

4-9 UPÍNÁM SVOU POZORNOST K ŽIVOTU

Malíři **Vladimíru KAFKOVI** amputovali obě nohy a jeho vnitřní svět se změnil. Těžkou životní situaci zvládl a od té doby se kromě malování věnuje také lidem se smrtelnou nemocí. Rozhovor s ním připravila **Pavína BRZÁKOVÁ**.

10 STO LET OD UDÁLOSTÍ VE FATIMĚ

Když měli pastýřka Lucia Dos Santos, její druh Francisco Marto a Jacinta Marto jednoho jarního dne roku 1916 vizi mladého muže, jenž prohlásil, že je Anděl míru, netušili, že následujícího roku se jejich rodiště Fatima stane dějištěm řady zjevení Panny Marie. Výročí z pera **Jiřího KUCHARĚ**.

12-14 KRÉTA: OSTROV, ODKUD POCHÁZÍME

V dobách, kdy vládl na Zemi bůh Kronos, Pán času, měl každý člověk, zvíře, pták, rostlina, jakákoli bytost vyměřený svůj dlouhý čas a veliký prostor. Každý měl svůj domov, ze kterého nevycházel. Neexistovaly žádné sousedské spory ani války, všeho byl pro všechny dostatek... Reportáž v duchu řeckých pověstí připravil **Julius JANČÁRY**.

16-18 KROKY KE ŠTĚSTÍ

Objevte svůj vzorec myšlení, odhalíte potenciál svého štěstí. Praktické rady znalkyně technik emoční svobody a neurolingvistického programování, **Marty NOSKOVĚ**.

20-21 POETICKÝ KVĚTEN

Doba se zrychluje, řeč se zjednodušuje, hrubne, lidé přestávají číst. Na text jsou ochotni pohlédnout tři vteřiny, pokud je nezaujme, překliknou... Opravdovou literaturu čtou už jen vyvolení. Uvádí se, že poezii čte asi jedno procento populace. Nad tím vším se zamýšlí psychoterapeutka **Patricie ANZARI**.

22-23 JAK SE OSVOBODIT OD RANÝCH

TRAUMAT

Průchod porodním kanálem je start, který ovlivní celý život. Zamyšlení koučky **Ivety HAVLOVĚ**.

26-27 LIMITY ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Tradiční čínská medicína je u nás už dostatečně známá. Jaké ale má tento obor omezení a kde leží jeho hranice? O těchto limitech rozmlouval se Zdeňkou Batíkovou, která provádí praxi v Karlových Varech, **Michal ČERNÝ**.

32-35 JÓGA MI POMÁHÁ ŽÍT

Známa tvář z televizní obrazovky, herečka **Ivana JIREŠOVÁ**, cvičí dvanáct let jógu, cestuje, učí se angličtinu a touží po autobiografické roli inspirativní hrdinky, která jde svou cestou. Rozhovor přináší publicistka **Lída CHARVÁTOVÁ**.

36-38 PROSPĚŠNÉ NASYCENÉ TUKY

Lékař **David FREJ** ve svém příspěvku ukazuje, že maso, sádlo a máslo samy o sobě výživovým problémem nejsou.

42-43 INTEGRACE DĚTÍ JE PRO MĚ

SPRÁVNÁ CESTA

Zkušenosti **Dagmar GLATZOVĚ**, ředitelky základní školy v Karviné, ukazují, že odborně vedená integrace dětí s diagnózou může být prospěšná všem.

50-51 TUKOVÁ TKÁŇ NEMUSÍ BÝT

NEPŘÍTEL

Český jazyk má neuvěřitelné množství nejrůznějších pojmenování pro tukovou tkáň. Každý z nás už někdy hovořil o tom, že má sem tam nějaký ten špiček, fald či pneumatiku. Za naším „bůčkem“ se však skrývá mnohem víc, než se zdá. Píše **Matěj KUČERA**.