

Ewa Błońska

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

ORCID 0000-0002-9372-503X

„Zwierciadło” jako przykład ekskluzywnej prasy kobiecej. Analiza zawartości za lata 2017-2019*

Wprowadzenie

Prasa kobieca to grupa czasopism, których profil jest kształtowany pod kątem potrzeb czytelnicych kobiet oraz ich aktualnej sytuacji społecznej. Rubryki w czasopismach kobiecych są poświęcone modzie, urodzie, zdrowiu i higienie, gospodarstwu domowemu, wychowywaniu dzieci czy ogólnie problematyce rodziny. Prasa ta charakteryzuje się dążeniem do podnoszenia wiedzy, szczególnie praktycznej i poziomu kulturalnego kobiet. Ma również na celu skłonienie ich do udziału w życiu społecznym i zawodowym¹.

W początkach XIX wieku wydawaniem, redagowaniem czy kolportażem prasy dla kobiet zajmowali się przeważnie mężczyźni. Często używano nazwy „czasopismo kobiece” tylko po to, aby zyskać nowych czytelników. Z czasem jednak także kobiety zaczęły pisać i publikować artykuły. Periodyki do nich adresowane uważano za łatwiejsze i przystępniejsze w odbiorze. Często przypadkiem było wydawanie pism kobiecych jako dodatków do innych tytułów. W XX wieku wiele czasopism kobiecych miało charakter efemeryczny, ukazywały się krócej niż rok, ale pewne tytuły dominowały na rynku prasowym, np. „Bluszcz” czy „Moja Przyjaciółka”. Czasopisma kobiece, ich tematyka i cele programowe zależały od sytuacji dziejowej Polski. Na prasę miały wpływ wydarzenia historyczne, takie jak okres zaborów, I i II wojna światowa, czasy PRL, wprowadzenie

* Artykuł dedykuję pamięci Anny Perzyńskiej – koleżanki i studentki II roku, II stopnia Katedry Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach.

¹ M. Z., M. [Zawiańska], *Prasa kobieca*, w: *Encyklopedia wiedzy o prasie*, pod red. J. Maślanki, Wrocław 1976, s. 172.

stanu wojennego czy zmiana ustroju politycznego po 1989 roku. Rozkwit pism kobiecych przypada na lata 1990-1995.

Czasopisma przeznaczone dla kobiet w XIX i XX wieku miały zapoznać je z kulturą, sztuką i literaturą, być idealnym rozwiązaniem na spędzenie wolnego czasu, ich celem było bawić i uczyć (np. szycia, szydełkowania, gotowania itp.). Dostarczały kulturalnej rozrywki z elementami dydaktycznymi i poznawczymi. Były jak „podręczniki życia salonowego”, pomagały w prowadzeniu rozmów, podsuwały też tematy do dyskusji². W XXI wieku czasopisma z tego segmentu najczęściej ukazują się z częstotliwością miesięczną, dwutygodniową lub tygodniową. Dużą popularnością cieszą się obecnie pisma poradnikowe, np. „Poradnik Domowy” czy „Przyjaciółka”. Mimo rozwoju Internetu, sprzedaż czasopism kobiecych wciąż utrzymuje się na wysokim poziomie i zalicza się je do wysokonakładowych. Obecnie ich redaktorami naczelnymi, w przeciwieństwie do lat wcześniejszych, są kobiety. Prasa kobieca jest segmentem stale rozwijającym się. Na rynku prasowo-wydawniczym znajdują się obecnie liczne poradniki dla kobiet, magazyny typu *true story* i *people*, czasopisma plotkarskie czy tytuły związane z konkretną dziedziną, np. modą czy sportem.

W niniejszym artykule skupiono się na jednym z czasopism kobiecych – „Zwierciadło”. Jest to obecnie ekskluzywne pismo dla kobiet, obok takich tytułów jak miesięczniki: „Twój Styl”, „Pani”, „Sens”, „Glamour”, „Cosmopolitan”, „Be Active”, „Avanti” oraz najdroższych magazynów o tematyce modowej, które zmiernają w stronę sztuki („Elle”, „Vogue Polska” i „Harper’s Bazaar”). Ekskluzywne czasopisma kobiece są droższe od zwykłych pism poradnikowych lub plotkarskich, posiadają określoną tematykę, a skierowane są do bardziej wykształconych i zamożniejszych kobiet, zwykle z dużych miast. Do czasopism kobiecych często dołączane są dodatki w postaci kosmetyków, filmów na płytach DVD czy książek. Pisma kobiece są chętnie czytane przez kobiety, które, jak pokazują badania – czytają więcej prasy niż mężczyźni. Prasa adresowana do nich jest rozbudowana oraz podlega wewnętrznej segmentacji. Wyróżnia się: poradniki („Pani Domu”, „Chwila dla Ciebie”, „Poradnik Domowy”, „Claudia”), czasopisma rozrywkowe i plotkarskie („Twoje Imperium”, „Świat & Ludzie”, „Rewia”), magazyny typu *people* („Viva”, „Party” i „Gala”) magazyny *lifestyle* („Elle”, „Glamour”, „Twój Styl”, „Pani”), magazyny *true story* („Cienie i Blaski”, „Sekrety Serca”, „Okrucy Życia”), czasopisma modowe („Avanti”, „Vogue”) oraz periodyki specjalistyczne dla kobiet lubiących sport czy gotowanie („Women’s Health”, „Be Active”)³.

Kobiety coraz częściej szukają w magazynach do nich adresowanych rozwiązania różnych problemów – uważa Aneta Martynów, redaktor naczelna „Women’s Health”. Co więcej, traktują je jak bliskie „przyjaciółki” i są wierne

² K. Łozowska-Marcinkowska, *Sprawy niewieście. Problematyka czasopism kobiecych Drużej Rzeczypospolitej*, Poznań 2010, s. 50.

³ O. Dąbrowska-Cendrowska, *Jak żyć? Poradnikowe funkcje periodycznych mediów adresowanych do kobiet w Polsce w XXI wieku*, Warszawa 2018, s. 146.

ulubionym tytułom. Należy dodać, że im więcej w prasie kobiecej możliwości „rozmowy” z pismem, wysyłania listów czy e-maili do redakcji, tym większe jest jej czytelnictwo⁴.

Ekskluzywne czasopisma dla kobiet, inaczej nazywane luksusowymi lub premium, są stosunkowo nowym zjawiskiem na rynku prasowym. Publikują wartościowe i angażujące treści. Oferują atrakcyjną i inspirującą lekturę, a ich czytanie ma sprawiać przyjemność. Pisma te mogą być więc zarówno miłą lekturą, jak i pożytecznym, intelektualnym, comiesięcznym „dodatkiem do życia”. Ekskluzywne magazyny dla kobiet stanowią połączenie ambitnych reportaży i wywiadów z inspirującymi ludźmi. Na ich łamach pisze się ponadto o podróżach lub nowinkach modowych. Adresatkami tego typu periodyków są coraz częściej kobiety nowoczesne. W luksusowej prasie kobiecej znaleźć można więcej informacji o kobietach bardziej dostrzegających siebie i swoje potrzeby, niż o tzw. „kurach domowych”⁵. Pisma o ekskluzywnym charakterze przypominają często katalogi modowo-shoppingowe, są też uboższe w materiały dziennikarskie. Klasyczne magazyny wydawcy adresują do kobiet od 35. roku życia, natomiast target pism luksusowych jest młodszy – są to kobiety między 20. a 30. rokiem życia⁶. Należy dodać, że jeden miesięcznik z wyższej półki może zastąpić nawet kilka tańszych pism⁷. Olga Dąbrowska-Cendrowska zauważyła, że czytelnicy często utożsamiają czasopisma ekskluzywne z pismami o tematyce *lifestyle*, ponieważ odzwierciedlają wizerunek czytelnika, którego styl życia zależy od zasobności jego portfela⁸.

Obecnie prasa kobieca w Polsce jest wydawana w większości przez koncerny z zagranicznym kapitałem. Wiodącym wydawcą prasy kobiecej w naszym kraju jest Bauer Media. Zaraz za nim znajduje się Burda International oraz Edipresse Polska⁹.

Stanowiący przedmiot artykułu magazyn „Zwierciadło” został założony w 1957 roku przez Zofię Bystrzycką i ukazuje się do chwili obecnej. Z czasem pismo zmieniało swoją tematykę, szatę graficzną, ale cel pozostał ten sam – dostarczać ciekawych treści wykształconym i świadomym kobietom. Pierwszą redaktorką naczelną periodyku była Alina Rebane. Od 2020 roku jest nią Joanna Olekszyk.

⁴ D. Materek, K. Szymkiewicz, *Prasa jest kobietą*, „Nasz Kolporter” 2021, nr 279, s. 7, http://www.kolporter.com.pl/wydawnictwa/nasz_kolporter/nasz_kolporter/pdf/20213.pdf, [dostęp: 10 marca 2022].

⁵ Tamże, s. 9-10.

⁶ O. Dąbrowska-Cendrowska, *Prasa kobieca w czasach ekspansji nowych mediów*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2016, nr 2, s. 429.

⁷ *Prasa kobieca pod lupą – cz. III*, <http://niebieska-sukienka.pl/prasa-kobieca-pod-lupa-cz-iii-pisma-luksusowe/>, [dostęp: 5 lutego 2022].

⁸ O. Dąbrowska-Cendrowska, *Zmieniająca się rzeczywistość polskiej prasy kobiecej (1989-2019)*, Kielce 2020, s. 34-35.

⁹ Tamże, s. 146-147.

„Zwierciadło” to obecnie ekskluzywny magazyn dla nowoczesnych, wrażliwych i myślących kobiet, które szukają w życiu wartości i odpowiedzi na nurtujące je pytania. Periodyk jest skierowany do kobiet wykształconych, mieszkających w dużych miastach, mających 20-44 lata¹⁰. O czasopiśmie tym pisały już m.in.: Małgorzata Dajnowicz¹¹, Ewa Joanna Borodzicz¹², Magdalena Przybysz-Stawska¹³, Anna Szwed-Walczak¹⁴, Zofia Sokół¹⁵ czy Olga Dąbrowska-Cendrowska¹⁶.

