



## z notatnika **redaktorki**

Przełom roku to czas, kiedy składamy sobie solenne obietnice: schudniemy, zadamy o kondycję, będziemy się wysypiać i zdrowo odżywiać... Wszystko po to, żeby się podobać naszym panom. Co jednak począć, gdy pan jest własnym mężem i od dawna nie dostrzega w nas kobiety? Co zrobić, żeby choć na chwilę wypuścić z ręki pilota od telewizora i spojrzeć na nas z zainteresowaniem? To proste! Obudzić w nim zazdrość („Portret małżeński”, str. 4).

Paniom, które postanowiły spędzić samotnie sylwestra, szczerze to odradzam – w tę magiczną noc można spotkać tego jedyne! Czasem wystarczy tylko wyjść z domu i pod byle pretekstem zapukać do sąsiada... („Za grzechy przodków”, str. 32).  
Pomyślności i miłej lektury!

*Barbara Klonowicz*

*Szczęśliwego  
Nowego Roku 2016,  
tylko dobrych wydarzeń  
i samych uśmiechów losu  
- wszystkim Czytelnikom  
życzy redakcja*



# SPIS TREŚCI

## **JA, TY, MY**

Portret małżeński .....	4
Wypadek .....	9
Dziękuję ci, siostró .....	14
Kiedyś cię odnajdę, synku... ..	24
Ja go rozumiem .....	26
Nie oddam go żadnej .....	36

## **JAK TAK MOŻNA!**

Jego krzywdy nie daruję ....	6
------------------------------	---

## **CO O TYM MYŚLISZ?**

Przyznać się czy nie? .....	10
-----------------------------	----

## **NA RODZINNYM FRONCIE**

Średniowiecze jakieś! .....	28
-----------------------------	----

## **Z PARAGRAFEM**

Małżeństwo za pieniądze ...	30
-----------------------------	----

## **ŚWIAT PEŁEN TAJEMNIC**

Za grzechy przodków .....	32
---------------------------	----

## **PORADNIKI**

Bądź zawsze zdrowa .....	18
--------------------------	----

*Jak pomóc osobie  
z chorobą Alzheimera*

Bądź zawsze piękna .....	20
--------------------------	----

*Postanowienia na cały rok*

Dobra kuchnia .....	22
---------------------	----

*Sylwestrowe przekąski*

## **ROZRYWKA**

Do czytania .....	16
Krzyżówki .....	17, 40
Szukam Cię .....	39
Horoskop .....	41
Rozwiązania .....	42

RYŚ: JERZY LINDER; ZDJĘCIA NA OKŁADCE: GETTY IMAGES

**NASTĘPNY NUMER „CIENI I BLASKÓW” UKAŻE SIĘ JUŻ 13 STYCZNIA!**