9 771338 260008 06
august/september
/október 2011 1,28 €
38,60 SK/31,50 KČ
www.alternativ.sk

HOROSKOPY

& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

ZÁPADNÉ ZNAMENIA | ČÍNSKA ASTROLÓGIA
NUMEROLOGICKÁ PORADŇA | TAROT

leto 2011

aug sept okt



& kuly

/AMAZÓNIA/
FENG SHUI
A KARIÉRA/
TAJOMSTVO
MLADOSTI/
CHUDNUTIE/
HOROSKOPY
NA 3 MESIACE!

Subaru Trezia: **Multitalent**







4,3 l/100 km

Spotreba
od 4.3 l/100km



Nízke
emisie CO_2

SUBARU

Confidence in Motion

www.subaru.mikona.sk



Trezia

NOVINKA

Kombinovaná spotreba: 4,3 – 5,5 l/100 km | Emisie 113 – 127 g/km. Ilustračné foto.

Obsah

№3 2011













10 **MÓDA A ZVEROKRUH**
Módny editoriál pre aktuálne znamenia
Leto, ktoré vám pristane

18 **BEAUTY**
Krása a telo
To najlepšie z prírody

22 **COFFEE BREAK**
Kuly – Ešte sa len rozbiehame

26 **CESTOVANIE**
Amazónia: Tam, kde nie sú cesty

32 **FENG SHUI**
Životná cesta a kariéra
Vybrali s pre vás

36 **VZŤAHY A SEX**
Žiarlivosť
Tantrická masáž

40 **ZDRAVIE**
Leto s čínskou medicínou
Srdce a tenké črevo

50 **WELLNESS**
Tajomstvo mladosti a krásy
Nadváha pod lupou čínskej medicíny

64 **SPIRIT**
Nové knihy
Zen: Byť tu a teraz

70 **ČÍNSKE HOROSKOPY**
Predpovede na august až október 2011

78 **TAROT**
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 **ASTROLÓGIA**
Pre všetky západné znamenia na 3 mesiace



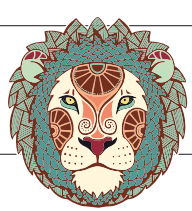












HOROSKOPY
& LIFESTYLE TRETIEHO TISÍCROČIA

VYDANIE 4.
štvrťročník _ 3/2011
ďalšie číslo vyjde 13. októbra 2011

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5
821 07 Bratislava

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
Daniela Mináčová, KaVa,
Anna Kanovská, Lenka Kollerová,
Noémi Kolčáková-Szakállová,
Zuzana Kostovčáková

GRAFICKÉ SPRACOVANIE & LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
0911 442 320
horoskopy@alternativ.sk
www.alternativ.sk

TLAČ
Neografia, a.s.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10
ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0911 442 320
obchod: 0905 303 492

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



foto na titulke _ Martin Fridner pre Universal Music

O večnej mladosti

Aká pekná téma! Áno, v tomto čísle časopisu sa venujeme tajomstvu MLADOSTI a KRÁSY, ktoré ženy priťahovalo od nepamäti. DARY prírody, ktoré zabezpečujú dlhodobú VITALITU organizmu, naozaj existujú. Známe sú plody najhodnotnejšieho ovocia na našej planéte – Goji, ale aj Ženšen, huby Reishi a Cordyceps, vzácne sladkovodné a morské riasy, či prírodné antioxidanty. Aj keď majú títo zázrační pomocníci nepochybne veľkú SILU, tajomstvo večnej mladosti a krásy tkvie určite aj niekde inde. V našom PRÍSTUPE k životu. Jedna stará a veľmi vitálna žena raz na otázku, ako sa jej do vysokého veku podarilo zachovať si mladého DUCHA a vyhladenú PLEŤ povedala, že si nikdy s ničím NEROBILA STAROSTI. Všetko rýchlo vyriešila a netrápila sa. A mala pravdu. Všetky naše problémy sa skôr, či neskôr premenia na VRÁSKY, je jedno aký drahý krém používame. Zoberte si z jej postoja príklad. Netrápte sa a nepremýšľajte nad vecami príliš, najmä nad tými, ktoré nedokážete ovplyvniť. BERTE si pre seba zo života to PEKNÉ a nebojte sa to chcieť, žite len pre túto chvíľu. Každý deň urobte niečo, čo ulahodí vašej duši, alebo telu. Myslite pozitívne, na pekné veci a čo najviac sa USMIEVAJTE. Doprajte si všetko, po čom túžite, a pestujte svoju spokojnosť. MAJTE SA RADI. Vek je len číslo, dôležitá je vaša vnútorná POHODA a to, ako sa cítite.

Ak sa chcete cítiť mladšie, krajšie a vitálnejšie, začnite od SEBA.

