

Z titulní strany

- 12 OSOBNOST Z OBÁLKY: KEIRA KNIGHTLEY**
Andělská tvář, štíhlá postava a neodolatelný britský přízvuk. Točila hollywoodské trháky, nezávislé filmy a všechno mezi tím
- 36 MANŽEL, MANŽELKA A... MILENKA**
Milenec, milenka. Šeptáme si to s kamarádkou u sklenky vína, kdo z nás by se veřejně přiznal k tomu, že je milenkou nebo milencem? Ač sami sebe možná považujeme za slušné a charakterní, podvádíme. Proč?
- 42 CO JSEM KOMU UDĚLAL!**
Pokud se nemilé věci kumulují jedna za druhou, smířlivé povzdechnutí střídá zoufalá otázka: „Proč zrovna já?“
- 46 VÍTE, PROČ JÍTE?**
Jíst musíme, abychom žili, a chceme, protože nám to dělá dobře. Jak jídlo souvisí s naším chováním a rozhodováním?
- 50 MÁME DOMA MRZOUTA**
Je podrážděný, vzteklý, nic se mu nelíbí a všechno je podle něj špatně. Čím to, že se z vašeho milého, vtipného a energií sršícího muže stal mrzout?
- 58 JAK NEZTRATIT KONTAKT S PUBERTÁKEM**
Vaším dítětem právě cloumá puberta a vy musíte se smutkem konstatovat, že váš vztah už není takový, jako byl dřív. Je to přirozený proces, kterému nelze zabránit, ale správnou taktikou ho můžete alespoň udržet pod kontrolou



Navigátor

- 18 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 20 MANUÁL: JAK... SE ELEGANTNĚ VYTRATIT Z VEČÍRKU**
Umíte zdvořile uniknout z nudného večírku, aniž by se na vás kdokoli zlobil?
- 22 ANALÝZA: DÁ SE CHLADEM ZAHŘÁT?**
Proč mají i někteří atraktivní a sebevědomí lidé problémy s navázáním vztahu?
- 26 LÉČBA SEXUÁLNÍCH DEVIANTŮ**
Psycholog a sexuolog Petr Weiss vysvětluje, jak se čeští lékaři starají o to, aby deviantní pachatelé neublížovali svým chováním okolím ani sami sobě
- 28 POSTINTERRUPTČNÍ SYNDROM**
Ženy u nás mají v otázce mateřství možnost volby a mohou požádat o umělé přerušování těhotenství. Zákrok to je celkem bezpečný, ale jeden problém tu je. Postinterrupční syndrom



Smysly

70 KRÁSA: POD MASKOU

Když už zase nebudete vědět kam dřív skočit, zkuste se doma na chvíli zavřít do koupelny a spojit tam příjemné s užitečným. Užijte si vzácné soukromí, relaxujte a nechte speciální kosmetiku dělat svou práci

76 TÝM PRO LEPŠÍ ŽIVOT

Jsou odborníci, bez kterých byste určitě dokázali žít a možná jste dosud ani netušili, že jejich profese vůbec existují. S nimi však může být váš život mnohem mnohem příjemnější

82 LĚČIVÁ MOC BYLIN

Necítíte se dobře? Stačí si přece vzít paralen, nebo jiný prášek. Anebo raději sáhnete po přírodní alternativě v podobě bylinkového čaje?

94 HONGKONG: OSTROV TISÍCE NEJ!

U ústí Perlové řeky, jež se vlévá do Jihočínského moře, leží Hongkong, kdysi zcela nevýznamný ostrůvek...

54 KARIÉRA: NAUČTE SE DELEGOVAT PRÁCI

Máte pocit, že se brzy sesypete pod tíhou všech úkolů, které na vás v práci naložili? Asi jste si ještě neosvojili základní manažerskou dovednost, která ušetří spoustu času: delegování práce

62 ŽIVOT ŽENATÉHO MUŽE

Že se muži po svatbě nemění? Velký omyl! Svatba i manželství jsou dost velká sousta a změny k životu ženatého muže zkrátka patří, pozitivní i negativní

66 BLESKOVÁ ANALÝZA: NEBEZPEČNÝ FLIRT

Někdo flirtování cíleně vyhledává, jiní ho vnímají jako cosi podivného a laciného. Odborníci říkají, že flirtování dodá sebevědomí a může být užitečné i jako „očkování“ proti nevěře. S očkovací dávkou to ovšem nesmíte přehnat



Scéna

100 FILM

Premiéry na plátnech kin

102 HUDBA

Novinky z hudebního světa

103 KNIHY

Nové čtení

106 ROZHOVOR S DAVIDEM PRACHAŘEM

V lednu mu bylo padesát, ovšem na svůj věk nevypadá ani náhodou. Má tři malé děti, rád fotografuje, ve volných chvílích hraje na saxofon nebo přemýšlí o víře