

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

03 (2140) MARZEC 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI
Mój największy talent?
Samodyscyplina

Niesamowity
ROBBIE WILLIAMS

CAMERON DIAZ wraca.
Kto tęsknił?

OTYLIA JĘDRZEJCZAK
Sport to nadal męski świat

Jak wychowują
AGNIESZKA i PIOTR
GŁOWACCY

oraz

MARGARET,
KATARZYNA DĄBROWSKA,
GOSIA BACZYŃSKA,
KASIA GANDOR,
ZOE SALDAÑA

PSYCHOLOGIA

Ewa Woydyłło
Zabawa to poważna sprawa

Joanna Flis o złości.
Czuj, nie poskramiaj

Marta Niedźwiecka
A właśnie że zrób aferę!

MAŁGORZATA
SZUMOWSKA

Nie chcę się bać: ani fal, ani życia

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 03.03.2025

03 (2140) MARZEC 2025²⁴
Cena 16,99 zł (w tym 8% VAT)

MALGORZATA SZUMOWSKA
Nie chcę się bać: ani fal, ani życia

Niesamowity **ROBBIE WILLIAMS**

CAMERON DIAZ wraca.
Kto tęsknił?

OTYLIA JĘDRZEJCZAK
Sport to nadal męski świat

Jak wychowują
AGNIESZKA i PIOTR
GŁOWACCY

oraz

MARGARET,
KATARZYNA
DĄBROWSKA,
GOSIA BACZYŃSKA,
KASIA GANDOR,
ZOE SALDAÑA

PSYCHOLOGIA

Ewa Woydyłło
Zabawa to poważna sprawa

Joanna Flis o *złości.*
Czyj, nie poskramiaj

Marta Niedźwiecka
A właśnie że zrób aferę!

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

Mój największy talent?
Samodyscyplina

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 31.03.2025

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

03 (2140) MARZEC 2025
Cena 14,89 zł (w tym 8% VAT)

MAŁGORZATA SZUMOWSKA
Nie chcę się bać: ani fal, ani życia

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI
Mój największy talent?
Samodyscyplina

CAMERON DIAZ wraca.
Kto tęsknił?