MOŽNOSTI EXISTUJÚ.
Nájdete ich aj na týchto vzácnych stránkach. Pekné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová



10% ZĽAVA
NA VŠETKY PRODUKTY Z KOLEKCIE IMF*

\+ DARČEK



INTENSE MOISTURE FORMULA – REVOLÚCIA V HYDRATÁCII PLETI

Perspektívny koncept zaručí dvojitý efekt dokonalej hydratácie pleti: aktiváciou aquaporínov /vodu regulujúcich proteinov/ je optimalizovaný transport vlhkosti v epiderme. Súčasne získa pleť viac hydratácie zvonku. Dôležitosť objavenia aquaporínov bola ohodnotená udelením Nobelovej ceny.

www.biodroga.sk

Výhradný distribútor pre SR: SEND, s.r.o., Pražská 27, 811 04 Bratislava, tel. 02/52 62 31 11, tel. pre región BA/TT/NR: 0914 222 281, tel. pre región BB/ZA/TN: 0905 308 055, e-mail: info@biodroga.sk

*Zľava platí od 1. 8 do 31. 10. 2011 a nie je kombinovateľná s inými aktuálnymi zľavami v ponuke BIODROBA Institut.

BIODROGA
INSTITUT
THE SPA & SKINCARE COMPANY



Emília Vášaryová | herečka

Nerobím nič špeciálne. Čo sa týka tváre, párkrát do roka zájdem ku kozmetičke, pretože pleť najviac ničí púder. Ako dieťa som raz omrzla a neskôr sa mi robili pod pleťovkou lišaje. Vtedy mi jedna kozmetička poradila, aby som si nikdy neumývala tvár vodou, čo dodržiavam dodnes. Takže denné čistenie pleti, občas kozmetička a pohyb na čerstvom vzduchu mi bohato stačia. Svoju prácu milujem, takže oddychujem aj v divadle, veľa sa prechádzam, pracujem v záhradke a rada dlho spím, keď sa dá. Mnoho energie mi dodávajú aj moje vnúčatká.

AKÉ JE VAŠE TAJOMSTVO večnej mladosti a krásy?

Tomáš Maštalír | herec



Najdôležitejšie je byť v pohode sám so sebou. Usilovať sa o vnútorný pokoj a vyrovnanosť je dôležitejšie ako zdravá strava, cvičenie, či akékoľvek kozmetické zásahy. K tomu napomáha radosť z práce, dobré rodinné zázemie, čo je v mojom prípade priateľka, a pohľad na svet. Naozaj nie je jedno, či sa naň pozeráte negatívne, alebo pozitívne. Ja sa usilujem o druhú možnosť a zatiaľ sa mi to celkom darí. Lebo všetko dobré aj zlé sa odrazí na vašej tvári a to zlé dokonca aj na zdraví. Čím ste vyrovnanejší a pozitívnejší, tým lepšie vyzeráte.



Sisa Lelkes Sklovska | speváčka

Optimizmus, s ktorým som sa narodila. Láska, pretože mám úžasného muža. My sme sa proste museli stretnúť po tých mojich a jeho „avantúrach". Veď on sa musel dvakrát rozviesť, aby si ma mohol vziať:). Spievanie. Som veľmi šťastná, keď vyjdem na javisko. To je môj život! A keby som nemala lásku? Zase len pódium. Toto všetko je môj život, moje afrodiziakum.

foto _ archív Martina Hrču



Diana Mórová | **herečka**

Treba sa o seba starať po každej stránke. Psychickej aj fyzickej. Ako o záhradu. Veľa spať, nepiť alkohol, nepreháňať to so žúrmi, cvičiť, chodiť pravidelne ku kozmetičke, kaderníčke, zdravo jesť, používať krémy. Ja toto všetko robím, až na ten šport, ale v lete rada plávam a divadlo mi takisto pomáha k dobrej kondícii. Som herečka, ja sa o seba starať musím, súčasne to však robím aj pre seba ako pre ženu. Nesmieme zabúdať ani na duševnú pohodu, ktorá keď nie je, spôsobuje zdravotné problémy. Človek musí byť občas egoista. Netreba sa napríklad báť odísť z nefungujúceho vzťahu napriek obavám, čo bude ďalej. Na každý problém existuje riešenie, netreba rezignovať ani v najhorších chvíľach. Jednoducho sa za každých okolností musím cítiť sama v sebe dobre. A potom to vidieť aj navonok.

Štefan Skrúcaný | **herec**



Na večnú mladosť asi recept nie je. Netreba to riešiť, treba byť v pohode. Nechodím do posilňovne, ani sa nenechávam skrášľovať. Raz som si síce nechal napichať do tváre nejaké omladzovacie elementy, ale nebolo to moje súkromné rozhodnutie. Vyskúšal som to v rámci promo akcie, ale opakovať to už nebudem. Usilujem sa byť v pohode najmä fyzicky, duševne a duchovne. To je viac.

Slávka Halčáková | **herečka a terapeutka**



Naša tvár, telo a fyzická kondícia veľa vypovedajú o stave našej duše. To čo je vnútri, presvitá aj navonok, je to otázka vyžarovania. Rovnako súvisí krása aj so životným štýlom. To, že mám v dobrom stave pleť, je aj výsledkom stravovania. Takmer každé ráno si odšťavujem zeleninu. Snažím sa vyhýbať rafinovanému cukru, bielej múke, mliečnym výrobkom a mäsu. Preferujem čerstvú zeleninu, obilniny, strukoviny a mám rada zeleninové polievky. Pijem takmer výlučne vodu, nabitú kryštálmi a programovanú pozitívnymi vibráciami. Používam prírodné parfumy, niektoré si dokonca sama vyrábam. Obľúbila som si ekologickú kozmetiku. Udržanie krásy a mladosti je pre mňa veľkou vnútornou alchýmiou. Vedomá krása je pre mňa: milovať samú seba, aby som tú lásku mohla rozdávať aj ďalej, spoznávať svoj potenciál, vedieť využívať svoju myseľ a udržiavať ju čistú, chápať skutočný zmysel emócií a nemotať sa v nich, vedieť používať silu energií a vibrácií, realizovať svoj životný zámer, byť spokojná sama so sebou a mať zo života radosť. Zdravé telo, a zdravá duša vyžarujú krásu.