W niniejszym artykule dokonano analizy zawartości pisma z trzech lat (2017-2019), czyli jeszcze sprzed pandemii COVID-19, która znacząco odmieniła nasze życie i wiele aktywności społecznych, w tym czytelnictwo prasy, które w większym stopniu przeniosło się do Internetu. Wykorzystano metody badawcze charakterystyczne dla nauk prasoznawczych, czyli analizę ilościową i jakościową zawartości prasy za Walerym Pisarkiem¹⁷ i Małgorzatą Lisowską-Magdziarz¹⁸. W celu przeprowadzenia analizy ilościowej wykorzystano cały korpus badawczy, czyli 36 numerów (w każdym roku ukazało się 12 wydań), a z kolei do analizy jakościowej posłużyło 41 wybranych artykułów opublikowanych w tym okresie w „Zwierciadle”. W wyniku analizy treści materiałów wydrukowanych na łamach periodyku wyodrębniono następujące grupy tematyczne: życie gwiazd i sławnych ludzi, psychologia, kultura, moda, uroda, kuchnia, podróże, zdrowie, dom i inne.

„Zwierciadło” – geneza, rozwój i charakterystyka formalno-wydawnicza

„Zwierciadło” to jedno z najdłużej ukazujących się polskich czasopism dla kobiet. Pierwszy numer opuścił prasy drukarskie 19 maja 1957 roku, a jego podtytuł brzmiał: „Tygodnik ilustrowany”. Pierwsze wydanie „Zwierciadła” liczyło jedynie 16 stron, format wynosił 37 cm x 28 cm, a cena 2 zł¹⁹. Wydawanie maga-

¹⁰ *Prasa kobieca pod lupą – cz. III...*

¹¹ M. Dajnowicz, „Zwierciadło” – platforma polityczna Ligi Kobiet w okresie PRL (1957-1961, 1982-1989), „Rocznik Historii Prasy Polskiej” 2017, z. 3, s. 67-90.

¹² E. J. Borodzicz, *Praca zawodowa kobiet na łamach „Zwierciadła” (1982-1990)*, w: *Polityka i politycy w prasie XX i XXI wieku*, pod red. M. Dajnowicz i A. Miodowskiego, Białystok 2016, s. 308-317.

¹³ M. Przybysz-Stawska, *Książka na łamach wybranych czasopism w Polsce u progu XXI wieku*, Łódź 2013, s. 304-315, 468-478.

¹⁴ A. Szwed-Walczak, *Prasa jako narzędzie społecznej i politycznej aktywizacji kobiet w latach 1989-1992. Polska prasa dla kobiet w czasie transformacji ustrojowej*, „Czasopismo Naukowe Instytutu Studiów Kobiety” 2020, nr 2, s. 110-148.

¹⁵ Z. Sokół, *Prasa kobieca w Polsce w latach 1945-1995*, Rzeszów 1998, s. 51, 103, 142, 144-149, 221, 351, 357.

¹⁶ O. Dąbrowska-Cendrowska, *Zmieniająca się rzeczywistość...*, s. 34-35, 56-57, 91-92, 99-100, 110-114, 116, 118-119, 123-125, 201.

¹⁷ Szerzej zob. W. Pisarek, *Analiza zawartości prasy*, Kraków 1983.

¹⁸ Szerzej zob. M. Lisowska-Magdziarz, *Analiza zawartości mediów. Przewodnik dla studentów. Wersja 1.1*, Kraków 2004.

¹⁹ M. Przybysz-Stawska, s. 305.

zynu zainicjowała Zofia Bystrzycka na wniosek Ligi Kobiet Polskich²⁰. Ta polska powieściopisarka i korespondentka wojenna urodziła się w 1922 roku i zanim trafiła do „Zwierciadła”, pisała do „Dziennika Polskiego” i „Przyjaciółki”. W latach 1983-1984 publikowała na łamach „Zwierciadła” felietony w cyklu *Jedno pytanie do Zofii Bystrzyckiej*²¹. Pismo uzyskało wtedy miano „odwilżowego” ogólnopolskiego tygodnika. Nazwa czasopisma była związana z jego funkcją – odzwierciedlaniem życia. Od pierwszego numeru „Zwierciadła” Zofia Bystrzycka prowadziła dział mody. Podpisując się pseudonimem „Kuzynka Bietka”, prezentowała stroje na wszystkie pory roku i okazje. W 1980 roku utworzyła rubrykę *Serce w rozterce*, w której odpisywała na listy czytelniczek, kierowała do nich dobre rady i cenne wskazówki związane z życiem uczuciowym. Był to pierwszy w historii prasy polskiej dział odpowiedzi na listy czytelniczek dotyczące spraw osobistych, niekiedy bardzo kontrowersyjnych obyczajowo i skomplikowanych pod względem psychologiczno-emocjonalnym. Oprócz tego na łamach „Zwierciadła” Bystrzycka publikowała fragmenty swojej prozy²².

Powodem takiego działania Zofii Bystrzyckiej była potrzeba istnienia periodyku skierowanego do kobiet inteligentnych z wyższym wykształceniem; to właśnie inteligentkie środowiska kobiece domagały się pisma, które mogłoby odpowiadać ich potrzebom. Zarząd Główny Ligi Kobiet zdecydował, że najlepszy byłby tygodnik o charakterze magazynu bogato ilustrowanego. Odbiorcami pisma miały być czytelniczki o wyższych ambicjach intelektualnych, szerokich zainteresowaniach, które chciały skonfrontować z innymi własne przemyślenia, poglądy i opinie²³.

W czasach PRL „Zwierciadło” było ulubionym pismem wykształconych kobiet, charakteryzowało się nowoczesnością w dziedzinie mody i kulinariów, publikowało teksty ciekawe literacko i problemowo, informowało o aktualnych wydarzeniach kulturalnych, zwracało uwagę na okładkach portretami kobiet autorstwa Marka Czudowskiego²⁴.

²⁰ Liga Kobiet Polskich – organizacja powstała w 1913 roku jako Liga Kobiet Pogotowia Wojennego, po kilku latach zmieniła nazwę na Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet. Najważniejszym celem organizacji była walka o uzyskanie przez kobiety praw wyborczych i prawa do edukacji. Organizacja walczyła także o równouprawnienie kobiet oraz dostęp do studiów wyższych, dzięki czemu w 1896 roku kobiety zaczęły studiować na Uniwersytecie Jagiellońskim, a w 1915 roku na Uniwersytecie Warszawskim. „Liga Kobiet była organizacją demokratyczną, postępową i niepodległościową”. Założycielką była działaczka oświatowa i społeczna Izabela Moszczeńska-Rzepecka. Walczyła ona o godne warunki pracy dla kobiet w fabrykach oraz edukowała wiejskie kobiety w zakresie swoich praw. Zob. *Liga Kobiet Polskich ma 100 lat*, oprac. A. Klepacz, <http://ligakobietpolskich.pl/historia-lkp/>, [dostęp: 3 lutego 2022].

²¹ A. H., *Bystrzycka Zofia*, w: *Współcześni polscy pisarze i badacze literatury. Słownik bibliograficzny*, t. 1, A-B, oprac. pod red. J. Czachowskiej i A. Szałagan, Warszawa 1994, s. 364-365.

²² E. Kraskowska, *Zofia Bystrzycka*, https://pisarki.fandom.com/wiki/Zofia_Bystrzycka, [dostęp: 10 stycznia 2022].

²³ E. J. Borodzicz, *Obchody 8 marca w PRL w świetle propagandowego periodyku kobiecego „Zwierciadło. Pismo Ligii Kobiet Polskich”*, „Zagadnienia Społeczne” 2016, nr 2, s. 84.

²⁴ E. Kraskowska.

Szata graficzna tygodnika była czarno-biała, tylko na niektórych stronach tytuły artykułów oraz fragmenty tekstu wyróżniano kolorami: żółtym, zielonym, czerwonym, fioletowym lub różowym. Na okładkach zamieszczano przeważnie fotografie młodych, popularnych w Polsce i na świecie kobiet, m.in. aktorek Beaty Tyszkiewicz czy Audrey Hepburn. Od numeru 7 z 1958 roku do końca 1959 roku na okładce zamieszczano zapowiedzi tematów publikowanych w „Zwierciadle” z nagłówkiem pt. *W numerze*. Ważną rubryką w piśmie była *Jak wyglądasz* (pojawiały się tam fotografie kobiet w modnych strojach z dokładnymi opisami i komentarzami). Kolejna interesująca rubryka to *Twarze Zwierciadła*, gdzie publikowane były biogramy ludzi kultury²⁵.

Wydawcy periodyku często się zmieniali. W latach 1957-1960 był nim Zarząd Główny Ligi Kobiet²⁶. Pierwszą redaktorką naczelną była Alina Rebane (1911-2003), dziennikarka z Warszawy, związana ze „Zwierciadłem” także w latach 60. w okresie wydawania pisma przez RSW „Prasa”²⁷, a redakcję tworzyli: Wiktor Woroszyński, Andrzej Osęka, Zbigniew Puchalski, Ewa Ziegler, Krystyna Usarek, Marian Bielicki, Zofia Bystrzycka, Krystyna Dąbrowska, Janina Janicka (sekretarz redakcji), Eryk Lipiński (kierownik graficzny), Nina Lilejko, Czesława Szymańska i inni²⁸.

W latach 1961-1981 „Zwierciadło” wydawała Robotnicza Spółdzielnia Wydawnicza „Prasa-Książka-Ruch”. Redaktorzy naczelni często się zmieniali. W 1972 roku stanowisko to objął były zastępca Aliny Rebane – Józef Konecki. Następnie, w 1974 roku, otrzymała je Krystyna Mojowska. Do czasopisma pisali: Anna Wrońska, Krystyna Wigura, Elżbieta Żmudzka, Olga Aszkenazy, Zula Celmer, a rubryką dotyczącą nowości w kinie zajmował się Marcin Czerwiński. W redakcji przeważały jednak kobiety²⁹.

W latach 70. XX wieku pismo stało się dostępne dla wszystkich, nawet kobiet z mniejszymi ambicjami, dzięki temu zyskało większą popularność. Na łamach periodyku zaczęto pisać na temat religii, etyki i moralności, socjologii, historii oraz polityki. Po wydarzeniach z marca 1968 roku z tygodnika „Zwierciadło” odeszło kilku znanych dziennikarzy, a pismo stało się monotonne i nieciekawe. Cztery lata później z okazji 15-lecia czasopisma zapytano czytelniczki, co o nim sądzą. Wydawanie pisma poparły wówczas słynne artystki: Hanka Bielicka, Irena Santor, Ewa Śnieżanka i prezenterka telewizyjna Edyta Wojtczak. Mimo kolorowych okładek i poparcia kręgów artystycznych, ze względu na polityczne zawirowania w Polsce, nie był to dobry czas dla „Zwierciadła”. Coraz częściej pisano także o polityce, m.in. o spotkaniach sekretarza partii, sukcesach władzy, przedstawiano działaczki Ligi Kobiet czy funkcjonariuszy ORM³⁰. W latach 80. ubiegłego wieku pismo zmieniło szatę i układ graficzny. Zamiast czarno-bia-

²⁵ M. Dajnowicz, s. 75.

