

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

9 (2158) WRZESIEŃ 2026

Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MADONNA rządzi!
I doskonale o tym wie

DOBROMIR DYMECKI
Smak popularności

KATARZYNA WARNKE
Imperatyw, by robić swoje

TEMAT MIESIĄCA

Długo i szczęśliwie

Longevity w pigułce:
pielęgnacja, zabiegi, dieta

Czytanie może wydłużać życie

PSYCHOLOGIA

Biseksualni nie mają łatwo

Nastolatki & narkotyki

Porozmawiajmy
o poprawianiu urody

Kiedy dziecko
myśli inaczej

**GRAŻYNA
TORBICKA**

Są powody do świętowania



ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

9 (2158) WRZESIEŃ 2026
Cena 15,85 zł (w tym 8% VAT)

GRAŻYNA TORBICKA
Są powody do świętowania

DOBROMIR DYMECKI
Smak popularności

KATARZYNA WARNKE
Imperatyw, by robić swoje

TEMAT MIESIĄCA
Długo i szczęśliwie

Longevity w pigułce:
pielęgnacja, zabiegi, dieta

Czytanie może
wydłużać życie

PSYCHOLOGIA
Biseksualni nie mają łatwo

Nastolatki & narkotyki

Porozmawiajmy
o poprawianiu urody

Kiedy dziecko
myśli inaczej

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 05.10.2026

MADONNA rządzi!
I doskonale o tym wie

LUMA GROTHE

COŚ MAGICZNEGO,
CO POZWALA
MI BŁYSZCZEĆ.
JESTEŚ TEGO WARTA.

*TEST INSTRUMENTALNY PO ZASTOSOWANIU ELIKSIIRU ODŻYWCZEGO DO WŁOSÓW MAGICZNA MOC OLEJKÓW.

L'ORÉAL PARIS

NOWOŚĆ

ELSEVE

MAGICZNA MOC OLEJKÓW

DO 100 H ODŻYWIEŃ I BLASKU*
TERMOCYKLA DO 230°C





LAB DIAMONDS



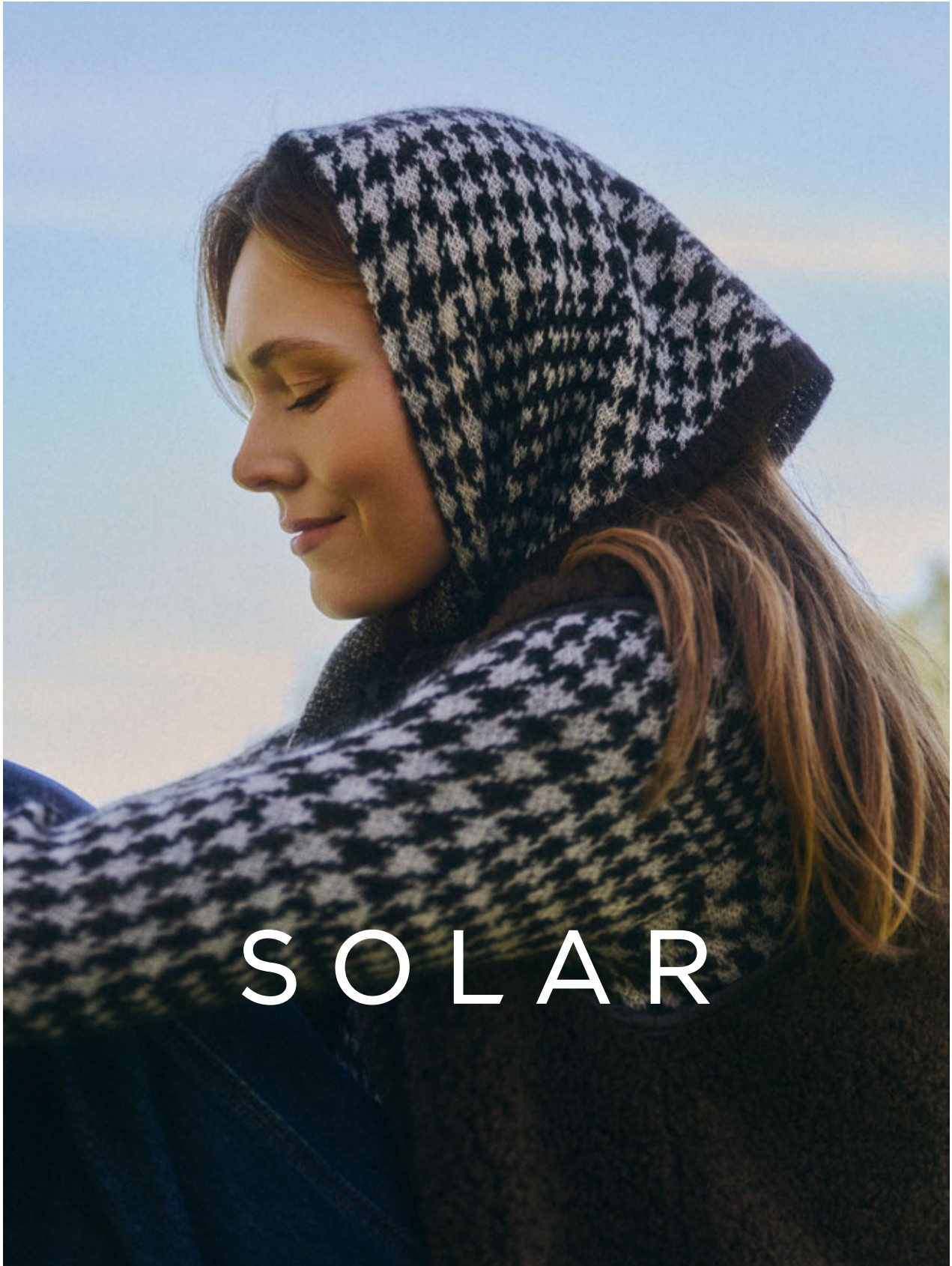
ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI LABORATORYJNYMI: wzór 500.104; wzór 500.101

