

- 10 Lucidní snění. Vyspěte se z problémů**  
O lucidním snění coby souboru psychických technik, díky nimž si můžeme na sny vědomě posvítit jako reflektorem a vyřešit tím mnohé obtíže – například obezitu, závislost na kouření, traumatické poruchy bývalých vojáků či obětí znásilnění.
- 18 Boj o vodu**  
Voda je den ode dne vzácnější komodita a sehrává stále významnější geostrategickou a bezpečnostní roli. Povedou se o ni války? Jak jsme na tom s vodou v Česku? Rozhovor s hydrologem BOHUMÍREM JÁNSKÝM, objevitelem pramene Amazonky.
- 22 Vědomý rozvoj mozku**  
Schopnost myslet je vrcholem evoluce člověka. Jak stále rozvíjet a posouvat možnosti a úroveň svého myšlení? Kultivace mentálních schopností podle VLASTIMILA HELY.
- 24 Kterak tělo zdravě pěstiti**  
Co je nemoc? Jak ji vnímali lidé a odborníci v období první republiky? Nakolik byla některá zdravotnická fakta z dnešního pohledu úsměvná? Zsvěcený pohled do historie medicíny.
- 28 Přijměte situaci takovou, jaká je**  
Nad spirituálním rozvojem v souvislosti se schopností vnitřně splynout s tím, že všechno je takové, jaké má být, se zamýšlí psycholog, mentální kouč a vysokoškolský pedagog MARIAN JELÍNEK.
- 30 Strom Hedvábné stezky**  
Obchodním cestám dávaly názvy různé komodity, například jantar, sůl nebo zlato. Jednou z nich bylo i hedvábí, podivuhodný produkt moruše bílé, jehož historii připomíná spisovatel JIŘÍ KUCHAR.
- 38 Houby: pochoutka i lék**  
V rámci čtenářské rubriky Ptejte se odpovídají zkušení mykologové RADOMÍR SOCHA a ALEŠ VÍT. Které houby jsou nejléčivější a k čemu se používá houbový prach?
- 48 Egypt je projekcí nebes**  
Egyptolog JAROMÍR KOZÁK zkoumá a vysvětluje život Egyptanů z pohledu poznatků moderní vědy. V rozhovoru vypráví o pojetí pyramid jako elektráren, využití zvukových manter či důvodech mumifikace.
- 56 Legendy horních měst**  
Ve většině míst, kde v minulosti bývaly doly a těžily se drahé kovy a kameny, se tradovaly obdobné pověsti. Cesta za důlními skřítky, ochránci rudného bohatství, do podzemních štol a slují.