

## OBSAH

ROZHOVOR

**Karolína Cingrošová Žmolíková:  
Doma se cítím nejlíp** 4

---

CESTOVÁNÍ

**Vratislav očima Ondřeje Kepky** 8

---

TIP NA VÝLET

**Litoměřice lákají turisty i rezidenty** 10

---

VÍRA, VĚDA, LIDÉ

**Nad zemí** 12

---

PORTRÉT

**Martina Drijverová** 14

---

NAŠE ZAHRADA

**Araukárie neboli blahočet** 16

---

ŽIVOTY SLAVNÝCH

**Joe Hloucha seznámil Čechy  
s Orientem** 17

---

HISTORIE

**Případ smutné děvečky** 18

---

RETRO OKÉNKO

**Vzpomínání jen tak potřeti** 20

---

RECEPTÁŘ

**Talíř plný vitaminů** 22

---

ZDRAVÍ

**4 tipy, jak na mykózy  
a onemocnění nohou** 24

---

KOSMETIKA

**Nude líčení rozhodně není nuda** 25

---

PORADNA

**Péče o seniora  
v domácím prostředí** 27

---

ČTENÍ PRO VÁS

**Pod křídly Mosadu** 29