

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

07 (2144) LIPIEC 2025

Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

KRZYSZTOF ZALEWSKI

Moje miniołśnienia

MANUELA GRETKOWSKA

*Czarownice wszystkich
krajów, wymiatajcie!*

PAULINA MŁYNARSKA

Czego nauczyły mnie zwierzęta

oraz

JAKUB GIERZAŁ,

DOECHII, ZIPPY OGAR

PSYCHOLOGIA

Tadeusz Gadacz:

*Przestańmy mówić o zlu,
zaczniemy robić dobro*

Ewa Woydyłło:

*Plusy i minusy
uszczęśliwiania na siłę*

Marta Niedźwiecka:

*Jak nie utknąć na urlopie
w „Białym Lotosie”*

Joanna Flis:

*Ciesz się, nawet
jak jesteś dorosła*

Wojciech Eichelberger:

Kiedy dziecko idzie na terapię

Wakacyjny przewodnik
kulturalny po Polsce
(oraz trochę po Europie)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 30.06.2025

SANDRA
DRZYMALSKA
Żeby poczuć miłość,
trzeba się zatrzymać

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

07 (2144) LIPIEC 2025

Cena 14,86 zł (w tym 8% VAT)

SANDRA DRZYMALSKA

Żeby poczuć miłość, trzeba się zatrzymać

MANUELA GRETKOWSKA

Czarownice wszystkich krajów, wymiatajcie!

PAULINA MŁYNARSKA

Czego nauczyły mnie zwierzęta

oraz

JAKUB GIERZAŁ,

DOECHIL, ZIPPY OGAR

PSYCHOLOGIA

Tadeusz Gadacz:

*Przestańmy mówić o zlu,
zaczniemy robić dobro*

Ewa Woydyłło:

*Plusy i minusy
uszcześliwiania na siłę*

Marta Niedźwiecka:

*Jak nie utknąć na urlopie
w „Białym Lotosie”*

Joanna Flis:

*Ciesz się, nawet
jak jesteś dorosła*

Wojciech Eichelberger:

Kiedy dziecko idzie na terapię

Wakacyjny przewodnik

kulturalny

po Polsce (i trochę

po Europie)

KRZYSZTOF
ZALEWSKI

MOJE MINIOLŚNIENIA

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



0 7>

9 770514 099241

Numer w sprzedaży do 04.08.2025



THE iX

Z ZASIĘGIEM ELEKTRYCZNYM AŻ DO 701 KM.
JUŻ ZA 2000 PLN NETTO/MIES.



BMW iX xDrive45: zużycie energii w cyklu mieszanym WLTP w kWh/100 km: 20,9–17,8; zasięg elektryczny, WLTP w km: 516–602.
Przykładowa oferta BMW Financial Services Polska dla przedsiębiorców z wymogiem ubezpieczenia pojazdu u usługodawcy w 1. roku użytkowania. Opłata wstępna 30,6%, cena pojazdu 334 195 zł brutto, okres leasingu 24 mies., roczny limit 15 000 km. Kalkulacja nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego i ma charakter jedynie informacyjny. Szczegóły u Dealerów BMW lub na bmw.pl.

Radość z jazdy. 100% elektryczna.



Poznaj bliżej BMW iX.





SREBRNA BIŻUTERIA: NASZYJNIK, wzór AP540-3398; KOLCZYKI, wzór AP540-2059



APART.*pl*

Mercedes-Benz

PONADczasowe rzemiosło. Stworzone przez Ciebie.

MANUFAKTUR to ponad milion sposobów na stworzenie Mercedesa idealnie dopasowanego do Ciebie. Ręcznie wykonana tapicerka, paleta unikalnych lakierów i wyrafinowane detale sprawiają, że Twój samochód stanie się prawdziwym odzwierciedleniem Twojego stylu.

BECAUSE IT'S MERCEDES-BENZ.









