

Z obsahu

Rozhovor s MUDr. Tomášem Lebenhartem 6
Mgr. Věra Keilová

Opice a zdraví v roce 2019 9
Eva Joachimová

TÉMA:
LÁSKA – KVĚTINA NEJVZÁCNĚJŠÍ

Jak poznáme lásku 10
Mgr. Naďa Pažoutová

Trojediné přikázání lásky 14
Ing. Jiří Vacek

Střínové vztahy 15
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Co je opravdová láska 16
Jan Menděl

My a naše vztahy 18
Jana Kristy Blahá

Trojúhelníkové vztahy 20
Ing. Věra Šimonová

Příběh ženy, která se učí milovat 22
Květoslava Kolouchová

**Povídání s Milošem Tomášem:
Za dob rodičů se tu klika netrhla** 26
Mgr. Věra Keilová

Kompoty: ano či ne? 28
Charlotte Matysková

O prze 29
Václav Větvička

Píseň mého srdce 30
Ing. Jiří Mazánek

**Přirozené prostředky péče
o duševní zdraví** 32
Ing. Vít Syrový

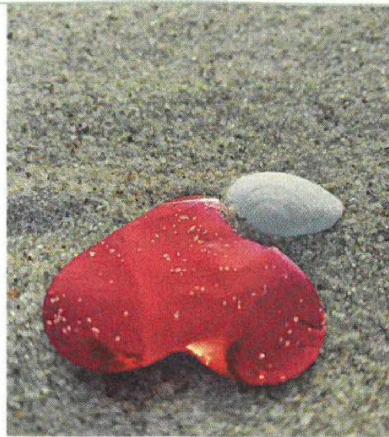
**Vztyčené kameny v obci
Horní Světlé Hory** 34
MUDr. Rudolf Zemek

Co byste měli vědět o rakovině (7) 36
MUDr. Ludmila Eleková

**Zdravé letní aktivity:
znovuzrození těla** 40
Mgr. Pavel Kloud

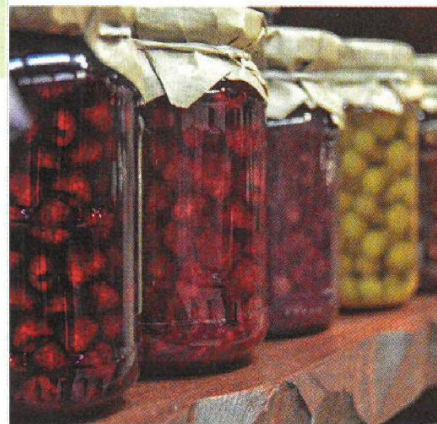
Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

**Výklad tarotových karet
na měsíc srpen 2019** 47
Judiťa Katona Peschlová



Láska – květina nejvzácnější 10

Co je vlastně láska? Jak ji poznáme a jak v lásce žít, je-li to něco úplně jiného, než co nám jako její obraz předkládají masmédiá, reklama a filmy? V srpnové Meduňce vám nabízíme zajímavě a příjemně čtení o hodnotách a charakteristikách skutečné lásky, které se pro vás pokusili odtajnit naši autoři. Až si srpnovou Meduňku vezmete na deku k vodě, určitě vás zaujme, protože lásku hledáme všichni a neustále.



Kompoty: ano či ne? 28

Ovocná úroda uchovaná ve formě kompotů patří k tradiční české kuchyni. Tepelně upravené kousky ovoce v silném cukrovém nálevu však ke zdravým položkám jídelníčku rozhodně nepatří. Zdravější variantou jsou kompoty čerstvě připravené, určené k rychlé spotřebě. Autorka nabízí několik zajímavých receptů.

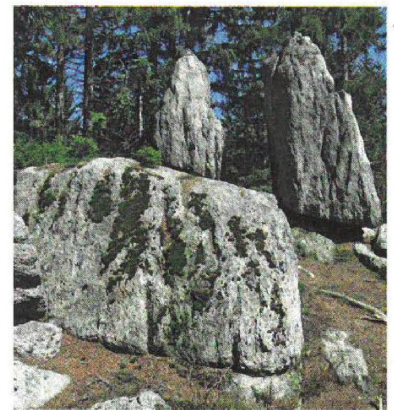
Přirozené prostředky péče o duševní zdraví 32

V předchozím článku (vyšel v lednovém čísle Meduňky) jeho autor upozorňoval na důležitost a význam náležité duševní hygieny. V tomto článku se zaměřuje na praktické rady a připomíná některé přirozené prostředky, které mohou být účinnými pomocníky v preventivní péči o duševní zdraví i v případech rozvinutých psychických chorob.



**Miloš Tomáš:
Za dob rodičů se tu klika netrhla** 26

Meduňka navštívila chatu Eduarda a Míly Tomášových v Jílovém u Prahy, kam v současné době jezdí se svými přáteli jejich syn Miloš. V devadesátých letech 20. století to však bylo místo, kam se sjížděli duchovně hledající lidé z celé republiky, které zajímalo nalezení skutečných životních hodnot. V zajímavém rozhovoru Miloš Tomáš na své rodiče vzpomíná v širších souvislostech.



**Vztyčené kameny v obci
Horní Světlé Hory** 34

Jak už jistě víte, náš stálý autor MUDr. Rudolf Zemek se zajímá o menhiry nacházející se v naší krajině a připravil pro vás další zajímavý tip na výlet. Tentokrát se s ním vydáme ke Slunovratovým Kamenům neobvyklých tvarů a polohy v pošumavských Sudetech. Věda se od tématu vztyčených kamenů distancuje, a podle dr. Zemka nemají tak zanícení hobby-badatelé šanci své názory objektivně doložit, nebo naopak sebekriticky vyvrátit.