

## HISTORIE Z ŻYCIA

Wdowiec pozna panią.....	4
Samo zło.....	6
Wszystko na odwrót.....	8
Co powie biskup?.....	12
Ale pech!.....	15
Dobry wujek.....	16
Ludzie mu nie darują.....	20
Przekłeta miłość.....	24
A to drań!.....	28
Ja też mam zasady.....	30

### Trudny powrót..... 32

Konrad (46) po trzyletnim kontrakcie na Bliskim Wschodzie wraca do domu. Okazuje się, że przestawienie się na życie w kraju, w rodzinnych realiach wcale nie jest łatwe...



Przeszłość mnie dopadła..... 38

## PORADY

Urlop na dziecko dla taty.....	35
Uważaj na grype!.....	36

## ZAPYTAJ WRÓŻKĘ...

Wróżka Izabela  
stawia tarota..... 41

## ROZRYWKA

Krzyżówki.....	11, 19, 22-23, 27, 31
Horoskop.....	41

## Kalendarium/październik

**2 Dzień Anioła Stróża.** Podobno każdy go ma, bez względu na to, czy jest wierzący czy nie.

**15 Światowy Dzień Mycia Rąk.** ONZ twierdzi, że w krajach rozwijających się co roku 3 mln dzieci poniżej 5. roku życia umiera na biegunkę i zapalenie płuc, co jest wynikiem braku higieny. Myjmy ręce, bo bakterie są wszędzie.



### Wydarzyło się w październiku:

**1901** prezydent Theodore Roosevelt nadał nazwę Biały Dom rezydencji prezydenta USA w Waszyngtonie.

**1919** założono Polski Komitet Olimpijski.

## DODAJ SOBIE ENERGII I ZDROWIA

**M**ożesz w prosty sposób zadbać o siebie. Wypróbuj metodę starych mistrzów chińskiej akupunktury. Przyłóż lód do miejsca, w którym szyja łączy się z czaszką.

Wyczujesz palcami zagłębienie w karku (stąd też nazwa punktu Feng Fu, który można przetłumaczyć jako „schronienie od wiatru”). Jak stymulować to miejsce? Wszystko, co

musisz zrobić, to położyć się na brzuchu i położyć kostkę w punkcie Feng Fu. Na początku z pewnością poczujesz chłód i nie będzie to zbyt przyjemne, ale już po chwili

powinno pojawić się odprężenie. Ten zabieg pozwala też uniknąć wielu dolegliwości, m. in.: stabilizuje ciśnienie, zwalcza bezsenność, zwiększa wydolność płuc. Ponadto wzmacnia odporność organizmu. Zresztą sama się przekonaj.

