











PLOTKI



Psychopata, żołnierz, święty...

Jako dziecko Willem Dafoe był łagodny i nie uznawał autoryte-... (The text continues with a biographical sketch of Willem Dafoe, mentioning his roles in 'Platoon', 'The Untouchables', and 'The Last Days of Patton').

PRZED ZWIERCIADŁEM

Czy to prawda, że...

Bylszyżki pielęgnuje usta lep-... (A list of common beauty and health myths, such as 'Do you really need to use lip balm?' and 'Does it really matter if you use a hairbrush?').



...iej się lepiej jest stosować puder w... (Continuation of the beauty myth article, discussing the use of powder and skin care products).

Semoopalecze powodują tworze-... (A section discussing the benefits and uses of emollient creams for skin care).



SMACZNEGO

Polędwica wołowa na kwaśno

Składniki: 750 g polędwicy, 300 ml rosółu wołowego, 150 g śmietany, 1-2 łyżki chmielu, 1-2 łyżki czosnku, 100g smalcu, 2 łyżki kaparów, skórka i 2 łyżki soku z cytryny, 4 łyżki oleju, 2 łyżki masła ziemniaczanego, 1-2 łyżeczki octu, sól, pieprz.

Przyprawę: Chmiel, czosnek, solę i połowę kaparów udrzać na miazę z 1 łyżką soku i skórką z cytryny... (Recipe instructions for the beef tenderloin dish).

EDUKACJA SEKSUALNA W PRZEDSZKOLU Dzieci mogą "to" obejrzeć

Dzieci i młodzież sąsiadka uświadczani są za pomocą komputerowy-... (Article discussing the implementation of sexual education programs in kindergartens).

Użytkownicy programu mogą sam-... (Details about the interactive educational software used in the program).

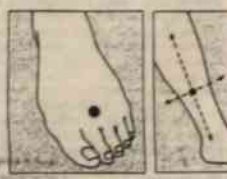
Program został przygotowany i sfinansowany przez Narodowy Instytut Zdrowia. Młodzież szwedzka jako część programu wymienia przede-... (Further details about the program's funding and goals).

dolono w ostatnich latach przyczyni-... (Continuation of the article, discussing the importance of early education).

Masaż punktowy nóg

Kiedy wskutek zbyt długiego cho-... (Introduction to reflexology, explaining its benefits for circulation and health).

Przeważnie masaż punktowy wy-... (Instructions on how to perform a reflexology massage).



masaż punktu na podostopiu przynosi wyraźny ulgę.

nięce bólu dowodzi, że masaż przynosi efekt. Kulaś, naczyony ogólnie masażem, czuje się lepiej.

Czas masowania zależy od stanu zdrowia i rodzaju choroby. Najlepiej masować przed snem, przy lekkim zmęczeniu.

PRZYRODA LECZY: SKRZYP POLNY Pomocnik różdżkarza

Skrzyp polny (Equisetum arvense, pleśkacz rolni) różnie nazywany jest w poszczególnych krajach, a także w upo-... (Article about the magical properties of the horsehair plant).

Skrzyp jest pozostawiając deszczym wiewiór, kiedy ongiś wykończył kłuciu... (Further details about the plant's uses in folk magic).

jęli i że, że różnica jest bardzo i szorstka... (Continuation of the article, describing the plant's characteristics).

Zewnętrznie (spora garść skrzyppu ugotowana w 3 litrach wody) używa się do obkładów w kłopotach ze kłosem... (Instructions on using the plant for medicinal purposes).



JAK ORGANIZM SPOŻYTKOWAŁE KALORIE Schudnąć trudniej niż myślisz

Rezygnacja z objadania się nie wystarczy, aby wrócić do prawidłowej wagi. Masz organizm czynny wszystko, aby utrudnić schudnięcie...

Amerykkańskiemu naukowcom z Rockefeller University udało się po-... (Article discussing the challenges of weight loss and metabolism).

nizm spożytkowuje kalorie. Okazuje się, że przeciętnie ok. 80 proc. kalorii zużywanych jest na funkcje metaboliczne organizmu...

W trakcie badań naukowcy z Rockefeller zmierzali również po raz pierwszy, w jaki sposób ludzki orga-

KRYŻÓWKA ZE ZŁOTĄ MYŚLĄ

POZOMO: A. Jest trzynięka, karakulowa... (A crossword puzzle with a list of clues in Polish).

A 15x15 crossword puzzle grid with a heart symbol in the center. The grid contains some filled-in letters.

Isłame zawarta w hadisach. 16. Bramka - został odkryty przez me-... (Continuation of the crossword puzzle clues).



Kolumnę przygotowała WANDA KULA