OTYLIA JĘDRZEJCZAK
Sport to nadal męski świat

Jak wychowują
AGNIESZKA i PIOTR
GŁOWACCY

oraz

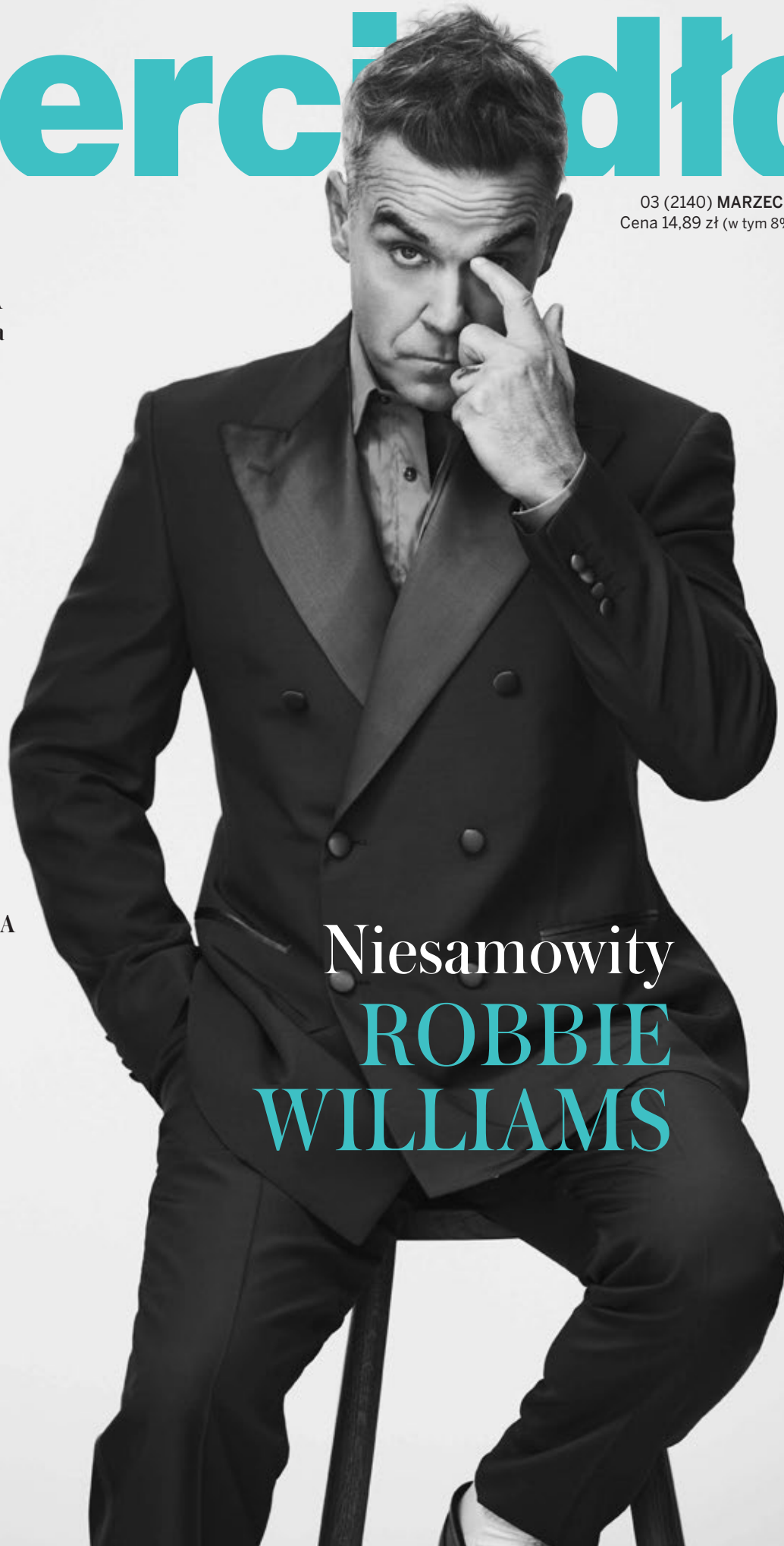
MARGARET,
KATARZYNA DĄBROWSKA,
GOSIA BACZYŃSKA,
KASIA GANDOR, ZOE SALDAÑA

PSYCHOLOGIA
Ewa Woźny
Zabawa to poważna sprawa

Joanna Flis *o złości.*
Czuj, nie poskramiaj

Marta Niedźwiecka
A właśnie że zrób aferę!

Niesamowity
ROBBIE
WILLIAMS



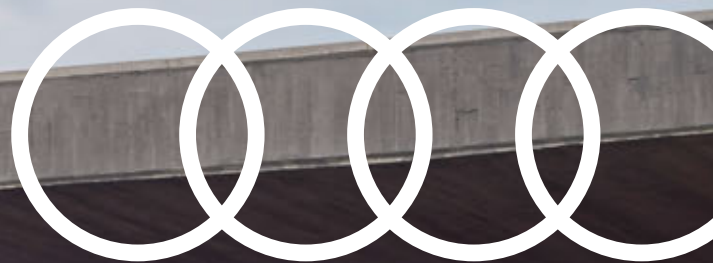
ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
0 3>
9 770514 099111
Numer w sprzedaży do 31.03.2025



100% Audi A6. 100% elektryczne.

Nowe, w pełni elektryczne Audi A6 Sportback e-tron z zasięgiem do 755 km i szybkim ładowaniem do 270 kW.