MÓDA A ZVEROKRUH

text a ilustrácie _ Noémi Kolčáková-Szakállová

Bláznivé leto! Čo na to hovorí vaše znamenie?

V čom sa budete cítiť ako ryba vo vode? Farebné pásiky, kvety, alebo nevtieravá romantika? Aké vzory a farby pristanú práve vám? Nechajte sa inšpirovať hviezdami a užite si fashion leto v štýle svojho znamenia! Módne tipy tentoraz pre ženy **Levice, Panny a Váhy.**

Milé Levice! Okrem temperamentnej, dominantnej a spoločenskej povahy, ste obdarené absolútnym citom pre zladenie tých najneuveriteľnejších farieb. Vašimi najlepšími poradcami módy sú túžba po pozornosti a zdravý exhibicionizmus.





Ultra Color

LEV

23. júl – 22. august

Vláda a moc vášho znamenia žiari v signálne svietivých odtieňoch červenej, žltej, cyklámenovej, oranžovej a sýto modrej farby. Odvážne kombinujte šaty s jabĺčkovo zelenými alebo zlatými doplnkami.















Vaše sebavedomie potvrdzuje intenzívna žltá. Vhodnou inšpiráciou sú žlté úpletové šaty od Michaela Korsa a rozprávkovo žlté transparentne hodvábne kreácie značky Giambattista Valli. V minimalistickom štýle nosené kožené doplnky, opasky a sandále na vysokých plných opätkoch naznačujú horúčavou prekypujúcu atmosféru nekonečnej Sahary. Avšak zlatom a exkluzívnymi detailmi obohatené oranžové sandále a kovovo blýskavé nárámky luxusne vyčnievajú z jemnej masy piesočnej duny. Charizma výrazne odetej, cieľavedomej ženy – lovkyne je popretkávaná veľkorysosťou a dobrosrdečnosťou. Divoké nálady šelmy umocníte takmer až strapatou hrivou amazonky. Príjemnou voľbou je preto kontrastne prirodzené líčenie zvýrazňujúce neodolateľný pohľad levice. Povahu originálnej a fantáziou obdarenej osobnosti podčiarkujte majestátnymi cyklámenovými šatami zo splývajúco príjemných materiálov v duchu značky Etro alebo Sonia Rykiel. Neopomenuteľnou súčasťou garderóby je široká paleta letných klobúkov. Symbolizujú nezávislosť a pevný charakter ohnivo živého znamenia.

Vážené dámy zeme! Svoju starostlivo a vysoko precíznu povahu, ale aj romantikou nabitú osobnosť oblečte do farieb mora. Harmóniu docielite pomocou jedinečných odtieňov magickej hlbočiny a tmy, bez zbytočných vzorov a rušivých momentov.





Madamme
BLUE/S/

PANNA

23. august – 22. september

Panny decentne vyzývajú svoje okolie na druhý až tretí pohľad, v rafinovanom oblečení bez zbytočných vzorov a rušivých momentov, v súzvuku s výnimočným citom pre poriadok.

















Povahu Panny vystihuje aj nonšalantne hravá drapéria zavinovacích krátkych šiat z denimu á la Iceberg a Boss Orange – s dievčenským espritom bežnej reality. Hĺbavú dušu tohto znamenia vystihujú aj príjemne padajúce materiály. Skrývajú ju éticky plávajúce mušelínové sukne dlhé až po zem, v podaní Lanvin. Asymetricky riasené šaty Lanvin znamenajú pre tieto dámy dôkladnú extravaganciu. Takéto víly sa zdobia doplnkami veľmi obozretne a špecificky. Výberom šiat nikdy neriskujú. Tajomný nádych ženskosti prejavujú zvláštnymi šperkmi magických bytostí. Majú veľmi blízko k prírode. Sandáliky so sexi vysokými opätkami a šnurovacie sandáliky bez opätkov, sú niekedy jedinými ozdobnými prvkami celého vzhľadu. V oblasti topánok disponujú extra rozmarným vkusom. Trefnými doplnkami hýri prezentácia zložito prepracovaných remienkových topánok z prehliadkového móla Emilio Pucci. Topánky sú pre ženy – Panny sympatickou slabosťou a „achilovou pätou". Zaujímavo strohé strihy diktujú sofistikované uniformy budúcnosti značiek Céline a Derek Lam.

Milé dámy á la Váhy! Tancujete vo víre vzdušného znamenia a o dušu bojujete o pokoj v duši. So všetkými predpokladmi pre jemné a vnímavé puto k umeniu inklinujete k dokonalej harmónii farieb a kompozícií.





Medzi riadkami

VÁHY

23. september – 22. október

Neutíchajúci hlad po súlade vystihujú geometrické vzory neuveriteľne odvážnych kombinácií. Hravý vzhľad línií potvrdzuje vnútornú stabilitu stelesnenej pohody tohto znamenia.