²⁶ M. Przybysz-Stawska, s. 304.

²⁷ M. Dajnowicz, s. 74.

²⁸ M. Przybysz-Stawska, s. 305.

²⁹ Tamże.

³⁰ Tamże, s. 307.

łych zaczęto publikować kolorowe fotografie. Liczba stron z 16 zwiększyła się do 32. „Zwierciadło” zainteresowało się bardziej tematami związanymi z polityką³¹, a wywiady z działaczami partyjnymi przeprowadzane były przez Krystynę Kaszubę³².

Przełomowym momentem w funkcjonowaniu „Zwierciadła” stało się wprowadzenie stanu wojennego w Polsce 13 grudnia 1981 roku. Podobnie jak inne czasopisma, periodyk przestał się ukazywać. Przerwa w drukowaniu trwała kilka miesięcy, bo już w kwietniu 1982 roku tytuł został reaktywowany³³. Wznowione „Zwierciadło” wciąż posiadało jednak dawne rubryki, w tym najchętniej czytane *Serce w rozterce*; działem tym zajmowała się Zuzanna Celmer. Co więcej, do „Zwierciadła” wprowadzono krzyżówkę z premią. Pismo było już w całości kolorowe, dzięki czemu wyróżniało się wśród tego typu periodyków. Zwiększono objętość, również format uległ zmianie³⁴. Redaktorką została Krystyna Mojowska³⁵. W 1982 roku stanowisko redaktorki naczelnej powierzono Aleksandrze Danucie Wójcik³⁶. „Zwierciadło” zaczęło coraz bardziej skupiać się na tematach politycznych, takich jak np. wybory 1985 roku, publikowano artykuły o kobietach działających w polityce, m.in. Jadwidze Biedrzyckiej, która została wicemarszałkiem Sejmu czy o Joannie Michałowskiej-Gumowskiej, będącej ministrem oświaty i wychowania. Powstała rubryka *Po co kobietom Liga*, gdzie pisano o liderkach organizacji, zachęcano Polki do kariery zawodowej, awansowania, godzenia ról matki i żony z aktywnością zawodową oraz publiczną. Zamieszczano biogramy liderki Ligi Kobiet Polskich³⁷. Podobne tematy pojawiły się w piśmie w 1989 roku w związku z wyborami czerwcowymi. „Zwierciadło” publikowało wówczas życiorysy działaczek politycznych różnych partii³⁸.

W latach 90. XX wieku „Zwierciadło” wprowadziło wiele innowacji. W styczniu 1991 roku stało się miesięcznikiem. Zmieniło też format: 29 cm x 20 cm oraz liczbę stron na 80. Zmodyfikowano tematykę magazynu – pojawiły się teksty związane z psychologią i medycyną zamiast spraw społecznych. Miesięcznik posiadał korespondentów zagranicznych. Pod koniec lat 90. wydawcą magazynu została holenderska spółka Imper Poland, należąca do firmy Zepter³⁹. Przemiany transformacyjne (po 1989 roku) stanowiły okazję do promocji udziału kobiet w polityce, gospodarce i kulturze⁴⁰. W latach 1989-1992 miesięcznik zajmował

³¹ Tamże.

³² Tamże.

³³ Zespół „Zwierciadła”, *Drogie Czytelniczki!*, „Zwierciadło” 1982, nr 1, s. 3.

³⁴ M. Przybysz-Stawska, s. 308.

³⁵ E. J. Borodziej, *Praca zawodowa kobiet...*, s. 309.

³⁶ Z. Sokół, s. 147.

³⁷ M. Dajnowicz, s. 83-84.

³⁸ Tamże, s. 87.

³⁹ *Nowy właściciel miesięcznika dla kobiet „Zwierciadło”*, <http://mmp24.pl/artykuly/5989,nowy-wlasciciel-miesiecznika-dla-kobiet-zwierciadlo>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁰ A. Szwed-Walczak, s. 110.

piąte miejsce w rankingu najchętniej czytanych pism kobiecych, zaraz m.in. za „Przyjaciółką” i „Kobietą i Życiem” (według badań Sylwestra Dzikiego)⁴¹.

Kolejną redaktor naczelną pisma została Beata Dziegielewska⁴². W 2002 roku na stanowisko to awansowała Lucyna Olszewska⁴³. W styczniu 2005 roku na redaktor naczelną wybrano Monikę Richardson, prowadzącą w TVP 2 program *Europa da się lubić*⁴⁴. Od maja 2008 roku funkcję tę piastowała Manana Chyb⁴⁵. Od 2011 roku obowiązki redaktor naczelnej przejęła Katarzyna Montgomery⁴⁶, w lutym 2017 roku Anna Bimer⁴⁷, a po niej, w sierpniu 2017 roku, Paulina Stolarek-Marat⁴⁸. W lipcu 2020 roku stanowisko redaktor naczelnej objęła Joanna Olekszyk – dziennikarka związana (od 2010 roku) z magazynem „Sens”. Przez 7 lat była sekretarzem redakcji oraz redaktor prowadzącą, a od 2017 roku jest redaktor naczelną „Sensu”. Ukończyła polonistykę i dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim, jest współautorką (z Katarzyną Miller, felietonistką „Zwierciadła”) książek *Daj się pokochać, dziewczyno* (2019) i *To twoje życie. Pokochaj je* (2020)⁴⁹. Miesięcznik „Zwierciadło” od wielu lat charakteryzuje się wysokim poziomem czytelności i sprzedaży. W pierwszym interesującym nas kwartale 2017 roku średni nakład jednorazowy wynosił 129 939 egzemplarzy, rozpowszechnianie płatne razem 58 418 egzemplarzy, a sprzedaż 56 385. Natomiast w 2018 roku nakład wzrósł do 136 967, rozpowszechnianie płatne razem wynosiło 92 665, a sprzedaż – 68 079. Oznacza to ponad 20% wzrostu sprzedaży miesięcznika na początku 2018 roku⁵⁰. W kwietniu 2019 roku średni nakład jednorazowy czasopisma wyniósł 159 983 egzemplarze, z kolei rozpowszechnianie

⁴¹ Tamże, s. 114.

⁴² (jask), *Po raz drugi przyznano Okulary Równości*, <https://wiadomosci.wp.pl/po-raz-drugi-przyznano-okulary-rownosci-6108739232494721a>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴³ *Lucyna Olszewska jest nową redaktor naczelną „Zwierciadła”*, <https://mmponline.pl/artykuly/110113,lucyna-olszewska-jest-nowa-redaktor-naczelnazwierciadla>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁴ *Monika Richardson ma zostać naczelną „Zwierciadła”*, <https://www.press.pl/tresc/2636,monika-richardson-ma-zostac-naczelnazwierciadla>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁵ P. Pallus, *Manana Chyb nie kieruje już „Zwierciadłem”, zastąpiła ją Anna Bimer*, <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/manana-chyb-nie-kieruje-juz-zwierciadlem-zastapila-ja-anna-bimer>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁶ pp, *Katarzyna Montgomery redaktor naczelną „Zwierciadła”*, <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/katarzyna-montgomery-redaktor-naczelnazwierciadla>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁷ Tamże.

⁴⁸ kw, *Paulina Stolarek-Marat redaktor naczelną Zwierciadła*, <http://www.portalmedialny.pl/art/60720/paulina-stolarek-marat-redaktor-naczelnazwierciadla.html>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

⁴⁹ Jk, *Wydawnictwo Zwierciadło zwalnia i obniża pensje. Odchodzi Paulina Stolarek-Marat*, <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/wydawnictwo-zwierciadlo-laczy-redakcje-i-obniza-pensje-joanna-olekszyk-nowa-szefowa-odchodzi-paulina-stolarek-marat>, [dostęp: 10 stycznia 2022].

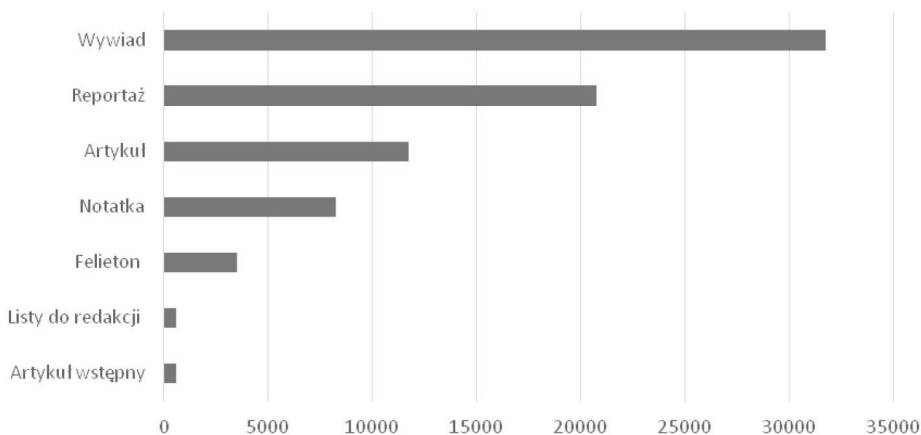
⁵⁰ M. Kurdupski, *W I kw. 2018 r. na plusie „Zwierciadło”, „Elle” i „Glamour” – liderem „Twój Styl”*, <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/sprzedaz-miesieczniki-luksusowe-i-shoppingowe-i-kwartal-2018>, [dostęp: 13 stycznia 2022].

płatne razem 100 877, a sprzedaż ogółem 80 197. Z danych wynika, iż sprzedaż wzrosła od 2018 roku o ponad 13%⁵¹.

„Zwierciadło” należy do Izby Wydawców Prasy, uczestniczy w Polskich Badaniach Czytelnictwa (PBC) oraz w nakładzie kontrolowanym Związku Kontroli i Dystrybucji Prasy. Dzięki temu powszechnie znany jest np. średni nakład czy sprzedaż tego tytułu. Obecnie „Zwierciadło” drukowane jest w Wyszkwowie w drukarni Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., jednej z największych i najnowocześniejszych w Europie.

Wyniki analizy potwierdziły, że redakcja „Zwierciadła” publikuje przede wszystkim wartościowe i dłuższe materiały dziennikarskie (wywiady, reportaże i artykuły tematyczne). W mniejszym stopniu drukowane są notatki czy felietony, a sporadycznie pojawiają się listy do redakcji oraz artykuły wstępne.

Wykres 1. Średnia powierzchnia gatunków dziennikarskich przypadająca na jeden numer czasopisma w cm² w latach 2017-2019



Źródło: Opracowanie własne.