This is Audi



Audi
Przewaga
dzięki
technice



**Dowiedz się więcej
o modelu lub porozmawiaj
z Audi Ekspert Online**

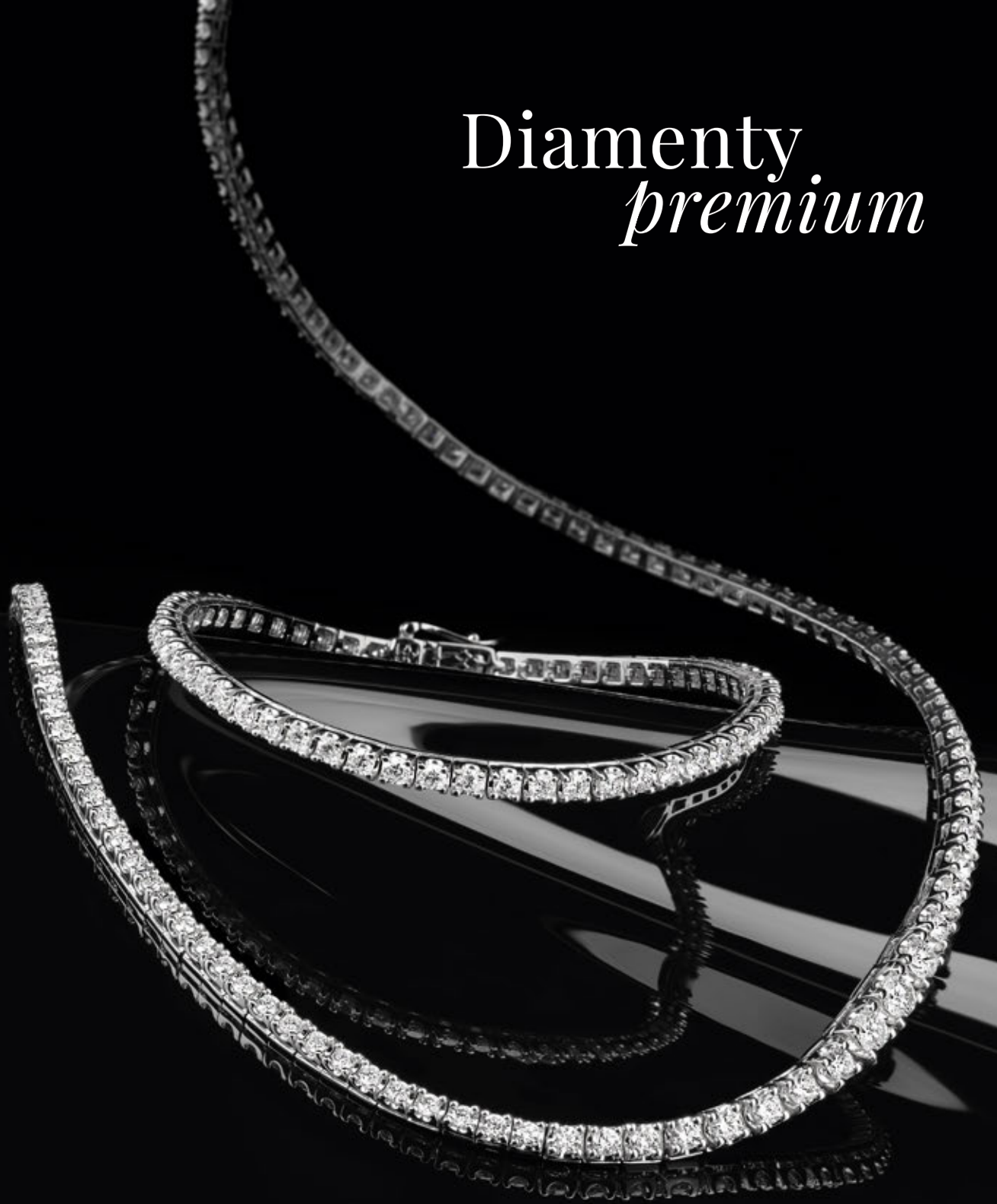


W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej wynosi od 13,6 do 16,6 kWh/100 km, emisja CO₂ wynosi 0 g/km, zasięg do 755 km. Dane na podstawie świadectw homologacji typu dla cyklu mieszanego. Zużycie energii elektrycznej, emisja CO₂ i zasięg zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Szybkie ładowanie z mocą do 270 kW na stacjach szybkiego ładowania HPC pozwala na doładowanie akumulatora w ciągu 10 min. do poziomu zwiększającego zasięg o nawet 310 km. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdują Państwo na stronie vw-group.pl/volkswagen-group-polska/homologacja-i-ekologia.html



Diamenty *premium*

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: NASZYJNIK, wzór 163.105; BRANSOLETKA, wzór 163.105