Šaty so zmyslom pre humor omámili svet podobne šokujúco, ako slávna tanečnica a speváčka Josephine Baker. Francúzska múza zmyselnosti 20-tych rokov minulého storočia s prezývkou „Čierna Perla" sa vtipne udomácnila v koncepte značky Prada. Pointou pásikavého šialenstva je spárenie širokých čierno- farebných alebo bielo- farebných pruhov v radostne bujarom štýle podmanivo exotickej jednoty. Pikantne koktailovo lichotia sukničky, ktoré sledujú figúru s obrovským volánom nad kolenom, aj topánky bizarných tvarov s platformou. Originalitu vyžadujúce dámy môžu vyberať z nemalého množstva nápadov počnúc módnym domom Prada, po svojráznu, takmer pyžamovú módu á la Sonia Rykiel. Okrem pestrých farieb zalichotí dúha čiernobielo-sivých úzkych pásikov na ležérnych šatách na ramienka od Patrizia Pepe. Výrazný vzhľad tohto trendu donúti aj tie najnerozhodnejšie Váhy k rozhodnému kroku. Historizujúce rafinované šaty v nečakaných farbách ružovo-bielej a prísnej čiernej v podaní Jil Sander, zaimponujú vo chvíli výnimočnej udalosti.



Leto, ktoré vám pristane

Našli sme pre vás niekoľko letných tipov, ktoré vám zaručene zdvihnú náladu aj sebavedomie! Vyberte si svoj obľúbený štýl a vydajte sa na party, do mesta, na rande alebo len tak – k vode.

Urobte si leto vo farbách osviežujúcej vody!

1 _ TMAVOMODRÉ ŠATY od F&F Black 39 € **2 _ BIELA TAŠKA** od PUMA cca 80 € **3 _ BIELA BLÚZKA** od F&F Blue 19 € **4 _ MODRÁ MIKINA** od PUMA 60 € **5 _ ŠORTKY** od DIESEL cca 100 € **6 _ TYRKYSOVÉ BIKINY** od F&F: vrch 7 €, spodok 7 € **7 _ TENISKY** od PUMA cca 80 € **8 _ KOŽENÉ SANDÁLIKY** na platforme od DIESEL cca 100 € **9 _ NÁUŠNICE** od MOLOKO, cena na vyžiadanie v predajni

NOVÁ KAMPAŇ "PUMA® SOCIAL"

VYTVÁRA KOMUNITU NOČNÝCH ATLÉTOV





„Víťazstvo nespočíva vždy vo víťaznom ťahu na bránku. Niekedy je najväčším víťazstvom telefónne číslo získané po prebdenej noci."

Športovo lifestylová značka PUMA v novej kampani **„Puma Social"** prináša zábavu, hravé odľahčenie a alternatívu k serióznym športom, združujúc všetkých nočných atlétov sveta. Ste najlepšou strelkyňou v stolnom futbale? Majsterkou v šípkach? Ping-pongový zázrak? Alebo bowlingová čarodejnica? Ak je jazda o piatej ráno taxíkom vášmu štýlu bližšia ako ranný beh, tak potom bola **PUMA Social** stvorená pre vás. **PUMA Social** je tam, kde sa fanúšikovia tradičnej zábavy stretnú online alebo offline, aby sa zabavili a priateľsky si zasúťažili.

Kampaň je tvorená celým radom elementov vrátané mood videa, drzou in-store reklamou, webovými a mobilnými aplikáciami s názvom „Life Scoreboard", ktorá umožňuje užívateľom evidovať skóre čohokoľvek čo chcú premeniť na súťaž. Ústredným komunikačným prvkom je internetová stránka, ktorá je navrhnutá tak, aby bolo pre **PUMA Social** užívateľov jednoduché podeliť sa o svoje skórové tabule, spájať sa s ostatným užívateľmi a zdieľať fotografie a videa z parties, ktoré prebiehajú v **PUMA Social** kluboch po celom svete. Stránku je možné synchronizovať s profilmi na iných sociálnych sieťach ako Facebook, Twitter, FourSquare.

PUMA Social je skôr o odlišnom životnom štýle ako špecifickom produkte. Produkty, ktoré spadajú pod tému **PUMA Social** zahrňujú ikonické PUMA kúsky ako aj kolekciu doplnkov vrátané tričiek a ping pongovych rakiet. Aktuálne PUMA predstavila unikátny kriedový ping pongový stôl na ktorý je možné písať.

Viac info o **PUMA Social** nájdete na www.puma.com/social. Aktuálne eventy a PUMA Social novinky sledujte na twitter.com/thepumastore (#pumasocial hashtag) a www.facebook.com/puma.







Luisa Spagnoli











Michalská 10, Bratislava

www.luisaspagnoli.sk, 02/54435340







1



2



3



4

KRÁSA a TELO

text_Táňa Nitková foto_archív značiek

ZEM JE NAJVÄČŠÍM ZDROJOM POKLADOV, KTORÉ NÁM POMÁHAJÚ UDRŽAŤ SI MLADOSŤ A KRÁSU. JEJ DARY POZNALI UŽ NAŠE BABIČKY. BYLINKY, OLEJE, BAHNO, HLINA, MORSKÉ RIASY, STROMY, PLODY TO VŠETKO V SEBE OBSAHUJE ZÁZRAČNÉ VYŽIVUJÚCE LÁTKY, KTORÝCH ÚČINKY SA VYUŽÍVAJÚ DODNES. TU JE NIEKOĽKO OSVIEŽUJÚCICH TIPOV NA LETNÚ KRÁSU.

