

## 4-8 CESTA Z BLUDNÉHO KRUHU NEMOCÍ

Rozhovor s lékařem **Josefem JONÁŠEM**, průkopníkem celostní medicíny u nás, při příležitosti jeho sedmdesátých narozenin připravila **Pavína BRZÁKOVÁ**.

## 12-14 KOLO PRO ZDRAVÍ DUŠE I TĚLA

„Jízda na kole je jeden z nejspolehlivějších způsobů, jak si vylepšit fyzickou a zvednout náladu. Jako každá fyzická aktivita v rozumné míře prospěje nejen zdraví, ale i duševní pohodě. Nedělá mi problém ujet za den i dvě stě kilometrů,“ říká **Marie ČERNOTOVÁ** v pravidelné rubrice *Co mi pomohlo*.

## 14-17 BRAMBORY – DAR NOVÉHO SVĚTA

Španělští dobyvatelé, kteří v 15. století pronikli do říše Inků, měli jako první Evropané možnost ochutnat plodinu, jež hrála ve výživě tamního obyvatelstva významnou roli – byly to brambory. Tento objev a pozdější rozšíření plodiny v Evropě předznamenal revoluci ve výživě. Nad tím, zda jsou brambory pro náš evropský organismus sku-

tečně zdravé, se zamýšlí publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ** a lékař **David FREJ**.

## 20-23 VNÍMEJ KRÁSOU

**Andrew BEGAY** je americký hráč na flétnu, vypravěč, zpěvák, sochař. Potomek kmene Navahů se narodil v arizonské rezervaci, v níž vyrůstal. Pak se vydal do světa, kde potkal spoustu muzikantů. Shodou okolností začal koncertovat i v Česku – v rámci projektu *Výprava 2015*, jenž kromě různých fléten, které vyrábí, obsahuje řadu dalších hudebních nástrojů. Rozhovor s indiánským flétnistou připravil **Ondřej SMEYKAL**, účastník *Výpravy* a hráč na didgeridoo.

## 24-25 ŽIVOT S HYSTERICKÝM PSYCHOPATEM

Nad potížemi v soužití s hysterickým partnerem se zamýšlí ve své pravidelné rubrice známá psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

## 26-27 LZE SE ROZVÉST TAK, ABYCHOM NEUBLÍŽILI DĚTEM?

Největším zlem pro dítě nebývá rozvod sám o sobě, nýbrž neschopnost rodičů vypořádat se s koncem partnerského vztahu. Čím dál častěji se v rodinné poradenské

praxi setkáváme s příběhy párů, které se poté, co se staly rodiči, ocitly v hluboké krizi. Příspěvek z pera terapeutky **Evy LABUSOVÉ**.

## 28-29 OTÁZKY, OTÁZKY, OTÁZKY

Poslední příspěvek z cyklu *Vesmírná harmonie*, jehož autorkou je publicistka **Jana ARCIMOVIČOVÁ**, je věnován významným událostem našich životů.

## 34-35 LÉKAŘ LÉČÍ, BŮH UZDRAVUJE

Nejen o potížích a léčbě kolen a dalších kloubů hovořila s **Martinem ZAHRADNÍKEM**, ortopedem a lékařem podle tradiční čínské medicíny, **Pavína BRZÁKOVÁ**.

## 36-37 DŮSTOJNÉ STÁŘÍ A UMÍRÁNÍ

Reportáž z nového denního stacionáře pro seniory se sníženou soběstačností Seňorina připravila společně se zakladatelkou centra **Jaroslavou ŠVARCBACHOVOU** publicistka a koučka **Monika STEHLÍKOVÁ**.

## 42-43 ŽIVOT NA SLADKO Z POHLEDU BIOMEDICÍNY

Rafinovaný cukr dnes pro většinu lidí představuje nedílnou součást jídelničky. Většina lidí zároveň tuší, že cukr – sacharóza – v těchto pochoutkách, ač bohatý na kalorie, neobsahuje žádné tělu prospěšné živiny. Autorkou příspěvku je **Alžběta LABUSOVÁ**.