APART.*pl*



Wiele jest w tym numerze cytatów, które zapadły mi w pamięć. Podobnie jak wiele obrazów. Pomyślałam, że wyjątkowo stworzę w tym miejscu wielobarwny patchwork ze słów (skoro nie mogę ze zdjęć), a Wam zaproponuję zabawę w zgadywanie, z którego arykułu pochodzą (a może też zachęcę do zapisania własnych). Co Wy na to? Tak?! No to zaczynamy! Może tylko dla porządku napiszę, że w tym numerze gościmy na okładce znakomitą reżyserkę i faszynującą kobietę: Małgorzatę Szumowską. Natomiast na okładki kolekcjonerskie – te w mniejszym nakładzie, do wytropienia w salonikach prasowych – wybraliśmy dwóch wyjątkowych artystów, znakomitych muzyków Jakuba Józefa Orlińskiego i Robbiego Williamsa. Dziękuję, że przyjęliście nasze zaproszenie.

„Prawie niemożliwe jest ukryć złość, ponieważ wcześniej czy później zaczyna się wylewać w postaci trudnej do zamaskowania irytacji, rozdrażnienia, krótkich zdań,

syczenia między zębami, podniesionego tonu czy uderzenia pięścią w stół”.

„Kultura tworzy nas. Dzieła, jakimi się otaczamy, to, na co patrzymy, wpływa na to, jacy jesteśmy”.

„Człowiek, który idzie do przodu, nie zwraca uwagi na to, że inni pałętają się mu pod nogami i próbują przeszkodzić, tylko po prostu nad nimi przeskakuje i idzie dalej”.

„Na końcu każdego wacika pod umywalką, frotki do włosów, a nawet, niech tam, paznokcia, jest ukochana osoba, która go zostawiła”.

„Jeśli ktoś mówi ci, że jesteś miła, to znaczy, że prawdopodobnie chce cię użyć i zagospodarować twoją energię”.

„Prawdziwą siłę ludzie pokazują nie wtedy, kiedy idą bez przerwy do przodu i cały czas im wychodzi, ale kiedy są w stanie podnieść się po różnych porażkach”.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

BIOCERAMIC
SCUBA *Fifty Fathoms*
COLLECTION
ANTARCTIC OCEAN



JB
1735
BLANCPAIN
MANUFACTURE DE HAUTE HORLOGERIE

×

swatch 

Dostępne wyłącznie w wybranych salonach Swatch

- Natalia Kukulska -





SOLAR



YES

Bez
CIEBIE
nie ma nic



*Dołącz do YES Club
i odbierz swój rabat na start!*

yes.pl





Lilou

SYMBOLE MIŁOŚCI

LILOU.PL



**RAZEM
SILNIEJSZE.**

JESTEŚMY TEGO WARTY.

JULIA WIENIAWA, MAGDALENA BOCZARSKA

L'ORÉAL PARIS

ODKRYJ MOC REVITALIFT

NAWILŻONA I JĘDRNA SKÓRA
ZREDUKOWANE ZMARSZCZKI



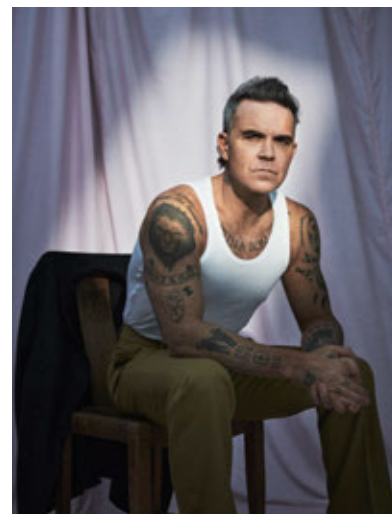
**1,5% CZYSTEGO
KWASU HIALURONOWEGO**



**0,2% CZYSTEGO
RETINOLU**

Marzec
2025

SPIS TREŚCI



NA OKŁADCE

36 | MAŁGORZATA SZUMOWSKA Kobieta odważna

48 | JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI Supermoc

58 | ROBBIE WILLIAMS Stworzony, by zabawiać ludzi

FELIETONY

18 | ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 20 | KATARZYNA MILLER Mówi się

22 | SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

24 | NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony 82 | SONIA KISZA Histeria sztuki

106 | MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

224 | TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

26 | ZABAWA TO POWAŻNA SPRAWA Odzyskać radość

SPOTKANIA

68 | CAMERON DIAZ Znowu w akcji 72 | MARGARET Coś fajnego, coś świetlistego

76 | KATARZYNA DĄBROWSKA Jest tak, jak ma być

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

86 | RODZICE NA NOWE CZASY Późna miłość

90 | ALFABET EMOCJI Złość. Zła czy dobra?