• *Perfektné telo* •

1 _ Poprsie... a chodidlá

Čo majú tieto dve dôležité partie nášho tela spoločné? Obe sú ukryté pred zrakom sveta a obe milujú pozornú a nežnú starostlivosť. Práve preto prináša francúzska salónna značka PAYOT dva nové telové produkty s cieleným zámerom. **BUST-PERFORMANCE** (43 €) je spevňujúci ľahký gél s jemnou krémovou textúrou, ktorej základ tvorí komplex Phytolift-Calcium založený na vápniku a sójových proteínoch. Jeho spevňujúci efekt je takmer okamžitý, pričom poprsie formuje a vďaka extraktu z prasličky aj redukuje strie. **DOUCEUR DES PIEDS** (25 €) je chladivý púdrový gél na unavené, boľavé a zničené nohy. Jeho čarovná textúra vyhladzuje a zjemňuje popraskanú pokožku a opätovne postaví na nohy. Oba produkty sú dostupné vo vybraných salónoch.

• *Osviežujúca energia* •

2 _ Regenerujúca vôňa

Dodajte telu energiu s regenerujúcou vôňou **CELLULAR ENERGIZING BODY SPRAY** od La Prairie, ktorá nádherne hýčka pokožku. Blahodarná esencia má unikátne omladzujúce účinky z morských rias a minerálov, ktoré sú bohatým zdrojom vitamínov, výživných látok, esenciálnych mastných kyselín a betakaroténu, takže zároveň podporuje obnovu buniek. Vôňu dopĺňajú **Kúpeľový a sprchový gél** a **Telové mlieko.**

• *Po západe slnka* •

3 _ Predĺžené opálenie

PROTECTYL VÉGÉTAL je nový rad prípravkov po opaľovaní (od 8,90 €) od odborníka na rastlinnú kozmetiku Yves

z DAROV ZEME









Rocher. Srdce textúry tvorí extrakt z madagaskarského kra aphloia, ktorý stimuluje prirodzenú obranyschopnosť pokožky a dôkladne regeneruje. Výsledkom je hydratovaná a upokojená pokožka s predĺženým efektom opálenia.

4 _ Nežná vôňa
DALILIGHT od Salvadora Dalího je jemná a osviežujúca, inšpirovaná ženským šarmom, krásou a nežnosťou. Jej čistá a priezračná energia vonia tónmi citrusov, jablka, broskyne zvýraznené kvetmi lekna a jazmínu. (EdT 50 ml 40 €)

• Pôvab svetla •

5 _ Vôňa krištáľov
Majster krištáľov Swarovski sa podpísal pod nové majstrovské dielo, ktoré pretvorilo energiu svetla do vône **AURA BY SWAROVSKI.** Žiarivá Eau de Parfum prekypuje vibráciami troch aspektov – ovocného, kvetinového a korenistého a výsledkom je horúca, ovocno-kvetinová kreácia ukrytá do ultra moderného flakónu z unikátneho krištáľu. (EdP 50 ml 76 €)

• Slnečná Bohyňa •

6 _ Slnko alebo Terracotta?
Legendárny púder **TERRACOTTA BRONZING** (44 €) vyvinul Guerlain, aby ženám doprial nádherne zdravú farbu pleti po celý rok. Aj tento rok vyšla jej limitovaná edícia s inovovanou textúrou. Osem nových základných odtieňov s rozjasňujúcimi účinkami uspokojí každý typ i farbu pleti.

7_ Perfektné nechty až 10 dní
Bourjois prišiel s prvým lakom na nechty **10 DAYS** (7,10 €), ktorý vydrží 10 dní! Jeho exkluzívne dlhotrvajúce zloženie nechty zároveň spevňuje – sú silnejšie a odolné proti štiepeniu a lámaniu. Dlhotrvajúca textúra v 9 príťažlivých odtieňoch výborne kryje aj nerovnosti a žiarivo sa leskne.

• Vitalita z mora •

8 _ Chráni proti znečisteniu
Phytomer **SOUFFLE MARIN ENERGIZING OXYGENATING SERUM** (38 €) je energizujúce a okysličujúce sérum určené pre unavenú a ochabnutú pleť. Zloženie z morských rias jej pomáha zbaviť sa nečistôt, ťažkých kovov, pesticídov a cigaretového dymu z ovzdušia, osviežiju kyslíkom, obnoví jej žiarivosť a jas.

Doprajte si BEUTY leto.
To najlepšie pochádza vždy z prírody!



