



44

Z TITULNÍ STRANY

8 Katy Perry

Hudební svět vzala útokem se svou panenkovskou vizáží, bizarní garderobou a zálibou v líbání dívek

30 Kybersíkana

S rozvojem médií a změnou životního stylu si strašák šikany navlékl nové šaty. Číhá na nás z pozadí monitorů a displejů mobilních telefonů

44 Když se nudí žena a když se nudí muž

Proč je jedním z největších nepřátel spokojeného vztahu nuda?

52 Talent nerozhoduje?

Čím se liší nejlepší lidé od ostatních? Narodili se snad s nadáním, které je předurčilo k úspěchu, nebo si své postavení tvrdě vydřeli?

70 Doktore, chci vypadat lépe!

Plastické operace dávno přestávají být výhradně ženskou záležitostí a změny tělesných proporcí stále častěji žádají i muži

40



52



110



86 Jak si kdo ustele...

...tak si lehne. Pohodlná postel ale není jediným důležitým faktorem. Co všechno ovlivňuje náš spánek a jak se postarat o sladké sny?

NAVIGÁTOR

20 Výzkum

Novinky nejen ze světa psychologie

22 Manuál: Jak se odpoutat od informačních technologií

Bez počítače, mobilu a přístupu na Facebook neuděláte krok, a to přesto, že ve vás vyvolávají spíše negativní pocity. Jak se odpoutat od digitálního světa?

24 Kdy to s manželstvím jde s kopce?

Začíná se otřásat v základech tehdy, když zjistíte, že svému protějšku stále častěji závidíte

26 Kariéra: Tetovaný, tedy bez práce?

Pokud nepracujete jako grafici nebo designéři, tetováním se nechlubte. I když...

28 Univerzální kultura v sexu?

Etnika a kultury z pohledu sexu se měnily a vyvíjely mnoho let. Jaké jsou hlavní rozdíly v sexuálních praktikách?

34 V hlavě Michala Dvořáka

Skladatel, textař a producent nedávno dokončil pokračování úspěšného projektu Vivaldianno. Oslovuje jím posluchače napříč generacemi i styly

36 Módní ikony: balerínky

Nosi se už řadu let. Elegance, lehkost a křehký ženský půvab zaručují, že v módě budou i v letošní sezoně

PUBLICISTIKA

48 Stále si nadávat nic neřeší

Podle odborníků si občas vyčinit můžeme, ale jen přiměřeně, a hlavně konstruktivně.

56 Proč muži nenávidí ženy?

Dějiny lidského myšlení jsou plné útoků vůči ženám. Způsobily všechno špatné. Kdo mohl už za vyhnání z ráje?



60 Sejdeme se na Facebooku

Sociální sítě neovlivňují jen soukromý, ale i profesní život. Vyplatí se mít síť co nejširší, anebo je lepší být opatrný, a tím spíš před kolegy z práce?

64 Děti s klíčem na krku

Ještě si ani neprošly pubertou, neprožily první romantické vztahy, ale už jsou nuceny stát alespoň na jedné vlastní noze a umět se o sebe trochu postarat

74 Co na srdci, to na jazyku

Říkáte každému na rovinu, co si myslíte, nebo své názory obalujete do diplomatických slovíček? Který z těchto přístupů je vám bližší a který vás dovede ke spokojenému životu?

SMYSLY

78 Připravít, pozor, léto!

Jak se cítit spokojeně a sebevědomě, až nás horké počasí donutí odhalit tělo? Začněte s přípravou hned a využijte pomoci šikovných přípravků

78



92 Koupel ve víně

Réva je královna mezi rostlinami. Při vinoterapii až zázračně zregeneruje organismus a zkrášlí pokožku

98 Vaření: Bylinky

Jsou důležité nejen pro chuť a vůni, ale také obsahují množství minerálních látek a vitamínů

110 Švýcarský Wallis

Vinice stíhají stráně plné květin a temně zelené lesy, šest termálních center a bezpočet horských jezer odráží vrcholky čtyřtisícovek s věčným krunýřem z ledovců

SCÉNA

120 Film

Premiéry na plátnech kin

122 Hudba

Novinky z hudebního světa

123 Knihy

Nové čtení

124 DVD

Filmy do obyčejného pokoje

125 Kulturní tipy

Nejzajímavější události v kultuře

120 Rozhovor s Hanou

Vagnerovou

Učila jsem se přestat přemýšlet, říká herečka ze seriálů Expozitura a Vyprávěj