wzory 220.538 i 220.209



APART.pl







ZŁOTA BIŻUTERIA: NASZYJNIK, wzór AP533-8327; ZAWIESZKA Z KRYSZTALEM, wzór AP534-4319;  
KOLCZYKI Z KRYSZTAŁAMI, wzór AP534-4324; BRANSOLETKA, wzór AP533-8337

APART.pl







SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: ZAWIESZKA, wzór AP535-2181;  
KOLCZYKI, wzór AP535-2178; PIERŚCIONEK, wzór AP529-5355



APART.pl





**BREITLING**



CHARLIZE THERON  
NAVITIMER  
FOR THE JOURNEY

APART.pl





## Prezent dla Ciebie

W Klubie dla Przyjaciół W.KRUK  
do zakupów za min. 599 zł  
odbierz za 1 zł srebrny lub złoty  
naszyjnik z kolekcji Freedom ELEMENTS,  
o wartości 299 zł.



## ŚWIĄTECZNA PODRÓŻ

Gdy na niebie rozbłyszczą pierwsze gwiazdy,  
na najdalszym krańcu Ziemi lub tuż obok domu.

W świąteczny wieczór bądź blisko tych,  
którzy są dla Ciebie całym światem.

*Martyna Majuszczyńska*





W. KRUK  
1 8 4 0







# CO SPRAWIA, ŻE ROLEX TO ROLEX?

**To nie koła i trybiki.** To nie stal, którą hartujemy, ani złoto, które wytapiamy. To nie suma poszczególnych części zaprojektowanych, uformowanych, pieczołowicie wypolerowanych i zamontowanych z ogromną dbałością i dzięki mistrzowskim umiejętnościom.

To poświęcenie czasu. Trzeba wielu dni pracy w naszych warsztatach, abyśmy mogli w końcu umieścić na tarczy to słowo: „*Superlative*”. To symbol naszej niezależności, odpowiedzialności i uczciwości. Ponieważ wszystko, co robimy, dotyczy Twojego cennego czasu.

*#Perpetual*









**PANDORA**

LOVES, UNBOXED





# YES



*„To łatwe, niemożliwe,  
trudne, *warte próby*”*

W. Szymborska





# TOUS



**CELEBRATING ALL STYLES**

[TOUS.COM](https://www.tous.com)





# Lilou



CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL



# CELEBRUJ PIĘKNO

DOUGLAS



1  
2

Duży wybór prezentów już od 39 zł znajdziesz w perfumeriach Douglas i na douglas.pl. Zeskanuj kod QR!



# PODARUJ PIĘKNO W PREZENCIE



DOSTĘPNE  
W PERFUMERIACH  
DOUGLAS I NA  
DOUGLAS.PL.

## 1. TRUE™ MEN SKIN CARE

### Advanced Age & Pollution Defence

Zestaw w ekskluzywnym opakowaniu zawiera krem nawilżający na dzień, krem przeciwzmarszczkowy na noc oraz krem do rąk, 1 szt., ok. 290 zł

## 2. LAURA MERCIER Caviar Eye Color

Kultowy cień do powiek bogaty w pigmenty w trwalszej formule utrzymuje się przez 24 h. Dostępny w 12 odcieniach, 1 szt., ok. 205 zł

## 3. KILIAN Angel's Share

Inspiracją dla oszałamiającej kompozycji jest historia produkcji wyśmienitego koniaku przez ósme już pokolenie rodziny Hennessy, 50 ml, ok. 1089 zł

## 4. GIORGIO ARMANI Si Intense

Reinterpretacja kultowego szyprowego zapachu wzbogacona o aksamitne nuty ambrowo-owocowe i zmysłową wanilię, 50 ml, ok. 589 zł

## 5. MOLTON BROWN Orange

### & Bergamot Aroma Reeds Diffuser

8 patyczków kultowego dyfuzora zapachowego roztaacza zapach sewilskiej pomarańczy, neroli i trwałego piżma, 150 ml, ok. 319 zł

## 6. LALIQUE Santal

Ciepło świętego drewna sandałowca z pikantnym kardamonem i kminkiem przywołuje na myśl wieczór przy płonącym ognisku, 190 g, ok. 356 zł

