ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

5 (2154) MAJ 2026
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDALENA LAMPARSKA
Jak mieć rodzinę i nie rezygnować z siebie

ZADIE SMITH
Myślę na głos

NATALIA DE BARBARO
Na tropie miłości

TEMAT MIESIĄCA
Wyloguj się do życia

PSYCHOLOGIA
ASIA WOJSIAT
o potrzebie ciszy

Wypalenie randkowaniem

Przedślubnik KASI MILLER

Nepo dzieci też cierpią

Kocham chatbota!

Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona
DOBRY ZWIĄZEK OD KUCHNI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
05
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 04.05.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

5 (2154) MAJ 2026
Cena 15,86 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Wyloguj się do życia

PSYCHOLOGIA
ASIA WOJSIAT
o potrzebie ciszy

Wypalenie randkowaniem

Przedślubnik KASI MILLER

Nepo dzieci też cierpią

Kocham chatbota!

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA i ANDRZEJ WRONA
Dobry związek od kuchni

ZADIE SMITH
Myślę na głos

NATALIA DE BARBARO
Na tropie miłości

MAGDALENA LAMPARSKA
Jak mieć rodzinę i nie rezygnować z siebie

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
05>
9 770514 099364
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

GLC 400 4MATIC z technologią EQ | Średnie zużycie energii: 15,8 kWh/100km.
Średnia emisja CO_2: 0 g/km Zasięg elektryczny: 672 km.

Mercedes-Benz
CAŁKOWICIE NOWY
MERCEDES-BENZ GLC.
Odkryj nowy sposób na podróże,
życie i przyjemności.
Welcome home.
140 YEARS OF
INNOVATION

ALBERT RIELE GALA, 059LQ29-SM33D-SM; **ALBERT RIELE FAMILY 1881**, 247GA04-SP33M-LN

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl

SOLAR

L'ORÉAL
PARIS

JESTEŚ TEGO WARTA.

SERUM LE DUO

PODWÓJNA MOC SERUM W JEDNEJ POMPCE, BY ZREDUKOWAĆ 10 OZNAK STARZENIA*.

NASZA REWOLUCJA OPARTA NA 40 LATACH BADAŃ NAD REGENERACJĄ SKÓRY

*TEST KLINICZNY. 47 KOBIET, 8 TYGODNI. TESTY INSTRUMENTALNE, 24 KOBIETY I 40 KOBIET, 24 GODZINY I 4 GODZINY. REDUKCJA ZMARSZCZEK, WYGŁADZENIE, ROZŚWIETLENIE, REGENERACJA, UJĘDRNIENIE, WYRÓWNANIE KOLORYTU, WYGŁADZENIE DROBNYCH LINII, POPRAWA SPRĘŻYSTOŚCI, NAWILŻENIE, ODBUDOWA BARIERY OCHRONNEJ.

Miłość znów powraca na nasze łamy jako motyw przewodni kilku wiodących materiałów. Tym razem zastanawiamy się, dlaczego – skoro jest wszystkim, czego potrzebujemy – tak trudno budować związki. Eksperci przestrzegają, że grozi nam – uwaga – epidemia singlozy, czyli do 2030 roku aż 36 procent Polek i Polaków będzie żyło samodzielnie. Niektórzy dowodzą, że przyczyną tego zjawiska jest Tinder i inne aplikacje randkowe, jesteśmy zmęczeni takim randkowaniem. Ale jest i dobra strona tej sytuacji – jak mówi psycholożka i seksuolożka Patrycja Wonatowska, wracamy do randek w realu. I często odbywamy je w towarzystwie przyjaciół. Inna bohaterka tego numeru – Natalia Kusiak, autorka podcastu „Pierwsza randka", przekonuje, że to właśnie przyjaźń jest nam bardziej potrzebna do szczęścia niż miłość, ale też, że niesłusznie zakładamy, iż na związkach zależy głównie kobietom. Z kolei Marta Niedźwiecka przestrzega przed jeszcze nowszym trendem – wchodzeniem w quasiromantyczne relacje z chatbotami. O to, jak się tworzy dobry związek, pytamy wreszcie naszych okładkowych bohaterów – Zosię Zborowską-Wronę i Andrzeja Wronę, jedną z ulubionych par Polaków. W maju zostaną gospodarzami polskiej edycji show randkowego „Love Is Blind". To program, który stawia na rozmowę, bo uczestnicy przez bardzo długi czas się nie widzą, a jednocześnie zacieśniają relację. A Magda Lamparska, która pojawia się na okładce kolekcjonerskiej, przypomina, że dobry związek i rodzina nie muszą oznaczać rezygnacji z siebie.

Inny ważny wątek tego numeru to życie offline. Sama z przerażeniem łapię się na tym, jak wiele czasu spędzam przed różnego rodzaju ekranami. Dlatego zasada jest taka: za każde cztery godziny online, dajmy sobie cztery godziny offline. Co zamierzam właśnie uczynić... Dobrej wiosny, kochani!

Na zdjęciach od lewej: Zosia Zborowska-Wrona, Andrzej Wrona, Mateusz Stankiewicz i Magda Lamparska.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. MAKIJAŻ: MARIANNA YURKIEWICZ. FRYZURA: JAREK MŁOTKOWSKI.

