

OBSAH

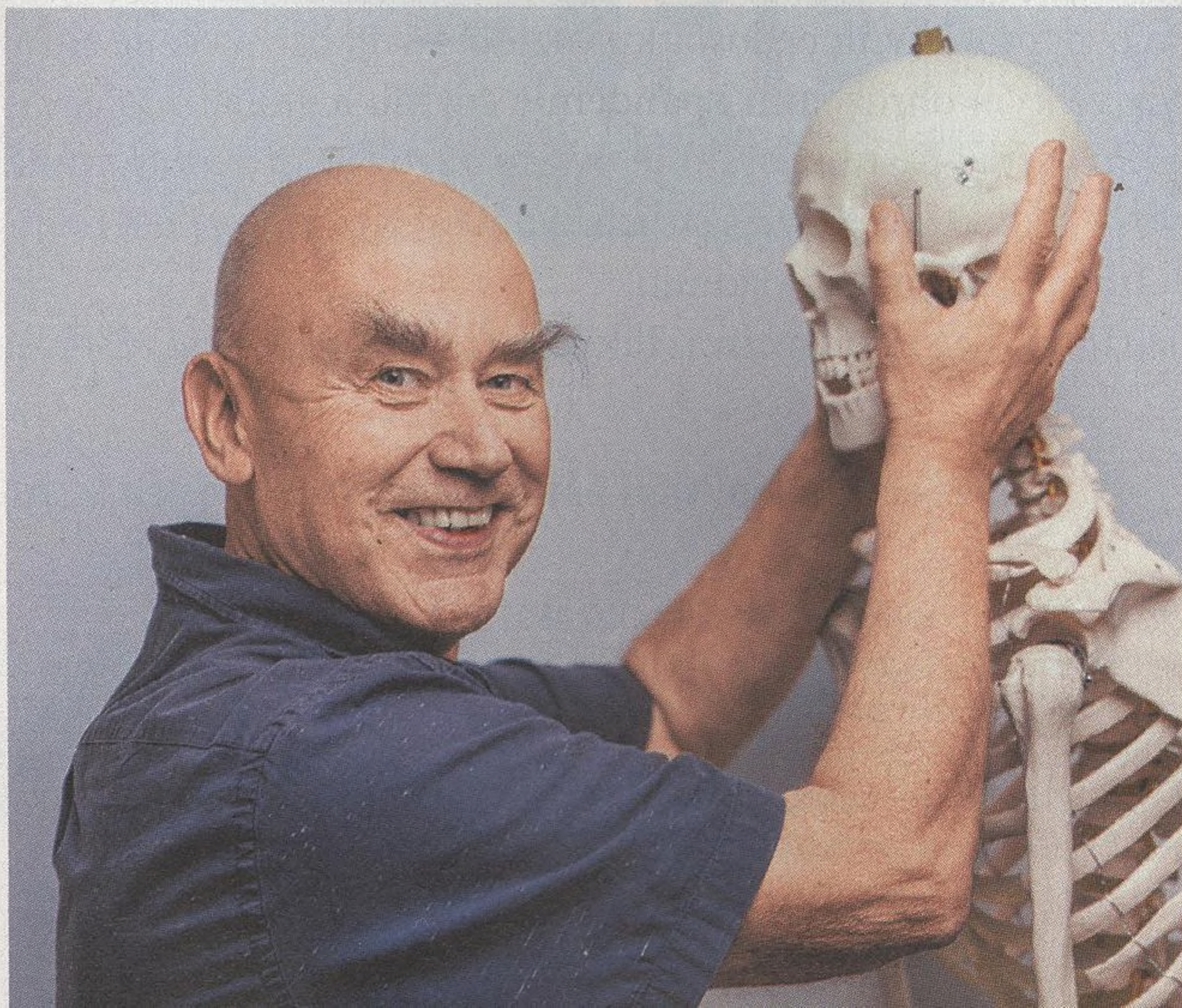


▲ 34 Proč píšu o smrti...

Je pětinasobnou mistrýní republiky v účesové tvorbě a také šéfkou týmu, který tvoří účesy soutěžících v televizní taneční soutěži *StarDance*. Svým posledním počinem však Blanka Hašková překvapila: vydala knihu *Smrti naproti* o tom, jak se na smrt připravit i jak lépe žít.

▼ 26 Hledání tělesné rovnováhy

Co jsou to fascie? Vazivová síť elastických vláken obalující a propojující nervy, cévy, svaly i orgány. Jak celý fasciální systém funguje a co dělat, když nefunguje správně, vysvětluje švýcarský fyzioterapeut s českými kořeny Aleš Urbanczik, zakladatel tuzemské školy strukturální integrace.



► 18 Naše děti na pornu

Šestileté děti sledují porno, osmileté se stávají terčem agresorů na sociálních sítích a náctiletí tam sdílejí své intimní fotografie... O tom, jak se mění a jaké jsou sexuální znalosti a návyky našich dětí, hovoříme se soudní znalkyní v oboru sexuologie a psychiatrie Petrou Sejbalovou.



56 Cesta na vrchol osmitisícovky

Lenka Erlebachová se zapsala do historie našeho horolezectví, když společně s Karolínou Grohovou loni v létě jako první Češky v historii vystoupily na vrchol technicky náročné osmitisícovky Gašerbrum I v pákistánském pohoří Karakóram. „Hory vždy rámovaly můj životní příběh,“ říká.



▲ 42 Svět se mění, musíme zbrojit

Skončí válka na Ukrajině do několika týdnů? Kdo může případně garantovat okleštěné zemi územní celistvost a svobodu? A bude v tom vůbec Evropa hrát nějakou roli? Poradce českého premiéra pro národní bezpečnost Tomáš Pojar vykresluje, na co by se měla evropská politika zaměřit.