APART.pl

A woman with long, wavy brown hair is standing in a lush green forest. She is wearing a dark blue or black baseball cap, a dark blue ribbed turtleneck sweater, and a light blue blazer. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a dense forest with sunlight filtering through the leaves, creating a bokeh effect.

„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyłą autorką.”

Magdalena Lamparska



S O L A R



100%

KOBIET POTWIERDZA*:

NOWA FORMUŁA

WYGLĄDA NA SKÓRZE JESZCZE LEPIEJ

*Wyniki testowania Wizaż w czerwcu-lipcu 2026 r. wśród 77 respondentek, które używały poprzedniej wersji podkładu Wonder Match Lumi.

EVELINE
COSMETICS

WONDER MATCH

L U M I

**ALL DAY
GLOW FOUNDATION**

**NOWA
PIELĘGNUJĄCA
FORMUŁA**

**P D R N
NIACYNAMID
PEPTYDY**

WIĘKSZE KRYCIE
I TRWAŁOŚĆ

SPRĘŻYSTA,
NAWILŻONA SKÓRA

NATYCHMIASTOWE
ROZŚWIETLENIE

10
VANILLA

15
NEUTRAL

20
NUDE

25
SAND
BEIGE

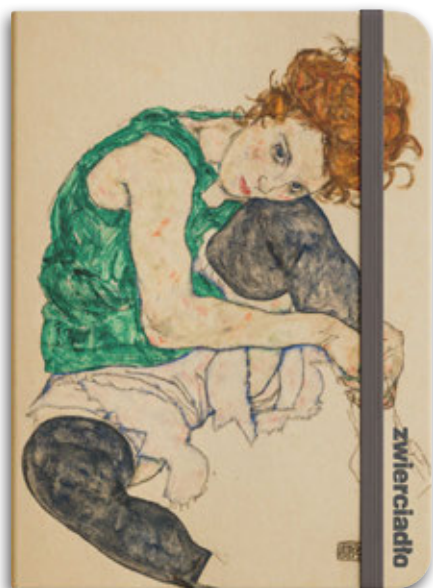




Z PAŹDZIERNIKOWYM WYDANIEM „ZWIERCIADŁA”