KWIATY
NOCY
Autorska kolekcja
biżuterii i akcesoriów.
W.KRUK
1840
wkruk.pl

Maj
2026

SPIS TREŚCI

NA OKŁADCE

32| ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA I ANDRZEJ WRONA
Najważniejsze zostawiamy dla siebie

42| MAGDALENA LAMPARSKA Kiedy zakwitną peonie

FELIETONY

14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
16| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
20| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
54| SONIA KISZA Histeria sztuki
102| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
248| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

24| JAK SIĘ WYLOGOWAĆ? Powrót do rzeczywistości

SPOTKANIA

56| ZADIE SMITH Tęsknota za bezwstydną kreatywnością
62| NATALIA DE BARBARO Detektywka miłości
68| PAULINA MŁYNARSKA, DOROTA WELLMAN Nie musimy się tłumaczyć

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY Nepo dzieci
82| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Twarde lądowanie
88| COŚ DLA MÓZGU Proszę o ciszę
94| PRZEDŚLUBNIK Nie śpiesz się, dziewczyno
98| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Wypaleni randkami

76

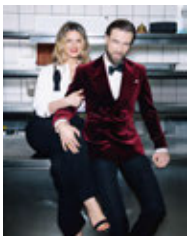
NEPO DZIECI

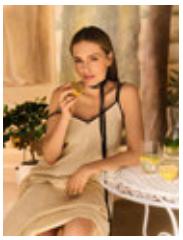
Wszystko dzięki rodzicom? „Jadą" na nazwisku? Jak naprawdę wygląda życie dzieci znanych rodziców i czy faktycznie jest łatwe – tłumaczy Wojciech Eichelberger.

68

PAULINA MŁYNARSKA I DOROTA WELLMAN

Stworzyły swój mikroświat, który daje im obu poczucie bezpieczeństwa. A teraz napisały razem książkę, m.in. o przyjaźni.





Na okładkach:

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA I ANDRZEJ WRONA. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. Asystentka stylisty: EDYTA DIAKOWSKA. Makijaż: CORINNE JANKOWSKA. Fryzury: PATRYK NADOLNY. Zofia ma na sobie kombinezon ELISABETTA FRANCHI/MODIVO. Andrzej ma na sobie garnitur SIGNOR LEONE.

MAGDALENA LAMPARSKA. Zdjęcie: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB. Stylizacja: JOANNA DADAS. Asystentka stylistki: MARIA TOMCZYŃSKA. Makijaż: ANNA AMPULSKA. Fryzury: MATEUSZ KOŃCA. Scenografia: MONIKA ZGODA. Magdalena ma na sobie sukienkę z najnowszej kolekcji na wiosnę-lato marki SOLAR.

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSZYK (redaktorka naczelna). Produkcja: ALICJA SIKORA.

200
TOP 7
Ależ nam się chce zieleni! Może więc właśnie teraz chętniej sięgniemy po kosmetyki z roślinnymi składnikami? Zregenerują po zimie, przywrócą energię. Skórze i nam samym.

222
PRZY STOLE
Kuchnia Restauracji Belvedere to polska tradycja w nowej interpretacji. Szef Tomasz Łagowski inspiruje się klasycznymi smakami, ale łączy je z nowoczesnymi technikami obróbki.

WOKÓŁ NAS
106| DALEKO I BLISKO Ziemie odzyskane
110| DALEKO I BLISKO Ludzie w obiektywie
112| DZIAŁ ZAGRANICZNY Ciekawość świata
118| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Najlepszy przyjaciel czy koń trojański?
128| MAM WPŁYW Żenia Klimakin. Kiedyś wojna się skończy
134| ŚWIAT MŁODYCH Dobry związek wymaga wysiłku
140| JAK WYCHOWUJEMY Rodzice, czyli kto? 144| EKO? LOGICZNE!
146| WYWIAD EKOLOGICZNY Torebka pachnąca czekoladą

KULTURA
152| DZIEJE SIĘ 154| KSIĄŻKI 156| FILMY
158| UWAGA, TEMAT! Alisa Kovalenko. Nie jesteś z tym sama
162| FENOMEN 163| UWAGA, SERIALE! 164| SŁOWA O MUZYCE
168| SZTUKA Małgorzata Mycek. Opowieść z peryferii
174| NIE PRZEGAPCIE

MODA
178| MODA PIERWSZYCH DAM Zaprzysiężenie na ikonę stylu
188| AKTUALNOŚCI

URODA
194| NA CO DZIEŃ Kto nie myśli o liftingu? 200| TOP 7
201| PERFUMY Nieme kwiaty 204| NOWE I PONADCZASOWE
206| NOWOŚCI 210| PIELĘGNACJA Wiosenne przebudzenie

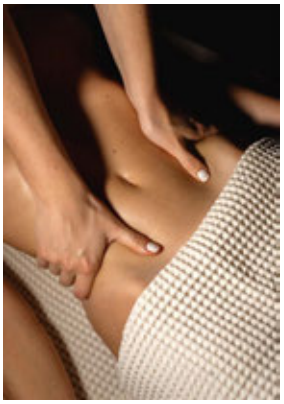
ZDROWIE
212| PRZYGODY CIAŁA Ołowiane zagrożenie
216| WELLNESS Z przyjemnością 220| NA TALERZU Modne oleje

KUCHNIA
222| PRZY STOLE Piękny widok

DOM
230 KOBIETA WE WNĘTRZU Można się schować

INNE
8| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY 244| HOROSKOP
246| KRZYŻÓWKA

230
KOBIETA WE WNĘTRZU
Do Rynku trzy minuty spacerem, obok Planty. Krakowska kamienica z XIX wieku, a w niej jasne, nowoczesne mieszkanie Edyty Sotowskiej-Śmiłek.