96 | JAK WYCHOWUJĄ Agnieszka i Piotr Głowaccy. Dajesz!

102 | POROZMAWIAJMY O SEKSIE Białe życie

WOKÓŁ NAS

108 | DALEKO I BLISKO Salzburg Mozarta. Cudowny chłopiec wraca do domu

114 | NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Zrób afere

120 | ŚWIAT MŁODYCH Kasia Gandor. Nic nie jest jednoznaczne

126 | MAM WPŁYW Otylia Jędrzejczak. Jestem sobą, jestem bella

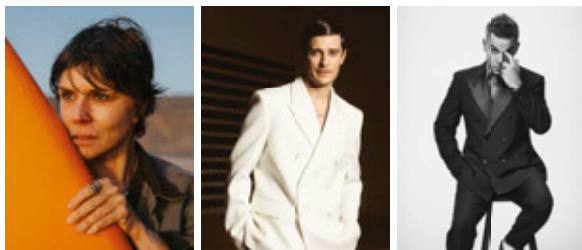
132 | EKO? LOGICZNE!



90

ALFABET EMOCJI

Złość mówi o naszych granicach. Jest świetnym kompasem. Dzięki niemu wiemy, co nam służy, a co nie, co powinniśmy, a co chcemy.



Na okładkach:

MAŁGORZATA SZUMOWSKA. Agent: TOMEK KOLARSKI.

Zdjęcie: ASIA TYPEK. Stylizacja i charakteryzacja: KATARZYNA ŚLEDŹ.

Małgorzata ma na sobie kurtkę CARHARTT, biżuterię SYNCRET. Deska: SICRE SURFBOARDS.

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI. Zdjęcie: Yan Wasiuchnik / VISUALCRAFTERS.

Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ. Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA.

Makijaż i fryzury: KATARZYNA OŁKOWSKA.

Jakub ma na sobie garnitur GUCCI/VITKAC.

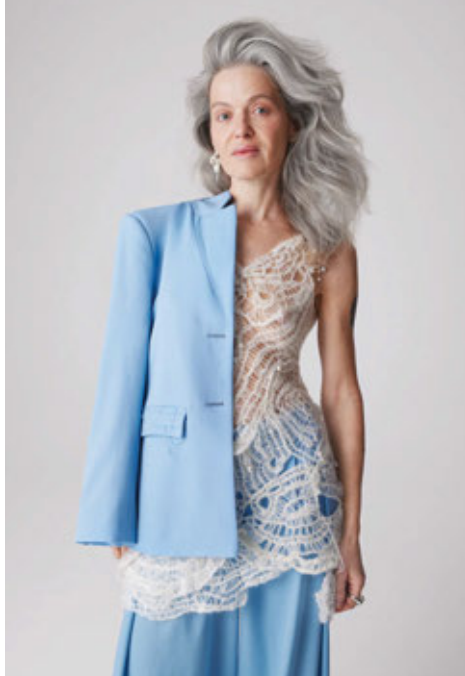
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: ALICJA SIKORA, MAGDALENA SOBOTKA.

ROBBIE WILLIAMS. Zdjęcie: JASON HETHERINGTON.

156

**MODA
INSPIRACJE**

*Ten karnawał daje
nam szansę
na odpoczynek
od czerni i cekinów.
Ma barwę błękitu.
Chłodnego,
połyskującego, jak
lodowa tafla.*



178

**URODA
NA CO DZIEŃ**

*Polski rynek
kosmetyków rozwija się
błyskawicznie. Jesteśmy
w europejskiej pierwszej
piątce. W dodatku nasze
produkty mają wysoką
jakość. Doceniły się!*

KULTURA

136| DZIEJE SIĘ 138| KSIĄŻKI

140| W CZTERY OCZY Zoe Saldania. Zatańczyć gniew

142| FILMY 143| UWAGA, SERIAL!

