

## 10 Antibiotická rezistence v dnešní době

Vůči syntetickým antibiotikům je odolných stále více bakterií. Publicista Jiří KUCHAR se zamýšlí nad aktuální hrozbou: Do jaké míry dnes může bakteriální infekce ohrozit lidský život?

## 18 Nehledejme viníka

Když se vám něco nepříjemného přihodí a rozhlížíte se, koho byste obvinili, zhluboka se párkrát nadechněte a pak se posaďte. Mentální kouč Vlastimil HELA analyzuje lidské sklony k vytváření falešných nepřátel a ke svalování vlastních chyb na jiné.

## 20 Za zrakem je ukryt zázrak

Narušují moderní technologie přirozený stav věcí? Rozhovor s psycholožkou Lenkou ČADOVOU o způsobech, jakými takzvané chytré

telefony a další informační technologie zplošťují emoce a křiví mezilidské vztahy.

## 28 Spánek jako byznys

Příčinami epidemie nespavosti, která postihuje současný svět, se nezabývají jen lékaři a vědci, ale i obchodníci. Fenomén vzkvétající *sleeponomics* popisuje Michal ČERNÝ.

## 34 Tři oříšky pro zdraví

Alespoň malá hrst ořechů denně. Markéta KUNZOVÁ vysvětluje, proč a jak různé druhy ořechů přispívají k nápravě škod způsobených nezdravým životním stylem, konzumací průmyslově zpracované stravy a znečištěným životním prostředím.

## 48 Vagon malomocných

O obrazech pro poutní místo Maria Loreto u Chebu, mystic-

kém zážitku spojeném s jejich malováním a o tibetském mnichovi, který vracel zdraví a sílu. Akademický malíř a sochař Jaroslav ŠINDELÁŘ v otevřeném rozhovoru s Petrem SEDLÁČKEM.

## 54 Protivirové podzimní léčivky

Kvůli onemocnění COVID-19 a nástupu podzimních respiračních chorob autor knižní novinky *Můj bylinkový svět* obrátil pozornost k říjnovým léčivkám, které mají antivirové účinky a podporují imunitu. Praktické rady od uznávaného bylináře.

## 58 Moravská Třebová: Neobvyklí pomocníci

Labyrintem alchymie v českých zemích provází autor stejnojmenné knihy Martin STEJSKAL. Výprava do tajemné historie se zapáleným znalcem.