

## **4-7** **LENKA HOLAS KOŘÍNKOVÁ – VŠE, CO DĚLÁME, DĚLÁME JEN PRO SEBE**

Knihy **Lenky HOLAS KOŘÍNKOVÉ** své čtenáře pravidelně seznamují s principem její verze dělené stravy. Díky nim můžete porozumět svému tělu, jak funguje, a získáte spolehlivý návod, jak je můžete „obelstít“, aby si přestalo ukládat energii takzvaně do zásoby. Rozhovor připravila **Pavčina BRZÁKOVÁ**.

## **12-14** **BAVÍ MĚ ŽIVOT**

V pravidelné rubrice **Co mi pomohlo se setkávat s lidmi, kteří zvládli v životě nemoc nebo nějakou životní těžkost**. Jejich příběhy nám přinášejí inspiraci. Tentokrát se opět zastavíme u tématu náboženská skupina a manipulace.

## **16-17** **ÚVAHA NAD ČESKÝM VZDĚLÁVÁNÍM**

„Pro vztah naší společnosti ke škole je dost typický následující jev, který mi popisovala jedna moje známá, jež se provdala za Nizozemce s desetiletým synem. Líčila, jak malý ráno spokojeně hodí tašku na záda a natěšeně odchází do školy, zatímco její stejně stará česká dcera odchází do téže školy už předem znuděná a otrávená,“ píše pedagožka **Blanka JAROŠÍKOVÁ**.

## **18-19** **OSOBNÍ PROSTOR – KDE ZAČÍNÁ A KDE KONČÍ**

Osobní prostor je jedním z hlavních témat zářijové **REGENERACE**. Každý z nás musí mít svůj osobní prostor, teritorium, v němž se chce cítit dobře, bezpečně a příjemně ve společnosti jiných. Potřeba tohoto prostoru je stejně intenzivní jako potřeba lásky nebo komunikace. Z pera **Iriiny FŮZEKOVÉ**.

## **22-23** **PATRICIE ANZARI – ZTRÁTA CELOŽIVOTNÍHO PARTNERA**

Známa psychoterapeutka se věnuje tomuto tématu právě v době, kdy je celoživotní partnerství vzácnou výjimkou. Co víme o pocitech a stavech člověka, který se potýká se ztrátou půlky duše? Možná právě proto partnery občas měníme, bolest pak není tak velká...

## **24-25** **DĚTI A ZÁVISLOST NA CUKRU**

Čím dříve vznikne u dětí závislost na cukru, tím déle – a nejspíš po celý zbytek života – potrvá. Čím je dítě starší, tím je odvykání problematictější. Závislí dospělí si pak často musejí při odvykání projít osobním peklem. Lépe je tedy nezačínat vůbec. Příspěvek z pera **Michaela SCHU-**

**BERTA** ve spolupráci s **MUDr. Josefem JONÁŠEM** a **Jiřím KUCHARĚM**.

## **28-31** **MUDr. KAREL ERBEN – VZEPŘÍT SE DIKTÁTU**

Je sice zapřisáhlým odpůrcem lékařenské lobby, ale bojuje proti ní poněkud paradoxním způsobem: sám uměle vyrobené vitaminové doplňky doporučuje. Jejich dostatečný přísun podle Karla Erbena zásadně omezí počet rakovinových onemocnění, infarktu či únavového syndromu a významně omezí spotřebu nepřírodných a agresivních farmaceutických preparátů. Připravil **Miloš KOZUMLÍK**.

## **36-40** **PO TAJEMNÝCH MÍSTECH MONGOLSKA**

V Mongolsku, ve starobylé a liduprázdné zemi o ohromné rozloze, kde na jeden kilometr čtvereční připadá v průměru jeden obyvatel, je spousta tajemných míst. Tak jako všude tam, kde moderní civilizace ještě nestihla narušit pouta mezi člověkem, zemí a vesmírem. Reportáž **Iva DOKOUPILA**.

## **42-44** **ACH, TO NAŠE RACIO A LOGIKA**

Portrét moravské léčitelky **Evy DOJAVOVÉ**, spolupracovnice bylináře Vládi Vytáska, připravil **Jaroslav KŇAP**.