210
PIELĘGNACJA
Pora na wiosenne przebudzenie. Ziołowe kąpiele wspierają oczyszczanie przez skórę i pobudzają krążenie. A masaż brzucha oraz okład rycynowy na okolice wątroby przełączają organizm w tryb odpoczynku.

Pierścionek
379 zł
PANDORA

Czerwcowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 5 maja.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl *Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik*

ISKRA W PARZE Z MROKIEM

Z dużą uwagą przeczytałam rozmowę z Agatą Turkot („Z" nr 04/2026). To jeden z tych wywiadów, które czyta się powoli, zatrzymując się przy kolejnych zdaniach, bo ma się wrażenie, że nie jest to tylko rozmowa o pracy aktorskiej, ale o czymś znacznie głębszym. O wrażliwości, o życiu i o próbie zrozumienia samej siebie. Szczególnie zapadły mi w pamięć jej słowa o tym, że ma w sobie zarówno mrok, jak i iskrę. To niezwykle prawdziwe i ludzkie, bo chyba każdy z nas doświadcza podobnego napięcia między tym, co trudne, a tym, co daje nadzieję.
W wywiadzie podobało mi się również to, że dużo miejsca poświęcono refleksji nad rolami, które gra – zarówno w filmie „Dom dobry", który zdobywa kolejne nagrody, jak i w serialu „Piekło kobiet". Czuć, że dla aktorki nie są to tylko kolejne projekty zawodowe, ale historie, które coś ważnego mówią o świecie i o ludzkich doświadczeniach. Właśnie dzięki takiemu podejściu jej role wydają się tak autentyczne, a fakt, że sama Agata Turkot jest za swoją pracę nagradzana, wydaje się czymś zupełnie naturalnym. Duże wrażenie zrobiła na mnie także część rozmowy poświęcona kobiecości i temu, jak trudno czasem odnaleźć własną definicję siebie wśród społecznych oczekiwań. Ta refleksja o akceptacji własnych sprzeczności i o potrzebie wewnętrznej harmonii była dla mnie jednym z najmocniejszych momentów całego wywiadu.
Martyna

Autorki listów otrzymają kobiecy zapach **TOM TAILOR Dream to Be** oraz **Strong Mind** dla mężczyzn. Dostępne w drogeriach Rossmann.

CZYNY, NIE SŁOWA

Tekst „Córeczko, nie rezygnuj z siebie" („Z" nr 04/2026) poruszył we mnie najczulsze struny. Kiedy dziś jako czterdziestoletnia kobieta sięgam pamięcią do mojego domu rodzinnego, to pamiętam zwłaszcza huśtawkę emocjonalną oraz wieczne kłócenie się i godzenie moich rodziców. I jeszcze to, że chociaż ojciec nigdy mnie w to nie angażował, to mama wiecznie chciała ze mną rozmawiać o tym, jaki to tata jest dla niej niedobry i niesprawiedliwy, a ona tak bardzo się stara. Dziś sama jestem mamą i choć moja córka ma dopiero pięć lat, to widzę, ile rozumie i jak bardzo potrafi analizować to, co dzieje się między mną a moim partnerem. Przykład? Posprzeczaliśmy się jakoś w połowie dnia, czego pozornie nawet nie zauważyła, a jednak tuż przed zaśnięciem zapytała: „Mamusiu, czy jesteś zła na tatusia?". Bardzo staram się znaleźć balans między opowiadaniem jej o wszystkim szczerze a niepotrzebnym przelewaniem na nią moich trudnych emocji. Nie chcę, żeby miała poczucie, że musi stawać po którejkolwiek ze stron, bo bycie rodzicem i bycie partnerką lub partnerem to zupełnie różne życiowe role. O ile kiedyś łatwo mi było surowo oceniać moją mamę, o tyle teraz widzę, jak trudno jest dać córce podwaliny pod szczęśliwą relację – czy to z drugą osobą, czy to z samą sobą, jeśli zdecyduje się być singielką. Wniosków i przemyśleń mam mnóstwo, ale jeden zabieram z waszego tekstu – moje czyny wesprą ją bardziej niż najmądrzejsze słowa.
Natalia

GDZIE TE BOHATERKI?

Zainteresował mnie tekst („Z" nr 03/2026), w którym pod lupę bierzecie szkolne lektury. Pracuję w miejskiej bibliotece, jestem moderatorem Dyskusyjnych Klubów Książki dla dzieci oraz dla młodzieży i, no cóż, muszę przyznać Wam rację. Ciężko znaleźć wśród lektur szkolnych taką, w której to dziewczyna grałaby pierwsze skrzypce (nie licząc, oczywiście, „Ani z Zielonego Wzgórza"). Co najciekawsze, to dziewczynki czytają zdecydowanie więcej niż chłopcy, dlaczego więc nie one są głównymi bohaterkami? A jak już są, to niezbyt rozgarnięte. W pozycjach młodzieżowych i *young adult*, największym zainteresowaniem cieszą się, niestety, *bad romance*, czyli historie, gdzie grzeczna i mądra dziewczyna zakochuje się w złym chłopcu. Dlaczego nie na odwrót?
Co do lektur uzupełniających, to zgodzę się z tym, że poloniści nie mają czasu na przygotowanie procesu omawiania lektury, jednak z dostępnością książek nie ma takiego problemu. Z doświadczenia bibliotekarki wiem, że nauczyciele nie zwracają uwagi na to, czy książka jest w bibliotece (nie wszystkie szkoły mają też swoje biblioteki). Artykuł zwracający uwagę na tak ważną tematykę jest bardzo potrzebny i bardzo Wam za niego dziękuję.
M.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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

