



z notatnika redaktorki

Miała najdłuższe rzęsy, jakie widział w życiu, ciemne włosy do pasa, piękną, harmonijną twarz. Nic dziwnego, że Michał z miejsca się zakochał. Był tylko mały szkopuł: Anne nie była odpowiednią dla niego partnerką: zbyt młoda, nie „nasza”, bo Brytyjka, w dodatku o indyjskich korzeniach. Taki związek w Polsce? Nie ma szans! („No i przypadłem”, str. 24). Krzysztof też łatwo ulegał kobiecym wdziękom, choć nie przywiązywał się na długo. Miał powodzenie i mógł przebierać jak w ulegawkach. Ale nie trafił na wymarzony egzemplarz; każda kolejna partnerka próbowała ulepić go na swoją modłę, decydować, co dla niego dobre, a co złe. O nie, nic z tego! Takiego traktowania żaden prawdziwy mężczyzna nie zniesie... („3 kawałki tortu”, str. 4).
Miłej lektury!

Barbara Kloniewicz

Czy wiesz, że...

4 lutego 1943 roku urodziła się WANDA RUTKIEWICZ (75 rocznica) – jedna z najśłynniejszych himalaistów, z zawodu elektronik. Od najmłodszych lat ruch i sport był uniej na pierwszym miejscu. Już w liceum zapowiadała się na świetną siatkarkę, była nawet kandydatką do reprezentacji Polski. Ale jej prawdziwą pasją stały się góry. Jako 19-latką ukończyła kurs taternicki na Hali Gąsienicowej. W latach 60. wspiniała się w Tatrach, gdzie wytyczyła wiele nowych, bardzo niebezpiecznych dróg. Później były Alpy i wreszcie Himalaje, którym poświęciła się bez reszty. Jako trzecia kobieta na świecie, pierwsza Europejka oraz jako pierwszy Polak zdobyła Mount Everest, jako pierwsza kobieta na świecie stanęła na szczycie K2. Zginęła w maju 1992 roku podczas ataku szczytowego na Kancenzdongę. Jej ciała nigdy nie odnaleziono...



FOT. EAST NEWS

Ziolo dla Wodnika *Hyzop lekarski*

Hyzop lekarski to delikatna roślina o różowych lub niebieskich kwiatkach. Jego oczyszczającą moc wykorzystywali już starożytni kapłani; naparem z hyzopu skrapiano święte miejsca. Takie działanie ma też dym z suszonych ziół – można nim okadzić mieszkanie, by zlikwidować złą energię, a na jej miejsce wprowadzić radość życia i miłość.

Gałązkę z kwiatami hyzopu, świeżą lub suszoną można też nosić przy sobie jako amulet – wzmacnia optymizm, dodaje sił witalnych, oczyszcza umysł i pozwala jasno i trzeźwo spojrzeć na problemy z nowej perspektywy. Dzięki niemu łatwiej znajdziemy konstruktywne rozwiązanie.

Ziele to ma także właściwości lecznicze. Napary z liści złagodzą kaszel i katar, a okłady pomogą zwalczyć bóle reumatyczne.

SPIS TREŚCI

JA, TY, MY

3 kawałki tortu	4
W komunałce	6
Idiotka ze mnie	10
No i przypadłem	24
Wystarczy zrozumieć	27
Coś było, ale co i z kim?	34
Co ty robisz, synku?	36

JAK TAK MOŻNA!

Idźcie stąd	12
-------------------	----

MOJA HISTORIA

Tata	14
------------	----

NA RODZINNYM FRONCIE

Co robię źle?	28
---------------------	----

NA GRANICY PRAWA

Wszystko przez Fenician	30
-------------------------------	----

PORADNIKI

Bądź zawsze zdrowa	18
Niebezpieczna zakrzepica	

Bądź zawsze piękna	21
Zadbane ciało zimą	

Dobra kuchnia	22
Zdrowe strączkowe	

ROZRYWKA

Krzyżówki	17, 20
Szukam cię	40
Horoskop	41

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: SHUTTERSTOCK

NASTĘPNY NUMER „CIENI I BLASKÓW” UKAŻE SIĘ JUŻ 7 LUTEGO