

Rozhovor s dr. Martou Foučkovou (Jiří Kuchař)	2
Kalendáře světa (Vička Gančeva)	4
V ráji mangrovníků (Pavína Brzáková)	7
Adventní tipy (Kateřina Drmlová, Zuzana Yangová)	8
Co nevíte o jmelí (Diana Saxlová)	9
Fenomén: Karel Kožíšek (Jiří Kuchař, Valdemar Grešík)	10
Pět set Nostradamových let (Jiří Kuchař)	14
Ejhle světlo! (Igor Malijevský)	16
Přírodní kosmetika (Eva Mrštíková)	18
Kaleidoskop zajímavostí z domova i ze světa	19
Setkání s dalajlamou (Vlastimil Marek, Jitka Vodňanská)	20
Pro šťastnější Tibet (Pavína Brzáková)	21
Kaleidoskop zajímavostí z domova	22
Vánoční pohlazení Jana Volfa (Jiří Kuchař)	23
Taková mozková příhoda (2) (Petr Sedláček)	24
Léčivé houby: Penízovka (Kateřina Kuchařová)	26
Z ordinace MUDr. Jonáše (Josef Jonáš)	28
Návod na použití muže (Vlastimil Marek)	30
Svěží duch domova (Josef Schrötter)	33
Kalendárium Ing. Jiřího Jančí, CSc.	34
Psychologická poradna (Helena Šalátová)	35
Poradna pro ženy (Jitka Farková—Ždichyncová)	36
Astroporadna (Marie Hlávková)	36
Psychotronická poradna (Jan Hnilica)	38
Rady bylináře Pavla (Pavel Váňa)	39
Mezi britskými spiritisty (Jaromír Kozák)	40
Reflexe (Jiří Kuchař)	41
Spiritualita a zdraví (Felix Irmiš)	42
Televizní tipy (Jolana Matějková)	44
Tři otázky pro Vlastimila Marka Připravujeme	45