

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

01 (2138) STYCZEŃ 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK
„Chłopki” i rewolucja kobiet

KLARA KOCHAŃSKA-BAJON
i MASZA WĄGROCKA
Fighterki od „Matek
pingwinów”

JACEK BORUSIŃSKI
Tylnymi drzwiami

NICOLE KIDMAN
Wbrew stereotypom

MARIANNA ZYDEK
Miła już byłam

oraz

TOMASZ KOT
RENATA LIS
SARA JAMES
ALEKSANDRA
KURZAK

MARTA NIEDŹWIECKA
Wdzięczność to nie obciach

Na trzeźwo z ROBERTEM
RUTKOWSKIM

Alfabet emocji
nowy cykl JOANNY FLIS

TEMAT MIESIĄCA:
AUTENTYCZNOŚĆ
TO JEST TO!

Wielki horoskop
na 2025 rok

Magiczny Beskid Niski
Retromania w modzie

JOLANTA
i ALEKSANDRA
KWAŚNIEWSKIE
Wrażliwość to siła

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099104

Numer w sprzedaży do 07.01.2025

01 (2138) STYCZEŃ 2025
Cena 24,99 zł (w tym 23% VAT)

PSYCHOLOGIA
MARTA NIEDŹWIECKA
Wdzięczność to nie obciach

Na trzeźwo z ROBERTEM
RUTKOWSKIM

Alfabet emocji
nowy cykl JOANNY FLIS

TEMAT MIESIĄCA:
AUTENTYCZNOŚĆ
TO JEST TO!

Wielki horoskop na 2025 rok
Magiczny Beskid Niski
Retromania w modzie

JOLANTA i ALEKSANDRA
KWAŚNIEWSKIE
Wrażliwość to siła

JACEK BORUSIŃSKI
Tylnymi drzwiami

KLARA KOCHAŃSKA-BAJON
i MASZA WĄGROCKA
Fighterki od „Matek
pingwinów”

NICOLE KIDMAN
Wbrew stereotypom

MARIANNA ZYDEK
Miła już byłam

oraz

TOMASZ KOT
RENATA LIS
SARA JAMES
ALEKSANDRA
KURZAK

JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK „CHŁOPKI” i rewolucja kobiet

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264



Numer w sprzedaży do 03.02.2025

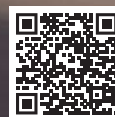
Kup książkę

PORSCHE



Emocje, których nie chcesz zatrzymać dla siebie.

PORSCHE CAYENNE GTS. JESZCZE DALEJ RAZEM.



Dowiedz się więcej na
www.porsche.pl/Cayenne

Porsche Cayenne GTS Coupé. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa wynosi 12,6-13,3 l/100 km, emisja CO₂ 287-303 g/km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp/. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.

Kup książkę



[Kup książkę](#)



GOOD GIRL

CAROLINA HERRERA

NEW YORK

[Kup książkę](#)



BLUSH ELIXIR
NOWY DAMSKI ZAPACH

GOOD TO BE BAD
[Kup książkę](#)



PRZEJDŹ DO NOWEGO WYMIARU.

Oto zupełnie nowy Mercedes-Maybach SL 680 Monogram:
wyjątkowo luksusowy dwumiejscowy kabriolet.
Mercedes-Maybach przekracza wszelkie oczekiwania.
Witamy w nowej rzeczywistości.

