

# OBSAH



## ▲ 36 Pátrání po lécích ukrytých v tropech

Jaká úskalí čekají na české vědce v pralesích jihovýchodní Asie či v Pacifiku? A jak mohou poznatky studia exotických rostlin ovlivnit moderní farmacii nebo potravinářství? O tom hovoří etnobotanik prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D., který patří ve svém oboru ke světové špičce.

## ▼ 56 Sebevědomí a syndrom podvodníka

Sebevědomí je víc než jen pocit vnitřní jistoty. Určuje, jak se sami cítíme, ale i to, jak nás vnímají ostatní. Není proto divu, že většině z nás na jeho budování tolik záleží. Má se totiž zato, že je klíčem k úspěchu, štěstí a zdravým vztahům, což potvrzuje i psycholožka Lucie Kolaříková.



## ► 50 Jídlo už není můj nepřítel

Někteří si ji pamatují jako Amálku z pohádky *Princezna a písař*. Monika Timková ale od té doby urazila pořádný kus herecké cesty. Zářila v řadě filmů a seriálů, aby nyní překvapila jako moderátorka populární seznamovací show *Naked Attraction*, jež trhá na televizi Óčko rekordy sledovanosti.



## 44 Vajíčka stárnou bez ohledu na životní styl

V Česku se rodí stále méně dětí a ženy mateřství odkládají do vyššího věku. O rizicích spojených s plodností, bezpečným průběhem těhotenství i porodem jsme si povídali s prof. MUDr. Marianem Kacerovským, Ph.D., vedoucím lékařem porodních sálů Fakultní nemocnice Olomouc.



## ▲ 18 Policejní zákrok nejsou lázně

„Hlavně se nesmějí dělat úlevy,“ říká o policejním výcviku pplk. ve výslužbě Pavel Černý, který je autorem zásadních výukových střeleckých manuálů a odborných učebnic sebeobraně a taktické střelby. Na rizikové ozbrojené zákroky připravoval strážce zákona několika kontinentů.