

# OBSAH



## ► 24 V krizích jsou Češi odolní

Už na jaře během první vlny pandemie i prvního tvrdého omezení života lidí vzrostl trojnásobně výskyt depresí. Celostátní karanténa silně dopadá na psychiku celé společnosti. Svě o tom ví expert na psychologii mimořádných událostí PhDr. Štěpán Vymětal.



## 48 Italská kuchyně? Složitost jednoduchosti

Už téměř dvacet let učí Riccardo Lucque Čechy milovat autentické italské chutě. A hosté už mu nevracejí těstoviny s tím, že jsou nedovařené, tak jako v roce 2005, kdy v Praze otevřel svou první restauraci Aromi. V současnosti jich má v hlavním městě sedm a provozuje také školu vaření Laboratorio.



## ▲ 58 Litovat se je stejné zlo jako alkohol

Trpělivý posluchač a sběratel příběhů, který teď složitosti života čelí programovou laskavostí. Spisovatel Josef Formánek. Procestoval čtyřicet zemí, podstoupil šamanské zasvěcení, prošel také protialkoholní léčebnou a objevil Boha. Jak ho to všechno změnilo? A jak se mu teď píšou knihy? Bez dopingů...



## ◀ 66 Pandemie v nás odhalila kolektivní sobectví

První vlnu pandemie prožila na jaře za zdmi svého domu se svou čtyřgenerační sedmičlennou rodinou. Jaká úskalí i potěšení čtyřřadvacetihodinové soužití v takové sestavě přináší, sepsala Halina Pawlowská ve své nové knize *Zážitky z karantény*. Jak autorka vnímá bezútesné období lockdownu a co považuje za svou životní výhru?