

# nowa! Pani domu

NR 4 | 12 - 25 LUTEGO 2018  
spis treści

Tylko  
**1,99**  
zł

tak blisko ciebie...

A w niej:

- ✓ największy dział kulinarny
  - ✓ pogotowie domowe z ekspertami
  - ✓ kalendarz księżycowy
- w każdym numerze i dużo, dużo więcej...



**s. 22**  
Już nawet w kurortach zaczyna brakować świeżego powietrza. Zobacz, jak chronić się przed zanieczyszczeniami, czyli tzw. smogiem.

Nowość!

**s. 29**  
Mając makaron błyskawicznie wyczarujesz wiele smacznych potraw. Oto nasze propozycje.

**s. 10**  
Siwizna też może być sexy. Pokazujemy, jak zadbać o siwe włosy, i co zrobić, by miały piękny srebrny odcień.

TO WYDANIE „PANI DOMU” KUPISZ TAKŻE Z SUPERDODATKAMI!



Polecamy nową serię książek  
**DLA KOBIET PISANE!**

Wzruszające historie, gorące uczucia, poruszające losy bohaterów.

TYLKO  
**9,99**  
zł



## MODA I URODA

Fiolet i spółka	6
Kokosowa piękność	8
3 sposoby na... siwiznę	10-11
Uśmiech bez skazy	10-11

## REPORTAŻ

Wyjeżdżam z mojej pustki	12
--------------------------	----

## KLINIKA „PANI DOMU”

Gdy wiosną stawy dają w kość	14
Zawał to nie wyrok	16
Rezonans magnetyczny	18
Wspieraj odporność naturalnie	19
Jak przetrwać ząbkowanie	21

## TEMAT NUMERU

Smogowi mówimy stop!	22
----------------------	----

## KUCHNIA „PANI DOMU”

Żeberka palce lizać	26
Robert Sowa poleca sałatkę ziemniaczaną	28
4 pomysły na... dania z makaronem	29

Domowe pączki	32
Kuchnia regionalna Do syta we Wrocławiu	34

## PORADNIK DOMOWY

Mój piękny dom Sypialnia jak ze snów	36
Zrób to sama Jak ozdobić doniczkę?	38
Domowe pogotowie: filtruję, nie kupuję, jak uprawiać domowe palmy, co robić, gdy samochód nie chce zapalić	39
Masz prawo Darmowe porady prawne, dopłaty do wymiany pieca grzewczego	46

## PSYCHOLOGIA

Chandra nastolatka	20
Czy oddać mamę do domu opieki?	42
Odkryj swoje pragnienia z Patrycją Załug	44
Sprawdź, czy tracisz głowę na zakupach	45

## ZAWSZE W „PANI DOMU”

Dobry dzień z Panią Domu	4
Kalendarz księżycowy	48
Krzyżówka	50
Horoskop	50