

# OBSAH

ROZHOVOR

**Ilona Csáková** 4

---

CESTOVÁNÍ

**Bangladéš** 8

---

PORTRÉT

**Roman Ráž** 10

---

ŽIVOTY SLAVNÝCH

**Panímaminka s velkým srdcem** 13

---

NAŠE TÉMA

**PhDr. Eva Evelýna Dosedělová** 14

---

NAŠE ZAHRADA

**Kykatky** 16

---

CESTY ZA VINAŘI

**Na vlně u Svobodových** 17

---

RETRO OKÉNKO

**Sláva, už je sníh,  
jedem na saních...** 20

---

RECEPTÁŘ

**Bezlepkové pečení  
pro každého (2. díl)** 22

---

ZDRAVÍ

**Bolí vás nohy?** 24

---

KOSMETIKA

**Které beauty trendy  
škodí vaší kráse?** 25

---

PORADNA

**Jak komunikovat s úřady  
v době covidové pandemie?** 26

---

PORADNA

**Jiné úhly pohledu** 27

---

ČTENÍ PRO VÁS

**Na kafi s Josefem Dvořákem** 29