

OBSAH

ROZHOVOR

Jana Nagyová 4

NAŠE PŘÍRODA

Čápi bílí 7

CESTOVÁNÍ

Belize 8

PORTRÉT

Jiří Kalát 10

TIP NA VÝLET

Podyjí 13

HISTORIE

Poznáte je po ovoci 14

NAŠE ZAHRADA

Pichlavé uši 16

NAŠE TÉMA

Zpátky do formy 18

RETRO OKÉNKO

Ze života našich babiček 20

RECEPTÁŘ

Zdravá svačina za pár minut 22

ZDRAVÍ

Jarní slunce 24

KOSMETIKA

**Top pět základních štětců
a jak se o ně starat** 25

PORADNA

MUDr. Jan Cimický, CSc. 26

PORADNA

Pomoc pro rodiče 27

ČTENÍ PRO VÁS

Hop sem, hop tam 29