



## z notatnika redaktorki

*Alkohol ponad wszelką wrażliwość szkodzi zdrowiu. Spożywany w dużych ilościach potrafi nieźle namieszać w głowie. Tę znaną powszechnie prawdę sprawdził na sobie Rafał, który pewnego ranka obudził się z wielkim kacem i... niedużą małą we własnym łóżku („Niezły cyrk”, str. 14). Czasami jednak można nie tknąć nawet kropli alkoholu, a w głowie i tak zapanuje mętlik. Przyjaciółka Jolanta, Anita, tak mocno zadurzyła się w Andrzeju, że całkiem straciła dla niego głowę. Do tego stopnia, że gotowa jest pozbyć się mieszkania, by ratować ukochanego przed rzekomymi wierzycielami... („I po przyjaźni”, str. 27). Ktoś mądry kiedyś powiedział, że życie to zbiór zadań, które należy rozwiązywać z głową. Warto o tym pamiętać...  
Miłej lektury!*

*Barbara Kloniewicz*

## Czy wiesz, że...

Założyciel słynnej firmy kosmetycznej MAX FACTOR był... Polakiem. Urodził się w 1872 r. w Zduńskiej Woli jako Maksymilian Faktorowicz. Od dziecka eksperymentował z mieszankami kremów i perfum. Jako 20-latek miał już własny salon drogerijno-perukarski słynny w całej Moskwie. Ale to w Los Angeles odniósł największy sukces. Do Ameryki wyjechał w 1904 roku na wystawę światową i tam już pozostał. Zaczynał od współpracy z aktorami filmowymi w Hollywood jako uliczny charakterysta - w tamtych czasach aktorzy malowali się u przygodnych fachowców. Wkrótce stał się gwiazdą make-upu (stworzył to określenie) i bardzo bogatym przedsiębiorcą. Sam opracowywał nowości, m.in. pierwszy zmywalny makijaż czy kosmetyki w tubce. Zmarł w 1938 r. zostawiając dzieciom świetnie prosperującą firmę.



FOT. GETTY IMAGES

## Pokrzywa Ziło dla Barana

W dawnej Polsce zwano pokrzywę zieleciem karnawałowym; zalecano włożyć pod podszew obuwia kilka zielonych listków, aby nie męczyć się w tańcu lub podczas dalekich pieszych wędrówek. Słowianie od wieków przypisywali tej roślinie właściwości magiczne, jej nasiona gotowane w winie uważano za silny afrodyzjak. Z kolei medycyna ludowa wykorzystywała „parzące zioło” do wielu kuracji. Doceniano jego właściwości bakterioobójcze, przeciwzapalne i moczopędne, napary z suszonych liści do dziś kobiety stosują przy zbyt obfitych miesiączkach. Świeży majowy sok z pokrzywy to środek wzmacniający, zwiększający siły obronne organizmu, pomocny przy anemii, zaburzeniach miesiączkowania i ogólnym osłabieniu. Barana wspierają również: aloes, majeranek i bazylija.

# SPIS TREŚCI

## JA, TY, MY

Życie jak z obrazka .....	4
Urzędy i obywatel .....	6
Jak Ronaldo .....	8
Loteria .....	24
I po przyjaźni .....	27
Odbudować to, co zburzone ....	30
Trochę dziwak .....	36

## JAK TAK MOŻNA!

Tacy mili ludzie .....	12
------------------------	----

## NIE CAŁKIEM SERIO

Niezły cyrk .....	14
-------------------	----

## NA RODZINNYM FRONCIE

O tym się nie mówi .....	28
--------------------------	----

## ZAKRĘTY LOSU

Granice .....	34
---------------	----

## PORADNIKI

Bądź zawsze zdrowa .....	18
--------------------------	----

### 5 rad dla cukrzyka

Bądź zawsze piękna .....	21
--------------------------	----

### O włos od ideału

Dobra kuchnia .....	22
---------------------	----

### Świąteczny obiad

## ROZRYWKA

Krzyżówki .....	17, 20
Szukam cię .....	40
Horoskop .....	41

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: GETTY IMAGES

NASTĘPNY NUMER „CIENI I BLASKÓW” UKAŻE SIĘ JUŻ 4 KWIEŚNIA

FOT. SHUTTERSTOCK