144| SZTUKA Gustav Klimt. O świetle, którego nie było

148| SŁOWA O MUZYCE

152| ROZMOWA Karolina Mikołajczyk i Iwo Jedynecki.

Kilka minut ciszy

155| NIE PRZEGAPCIE

MODA

156| INSPIRACJE 162| ZOOM

164| POSTAĆ Niedosięgnięta

168| AKTUALNOŚCI

URODA

178| NA CO DZIEŃ Kremowy krajobraz

182| NUTY SERCA NUTY GŁOWY Tu i teraz 184| TOP 7

186| NOWE I PONADCZASOWE 188| NOWOŚCI

ZDROWIE

190| PRZYGODY CIAŁA Zajęcie wysokiego ryzyka

194| KSEROSTOMIA Kiedy sucho w ustach

196| NA TALERZU Ścieżka zdrowia

198| WELLNESS Naparzenie w duchu *lasy*

– nowy wymiar sauny

DOM

204| KOBIETA WE WNĘTRZU Minimalizm, który przynosi ulgę

KUCHNIA

210| PRZY STOLE Sto lat, JOEL!

INNE

4| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY

220| HOROSKOP 222| KRZYŻÓWKA



210

PRZY STOLE

*To, jednocześnie restauracja,
miejsce spotkań, kulinarna
podróż po Bliskim Wschodzie,
a także... kapsuła czasu.*

*Poznajcie JOEL
Sharing Concept.*



Pierścionek
1229 zł
APART



204

**KOBIETA
WE WNĘTRZU**

*Czyste formy, prostota, spokój.
Takie wnętrza pomaga Jolancie
Hofman, projektantce biżuterii,
odpocząć i zregenerować siły.*

*Kwietniowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 4 marca.*

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

TESKNOTA ZĄ PRZYJAŹNIĄ

Rozmowa z Marią Dębską
i Maciejem Musiałem

„Mamy do pogadania” („Z” nr 02/25),
gdzie tak wiele mądrych słów padło
na temat przyjaźni, poruszyła
moje najczulsze struny.

Dlaczego? Bo z całą mocą
uświadomiłam sobie, że mam w tym
temacie wiele smutku, tęsknoty i żalu.
Z nostalgią powracam do czasów
studiów, które kończyłam około
15 lat temu, kiedy to z przyjaciółmi
widywałam się kilka razy w tygodniu,
rozmawiałam absolutnie o wszystkim
i całą sobą czułam, że wskoczyliby
za mną w ogień, oczywiście
z wzajemnością. A jak jest teraz?
Wszyscy pozakładaliśmy rodziny albo
skupiliśmy się na robieniu kariery,
na co dzień wysyłamy sobie jedynie
zdawkowe wiadomości, widzujemy się
od wielkiego dzwonu, a rozmawiając,
raczej ślizgamy się po powierzchni,
niż dotykamy sedna sprawy. Jest
miło i sympatycznie, ale jakoś tak...
nieautentycznie. I przyznam, że bardzo
brakuje mi wokół siebie grona bliskich
mi ludzi, takich z krwi i kości, którzy
nie stwarzaliby żadnych pozorów i nie
baliby się dotykać trudnych tematów.
Bo na tym chyba polega prawdziwa
przyjaźń – na niezakładaniu żadnych
masek i na byciu ze sobą na dobre
i na złe. Początek roku to może dobry
czas, żeby zacząć od przyjrzenia się
sobie i od wykonania jakichś kroków,
żeby te międzyludzkie relacje wnieść
na bardziej wartościowy poziom?

Natalia



Drzewno-kwiatowa woda perfumowana unisex
Missguided Babe Night 80 ml.

