

OBSAH



▲ 50 Když svaly přestávají fungovat

Bez pomoci si neuvaří ani čaj, nenajedí se, nenapijí, nevyčistí si zuby a při seznámení vám nepodají ruku, přestože by chtěli. O svalové atrofii, při níž postupně slábnou svaly v těle, hovoří neuroložka MUDr. Olesja Parmová, DiS., Ph.D., z Neuromuskulárního centra Fakultní nemocnice Brno.

► 20 Dvacet miliard tun odpadků

Blíží se doba, kdy vám budou úředníci prohledávat popelnice a kontrolovat, jestli správně třídíte odpad podobně jako třeba v Japonsku? Odpadový specialista Ing. Michal Struk, Ph.D., popisuje, jak se nakládání s odpady změní. Jejich vyvážení je stále dražší, a ceny ještě porostou.



56 Severní Dalmácie z paluby jachty

Jachtaře z celého světa přitahuje pobřežní čára chorvatské Dalmácie, která je dlouhá přes 800 km a nabízí spoustu kotvišť v marinách a upravených přístavech. Stále ještě slunečné dny a silící vítr vyloženě vybízejí k tomu, vydat se na moře... A to nejen profesionály, ale i turisty.

▼ 64 Mám problém se sebeúctou

Vedle mnohdy až absurdní a nekorektní komiky zvládá Štěpán Kozub i charakterní herectví. Jeho manželství se sice nedávno i kvůli pracovnímu vytížení rozpadlo, o to víc si však vychutnává výchovu pětileté dcery a pomalu se také začíná vyrovnávat s předčasnou smrtí svého otce.



▲ 28 Vaření mi zachránilo život

Vaření je pro ni drogou i terapií, zapomene při něm na všechny starosti, kvůli kterým se jí před časem nechtělo žít. V kuchyni získala sebevědomí. Kuchařka Sierra Holanová loni zvítězila v prvním ročníku české verze kuchařské show *Hell's Kitchen*. A teď vede novou pražskou restauraci Katchi.