

**4-8** **Mateřská centra posilují vzájemnost**  
Rozhovor s **Rut KOLÍNSKOU**, zakladatelkou mateřských center u nás, připravila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

**12-14** **Mateřství – bezcenný artikl?**  
„Je mateřství a výchova dětí bezcenný artikl?“ ptá se odvážně známá psychoterapeutka **Patricie ANZARI**. Rádi bychom na její otázku odpověděli NE, ale jak je tomu doopravdy?

**16-23** **Téma podzimní úroda**  
Letošní úroda vás skvěle vybaví na zimu. Láká nás široký výběr, od jablek přes mrkev až po švestky. Chutné a léčivé recepty z nich přináší **Markéta KUNZOVÁ**, **Vladislava M. JIRÁSKOVÁ** a **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ**.

**24-25** **Hraj roli v mém scénáři**  
Náš vnitřní život je síť, a dokud ji nezačneme rozplétat, nezjis-

tíme, jak je složitá. Pokračování rubriky *Zralá komunikace* z pera terapeutky **Ivety HAVLOVÉ**.

**26-29** **Vipassana – devět dní v tichu**  
Reportáž z retreatu věnovaného meditaci v jihočeském Centru Nesměň pořídila publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

**30-31** **Otto Brunfels**  
V cyklu *Slavné postavy minulosti* se tentokrát publicista **Jiří KUCHAR** věnuje legendárnímu otci botaniky a obdivovateli Jana Husa, **Otto BRUNFELSOVI**.

**32-34** **Dolmeny na východ od ráje**

**Julius JANČÁRY**, cestovatel a fotograf, vás zve do pohoří Kavkaz, kde jsou rozesety od Soči po Anapu až tři tisíce megalitických staveb. Neskutečný zážitek!

**36-39** **Tantra má, tantra tvá**  
Osobní zkušenost s tantrickou masáží vám popíše **Renáta Kiara VARGOVÁ**. Více se o tématu dozvíte také v jejím rozhovoru s tantrickým masérem **Janem JANATOU**.

**42-43** **Vitamin E**  
Recepty pro zdravá játra a pomalé stárnutí z kuchyně **Markéty KUNZOVÉ** vám pomohou zlepšit kondici a podpoří celkovou očistu organismu.

**46** **Včelí vosk**  
V rubrice *Zdraví od včel* se léčitel **Josef SCHRÖTTER** věnuje včelímu vosku, který je vhodný na očistu ústní dutiny a bolesti v kříži, ale i pro výrobu voňavých svíček.

**47** **Doporučení lékařů**  
Rady pro podzimní měsíce vám přináší dvojice lékařů – **Josef STOLZ** a **Lucie VALEŠOVÁ**. Budeme se s nimi setkávat pravidelně.