PODAŻAĆ ZA MARZENIAMI

Czytam styczniowe „Zwierciadło”
na chwilę przed moimi
43. urodzinami. I przepełniają
mnie wzruszenie i wdzięczność, że
przypomnieliście mi o tym, jak ważne
jest stawać za sobą i swoimi marzeniami.
Najpierw wzruszył mnie wywiad
z paniami Kwaśniewskimi. To nie tylko
opowieść o dobrej, życzliwej relacji
między córką a matką, ale – tak to
mocniej odczytuję – o walce o swoją
niezależność. Pani Jolanta chciała
i potrafiła wziąć co najlepsze z tego,
że z dnia na dzień stała się w Polsce
Pierwszą Damą, której nikt nie pytał
o jej pragnienia i aspiracje. Za to pani
Aleksandra – stała za sobą wytrwale, gdy
cały kraj miał plan nawet na to, za kogo
powinna wyjść za mąż. Podziwiam jej
odwagę i czułość dla samej siebie. I mam
całe pokłady ciepła dla Sary James. Sara
idzie za swoim marzeniem i już teraz
płaci za to cenę, zbyt wysoką, jak na
dziecko. Trzymam kciuki za nią i za
każdą dziewczynkę w naszym kraju,
która chce iść własną drogą. I dziękuję
każdej osobie, która dmucha wiatr
w ich skrzydła. Dopinguję też każdą
kobietę, która decyduje się zacząć
myśleć o sobie. Uczę się dmuchać
też w swoje skrzydła, iść swoją drogą,
choć czasami zapominam,

że słuchanie wewnętrznego głosu
nie może zawieść. Trzymajcie
kciuki, może do 50. urodzin spełnię
te najważniejsze marzenia.

Marta

NA DOBRĄ STAROŚĆ TRZEBA ZAPRACOWAĆ

Bardzo dziękuję za wywiad
z Wojciechem Eichelbergerem
„Starzejemy się i...” („Z” nr 01/25).
Sama opiekuję się niedołączną mamą,
moja siostra uchyla się od tego
obowiązku. Pod wpływem lektury
„Zwierciadła” zaczęłam się zastanawiać,
dlaczego nie mam wsparcia siostry
w opiece nad mamą, a także dlaczego
sama mam czasami dyskomfort
przy wspieraniu najbliższej osoby.
Przypomniałam sobie dzieciństwo,
jej surowość, brak obrony przed tatą,
który nas bił. To wraca. Wraca w takich
momentach i jest mi przykro. Pamiętam
też, że kilka lat temu, pomimo ostrzeżeń
ze strony lekarza, mama kopała ogród,
nie zważając na kłopoty z biodrem
i kolanem. Teraz nie może chodzić.
Ja mam poczucie obowiązku, czego
siostrze brakuje. Dlatego jestem
i będę przy mamie. Jednak dźwięczy
mi w uszach to, co przeczytałam
w „Zwierciadle”: na dobrą starość
i wdzięczność dzieci trzeba zapracować.
Pewnych rzeczy już teraz moja mama
nie cofnie, ale powinno być to dobrym
przykładem dla innych. Bądźcie dobrzy
dla siebie wzajemnie i dbajcie o siebie,
żebyście jak najdłużej byli sprawni.
Starość dotyczy każdego z nas. Oby
w zdrowiu i z czystym sumieniem.

Lidka

REKLAMA

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).
Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



OGRÓD *MIŁOŚCI*

TOUS

TOUS.COM

Czytać i łobuzować się

KIEDY CIOTKA STASIA SIĘ DOWIEDZIAŁA, ŻE SYN SĄSIADKI KUPIŁ SOBIE CZWARTY ZEGAREK, SKOMENTOWAŁA KRÓTKO: – NAKUPIŁ ZEGARKÓW JAK DURNY KSIĄŻEK. PO CO MU TYLE?

W

yobraziłem sobie taką sytuację. Do recepcji hotelowej dzwoni gość z awanturą, że w pokoju obok ktoś zbyt głośno czyta książkę: – To skandal, żeby w środku nocy tak przewracać kartki! Spać nie można! Obowiązuje chyba jakaś cisza nocna!

Recepcjonistka wysłała ochroniarza do pokoju 212, żeby zagroził gościom, że jak nie przestaną czytać, to ona wezwie policję.

A tego sobie nie wyobraziłem, to naprawdę przeżyłem. Pani w księgarni, odpowiadając na pytanie, czy ma w sprzedaży pewną niedawno wydaną powieść: – Coś mi świta, ale nie wiem w którym kościele.

Sluszenie. Przecież w kościołach nie musi tylko dzwonić. Może też świtać. Czasem dzwoni o świcie.

