

OBSAH:

ÚVODEM

Vážené čtenářky a čtenáři..... 3

NĚCO K ZAMYŠLENÍ

Nesnesitelné věci se někdy dají snést po částech 4

Naučte se naslouchat svým dětem 6

Když matka své děti nemiluje stejně 9

Sedm tipů, jak vyřešit manželské neshody 13

ŽENY, KTERÉ ZMĚNILY SVĚT

Marilyn Monroe – Usměvavá sexbomba, nebo citově
labilní dívka 17

ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ

Proč se v těle tvoří hleny? 22

Osm důvodů, proč si denně dopřávat studenou sprchu 23

Zlozvyky, které ničí srdce 26

Máte chuť na sladké? Chybí vám bílkoviny 29

HARMONIE TĚLA A DUŠE

Pokud chceme pomoci nemocnému tělu..... 31

Přechod: změny nálad, návaly horka či úbytek energie... .. 33

KRÁSA A STYL

Nebojte se bílé a krémové barvy 36

Normcore – nadčasová móda 37

Nejlepší kabelky pro vytížené ženy 38

MÝTY A PRAVDY O ZUBECH

Pomůcky dentální hygieny – dokončení..... 40

ABY TĚLO RADOST MĚLO

Jóga svaly posiluje i uvolňuje 43

Rovnováha a pocit jistoty 42

EMA RADÍ

Jak reklamovat vyúčtování služeb v bytě 46

Co žije v pračce, myčce nebo kávovaru? 48

Z BABIČČINA KAPSÁŘE

Zkoušeli jste už tyto babské rady na bolest v krku? 51

ZELENÉ NENÍ NIKDY DOST

Brambořík, podle tohoto návodu vydrží až do jara54

Pupečník asijský56

ODPOVĚDNA

Je to harašení?.....58

NĚCO PRO KUCHYNI

Fazolová polévka s hovězím masem 60

Pečená vepřová žebírka61

Vyzkoušejte nové recepty s růžičkovou kapustičkou.....62

Červené kuře64

Nové tituly knih ve formátu MP3

KDYŽ PŘIŠLA LÁSKA

Krasobruslařka ob. 2

SOUTĚŽ

Vyhlášení výsledků soutěže ob. 3

Nová soutěž ob. 4

Redakce:

Šéfredaktor: PhDr. Václav Senjuk

Redakční kolektiv: Mgr. Jarmila Hanková, Ilona Ozimková

Objednávky tisku vyřizuje pouze redakce:

Krakovská 21, 110 00 Praha 1, tel. 221 462 472 (sekretariát)

e-mail: zora@sons.cz

Vydává: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR.

Vychází čtvrtletně. Tisk: Tiskárna Marten, Praha 9

Evidenční číslo: FE 1320, ISSN 2462-5869

Celoroční předplatné: 80 Kč

Uzávěrka tohoto čísla byla 16. ledna 2020.

Příští číslo vyjde 24. dubna 2020.