KALENDARZYK NA 2027 ROK



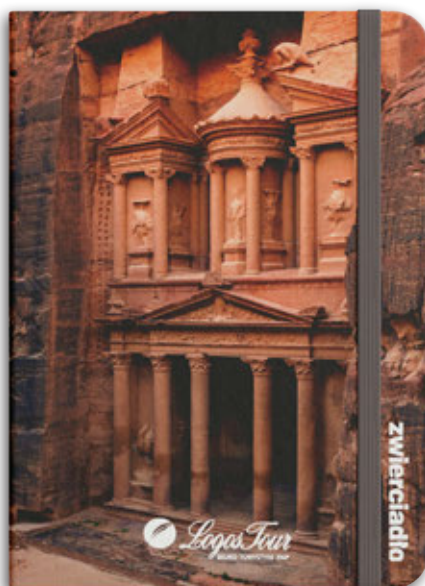


10 WYJĄTKOWYCH OKŁADEK
odzwierciedlających Twoje ja.

PRZEJRZYSTE KALENDARIUM
od października 2026 do grudnia 2027 roku.

IDEALNY PLANER
na co dzień, w podróży i na wakacjach.

„ZWIERCIADŁO” Z KALENDARZYKIEM
DOSTĘPNE W SPRZEDAŻY OD 1 WRZEŚNIA





N

ie wiem, jak wy, ale my w „Zwierciadle” staramy się praktykować to, o czym piszemy. To znaczy udaje nam się to w jakichś 60-70 procentach, co i tak uważam za sukces. W tym miesiącu na pewno praktykujemy to, o czym pisaliśmy w numerze lipcowym – czyli letnie festiwale. W końcu, jak mówi bohaterka naszej okładki, niezastąpiona Grażyna Torbicka, „to właśnie w wakacje mamy więcej czasu, ale też bardziej otwartą głowę i serce, by zagłębiać się w rozmaite tematy i propozycje filmowe, muzyczne, teatralne czy literackie”. A ponieważ w redakcji wymieniamy się zarówno urlopami, jak i festiwalami, to jedno z nas zobaczą najnowsze premiery filmowe podczas TAURON Nowe Horyzonty, a inne potańczą pod gołym niebem na Off Festivalu, w Jarocinie czy na Mazurach. Ja w te wakacje widziałam już na żywo fenomenalną Magdę Cielecką na festiwalu Malta, ale też słuchałam Tomasza Koniecznego jako Wotana w „Walkirii” w ramach Baltic Opery. Za chwilę wybieram się na BNP Paribas Dwa Brzegi, na który jeżdżę od lat, wciąż z taką samą przyjemnością. Kazimierz Dolny to małe miasteczko, w którym co roku przecieram te same szlaki, jem w tych samych miejscach i spotykam praktycznie tych samych znajomych, ale to uwielbiam. Dyrektorka artystyczna festiwalu, wspomniana Grażyna Torbicka, co roku dostarcza nam nowych tematów do rozmów, ale i gości

do posłuchania – jakich, przeczytacie w naszej rozmowie.

Tematem, który z pewnością będzie się w tych rozmowach przewijał (obok wciąż *hot AI*), jest „longevity”, czyli długowieczność – motyw przewodni także tego numeru „Zwierciadła”. Okazuje się, że dziś „żyli długo i szczęśliwie” nie musi być wcale pobożnym życzeniem czy zdaniem z bajki, ale naszą rzeczywistością. Tylko trzeba sobie zadać pytanie – nie „Jak to zrobić?”, a „Po co?”. Co z tym „wygospodarowanym” czasem zamierzamy zrobić? Na przykład ja w te wakacje zamierzam tańczyć, bo jak mówi bohaterka naszej kolekcjonerskiej okładki – nie kto inny jak Madonna – „taniec zawsze ratuje”. A na pewno zawsze jest dobrym pomysłem.

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: RED. NACZELNEJ WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIJAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZJURA: TOMIEK MICKIEWICZ. BŁUTERA: PANDORA.



MARCCAIN

Marc Cain Collections

APART
Naszyjnik
199 zł.

Wrzesień
2026

SPIS TREŚCI



NA OKŁADCE

34| GRAŻYNA TORBICKA *Ponadczasowa*

48| MADONNA *Madonna forever*



LILOU
Pierścionek
159 zł.