Jak już zasygnalizowano, największy udział stanowią wywiady (średnio 31 725 cm² w jednym numerze)⁵², następnie – reportaże (20 762 cm²) i tematyczne artykuły (11 761 cm²). Niewiele mamy krótkich form dziennikarskich, takich jak notatka (8255 cm²). Mniej drukowano też felietonów, które zajmowały w jednym wydaniu zaledwie kilka stron (3528 cm²), a najmniej stanowią listy do redakcji (588 cm²) oraz artykuły wstępne (588 cm²). Twórcy „Zwierciadła”

⁵¹ M. Kurdupski, „Glamour” i „Zwierciadło” ze wzrostem sprzedaży w kwietniu, <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/sprzedaz-miesieczniki-luksusowe-i-shoppingowe-kwiecien-2019>, [dostęp: 13 stycznia 2022].

⁵² W powyższej analizie jedna strona „Zwierciadła” to 588 cm².

skupiają się więc na dłuższych formach dziennikarskich, co potwierdza tylko, że pismo jest ekskluzywne i skierowane do ambitnych czytelników.

Cena miesięcznika wynosi obecnie 9,97 zł lub 7,99 zł wraz z dodatkiem, bez dodatków 4,99 zł. Dodatkami często są książki, kosmetyki i inne akcesoria. Format miesięcznika wynosi 21,5 cm x 27,5 cm, a przeciętna liczba stron 250-270. Magazyn ma dwuszpaltowy układ strony.

Zawartość treściowa w latach 2017-2019

Prasa kobieca to grupa czasopism, których profil jest kształtowany pod kątem potrzeb czytelniczych adresatek oraz ich aktualnego położenia społecznego. W piśmie „Zwierciadło” dominuje tematyka związana z życiem kobiet. W latach 2001-2005 w magazynie wykształciły się określone tematy, które wciąż poruszane są na jego łamach. Periodyk stał się przewodnikiem dla kobiet, które odnalazły w nim rozwiązania problemów życia codziennego. W piśmie znalazły się również porady dotyczące mody, zdrowia, urody, psychologii i kulinariów. Dziennikarze „Zwierciadła” zwracali uwagę na zainteresowania czytelniczek, stąd artykuły dotyczące kultury wyższej i rozrywki.

Wyróżnić można cztery podstawowe obszary zagadnień poruszanych w miesięczniku „Zwierciadło”. Pierwszym z nich jest rozwój duchowy i emocjonalny kobiety, w tym jej relacje z mężczyzną. Tego typu tematyką zajmują się psycholożka Katarzyna Miller oraz psychoterapeuta Wojciech Eichelberger.

Drugim filarem jest rodzina i wychowanie oraz psychologia. Obecnie tematy te są często poruszane w wywiadach z gwiazdami i reportażach. Wywiady z osobami z okładek czasopisma składają się na cykl *Na okładce*. Następnie mamy długi reportaż *Temat miesiąca*, zwykle dotyczy aktualnych problemów społecznych. Cykl *Spotkania* prezentuje rozmowy z gwiazdami i ludźmi działającymi na rzecz społeczeństwa. Tematy psychologiczne znajdują się w dziale *Życie wewnętrzne: relacje, wychowanie, rozwój*. W rubryce *Wokół nas* można przeczytać o ciekawych miejscach na świecie i podróżach, a w *Zjawisku* o interesujących przedsięwzięciach.

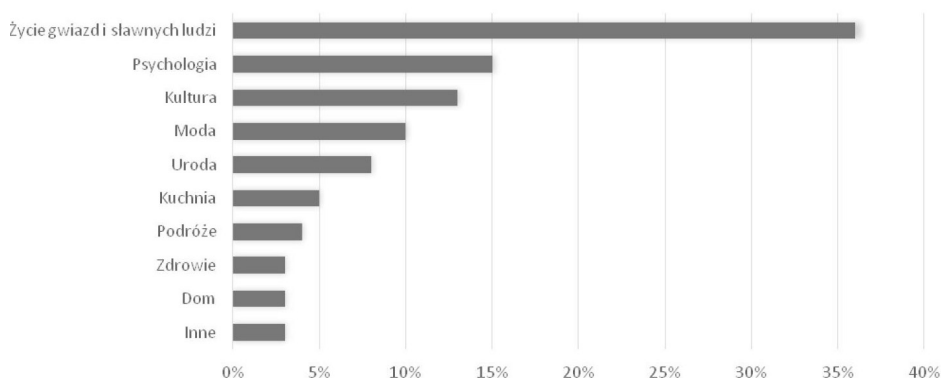
Trzecim obszarem zagadnień jest kultura (artykuły o najnowszych produkcjach filmowych, spektaklach teatralnych, wystawach, koncertach, wydanych płytach czy książkach). W dziale tym znajduje się także wywiad z artystą, zwykle są to aktorzy grający główne role w najnowszych filmach, pisarze, którzy wydali nowe książki lub wokaliści, którzy nagrali nowe płyty. Cykl wywiadów nosi tytuł *W cztery oczy* oraz *Rozmowa*. Nie brakuje również reportaży o sztuce i malarstwie XXI wieku. Artykuły o muzykach są poprzedzone nagłówkiem *Uwaga, muzyka!*

Czwartą grupą zagadnień są połączone ze sobą kulinaria, moda, uroda i zdrowie. Za tematy związane z modą odpowiedzialna jest Dominika Zasłona-Dukielska. Fotografem współpracującym ze „Zwierciadłem” jest m.in. Artur Wesołowski z „Makata Studio” z Warszawy. Rubrykę modową urozmaicają licz-

ne fotografie modelek oraz grafiki przedstawiające najnowsze trendy w modzie – z Polski i ze świata. W dziale mody znajdują się także wywiady z projektantami oraz nowinki ze świata *fashion*. Rubryka urody dzieli się na kilka tematów: *Na co dzień*, *Makijaż*, *Top 7*, *Nowości*, *Pod lupą*, *Perfumy*, *Nowe i ponadczasowe* oraz *Piękna historia* (prezentacja jakiegoś kosmetyku). Ponadto w dziale urody zamieszczane są wywiady ze specjalistami oraz artykuły dotyczące pielęgnacji twarzy i ciała, higieny, a także medycyny estetycznej. Działem kieruje Agata Rucińska. W rubryce *Zdrowie* znajdują się nowinki z dziedziny medycyny, prezentowane są nowe leki czy suplementy diety. Stałe miejsce zajmują artykuły dietetyczki klinicznej Katarzyny Błażejewskiej-Stuhr na temat zdrowych nawyków żywieniowych i produktów, które spożywamy na co dzień. Dział *Przygody ciała* często dotyczy aktywności fizycznej i sportu oraz zdrowia psychicznego. Następną rubryką jest *Dom*. Artykuły dotyczą remontów mieszkań, wyposażenia i urządzenia wnętrz czy roślin domowych. Jeden z nich zawsze związany jest z mieszkaniem jakiejś sławnej osoby, która przedstawia je czytelniczkom. Ciekawszą z rubryk jest *Kuchnia*. Publikowane są tutaj wywiady z kucharzami lub blogerami kulinarnymi, którzy przekazują również czytelniczkom przepisy na swoje popisowe dania. W cyklu *Kwestia smaków* przedstawiane są hotele lub restauracje warte odwiedzenia.

Na końcu numeru publikowane są krótkie informacje na temat nowości wydawniczych. Następnie drukowany jest horoskop astrolożki Penny Thornton. Funkcję rozrywkową spełnia krzyżówka z nagrodami. Tematami miesiąca w „Zwierciadło” są zwykle aktualne problemy społeczne, najważniejsze zagadnienia dotyczące psychologii człowieka czy społeczeństwa z uwzględnieniem roli kobiet, które zmagają się z wychowywaniem dzieci i chcą być jak najlepszymi matkami.

Wykres 2. Średni miesięczny, procentowy udział tematyki w miesięczniku „Zwierciadło” w latach 2017-2019



Źródło: Opracowanie własne.

W miesięczniku „Zwierciadło” w latach 2017-2019 dominowały tematy związane z życiem gwiazd i sławnych ludzi – stanowiły one aż 36% zawartości treściowej. Na drugim miejscu znalazły się tematy psychologiczne (15%), następnie problematyka kulturalna (13%), moda (10%), uroda (8%), kulinaria (5%), podróże (4%), zdrowie (3%) i dom (3%). Do kategorii „inne” (3%) zaliczono pozostałe tematy, w tym m.in. listy do redakcji i artykuły wstępne.

Bardziej szczegółową analizę zawartości treściowej miesięcznika „Zwierciadło” można rozpocząć od numeru z czerwca 2019 roku, w którym opublikowany został artykuł *Projekt: dziecko*; pozwolił on spojrzeć Polkom na macierzyństwo z innej perspektywy. Szczęśliwe dzieci, to dzieci kochane, akceptowane, bezpieczne i mogące prawidłowo się rozwijać. Z czasem pojęcia te zmieniły swoje znaczenie. Akceptowanie stało się pozwalaniem na wszystko, bezpieczeństwo – kontrolą, a rozwój – nadmiernym obciążeniem. Coraz częściej najmłodszy nie mają dzieciństwa. Pocięchy ambitnych rodziców zamęczane są zajęciami dodatkowymi, lekcjami śpiewu, gry na instrumentach, tańca czy pływania, co powoduje, że są szczęśliwe, tylko gdy są chore, bo wtedy „mogą spokojnie posiedzieć w domu”⁵³. Błędem wychowawczym jest chronienie dziecka przed trudnymi tematami:

Pewna mama zrobiła awanturę. Jej córka popłakała się, opowiadając, że na lekcji widziała zdjęcia chorych na trąd. Nauczycielka powiedziała mamie: „Ma pani wrażliwą córkę, która potrafi współczuć drugiemu człowiekowi”. Mama zareagowała oburzeniem. Rodzice chronią dzieci przed trudnymi tematami. Gdy ptaszek padnie, trzeba natychmiast kupić takiego samego, żeby dziecko się nie zorientowało. Mama siedmiolatka ukrywała przed nim fakt, że zmarł jego ukochany dziadek⁵⁴.

W wychowywaniu dzieci istotna jest więź z bliskimi. Dostatek nie ma dużego znaczenia⁵⁵.

Ważna jest także akceptacja swojego ciała. Ruch *body positive*, czyli pozytywnego ciała jest z roku na rok coraz liczniejszy. Kobiety zaczęły sprzeciwiać się powszechnemu kanonowi piękna promowanemu na okładkach ekskluzywnych pism. Celem ruchu jest więc akceptacja samej siebie. Amerykańska pisarka Naomi Wolf, autorka książki *Mit urody* (2014) przestrzegала na łamach „Zwierciadła” przed obsesją na temat wagi; uznała, że jest to obsesja dotycząca kobiecego podporządkowania. „W body positive nie chodzi wyłącznie o wagę, kilogramy. Chodzi o to, że mamy prawo być jakie chcemy!” Coraz więcej kobiet sprzeciwia się też męskiej dominacji⁵⁶. O tym, że każda kobieta jest na swój sposób wyjątkowa, oraz że piękno oznacza różnorodność, pisała w 2018 roku Anna Janowska⁵⁷.