MAYBACH

[Kup książkę](#)



Mercedes-Maybach SL 680 Monogram Series | Wartości wstępne:
zużycie energii w cyklu mieszanym: 13,7 l/100 km | emisja CO₂ w cyklu mieszanym: 312 g/km | klasa CO₂: G
[Kup książkę](#)



Kup książkę

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I AMETYSTAMI: ZAWIESZKA, wzór 194.198;
KOLCZYKI, wzór 194.198; PIERŚCIONEK, wzór 194.198



APART.pl

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z KWARCAMI: ZAWIESZKA, wzór AP536-6420; KOLCZYKI, wzór AP536-6429



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

NIECH ZAPADNIE NOC

Oto Chromalight – materiał zaprezentowany w 2008 roku. Dzięki fluorescencyjnej substancji opracowanej przez firmę Rolex i opatentowanej zapewnia on optymalną, długotrwałą czytelność nawet w najciemniejszym otoczeniu. Biały w świetle dnia, w ciemności emituje niebieski blask, umożliwiając odczyt czasu w każdych okolicznościach. Skomponowany z aluminium, strontu, dysprozu i europu materiał ma zdolność

pochłaniania energii światła otoczenia, którą stopniowo uwalnia, gdy moc światła słabnie. Otrzymywany w formie proszku, jest następnie podgrzewany do bardzo wysokiej temperatury, mieszany z żywicą i wreszcie ręcznie nakładany na wskazówki i znaczniki godzin zegarka. Jego charakterystyczny niebieski odcień to niezawodny sprzymierzeniec w walce z ciemnością. Bezcenny blask, który rozświetla najciemniejszą noc.

#Perpetual



Kolczyki, białe złoto, szafir,
biały topaz, kolekcja Follow,
cena 3 390 zł



Naszyjnik, srebro rodowane,
cyrkonie, syntetyczne spinele,
szkło, kolekcja Balerina,
cena 429 zł

MAGICZNE ŚWIĘTA



Pierścionek, żółte złoto,
biały topaz, kolekcja Follow,
cena 2 990 zł



Beads, srebro złożone,
cyrkonie, kolekcja Emblems,
cena 179 zł



Beads, srebro rodowane,
cyrkonie, kolekcja Emblems,
cena 169 zł

[Kup książkę](#)

Natalia Szweders

W. KRUK

1 8 4 0

[Kup książkę](#)



Kup książkę



(WIELKI) SZCZEGÓŁ

TOUS

[Kup książkę](#)

TOUS.COM



[Kup książkę](#)

YES

Jestem kobietą

Bo

BEZ

NIEJ

nie ma nic



Bizuteria z diamentami
dostępna w Salonach YES i na YES.pl

[Kup książkę](#)



Lilou

PODARUJ SZCZĘŚCIE

LILLOU.PL
Kup książkę



[Kup książkę](#)

PODARUJ PIĘKNO Z DOUGLAS



ZAPACHY

1. JARDIN BOHÈME Les Essences Néroli Magnifique

Ten zapach przenosi nas do czarowanego ogrodu! W połączeniu z pikantną mandarynką i pomarańczą aromat neroli nadaje nucie głowy intensywną świeżość. W sercu wibruje trio konwalii, szafranu i róży, a piżmo, bursztyn i drzewo sandałowe dopełniają luksusową kreację, 50 ml, ok. 425 zł

2. GUERLAIN Aqua Allegoria Forte Mandarine Basilic

Złocista mandarynka łączy się tu z wibrującą bazylią, wzmocnioną ciepłem drzewa sandałowego i pyszną tynkturą waniliową. Serce pulsuje aromatem róży i kwiatu pomarańczy. Delphine Jelk, perfumiarzka Guerlain, określiła, że ten zapach to „mandarynka opaloną promieniami słońca”, 75 ml, ok. 629 zł

3. ATKINSONS Oud Save The King

Zainspirowany urzekającą historią miłosną księcia Egiptu Mohammeda Ali Ibrahima i hollywoodzkiej gwiazdy lat 20. XX wieku Mabel Normand. Aromat herbaty earl grey podkreśla subtelność irysa i bergamotki, a uwodzicielski duet drzewa sandałowego i piżmowego oudu czyni tę kompozycję majestatyczną, 100 ml, ok. 1179 zł