L´Occitane | **Pivonka – Flóra**

• **Pivonka – Flóra** je názov kolekcie L´Occitane, ktorá oslavuje „kvet s tisíckami okvetných lístkov". Nový rad prináša **Parfum Pivonka** (100 ml, 45 €) s intenzívnou vôňou, ktorá v sebe spája jemný závan pivonky a zmyselnosť magnólie v súlade, ktorý zanecháva pižmovú a drevitú vôňu. **Telový krém Pivonka** (200 ml, 32,50 €) má svieže hydratujúce zloženie. Rýchlo sa vstrebáva a vďaka výťažku z pivonky zanecháva pokožku zamatovo hebkú a voňavú. **Krém na ruky** (30 ml, 7 €) je jemná a zároveň hutná textúra obohatená o bambucké maslo, ktorá ruky i nechty vyživí a ochráni. **Očné tiene Pivonka** (31 €) tvoria jedinečnú paletu univerzálnych odtieňov ružovej, béžovej a fialovej. Veľmi jednoducho sa nanášajú a kombinujú tak, že ľahko dosiahnete prirodzené a elegantné nalíčenie. Jedinečný **Lesk na pery Incredible** (10 ml, 12,50 €) je taktiež obohatený o výťažok z pivonky. Vo chvíli, keď sa dotkne vašich pier, zdôrazní ich prirodzenú farbu a pomocou jemného lesku docieli úžasný efekt zmyselných pier. Objavte nový pivonkový rad L'Occitane en Provence! **www.loccitane.sk** •

VAŠA PLEŤ TO POTREBUJE

• Profesionálna francúzska značka **Sothys pre inštitúty krásy** a spa prichádza na letné obdobie nielen s obľúbeným a už tradičným osviežujúcim sezónnym koktailom na tvár, ale po novom už aj na telo. Obe limitované edície originálnych ošetrení sú plné vitamínov na revitalizáciu pleti, omamujú delikátnymi vôňami a hrejú slnečnými lúčmi. Základnými ingredienciami pre rituál na rozjasnenie tváre sú **Ananás & Mango** bohaté na vitamíny a minerály, gurmánsky zážitok pre telo i zmysly poskytnú maliny a jazmínové kvety. Súčasťou konceptu na telo je príjemná masáž, ktorá obalí pokožku do parfumovaného závoja. Benefitom sú sezónne produkty určené na domáce použitie – parfumovaná voda **Eau de Soin** a **Bougie Evenemen**, parfumovaná sviečka s vôňou jazmínu a malín. **www.sothys.sk** •



Sothys | **Ananás & Mango**



BIODROGA Institut | **LOTUS & SCIENCE**

• Zmeny nálady, vnútorná prázdnota, stres a smútok majú veľký vplyv na vzhľad a pleť. Darujte si kúsok drahocenného času a nechajte sa zlákať pokladom z prírody. Lotosové kvety sú pre pokožku oázou krásy, sú exotické a veľmi účinné. **BIODROGA Institut** teraz prináša novú kolekciu **LOTUS & SCIENCE** – žensky vzrušujúcu a veľmi zvodnú starostlivosť. Navzájom sa v nej prelína príroda, veda a životný štýl. My všetci chceme premeniť hektické všedné dni za chránenú oázu pokoja, kde načerpáme novú zdravú silu. Tento pocit môžeme teraz darovať svojej pokožke každý deň. Extrakt z dokonalých lotosových kvetov slúži ako harmonizujúca účinná látka, ktorá prepožičiava pokožke sviežosť a čistotu. **Vybrať si môžete denný a nočný krém, krém na oči alebo ľahký hydratačný fluid.** Viac na **www.biodroga.sk** •

L'OCCITANE
EN PROVENCE

Toaletná voda Verbena Slnko

Limitovaná edícia

V oblasti Stredozemia rastie malý ker, ktorý svoje okolie navonia sviežou citrusovou vôňou. L'Occitane z jeho organických výťažkov vytvorila limitovanú edíciu Verbena Slnko, plnú iskrivej a povzbudzujúcej energie. Svieža a ľahká letná vôňa je inšpirovaná provensálskymi trhmi, kde je vzduch naplnený osviežujúcou citrusovou vôňou čerstvo natrhaných lístkov verbeny. Jej povzbudzujúca energia oživí telo aj myseľ a pomáha proti únave a stresu. Táto úžasná citrónová vôňa zanechá vašu pokožku jemne parfumovanú po celý deň.

www.loccitane.sk

Naše predajne L'Occitane en Provence:
Eurovea Galleria, Pribinova 8, 811 09 Bratislava;
Aupark, Einsteinova 18, 851 01 Bratislava;
OC Optima, Moldavská cesta 32, 040 11 Košice;
SC Mirage, Námestie Andreja Hlinku 7B, 010 01 Žilina..



Ešte sa len rozbehame

Farbu jeho hlasu rozpoznáte aj o polnoci. Kuly už okúsil aj to, aké je to byť moderátorom v rádiu či glosátorom v Adela Show. Najviac si ho však stále spojíte s hudbou. Je lídrom najpopulárnejšej skupiny na Slovensku. A verí v mimozemské civilizácie.

text _ KaVa foto _ Martin Fridner pre Universal Music

Kuly spieva v skupine Desmod už 15 rokov. Prvý úspech prišiel po siedmych rokoch hrania v štýle „kdekoľvek a za čokoľvek", vďaka tretiemu albumu Derylov svet a najmä veľkému hitu Hemeroidy. Po nich sa z lokálnej nitrianskej skupiny stal celoslovenský fenomén. Desmod bol prvou skupinou v histórii, ktorá porazila v ankete Zlatý Slávik dovtedy neohrozenú legendu – Elán. Aktuálne má Desmod na svojom konte päť Zlatých Slávikov, pýšia sa aj Zlatými či Platinovými platňami za predaj a Kuly si navyše pravidelne v marci chodieva aj po sošku OTO. A vyzerá to tak, že ešte aj bude. Na tohtoročnú jeseň pripravuje Desmod už ôsmy štúdiový album.

