Z obsahu

Rozhovor se Silvií Rei o nové etapě lidstva 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Příprava na chladné období

Podzim a zima v našem jídelníčku 10
MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Zasmušilé počasí 12
Mgr. Naďa Pažoutová

Zima je tichý učitel 14
Milena Králová

Inventura na konci léta 17
Mgr. Iveta Machková Kučerová

Otužování je víc než jen ledová voda 18
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Zdraví začíná u rozhodnutí, že chcete něco změnit 20
Mgr. Zuzana Paulusová

Pupava – zaječí řepka 23
Václav Větvička

Máme doma prvňáčka 24
Milena Králová

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Klíčovou dírkou aneb Odhalené tajemství 30
Alena Stellnerová

Zdravý mozek: dopamin 34
MUDr. Ludmila Eleková

Zrak a počítač: Den pro vaše oči 38
Ing. Yvona Švecová

Bylinka měsíce září: Řepík lékařský 41
Bc. Martin Kolár

Září 2025: měsíc návratů 42
Judita Peschlová

Vědomá UI nebo duchovní past? 44
Ing. Bc. Miloš Kuhajdík

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

Ryšavá, Pixabay, Z. Pazdera, K. Stellner