## 7. BRIONI Eau de Parfum Essentiel

Wyrafinowany zapach dla mężczyzny – z musującą bergamotką, aromatycznym kardamonem, drzewną paczulą i żywicznym kadzidłem, 60 ml, ok. 495 zł

## 8. DR IRENA ERIS Face Contouring Palette

Dwa matowe bronzery w ciepłej i chłodnej tonacji, róż do policzków oraz szampański rozświetlacz, 20 g, ok. 259 zł

## 9. LANCÔME La Vie est Belle L'Extrait

Najcenniejszy zapach z kolekcji z hipnotyzującą kompozycją róży i irysa oraz tajemniczym akordem drzewnym oud, 30 ml, ok. 435 zł

## 10. BURBERRY Goddess

Intensywna wanilia w roli głównej podkreślona prowansalską lawendą oraz ziemistymi nutami kakao i korzeni imbiru, 50 ml, ok. 535 zł

## 11. CLARINS

### Wonder Perfect Mascara 4D

Zapewnia cztery wymiary perfekcyjnych rzęs: długość, objętość, podkręcenie, doskonale krycie. Efekty widoczne są dzień po dniu, 8 ml, ok. 145 zł

# DOUGLAS



**POŻEGNAJ  
PRZEBARWIENIA**



# EKSPERT W REDUKCJI WSZYSTKICH TYPÓW PRZEBARWIENI

Wybierz swoje serum **NIVEA CELLULAR LUMINOUS** z opatentowanym składnikiem Luminous<sup>630</sup>. **Zredukuj przebarwienia i ciesz się świetlistą cerą.**



Zaawansowane **serum kuracja na przebarwienia** rozjaśnia przebarwienia w 2 tygodnie, a po 12 redukuje intensywność przebarwień aż do 71%\*. Zapobiega powstawaniu nowych oraz nawilża skórę i wyrównuje jej koloryt.



**Serum Anti-Age 2w1 na przebarwienia i zmarszczki** redukuje przebarwienia nagromadzone w ciągu 10 lat. W 2 tygodnie rozjaśnia przebarwienia, a po 12 je redukuje – rozjaśnienie przebarwień potwierdzone u 97% kobiet\*\*. Wzmacnia strukturę, przywraca gęstość i ujędrnia skórę. Wypełnia nawet głębokie zmarszczki w 7 dni.



Udoskonalające **serum na przebarwienia po trądziku** widocznie rozjaśnia przebarwienia potrądzikowe w 2 tygodnie, a po 12 redukuje przebarwienia, co potwierdza 100% kobiet\*\*\*. Wygładza skórę nadając jej jednolitą strukturę. Matuje cerę i reguluje wydzielanie sebum.

Pierwsze rezultaty  
widoczne po 2 tygodniach.  
To działa!



Szykujecie się już do zimowania? Bo ja jestem w trakcie robienia zapasów. Na razie są to głównie zapasy soli do kąpeli, ciepłych skarpet, dżemów truskawkowych i świeczek. Koło łóżka rośnie też stos książek do przeczytania, a na serwisach streamingowych – lista rzeczy do obejrzenia. Ale przede wszystkim rośnie we mnie potrzeba posiedzenia w domu, schowania się pod kocem, odpoczęcia po całym roku.

W książce „Zimowanie”, do której lubię wracać właśnie w okolicach grudnia, Katherine May pisze: „Zima to czas na wycofanie się ze świata, na maksymalne wykorzystanie skąpych zasobów, na dokonywanie aktów brutalnej skuteczności i usuwanie się z widoku – ale wtedy właśnie odbywa się transformacja”. Ze swoim chłodem i mrokiem w naturalny sposób skłania nas raczej do mówienia „nie” niż „tak”, do regeneracji sił, a czasem nawet hibernacji. Pobyciu sam na sam ze sobą, przemyśleniu sobie paru spraw. To wcale nie oznacza braku radości, przyjemności, zachwytów czy wręcz poczucia szczęścia – w końcu zimą obchodzimy też święta Bożego Narodzenia, Nowy Rok oraz małe i większe uroczystości – ale robi trochę więcej miejsca także dla zadumy, melancholii czy wręcz smutku. Jak wyznała mi niedawno dobra znajoma, bardzo ceni



sobie te momenty, kiedy odczuwa smutek, bo jest wtedy bardziej delikatna i uważna na uczucia swoje i innych.