4. CHOPARD Rose Malaki

To zmysłowa oda do jednego z najbardziej uwielbianych składników zapachowych: róży. Kompozycję inspirowaną Orientem wzbogacają bogate akordy przypraw, które łagodzą miękkość bukietu kwiatowego, oferując równowagę między delikatnością a intensywnością, 80 ml, ok. 479 zł

5. ELIE SAAB Elixir Love

Kwiatowy bukiet pełen zmysłowości jest niczym miłosny eliksir. Ekstrakt z róży tureckiej, olśniewająca biała neroli i orzeźwiające nuty jaśminu wzmocnione zostały pysznym akordem wiśni. Ciepłe drzewne nuty mchu dębowego i paczuli zapewniają zmysłowe dopełnienie, 100 ml, ok. 524 zł



Kup książkę

PIELĘGNACJA

6. DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG DERMACOSMETICS

Youth Booster A.G.E.-Reverse Double Serum / Youth Booster A.G.E.-Reverse Rich Cream
Kosmetyki z linii Youth Booster skutecznie działają przeciwko starzeniu się skóry poprzez spowolnienie scurzania komórek (aktywna L-karnozyna) i przywrócenie większej sprężystości już usztywnionym włóknom kolagenowym (nowoczesny ekstrakt z jujuby). Wysoko skoncentrowany kwas hialuronowy intensywnie nawilża w głębszych warstwach skóry, 50 ml, **ok. 445 zł / ok. 549 zł**

7. YONELLE Trifusion Focus Rejuvenating Botulin Cream-Booster

Wysokoaktywny biologicznie krem-booster do cery dojrzałej to nowy wymiar zaawansowanej pielęgnacji premium, bazujący na osiągnięciach regeneracyjnej medycyny estetycznej. Dzięki zastosowaniu przełomowego potencjału egzozomów, boostera NAD+ oraz peptydów botulinowych odmładza skórę w aż 11 kluczowych aspektach, 55 ml, **ok. 479 zł**

8. SENSAL Dual Essence

Dwufazowy eliksir przeciwstarzeniowy, dzięki któremu zachowasz młodzieńczy wygląd. Minimalizuje drobne zmarszczki i linie, rewitalizuje, nawilża i rozświetla cerę oraz odżywia ją bez efektu błyszczczenia, 30 ml, **ok. 815 zł**

9. SENSAL Awakening Creamy Eye Essence

Przeciwstarzeniowa kremowa esencja do wrażliwej okolicy oczu. Jej lekka, aksamitna konsystencja szybko wtapia się w skórę, dzięki czemu możesz ją stosować także w ciągu dnia na makijaż. Nawilża, zmniejsza widoczność zmarszczek i ciemnych kręgów wokół oczu, 20 ml, **ok. 679 zł**



ŚWIĄTECZNE INSPIRACJE

ZNAJDŹ PREZENT, KTÓRY SPRAWI PRZYJEMNOŚĆ BLISKIEJ CI OSOBE. SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL. ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

MAKIAŻ

10. DR IRENA ERIS Hybrid Face & Eye Palette

Bestsellerowa paleta do kreowania makijażu w nowej szacie kolorystycznej! Hybrydowe formuły, wzbogacone o olej arganowy i ekstrakt z magnolii, dostosowują kolor do urody oraz do rodzaju i intensywności światła, 20 g, **ok. 299 zł**

KARTA PODARUNKOWA

11. KARTA DOUGLAS

To zawsze trafiony prezent! Podaruj ją bliskiej osobie, aby mogła spełnić swoje najskrytsze marzenia. Dzięki niej będzie mogła w dowolnej chwili, zarówno we wszystkich perfumeriach w Polsce, jak i online (www.douglas.pl), wybrać prezent, który sprawi jej radość.

