

# Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

## 4-8 **BOSÝ BĚŽEC MARATONŮ A MISTR REFLEXNÍ TERAPIE**

Rozhovor s reflexním terapeutem **Júliem PATAKYM** při příležitosti jeho šedesátých narozenin připravil **Jaroslav KŇAP**.

## 12-13 **NEREZIGNOVAT A DĚLAT, CO MĚ BAVÍ**

„Nikdo, kdo to na vlastní kůži nezažil, si nedovede představit dny a noci, kdy najednou člověk zůstane bez partnerovy přítomnosti a pomoci,“ vypráví o ztrátě životního partnera v pravidelné rubrice Co mi pomohlo **Františka ČASTULÍKOVÁ** ze Zlínska.

## 16-17 **LEGENDA O ERAZIMU PREDJAMSKÉM**

Jednou z podivuhodností Slovinska je „orlí hnízdo“ v jeskyni pod převislou skálou nedaleko potoka Lokve a městečka Postojna – hrad, který se proslavil zejména díky loupeživému rytíři Erazimu Predjamskému. Jeho návštěva je skvělou příležitostí pro milovníky dobrodružství i rodiny s dětmi. Příspěvek z pera **Pavliny BRZÁKOVÉ**.

## 18-19 **CHIA**

Nejenom v kuchyni používali Aztékové semena chia. Španělským conquistadorům byla tato rostlina sloužící jako obětina pro pohanské bohy trnem v oku, a proto její pěstování zakázali. Na konci 20. století tak zbylo pár desítek hektarů osevní plochy, ovšem dnes zahájila tato semena vítězná tažení světem a mimo jiné se také stávají alternativní náhražkou mouky. Připravil **Michael SCHUBERT**.

## 20-21 **ŽENA, KTERÁ SI PÍŠE S ANDĚLEM**

Nová rubrika **Vladislavy JIRÁSKOVÉ** je věnovaná lidem, kteří objevili v krajině, již obývají, své místo pro život. První díl píše obyvatelka Nových Hradů, **Květa JAROLÍMKOVÁ**.

## 22-23 **NAPSALI JSTE NÁM**

Obsáhlý dopis **Bohumily TRUH-LÁŘOVÉ** postihuje zásadní téma, jehož zdárné vyřešení je nezbytné pro harmonický život každého člověka. Léčba rodu a léčba rodiny je základním kamenem pro prožívání štěstí a spokojenosti.

## 24-25 **LÉKAŘI Z MERUŇKOVÉHO LESA**

Článek publicistky **Jany ARCIMOVIČOVÉ**

odhaluje dávný zdroj úspěšné léčby čínských tradičních lékařů a mudrců.

## 28-31 **JAK ZASTAVIT ČAS**

Setkání s majitelkou zázračného sopránu, pěvkyní **Evou DĚPOLTOVOU**, která letos v srpnu oslavila neuvěřitelných sedmdesát let, připravila psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

## 34-36 **CHEMICKÉ LÁTKY V KOSMETICE**

Postřehy, rady a odborná doporučení chemika **Víta SYROVÉHO**.

## 38-41 **CESTOVATEL A ČESTNÝ NÁČELNÍK INDIÁNŮ KME NE KIKAPŮ**

Už za svého života se stal legendou. Od poloviny šedesátých let minulého století ovlivňoval a stále ovlivňuje řady milovníků cestopisů. Cestovatel, etnolog a spisovatel **Miloslav STINGL** (85) napsal 44 knih, které vyšly ve 279 vydáních a v 35 jazycích v nákladu převyšujícím 17 milionů výtisků. Rozhovor vedl **Jaroslav KŇAP**.

## 52-55 **STROJ ČASU V PROŽITCÍCH**

PBSP – Pessu Boyden System Psychomotor – je psychomotorická psychoterapie Alberta Pessa a jeho ženy Diane Boyden Pessa. Zprávu o funkčnosti této metody přináší publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ**.