KÉRASTASE

PARIS

PIELĘGNACJA WŁOSÓW NIWELUJĄCA UPŁYW CZASU

NOWOŚĆ

SERUM NA NOC

CHRONOLOGISTE

KAWIOR DŁUGOWIECZOŚCI

[PRO-XYLANE™ + ALGI OCHROPHYTA]

ODKRYJ

Wesoły faryzeusz

DO SMUTKU POWINNO SIĘ DORASTAĆ. DZIECI NIECH SOBIE BĘDĄ WESOŁE, ALE JUŻ NA DRUGIM ROKU STUDIÓW CZŁOWIEK POWINIEN TROCHĘ POSMUTNIEĆ. DLACZEGO NA DRUGIM? NIE WIEM, ALE WYDAJE MI SIĘ, ŻE NA PIERWSZYM TO JESZCZE ZA WCZEŚNIE.

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

Cukiernia na dworcu w Katowicach. Wchodzę. Po coś na podróż. W gablocie są wystawione różne słodkości, ale najbardziej zaintrygowały mnie „Wesołe grzybki". Na wagę. Truskawkowo-bananowe albo toffi. Dobrze, że coś wesołego można sobie kupić na dworcu. I złagodzić smutek pożegnań. Gdyby kiedyś też były tak dostępne, być może Skaldowie do piosenki „Na wszystkich dworcach świata" dodaliby taki fragment: „Zanim wyruszy twój pociąg szybki/ Kupię ci jeszcze wesołe grzybki". Szwagier twierdzi, że jego kolega przyniósł kiedyś do pracy grzybki, po których było bardzo wesoło, ale z tego, co wie, nie kupił ich w cukierni na dworcu.

Wesołość jest podejrzana. Kiedy do klasy wchodził nauczyciel i pytał: „A co tu tak wesoło?", wiedzieliśmy, że za chwilę wesoło nie będzie. Z drugiej strony – użycie tego przymiotnika ma zachęcić. I zapewnić, że będzie miło, sympatycznie, „fajosko". W pewnym osiedlowym domu kultury w Warszawie działa Klub Wesołego Pędzelka – to zajęcia plastyczne dla dzieci. Kilkadziesiąt lat temu triumfy święciła audycja radiowa „Wesoły autobus". Sam, kiedy zaczynałem medialną karierę w radiowęźle II Liceum Ogólnokształcącego w Sanoku, wymyśliłem tytuł: „Kącik wesołej piosenki". „Kącik" dlatego, że radiowęzeł składał się z dwóch głośników ustawionych w kącie korytarza, „piosenki", bo miały być nadawane piosenki, a „wesołej" miało zachęcić, żeby ktoś tego chciał posłuchać. Teraz „Zakątek pieśni smutnej" uważałbym za tytuł ciekawszy. I „Smutny autobus". I Klub Smutnego Pędzla – zajęcia dla dorosłych z zamalowywania zbyt wesołych obrazów. I „Smutne grzyby". Wszystko to mi jakoś teraz bardziej pasuje. Smutek z wiekiem ładnieje. Oczywiście głównie wtedy, gdy się patrzy na ten smutek z pewnej odległości. Kiedy dotyczy człowieka bezpośrednio, już taki ładny nie jest.

Do smutku powinno się dorastać. Dzieci niech sobie będą wesołe, ale już na drugim roku studiów człowiek powinien trochę posmutnieć. Dlaczego na drugim? Nie wiem, ale wydaje mi się, że na pierwszym to jeszcze za wcześnie.

A czy potem powinno się ze smutku wyrastać? Na przykład na drugim roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku? Trzeba uważać z tym powrotem do wesołości, bo blisko do śmieszności. Podobno Agnieszka Osiecka bała się, że zostanie śmieszną staruszką. Tę obawę przypominała często Maria Czubaszek, mówiąc, że Agnieszce udało się nie zostać śmieszną staruszką, a ona (Marysia), niestety, taką jest. Kiedyś pojechała na spotkanie autorskie do biblioteki. A w sali dzieci z pierwszej i drugiej klasy podstawówki. Marysia opowiadała: „Te dzieci myślały, że przyjechała Maria Konopnicka!".

Lepiej, żeby smutek był nieduży. Taki smuteczek. Jak u Jeremiego Przybory: „melancholijka maleńka", „małe zmartwionko". Żeby można było się z nich wydostać, jedząc „Wesołe grzybki" czy wsiadając w „Wesoły autobus" albo udając się w „Kącik wesołej piosenki".

Szwagier wczoraj lekko posmutniał, bo dowiedział się, że przyjedzie mamusia. A jak mamusia przyjeżdża, zaczyna się wyciąganie najintymniejszych spraw z jego dzieciństwa. Na przykład ostatnio opowiadała, że kiedy się pytało siedmioletniego szwagra (wtedy jeszcze, co prawda, szwagrem nie był, ale już się zapowiadał na ciekawą postać), kim chciałby zostać, jak dorośnie, odpowiadał: „Faryzeuszem". Kiedy go dzisiaj pytamy, dlaczego, odpowiada, że nie wie. Że chyba słowo mu się podobało. A słyszał je ciągle w kościele. I myślał, że to coś pomiędzy fotografem i fryzjerem. Takie historie wyciąga na światło dzienne mama szwagra nazywana w rodzinie „Wesołą wdówką". Bo mąż wprawdzie zdrowy, ale już trzeci. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

OCHNIK
Najpiękniejsze historie
tworzymy razem.
www.ochnik.com

Matkowanie

CZASEM PRZEZ CAŁE ŻYCIE NIE MOŻEMY SIĘ ODKLEIĆ OD BYCIA MATKĄ. ZE SZKODĄ ZARÓWNO DLA DZIECI, JAK I DLA SIEBIE.

