

Z pamiętnika pielęgniarki

Marianna miała się coraz lepiej, właściwie to niedługo nie będzie już potrzebowała profesjonalnej pomocy. Zwłaszcza że w domu od niedawna ma bardzo troskliwą siostrę. Co prawda Paweł, syn Marianny, nie znosi Anieli i uważa, że rządzi się w ich domu, ale to w końcu nastolatek... Im trudno dogodzić. I pewnie ciągle tak bym myślała, gdybym nie trafiła w sam środek rodzinnej awantury. Wtedy się okazało, jaka naprawdę jest Aniela!

str. 6

OPOWIADANIE

Jak odchudzić męża

Z przerażeniem patrzyłam na mojego Heńka. Tył coraz bardziej i kompletnie się tym nie przejmował! Już nawet nie chodziło o wygląd, ale o to, że to przecież bardzo niezdrowo mieć taką nadwagę. Próbowałam przemycać w naszym jadłospisie zdrowsze wersje potraw, ale to na nic - Heniek kupował sobie fast foody na mieście albo chodził na ciasto do szwagra. I właśnie szwagier niejako zmusił go do zrzucenia wagi...

str. 16

PRAKTYCZNE PORADY

Tanie i skuteczne porządki

Myślisz, że aby wysprzątać dom, musisz wydać krocie na środki czyszczące? Nic bardziej mylnego! Wystarczy, że sięgniesz po produkty doskonale znane każdej pani domu, by twoja kuchnia, łazienka czy okna lśniły czystością. Będzie nie tylko z korzyścią dla kieszeni, ale też ekologicznie!

str. 38



NIEZŁE ZIÓŁKO

Goździki

Ich korzenny aromat kojarzy się ze świętami, jednak są nie tylko przyprawą - mają wiele zastosowań zdrowotnych, o czym wiedziano już 2 tys. lat temu w Chinach. Goździki działają m.in. przeciwbólowo, a to dzięki zawartości eugenolu, który wykazuje właściwości znieczulające oraz odkażające i jest wykorzystywany m.in. w stomatologii. Z tych dobroczynnych właściwości możemy skorzystać także w domowym zaciszu. W przypadku bólu zęba można żuć goździki lub przyłożyć do bolącego miejsca wacik nasączony olejkami goździkowymi (do kupienia w aptekach i sklepach zielarskich). Również na ból głowy czy mięśni skuteczne będzie nacieranie bolącego miejsca olejkami goździkowymi. Aby uniknąć podrażnień, należy go rozmieszać z neutralnym olejkami bazowym (np. migdałowym, rzepakowym czy oliwą z oliwek). Olejku goździkowego nie powinny stosować kobiety w ciąży.



Spis treści

PIGUŁKA SZCZĘŚCIA	4
Nie ta koleżanka	
Z PAMIĘTNIKA PIELĘGNIARKI	6
Zaborcza siostra	
TRUDNE POŻEGNANIA	8
Święta będą jutro	
PODARUNEK LOSU	10
Szczęście w nieszczęściu	
WŚRÓD LUDZI	12
Paloma	
PANACEUM	16
Jak odchudzić męża	
W ZDROWIU I W CHOROBIE	20
Dwie Basie	
JUTRO TEŻ JEST DZIEŃ	24
Niekompletna?	
JAK TO W RODZINIE	26
Różne jak siostry	
POCZĄTKI SĄ TRUDNE	28
Byłe do Nowego Roku	
WŚRÓD LUDZI	31
Prawdziwy facet	
JAK TO W RODZINIE	40
Kochana ciociu...	
ŚWIAT WOKÓŁ NAS	42
Dla sławy?	
ICH DWOJE	44
Nowożeńcy	
LISTY DO PSYCHOLOGA	15
Córka chce, żebym zmieniła jej szkołę	
OSTRY DYŻUR!	31
Kiedy z biegunką do lekarza?	
LEKARSTWO DLA CIAŁA	34
Operacje, które odchudzają	
LEKARSTWO DLA DUSZY	36
Bądź kobietą spełnioną!	
PRAKTYCZNE PORADY	38
Jak ograniczyć zużycie plastiku?	

Następny numer
w kioskach już
13 stycznia