

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

ZWIERCIADLO.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 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)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 1>



9 770514 099906

Magdalena Cielecka
Marta Nieradkiewicz
SIOSTRY na ZABÓJ

Kup książkę

j'adore

NOWY ZAPACH

L'OR



[Kup książkę](#)



DIOR

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

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



APART.pl

[Kup książkę](#)



Kup książkę

ZŁOTE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI I BRYLANTAMI, wzory 220.538 i 220.209



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

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

APART.pl

Kup książkę



Kup książkę

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



APART.pl

[Kup książkę](#)



BREITLING

[Kup książkę](#)

CHARLIZE THERON
NAVITIMER
FOR THE JOURNEY

APART.pl



Kup książkę

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 Wojciechowska

Promocja dla aktualnych i nowych Członków Klubu dla Przyjaciół W.KRUK
trwa od 3.11.2023 do 24.12.2023 lub do wyczerpania zapasów. Szczegóły w salonach i na wkruk.pl.

[Kup książkę](#)

W. KRUK
1 8 4 0

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

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



[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

YES



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

W. Szymborska

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

TOUS



CELEBRATING ALL STYLES

TOUS.COM

[Kup książkę](#)



Kup książkę

Lilou



CELEBRUJ CHWILE

LILOU.PL

[Kup książkę](#)



CELEBRUJ
PIĘKNO

DOUGLAS

Kup książkę



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

PODARUJ PIĘKNO W PREZENCIE



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 roztacza 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 cieplej 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, podkreślenie, doskonale krycie. Efekty widoczne są dzień po dniu, 8 ml, **ok. 145 zł**

DOUGLAS

Kup książkę



POŻEGNAJ PRZEBARWIENIA

[Kup książkę](#)

EKSPERT W REDUKCJI WSZYSTKICH TYPÓW PRZEBARWIEŃ

Wybierz swoje serum **NIVEA CELLULAR LUMINOUS** z opatentowanym składnikiem Luminous⁶³⁰. **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 kąpieli, 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 wypaść, 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 zaczytać 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!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘcie: ROBBY CYRON





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

[Kup książkę](#)

Styczeń
2024

SPIS TREŚCI



46|

MARTA
NIERADKIEWICZ
I MAGDALENA
CIELECKA

„Coś w tym musi być, że już drugi raz obsadzono nas w roli sióstr. 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

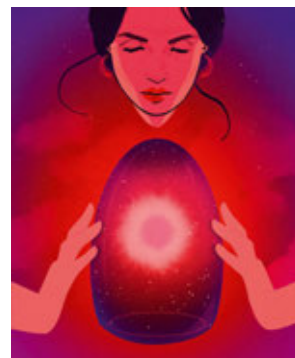
WOKÓŁ NAS

- 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”.