FELIETONY

18| ARTUR ANDRUS *Szwagier Gierka*

20| KATARZYNA MILLER *Kocham się starzeć*

22| SZYMON MAJEWSKI *Psychofilowanie*

54| SONIA KISZA *Histeria sztuki*

96| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS *Inni ludzie*

204| TOMASZ JASTRUN *Okno z wierszem*

TEMAT MIESIĄCA

26| DON'T DIE *Tęsknota za długowiecznością*

SPOTKANIA

58| KATARZYNA WARNKE *Z całą mocą*

64| DOBROMIR DYMECKI *To zależy*

70| MARTA KULIGOWSKA *Teraz ja*

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY *Jak się pięknie różnić*

80| COŚ DLA MÓZGU *Jeszcze tylko jeden rozdział*

86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE *Pomiędzy światami*

90| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY *Pozorny luz*

WOKÓŁ NAS

98| FOTOREPORTAŻ *Na wyciągnięcie ręki*

104| MAM WPŁYW *Tomasz Stawiszyński. Opowieść to wszystko, co mamy*

64

DOBROMIR DYMECKI

„Gdy widzę szklankę napelnioną
wodą do połowy i ktoś mnie pyta,
czy jest pełna, czy pusta,
odpowiadam: to zależy.
Zależy od tego, kto patrzy”.



70

MARTA KULIGOWSKA

*Dzieci za chwilę ruszają w świat,
a ona ma poczucie, że właśnie
odzyskuje swoje życie. „Teraz ja!
Mogę się sobą zająć, ćwiczyć,
zaangażować w sprawy, na które
przez lata nie miałam czasu”.*



Na okładkach:
GRAŻYNA TORBICKA.
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.
Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS.
Makijaż: KATARZYNA KORSZLA, makijaż wykonany kosmetykami L'ORÉAL PARIS.
Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA. Stylizacja: WIOLA ULIASZ. Asystentka stylistki:
MARGARETA JARZĄBEK. Redaktorka naczelna JOANNA OLEKSZYK.
Dyrektorka artystyczna KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja sesji: COLLECTIF.
Grażyna ma na sobie biżuterię W.KRUK, sukienkę MMC STUDIO.

MADONNA.
Zdjęcie: RAFAEL PAVAROTTI/materiały prasowe Warner Music Poland.

NUXE

P A R I S



INNOWACJA
FORMAT ROLL-ON



NOWY FORMAT,
NOWA IKONA

WIELOFUNKCYJNE SUCHE OLEJKI TWARZ, CIAŁO, WŁOSY

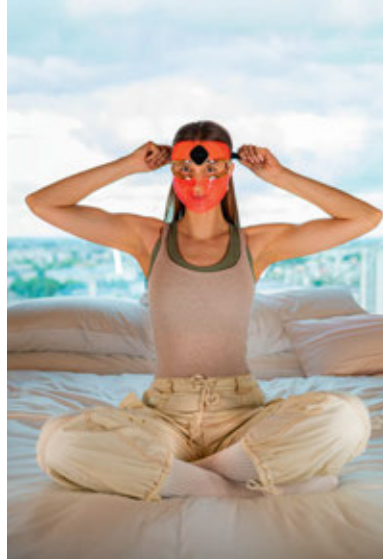
1 OLEJEK
SPRZEDAWANY CO
5 SEKUND
NA ŚWIECIE*

*Źródło wewnętrzne oparte na światowej sprzedaży w 2025 roku wszystkich wariantów Huile Prodigieuse®.

176

WELLNESS

Zabiegów spa sprzyjających długowieczności pojawia się coraz więcej. Można wypróbować. Ale najlepiej udowodnione działanie ma... sauna.



158

URODA

Dziś naukowcy zamiast zastanawiać się, jak sprawić, by nasza skóra była ciągle młoda, zadają pytanie, co robić, by jak najdłużej była zdrowa i zdolna do regeneracji. To nowe podejście do skin longevity.

110| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Bycie sobą wymaga odwagi

116| ŚWIAT MŁODYCH Mizeria, dewolaj i związki partnerskie

122| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

126| DZIEJE SIĘ!

