

4	dopisy	54	rozhovor Josef Zíma & Daniela Magálová: Z LIDOVEK SE STÁVÁ POUŤOVÁ ESTRÁDA
6	zaostřeno		
8	diář		
10	rozhovor Monica Bellucci & Daniel Craig		
			
20	fenomén James Bond		
28	téma Ukecané odpadky		
			
34	reportáž Jak se posiluje mozek		
40	rozhovor Bořek Šípek: JSEM SROVNANEJ. FAKT		
46	kultura Film: HUMOR? BEREME VŠECHNO!		
48	Hudba: CESTOU POUTAVÉHO KÝČE		
49	Hudba: I WILL ALWAYS LOVE YOU		
50	Kniha: SEVERSKÝ NÁŘEZ		
51	Divadlo: SVĚT ZA TRICET DEVĚT		
52	Výstavy: KDYŽ NAHOTU MALUJÍ ŽENY		
		58	osud Ten-Ta-Toyen ŽENA BEZ MINULOSTI
		64	příloha Jak si užít zimní dovolenou
			
		74	seriál Úmrtí zapsaná do dějin
		76	menu Na zvěřinu nemusíte být šéfkuchař
			
		80	kuriozity
		82	křížovka
		83	tv program Sedm tipů INSTINKTU
		98	život v číslech

Mozkostřelba

Sa tačí tři dny intenzivní duševní práce a mozek začne nabírat na váze, zjistil náš reportér Lukáš Seidl, když se připravoval na reportáž pro toto vydání *INSTINKTU*. Ale proti zlomení vazů z příliš těžké hlavy nám dala příroda spolehlivou pojistku: jakmile mozkovnu chvilku nepoužíváme, hmotnost jejího obsahu opět klesá. Tím pádem dává logiku, proč jsou některá stvoření živící se modelingem tak prostoduchá – prostě dělají všechno pro to, aby nepřibrala ;-) A já mám pěkné alibi, proč se už v tomhle životě s váhou pod 70 kilo prostě nedostanu: živím se hlavou, tak ji mám holt těžkou (i když maminka říkala, že nevážím moc – jen mám těžký kosti!).

Kolega Seidl ten objev neučinil na vlastní mozek – z neurotréninku se vrátil s hlavou naopak lehkou, protože osvobozenou od myšlenkového balastu, který s sebou většina z nás nedobrovolně vláčí dnem i nocí. Zjistili to vědci, stejně jako fakt, že ačkoli mozek zabírá pouze 2 % hmotnosti lidského těla, spotřebuje celou čtvrtinu jeho energie.

Pokud máte pocit, že svůj mozek už teď vytáčíte k zadření, potěší vás jistě další jejich tvrzení: pravidelný trénink zvýší výkonnost vašich hemisfér až o 30 %. Budete se schopni pořádně soustředit, konečně se vyspíte a možná se i vyhnete stařecké demenci. Jak ale zjistíte o pár stránek dál, je podstatně složitější to dokázat než o tom zasvěceně psát. Možná ještě větší problém než se pár minut soustředit totiž budete mít s úkolem svůj ztýraný mozek aspoň na chvíli uvolnit. Míňno Ů-P-L-N-Ě U-V-O-L-N-I-T.

Ve srovnání se situací, kterou musí řešit další protagonisty tohoto vydání – architekt Bořek Šípek, působí tyto starosti komicky. Smekáme před jeho silou a vyrovnaností, s níž svému vetřelci čelí. Doba si však žádá své, a tak pokud člověk neřeší fatální záležitosti, je namístě si nutnost něco se sebou udělat pro začátek alespoň připustit.

Jana Víšková

Jana Víšková
ŠÉFREDAKTORKA

