

<b>Aktuality</b>	<b>2</b>
<b>Téma 1: Povodně, nejen v Praze</b>	<b>3-4</b>
	V srpnu postihly naši republiku obrovské záplavy, postižena byla i redakce Regeny a celé vydavatelství Pragma. Zřejmě proto, že Vltava je od budovy modřanské Pragmy poměrně vzdálená a na její břehy nedohlédneme ani z nejvyšších pater, rozhodla se zvědavá řeka zavítat až pod naše okna a proplovala volně celým domem. Výsledkem jsou desítky tisíc navždy zničených knih, škody za miliony. Ale co nás nezabije, to nás posílí, a my jedeme dál, i když s trochu pochroumanými křídly. Nakonec to není první ani poslední potopa v Praze, jen doufáme, že s další se budou muset vyrovnávat zase až za sto let naši pravnucci.
<b>Téma 2: Imunita</b>	<b>5-8</b>
Povodně jsme přežili, zatím. Obrovské nervové vypětí, stres a deprese se mohou zvláště v nadcházejícím podzimním období projevit v oslabení naší imunity a zvýšenou nemocností. Tématem dne se proto stává zvyšování obranyschopnosti našeho organismu a nezanedbávat první příznaky. Jak, to se dozvíte nejen na stránkách tématu říjnové Regeny.	
<b>Stránka pro diabetiky</b>	<b>9</b>
<b>Jóga</b>	<b>10</b>
<b>Ajurvédská masáž</b>	<b>11</b>
<b>Lékař radí</b>	<b>12</b>
<b>Inspirace z přírody</b>	<b>13</b>
<b>Shiat-zu a chřipka</b>	<b>14</b>
<b>Poradna sexuologa</b>	<b>17</b>
<b>Makrobiotika</b>	<b>18</b>
<b>Zdravá výživa</b>	<b>18</b>
<b>Rozhovor s Janem Kaslem</b>	<b>20-21</b>
Jeho tvář je notoricky známým, takřka veřejným vlastnictvím, a ačkoliv nejde o populárního herce či zpěváka, stal se díky sdělovacím prostředkům a své politice otevřenosti za poslední čtyři roky tak nějak součástí našich domácností. Z televizní obrazovky nám snad každý týden sděloval své názory a na chodníku před samoobsluhou jsme ho roztržitě zdravili v domnění, že jde o nějakého starého souseda. Tomu je ale konec. Letos v květnu Jan Kasl z pražského magistrátu odešel a řádně za sebou práskl dveřmi. Možná ale neodešel natrvalo. O tom musí rozhodnout voliči. O jeho názorech na stav české politiky, ale i na povodňové události, se dočtete v našem časopise.	
<b>Bylinářovy rady na říjen</b>	<b>22-23</b>
<b>Vstávej semínko</b>	<b>22</b>
<b>Voňavá praxe</b>	<b>23</b>
<b>Náboženství a filozofie</b>	<b>24</b>
<b>Přírodní kosmetika</b>	<b>25</b>
<b>Cvičte s Regenou</b>	<b>26-27</b>
<b>Poradna MUDr. Hrušovského</b>	<b>28</b>
<b>Její veličenstvo švestka</b>	<b>29</b>
<b>Regena servis</b>	<b>30-31</b>
<b>Aromaterapie</b>	<b>33</b>
<b>Rozhovor se známou dětskou psycholožkou T. Cenkovou</b>	<b>34-35</b>
	Ještě před měsícem byla její ordinace ostrovem dětské radosti a pochopení a T. Cenková tu dennodenně pomáhala našim ratolestem vyrovnávat se s problémy, které jim přinesl život. Dnes vypadá její rozesmátá sluneční pracovna jako sklep, ve kterém by nechtěli bydlet ani bezdomovci. Velká voda a čas odplavily už mnohé, ale všechno nám nevzaly. O tom také vypráví T. Cenková.
<b>Napsali jste nám</b>	<b>36</b>
<b>Knihovna Pragmy</b>	<b>37</b>
<b>Iridiologie</b>	<b>38</b>
<b>Astrologie</b>	<b>39</b>
<b>Horoskopy</b>	<b>40</b>