

OBSAH



► 16 Proč se rádi bojíme

Nepříjemné pocity strachu i šimravé vzrušení spouští na tělesné úrovni totéž. „Rozlišení mezi oběma prožitky probíhá až v našem vědomí a záleží na mnoha věcech zároveň: na zkušenosti, kontextu, temperamentu i na pocitu, zda situaci zvládneme,“ říká psycholožka Eva Kozáková, Ph.D.



▲ 48 Jak zhubnout: Mýty a chyby

Otepluje se. Hubnutí tak může být o něco snazší. Jíme totiž lehčí stravu, zelenina a ovoce jsou dostupnější. A v létě na dovolené si pak můžeme najít i více času na pohyb. Přesto děláme řadu chyb. Na ty upozorňuje nutriční terapeutka a klinická antropoložka Jitka Tomešová.

54 Mor, válka, hlad... Skutečně temný středověk

Život ve středověku bývá často líčen jako strašlivá doba gotické temnoty, neustálého hladu a všudypřítomného strachu. Kdy tonuly české země v tak šíleném dějinném bahně, krvi a bídě, že se vypravěči ještě po letech chvěla brada, když ty krušné časy líčil?



▼ 24 Pán i otrok ze zámku

Prodal všechno, co měl, a koupil v okrese Kolín renesanční sídlo ze 17. století, vystavěné vedle původní vodní tvrže. Zámek Radim. Splnil si tím své dětské přání. „Vždycky jsem chtěl zachránit nějakou památku,“ říká Bohuslav Opatrný a dodává s nadhledem: „Pracuju tu za byt a stravu.“



▲ 32 Na vaše zdraví, Jiřinko!

Je to úkaz, který popírá fyzikální zákony i biologické hodiny. Je to „nesmrtelná teta“, která jedním pohledem vyvolá salvy smíchu a druhým nás dojme k slzám. Připomeňme si živoucí důkaz toho, že věk je jenom číslo v občance. Paní herečka Jiřina Bohdalová slaví 3. května pětadevadesát!