128| ROZMOWA Maciej i Stanisław Cuske. List od ojca

132| FILMY

134| KSIĄŻKI

136| SŁOWA O MUZYCE

140| SZTUKA James McNeill Whistler. Motyl z żądłem

144| NIE PRZEGAPCIE

MODA

146| NA CO DZIEŃ Francuska dziewczyna

150| TRENDY NA LATO Wakacyjny niezbędnik

154| AKTUALNOŚCI

URODA

158| NA CO DZIEŃ Wieczna młodość

164| JUBILEUSZ 30 lat blisko skóry

166| PIĘKNA HISTORIA Prowansalska opowieść

168| NOWOŚCI 169| NOWE I PONADCZASOWE

170| PERFUMY Pamięć wody

ZDROWIE

172| PRZYGODY CIAŁA Opóźnić upływ czasu

176| WELLNESS W stronę flow

192| NA TALERZU Kupujemy zdrowie, zamiast je budować

DOM

180| KOBIETA WE WNĘTRZU Jak pasuje!

KUCHNIA

186| PRZY STOLE Koldun musi przysnąć

190| KUCHNIA W PODRÓŻY Jak się jada na morzu?

INNE

10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY 200| HOROSKOP

202| KRZYŻÓWKA



PANDORA

Zestaw prezentowy
Ochrona i prowadzenie
597 zł.



186

PRZY STOLE

Najważniejsze danie to kolduny. Ale nie tylko one mają powodzenie.

Po piekaczewnik kolejka ustawia się przed otwarciem restauracji. Kuchnia polskich Tatarów w Tatarskiej Juncie.



180

KOBIETA WE WNĘTRZU

Nic nie dominuje, wszystko współpracuje. Jednolita kolorystyka z jednej strony, mnogość wzorów i faktur z drugiej. I jeszcze to, że wiele elementów wnętrza odkrywa się stopniowo. Mieszkanie projektantki Natalii Sokolnickiej we wrocławskiej kamienicy.

Październikowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 1 września.

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



Obserwuj nas na Instagramie: [@zwierciadlo_miesiecznik](https://www.instagram.com/zwierciadlo_miesiecznik)

Bransoletki i kolczyki z kolekcji Pavoni.

YES

YES.PL

Z AKCEPTACJĄ I CZUŁOŚCIĄ

Zwielką przyjemnością przeczytałam wywiad z Aleksandrą Żebrowską „Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz” („Z” nr 08/2026).

Najbardziej poruszyło mnie wyznanie Aleksandry, że mimo swojej urody zmagala się z kompleksami i nie zawsze siebie lubiła. To niezwykle przynębiająca refleksja. Skoro nawet ona miała trudność z zaakceptowaniem siebie, to pokazuje, jak ogromna presja ciąży na kobietach. To nie jest problem jednej osoby, ale całej kultury, która od najmłodszych lat uczy nas patrzeć na siebie przede wszystkim przez pryzmat wyglądu. Mam nadzieję, że wkrótce się zmieni i kolejne pokolenia dziewczynek będą dorastały z przekonaniem, że ich wartość nie zależy od tego, czy są wystarczająco piękne, szczupłe i czy podobają się innym. Bardzo chciałabym, aby kobiety nauczyły się patrzeć na siebie z większą czułością i akceptacją. Zatrzymałam się również przy fragmencie dotyczącym prowadzenia firmy. Padły słowa, że „udało się” ją założyć i rozwinąć. Pomyślałam wtedy, jak często sukces kobiet opisujemy właśnie w ten sposób – jakby był dziełem szczęścia lub sprzyjających okoliczności. A przecież za każdym dobrze prosperującym przedsięwzięciem stoją lata pracy, konsekwencji, odwagi, podejmowania ryzyka i codziennych decyzji. Nic nie przychodzi za darmo. Dlatego patrząc na osiągnięcia Aleksandry Żebrowskiej, widzę przede wszystkim efekty ciężkiej pracy i determinacji, a nie coś, co po prostu „się udało”. Warto o tym mówić głośno, zwłaszcza młodym kobietom, które często nie dostrzegają ogromu wysiłku kryjącego się za cudzym sukcesem.

Julita



Autorki listów otrzymują kosmetyki marki
Dr Ambroziak MELA FACE CREAM
oraz MELA FACE DROPS.

