

HISTORIE Z ŻYCIA

Przyjęcie z niespodzianką.....	4
Nigdy jej nie wybaczę.....	6
Muszę z tym żyć.....	8
Pożar	10
Mój tata, mój bohater	12
Firma z kapitałem.....	16
Takie nieszczyście!.....	20
Siła pozytywnego myślenia.....	24
Kowal z koszmaru.....	30

Zaczęło się niewinnie..... 32

Maria jest fryzjerką, samotnie wychowuje dwie córki. Pewnego razu strzyże mężczyznę, który zostawia jej spory napiwek.

Potem spotykają się przypadkiem w sklepie. Po krótkiej rozmowie on proponuje jej randkę, ale ona odmawia. Nie przypuszcza tylko, że nieznajomy nie uznaje odmowy...

Co ja narobiłam?!..... 38

PORADY

Pomoc lekarza w nagłej potrzebie - kiedy przysługuje..... 35

Zatrucie grzybami..... 36

ZAPYTAJ WRÓŻKĘ...

Wróżka Matylda stawia tarota..... 42

ROZRYWKA

Krzyżówki 11, 19, 22-23, 28, 35

Horoskop

Ciekawostki z kalendarza

1928 szkocki bakteriolog i lekarz Alexander Fleming odkrył pierwszy antybiotyk - penicylinę. Istnienie substancji hamujących rozwój bakterii chorobotwórczych opisał już w 1897 r. francuski lekarz wojskowy Ernest Duchense. Wtedy nie poświęcono dostatecznej uwagi temu odkryciu, nie przewidując, że może mieć przełomowe znaczenie w medycynie. Alexander Fleming był tego świadom, prowadził więc badania, ale odkrycia dokonał przypadkiem. I to za sprawą bałaganu, który panował w jego laboratorium. Otóż na resztkach pożywienia zaczęły wzrastać drobnoustroje wytwarzające czynną substancję. Flemingowi przy współpracy z dwoma innymi naukowcami udało się dopiero 10 lat później wyizolować z niej składnik potrzebny do produkcji penicyliny.

1977 w Zamościu odnotowano polskie wrześniowe minimum temperatury w powietrzu - minus 6 stopni C!

TKANKA TŁUSZCZOWA A PŁEĆ

Wydawać by się mogło, że nasz tłuszczyczek nie zna płci. A jednak! I my, i panowie, żeby się go pozbyć, decydujemy się na wysiłek fizyczny - bieganie czy inne ćwiczenia. Robimy to samo, ale efekty mamy różne. Dlaczego? okazuje się, że ważne jest, jaka jest twoja płeć i kiedy jadasz - przed treningiem czy po?

W przypadku mężczyzn lepsze rezultaty osiągasz, którzy trenowali na głodniaka - spalali oni średnio o 8 procent tłuszczu więcej od tych, którzy zjedli coś przed ćwiczeniem. W przypadku ko-

biet było odwrotnie. U nich redukcja tłuszczu była o 22 procent większa w sytuacji, kiedy ćwiczyły po przekąsce. Ponadto panie osiągały najlepsze rezultaty, gdy kolejny posiłek spożywały trzy godziny po zakończeniu ćwiczeń. Gdy jadły do 1,5 godziny po treningu, spalanie tłuszczu było właściwie zatrzymane.

