

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-7 TOULKY MILOKRAJEM

Marta Töpferová má za sebou úspěšnou hudební kariéru ve Spojených státech, ale před čtyřmi lety se rozhodla přestěhovat z New Yorku zpět do České republiky, kde našla svůj skladatelský ráj. Naučila se zpívat v češtině, inspiruje se českou, moravskou a slovenskou lidovou hudbou a objevuje české básníky. Rozhovor s ní připravila **Lída CHARVÁTOVÁ**.

10 LETNÍ FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ

V pravidelné rubrice Napsali jste nám najdete výzvu k fotografické letní soutěži. Příspěvek **Jeleny PASKEROVÉ** vám napoví, jak na to. Tři výherci obdrží poutavou knihu.

12-13 LOSOS V ÚZKÝCH

U divokého lososa záleží na oblasti výlovu, u těch chovných rozhoduje způsob chovu. Na obalu ryb v biokvalitě můžete najít tzv. tracking-code, který informuje o chovu, podmínkách výlovu, původu a zpracování ryb. Dnes splňují tuto certifikaci prakticky pouze lososi z oblasti lovu v Tichém oceánu. Příspěvek o nebezpečných chovech ryb z pera **Michaela SCHUBERTA**.

14-15 KALEIDOSKOP ZE ZAHRANIČÍ

V rubrice Přečetli jsme za vás se dočtete zajímavosti ze světa, které pro vás připravila publicistka **Lenka PLEVNIÁKOVÁ**.

16-20 ZDRAVÉ NOHY PO CELÝ ŽIVOT

Nohy jsou naši věrní souputníci, o které je potřeba pečovat, aby nám sloužily po celý život. V rozsáhlém příspěvku **Marcy ZLATOHLÁVKOVÉ** se dočtete množství dobrých rad při různých potížích a publicistka **Renáta Kiara VARGOVÁ** pro vás připravila krásnou inspiraci v podobě masážního chodníčku.

22-23 KDYŽ PARTNEROVI NEROZUMÍTE

Terapeutka a koučka **Iveta HAVLOVÁ** poradí, jak se vyrovnat s odlišností vašeho partnera. Přestaňte si klást otázku, proč není jako vy, učte se jej chápat a bude se vám lépe žít.

24-27 RYTMUS NÁS PROVÁZÍ VŠUDE

Za bubeníkem Petrem Šušorem se autorka rozhovoru **Lenka PLEVNIÁKOVÁ**

vypravila do poklidné vesničky Břeží nedaleko Prahy, kde Petr žije se svou ženou a syny. Dům a okolí vyzařovaly pohodu, stejně jako Petr i jeho žena. Jako by všichni sdělovali: „Žijte, hrajte si u toho a budete šťastní.“

28 MOJE VEGANSTVÍ

V rubrice Co mi pomohlo se setkáte s **Tomášem SEDLÁČKEM**, který se s vámi podělí o mnohaleté zkušenosti s vegetariánstvím a veganstvím, jež považuje za zdroje svého zdraví.

32-34 SVĚT PODLE LÉČITELÉ HEŘMÁNKA

Rozhovor s bylinářem Pavlem Šímou, který dokáže stanovit diagnózu z oka, připravil **Alexei CHEVKO**.

52-55 ŠKOLA DOMA Z POHLEDU UČITELŮ

Výběr kmenové školy je pro rodiče klíčový. Důležité je, aby měla zkušenosti a vyznávala podobný přístup k žákům. Takových není mnoho, proto jsou rodiny ochotné dojíždět i na větší vzdálenosti. Děti totiž dvakrát ve školním roce čeká přezkoušení. Reportáž z oblasti domácího vzdělávání od **Lídy CHARVÁTOVÉ**.