

Rozhovor s Markem Ebenem	10
-----------------------------	----

Čtyři otázky pro kardinála Miloslava Vlka	6
Na návštěvě u Evy Pilarové	40
Představujeme MUDr. Jiřího Jedličku	55

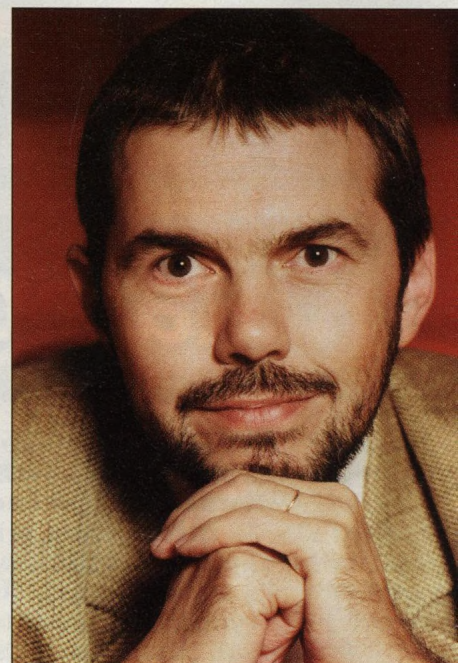
Aktuality a zajímavosti	6
Jsou light potraviny zdravé?	18
Anketa - dárek nad dárky	32
Kaleidoskop	48

Kosmetika - slavnostní líčení	8
Pohybem ke zdraví - posilujte ženství	28
Poradna ZDRAVÍ	38
Tanec pro zdraví	54
Fytoterapie - kakost smrdutý	57
Byliny na vaše neduhy	60

Marek Eben

10 - 13

Zajímá vás, jak vykročí do roku 2000 herec a moderátor, jemuž kultivované vystupování, noblesa i vtip zajišťují trvalou přízeň a obdiv divadelního publika i návštěvníků významných společenských událostí? Pak si nalistujte náš rozhovor.



Dárky, nebo vykoupení?

14 - 15



Většina dospělých vnímá atmosféru Štědrého dne přes napjaté očekávání, dychtivé rozbalování dárků a rozzářené oči svých dětí. Unášeni touto představou neznají míru a nakupují hromady dárků a dárečků. Zda je to v pořádku, se zamýšlí psycholog PhDr. Petr Šmolka.

Lehce a s mírou

18 - 20

Vánoční svátky jsou atakem na naši linii. Nemusí tomu tak být, když k přípravě pochoutek použijeme potraviny označované „light“. Víte však, co tento termín znamená? A jsou vůbec light potraviny zdravé?



Eva Pilarová

40 - 41

Stálíci na nebi populární hudby není třeba představovat, vždyť její hlas těší několik generací příznivců. Zaujímá vás, jak, kde a s kým tráví nejraději vánoční svátky? Přijměte tedy pozvání na návštěvu.



Klimakterium

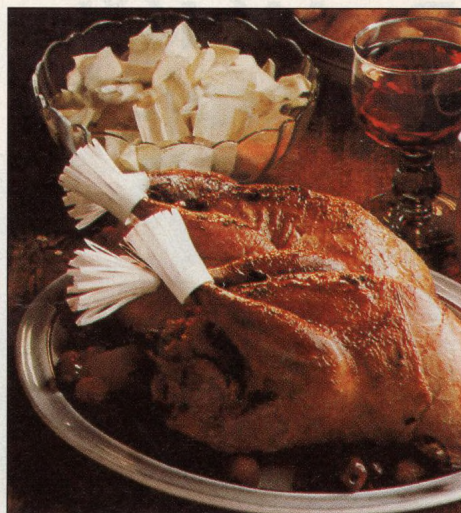
22 - 27

Když ubývají starosti kolem dětí, přichází menopauza a s ní typické fyzické i psychické potíže. Klimakteria se však moderní žena nemusí obávat, když ví, jaké problémy s sebou ubývání estrogenu může přinášet. Lékaři je dokáží nejen léčit, vědí i jak jim předcházet.

Vánoční pochutnání

42 - 43

Rybí polévka a smažený kapr s bramborovým salátem tvoří tradiční štědrovečerní menu. Jsou však tací, kteří si vánoční atmosféru nechtějí kazit soustředěným vybíráním rybích kůstek. Právě jim jsou určeny naše recepty.



OBSAH

PÉČE O DÍTĚ

Dárky, nebo vykoupení? 14

Kurs snižování nadváhy 16

VÝŽIVA

Drůbež ve svátečním 42

Med pro zdraví i krásu 44

ŽIVOTNÍ STYL

Lenost, nebo nemoc? 21

Potíže v klimakteriu 22

Přechod jako křižovatka

- psychoporadna 30

Reportáž

- bahenní koupel v Itálii 46

Jak nebýt sám 56

ZDRAVÍ na cestách 58

ZÁBAVA I POUČENÍ

Testy:

Máte rádi Vánoce? 36

Umíte vybrat dárek? 37

Věda a výzkum

- od opic k dnešku 50

Cvičte svůj mozek 61

Z dějin medicíny

- ženské problémy 62

Nemoci slavných

- Johann W. Goethe 63

Horoskop 64

Křížovka 65