

## ZEDNÁŘSTVÍ JE CESTA DUŠE A POZNÁNÍ

Ve vídeňském knihkupectví Zum rauhen Stein, U hrubého kamene, rozmloval **Jiří KUCHAR** s **Michaelem KERNSTOCKEM**, velmistrem zednářské kapituly Vindobona.

STRANY 4–9

## KALENDÁŘ

Tipy, jak prožít volný čas, připravil **Jiří KUCHAR**.

STRANY 10–11

## 2011 – ROK NEBESKÝCH ÚKAZŮ

Příspěvek z pera **Jiřího KUCHARĚ** o lednovém úsměvu Slunce. Z astrologické dílny **Richarda STŘÍBNÉHO** pochází pojednání o významných zatměních v tomto roce a o jejich vlivu na státy, ale i jednotlivce.

STRANY 16–21

## MY VŠICHNI POD LUNOU

Čtyři fáze Luny působí na naši životní sílu. Jak dělat věci ve správný čas, poradí astroložka **Martina LUKÁŠKOVÁ**.

STRANY 22–26

## DŮSLEDKY ČASTÉHO TESTOVÁNÍ ŠKOLÁKŮ

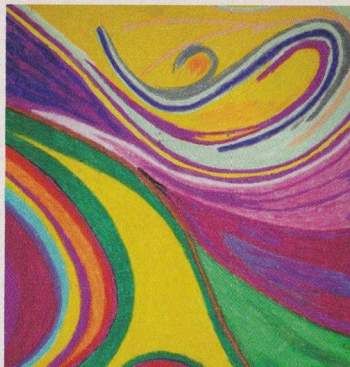
O připravované reformě ve školství a jejích důsledcích si s psychologkou Tamarou Cenkovou povídal **Jaroslav KŇAP**.

STRANY 28–29

## CESTA K SOBĚ

V pravidelné rubrice *Co mi pomohlo* se setkáte s **Jelenou Paskerovou**, která se díky osvobození svého nitra zbavila vážného plicního onemocnění. Rubriku připravuje **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

STRANY 30–31



## HOUBY, KLENOTY NAŠÍ KUCHYNE

S působením hub v boji proti nádorovým onemocněním vás seznámí **Jana ARCIMOVIČOVÁ**.

STRANY 34–35

## POČÁTKY ČESKÉHO VEGETARIÁNSTVÍ

Dvousetletou historii našeho bezmasého stravování zpracovala **Marie HANKOVÁ**.

STRANY 38–40

## EXPANZE LESNÍCH MATEŘSKÝCH ŠKOL

Mrazivou reportáž z pražské lesní školky Šárynka připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

STRANY 43–45

## CHŘESTIDLO – NÁSTROJ PĚTI KONTINENTŮ

Pojednání o jednom z nejstarších a nejrozšířenějších hudebních nástrojů připravil renomovaný muzikolog **Vlastislav MATOUŠEK**.

STRANY 48–49

## HOVORY U POSVÁTNÉHO STROMU

Tentokrát se pod posvátným zasněženým stromem setkáme s čínskou zpěvačkou **Feng-jün Song**. Rozhovor připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

STRANA 51

## STAREJTE SE O TĚLO, DECH I MYSL

**Dashu Kocourkovou**, znalkyni harmonizačního cvičení čchi-kung, v reportáži z cyklu Tradiční terapie představuje **Renáta ŠTASTNÁ**.

STRANY 52–53

## Z VAŠICH RECEPTŮ

Do této rubriky posílají čtenáři **REGENERACE své osvědčené recepty**. Představujeme první z nich – houbovou zemlovku a houbový závin. Nevíte, co udělat se zmraženými houbami? Vyzkoušejte již vyzkoušené!

STRANA 57

## KALENDÁRIUM BYLINÁŘE PAVLA

Renomovaný bylinář vám poradí několik skvělých receptů pro zimní období. Zapomeňte na exotické ovoce!

STRANY 58–59

## POMOCNÍCI Z KREDENCE

Sáhněte do kredence a pomozte svému zdraví. Léčivé koření vám představuje **Petra ŠTEFÁNKOVÁ**.

STRANY 60–61

## DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA

Jaké byliny a homeopatika je dobré mít v domácí lékárničce, vám poradí **Marie PŘÍHODOVÁ**.

STRANY 74–75