Nielen ako skupina máte množstvo ocenení, ale aj ty sám sa môžeš pochváliť peknou zbierkou. Vplýva vám úspech na každodenný život?

Neviem. Berieme to tak, že je to spätná väzba od ľudí za koncerty, vystúpenia, pesničky a za to, ako sa k nim správame. V konečnom dôsledku sa to všetko odzrkadlí na anketách, ktoré sú „ovládané ľuďmi". Nám sa to páči. Sme veľmi šťastní a tešíme sa z toho. Stále.

Spomenul si, že je to aj odmena za to, ako sa správate k ľuďom. Máte ako skupina filozofiu, že dobré sa opláca dobrým?

Áno. Myslím si, že funguje niečo také, ako karma. Že zlé veci, ktoré v živote urobíš, sa ti vracajú. Keď ma v živote stretne niečo zlé, tak si vždy poviem: „Aha, asi je to za niečo". My sme si toho odskákali strašne veľa a veľa sme sa aj natrápili. Samozrejme, zarábame si muzikou, živíme sa tým, ale takisto ročne odohráme veľmi veľa benefičných akcií, za ktoré nechceme honorár. Pomáhame, keď môžeme, dávali sme peniaze aj osobne ľuďom, ktorí to veľmi potrebovali, ale nepotrebujeme o tom hovoriť. Myslím, že to všetko sa potom v živote odzrkadlí.

Teraz sa vám darí. Nestáva sa ti však niekedy, že sa začneš obávať niečoho zlého, keď je až príliš dobre?

Keď sa na niečo veľmi teším a potom mi to nevyjde, tak si poviem, že sa nemôžem na veci tešiť. Musím tam nechať aspoň štyridsať percent na to, že to nevyjde. Keď sa mi



_ Zohraný tím Kapely Desmod: Dušan Minka, Kuly, Rišo Nagy, Rišo Synčák a Jano Škorec

napríklad tri - štyri veci za sebou podaria, tak si hneď začnem myslieť, že teraz príde strašná facka od života. A aj to tak aj býva.

A nemáte to tak podobne aj s Desmodom, napríklad že po piatich Slávikoch to príde? :-)
Na každom Slávikovi tŕpneme, či sme album spravili dobre. Či ľudí naša hudba ešte baví, či nás majú radi. Samozrejme, nemôžeme sa urážať alebo hnevať, keď Slávika získa niekto iný. Všade vo svete to tak chodí. Nechceme mať štyridsaťdva Slávikov. A to sa ani nedá. Určite príde na hudobnú scénu nová, mladá krv. Ale, chceli by sme sa udržať v zdravom strede.

Ako skupina pôsobíte, že ste sa hľadali a našli. Máš aj ty ten pocit?
Tak to neviem, ale my to máme napríklad takto: je nejaká vydarená séria koncertov. Napríklad takých desať. A potom sa niečo úplne pokašle. Ale totálne. My totiž aj radi žúrujeme. A buď sa to pokazí tak, že deň pred koncertom je taká žúrka, že potom nevládzeme, alebo to ešte trvá počas koncertu a už na koncert prídeme s menšou opicou, čo niekedy ľudia zistia. Mal som zopár takých koncertov. Raz za rok sa mi podarí takýto parádny ´prúser´. Preto sme si dali stop a jednoducho pred koncertom žúrujeme iba veľmi málo.

Ty si sa kedysi prišiel pozrieť na skúšku Desmodu a oni ťa zobrali za speváka. Myslíš, že to bol osud?
Tak to naozaj neviem, asi to tak malo byť. Netuším.

A veríš v takéto veci? V osudové náhody, čo prídu do cesty?
Áno. Ja verím aj vo veštenie. Verím v osud, v karmu, v ďalšie životy, v mimozemskú civilizáciu, a tak ďalej. Ale verím aj v Boha. Čudné, nie?

Nemyslím. Viera v toľko rôznorodých vecí môže napríklad znamenať, že si veľmi otvorený a tolerantný človek...
Ale áno. Mňa to fascinuje a zároveň sa toho aj bojím. Napríklad mimozemských civilizácií alebo aj Boha. Sám o sebe totiž pochybujem, či som dobrý človek. Či to, čo robím je dobré, pretože nie všetko sa ti vždy podarí. Niekomu svojím konaním aj ublížiš. Ale snažím sa robiť všetko správne a najlepšie ako viem. Zo všetkých síl.

Kuly, čo ťa priťahuje na všetkých tých mystických veciach?
Neviem. Mňa fascinujú aj sci-fi filmy. Nejako tomu verím. Ako dieťa som čítal Staré grécke báje a povesti. Práve tam bolo množstvo vecí „medzi nebom a zemou", rôzni bohovia, hrdinovia, a to ma pravdepodobne naštartovalo. Nechce sa mi veriť, že sme vo vesmíre sami. Že iba na tejto planéte by vznikol život a nič v celom nekonečnom vesmíre nie je. Bolo by to veľké plytvanie priestorom. Podľa mňa existujú aj iné civilizácie. Čo som sa dočítal, tak je ich dosť veľa...