Jest to seria na przebarwienia i niedoskonałości
– niweluje istniejące oraz chroni
przed pojawieniem się nowych.
drambroziak.com

JAK NIE ROBIĆ PRZYKROŚCI DZIEWCZYNCY

Bardzo cieszy mnie fakt, że coraz częściej w przestrzeni publicznej porusza się temat wychowania dziewczynek. Wywiad „Jak zrobić przykrość dziewczynce?” („Z” nr 08/2026) wybrzmiewa mocniej razem z tekstem „Nie musimy mieć ciała jak boginie. (...)”. Wspomniane w obu kwestie obserwuję u swojej 11-letniej bratanicy. Presja grupy rówieśniczej, dążenie do ideałów z internetu, kłasiwe uwagi ze strony dorosłych, rezygnacja ze sportu (w jej przypadku był to ukochany basen, bo ktoś powiedział, że jest za gruba i teraz wstydzi się wyjść w stroju kąpielowym), pytania o chłopaka etc. Uczenie się innego – mądrzejszego wychowywania dziewczynki jest bardzo trudne głównie dlatego, że większość z nas była wychowywana do spełniania oczekiwań i często same nie wiemy, jak właściwie dodać naszym dziewczynkom skrzydeł i pomagać zamiast przeszkadzać. Działamy po omacku. Wiele z nas po latach terapii i różnych ścieżkach samorozwoju wie, czego chciałaby dla bliskiej sobie dziewczynki, ale ta świadomość to jedno, a praktyczne wskazówki, jak do tego doprowadzić, to

znów eksperymentalny poligon. Takie artykuły pomagają nawigować w tej wysoce intuicyjnej i niełatwej podróży.
Magda

STAROŚĆ TO RADOŚĆ!

Zogromną radością przeczytałam wywiad z cudowną i niezwykle utalentowaną Ewą Kasprzyk: „Shakira, jedziesz!” („Z” nr 08/2026). Ewa jest stuprocentowym uosobieniem tego, jak starość powinna wyglądać. Od kiedy pamiętam, bardzo się bałam starości – zarówno mojej, jak i moich najbliższych. Kojarzyła mi się z byciem brzydkim, smutnym, samotnym i chorym. A po części też z ciągłym odczuwaniem różnego rodzaju bólu i narzekaniem – pewnie dlatego, że jedna z moich babć ciągle była smutna, łykała tabletki przeciwbólowe garściami, a z jej ust najczęściej słyszałam: „Starość nie radość”. Bardzo cieszy mnie fakt, że obecnie przekonanie o tym, iż w wieku mocno dojrzałym nic nas już dobrego nie czeka, odchodzi do lamusa, i że tzw. seniorzy są coraz częściej piękni, zadbani, uśmiechnięci, energiczni i czerpią z życia garściami. To dodaje mi wiary w to, że moja starość też może być pełna pozytywnych wrażeń i podróży – zarówno tych po świecie, jak i tych w głąb siebie. Można się zakochiwać, być aktywnym, spełniać się zawodowo, być w rewelacyjnej formie, a przede wszystkim śmiać się i zarażać innych uśmiechem. Sama często łapię się na tym, że kiedy mam jakiś problem, to pesymizmem i smutnym wyrazem twarzy zarażam wszystkich dookoła. Artykuł zachęcił mnie do tego, by wpuścić do mojego życia znacznie więcej dystansu, luzu i poczucia humoru. Uczynię z niego mój suplement na długowieczność, który będę polecać innym.

Wdzięczna Czytelniczka

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

routines
BY ALKEMIE



**KILKA MINUT,
KTÓRE**

ZOSTAJĄ Z TOBĄ

Dostępne w ofercie

ROSSMANN
Moja Drogeria

Trzeszczeć do skutku

W KSIĘGARNI ZOBACZYŁEM „DZIECI Z BULLERBYN”. OKŁADKA I RYSUNKI IDENTYCZNE JAK W WYDANIU, KTÓRE CZYTAŁEM W SZKOLE PODSTAWOWEJ. KUPIŁEM. I CZYTAM. I DOCHODZĘ DO WNIOSKU, ŻE BĘDĘ MUSIAŁ JESZCZE DŁUGO ŻYĆ, ŻEBY PO RAZ DRUGI PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE KSIĄŻKI.

