

# Kwiecień

## Miasto miesiąca: **BARCELONA**

**Stolica Katalonii i drugie co do wielkości po Madrycie miasto Hiszpanii. Miasto zamieszkuje prawie 1,5 mln mieszkańców, położone jest nad morzem Śródziemnym. Barcelonę zalicza się do grupy najpiękniejszych miast Europy. Na każdym kroku można spotkać zabytkową architekturę, urokliwe uliczki i parki.**

# Międzynarodowy Dzień Ptaków

**1.04.2016**

Konwencję o ochronie ptaków pożytecznych dla rolnictwa podpisano w Paryżu w roku 1902. Wtedy to właśnie – po raz pierwszy w historii – wiele państw postanowiło wspólnie chronić przyrodę. Zobowiązały się one do wdrażania przepisów konwencji w ustawodawstwie krajowym. Polska dołączyła do stron konwencji w roku 1932. Międzynarodowy Dzień Ptaków przypomina nam o tym, jak dużą rolę odgrywają one w naszym życiu. Świat bez ich radosnego śpiewu, pięknego ubarwienia i ciekawych zachowań byłby bardzo smutny.



## CZY WIESZ, ŻE...

Chrapanie nie jest chorobą... To objaw utrudnionego przepływu powietrza przez gardło. Chrapie co dziesiąty człowiek, z czego 80 proc. to mężczyźni. Według lekarzy 60 proc. dorosłych chrapie w tzw. fizjologiczny sposób, czyli nieszkodliwy dla zdrowia. Niebezpieczeństwo pojawia się, gdy chrapanie staje się patologiczne i towarzyszy mu bezdech – brak przepływu powietrza przez krtań. Częściej chrapiają ludzie otyli, chorujący na nadciśnienie tętnicze i ci, którzy idą spać po wypiciu większej ilości alkoholu. Gwizdanie, cmokanie, a nawet poszturchywanie to metody często stosowane przez żony, które pragną uciszyć chrapiących mężów...

## NIEZWYKŁE HISTORIE

Mruk i mrucek	4
Z wężem w kieszeni	6
Kochałam za bardzo	8
Dobra zmiana?	10
Był moim przeznaczeniem	14
Cicho! Oglądam!	16
Wyjazd z przyjaciółką	22

## HIT NUMERU:

To, co naprawdę ważne	26
Lucyna z Elbląga opowiada o dniu swoich urodzin, którego oczekiwała z wielką niecierpliwością. Tego dnia troje dzieci Lucyny, które mieszkają za granicą, miało odwiedzić rodziców.	
Mam do nich żal	29
Życ chwilą	30

## KONIECZNIE PRZECZYTAJ:

Córka swojej matki	34
Historia Weroniki z Warszawy, która po wielu latach dowiedziała się prawdy o swoich biologicznych rodzicach. Co dała jej ta wiedza? Pewność, że jest kochana...	
Zazdrośnik	40

## ZDROWIE

Pomoc dla alergika	13
--------------------	----

## ĆWICZ UMYŚL

Krzyżówki	18
-----------	----

## TO WARTO WIEDZIEĆ

Ulgi podatkowe w 2016 r.	
Z kartą taniej	25

## UWAGA, PROBLEM

A miało być tak rodzinnie...	32
------------------------------	----

## NAPISZ DO MNIE

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