– Strasznie mnie głowa boli. Halny idzie – mawia ciotka Stasia. Ciekawe, bo ciotka mieszka w województwie łódzkim, w linii prostej jakieś 300 kilometrów od miejsca naturalnego występowania halnego. A i tak ją potrafi dopaść.

– A może to gharbi? – zażartował sobie kiedyś szwagier, popisując się wiedzą na temat wiatru wiejącego z Afryki. – Sam jesteś gharbi – odpowiedziała ciotka i poszła leczyć się z halnego. W rodzinie szwagra ciotka Stasia jest specjalistką od zaskakujących teorii i nie zawsze najmądrzejszych, ale barwnych powiedzeń. Kiedy się dowiedziała, że syn sąsiadki kupił sobie czwarty zegarek, skomentowała krótko: – Nakupił zegarków jak durny książek. Po co mu tyle?

Może to nie takie głupie? Po pierwsze – mądry nie musi kupować książek. Bo wszystko wie. Są niby tacy mądrzy, którzy wiedzą, że nic nie wiedzą, ale jeśli tak jest naprawdę – nic im książki nie pomogą. I byłiby rzeczywiście durni, marnując na nie pieniądze. Po drugie – ciotka mogła użyć słowa „tyle” w znaczeniu „tylko tyle”. Czyli tylko cztery książki. Gdyby miał już 30 zegarków, tak jak ktoś mądry 30 książek, ciotka by nie powiedziała,

że durny. I po trzecie – ciotka powiedziała to bez zastanowienia, żeby cokolwiek powiedzieć, coś zaświtało jej akurat w tym kościele.

Nie wiem, czy akcje społeczne „Przłapani na czytaniu”, „Nie czytasz? Nie idź z Tobą do łóżka”, a w konsekwencji „Cała Polska czyta dzieciom” miały wpływ na poprawę sytuacji demograficznej, ale na pewno zaczęły przynosić widoczne efekty czytelnicze w naszej rodzinie. Szwagier czyta więcej. Kiedy kładzie się do łóżka czysty i pomarszczony, żona wie, że znowu czytał w wannie. Na niebezpieczeństwo tego zjawiska zwróciła uwagę Krystyna Prońko w piosence „Jesteś lekiem na całe zło”. Przypomnę fragment tekstu Bogdana Olewicza: „(...) I czytając w wannie, tracisz wzrok (...)”. O tym, że człowiek nie tylko traci wzrok, ale również się marszczy, bo przestaje kontrolować czas przebywania w wodzie, pewnie niezręcznie było w tekście piosenki napisać.

Szwagier czyta, żeby zrozumieć świat. Wiadomości zdobyte podczas lektury odnosi wprost do siebie. Zbyt wprost. W biografii Jana Kiepury znalazł informację, że na gimnazjalnym świadectwie słynnego śpiewaka zanotowano: „Niezbyt pilny, bardzo łobuzuje się podczas pauz, bije kolegów”. I stwierdził (szwagier, nie Kiepura), że w tym być może tkwi powód niezrobienia światowej kariery (przez szwagra, bo Kiepura zrobił). – Gdybym w odpowiednim momencie życia był mniej pilny i bardziej bił kolegów, może bym dzisiaj więcej znaczył? – stwierdził podczas kolacji, co tylko utwierdziło nas wszystkich w przekonaniu, że szwagier z ciotką Stasią na pewno są rodziną.

Trudno, niech plotkują. Że widziano, jak wchodzą do hotelu, a potem słyszano, że czytano. Że nawet w autobusie nie możecie się powstrzymać i czytacie przy ludziach. Czytajmy. Mimo że od czytania wzrok się traci i głowa boli. A, nie – wzrok to od wanny, a głowa od halnego.



ARTUR ANDRUS
Mistrz Mowy Polskiej,
dziennikarz, poeta,
autor piosenek.

A full-page fashion advertisement featuring Emily Ratajkowski. She is wearing a vibrant red, double-breasted blazer with a small floral brooch on the left lapel. Her hair is pulled back, and she has a serious expression. The background is a scenic view of a coastline with mountains and a bay under a blue sky with scattered clouds. The text 'EMILY RATAJKOWSKI' is centered over her chest in white, uppercase letters, with a small 'X' below it.

EMILY RATAJKOWSKI
X

MARELLA