

# Obsah

6



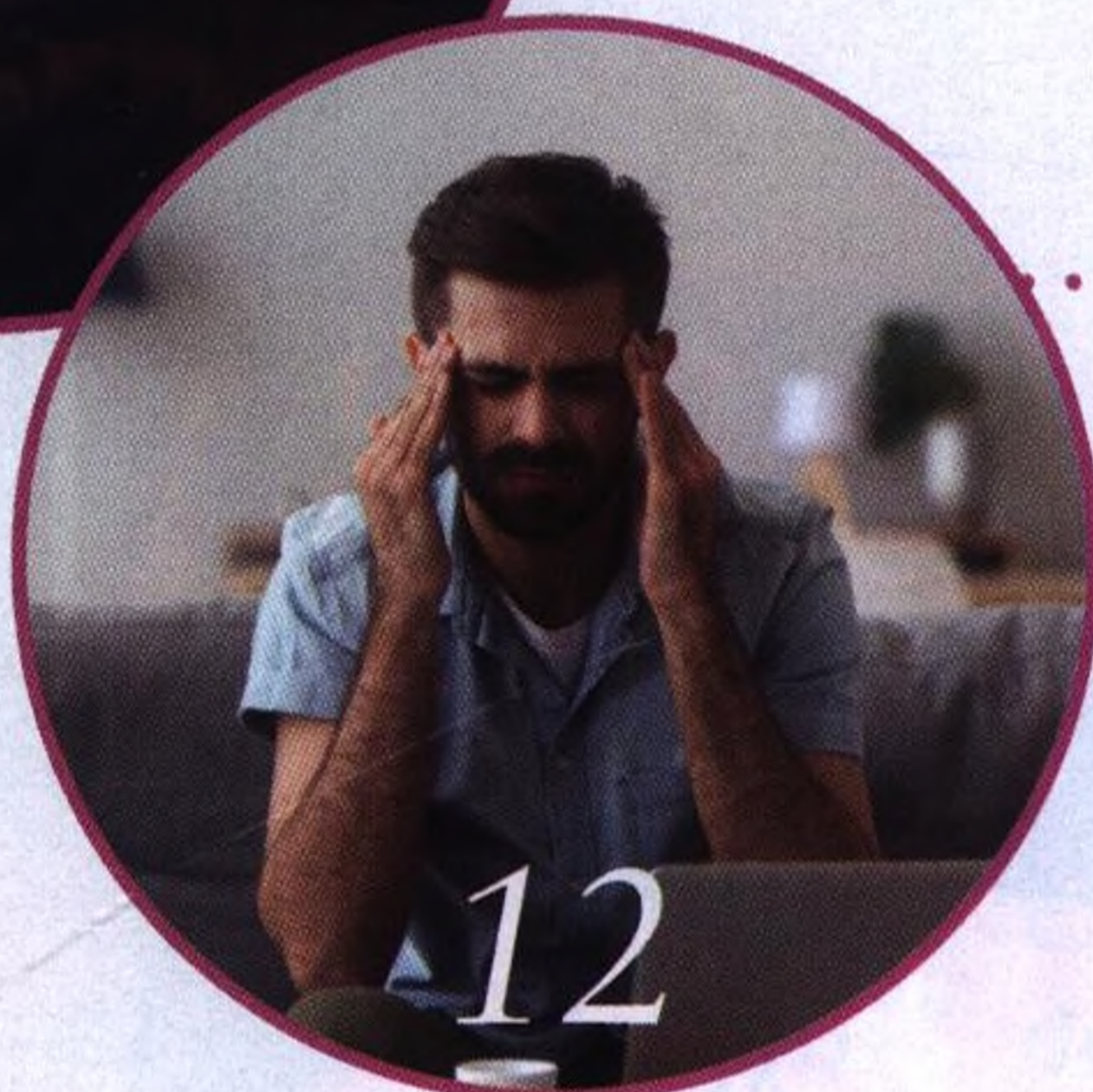
4



8



12



18



20



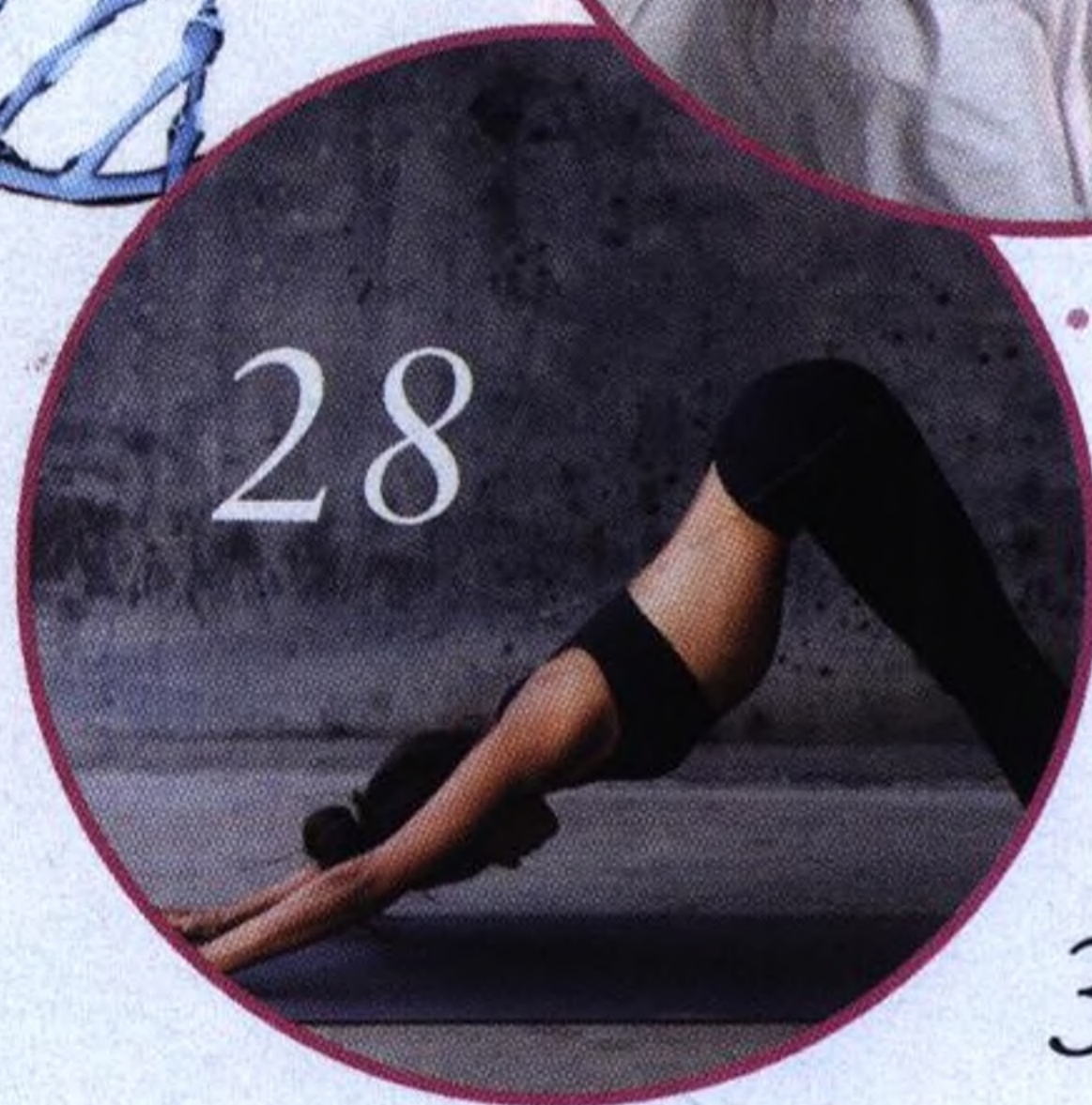
26



30



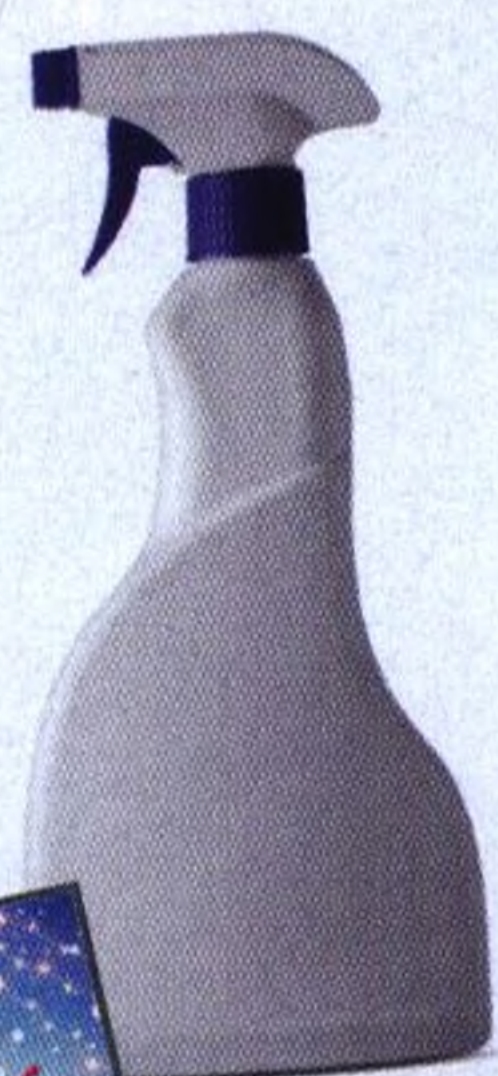
28



36



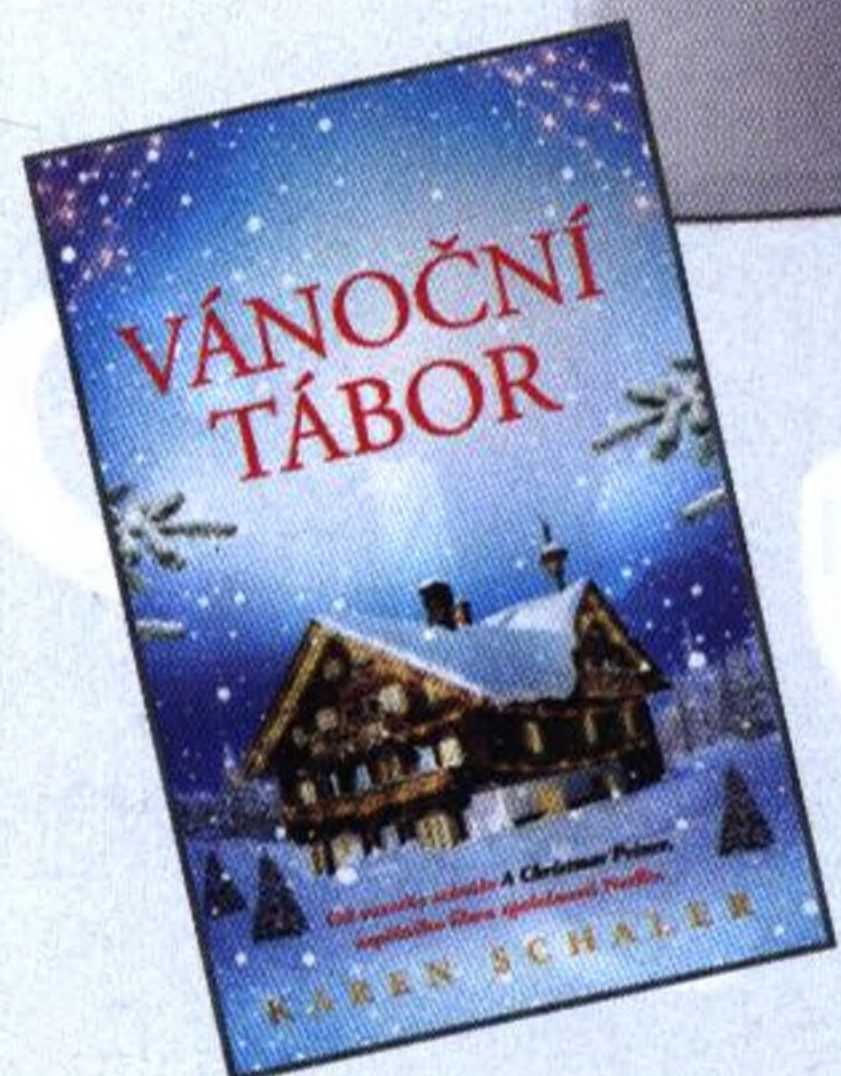
34



44



46



1	EDITORIAL Zuzana Selementová
4	PSYCHIKA Rituály nejen o Vánocích
6	MÓDA Kostky jsou vrženy!
8	KOSMETIKA Ruce si zaslouží lepší péči
12	ZDRAVÍ Proč vás často bolí hlava? Zjistěte důvody a řešte je.
14	DEN S... Kájou Panáčkovou. Sestra sympatie 2014 má energie na rozdávání
16	Z OBORU Jak v Hořovicích léčí pístěle
17	Z OBORU EUC: Změny v ambulancích
18	Z OBORU Porody pro spokojené maminky i miminka
20	ZDRAVÍ Spěte sladce
24	PŘÍBĚH PACIENTKY Srdce mi pracovalo na 34 %...
26	Z OBORU Co přinese budoucnost?
28	CVIČENÍ 5 Tibeťanů k vašim službám!
30	ZDRAVÁ STRAVA Objevte strdí!
31	PRÁVNÍ PORADNA Nemoc není překážkou
34	BYDLENÍ Uklidte si doma i v duši
36	DĚTI Společné pečení je radost!
38	CESTOVÁNÍ Výlety za dobrým jídlem
43	ZEPTEJTE SE DERMOPORADKYNĚ Zachraňte si kůži
44	VAŘENÍ RYBÍ POLÉVKA: Jaká je ta vaše?
46	ČTENÍ Pod stromeček knihu!
48	OSMISMĚRKA