



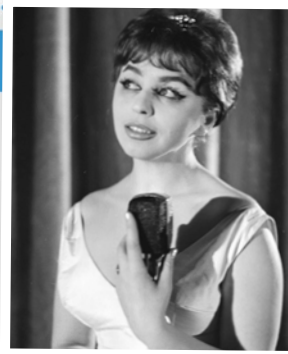
## z notatnika redaktorki

Przemek sam sobie zadawał pytanie: „Czego ci brakuje, chłopie?”. Wiedział, że nie ma powodu komplikować sobie życia, okłamywać żony. A jednak wciąż się wahał. Pokusa miała na imię Patrycja... („Drobne kłamstewka”, str. 6). Maciej zmarł przedwcześnie. Zawsze był trochę wystraszony, poczucie własnej małości trzymało go w nieustannym stresie. Dlatego szwankował mu żołądek, serce niespokojnie trzepotało w piersi, dławili go duszności... Organizm nie wytrzymał ciągłego napięcia. Zakonnik, bliski przyjaciel rodziny, dopiero po pogrzebie wyjawiał Halinie sekret jej męża. Za późno? Jest jeszcze ktoś, komu ta prawda jest potrzebna do życia... („Sekret mojego męża”, str. 32). Miłej lektury!

*Barbara Fronciszewska*

## Czy wiesz, że...

5 lutego 1930 roku (90. rocznica) urodziła się KALINA JĘDRUSIK. Obwołana pierwszą seksbombą w historii polskiego kina, lubiła prowokować i kusić nie tylko na szklanym ekranie. Jej małżeństwo ze Stanisławem Dygatem było szczęśliwe, co nieprzeszkadzało Kalinie prowadzić otwartej sypialni. Co więcej, pisarz przyszywał na to oko, wiedząc, że nie sprosta erotycznym wymaganiom żony. Jak wspominali przyjaciele aktorki, była nie tylko namiętna, ale i serdeczna oraz szczodra, np. jeśli ktoś pochwalił jakąś część jej garderoby – apaszkę przywiezioną z zagranicznego turnee czy modne okulary przeciwsłoneczne – natychmiast dostawał ją w prezencie. Miała też wielkie serce do kotów. Po śmierci męża opiekowała się nimi w swoim mieszkaniu na warszawskim Żoliborzu. Zmarła 7 sierpnia 1991 roku po kolejnym ataku astmy wywołanym uczuleniem na kocią sierść.



## Przytulias czyni cuda



31 stycznia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Przytulania. – Też mi święto, nie mają już co wymyślać! – prychną niektórzy. Błąd. Badacze od dawna przekonują, że przytulanie, i ogólnie dotyk, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Dzięki przytuleniu rośnie w nas poczucie bezpieczeństwa, szczęście, a także przekazujemy drugiej osobie dobrą energię i ciepło. Zmysł dotyku to prawdziwy majstersztyk natury. Jego receptory znajdują się niemal wszędzie: nie tylko w skórze, lecz także w tkance łącznej, śluzówce, mięśniach, ścięgnach czy stawach. Więcej o dotyku przeczytasz w książce w całości poświęconej temu zmysłowi: „Homo Hapticus” niemieckiego naukowca Martina Grunwalda. Tak więc przytulajmy się, na zdrowie!

## SPIS TREŚCI

### JA, TY, MY

A jednak happy end .....	4
Drobne kłamstewka .....	6
Pięciu na jednego .....	8
Trudne początki .....	11
Kanadyjczyk .....	12
Jak Mała zmieniła się w Amelię ..	24
Sekret mojego męża .....	32

### MOJA HISTORIA

Już nie ma córki .....	16
------------------------	----

### Z PARAGRAFEM

W samoobronie .....	30
---------------------	----

### NA RODZINNYM FRONCIE

Nie jechać nie wypada! .....	28
------------------------------	----

### NA KARUZELI UCZUĆ

Dzięki Ci, Boże, za feministki .....	36
--------------------------------------	----

### PORADNIKI

#### Bądź zawsze zdrowa

Na huśtawce hormonalnej .....	18
-------------------------------	----

#### Bądź zawsze piękna

Zabiegi pod prysznicem .....	21
------------------------------	----

#### Dobra kuchnia

Zupy na chłodne dni .....	22
---------------------------	----

### ROZRYWKA

Krzyżówki, łamigłówki .....	15, 20
Szukam cię .....	40
Horoskop .....	41

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: SHUTTERSTOCK;  
ZDJĘCIA W NUMERZE: SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK

NASTĘPNY NUMER „CIENI I BLASKÓW” UKAŻE SIĘ 4 MARCA