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Macierzyństwo to wspaniałe doświadczenie, ale też trud i znój. Kiedy więc dzieci wyfruwają z gniazda, pora powiedzieć: „Zrobiłam, co mogłam, teraz chcę żyć swoim życiem". Ale niektóre kobiety tkwią do końca swoich dni w trybie matkowania. Myślą do tyłu: „Mogłam zrobić to..., dlaczego nie zrobiłam tamtego?... A gdybym inaczej się zachowała, na to nie pozwoliła, pamiętała albo wtedy nie wyjechała...". Takie myślenie jest przecież bez sensu, bo to, co cię stało, to się nie odstanie, a poza tym to już się dzieje.

My, kobiety, lubimy siebie obwiniać, mamy skłonność do dokopywania sobie, co jest jedną z najgorszych rzeczy, jaką ludzie mogą sobie zrobić, a matki szczególnie. Tkwimy lata całe w poczuciu winy. Oczywiście zdarza się, na szczęście, satysfakcja i duma. Ale mam wrażenie, że to poczucie nie jest, niestety, u matek dominujące.

Tymczasem, nawet jak zrobiłyśmy coś nie tak, to przecież dziecko też mogło z tego wziąć jakąś lekcję, bo dzieci uczą się na wszystkich doświadczeniach: na łatwych i na trudnych, ciekawych i nudnych. Życie jest takie właśnie.

Matka też nie jest monolitem, posągiem ani pomnikiem. A jak stara się być pomnikiem albo ideałem, to dopiero wychodzą z tego kłopoty. Jeżeli więc matki sobie odpuszczą i powiedzą: „Już dawno temu zrobiłam, co mogłam", to mają szansę uzdrowić swoje relacje z dzieckiem. To, co cudownego może zrobić stara matka, to powtarzać: „Kochanie, wierzę w ciebie, jesteś w moim sercu na zawsze, jesteś moim dzieckiem na zawsze". Większość dorosłych dzieci lubi mieć rodziców i cieszy się, że żyją – o ile rodzice nie wtrącają się wiecznie w ich sprawy, bo takich nie jest fajnie mieć.

Chcę to wyraźnie powiedzieć: darujmy sobie i dzieciom traktowanie ich jako niedojrzałe istoty, bo one są już dawno dorosłe, robią to, co robią, i zapewne będą postępować wedle swojego rozumu. Natomiast to, co może robić matka, to je wspierać. Ale nie w takim sensie, że teraz chce je zmieniać, tylko po prostu pokazuje im, że są w porządku, bez względu na to, czy mają wielkie sukcesy, czy nie mają, czy są bogate, czy nie, czy założyły rodzinę, czy są same. Pokazujmy im, że ich życie jest dla nas w porządku. I to jest cudowna rzecz, którą może dać stara matka, ojciec zresztą też.

Niektóre mamy mówią: „Wychowałam cię, dużo ci dałam, to teraz wymagam, żebyś się mną zajmował, dzwonił". Moja teściowa dzwoniła do męża i powtarzała: „Dzisiaj czuję się tak źle jak nigdy dotąd". I tak codziennie. Mąż, cokolwiek robił, to i tak miał kłopot. Jak jechał do niej, to strasznie się męczył, jak nie jechał, też się męczył. Roszczeniowość to jest coś złego, a część rodziców robi to swoim dzieciom. Myślę, że lepiej powiedzieć: „OK, jak będziecie chcieli się zobaczyć, to się zobaczymy". Dobrze jest robić razem coś przyjemnego, co nie jest obowiązkiem, można przecież razem z dorosłymi dziećmi spotkać się niekoniecznie w niedzielę albo w święta, bo robi się z tego przymus.

Zaakceptujmy, że dzieci mają swoje życie. To dla nas duże zadanie. W związku z tym należy dzieciom pokazywać już wcześniej, że mamy własne życie, a jeśli się tego nie pokazało wtedy, to róbmy to teraz.

Chodzi o to, żeby matki wreszcie mogły czerpać z życia pełnymi garściami. Nie zawieszajmy się na dzieciach, nie przytłaczajmy ich, nie twórzmy swoich scenariuszy ani na ich życie, ani na to, kim mają być dla nas. Bo dzieci dają tyle, ile mogą, tak jak my dawaliśmy tyle, ile mogliśmy.

Ale też nie pozwalajmy, aby dzieci pisały nam scenariusze, żeby nami rządziły, krytykowały nas. Mogą oczywiście powiedzieć, co im się w nas nie podoba, ale my mamy prawo robić swoje. Dokładnie tak samo jak dorosłe dzieci wobec rodziców. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLUTEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

PREMIERA

EXOSOME FACE CREAM
INNOWACJA, KTÓRA ZATRZYMUJE CZAS!

Technologia młodości w jednym dotyku.

Lekka formuła łącząca **egzosomy z *Centella Asiatica* i komórki macierzyste z *Rosa Damascena*** intensywnie nawilża, rozjaśnia i wygładza skórę.

