

WAŻNE!!!

Teraz **Sekrety serca** także w internecie.

Wpisz adres: **czytamy-magazyny.pl**

i wybierz wydanie, które Cię interesuje.

Znajdziesz tam również ciekawe książki.

WARTO PRZECZYTAĆ!

W lodowym pałacu

Rozwód? Nie – chyba się przesłyszałam! Nasza szczęściara, której wszystkie zazdrościłyśmy cudownego życia, wielkiego domu, podróży, ciuchów, no i oczywiście księcia z bajki za męża – nagle oświadcza, że ma tego dość?



str. 4

SPÓD ZNAKU WAGI



Urodzeni w październiku są wrażliwi i zarazem wojowniczy

Wiesław Gołas (ur. 9 października 1930 w Kielcach), znakomity aktor teatralny i filmowy. Podczas wojny żołnierz AK. Aresztowany przez Gestapo, trafił do celi, w której wcześniej więziono jego ojca. Wiesław ukończył PWST w Warszawie (1954). Grał w warszawskim Teatrze Dramatycznym, a od 1985 r. – Polskim. Jest aktorem wszechstronnym, występuje na scenie i w filmach. Ma przy tym wybitny talent komediowy. Wybrał ten zawód, bo chciał się przeistaczać w coraz to inną osobowość, ale też rozśmieszać ludzi. Stąd jego miłość do kabaretów. Był współtwórcą *Kabaretu Kori* i członkiem *Kabaretu Dudek*. W *Kabarecie Starszych Panów* stworzył niezapomniane kreacje komediowe, śpiewając piosenki *Upiomy twist*, *Kapturek 62*, *Cóż ci to ja uczyniłem...*

W 1977 r. na festiwalu piosenki w Opolu brawurowo zaśpiewał *W Polskę idziemy* Jerzego Wasowskiego i Wojciecha Młynarskiego. Utwór ten stał się wielkim hitem.



Wiesław Gołas w komedii Stanisława Barei *Żona dla Australijczyka* (1963 r.)

FOT: EAST NEWS

Zbuntowany masarz

Tamtej niedzieli mój organizm po prostu zastrajkował. Na myśl o mięsie zrobiło mi się niedobrze. Oczami wyobraźni ujrzałem placki z grochu, naleśniki gryczane i ser z kiszonych migdałów, o domowej paście tahini nie wspominając. Takim daniom również robiłem już zdjęcia – na prośbę koleżanki.



str. 36

UŚMIECHAJ SIĘ!

☺ 2 października przypada Światowy Dzień Uśmiechu. Może przyjmie się i w Polsce, choć narzekanie na wszystko i robienie złośliwych min to nasz narodowy sport. A uśmiechać i śmiać się warto, bo czynność ta (nawet gdy jest wymuszona i niezbyt szczerą) przynosi wymierne korzyści. Oto kilka z nich:
☺ Uśmiech (i śmiech) wydziela w mózgu endorfiny, czyli hormony szczęścia. ☺ Obniża poziom hormonów stresu we krwi. ☺ Zwiększa poziom limfocytów T i przeciwciał, dzięki temu mniej chorujemy. ☺ Doleglenia organizmu. ☺ Działa odchudzająco.



☺ Ćwiczy mięśnie brzucha, szyi, ramion oraz twarzy. ☺ Zwiększa odporność na ból. ☺ Zwalcza chandrę. ☺ Łagodzi lęki, nieśmiałość i niweluje strach. ☺ Sprawia, że jesteśmy odbierani jako bardziej atrakcyjni. ☺ Pomaga zdobyć przyjaciół – osoby uśmiechnięte uważane są za bardziej przyjazne. ☺ Dodaje energii. ☺ Zwiększa wyobraźnię, pomysłowość i inwencję twórczą. Dłatego – uśmiechajmy się!

OKŁADKA: INDIGO

W numerze październikowym

SPIS TREŚCI

KOBIETA I MĘCZYZNA

W lodowym pałacu 4
Porządna rodzinka 28

TEGO ŻAŁUJĘ...

Świetny numer 6

OS DZIE SAMI

Boję się odejść 8

MOJA HISTORIA

Kłopotliwa prośba 11

ZWIERZENIA

Nie jestem już dzieckiem 12
Zbuntowany masarz 36

UWAGA, PROBLEM

To tylko zwierzę 16

NA CZERWONYM DYWANIE

Pamela Anderson:
Seksbomba do wzięcia! 18

W RODZINIE

Dosyć tego! 31

KRYMINALNE TANGO

Chcivość psuje człowieka 32

URODA

Jak dbać o stopy 20

ZDROWIE

Ustrzec się przed rakiem:
czy to w ogóle możliwe? 22

ZAPYTAJ SPECJALISTĘ

..... 24

WARTO PRZECZYTA

..... 30

K CIK SAMOTNYCH SERC

..... 40

HOROSKOP MIŁOSNY

..... 41

KRZYŻÓWKI

..... 15, 25, 26–27, 34–35

NASTĘPNY NUMER „SEKRETÓW SERCA” UKAŻE SIĘ JUŻ 13 PAŹDZIERNIKA!

Sekrety serca **3**