

## 10 Příběhy a poselství knih mrtvých

Možná by mohly nést podtitul „knihy pro živé“. Čím nás mohou inspirovat a posílit v současné těžko popsateľné atmosféře strachu – strachu z nouze, z nemoci i strachu ze smrti? Fenomén knih mrtvých podle Jiřího KUCHARĚ.

## 18 Sebepoznání jako cesta k moudrosti

Proč lidé nechápou věci nad slunce jasnější? Má smysl přít se s nimi o neotřesitelné pravdy? Mentální kouč Vlastimil HELA píše o důvodech různých úhlů pohledu na stejnou věc a rozebírá subjektivní různosti.

## 24 Přežit v každé situaci

Být připravený, nenechat se zaskočit. Nepanikařit a nehroutit se při prvním náznaku toho, že události se nevyvíjejí podle kýženého scénáře.

Interview novinářky Martiny KOCIÁNOVÉ s předním expertem na přežití Amarem IBRAHIMEM. Znepokojivý rozhovor ve znepokojivé době.

## 28 Riziko skryté v mobilu

Nouzový stav nás opět zavřel doma a prakticky veškeré kontakty omezil na komunikaci prostřednictvím moderních technologií, tedy přístrojů vytvářejících elektromagnetické záření. Reportér Michal ČERNÝ zjišťoval, jaký vliv může toto neviditelné znečištění mít na lidské zdraví.

## 36 Bez strachu a stresu budete zdravější

Strach jsme od přírody dostali jako důležitý nástroj pro přežití. Máme mu podléhat, nebo naopak vzdorovat? Je strach totéž co stres? Existuje zdravá a nezdravá míra strachu? Jednu ze základních emocí zkoumá Lenka SOBKOVÁ.

## 40 Zásady pro posílení imunity

Obvykle sychravé listopadové počasí letos násobené okolnostmi koronavirové epidemie si o ně říká: Zásadní rady a doporučení na posílení imunity sestavili lékař David FREJ a publicista Jiří KUCHARĚ.

## 48 Kráčíme všichni po stejné stezce

V den výročí revoluce, která změnila svět, slaví učitel, léčitel a filozof Milan CALÁBEK 80. narozeniny. Velmi osobní pohled na muže mnoha znalostí a titulů přináší jeho přítel Jiří KUCHARĚ.

## 58 Černá Gemma Moraviae

Skvost Moravy, deskový obraz černé Madony s Ježíškem, dnes umístěný v kostele Nanebevzetí Panny Marie v Brně. Další vzrušující výprava tajemným labyrintem alchymie se znalcem a spisovatelem Martinem STEJSKALEM.