

**4-7** **Na světě je krásně**  
říká výtvarník **Richard PACHMAN**, ale zároveň dodává, že pro to, aby byl svět krásný, musíme také něco udělat. V roce 2000 se omylem napil louhu a tento úraz zásadně změnil jeho pohled na sebe samého. Připravila **Renáta Kiara VARGOVÁ**.

**12-17** **Komunikace se zvířaty**  
Setkání s **Loesje**

**JACOB**, mezinárodně uznávanou lektorkou neverbální komunikace, zaznamenala publicistka **Helena MÍKOVÁ**. Nechte odeznít strach a naučte se komunikovat srdcem.

**18-19** **Je sledování zvířat etické?**  
Výzkumníci upevňují na zvířata snímáče, aby je mohli sledovat v odlehlých končinách světa. Ptáci a ryby nás mají varovat před epidemiemi či přírodními katastrofami. To však vzbuzuje mnoho rozporuplných reakcí. Z pera **Michala ČERNÉHO**.

**24-27** **Vypravte se na místa s tajemstvím**  
Tipy na zajímavé výlety pro jednotlivce i rodiny přináší cestovatel a fotograf **Julius JANČÁRY**.

**28-29** **Léčivá doporučení Miroslava Duba**  
Společně s léčitелеm **Miroslavem DUBEM** v rubrice *Sám sobě terapeutem* pečujeme o krevní oběh. Získáte tipy na správné stravování a cvičení.

**30-33** **Rostliny nás pozorují**  
V životě jsem poznal řadu vynikajících lidí, jedním z nich byl bezesporu **Cleve BACKSTER**, někdejší zaměstnanec CIA, kterému se podařilo prokázat, že rostliny s námi komunikují. Na výjimečné setkání vzpomíná publicista a spisovatel **Jiří KUCHAR**.

**34-38** **Slzy štěstí**  
Rozhovor s romským hudebníkem **Máriem BIHÁRIM** o jeho láskách a koníčcích připravila psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

**42-44** **Brokolice – jedinečná superpotravina**  
Zajímavé tipy na chutná jídla z brokolice připravila **Markéta KUNZOVÁ**.

**47** **Taoistický elixír života**  
Léčba minerály a kovy je nedílnou součástí tradiční čínské medicíny. Rumělka působí na centrální nervový systém a zklidňuje. Z pera **Jany ARCIMOVIČOVÉ**.

**42-45** **Jak na bolest**  
Účinná fyzioterapie a změna životního stylu s tipy na skvělé cvičení podle publicistky **Lídy CHARVÁTOVÉ**. Příspěvek z cyklu *Co mi pomohlo*.

**62** **Pod zem s Václavem Cílkem**  
Spisovatel a publicista **Václav CÍLEK** otevírá ve svých knihách neznámý svět. Na první výpravy do podzemí se vydával už jako školák.