L

ato, punkt gastronomiczny nad morzem, mama mówi do dziecka patrzącego we frytki: „A keczup musisz sobie wyobrazić”. Może to był żart, może keczup był za drogi, a może po prostu zabrakło? Nigdy nie wyobrażałem sobie keczupu. Ale wyobrażałem sobie pomarańcze, bo do Soliny docierały bardzo rzadko. No i takie to były czasy, że trzeba sobie było nieraz wyobrazić kotlet mielony albo czekoladę. I wtedy, w ramach ogólnonarodowej akcji pobudzania wyobraźni, wymyślono kotlet jajeczny i ziemniaczany oraz wyrób czekoladopodobny. Jadło się coś o smaku słodkiej mąki ziemniaczanej, a wyobrażało, że to czekolada.

W księgarni zobaczyłem „Dzieci z Bullerbyn”. Okładka i rysunki identyczne jak w wydaniu, które czytałem w szkole podstawowej. Kupiłem. I czytam. I dochodzę do wniosku, że będę musiał jeszcze długo żyć, żeby po raz drugi przeczytać wszystkie książki. I zrozumieć. Do „Dzieci z Bullerbyn” zaczynam dorastać. Wzruszam się tak bardzo może dlatego, że dzieciństwo spędziłem w polskim odpowiedniku Bullerbyn. W Solinie było nas trochę więcej niż sześcioro, ale nie dużo więcej. Z ponownej lektury „Dzieci z Bullerbyn” wyciągam taki wniosek, że powinno się po 50 latach obowiązkowo wracać do książek z dzieciństwa i wprowadzać w życie zawarte w nich mądrości. W rozdziale „Moje najprzyjemniejsze urodziny” Lisa wspomina: „Obudziłam się wcześniej. Mieszkaliśmy wtedy jeszcze we wspólnym pokoju z Lassem i Bossem. Moje łóżko trzeszczy, więc wierciłam się w nim i przewracałam wiele, wiele razy, żeby trzeszczało jak najgłośniej i żeby chłopcy się obudzili. Nie mogłam na nich zawołać, bo gdy się ma urodziny, trzeba udawać, że się śpi, aż inni przyjdą składać życzenia (...). Trzeszczałam tak przeraźliwie łóżkiem, że w końcu Bosse obudził się (...)”. Zastosuję. Już w październiku, w imieniny.

Będę udawał, że śpię, do momentu, kiedy ktoś przyjdzie złożyć życzenia. Trzeba tylko wcześniej podsunąć ten fragment „Dzieci z Bullerbyn” do przeczytania całej rodzinie, żeby się domyślili, o co chodzi. Żeby się nie okazało, że śpię dwa dni z rzędu, a tu nikomu nie wpada do głowy, że ja po prostu czekam na życzenia. W razie czego zacznę trzeszczeć. Ale to, że trzeszczę, nikogo już w domu nie dziwi. Więc chyba nie wszystkie patenty z książek dla dzieci da się zastosować w dorosłym życiu. Ale wracać do tych książek warto. Pomyślałem o tym, kiedy zobaczyłem plakat promujący akcję „Tata też czyta”. Taki był napis na górze plakatu, poniżej rysunek taty i dwójki dzieci czytających wspólnie książkę, a w dolnej części tekst: „Bo czytanie rozwija mózg”. Żeby nie było wątpliwości – zarówno mózg dziecka, jak i taty. Myślę, że czytanie może nawet bardziej rozwijać niż wyobrażanie sobie keczupu. Chociaż zaraz – a może to jest też jakiś sposób na pobudzanie wyobraźni i promowanie zdrowego stylu życia? Nie tylko u dzieci. Na przykład w ramach akcji „Tata nie tyje”, pan doktor mówi: „To od teraz papierosy, alkohol, tłuste jedzenie i słodkie może pan sobie już tylko wyobrażać”.

Szwagier jest szybszy. W tym tygodniu już przeczytał „Rogasia z Doliny Roztoki”, „Co słonko widziało?” i „Porwanie w Tiutiurlistanie”. Teraz jest na etapie końca podstawówki i początku szkoły średniej – zabrał się za dokańczanie „Pana Tadeusza”. Ale nie dokańczanie czytania, tylko wymyślanie własnego zakończenia, bo tamto, napisane przez Mickiewicza, średnio mu się podobalo. Wymyślamy razem:

I ja tam z gośćmi byłem, miód i wino piłem / A com widział i słyszał, w księgi umieściłem / Hrabia przy Telimienie, Gerwazy przy mieczu / Oj, będą sobie jutro wyobrażać keczup. ●



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