DOUGLAS

Kup książkę



I znów jak co roku nadszedł ten czas... że kompletnie nie wiem, o czym napisać w styczniowym Wstępniaku. Czy podsumowywać mijający rok? Wyrazić nadzieję, że kolejny będzie lepszy, mądrzejszy, łaskawszy? Napisać coś o świętach? Najświeższych wydarzeniach na świecie? O artykułach, wywiadach i polecajkach, nad którymi pracowaliśmy jak zwykle w pocie czoła? Podzielić się jakimś osobistym przemyśleniem? A może po prostu złożyć Wam życzenia? „Napisz coś o horoskopie na 2025 rok” – wyciąga pomocną dłoń redakcyjna koleżanka. „No tak! Przecież Pluton przechodzi teraz do Wodnika i to jest bardzo, bardzo mocna rzecz. I będzie ważna na 20 lat” – ekscytuje się druga. Ale ja chwilowo mam dosyć rewolucji i zmian. „Poczekaj, sprawdzę, o czym pisałaś rok temu” – proponuje trzecia. „A więc... robiłaś zapasy soli do kąpieli i listę seriali do obejrzenia na platformach streamingowych”. Ale przecież dziś jestem już zupełnie innym, starszym o rok człowiekiem. (Choć zapasy soli i listy seriali nadal powstają). „A może zlecimy twój Wstępniak chatowi GPT?” – proponuje czwarta koleżanka. Czemu nie? – myślę sobie. Jakiś czas temu to samo przyszło do głowy Maciejowi

Stuhrowi, czym dzielił się z Wami na naszych łamach. Tylko podczas gdy jemu chat podsuwał same bzdury, z których się miło pośmialiśmy, to Wstępniak w stylu Joanny Olekszyk wyszedł chatowi... całkiem zgrabnie. I jak tu witać nowy rok z optymizmem i motywacją? Może zacznę tak...

W 2025 roku życzę Wam: siły i wrażliwości pań Kwaśniewskich, oka i ucha Joanny Kuciel-Frydryszak, odwagi Nicole Kidman, waleczności Klary Kochańskiej-Bajon i Maszy Wąrockiej, pokory Jacka Borusińskiego, buntu Marianny Zydek, głosu Aleksandry Kurzak, ale też autentyczności, wdzięczności i całej gamy emocji. Oraz – i teraz proszę, byście przekartkowały numer i wskazały palcem na dowolną stronę, obrazek lub słowo, które przyciągnę waszą uwagę – tego, na co właśnie patrzycie.

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

[Kup książkę](#)

Styczeń
2025



Kolczyki,
349 zł,
apart.pl

NA OKŁADCE

50| JOLANTA I ALEKSANDRA KWAŚNIEWSKIE Słodko-Kwaśniewskie

64| JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK Chcemy całego życia

FELIETONY

32| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

34| KATARZYNA MILLER Mówi się

36| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

38| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony

112| SONIA KISZA Histeria sztuki

140| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

316| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

40| AUTENTYCZNOŚĆ Sobą być i więcej nic

SPOTKANIA

76| MARIANNA ZYDEK Miła? Wołę: prawdziwa

82| IKONY POPKULTURY: NICOLE KIDMAN. Twoja przyjaciółka

88| JACEK BORUSIŃSKI Bardziej pomiędzy niż skądś

96| ALEKSANDRA KURZAK Madame Surprise

104| KLARA KOCHAŃSKA-BAJON, MASZA WĄGROCKA Upadłaś, powstań!

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

118| ALFABET EMOCJI JOANNY FLIS Jak wiatr

124| PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE Robert Rutkowski: Co do obiadu?

130| RODZICE NA NOWE CZASY Starzejemy się i...

136| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Pytam o zgodę

Lutowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 8 stycznia.



40

TEMAT MIESIĄCA

*Autentyczność. Dziś,
w świecie mediów
społecznościowych,
tyle rzadka, co cenna.
Kryjemy się pod różnymi
maskami. Dlaczego
warto je zdjąć?*



Na okładce: JOLANTA i ALEKSANDRA KWAŚNIEWSKIE.

Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK / VISUAL CRAFTERS.

Makijaż: WILSON. Fryzury: DARIUSZ BARANOWSKI.

