



■ Z TITULNÍ STRANY

- 10 DIANE KRUGER**
Před pěti lety hrála nejkrásnější ženu historie, trojskou Helenu, teď si ji Quentin Tarantino vybral do svých Hanebných panchartů
- 48 JÁ ROZVOD NEPŘIPUSTÍM!**
Téměř každé druhé manželství u nás končí rozvodem. Ne vždycky se na něm ale dohodnou oba partneři. Co když jeden z nich rozvod odmítá?
- 52 VŠECHNY ROLE, KTERÉ HRAJEME**
Jsme jako herci. Jen co se probudíme, „hrajeme“, a tak pokračujeme až do večera. Role jsou velmi pestré, protikladné a někdy je nutné je radikálně změnit z vteřiny na vteřinu. Zvládáte to?
- 56 PROČ SE BOJÍME TMY?**
Z čeho vlastně máme ve tmě strach, když nic konkrétního nevidíme? Z agresora? Ze strašidel? A jak se rozumně vypořádat se strachem ze tmy?
- 96 JAK NÁM ŠKODÍ ŠTĚDRÁ VEČEŘE?**
Patří mezi nejslavnější pokrmy roku. Příjemně působí na náš zrak i chuťové buňky. Vliv vánočního menu na naše zdraví ale zas tak pozitivní není

■ NAVIGÁTOR

- 22 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 32 MANUÁL: ZVLÁDNOUT VÁNOČNÍ CHAOS**
Už zase Vánoce, úpíme při pohledu do výloh obchodů. Kolikrát už jste si řekli, že letos bude všechno jinak? Zkuste náš návod
- 34 ANALÝZA: KDYŽ ZAČNOU BOLET KOSTI**
Jednoho dne, někdy po třicátých narozeninách, se probudíte a zjistíte, že máte bolavé tělo. Už jste se s tím vypořádali, nebo vás to teprve čeká?
- 36 KARIÉRA: PRAVIDLA REKVALIFIKACE**
Najít práci zejména v dnešní době nebývá snadné. Pomoci může některý z rekvalifikačních kurzů
- 38 CO JE V SEXU NORMÁLNÍ?**
Norem, podle čeho to určit, je mnoho, tentokrát sexuolog Petr Weiss píše o statistické a biologické
- 40 DIAGNÓZA: PŘEJÍDÁNÍ**
Lednička je jako magnet, kterému se nedá odolat, a myšlenky na jídlo se honí hlavou celý den. Tak vypadá ve zkratce život s poruchou příjmu potravy zvanou záchvatovitě přejídání



72

Veselé vánoční hody?



108

Cestování:
Vánoční trhy

■ PUBLICISTIKA

- 46 V HLAVĚ PSYCHIATRA JANA CIMICKÉHO**
Před třinácti lety založil Modrou lagunu – centrum duševní pohody. Kromě lékařské praxe píše básně a překládá francouzskou literaturu
- 60 SAMY MÁMY**
Reportáž z prvního víkendového semináře projektu Samy mámy pro maminky na mateřské dovolené, které vychovávají dítě samy bez partnera
- 64 DOSÁHNĚTE V PRÁCI ÚSPĚCHU**
Marta Moidlová, Stanislav Bernard, Barbora Škorpilová a Radek Stavinoha. Inspirujte se příběhy a radami jedněch z nejúspěšnějších Čechů
- 72 RODIČE A DĚTI: VESELÉ VÁNOČNÍ HODY?**
Venku mrzne, až praští, všude je sníh, celá rodina se šťastně sejde u vánočního stromečku... Tato idyla je zřídka kdy realitou – pro mnohé představují Vánoce převážně stres a rodinné rozepře
- 80 BLESKOVÁ ANALÝZA**
Stydlivost mi komplikuje život

■ SMYSLY

- 84 KDYŽ ZIMA ZAÚTOČÍ**
Zimní měsíce jsou potěšením pro milovníky lyžování, ale pro naši pokožku a vlasy představují riziko. Jak mu předejít a jak napravit případné škody?

92 VŮNĚ DOMOVA

Aroma umyté podlahy, vůně květin nebo upečeného koláče, pach čerstvě natřených dveří... Jak voní vaše domácnost? A jak byste chtěli, aby voněla?

103 VÁNOCE S VŮNÍ KRŮTÍ PEČINKY

Na Štědrý den se u nás už od nepaměti jí smažený kapr a bramborový salát. Ale lidí, kteří rybu vymění za drůbež nebo jiné maso, pomalu přibývá

108 CESTOVÁNÍ: VÁNOČNÍ TRHY

K Vánocům dnes patří stejně neodmyslitelně jako nazdobené stromečky, jesličky nebo (u nás) kapr

■ SCÉNA

- 116 FILM**
Premiéry na plátcích kin
- 118 HUDBA**
Novinky z hudebního světa
- 119 KNIHY**
Nové čtení
- 120 DVD**
Filmy do obývacího pokoje
- 121 KULTURNÍ TIPY**
Nejzajímavější události v kultuře
- 120 ROZHOVOR SE SIMONOU POSTLEROVOU**
Vynikající divadelní herečka známá z řady seriálů a televizních inscenací vypadá trochu jako Francouzka, má eleganci, styl i šarm