REACH FOR THE CROWN

LAND-DWELLER



PATEK PHILIPPE
GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA REF. 6007G



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



Wyjątkowo zimny maj opóźnił u mnie w tym roku wybuch wczesnoletniego entuzjazmu, który zwykle ma miejsce właśnie w tym miesiącu. I bardzo dobrze, bo dzięki temu lipcowe „Zwierciadło”, które teraz oddajemy w wasze ręce, mogło ten niewyrażony entuzjazm jeszcze skumulować. Siedzę właśnie przed tak zwaną ścianą, na której wieszamy wszystkie strony bieżącego numeru, i nie mogę się nadziwić, jak wiele radości, optymizmu i ufności w ludzi oraz świat udało nam się w nim zmieścić. Mając nadzieję, że właśnie tego teraz najbardziej potrzebujecie...

„Pisanie książek jest podobne do miłości. Gdy masz pomysł, to jakbyś była zakochana” – mówi Manuela Gretkowska. I tak samo jest z pisanem artykułów. Aby naprawdę trafić do czytelników i czytelniczek, trzeba w jakimś sensie zakochać się w danym zjawisku albo drugiej osobie. Nie zdziwi was więc, jeśli powiem, że jestem obecnie absolutnie i totalnie zakochana w Sandrze Drzymalskiej, bohaterce naszej okładki. I jest to zakochanie o tyle szlachetne i nieegoistyczne, że chcę, żebyście je ze mną dzielili, żebyście się w niej też zakochali. Tak jak zresztą w każdym naszym bohaterze i bohaterce. Czyli w Krzyszku Zalewskim, który gości

na naszej okładce kolekcjonerskiej, wspomnianej Manueli Gretkowskiej, ale też Doechii, Jakubie Gierszale, Zippym Ogarze czy Joannie Pietrusiewicz.

Co więcej, chcę, żebyście tego lata bawili się na całego, podróżowali, słuchali wspaniałych koncertów, oglądali genialne filmy, opery, spektakle oraz wystawy (polecam gorąco nasz Wakacyjny Przewodnik Kulturalny). Chłonęli całe piękno, jakie jest na tym świecie. Oraz jakie jest w innych ludziach. I zwierzętach! Chcę, żebyście umieli zawalczyć o codzienną radość w swoim życiu. O zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe. Chcę, żebyście tworzyli sztukę, nawet jeśli wydaje wam się, że nie umiecie. Żebyście nie bali się przeprowadzek, zmian, ale i bólu czy rozczarowań, bo one też – ostatecznie – mogą prowadzić do spełnienia, choć na początku trudno w to uwierzyć. Posłuchajcie naszych ekspertów: Ewy Woydyłło, Marty Niedźwieckiej, Wojtka Eichelbergera, Joanny Flis, prof. Gadacza, prof. Stachowskiej, dr. Oleszczuka czy Soni Kiszy. Ale przede wszystkim słuchajcie siebie. I w tym całym cudownym zawirowaniu nie zapomnijcie też na chwilę się zatrzymać. Oczywiście ze „Zwierciadłem” w rękę.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

The advertisement features a large Omega Speedmaster x Swatch watch on the right side. The watch has a black dial with a semi-circular moon phase window at the 3 o'clock position, showing a blue and green Earth. The dial also includes the Omega logo, 'OMEGA x swatch', 'Speedmaster', and 'SWISS MADE' text. A sub-dial at the 6 o'clock position shows a 60-second scale. The watch has a black rotating bezel with white markings from 60 to 120. The strap is black with a woven texture and white stitching, featuring the Omega logo and 'OMEGA' text. The background is a composite image of the Earth in the upper left and the lunar surface in the lower left, set against a black sky.

MISSION TO EARTH^{PHASE}

Dostępne wyłącznie w wybranych salonach Swatch



YES × ZALEWSKI



*Odkryj kolekcję stworzoną wspólnie
z Krzysztofem Zalewskim.*

Dostępna w wybranych Salonach i na YES.pl



MOKOTOWSKA 63

Lilou

Apaszka Lilou



Lilou

KRAINA SZCZĘŚCIA

LILOU.PL



TOUS
bransoletka
2799 zł.

