

OBSAH



▲ 50 Hlídám kvalitní spánek pacientů

Jak se popasovat s chrápáním? A jak se spánkovou apnoí, při níž dochází k opakovaným zástávám dechu, a jež může vést až k depresi, obezitě a závažným srdečním chorobám? Radí Ing. Martina Paličková Mikolášová, biomedicínský inženýr a spánkový technik z třinecké nemocnice AGEL.

▼ 56 Děti už rozlišují, kdy jsem Karol a kdy máma

Před pěti lety dostala nápad, jak písničkami malé děti bavit a při tom je učit. Tím se zabývá zpěvačka a herečka Karolina Gudasová Neuvirthová, manželka hokejového gólmana Michala Neuvirtha, dcera bývalého hokejového reprezentanta Lea Gudase a sestra dalšího hokejisty Radka Gudase.



► 64 Křísím českou country

Se čtyřicítkou na krku vplouvá do nových vod. V kovbojském klobouku a kožených botách přináší bývalý bubeník kapely Chinaski a rapper Marpo (vlastním jménem Otakar Petřina ml.) na pódia vlastní verzi country rapu – a plánuje se do světa country ponořit ještě hlouběji.



40 Dechberoucí historie i přítomnost Krkonoš

Krkonoše. Nejvyšší české hory, které odedávna přitahují zástupy poutníků, turistů i sportovců. O tom, jak je vnímali naši předkové, jak vypadaly výpravy prvních turistů, co je do hor v zimě i v létě táhlo a čím nás fascinují dodnes, vypráví jilemnický historik Jan Luštinec.



▲ 26 Třicet let rockové radosti

Hudební festival Rock for People, jedna z největších hudebních akcí u nás, má letos lákavý program. V areálu někdejšího vojenského letiště v Hradci Králové zahrají letos v červnu i legendy jako Sex Pistols, Linkin Park či Guns N' Roses. Více o tom hudební promotér Luděk Motyčka.