

# 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 jara .....54

Pupečník asijský .....56

## ODPOVĚDNA

Je to harašení?.....58

## NĚCO PRO KUCHYNI

Fazolová polévka s hovězím masem ..... 60

Pečená vepřová žebírka .....61

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

Červené kuře .....64

## 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.**