



4 PANORAMA ZDROWA CIEMNOŚĆ

| Andrzej Z. Kotarba

Nasze zdrowie zależy między innymi od jakości snu, a tu ciemność ma kluczowe znaczenie.



20 PANORAMA PROSTE SPOSOBY NA DOBRE ŻYCIE

| Anna A. Bukowska

Badacze z wielu krajów postanowili sprawdzić, jak muzyka i literatura mogą wspierać codzienne funkcjonowanie osób z demencją i ich opiekunów.



58 PREZENTACJE JEZIORA POD PRESJĄ

| Izabela Zawiska

Na jakość wody w jeziorach wpływa wiele czynników. Znając je, możemy skutecznie przeciwdziałać ich degradacji.

Panorama

- 9 Krzysztof Kubasek
IDEA DZIESIĘCIU PROCENT
- 12 Wojciech Majewski, Joanna Pawłowska, Witold Szczuciński
GEORGIA POŁUDNIOWA – RAJ ODZYSKANY?
- 17 Mateusz Kopeć
KURS NA PROMOTORA
- 24 Anna Charko, Robert Statkiewicz **CZYJEGO GŁOSU BRAKUJE W DEBACIE O ZDROWIU?**

Badania w toku

- 28 Elżbieta Jagielska, Izabela Sabata
MIKROBIOTA – PASAŻER NA GAPE
- 32 Dariusz Nowakowski
NIEDŹWIEDZIE JASKINIOWE JAK LUDZIE
- 36 Michał Silarski
WSZĘDOBYLSKIE NEUTRONY
- 40 Agnieszka Kowalczyk, Alicja Utrata-Wesołek, Barbara Trzebicka **INTELIWENTNE POLIMERY**
- 44 Katarzyna Mikruta, Mariusz Madej
FABRYKA BAKTERYJNEJ BRONI

Rozmowa numeru

- 48 Krzysztof Pyrc **W POGONI ZA WIRUSAMI**

Prezentacje

- 54 Anita Chodkowska **NA RAZIE JESTEM ZDROWY...**
- 61 Anna Becker
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z WIELOJĘZYCZNOŚCI
- 64 Aleksandra Ziemińska-Buczyńska
CO NAS W ŚCIEKACH WŚCIEKA
- 68 Bartosz Walter **ŻYJ 100 LAT, KOMPUTERKU!**

Punkt widzenia

- 70 Agata Passent **ZDROWIE W EPOCE WELLNESS**

W obiektywie

- 72 Agnieszka Zdrodowska, Katarzyna Kaczmarczyk
LEKKIM KROKIEM

Aktualności

- 78 Joanna Borkowska
NAUKA, SPORT I ZDROWIE
- 80 Anna Łosiak
GWIAZDY NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI