

Z obsahu

Rozhovor s Jiřím Ledvinkou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: PRO KLIDNÉ A ŠTASTNÉ VÁNOCE

Vánoce našich předků 10
Mgr. Věra Keilová

Vánoce – svátky pospolitosti 14
MUDr. Andrea Dutková

Klidný přístav v rozbouřených
vodách 15
Mgr. Jan Vávra

Vánoční tradice 17
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Za kapra! 19
Ing. Iveta Kulhánková

Kapr: kulinářsky opomíjený král
našich vod 21
Mgr. Jitka Větrovská

Energie spojené s koncem roku 22
Markéta Petříková

Sváteční pečení ze zeleniny 24
Ing. Markéta Vopičková Ciprová, Ph.D.

Obraz idylických Vánoc 26
PhDr. Michaela Vítečková, Ph.D.

Co nás čeká a nemine 30
Eva Joachimová

Bylina ze zlata 31
Václav Větvička

Největší biologický experiment 32
Ing. MgA. Marek Kopčaj

Píseň mého srdce 33
Ing. Jiří Mazánek

Proč v zimě více marodíme? 34
MUDr. Tomáš Lehenhart

Tuřín a vodnice: zapomenuté
poklady našich zahrádek 36
Simona Procházková DiS.

Výklad tarotu na rok 2021 38
Milena Králová

Důsledky nedostatku svalů 40
MUDr. Ludmila Eleková

Astroporadna 44
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Vůně pro dobrou náladu i posilu 45
Tamara Melissa