Popularne osoby ze świata show biznesu, czy ci, którzy odnieśli sukces, na łamach „Zwierciadła” mogą podzielić się swoimi refleksjami oraz życiowymi

⁵³ A. Gutek, *Projekt: dziecko*, „Zwierciadło” 2019, nr 6, s. 42.

⁵⁴ Tamże, s. 43.

⁵⁵ Tamże, s. 41-44.

⁵⁶ K. Morelowska-Siluk, *W zgodzie ze sobą*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 44-48.

⁵⁷ A. Janowska, *Jesteś piękna*, „Zwierciadło” 2018, nr 3, s. 106-111.

radami. W przeciwieństwie do tabloidów, miesięcznik publikuje wartościowe rozmowy i reportaże o sukcesach gwiazd, zarówno z Polski, jak i ze świata. Jedną z wyjątkowych kobiet, które udzieliły „Zwierciadłu” wywiadu, była pierwsza dama USA – Michelle Obama. Kobieta, która „przez osiem lat w Białym Domu awansowała na ikonę mody i ulubienicę mediów”. W 2017 roku jej mąż przestał pełnić obowiązki prezydenckie, dzięki czemu Michelle Obama „odechnęła z ulgą”. Zawsze jednak wspierała męża i zdobywała dla niego poparcie elektoratu. Gdy Barack Obama wygrał wybory prezydenckie w 2010 roku, Michelle stwierdziła, że woli być „pierwszą mamą” niż pierwszą damą; na pierwszym miejscu stawiała rodzinę i miłość. Nie ulega wątpliwości, że Michelle Obama została jedną z najpopularniejszych kobiet świata, a magazyn „People” zaliczył ją do setki najpiękniejszych ludzi świata. Mimo zawodowego sukcesu i ukończonych studiów na Harvardzie, pierwsza dama USA przeżywała także chwile smutku i depresji, a w rozmowie z Carlą Bruni – żoną prezydenta Francji, stwierdziła nawet, że życie w Białym Domu to piekło. Nie kryła dumy z męża, ale szczęśliwa poczuła się dopiero, gdy jego prezydentura dobiegła końca⁵⁸.

W ostatnich latach karierę rozwinęła polska podróżniczka i dziennikarka – Martyna Wojciechowska – autorytet dla wielu współczesnych kobiet. Silna i odważna, zawsze gotowa na wszystko, kroczy przez świat z misją pokazywania Polakom innych kultur. Od 2008 roku prowadzi program *Kobieta na krańcu świata*. Martyna Wojciechowska na łamach „Zwierciadła” przekonywała, że metryka to nie wszystko: „Niedawno świętując moje 44 urodziny pomyślałam, jak to wspaniale, że to 44, a nie 24 czy nawet 34 urodziny! Bo poziom świadomości, spokoju, pewności siebie płynącej z doświadczenia daje jednak niesamowite poczucie komfortu”⁵⁹. Martyna Wojciechowska to symbol odważnej Polki. Wierzy, że odwaga to kwestia decyzji, im bardziej się czegoś boi, tym bardziej się temu przygląda. Lęki nie mogą za nią decydować. Dziennikarka zachęcała czytelniczki do bycia odważnymi oraz do dbania o zdrowie, bo „resztę można sobie jakos ogarnąć”⁶⁰.

Podobne sukcesy jak Martyna Wojciechowska, osiągnęła w swoim życiu dziennikarka i dokumentalistka Ewa Ewart. Filmy, które tworzy zawsze mają mocne przesłanie. Udowodniła swoją siłę i odwagę dokumentując upadek Związku Radzieckiego, wojnę w Czeczenii, wojnę domową w Kolumbii czy ludobójstwo w Korei Północnej. Ewa Ewart po raz pierwszy poczuła potrzebę niezależności już we wczesnej młodości⁶¹. Przekonywała, że niezależność i odwaga pomagają w życiu:

Bardzo wcześnie wiedziałam, że schematy nie są dla mnie. W klasie maturalnej większość kolegów miała plany na kolejną pięciolatkę. Ja nie miałam pojęcia, co będę robić. Wiedziałam jedno: żadnej pracy od-do, żadnych tradycyjnych

⁵⁸ P. Milewski, *Na pierwszym planie*, „Zwierciadło” 2018, nr 11, s. 26-34.

⁵⁹ Z. Fabjanowska-Micyk, *Trzy głębokie wdechy i skaczesz*, „Zwierciadło” 2018, nr 12, s. 41.

⁶⁰ Tamże, s. 40-50.

⁶¹ R. Grzela, *Biegnę za swoim*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 51.

scenariuszy, małej stabilizacji. Przede wszystkim sama muszę o siebie zadbać, a odpowiedzialność za mnie spoczywa na mnie⁶².

Na łamach analizowanego magazynu prezentowane są również dokonania światowej sławy wokalistek. O piosenkarce Adele pisała Milena Fringee⁶³, a o Beyoncé Knowles – Zuzanna O'Brien⁶⁴.

Kobiety coraz częściej interesują się psychologią. Odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania z tej dziedziny udzielają w piśmie eksperci. Tym, co może uszczęśliwić kobiety zajmuje się w swoich felietonach psycholożka Katarzyna Miller. Każdy jej felieton zawiera inne porady dotyczące zdrowia psychicznego. Jedną z nich jest ta: „Nie wolno wychowywać dziewczynek w stronę bezradności, a chłopców w stronę wyłącznej zaradności. Nie ma zupełnie przyzwolenia na to, że bezradność się od czasu do czasu zdarza każdemu”. Kobięca bezradność jest stereotypowa, w obecnych czasach kobiety stają się coraz silniejsze, pracują, zajmują się domem i dziećmi, mimo to, mężczyźni zawsze byli postrzegani jako dzielni i zaradni. Katarzyna Miller stwierdziła, że utrwalając te wzorce, krzywdzi się obie płcie⁶⁵. Psycholożka porusza w swoich publikacjach takie tematy jak, sens życia. Przekonuje czytelniczki do tego, że życie jest długie i wszystko się w nim zmieści. W jednym z felietonów z 2019 roku Miller napisała:

Duża część z nas żyje, nie żyjąc. Przytłoczeni codziennymi obowiązkami nie mamy czasu dla siebie, odkładamy na później realizację swoich marzeń, brak nam czasu na spotkania z ważnymi ludźmi. Okazuje się, że nie mamy czasu na to, co jest sednem życia. To ty decydujesz, możesz wybrać, możesz zadbać o to, żeby żyć w zgodzie ze sobą. I wtedy okaże się, że życie jest fajne i na wszystko, co dla ciebie ważne starczy ci czasu⁶⁶.

W dziedzinie psychologii i „życia wewnętrznego” na łamach „Zwierciadła” wypowiada się również psychoterapeuta Wojciech Eichelberger. Mówi o tym, co jest najistotniejsze w dzisiejszych czasach, czyli m.in. o solidarności, która jest najważniejszą wartością i należy przekazywać ją młodym ludziom. Nadrzędną wartością powinna być trwałość i dobro całej wspólnoty. „Nigdy w dziejach ludzkości globalna solidarność, odpowiedzialność [...] nie były tak potrzebne jak teraz, jeśli życie na Ziemi ma w ogóle przetrwać” – skomentował psychoterapeuta. Solidarność, ale też wdzięczność jest istotna w codziennym życiu⁶⁷. O psychoterapii pisała z kolei w 2017 roku psycholożka Maria Rotkiel⁶⁸.

W życiu współczesnych kobiet ogromną rolę odgrywają relacje międzyludzkie, w tym damsko-męskie. Dziennikarze „Zwierciadła” piszą o problemach kobiet i podpowiadają, jak komunikować się m.in. w związkach. Każda miłość zaczyna się od zakochania, niektórzy jednak uważają, że można zakochać się bez

⁶² Tamże, s. 53.

⁶³ M. Fringee, *Adele. Dowcipna i sarkastyczna*, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 35-41.

⁶⁴ Z. O'Brien, *Beyonce bez skazy*, „Zwierciadło” 2018, nr 5, s. 26-34.

⁶⁵ K. Miller, *Bezradność*, „Zwierciadło” 2019, nr 9, s. 20.

⁶⁶ K. Miller, *Ż: życie*, „Zwierciadło” 2019, nr 7, s. 18.

⁶⁷ B. Pawłowicz, *Po co nam solidarność?*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 96-99.

⁶⁸ M. Rotkiel, *Dwa rytmy mamy*, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 118.

„motylków w brzuchu”. Miłość nie gwarantuje szczęścia w przyszłości. Jeśli rozum nie idzie w parze z sercem, to związek może okazać się porażką. Zakochanie to stan umysłu, który jest analogiczny do stanu psychotycznego. Psychoterapeutka Izabela Falkowska-Tyliszczak radziła, żeby być ostrożnym z zakochaniem. Racjonalne podjęcie decyzji o budowaniu związku bez emocji nie jest jednak możliwe⁶⁹:

Motyle w brzuchu są cudowne, ale najczęściej relacje, które zaczynały się tym porywem serca, kończyły się zwykle porażką i bólem. Myśląc więc o związku „na życie” wiele kobiet decyduje się na rezygnację z tej iskry i budowanie relacji z kimś, do kogo nie czują „ognia”⁷⁰.

Najważniejsze w dojrzałym związku są jednak podobieństwa co do stanu społecznego, pochodzenia, światopoglądu czy poziomu wrażliwości. Wielkie, romantyczne miłości zwykle źle się kończą, czego przykładem jest choćby literatura (powieść) *Noce i dnie* Marii Dąbrowskiej oraz platoniczna miłość Barbary Niechcic do Józefa Tolibowskiego. Nie trzeba więc tracić zmysłów, by stworzyć wartościową relację⁷¹. Na łamach „Zwierciadła” o relacjach damsko-męskich i o tym, jak ważne jest zaufanie w związku pisali Beata Pawłowicz i Robert Rient⁷², a o przyjaźni – Renata Bożek⁷³.

