



# OBSAH:

**Vánoce .....4-7**

Nelze říct, že by bylo toto téma v prosincovém čísle zrovna nečekané. Tradice z nejtradičnějších, prastaré svátky... Ale co o nich dopravdy víme? Něco málo o lidových zvycích a obyčejích vážících se k času adventu najdete na stránkách 4 a 5. K rituálům ještě mnohem starším se vrací materiál Tomáše Sychry, který přiblíží keltské oslavy zimního slunovratu a to na stránkách 24 a 26.

Zázračný propolis .....8

Ajurvéda .....9

Poradna Borise Tichanovského .....9

Jóga .....12

Makrobiotika .....14

Pro váš půvab .....16

**Cvičení na velkém míči .....19**

Gymbally jsou velké barevné koule. Neslouží však výzdobě (i když ošklivé rozhodně nejsou), ale především rehabilitačním cvičením. U každého nástroje na cvičení je ale třeba přesně vědět, jak ho používat, zvláště, je-li tak výstřední. Proto otevíráme náš nový seriál, pro začátek se naučíme správně sedět.



**Rozhovor s Adélou a Daliborem Gondíkovými**

.....20-22

je celý jemně propleten vztahem staršího bratra a mladší sestry. Že ho zvládají (tedy vztah) nejen ustát, ale i nádherně rozvíjet dokazují pravidelně před kamerami Snídaně s Novou. A jak vypadá život pod světly reflektorů a ve zvířeném prachu televizních studií a i prken, co znamenají svět? Čtete a možná se to dozvíte.



Keltské „Vánoce“ .....24,26

Rozhovor s MUDr. Miklánkem o nové diagnostické metodě .....32

Bylinářovy rady .....33-34

Aromaterapie .....34-35

Přečetli jsme za vás .....38

Astrologie, numerologie .....39

Horoskop .....40