Nowoczesny kompleks z kwasem poliglutaminowym i neuropeptydem, który wygładza zmarszczki, przywracając cerze młodzieńczą elastyczność i blask.

Odmładza, ujędrnia, głęboko nawilża, poprawia elastyczność i wspomaga procesy naprawcze **na poziomie komórkowym**.

Efekt? Pełna energii, nawilżona, jędrna i widocznie gładsza skóra - **każdego dnia!**

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

Szym@n M&jewsk!

MAM HASŁO DO WYNIKÓW, MAM HASŁO DO PORTALU SĄDOWEGO, MAM HASŁO DO MOBYWATELA, MAM HASŁO DO WYWÓZKI ŚMIECI, MAM HASŁA DO APLIKACJI, MAM TRZY HASŁA PROWADZĄCE DO SPORTOWYCH AKTYWNOŚCI. MAM 43 HASŁA I HASŁO, ŻEBY DOSTAĆ SIĘ DO TYCH HASEŁ.

SZYMON MAJEWSKI
Trochę dziennikarz, bardziej showman, niegdyś wodzirej, pięściarz wagi przestraszonej, trochę harcerz. Uprawia słów cięcie-gięcie. Lubi The Cure i Led Zeppelin. To tu, to tam.

Żeby dostać pieniądze z pracy, muszę spisać to, co zrobiłem, mimo że słychać, co zrobiłem, ślę to na portale, do których mam hasła, one mi wysyłają piny, raz na mail, raz na telefon. W tych hasłach powymyślałem setki nieistniejących słów z tysiącami liczb i wykrzykników. Były tam straszne rzeczy, tylko zwierząt i inne horrory. Mam cztery adresy mailowe, które są wariacjami mojego nazwiska, wspomnień ze szkoły plus jakieś liczby z podłogami. Mam 58 lat i już nie jestem Szymkiem, tylko E-Szymkiem, mObywatelem, e-panem iMajewskim czy Szym@nem M&jewsk!m.

Co pewien czas ucieka mi jakiś wykrzyknik, wychodzi spod niezdarnego palca duża litera, myli się zero z „O" i tracę hasła, nie mogę się wtedy połączyć z moimi pieniędzmi czy z moim cholesterolem. Muszę je odzyskiwać, wysyłają mi więc na szybko dziwne hasła-wiązanki, które wyglądają jak fragmenty obliczeń Einsteina w gorączce.

To są hasła ninja, ostatnie deski internetowego gatunku. Wtedy się pocę, latają mi rączki, ale wszystkie bitwy wygrywam, wracam do gry.

Nawet czasem jest w tym jakaś frajda, jakbym się bawił w kalambury, może powinni wysyłać czekoladki tym, którym udało się za pierwszym razem albo na przyszłość drugie łatwe hasło.

Jeszcze muszę uważać na oszustów, nie naduszać niepewnych linków, pamiętać, że nie wysyłają ich banki. Pamiętać, to jest kluczowe, bo pamiętajcie, że muszę jeszcze pamiętać o urodzinach żony, ZUS-ach, podatkach, rachunkach MPWiK i E.ON. A tam też już wszystko pochowane za hasłami.

Ale nadążam, walczę, zakładam aplikacje z hasłami, tam mam klucze, mam kalendarze, gdzie są przypominajki. Mam też papierowe, żółte kalendarze, w których zapisuję i rysuję odnośniki do tych elektronicznych, w elektronicznych mam krótkie notki, zdawkowe, bo rozwinięcie mam w tych papierowych. Papierowe czasami też sprawiają psikusy, zalewają się kawą, gniotą się i wpadają do kosza. Ważnych haseł bankowych nie wpisuję wprost do aplikacji, tylko też je zaszyfrowuję, „dupkę konia" piszę po hiszpańsko-angielsku, tworzę rebusy mnie jedynie znane, buduję abstrakcje. I wiem, że któregoś dnia to się rypnie, sypnie, wykopyrtnie – jak mówił dziadek.

Mój mózg jeszcze to ogarnia, synapsy przetwarzają dane, krew pompuje skojarzenia, oczy nadążają za znakami i klawiaturą, palce za oczami. Ale któregoś dnia zatracę się w tańcu, porwie mnie muza, zacznę pisać wiersze gęsim piórem, spadnie mi magnez, bo się nie wyśpię, zawieje mnie i zamiecie i... stracę HASŁO HASEŁ i mnie zablokuje tu, potem tam, nie spłyną pieniądze, nie wpuszczą mnie na siłownię, biceps oklapnie i łydka zwiśnie; choć mi wyślą linki, żeby hasło odzyskać, to go nie odzyskam, nie odtworzę dostępu, bo już nie będę umiał, moje synapsy zachwyci coś innego, na przykład pliszka na gałęzi albo wróbel w garści.

I wiecie co, nie przejmę się, wezmę wtedy stary mundurek harcerski, finkę i dziadka Ignacego rzeźbiony z drewna widelec, i synka Antka łyżkę i pójdę na bosaka do lasu. Po drodze spotkam innych, którzy zapomnieli haseł, a nowych nie chcieli, też będą szli w kierunku lasu, z menażkami, jedni w glanach, inni w sandałach, w pałatkach, kangurkach i starych maturalnych garniturkach. Staniemy tą grupą u bramy lasu, a z dziupli e-kukułka zakuka: – Hasło! A ja wtedy odpowiem: – Zapomniałem.