W styczniowym „Zwierciadle” pomysłów na zimowanie znajdziecie bez liku. Razem z nami można się porządnie wyspać, otulić pielęgnacyjnymi rytuałami, wybrać w podróż w czasie do Paryża okresu belle époque albo posłuchać piosenek o złamanym sercu, które poleca nasza nowa felietonistka Anna Gacek. Można też zczytać się w rozmowie o potrzebie duchowości z Martą Niedźwiecką, Temacie miesiąca opowiadającym o ludziach, którzy oddają swój czas i energię zwierzętom, czy wyjątkowym wywiadzie z aktorkami Magdą Cielecką i Martą Nieradkiewicz, które nie tylko w filmie „Lęk”, ale i w życiu, są dla siebie jak siostry. A ja – zgodnie z tym, o czym rozmawiam w tym numerze z prof. Bogdanem de Barbaro – życzę wam zdrowia, szczęścia i pomyślności. Do przeczytania w nowym roku!

A handwritten signature in black ink, reading "Joanna Olekszyk". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA





PATEK PHILIPPE  
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI

**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

Styczeń  
2024

# SPIS TREŚCI



46|

MARTA  
NIERADKIEWICZ  
I MAGDALENA  
CIELECKA

„Coś w tym musi być, że już drugi raz obsadzono nas w roli siostr. Co konkretnie, o to trzeba by zapytać reżysera »Lęku«, ale obie śmiejemy się, że zgodnie z prawem serii, czekamy na trzecią taką propozycję”.

## FELIETONY

- 36| MACIEJ STUHR W krzywym Zwiercadle 38| KATARZYNA MILLER Mówi się  
40| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 42| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie  
96| ANNA JANKO Pisane na lustrze 122| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie  
324| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

## NA OKŁADCE

- 46| MAGDALENA CIELECKA I MARTA NIERADKIEWICZ Pomyślmy o tym jutro

## TEMAT MIESIĄCA

- 56| CZŁOWIEK I NATURA Wszystko dla zwierząt

## SPOTKANIA

- 70| DARIA ZAWIAŁOW Mój najbliższy krąg  
78| KAMILA URZĘDOWSKA Stać zawsze za sobą  
84| MIKOŁAJ ŁOZIŃSKI Fajny dodatek do polskości 90| YOKO ONO Więcej niż żona

## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 100| HIGIENA CYFROWA Prawda ekranu 106| W KRĘGU WARTOŚCI Bądź zdrowa  
112| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Wyjątkowi  
116| RODZICE NA NOWE CZASY Czego córki potrzebują od ojców

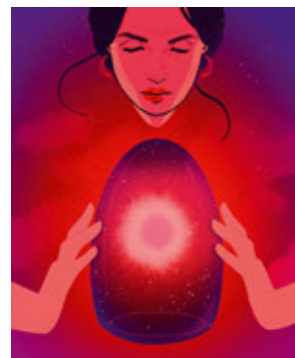
## WOKÓŁ NAS

- 126| FOTOREPORTAŻ Mój piękny Paryż 136| MAM WPLYW Praktyka i miłość  
142| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Świetlistymi jesteście istotami  
148| ŚWIAT MŁODYCH Wolność, równość, braterstwo  
156| EKOLOGICZNE ROZMOWY Brigitte Bardot  
158| EKO? LOGICZNE!

142|

NIEZBĘDNIK  
NOWOCZESNEJ  
DZIEWCZYNY

Odczuwamy głód treści i sensu. Jest taka część w nas, która potrzebuje czegoś mniej doczesnego. To duchowość.



70|

DARIA ZAWIAŁOW

„Miłość to wartość nadrzędna. Dla mnie jest na pierwszym miejscu. To bycie blisko, troska o drugą osobę, lojalność, czasem poświęcenie. I rzecz może banalna: wspólny śmiech”.



84|

MIKOŁAJ ŁOZIŃSKI

Sześć milionów Żydów zginęło, jego rodzina przeżyła Zagładę. Zafascynowało go, co takiego w sobie mieli, że przetrwali. Żeby rozgryźć tę tajemnicę, napisał „Stramera”. A teraz – „Stramerów”.