

10 Ledové zrození
Když člověk udělá z chladu svého přítele a učitele, posílí imunitu a probudí nebo obnoví svou vnitřní sílu. Zimní měsíce jsou ideálním obdobím pro prospěšné využití mrazu. O jeho léčivých schopnostech píše Dagmar MATULÍKOVÁ.

16 Lysin – Další bojovník proti virům?
O souvislosti lysinu a imunitních reakcí se sice ví mnohé, ale v poslední době vědci začali tuto aminokyselinu zkoumat v nové souvislosti: Dokáže ochránit organismus před onemocněním COVID-19?

20 Rozšiřujte své obzory
Hranice obzorů při poznávání světa je dána úrovní poznávacích schopností – tedy toho, co je člověk schopný zachytit smysly a vědomě použít.

Jak omezit nejrůznější zkreslení, která mohou ovlivňovat naše subjektivní vnímání, radí mentální kouč Vlastimil HELA.

22 První dotek Jaroslava Duška

Známý herec a spisovatel vypráví o příchodu na svět, šťastném dětském světě, o hlídačích a hlídaných a o nové knize *První dotek*. Rozhovor vedl Jiří KUCHAR.

28 Sám sobě internistou
Přestože naše poznatky o fungování organismu jsou stále podrobnější, základní kámen diagnostiky zůstává. Je jím možnost fyzického vyšetření. Metody sebediagnózy označované jako 5P přibližuje Matěj KUČERA.

32 Já, kyborg
Výzkumníci vyvíjejí aplikace, které mají hendikepovaným lidem usnadnit život – ať už jde o high-

-tech protézy zraku či sluchu, internetové nástroje, nebo dokonce systém, který umožní bezhlasé telefonování. Ty nejpřevratnější představuje Michal ČERNÝ.

44 Bílá paní, ochránkyně panských sídel

O dobrodějném zjevení bílého ženského přízraku, patrně pozůstatku z pohanských dob, kdy bílý oděv byl znamením smutku, zasvěceně vypráví znalec Martin STEJSKAL.

52 Devianti v dětském pokoji
Ve vaší domácí síti se začaly objevovat viry, v prohlížeči narostl počet vyskakovacích oken, přicházejí podezřelé e-maily? To všechno může být zlověstný signál, že se vaše dítě dostalo do rizikových vod internetu.