

ROZHOVOR

6 Dana Verzichová

Upozornila na sebe především rolí potvory Daniely v seriálu Ordinace v růžové zahradě.

AKTUÁLNĚ

10 Recept na stále zdravé zuby? Důslednost

Víte, co pro své zuby musíte udělat sami, a kdy je naopak třeba se obrátit na odborníka?



ZDRAVÍ

18 Mužský problém

Co dělat, aby prostata nezlobila?

22 Několik pádných důvodů, proč chránit oči před sluncem

26 Nebojte se první pomoci!

Její základy by měl znát, a především umět každý z nás. A co vy, umíte to?

32 Kouření není zlovyk, ale závislost!

V současné době existuje mnoho léčebných metod a přípravků, které vám na cestě bez cigaret pomohou!

34 Malé klíště mu zničilo život

Klíšťová encefalitida je vážné onemocnění, které může mít pro člověka fatální následky.

36 Očkování proti rakovině děložního čípku je pro 13leté dívky zdarma

Očkování je nepovinné, a tak je pouze na rodičích, jestli nechají svou dceru zdarma očkovat.



40 Brusinky: úžasné skákající bobule

DĚTI

44 Hlídejte oči svých dětí!

Případnou vadu je totiž nutné odhalit včas, aby se mohla co nejrychleji zahájit léčba.

46 Dětský kaleidoskop

TÉMA POD LUPOU

48 PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Manuál, kdy, kde a za kolik hledat tu nejlepší péči v průběhu těhotenství, porodu a krátce po něm.

KRÁSA

54 Zbavte se chloupků.

Třeba i jednou provždy!

Způsobů odstraňování chloupků je hned několik, stačí si jen správně vybrat...

56 Vizážistka radí

58 Krásná pleť i na jaře

VÝŽIVA

60 S vařečkou v ruce

Jan Bendig, zpěvák

62 Vypěstujte a snězte

K tomu, abyste si udělali radost vlastnoručně vypěstovanými bylinkami, zeleninou, ba i ovocem, nemusíte mít zahradu.

66 Zdravá i chutná červená řepa



POHYB A RELAXACE

68 Šlápněte do pedálů!

Přemýšlíte, s jakým sportem na jaře začít? Pokud se vám nechce běhat, můžete jezdit na kole.

72 Zacvičte si s námi

76 Země vycházejícího slunce

Výlet za zajímavostmi ostrovního císařství

PSYCHOLOGIE

80 Mít svého psychologa: Je to móda, nebo nutnost?

83 Psycholog radí

SEX

86 Sedm největších sexuálních omylů

Omyly, mýty, pověry. V sexu jich existuje pěkná řádka a někdy dokážou náš milostný život jaksepatří zkomplikovat.

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

42 Poradna

84 Biokoutek

85 Homeopatie

88 Netradiční terapie

– aromaterapie

92 Bylinky a zdraví

94 Horoskop

96 Tip do knihovny

97 Křížovka