NA OKŁADCE

- 40** | SANDRA DRZYMALSKA Cudowna istota
50 | KRZYSZTOF ZALEWSKI Trening wdzięczności

FELIETONY

- 22** | ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
24 | KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
26 | SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
28 | NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
76 | SONIA KISZA Histeria sztuki
106 | MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
232 | TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 32** | NA CZTERY ŁAPY Zwierzęta uczą nas miłości

SPOTKANIA

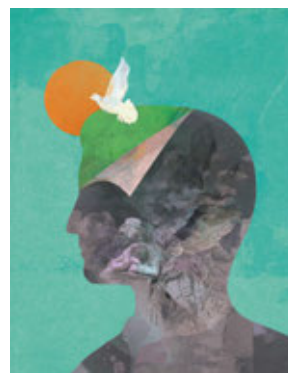
- 62** | MANUELA GRETKOWSKA Gdybym była tobą
68 | IKONY POPKULTURY Fantastyczna Doechi

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 78** | JAK PRZYWRÓCIĆ WIARĘ W LUDZI? Rozświeć mrok
84 | POROZMAWIAJMY O SEKSIE Żeby chciało się chcieć
88 | ALFABET EMOCJI Joanny Flis. Czy radość przystoi dorosłej osobie?
94 | W RELACJACH Ewa Woydyłło. Nie twoja sprawa
102 | RODZICE NA NOWE CZASY (Nie)Mądrzy po szkodzie

WOKÓŁ NAS

- 108** | DALEKO I BLISKO Wenecja komisarza Brunettiego
114 | MAM WPLYW Joanna Pietrusiewicz. Wszyscy się rodzimy



78

JAK ROZŚWIELIĆ MROK?

*Zła u innych nie pokonamy,
nie mamy takich możliwości
– mówi filozof prof. Tadeusz Gadacz.
– Możemy natomiast zacząć
czynić dobro. A dobro ma to
do siebie, że się szerzy.*

62

MANUELA
GRETKOWSKA

*„Nie czuję się
przewodniczką, raczej kims,
kto dzięki specyficznemu
doświadczeniu
zauważa inaczej”.*



94

EWA
WOYDYŁŁO

*Lubimy uszczęśliwiać
innych. Z miłości,
przyjaźni, troski. Tylko
że nic nie wskóramy bez
decyzji drugiej strony.*

PASQUALE BRUNI



W. KRUK
1 8 4 0

206

KOBIETA WE WNĘTRZU

*Grażyna Olbrych
do domu w hiszpańskiej
Marbelli zabrała
z Warszawy fotel,
misę i kilka obrazów.
I zaczęła nowy
etap życia.*



178

URODA NA CO DZIEŃ

*Co roku ten sam dylemat.
Chronić się przed
słońcem czy opalać?
A jeśli korzystać
ze słońca, to jak
to robić bezpiecznie?
Znamy odpowiedź!*



APART
pierścionek
3090 zł.

120| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Etycznie, świadomie, pożytecznie

126| ŚWIAT MŁODYCH Zippy Ogar. Niepokorny na scenie, pokorny poza sceną

132| ZDROWIE TO ŚWIADOMOŚĆ Wszystko przez hormony?

136| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

Wakacyjny przewodnik kulturalny:

139| FESTIWALE 146| SŁOWA O MUZYCE

150| SZTUKA Wystawy. No to w drogę!

154| UWAGA, SERIAL! Porozmawiajmy o Langerze

158| KSIĄŻKI 160| FILMY

162| ROZMOWA Payal Kapadia. Stokrotki z Mumbaiu

MODA

166| NA CO DZIEŃ Hippié de luxe 174| AKTUALNOŚCI

176| PASQUALE BRUNI Rodzinna pasja tworzenia

URODA

178| NA CO DZIEŃ Słońce w zenicie

184| PIELĘGNACJA Delikatna kwestia 186| TOP 7

188| NOWOŚCI 190| NOWE I PONADZASOWE

191| PIĘKNA HISTORIA Pielęgnacja z wizją

ZDROWIE

192| PRZYGODY CIAŁA Zadbajmy o bakterie

198| NA TALERZU Tabletki czy sałata?