Stylizacja: AGNIESZKA ŚCIBIOR. Asystentki stylistki: MARIIA HORBENKO, EWA TWORZEWSKA-DZIK.

Pani Prezydentowa ma na sobie: garnitur H&M Studio, szpilki Vanda Novak, biżuterię YES.

Aleksandra ma na sobie: sukienkę Khaite / Mytheresa.com, szpilki Sportmax, biżuterię YES.

Na okładce: JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.

Makijaż i fryzury: KATARZYNA OŁKOWSKA. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ.

Joanna ma na sobie: kolczyki NS BIJOUX, płaszcz MMC, golf TRUE COLOR.

Dyrektorka Artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

Produkcja: ALICJA SIKORA, MAGDALENA SOBOTKA, ANNA BEREZA.



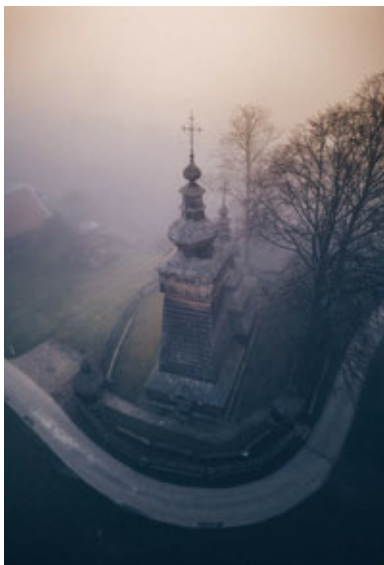
ELIE SAAB ELIXIR LOVE



THE NEW FRAGRANCE

[Kup książkę](#)

PHOTOGRAPHIE RETOUCÉE



142

FOTOREPORTAŻ

*Wydaje się, że nie jest
tak popularny jak Tatry
czy Bieszczady. A jednak:
Beskid Niski przyciąga
ludzi z całej Polski.
Niektórzy zostają tu na
chwilę, inni – na zawsze.*



204

MODA NA CO DZIEŃ

*Kupowanie ubrań
z drugiej ręki to już
nie chwilowa moda.
To mocny trend.
I w dodatku przygoda!
A za co vintage kocha
aktorka Marianna
Zydek? Sprawdźcie.*

WOKÓŁ NAS

- 142| FOTOREPORTAŻ Beskid Niski. Cicho wszędzie
158| MAM WPLYW Renata Lis: My tu jesteśmy naprawdę
164| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Wszystkie rodzaje wdzięczności
170| ŚWIAT MŁODYCH Sara James: Manifest odrębności 176| EKO? LOGICZNE!
180| EKOLOGICZNE ROZMOWY Jerzy Gara: Każde uratowane życie cieszy

KULTURA

- 186| DZIEJE SIĘ 188| ROZMOWA Tomasz Kot. Wszyscy jesteśmy z tego samego osiedla
192| UWAGA, SERIAL! 194| KSIĄŻKI 196| FILMY
198| SŁOWA O MUZYCE 202| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 204| NA CO DZIEŃ Retromania 216| AKTUALNOŚCI
228| Prezentownik z ikoną: Loulou de la Falaise 230| Kleopatra
232| Zofia Stryjeńska 234| Katharine Hepburn

URODA

- 238| NA CO DZIEŃ Serialowe gwiazdy
244| PIELĘGNACJA Piling od stóp do głów
246| PIĘKNA HISTORIA Metamorfoza włosów
248| POD LUPĄ Serum dla niegrzecznych
250| NUTY SERCA/NUTY GŁOWY Mechanik od perfum
254| NOWE I PONADCZASOWE
256| TOP 7 258| NOWOŚCI

ZDROWIE

- 262| PRZYGODY CIAŁA Ostrość widzenia to nie wszystko
266| WELLNESS Dotyk, który leczy 270| NA TALERZU Apki dla zdrowia

