

10

Úkaz století aneb Po stopách Betlémské hvězdy

Byl to astronomický jev natolik významný, že dokázal navést tři krále do Betléma za novorozeným Ježíšem. Fascinující fenomén Betlémské hvězdy v historickém kontextu a se znalostí nejnovějších vědeckých zjištění rozebírá astronom a astrofotograf Petr HORÁLEK.

18

Umění přiznat si pravdu

Slyšeli jste na svou osobu opakovanou a obsahově podobnou kritiku od různých lidí? Ukazuje se, že nemáte vždy a ve všem pravdu? Vaše hodnocení jsou zkreslená nebo unáhlelná? Téma sebepoznání a osobního růstu rozvíjí mentální kouč Vlastimil HELA.

20

Láskoměr ještě nikdo nevymyslel

Co to na těch Vánocích je? Navzdory všem problémům všedního

života nás každoročně dostihne vánoční nálada. O jedinečném kouzlu tohoto období si Martina KOCIÁNOVÁ povídala s psychiatrem a řeckokatolickým knězem Maxem KAŠPARŮ.

24

Posilte imunitu správným jídelníčkem

Nejen to, co jíte, ale také způsob stravování určuje množství energie, kterou musí tělo vynaložit na trávení. MUDr. David FREJ a Jiří KUCHAR radí, jak správně jíst a podpořit imunitní systém potřebnými živinami.

34

Příliš hlučná země

Přestože lidské zdraví prokazatelně trpí neustálým hlukem, který většinu z nás celoročně obklopuje, je velmi obtížné se před ním chránit. Reportér Michal ČERNÝ pátrá po původcích nepřírodných a příliš hlasitých zvuků i po možnostech, jak je korigovat.

38

Dobroděj ve skořápce

Palma kokosovníku ořechoplodého je oblíbené klišé středoevropských představ o tropickém ráji. Jak tato hospodářsky mimořádně významná a zdraví prospěšná rostlina změnila svět, zjišťoval Jiří KUCHAR.

40

O koronaviru se u nás nemluví

Jak se s epidemiemi vyrovnávali civilizace, jež nevládly současnými vyspělými technologiemi a nemohly své naděje upínat k moderně vybaveným laboratořím? Rozhovor Michaela SCHUBERTA s léčitelem Borisem TICHANOVSKÝM o metodách tibetské a čínské medicíny i o specifické ruské odolnosti.

48

John Lennon – Hry mysli

Uplynulo čtyřicet let od chvíle, kdy pomatený fanoušek Beatles ukončil život jedné z nejvýznamnějších osobností populární hudby. Nad Lennonovou vizionářskou misí ve jménu lásky se zamýšlejí Mikuláš DOHNAL a Petr SEDLÁČEK.