Do matek skierowane są artykuły skupiające się na relacjach rodzic – dziecko. Mimo tylu dobrych relacji matek z córkami, wciąż do psychologów zgłaszają się kobiety, które nie potrafią porozumieć się ze swoimi pociechami, a ponieważ głęboka, zdrowa więź matki i córki potrafi dać siłę na całe życie, chcą one naprawić te relacje. Psycholożka Nuanprang Snitbhan, autorka książki *Między nami dziewczynami. Dziennik mamy i córki. Uczucia, relacje, dorastanie* wydanej nakładem „Zwierciadła” w 2016 roku, twierdzi że kobietom rozmowa przychodzi łatwiej niż mężczyznom. Matki starają się zbliżyć do córek, ale gdy te są nastolatkami, często rozmowy kończą się frustracją. Okres dojrzewania oznacza zmianę w podejściu rodziców do dzieci, dawanie im większej swobody, zamiast wskazówek, co mają robić:

Córka powinna dostać od matki mocne więzi, które przetrwają, szacunek oraz umiejętność przetrwania. Czasem słowa nie są tak ważne, jak to, co ukryte pod nimi. Raz w tygodniu warto znaleźć czas na wspólne rozmowy i ćwiczenia z córką. Rodzicom trudno patrzeć, jak ich dzieci wyczyniają czasem głupoty, ale przybieganie na ratunek nie daje dziecku okazji, żeby samo rozwiązało problem⁷⁴.

Rodzice nie mogą przeżyć życia za swoje dzieci. Pewnego dnia dziecko pójdzie w świat i musi samo poradzić sobie z trudnościami. Rodzice powinni wtedy

⁶⁹ K. Morelowska-Siluk, *Nie trzeba tracić zmysłów*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 72.

⁷⁰ Tamże, s. 73.

⁷¹ Tamże, s. 74.

⁷² B. Pawłowicz, *Szkoła uczuć*, „Zwierciadło” 2018, nr 1, s. 98-101; taż, *Zaplątani*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 94-97; R. Rient, *Zaufanie się oplaca*, „Zwierciadło” 2019, nr 4, s. 99-101.

⁷³ R. Bożek, *Przyjaźń w czasach samotności*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 99-101.

⁷⁴ A. Sańczuk, *Most między matką a córką*, „Zwierciadło” 2018, nr 10, s. 104.

wysłać im przekaz: „Jesteś wystarczająco dobry, możesz to zrobić. Poradzisz sobie”. Rola matki jest bardzo ważna w życiu młodej dziewczyny. Matki powinny być jednak przewodniczkami, a nie przyjaciółkami i uczyć, co jest dobre, a co złe⁷⁵.

Podobnie wychowywać należy synów. W relacji ojciec – syn ważne jest wsparcie ojca, które buduje relacje przyjaźni i zaufania. Syn czuje wówczas, że nie jest sam, a jego zainteresowania są akceptowane, co zwiększa poczucie własnej wartości i wiary w siebie. Radość z bycia ojcem blokuje jednak wiele czynników, takich jak brak elastyczności czy zaufania do potencjału syna. Ojcom potrzeba wiedzy, co jest najlepsze dla synów. Psychoterapeuta Benedykt Pieczko uznał, że prawdziwe wsparcie dla syna polega na tym, że poświęca się mu swój czas, uwagę, zainteresowanie, bez względu na to, co wydarzy się w przyszłości. Najlepiej jest zrezygnować z nadmiernych oczekiwań wobec chłopca, nie wywierać na niego presji i nie zobowiązywać go do osiągnięcia sukcesu za wszelką cenę⁷⁶. Alina Gutek na łamach „Zwierciadła” pisała z kolei o relacjach z nastolatkami⁷⁷, poruszała także tematy związane z wychowywaniem dzieci i relacjami między matką a córką⁷⁸.

W analizowanym magazynie poruszana była problematyka zdrowotna. W latach 2017-2019, czyli jeszcze przed pandemią koronawirusa najczęściej były to: choroby cywilizacyjne, stres, alergie czy niedobór snu. Na wszystkie zdrowotne przypadłości rad udzielali eksperci w dziedzinie medycyny, w tym głównie lekarze. W 2018 roku w mediach dużo mówiło się o szczepieniach. Pytanie *Szczepionka – dobra czy zła?* zadała w artykule o tym samym tytule Joanna Derda w rozmowie z lekarką Joanną Pietron. Szczepionki: „mają ostatnio złą passę, oskarża się je, że powodują autyzm, że zawierają trującą rtęć”. Mimo wielu zwolenników szczepień, ich przeciwników wciąż przybywa. Pierwszą szczepionkę przeciw ospie wynalazł w 1796 roku Edward Jenner. Już wtedy pojawił się „ruch antyszczepionkowy”. Najczęściej przyjmowanymi szczepionkami były te przeciw: błonicy, tężcowi, krztuścowi, zapaleniu wątroby typu B, śwince i różyczce, a Uniwersytet Harvarda przyjmował tylko zaszczepionych studentów. Włochy z kolei wprowadziły kary finansowe dla rodziców, którzy nie zaszczepili swoich dzieci⁷⁹:

Coraz więcej rodziców zastanawia się, czy szczepić dziecko. 30 lat temu matki pamiętały panoszące się wtedy choroby. Widziały dzieci po polio, wiedziały, jak wygląda odra, szczepienia przyjmowały więc jako dobro. Teraz pamięć o tamtych chorobach znika, a organizacje sceptycznych osób wpływają na nasilenie wątpliwości i lęków. [...] Choroby wracają. Krztusiec znowu się pojawia. Są też inne niepokojące objawy w całej Europie, przypadki odry czy różyczki.

⁷⁵ Tamże, s. 105.

⁷⁶ R. Arendt-Dziurdzikowska, *Gdy syn szuka swojej drogi*, „Zwierciadło” 2018, nr 9, s. 95.

⁷⁷ A. Gutek, *Jeżeli uczyć, to indywidualnie*, „Zwierciadło” 2018, nr 3, s. 99-101.

⁷⁸ A. Gutek, *Nie chcę być mamą artystką*, „Zwierciadło” 2018, nr 6, s. 119-122.

⁷⁹ J. Derda, *Szczepionka dobra czy zła?*, „Zwierciadło” 2018, nr 10, s. 200-204.

Jeśli wyszczepialność w populacji spadnie poniżej 85 procent, choroby wrócić⁸⁰.

O zdrowiu, medycynie, chorobach i leczeniu pisały także: Marta Bednarska⁸¹, Agnieszka Fedorczyk⁸², Anna Janowska⁸³ i Dorota Szadkowska⁸⁴.

Polki dbają o strój, najnowsze światowe modowe trendy są im znane, a pomaga im w tym rubryka *Moda* w miesięczniku „Zwierciadło”. O ten dział dbają najlepsi polscy fotografowie mody i styliści. Rubryka modowa w „Zwierciadle” zawsze zaskakuje czytelniczki czymś nowym. W maju 2019 roku opublikowany został artykuł *Jaka matka, taka córka (albo syn)*, w którym trzy popularne kobiety pracujące w branży modowej opisywały swoje relacje z dziećmi oraz ubrania, jakie lubią nosić. „Jak duży wpływ mamy na to, co noszą nasze dzieci? Kto kogo bardziej inspiruje? Każde pokolenie ma inne wyczucie stylu?”⁸⁵. Stylistce Alicji Werniewicz wielką radość sprawia ubieranie swojego syna:

Moda męska nigdy specjalnie mnie nie interesowała, moją specjalnością jest ubieranie kobiet. Tymczasem jako mama muszę ubierać chłopca. Nie spodziewałam się, że będzie mi to sprawiać taką przyjemność. Moja zasada: nikogo nie przebierać. To, co nosimy musi pasować do naszej osobowości⁸⁶.

Z kolei Marta Hryniak, producentka kreatywna sesji mody, stwierdziła że moda to dla niej coś pomiędzy terapią, a życiową pasją: „Nic nie poprawia mi humoru, tak jak ekstra buty czy sukienka. Myślę, że moje córki mają podobnie. Moda to u nas sprawa rodzinna”⁸⁷.

Na łamach „Zwierciadła” promowane są również artystki tworzące biżuterię, która stanowi ważny dodatek do stroju; poprzez biżuterię można wyrazić też swoją osobowość. Jedną z artystek tworzących biżuterię była Katarzyna Kucharska. Przedstawiła czytelniczkom swoją markę ElfJoy. Biżuterię projektuje głównie z kamieni szlachetnych⁸⁸. Maria Juchnowska jest natomiast artystką tworzącą biżuterię z porcelany. Jej firma JJ Design współpracuje m.in. z fabryką porcelany z Miśni⁸⁹.

Wnętrza domów odgrywają ważną rolę, głównie estetyczną, ale sprzyjają też relaksowi. Współczesne kobiety wiedzą, jak stylowo urządzić mieszkanie. W rubryce *Dom* na łamach miesięcznika publikowane są artykuły, w których Polki związane z architekturą, sztuką czy wystrojem wnętrz opowiadają o swoich mieszkaniach i inspirują inne kobiety. Jedną z nich jest Barbara Stępień, właści-

⁸⁰ Tamże, s. 202.

⁸¹ M. Bednarska, *Gdy nie wiadomo o co chodzi..., chodzi o hashimoto*, „Zwierciadło” 2018, nr 4, s. 212-214.

⁸² A. Fedorczyk, *Bakterie jak leki*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 156-159.

⁸³ A. Janowska, *Mózg rządzi (gdy ćwicz)*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 176-178.

⁸⁴ D. Szadkowska, *Kichaj na alergię*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 160-163.

⁸⁵ D. Zasłona-Dukielska, *Jaka matka taka córka (albo syn)*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 174.

⁸⁶ Tamże, s. 175.

⁸⁷ Tamże, s. 178.

⁸⁸ A. Janowska, *Migotanie kolorów*, „Zwierciadło” 2018, nr 5, s. 172.

⁸⁹ A. Janowska, *Najważniejsza jest porcelana*, „Zwierciadło” 2019, nr 10, s. 182.

cielka wydawnictwa „Drzewo Babel”. Wyjątkowy charakter jej domowi nadają: światło, żywe barwy i ogród. Dom stał się dla niej azylem i oazą spokoju:

Wnętrza stały się przestronne i jasne. Kafłowe piece przeistoczyły się w kominiki. Przedwojenne, wielobarwne lastryko odzyskało świetność. Pokoje wypełniły się intensywnymi kolorami, ale nigdy nie agresywnymi. Ściany ozdobiły obrazy, pieczołowicie wybrane, dzieła znajomych, bliskich artystów, a dom stał się oazą. Oddzielony od centrum, osłonięty od ruchu i hałasu ulic. Jest pełen kolorów, życia, światła i spokoju⁹⁰.

Artykuły „Zwierciadła” zachęcały czytelniczki do remontów, odnawiania tego co stare, niekoniecznie budowania nowych domów. Każdy, nawet najstarszy dom można wyremontować. Mieszkanie szare i ponure, może stać się jasne i przestronne⁹¹.