200| WELLNESS Kort to nie tylko sport

DOM

206| KOBIEȚA WE WNĘTRZU Wszystko od nowa

KUCHNIA

212| PRZY STOLE W smaku coś między orzechami a węgorem

INNE

10| ZAMIĄST WSTĘPU 20| LISTY 228| HOROSKOP

230| KRZYŻÓWKA

*Sierpniowy
numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 1 lipca.*



Na okładce: SANDRA DRZYMAŁSKA.
Agentka: ANNA PIETRZAK / HIGH SPOT.

Zdjęcie: MAGDA WUNSCH
& AGNIESZKA SAMSEL /
VISUAL CRAFTERS.

Stylizacja: KACPER KUJAWA.

Asystentka stylistki: ZOFIA PIONKA.

Makijaż: MARIANNA YURKIEWICZ kosmetykami

CHANEL z kolekcji LES BEIGES GOLDEN HOUR.

Fryzury: ARKADIUSZ UKLEJA / ART FACES.

Sandra ma na sobie: bluzkę, spódnicę, pasek i klipsy

CHANEL. Ubrania i biżuteria z kolekcji

CHANEL RtwSS 2025.

Na okładce: KRZYSZTOF ZALEWSKI.

Agent: RAFAŁ PODLEWSKI / KAYAX.

Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK /

VISUAL CRAFTERS.

Charakterystyka:

MAGDALENA GONTARCZUK.

Stylizacja: EWELONA / ART FACES.

Asystentka stylistki: KATARZYNA BADZIĄG.

Krzysztof ma na sobie:

bluzę KENZO i spodnie KENZO (DH VITKAC),

pierścionki i sygnety YES x ZALEWSKI

Red. naczelna JOANNA OLEKSIYK

Dyr. artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC

Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA,

ALICJA SIKORA.

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

L'ORÉAL
PARIS

INNOWACJA

REVITALIFT
LASER

PEPTYDOWY LIFTING W BUTELCE

3 NA 4 KOBIETY
TWIERDZĄ, ŻE TO
NAJLEPSZE SERUM,
JAKIEGO UŻYWAŁY*

JESTEŚ TEGO WARTA.

*Polecam
Mayla
Bonarke*



*TEST KONSUMENTKI, 43 KOBIETY, 6 TYGODNI.

TATA I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Czytając artykuł „Co daje tata” („Z”, nr 06/2025), przeniosłam się do lat z dzieciństwa.

Swojego tatę pamiętam słabo, zginął, kiedy miałam dwa latka. Podobno był bardzo dobrym tatą, tak opowiadał mi mój brat. Mając pięć lat, trafiłam do domu dziecka. Byłam szczęśliwa, że mam tam mamę i tatę. Najbardziej cieszyłam się tatą. Ale czar szybko minął, ten zastępczy okazał się sadystą. Znęcał się nade mną psychicznie i fizycznie. Potrafił mówić, że jestem nikim, że jestem gruba, beznadziejna. Trwało to dziewięć lat. Przeprosił mnie na pogrzebie mamy. Dopiero w wieku 40 lat napisałam list, że mu wybaczam. A potem poznałam starsze małżeństwo, pomagałam im w codziennych obowiązkach domowych. Duże wrażenie wywarł na mnie pan domu, mądry, kulturalny, z poczuciem humoru. Zawsze miał czas, żeby mnie wysłuchać, doradzić czy zwyczajnie pocieszyć. Nigdy z jego ust nie padło słowo krytyki, obelga, nie wyśmiewał moich problemów. Przy nim czułam i czuję się bezpiecznie. Jest dla mnie jak tata, którego nigdy nie miałam. Nasza relacja trwa do dzisiaj. Kocham go jak tatę, on o tym wie. I to jest piękne.

