

# ČTENÍ NA

# červenec

”  
*Vaření je nejkrásnějším vyznáním lásky.  
S milovaným člověkem se můžete podělit  
o takové tajemství, jaké byste jinak  
vyjádřit neuměli.*  
“

Sophia Lorenová, italská herečka

**4** ZAOSTŘENO  
Koktejl zajímavostí

**6** TITULNÍ ROZHOVOR  
Petr Švancara  
„S čistým svědomím vám můžu  
vzkázat, že JÁ SU JÁ.“

**12** AKTUÁLNĚ  
Cimický a Feri odstartovali  
MeToo v Čechách

**16** REPORTÁŽ  
Řetězové provádění na zámku  
Vrchotovy Janovice  
Unikátní projekt pro žáky  
a studenty

**20** ROZHOVOR  
Češi jsou milí a velcí  
milovníci literatury  
Lin Rina, Stefan Hertmans  
a Tanya Stewnerová  
Tipy na letní čtení

**24** ŽIVOTNÍ STYL  
Brazilské léto  
kousek za Prahou

**26** TÉMA  
Pěšky po Česku  
Pomoc pro celé tělo

**32** TÉMA  
Zdravá chůze  
pomůže celému tělu  
Správná chůze

**36** ŽIVOTNÍ STYL  
Dobré skutky



**38** ROZHOVOR  
Být vědkyní  
nebo astronautkou  
není nedosažitelný sen  
Iva Poláčková Šolcová, Julie  
Dobrovolná a Lucie Ráčková

**42** ZDRAVÍ  
Pozor na mokré plavky,  
studenou podlahu i sex  
Jak se v létě vyvarovat  
urologických problémů

**46** ZDRAVÍ  
Oči máme jen jedny.  
Pozor na sluneční nástrahy

**50** ROZHOVOR  
Marcus Mucha  
Jsem šťastný, že mohu s lidmi  
sdílet velký sen

**54** REPORTÁŽ  
Tropický skleník  
Fata Morgana  
slaví dvacet let

**56** VÝLETY DO KAPSY  
Děčínský Sněžník  
královna severočeských  
rozhleden

**57** KŘÍŽOVKA  
Luštěte  
a vyhrávejte s Instinktem

**58** 3 MINUTY S...  
Jiří Bartoška  
Oceňovaný herec,  
čestný občan  
a ředitel festivalu  
v Karlových Varech