KUCHNIA

- 272| PRZY STOLE Inaczej niż zwykle

INNE

- 22| ZAMIAST WSTĘPU 30| LISTY
299| WIELKI HOROSKOP NA CAŁY ROK
312| HOROSKOP Co nas czeka w styczniu?
314| KRZYŻÓWKA



228

PREZENTOWNIK

*Ikony. Egipska królowa.
Legendarna aktorka.
Wybitna artystka.
Projektantka, muza
Yves'a Saint Laurenta.
I prezenty w ich stylu.
Dla inspiracji!*



272

KUCHNIA

*Kapusta z prawdziwkami?
A może tym razem inne
dania i inne grzyby?
Na przykład tarta z shiitake,
bocznikami, namako
i pieczarkami. Przepisy
Doroty i Tomka.*

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

CERTINA
SWISS WATCHES



DS PH100M LADY



COUNT ON ME

SINCE 1888

QUARTZ PRECIDRIVE™ TECHNOLOGY
SWISS MADE +



[Kup książkę](#)

IDEALNY PREZENT

POCZUJ PRAWDZIWĄ MAGIĘ ŚWIĄT.
SPEŁNIANIE MARZEŃ JESZCZE NIGDY
NIE BYŁO TAK ŁATWE I PRZYJEMNE.
PODARUJ SWOIM BLISKIM PIĘKNO
Z DOUGLAS. ZNAJDZIESZ
TU NIEWYCZERPANĄ ILOŚĆ INSPIRACJI.



PAULINA KRUPIŃSKA

Paulina Krupńska

[Kup książkę](#)

Zestaw olejków do ust Lovely

Zestaw olejków do ust Lovely w dwóch uniwersalnych odcieniach, które zapewnią piękny, subtelny kolor z połyskującym wykończeniem, bez uczucia sklejenia. Idealny duet do ust!

ok. 85 zł



Paletka cieni do powiek Dream Eyes

Paletka Dream Eyes Trio to trzy ponadczasowe cienie, które podkreślą spojrzenie i pozwolą stworzyć naturalny lub świąteczny makijaż. To elegancka kompozycja kolorów, która sprawdzi się na każdej okazji!

ok. 24,90 zł



Zestaw z pudrem Skin Augmenting

Zestaw Skin Augmenting to kultowy puder Skin Augmenting Hydra w uniwersalnym, transparentnym odcieniu oraz specjalny puszysty pędzel do jego aplikacji. Lekka formuła pudru, wzbogacona o 55% wody i witaminę PP, utrzuca makijaż, zapewniając skórę świeżość i nawilżenie, jednocześnie wygładzając niedoskonałości oraz optycznie niwelując drobne linie i zmarszczki.

ok. 145 zł



Zestaw do makijażu oczu z kosmetyczką

Niezbędnik do uzyskania olśniewającego makijażu umieszczony w stylowej kosmetyczce. Zestaw zawiera paletę cieni do powiek, tusz Lash Curve Mascara do podkreślenia rzęs oraz czarną kredkę Kohl, która nada spojrzeniu wyrazistości.

ok. 119 zł



Spray do twarzy i ciała Shimmer Powder

Poczuj na sobie magiczny blask z pudrem w sprayu WINTER FULL OF STARS! Błyszcząca formuła dodaje skórze świeżości, delikatnie ozdabiając dekolt, ręce lub włosy. Zmysłowy aromat wanilii sprawia, że jest to idealny prezent w pięknym, świątecznym opakowaniu!

ok. 145 zł



Zestaw pędzli w eleganckim etui

Elegancki zestaw sześciu pędzli, dzięki którym uzyskasz perfekcyjny makijaż twarzy i oczu. Zawiera pędzle do aplikowania podkładu, korektora, pudru, różu czy precyzyjnego nakładania i blendowania cieni. Pięknie ułożone w stylowym i praktycznym etui, które zabierzesz ze sobą w każdą podróż.

ok. 115 zł



DOUGLAS
COLLECTION