



Dwudziestominutowy kontakt z naturą wystarczy, by znacząco obniżyć poziom hormonu stresu. Aby zadbać o siebie i zredukować negatywne skutki zdrowotne związane z urbanizacją i przebywaniem przez większość dnia w pomieszczeniach, warto wybrać się na spacer lub poczytać książkę w parku na ławce.

Aż tyle jest gatunków tulipanów! Tulipany upiększają swoją niezwykłą urodą regiony Europy, Afryki i części Azji, gdzie występują w naturze. Istnieje także co najmniej 15 tysięcy kultuwarów (odmian uprawnych). Hodowcy nadają tulipanom imiona, np. kompozytorów: Giuseppe Verdi i Antonio Vivaldi, piosenkarzy: Diana Ross i Elvis Presley, żon prezydentów: Hillary Clinton i Bernadette Chirac, Maria Kaczyńska, czy piłkarza Ronaldo.

120



To nieprawda! Cukier wcale nie wpływa korzystnie na poprawę nastroju. Wręcz przeciwnie, godzinę po zjedzeniu słodczy czujemy zmęczenie i mamy problemy z koncentracją.



Cytat miesiąca:

„Jeśli zaproponują ci miejsce w statku kosmicznym, nie pytaj, co to za miejsce. Po prostu wsiadaj”.

Sheryl Sandberg

(amerykańska bizneswoman; od 2008 szef operacyjnej Facebooka)

Poruszające historie

Kocia tajemnica	4
Krzyżyk na drodze!	6

KONIECZNIE PRZECZYTAJ:

Zmiana na lepsze?	8
Wierzyłem w to, że uczciwość zawsze zwycięża. Ależ byłem naiwny!	
Nie uciekniesz od przeszłości	10
Warto być uczciwym	12

HIT NUMERU:

Moje nowe, stare życie	20
Emerytura? Cieszyłam się, miałam tyle planów, tyle że tęsknię za moimi uczniami.	
Bądź mi kotwicą...	24
Co kto lubi	32
Wolę świeże ciastka	34
Do zobaczenia	37
Zacząć jeszcze raz po 50.	38

Zdrowie

Jak wpuszczać krople do oczu?	15
-------------------------------	----

Ćwicz umysł

Krzyżówki	16
-----------	----

Poradnik

- Jak mogę odzyskać z ZUS pieniądze zmarłego męża?
- Wystąp o dofinansowanie sprzętu medycznego
- Gdzie odwołać się od niekorzystnej decyzji ZUS?

Praktyczne i sprawdzone

● Porady z szuflady	28
---------------------	----

Uwaga, problem

A co ona taka mimoza?	30
-----------------------	----

Napisz do mnie

Anonse czytelników	41
--------------------	----

Teraz miesięcznik Z biegiem dni

również w internecie.

Możesz nas czytać na:

<http://czytamy-magazyny.pl>

Polecamy także książki

Z biegiem dni