Tematyka kulinarna pojawia się niemal w każdym kobiecym czasopiśmie. Kobiety od pokoleń przekazują sobie przepisy na popisowe dania, a rola pani domu jako najlepszej kucharki, która zajmuje się domowym ogniskiem i rodziną, jest niezwykle zakorzeniona w polskiej tradycji. Czasopismo „Zwierciadło” wychodzi jednak naprzeciw oczekiwaniom nowoczesnych kobiet XXI wieku, przedstawiając przepisy na dania zdrowe, dietetyczne, ale też nowoczesne i ekologiczne. W dzisiejszych czasach często powraca się także do dań tradycyjnych. Coraz popularniejsze stają się np. samodzielne pieczenie chleba z naturalnych składników. Dział kuchni w tym periodyku tworzą również interesujące wywiady z blogerkami kulinarnymi, szefami kuchni czy kobietami, które zasłynęły z umiejętności kulinarnych. Eliza Mórawska, autorka bloga whiteplate.com w 2019 roku podzieliła się z czytelniczkami „Zwierciadła” swoimi przepisami na tradycyjne pieczywo. Jak podkreślała: „Teraz ciągle słyszy się, że chleb jest niezdrowy, ludzie są uczuleni na pszenicę, ale ja wierzę, że jeśli ktoś nie jest chory i nie ma nietolerancji glutenu, to dobry domowy chleb mu nie zaszkodzi”⁹². Do powrotu do kuchni tradycyjnej zachęca też czytelników Magda Grzebyk w swojej książce *Smaki dzieciństwa. Przepisy pełne masła i dobrych wspomnień*. Dawniej Polacy jadali bardziej sezonowo. Przepisy były domowe i proste. Mięso było trudniejsze do zdobycia w sklepach, na talerzach gościły więc częściej dania jarskie. Zupy owocowe, pierogi, knedle, kopytka czy sałatki warzywne były typowymi daniami czasów PRL. Czasami warto powrócić do przepisów babć i spróbować ich dań. Ważne jest także wspólne celebrowanie posiłków, jedzenie przy stole całą rodziną⁹³ oraz niemarnowanie resztek żywności, o czym pisała w listopadzie 2017 roku Marta Sapała⁹⁴. Jakub Gutek na łamach „Zwierciadła” w 2019 roku zachęcał natomiast do łączenia smaków⁹⁵, Katarzyna Błażejewska-Stuhr przeka-

⁹⁰ P. Stolarek, *Spokój i kolory*, „Zwierciadło” 2018, nr 9, s. 179-180.

⁹¹ J. Derda, *Sztuka i ogród*, „Zwierciadło” 2019, nr 3, s. 165-167.

⁹² P. Stolarek, *Nasz powszedni*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 216.

⁹³ P. Stolarek, *Tak jak kiedyś*, „Zwierciadło” 2019, nr 6, s. 205.

⁹⁴ M. Sapała, *Po jedenaste nie marnuj jedzenia*, „Zwierciadło” 2017, nr 11, s. 99-102.

⁹⁵ J. Gutek, *Łączmy*, „Zwierciadło” 2019, nr 10, s. 228-229.

zywała czytelniczkom zalety diety bezmięskiej⁹⁶, a Małgorzata Minta pokazywała na jak wiele sposobów można wykorzystać w kuchni polskie jabłko⁹⁷.

Miesięcznik „Zwierciadło” dostarcza ponadto cennych informacji na temat wydarzeń kulturalnych. Na jego łamach publikowane są najnowsze propozycje książek wartych przeczytania, płyt z muzyką, czy najnowszych filmów wartych obejrzenia. W ostatnich latach furorę zrobił kanadyjski serial obyczajowy *Ania, nie Anna*, przedstawiający losy rudowłosej dziewczynki Ani Shirley, zrealizowany na podstawie powieści Lucy Maud Montgomery *Ania z Zielonego Wzgórza*. Innymi serialami, które zyskały sławę były: *Wielkie kłamstewka* oraz *Trzyście powodów* – serial o tym, jak wygląda życie współczesnych nastolatków. Świat seriali XXI wieku to rewolucja; w wysokobudżetowych produkcjach pojawiają się oscarowe obsady, a scenariusze są coraz ciekawsze. Można powiedzieć: „Seriale rządzą”⁹⁸.

Miesięcznik „Zwierciadło” wspiera podróżników i promuje zwiedzanie nawet najodleglejszych zakątków świata. Swoimi artykułami zachęca czytelniczki do wyjazdów. Reportaże z podróży pojawiają się bardzo często. Przykładem mogą być dwie polskie podróżniczki: Magdalena Gorlas i Karolina Jonderko, które stworzyły pierwszą drużynę kobiecą, biorącą udział w rajdzie charytatywnym Mongol Rally. Pokonały Iran, Pamir i pustynie Mongolii. Rajd ten to pomysł organizacji The Adventourists, którą założyli brytyjscy zapaleńcy – podróżnicy. Mimo że nazwa wskazuje na rajd, główną ideą podróży jest pomaganie innym i przygoda. Uczestników obowiązują jedynie trzy zasady: posiadanie samochodu o pojemności silnika do 1,2 litra, brak ekipy serwisującej i zbiórka 1000 funtów na cele charytatywne⁹⁹. Uczestniczki rajdu w 2019 roku podzieliły się swoimi doświadczeniami przy przekraczaniu granic:

Można książkę napisać o samym przekraczaniu granic: ile papierów, jakich, dlaczego. Prześwietlenia i bieganie godzinami z punktu A do B, do C. W Turkménistanie zamontowano nam nadajnik GPS, żeby mogli nas śledzić. Do Iranu wjeżdżałyśmy z Turcji ubrane normalnie, ale na granicy musiałyśmy się przebrać w długie tuniki i spodnie, wyjść z samochodu mogłyśmy tylko z zakrytymi włosami¹⁰⁰.

Redakcja „Zwierciadła” w każdym numerze przedstawia czytelniczkom popularne miasta świata, państwa idealne do wypoczynku oraz kontynenty, które warto zwiedzić. Ciekawym kierunkiem turystycznym jest Afryka. Kenia jako jeden z najpopularniejszych krajów tego kontynentu słynie z parków, w których można przebywać czy spacerować wśród dzikich zwierząt. Wyspa Crescent oferuje mnóstwo atrakcji turystycznych. Pora deszczowa występuje w Kenii dwa razy w roku: od października do grudnia oraz od marca do maja. Wtedy roz-

⁹⁶ K. Błażejewska-Stuhr, *Bez mięsa, bez wyrzeczeń*, „Zwierciadło” 2019, nr 3, s. 162.

⁹⁷ M. Minta, *Kwaśne jabłko*, „Zwierciadło” 2019, nr 9, s. 200-205.

⁹⁸ *W domu, nie w kinie*, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 162.

⁹⁹ A. Sańczuk, *Kobiety w drodze*, „Zwierciadło” 2019, nr 12, s. 144-146.

¹⁰⁰ Tamże, s. 145.

kwitają drzewa i rośliny. Dodatkową atrakcją są loty awionetką, które bardzo podobają się turystom. Innym parkiem jest Tsavo, którego znakiem rozpoznawczym są czerwona ziemia i baobaby¹⁰¹. W czasopiśmie polecane są także miejsca, które warto odwiedzić w konkretnym czasie, np. przed Świętami Bożego Narodzenia¹⁰².

Podsumowanie

Celem niniejszego artykułu było omówienie zawartości treściowej za lata 2017-2019 jednego z najchętniej czytanych przez Polki czasopisma „Zwierciadło”. Wskaźnik czytelnictwa periodyku stale wzrasta, co pokazuje, jak duży wpływ na kobiety mają obecnie ekskluzywne magazyny adresowane do nich. „Zwierciadło” jest wydawane od 1957 roku, a pierwszą redaktorką naczelną była Alina Rebane. Obecnie funkcję pełni Joanna Olekszyk; pismo wciąż zachowuje wysoki poziom. Początkowo „Zwierciadło” było tygodnikiem, w 1991 roku stało się miesięcznikiem.

Zawartość treściowa zmieniała się na przestrzeni lat. Na łamach „Zwierciadła” nie brakuje jednak porad dla kobiet, kulinariów, psychologii, zdrowia, mody czy urody. Warto jednak zauważyć, że miesięcznik nie skupia się w takim stopniu na modzie i urodzie, jak inne ekskluzywne periodyki, np. „Elle” czy „Glamour”. Zamieszczane na jego łamach materiały na temat gwiazd i sławnych ludzi motywują czytelniczki do rozwoju osobistego, działania oraz pokazują jak osiągnąć sukces nie rezygnując z życia rodzinnego.

Na łamach „Zwierciadła” najczęściej publikują eksperci z wielu dziedzin: pisarze, wokaliści, aktorzy, ludzie show-businessu, czyli szeroko pojętego świata kultury i sztuki oraz polityki, a ponadto podróżnicy, architekci, psychologowie, lekarze i inni. Felietonistami z kolei są znani ludzie, jak np.: dziennikarz i satyryk Szymon Majewski czy aktor oraz reżyser Maciej Stuhr.

O tym, że pismo ma obecnie ekskluzywny charakter zdecydowały obszernie artykuły i wywiady, jak również tematyka z przewagą inspiracji życiem gwiazd i sławnych osób oraz psychologii czy kultury. Po magazyn sięgają chętnie nowoczesne, wykształcone i wrażliwe kobiety w wieku 20-44 lat.

Należy stwierdzić, że „Zwierciadło” jest pismem uniwersalnym i wielotematycznym, a przy tym bogato ilustrowanym. Analiza, jaką przeprowadzono dowiodła, że potrafi przyciągnąć nowe czytelniczki, co widzimy w wysokich nakładach i sprzedaży.

Bibliografia:

A. H., *Bystrzycka Zofia*, w: *Współcześni polscy pisarze i badacze literatury. Słownik bibliograficzny*, t. 1, A-B, oprac. pod red. Jadwigi Czachowskiej i Alicji Szałagan, Warszawa 1994, s. 364-366.

¹⁰¹ A. Janowska, *Tajemnice sawanny*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 83-85.

¹⁰² G. Burski, *W blasku świąt*, „Zwierciadło” 2017, nr 12, s. 128-135.

