

## Luty

Miasto miesiąca: **LIZBONA**

Stolica i największe miasto Portugalii, położone w zachodniej części Półwyspu Iberyjskiego, nad rzeką Tag przy jego ujściu do Oceanu Atlantyckiego. Lizbona to przede wszystkim fantastyczne zabytki, które górują nad miastem, nadają mu charakterystyczny wygląd i ściągają przez cały rok tłumy turystów.



**Dzień**  
**17.02.2016**  
**kota**

Człowiek rozumny udomowił wąsatego czworonoga prawie 10 tysięcy lat temu, ale dopiero w 1990 roku we Włoszech koty doczekały się swojego międzynarodowego święta (w Polsce od 2006 roku). Święto to ma podkreślić znaczenie kotów w życiu człowieka i uwrażliwienie ludzi na często trudny koci los. Wszyscy, którzy kochają koty, celebrytują ten dzień na wiele sposobów. Przygotowują gale, konkursy piękności czy wybory Kociarzy Roku. Kluby felinologiczne, fundacje oraz schroniska organizują zaś zbiórki pieniędzy, jedzenia oraz środków do pielęgnacji zwierząt. Może warto się przyłączyć!

## CZY WIESZ, ŻE...

Żeń-szeń uchodzi za cudowną roślinę. W tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu jego właściwości są wykorzystywane od ponad 4000 lat, jako panaceum na niemalże wszelkie dolegliwości. Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu żeń-szenia są tzw. ginsenyzydy, których działanie polega na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do przyłączania tlenu, a tym samym lepszego zaopatrywania narządów w tlen. Żeń-szeń pobudza pracę serca, obniża poziom cholesterolu we krwi, działa przeciwzakrzepowo oraz obniża poziom cukru we krwi. Ma właściwości witalizujące i pobudzające. Podnosi także libido zarówno mężczyzn, jak i kobiet.



## NIEZWYKŁE HISTORIE

Uciekamy!	4
Na boczny	6
Zgodnie z prawem	8
Czy go straciłam?	10
Ja świata nie zbawię	14
Babcia w sieci... wspomnień	16
Sprzątaczką i malarz	22

## HIT NUMERU:

Szczęśliwy dziadek	26
Historia Emila z Kołobrzegu, który dowiedział się, że zostanie dziadkiem. Postanowił zająć się wnuczką i jej matką, bo syn nie chciał z nimi być.	
Ping-pong	29
Starsze panie lubią spokój	30

## KONIECZNIE PRZECZYTAJ:

Dostałem swoją szansę	34
Janusz z Mazowieckiego opowiada, jak po wyjściu z więzienia bał się, że nic dobrego go już w życiu nie czeka. Na szczęście niepotrzebnie.	
Ani tam, ani tu	40

## ZDROWIE

Dlaczego gorzej słyszę?	13
<b>ĆWICZ UMYŚL</b>	
Krzyżówki	18

## TO WARTO WIEDZIEĆ

O ile wzrosną świadczenia seniorów?	
Pożyczaj pieniądze z głową	
Kiedy emeryt nie musi składać zeznania podatkowego?	25

## UWAGA, PROBLEM

Siostrzyczka	32
<b>NAPISZ DO MNIE</b>	
Anonse czytelników	38

Teraz miesięcznik  
**Z biegiem dni**  
również w internecie.  
Możesz nas czytać na:  
<http://czytamy-magazyny.pl>  
Polecamy także książki

Z biegiem dni