

## Warto zobaczyć: **ANNECY**

To w tym miasteczku, w środkowo-zachodniej Francji, około 50 km od granicy ze Szwajcarią i Włochami zaczynają się Alpy. Miasteczko leży nad wielkim jeziorem o tej samej nazwie (Lac d'Annecy) i otoczone jest wysokimi szczytami Alp. Wokół jeziora znajduje się kilka zamków. Annecy nazywane jest alpejską Wenecją. Największą atrakcją miasteczka jest położony kilka kilometrów od niego przełom rzeki Fier (Gorges du Fier).



Malownicze ściany kanionu zwężają się i oddalają, tworząc wspaniałe widoki zapierające dech w piersiach.

# Jak polubić



# poniedziałki?

**D**la większości z nas poniedziałek nie jest ulubionym dniem. Po weekendzie mamy kiepski nastrój i gorzej radzimy sobie z obowiązkami. Wolne dni rozleniwiają, w soboty i niedziele zwykle zwalniamy tempo i z trybu aktywności przestawiamy się na wypoczynek. Dlatego też dla większości z nas poniedziałki nie są miłe... Jak to zmienić? Przede wszystkim dobrze zacząć

każdy poniedziałek! To, jak spędzimy pierwsze chwile po przebudzeniu, będzie miało wpływ na nasze samopoczucie w ciągu całego dnia. Warto włączyć ulubioną muzykę, która złagodzi stres, poruszać się chwilę, spokojnie zjeść śniadanie (może inne niż zwykle), przywołać dobre myśli... I przestać powtarzać, że nie lubimy poniedziałków! Po prostu już od rana można myśleć o... wtorku.

## PORUSZAJĄCE HISTORIE

Dolce vita emeryta	4
„Te” sprawy	6

### KONIECZNIE PRZECZYTAJ:

Kto uwierzy kobiecie	8
Mój mąż mnie krzywdzi, a wszyscy wokół twierdzą, że nic się nie dzieje.	
Prawo do rozpieszczania	10
Jak ćwiczyliśmy komórki	14
Litery	20

### HIT NUMERU:

Rodzina z wyboru	22
Dzięki Łukaszkowi miałam odwagę postawić kiedyś wszystko na jedną kartę. Dziś traktuję go jak syna, którego nigdy nie miałam.	
Pod samiuśkie Tatry, hej!	26
Kochana paskuda	30
Dla Tereski	34
Sama	36
Dzieje się!	38

## ZDROWIE

Badamy mocz	13
-------------	----

## ĆWICZ UMYŚL

Krzyżówki	16
-----------	----

## PORADNIK

- Jak uzyskać emeryturę rolniczą?
- Jak zakończyć działalność gospodarczą, by uzyskać prawo do emerytury z KRUS?

25

## UWAGA, PROBLEM

Kobieca solidarność	32
---------------------	----

## 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

3