Monika

WIĘCEJ PIĘKNA

Wywiad z prof. Bogdanem de Barbaro („Z”, nr 04/25) przypomniał mi o niedawnej rozmowie z przyjaciółką.



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków
KREM NA DZIEŃ PRO-AGING DERMA CREAM
oraz SERUM DO TWARZY
PRO-AGING DERMA SERUM
marki Dr Novicka. www.drnovicka.com

To ona zmieniła moje dotychczasowe postrzeganie piękna zewnętrznego. Ja przyjęłam stanowisko surowej sędzi – tłumaczyłam, że piękno to absolutna naturalność, bez żadnych poprawek, operacji. Kaja – zaskoczona moim podejściem – powiedziała, że zwraca uwagę na styl, ekspresję siebie przez wybrany kolor włosów, ciuchy, którymi ktoś się bawi i pokazuje część swej osobowości, makijaż, który podkreśla to, co w sobie docenia. Zapytała mnie, czemu mam takie standardy i po co mi to? Choć mam 27 lat, nie zastanawiałam się nad tym wcześniej. Piękno w mojej głowie było ściśle skrojone do wizji niedoścignionego ideału. Kiedy jej się do tego przyznałam, poczułam wstyd, ale dzięki tej niewygodnej emocji mogłam się przyjrzeć swojej krótkowzroczności i zacząć ją zmieniać. Bardzo doceniłam cytat „piękno jest w oku patrzącego”, skojarzyłam go z innym powiedzeniem: „więcej miłości ma ten, który kocha, niż ten, kto jest kochany”. Moje poprzednie stanowisko było raniące, czarno-białe i... no cóż, myślę, że ekstremalnie ograniczone. Teraz

skupiam się, aby doceniać, a nie oceniać i przekierowując w ten sposób uwagę, dostrzegam znacznie więcej piękna.

Edyta

„ZWIERCIADŁO” MOIM TERAPEUTĄ

Niedawno miałam okazję wziąć udział w konferencji „Wolni od stresu”, która tylko utwierdziła mnie w przekonaniu, że „Zwierciadło” to coś więcej niż magazyn – to przestrzeń do spotkania z samą sobą. Stres był moim cichym współlokatorem, więc gdy zobaczyłam, że „Zwierciadło” organizuje taką konferencję, wiedziałam, że muszę tam być. Pojechałam sama. Ruszyłam wcześniej rano – trochę drogi miałam przed sobą, ale naprawdę bardzo chciałam tam być. Zwłaszcza że jednym z prelegentów była Joanna Chmura, której książkę właśnie skończyłam czytać. Czas spędzony na konferencji był tak budujący, że do dziś czuję jego atmosferę. Wyszłam z konferencji z nowym numerem „Zwierciadła”, paroma życiowymi odkryciami i lekkim poczuciem, że jestem bliżej siebie, niż byłam rano. Od tamtej pory regularnie sięgam po wasz magazyn, a każdy nowy numer jest dla mnie jak terapeuta, który funduje mi terapię w formie stron. Bo czasem, żeby odnaleźć siebie, wystarczy spojrzeć w odpowiednie odbicie.

Paulina

A fashion advertisement featuring two models, a woman of African descent on the left and a woman of European descent on the right, both wearing teal-colored swimwear. The woman on the left is wearing a one-piece swimsuit with a draped, asymmetrical neckline and gold-colored hardware on the shoulder straps. The woman on the right is wearing a two-piece swimsuit with a matching draped, asymmetrical neckline and high-waisted bottoms, also featuring gold-colored hardware on the shoulder straps. Both models are wearing gold-colored bangles and rings. They are standing on a light-colored, textured surface, possibly a beach or a stone wall, with a dark blue object visible in the background.

CALZEDONIA

SCULTURA SWIMWEAR

CALZEDONIA.COM