- Arendt-Dziurdzikowska Renata, *Gdy syn szuka swojej drogi*, „Zwierciadło” 2018, nr 9, s. 95-97.
- Bednarska Marta, *Gdy nie wiadomo o co chodzi..., chodzi o hashimoto*, „Zwierciadło” 2018, nr 4, s. 212-214.
- Błażejewska-Stuhr Katarzyna, *Bez mięsa, bez wyrzeczeń*, „Zwierciadło” 2019, nr 3, s. 162.
- Borodziej Ewa Joanna, *Obchody 8 marca w PRL w świetle propagandowego periodyku kobiecego*, „Zwierciadło. Pismo Ligii Kobiet Polskich”, „Zagadnienia Społeczne” 2016, nr 2, s. 81-93.
- Borodziej Ewa Joanna, *Praca zawodowa kobiet na łamach „Zwierciadła” (1982-1990)*, w: *Polityka i politycy w prasie XX i XXI wieku*, pod red. Małgorzaty Dajnowicz i Adama Miodowskiego, Białystok 2016, s. 308-317.
- Bożek Renata, *Przyjaźń w czasach samotności*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 99-101.
- Burski Grzegorz, *W blasku świąt*, „Zwierciadło” 2017, nr 12, s. 128-135.
- Dajnowicz Małgorzata, „Zwierciadło” – platforma polityczna Ligi Kobiet w okresie PRL (1957-1961, 1982-1989), „Rocznik Historii Prasy Polskiej” 2017, z. 3, s. 67-90.
- Dąbrowska-Cendrowska Olga, *Jak żyć? Poradnikowe funkcje periodycznych mediów adresowanych do kobiet w Polsce w XXI wieku*, Warszawa 2018.
- Dąbrowska-Cendrowska Olga, *Prasa kobieca w czasach ekspansji nowych mediów*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2016, nr 2, s. 424-439.
- Dąbrowska-Cendrowska Olga, *Zmieniająca się rzeczywistość polskiej prasy kobiecej (1989-2019)*, Kielce 2020.
- Derda Joanna, *Szczepionka dobra czy zła?*, „Zwierciadło” 2018, nr 10, s. 200-204.
- Derda Joanna, *Sztuka i ogród*, „Zwierciadło” 2019, nr 3, s. 165-167.
- Fabjanowska-Micyk Zofia, *Trzy głębokie wdechy i skaczesz*, „Zwierciadło” 2018, nr 12, s. 40-50.
- Fedorczyk Agnieszka, *Bakterie jak leki*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 156-159.
- Fringee Milena, *Adele. Dowcipna i sarkastyczna*, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 35-41.
- Grzela Remigiusz, *Biegnę za swoim*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 50-54.
- Gutek Alina, *Nie chcę być mamą artystką*, „Zwierciadło” 2018, nr 6, s. 119-122.
- Gutek Alina, *Projekt: dziecko*, „Zwierciadło” 2019, nr 6, s. 41-45.
- Gutek Alina, *Rozważni czy romantyczni*, „Zwierciadło” 2018, nr 7, s. 107-109.
- Gutek Jakub, *Łączmy*, „Zwierciadło” 2019, nr 10, s. 228-229.
- Janowska Anna, *Jesteś piękna*, „Zwierciadło” 2018, nr 3, s. 106-111.
- Janowska Anna, *Migotanie kolorów*, „Zwierciadło” 2018, nr 5, s. 172.
- Janowska Anna, *Mózg rządzi (gdy ćwiczysz)*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 176-178.
- Janowska Anna, *Najważniejsza jest porcelana*, „Zwierciadło” 2019, nr 10, s. 182.
- Janowska Anna, *Tajemnice sawanny*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 81-85.
- (jask), *Po raz drugi przyznano Okulary Równości*, <https://wiadomosci.wp.pl/po-raz-drugi-przyznano-okulary-rownosci-6108739232494721a>.
- jk, *Wydawnictwo Zwierciadło zwalnia i obniża pensje. Odchodzi Paulina Stolarek-Marat*, <https://www.wirtualnemedia.pl/artukul/wydawnictwo-zwierciadlo-laczy-redakcje-i-obniza-pensje-joanna-olekszyk-nowa-szefowa-odchodzi-paulina-stolarek-marat>.
- Kraskowska Ewa, *Zofia Bystrzycka*, https://pisarki.fandom.com/wiki/Zofia_Bystrzycka.
- Kurdupski Michał, *„Glamour” i „Zwierciadło” ze wzrostem sprzedaży w kwietniu*, <https://www.wirtualnemedia.pl/artukul/sprzedaz-miesieczniki-luksusowe-i-shoppingowe-kwiecien-2019>.

- Kurdupski Michał, *W I kw. 2018 r. na plusie „Zwierciadło”, „Elle” i „Glamour” – liderem „Twój Styl”*, <https://www.wirtualnemedialny.pl/artykul/sprzedaz-miesieczniki-luksusowe-i-shoppingowe-i-kwartal-2018>.
- kw, *Paulina Stolarek-Marat redaktor naczelną Zwierciadła*, <http://www.portalmedialny.pl/art/60720/paulina-stolarek-marat-redaktor-naczelnazwierciadla.html>.
- Lisowska-Magdżiarz Małgorzata, *Analiza zawartości mediów. Przewodnik dla studentów. Wersja 1.1*, Kraków 2004.
- Lucyna Olszewska *jest nową redaktor naczelną „Zwierciadła”*, <https://mmponline.pl/artykuly/110113,lucyna-olszewska-jest-nowa-redaktor-naczelnazwierciadla>.
- Łozowska-Marcinkowska Kamilla, *Sprawy niewieście. Problematyka czasopism kobiecych Drugiej Rzeczypospolitej*, Poznań 2010.
- M. Z., [Zawiańska] Maria, *Prasa kobieca*, w: *Encyklopedia wiedzy o prasie*, pod red. Juliana Maślanki, Wrocław 1976, s. 172-173.
- Materek Dariusz, Szymkiewicz Kinga, *Prasa jest kobietą*, „Nasz Kolporter” 2021, nr 279, s. 6-10, http://www.kolporter.com.pl/wydawnictwa/nasz_kolporter/nasz_kolporter/pdf/20213.pdf.
- Milewski Piotr, *Na pierwszym planie*, „Zwierciadło” 2018, nr 11, s. 26-34.
- Miller Katarzyna, *Bezradność*, „Zwierciadło” 2019, nr 9, s. 20.
- Miller Katarzyna, *Ż: życie*, „Zwierciadło” 2019, nr 7, s. 18.
- Minta Małgorzata, *Kwaśne jabłko*, „Zwierciadło” 2019, nr 9, s. 200-205.
- Monika Richardson *ma zostać naczelną „Zwierciadła”*, <https://www.press.pl/tresc/2636,monika-richardson-ma-zostac-naczelnazwierciadla>.
- Morełowska-Siluk Karolina, *Nie trzeba tracić zmysłów*, „Zwierciadło” 2019, nr 2, s. 72-75.
- Morełowska-Siluk Karolina, *W zgodzie ze sobą*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 43-48.
- Nowy właściciel miesięcznika dla kobiet „Zwierciadło”*, <http://mmp24.pl/artykuly/5989,nowy-wlasciciel-miesiecznika-dla-kobiet-zwierciadlo>.
- O'Brien Zuzanna, *Beyonce bez skazy*, „Zwierciadło” 2018, nr 5, s. 26-34.
- Pallus Patryk, *Manana Chyba nie kieruje już „Zwierciadłem”, zastąpiła ją Anna Bimer*, <https://www.wirtualnemedialny.pl/artykul/manana-chyba-nie-kieruje-juz-zwierciadlem-zastapila-ja-anna-bimer>.
- Pawłowicz Beata, *Po co nam solidarność?*, „Zwierciadło” 2019, nr 8, s. 96-99.
- Pawłowicz Beata, *Szkoła uczuć*, „Zwierciadło” 2018, nr 1, s. 98-101.
- Pawłowicz Beata, *Zaplątani*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 94-97.
- Pisarek Walery, *Analiza zawartości prasy*, Kraków 1983.
- pp, *Katarzyna Montgomery redaktor naczelną „Zwierciadła”*, <https://www.wirtualnemedialny.pl/artykul/katarzyna-montgomery-redaktor-naczelnazwierciadla>.
- Praca organiczna i praca u podstaw*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/praca-organiczna-praca-u-podstaw;2507734.html>.
- Przybysz-Stawska Magdalena, *Książka na łamach wybranych czasopism w Polsce u progu XXI wieku*, Łódź 2013.
- Rient Robert, *Zaufanie się oplaca*, „Zwierciadło” 2019, nr 4, s. 99-101.
- Rotkiel Maria, *Dwa rytmy mamy*, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 118.
- Sańczuk Anna, *Kobiety w drodze*, „Zwierciadło” 2019, nr 12, s. 144-149.
- Sańczuk Anna, *Most między matką a córką*, „Zwierciadło” 2018, nr 10, s. 104-107.
- Sapała Marta, *Po jedenaste nie marnuj jedzenia*, „Zwierciadło” 2017, nr 11, s. 99-102.
- Sokół Zofia, *Prasa kobieca w Polsce w latach 1945-1995*, Rzeszów 1998.

- Stolarek Paulina, *Nasz powszedni*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 216-220.
Stolarek Paulina, *Spokój i kolory*, „Zwierciadło” 2018, nr 9, s. 179-181.
Stolarek Paulina, *Tak jak kiedyś*, „Zwierciadło” 2019, nr 6, s. 202-205.
Szadkowska Dorota, *Kichaj na alergię*, „Zwierciadło” 2018, nr 8, s. 160-163.
Szwed-Walczak Anna, *Prasa jako narzędzie społecznej i politycznej aktywizacji kobiet w latach 1989-1992. Polska prasa dla kobiet w czasie transformacji ustrojowej*, „Czasopismo Naukowe Instytutu Studiów Kobiety” 2020, nr 2, s. 110-148.
W domu, nie w kinie, „Zwierciadło” 2017, nr 6, s. 162.
Zasłona-Dukielska Dominika, *Jaka matka taka córka (albo syn)*, „Zwierciadło” 2019, nr 5, s. 174-179.
Zespół „Zwierciadła”, *Drogie Czytelniczki!*, „Zwierciadło” 1982, nr 1, s. 3.

Ewa Błońska

„Zwierciadło” as an example of exclusive women’s press. Content analysis for 2017-2019

„Zwierciadło” has been published since 1957 on the initiative of Zofia Bystrzycka. Alina Rebane was the first executive editor of „Zwierciadło”. Joanna Olekszyk gained this position in 2020. For many years, the periodical has been characterized by high level of readership and sales. It is now an example of an exclusive women’s press, providing its readers with content about famous people’s lives, health, psychology, personal development, cooking, fashion and beauty, and encouraging them to act. The article presents the history, development and formal and publishing features of „Zwierciadło”, but mainly focuses on its content in 2017-2019 and time before the COVID-19 pandemic. Moreover, special attention was paid to the journalistic genres represented in this magazine, which are illustrated by the charts.

Key words: „Zwierciadło”, women’s press, Poland, XXI century

