



8-9

Bývaly doby, kdy bylo narození dvojčat považováno za neštěstí. Dnes jsou sice většinou vítána jako roztomilé požeňání, někdy ale může jejich vývoj a výchova přinášet určité problémy.

11

Přestože vypadá stále vesele a odpočatě, musí i herečka Zlata Adamovská jako každá pracující matka denně stihnout nejen svoje zaměstnání, ale i povinnosti rodinné.



12-13

Zdravá výživa je pro lidský organismus velice důležitá, ne všichni si ale uvědomují, že se správnými návyky se i v této oblasti musí začínat již v dětství.



24-26

Krásné herečky to nemají zdaleka tak jednoduché, jak by se mohlo na první pohled zdát. Jak žije Kateřina Brožová, z čeho se raduje a jak řeší problémy všedního dne?



JVK České Budějovice



2684271108



30-31

Kozoroh je melancholická, vážná a citlivá duše, která potřebuje hodně lásky. Chybí-li jí harmonie, mohou nastat problémy duševní i tělesné.

OBSAH

Tři otázky pro MUDr. Milenu Černou	4
Aktuality a zajímavosti	4 - 5
Sváteční oběd	6 - 7
Dvojčata - požeňání, nebo problém?	8 - 9
Pediatr radí	
- Zimní „nadělení“	10
Nezapomeňte!	10
Tajemství úsměvu Zlaty Adamovské	11
Vaříme dětem	
- Zdravé snídaně	12 - 13
Poradna Zdraví	14 - 15
Revmatoidní artritida	16
Úrazy známé i neznámé	
- Poranění urologická	17
Dovolená na běžkách	18
Oči stárnoucího člověka	20 - 21
Korekce refrakčních očních vad pomocí Excimer laseru	22
Přežili, protože je utopili	23
Není divu, že nedokážete odolat	23
Jsem „sluneční“ člověk	24 - 26
Letadla bez kouře	27
Neúspěšné tažení	27
Ženy, muži a kouření	27
Kuřáci mají zatím zelenou	27
Co je to dyslálie	28 - 29
Byliny a zvěrokruh	
- Kozoroh	30 - 31
Nedostatek železa	32
Vaříme nemocnému ...při chorobách žlučníku	34 - 35
Cvičení na Váš problém	
- Umělý kyčelní kloub	36 - 37
Test - Srdce	38
Krása upevňuje sebevědomí	39
Na téma zdravotnictví: Je lepší mít alespoň nějaký systém, než nemít nic!	40 - 41
Z nových knih	45
Dárek pro čtenáře	45
Vybíráme z Praktického slovníku medicíny	45
Křížovka	46

V příštím čísle najdete:

- Tři otázky pro Janu Paulovou
- Trpí vaše dítě enurézou?
- Péče o nohy
- Nejhezčí je toužení - rozhovor s malířem Vladimírem Komárkem
- Byliny a zvěrokruh - Vodnář
- Cvičení při křečových žilách