I szlaban się otworzy. I zamieszkamy nad kanałem Łasica, ja będę robił Ptasie Radio, Madzia ubrania z kory brzozy. Będę pisał felietony do „Zwierciadła" na liściach dębu węgielkiem i wysyłał gołębiem pocztowym. A „Zwierciadło" mi wyśle wynagrodzenie w soli i pieprzu, kartoflach i wekach. ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

RESERVED
Spring 2026
reserved.com

A w lustrze ciągle ty

Z CZEGO DOKŁADNIE CHCEMY SIĘ WYLECZYĆ? NA CO NIBY JESTEŚMY CHORE? CZY ABY PRZYPADKIEM NIE NA SIEBIE? I CZY NIE TO BYWA CZĘSTYM, CHOĆ WIELOKROTNIE NIEŚWIADOMYM MOTYWEM NASZYCH POSZUKIWAŃ – ŻE NA ICH KOŃCU WRESZCIE BĘDZIEMY JAKIEŚ INNE?

NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka" oraz „Przędza".

Kiedy go zobaczyłem, właśnie wyzywał swojego psa. Mówił do niego: „Łajdaku! Padlino!", a pies skomlał. „Dobry wieczór" – powiedziałem. Zapytałem go wtedy, co pies mu zrobił. Nie odpowiedział. Powtarzał tylko: „Łajdaku! Padlino!". Schylił się nad psem, jakby poprawiał coś przy jego obroży. Powiedziałem głośniej. Wtedy, nie odwracając się, odpowiedział mi z jakąś tłumioną wściekłością: „Zawsze tu jest".

„Obcy", Albert Camus

Spotkałam kobietę, która nieustannie się dokształca: podyplomówki, licencjaty, kursy letnie i weekendowe, podcasty, lektury, tutoriale. Kiedy o tym opowiadała, w jej głosie pobrzmiewała gorycz; ta sama, którą już wielokrotnie słyszałam w głosie kobiet wymieniających swoje osiągnięcia.

Mogłaby tam być duma: tyle wytrwałości, tyle osiągnięć, tyle dyplomów na ścianach. A jest gorycz. Dlaczego? Zaczęłam dopytywać. „Bo wiesz, ciągle nic z tego!" – powiedziała w końcu kobieta. Nie zrozumiałam. Nic z czego? „Ciągle jestem taka sama! – wykrzyknęła z pretensją, której adresatka mogła być tylko jedna. – Ciągle jestem sobą!"

We fragmencie cytowanym powyżej główny bohater powieści Alberta Camusa „Obcy" spotyka swojego sąsiada Salamano. Salamano mieszka ze swoim starym i schorowanym psem. Wydaje się nim nieustannie poirytowany, ciągle jest dla niego opryskliwy. Do czasu, kiedy pies gubi się na spacerze. Wtedy Salamano rozpacza, nie może się odnaleźć. Chociaż wcześniej robił wrażenie, jakby towarzystwo psa było dla niego wyłącznie źródłem udręki.

Czy trochę podobnej udręki do tej, która przebijała w tonie Kolekcjonerki Dyplomów? I czy nie o to samo owa Kolekcjonerka zdawała się mieć do siebie pretensje, co Salamano do swojego psa? Że ciągle „jest"? Że ciągle jest sobą, że nie udało jej się samej siebie z siebie wyprać, jakimś naprawdę dobrym odplamiaczem wywabić swojego losu, swoich właściwości, zdezynfekować swoich relacji z innymi – równie ludzkimi – ludźmi? Może ta kobieta nie mówi do siebie „łajdaku, padlino", ale gdyby prześledzić jej myśli – może czasem też twoje i moje myśli – czy sposób, w jaki same się do siebie zwracamy, nie bywa równie przykry?

Z czego dokładnie chcemy się wyleczyć? Na co niby jesteśmy chore? Czy aby przypadkiem nie na siebie? I czy nie to bywa częstym, choć wielokrotnie nieświadomym motywem naszych poszukiwań – że na ich końcu wreszcie będziemy jakieś inne?

Duszy nie da się oszukać. Jeśli dusza wykryje w naszych wysiłkach fałszywą nutę, nie da się nakarmić. Dusza woli nie jeść wcale, niż karmić się fast foodem. Jeśli dokształcasz się – na przykład w tematach psychologicznych – po to, żeby samą siebie zanegować, unieważnić własną istotę, to zmiana, na którą czekasz, nie przyjdzie, a ty sama będziesz mówić o pracy włożonej w „samorozwój" z goryczą, której nie będziesz rozumieć. Jeśli to, co robimy, podszyte będzie irytacją sąsiada z „Obcego", który wścieka się na psa, że ciągle tam jest, żaden dyplom na ścianie nie przyniesie długotrwałej ulgi.

