

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-7 JAKÉ TO JE, MÍT DÍTĚ S ADHD

Děti s diagnózou ADHD přibývá. Jaké to je, mít dítě s ADHD? Jak tato situace změní chod rodiny? Zeptali jsme se herečky **Jany BERNÁŠKOVÉ**, jejíž dcerka tuto diagnózu má. Rozhovor připravila **Pavlna BRZÁKOVÁ**.

16-19 OREL V HNÍZDĚ

Jak jste na tom s energií? Možná ji můžete rozdávat, ale možná taky jen vyškrábnete její zbyteček po dně. Cvičení **čchi-kung** Orel v hnízdě, které přivezl do České republiky před dvaceti lety instruktor **Pavel SIMON**, může být pro vás vhodná cesta, jak opět „nabít baterky“ a celkově se ozdravit. Setkání zaznamenala **Helena MÍKOVÁ**.

22-23 PSYCHIKA VERSUS TĚLO

„Tělo je, při vši své komplikovanosti, nekomplikované. Manažerským žargonem bychom mohli říct – je konstruktivní a efektivní. Ať děláte, co děláte, pokud tedy nepřesáhnete svoje meze, snaží se adaptovat a směřuje ke zdraví. Proto je dobré tělu věřit,“ radí terapeutka a koučka **Iveta HAVLOVÁ**.

24-25 VÍRA, ŽE VŠE ZVLÁDNU

Příběh **Karolíny ZÍKOVÉ** o nemocných rodinných vztazích, pečování o pět dětí a o hledání životní jistoty si přečtete v rubrice Co mi pomohlo.

26 JAK NEJLÉPE PEČOVAT O ŽLUČNÍK

V rubrice Léčivá doporučení **Miroslava DUBA** najdete rady, které prospějí vašemu žlučníku.

28-33 DIGITÁLNÍ DĚTI

Digitální informační technologie jsou součástí našeho každodenního života. Velmi nám ho usnadňují, dokonce se na nich stáváme závislími. Ve chvíli, kdy do tohoto světa přivedeme vlastní děti, které je také začnou používat, začínáme se bát. Jenže je to náš strach, ony to jako problém necítí. Téma připravila **Lída CHARVÁTOVÁ**.

36-38 SVATOJÁNSKÁ MÝDLÁRNA A PARFUMERIE

„Vyberte si formu a můžete do ní nalít mýdlovou hmotu,“ takhle vede **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ** dospělé i děti k tvoření. Pohled do její „mýdlové cukrárny“ v Nových Hradech je úchvatný. Přečtete si

reportáž z jižních Čech z pera **Soni FRANCOVÉ**.

43-44 NÁPOJE Z MACEROVANÝCH BYLINEK

Vzhledem k tomu, že se v zimním období málo řídíme přírodními zákonitostmi a málo odpočíváme, přepadá nás na jaře často jarní únava. „Zkuste svou jarní limonádu posílit pampeliškou nebo plicníkem,“ doporučuje **Radmila ZRŮSTKOVÁ**, poradkyně v oblasti syrového stravování.

46-47 PERMAKULTRNÍ ZAHRADA V BŘEZNU

Na permakulturních kurzech se setkávají lidé, kteří chtějí vzít život do svých rukou. Dost často jsou to výrazné osobnosti. Osobitý pohled na ně představí **Dana KŘIVÁNKOVÁ**.

54 JE DOMÁCÍ VZDĚLÁVÁNÍ PRO NÁS?

Tuto základní otázku si klade a o výhodách domácího vzdělávání hovoří **Veronika VIEWEGHOVÁ**, zakladatelka projektu Škola pro mě.

58-59 TAJEMNÉ SETKÁNÍ S NEVĚDOMÍM

Existuje něco jako kolektivní nevědomí? Někteří z nás zažili podivné příběhy, kdy jim vnitřní hlas napověděl, jakým směrem se mají v životě ubírat. Připravil **Michal ČERNÝ**.