A jednak gdy ten, na kogo sąsiad nie może patrzeć, ginie, sąsiad jest w rozpaczy. I ta rozpacz jest prawdziwa. Przecież wiemy, że on tego psa kochał. I może to jest jakiś trop dla nas, których głębokim pragnieniem nie jest przecież kolejny dyplom czy tytuł naukowy, tylko doświadczenie głębokiej zgody na to, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

WIOSENNE NOWOŚCI

1. DOUGLAS
The Dramatizer
Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Wegańska formuła i stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek, 13 ml, **ok. 79 zł**

2. DR IRENA ERIS
Crystal Lips Serum Gloss
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, krystaliczne serum do ust wielowymiarowo poprawiające ich kondycję, 15 ml, **ok. 129 zł**

3. TOM FORD
Architecture Soft Matte Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Róż ożywia wygląd skóry, pozostawiając na niej warstwę miękkiego, matowego koloru, 11 g, **ok. 260 zł**

4. DR IRENA ERIS
Iconic Soul Hydrating Sensual Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Nawilżająca pomadka o pełnym kryciu i sensualnym, wypełniającym blasku, 3,5 g, **ok. 169 zł**

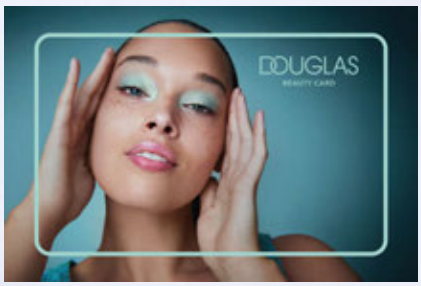
5. SENSAI Moisture Intense Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mocno napigmentowana pomadka nawilżająca zapewnia ustom nasycony kolorem blask i pielęgnację, 3,7 g, **ok. 175 zł**

6. YVES SAINT LAURENT Lovenude Kiss Shaper
Konturówka umożliwia dowolne budowanie nasycenia barw, podkreślając naturalne piękno ust, 1,2 g, **ok. 149 zł**

7. YVES SAINT LAURENT Lovenude Lip Blusher
Odżywia, intensywnie nawilża i perfekcyjnie wygładza usta, otulając je uwodzicielskim efektem blur, 3 g, **ok. 219 zł**

8. BY TERRY Starlight Glow CC Highlighter
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hybrydowy rozświetlacz w żelu i pudrze nadaje skórze perfekcyjne odwzorowanie koloru oraz naturalny, trójwymiarowy blask, 8,5 g, **ok. 319 zł**

9. ESTÉE LAUDER
Double Wear Stay-in-Place Makeup
Lekki, pielęgnujący podkład o matowym wykończeniu i 36-godzinnej trwałości. Nawilża i kontroluje sebum, 30 ml, **ok. 259 zł**



PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE. KORZYŚCI, KTÓRE WRACAJĄ.

CORAZ WIĘCEJ BENEFITÓW Z KAŻDYM NOWYM STATUSEM W NOWEJ ODSŁONIE DOUGLAS BEAUTY CARD. WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

Marina w Bodrum w regionie Muğli

Poznaj smaki wybrzeża Morza Egejskiego w Turcji

ISTNIEJĄ MIEJSCA, KTÓRE MATKA NATURA OBDARZYŁA SZCZEGÓLNIE HOJNIE, A WYBRZEŻE MORZA EGEJSKIEGO W TURCJI JEST JEDNYM Z NICH. KRYSTALICZNIE CZYSTA WODA, DZIEWICZA PRZYRODA, SMACZNA KUCHNIA, BOGATA KULTURA ORAZ GOŚCINNOŚĆ MIESZKAŃCÓW REGIONU PRZYCIĄGAJĄ PODRÓŻNIKÓW POSZUKUJĄCYCH UNIKALNYCH WAKACJI BLISKO NATURY W RYTMIE SLOW.

LOKALNE PRZYSMAKI

Kultura kulinarna regionu wybrzeża Morza Egejskiego opiera się na świeżych i lokalnie pozyskiwanych produktach, z silnym naciskiem na zrównoważony rozwój. Miejscowa kuchnia jest prawdziwą rozkoszą dla miłośników jedzenia, oferując szeroki wybór świeżych ziół, owoców morza i wyśmienitej oliwy. Zarówno szefowie kuchni, jak i osoby gotujące dla swoich rodzin używają najświeższych i najwyższej jakości składników pochodzących z regionu, kierując się filozofią „Od pola do stołu".

Dzień zaczyna się tu od odżywczego, tradycyjnego śniadania, którego bohaterami są tradycyjne sery: lor (rodzaj twarogu), sepet (tur. koszyk – nazwany tak ze względu na powierzchnię przypominającą plecionkę koszyka) lub tulum z mleka koziego, które często podaje się z kultowymi tu oliwkami i oliwą. Ich smak wzbogacają różnorakie zioła, takie jak natka pietruszki lub koperek, oraz świeże pomidory, papryka i ogórki.

Region ten słynie z szerokiej gamy warzywnych potraw, więc wegetarianie i weganie będą się tu czuli jak w raju. Zeytinyağlı (czyt. zej-tin-ja-ly) to w kuchni tureckiej cała kategoria dań opartych na świeżych roślinnych składnikach, duszonych w dużej ilości oliwy, najczęściej z dodatkiem cebuli, pomidorów, odrobiny cukru i soku z cytryny. Ich nazwa dosłownie oznacza „z oliwą".

W sezonie letnim nie można stracić okazji do spróbowania ot kavurma (lokalne zioła podsmażane na oliwie) czy nadziewanych kwiatów cukinii, które są klasycznym daniem sezonowym. Kwiaty starannie zbierane o odpowiedniej porze nadziewa się ryżem oraz ziołami, takimi jak mięta, natka pietruszki i koperek, a następnie smaży na oliwie. Na kolację, w zależności od sezonu, lokalni mieszkańcy polecają owoce morza, takie jak barbun (barbata), çipura (dorada), mercan (pagrus różowy) lub iskorpit (skorpena). Po popołudniowej przekąsce składającej się z midye dolma (świeże małże nadziewane ryżem) idealnym wyborem na kolację będzie też grillowana ośmiornica.