Spomínal si, že veríš aj vo veštenie. Máš s ním aj vlastnú skúsenosť?
Áno. Bol som u veštca, ktorý používa karty a je aj ´vizionár´. Jednoducho, má videnia, robí si zápisky a potom z nich číta rôzne veci. Niektoré veci mu vyšli, tak čakám, či mu to vyjde aj ďalej. Boli zväčša celkom dobré a pozitívne, ale boli tam aj negatívne veci.

Neprekáža ti, že ak ti takýto človek povie, čo ťa v budúcnosti čaká, pripraví ťa o prekvapenia v živote?
Ono ťa to potom prekvapí, keď sa to splní. Keď mi napríklad povedal, že pôjdem na päťdňový výlet lietadlom, a že tam pôjdem aj s priateľkou, tak som povedal, že neexistuje. Vtedy to bolo v štádiu, keď sme boli absolútne ´zakázaní´. Neveril som tomu. Myslel som si, že to je hlúposť. Hneď nato však prišla ponuka spievať s Kalinkou a išli sme na 5 dní lietadlom do Moskvy. Aj s priateľkou. Vyšlo mu to... Takisto celkom presne opísal môj dom, čo ma dosť šokovalo a ešte aj iné veci...

Nevyvolávalo to v tebe doslova zimomriavky, že niekto toto dokáže?
Je to také divné. Mám tam aj negatívne veci. On ti napríklad povie, že sa o tebe bude písať a tak podobne, ale že si to nemáš všímať. Potom prišlo všetko okolo rozvodu a bulvár ma roznosil na kopytách. Rodina, známi a hlavne rodičia to veľmi ťažko prežívali. Nikdy nevieš, či to, čo ti povie, bude pozitívne alebo negatívne.

Áno. Myslím si, že funguje niečo také,



Nie je na tom možno troška pozitívne to, že keď ti povedal, že sa o tebe bude písať, že si sa na to mohol aspoň pripraviť?
Môžeš sa pripravovať ako chceš, ale nikdy nevieš, aký to bude mať konečný účinok. A nebolo to pre nikoho príjemné.

Nezačal si vďaka tomu viac sledovať svoj život a konkrétne situácie, o ktorých ti hovoril?
Podľa neho sa vraj osud obísť nedá. Aj keď spravíš malú odbočku a vyhneš sa tomu, ono si ťa to aj tak počká...

Bol si uňho znova?
Nie. Poviem ti pravdu. Ja sa bojím toho, že ak by som prišiel, tak by povedal: „Viete čo, tu sa toho dosť zmenilo". A tie dobré, tie príjemné veci, už nebudú a zostanú tam len zlé.

A prezradil ti, kam bude smerovať kariéra skupiny Desmod?
Povedal, že urobíme pesničku, ktorá bude veľkým hitom, bude sa hrávať desať rokov a podľa nej si nás budú ľudia veľmi pamätať. Takisto mi povedal, že sa rozídeme s jedným človekom, s ktorým sme spolupracovali. Nevedel som, či to bude niekto z kapely. On však tvrdil, že to bude človek, s ktorým tvoríme pesničky. A presne to sa stalo. Rozišli sme sa s producentom Romanom Slávikom. A tá pesnička... my sme krátko nato vydali singel Vyrobená pre mňa.

Mám z teba strach...
Však je to divné!? Keď povedal, že vydáme tú pesničku, tak som mu protirečil. Nechystali sme nič víťazoslávne, s čím sme chceli ísť von. A presne Vyrobená pre mňa rozdelila ľudí na dva tábory. Na tých, ktorí ju odmietajú a na tých, ktorým sa veľmi páči. Na koncertoch stále veľmi boduje a na YouTube má dokonca už viac ako dva a pol milióna videní.

A ty ako ne-veštec vidíš kariéru Desmodu ako?
Ja myslím, že sa ešte len rozbiehame. •

ako karma. že zlé veci, ktoré v živote urobíš, sa ti vracajú.





:: EXOTIKA NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Pri predstavách nastávajúcej cesty začínam pociťovať závan, či skôr orkán dobrodružstva. Budeme sa plaviť krajinou, ktorá bude len málo pripomínať to, čo poznáme z domova. Nad nami aj pod nami budú tvory, ktoré sa len málo podobajú na niektoré naše a strašidelné príhody, ktoré sa o nich rozprávajú sa stali predlohou nejedného filmu.



Martin Nikodým
foto autor a imagebank

Amazónia

Tam, kde nie sú cesty

Bolo to v roku 2005 a ja som mal o Amazónii načítané a napozerané dosť na to, aby sme sa spoločne s priateľmi rozhodli, že navštívime Brazíliu, ktorá zaberá veľkú časť Južnej Ameriky. Pri pohľade na mapu mi trochu vyrazilo dych. Na cestu sme mali len tri týždne. Stihnúť za tento čas celú krajinu bolo nemožné. Zvolili sme si teda svoje priority. Prvou z nich bola Amazónia. Sútok riek Rio Solimoes, známej skôr ako Amazonka a Rio Negro ponúkal nekonečnú spleť ramien dažďového pralesa, indiánskych kmeňov a dobrodružstva. Pravdaže stretnúť ešte stále v prírode žijúcich pôvodných obyvateľov už nie je také jednoduché. Tým, že sa cestovanie značne zjednodušilo, stále viac ľudí sa dostáva stále ďalej, a tak aj prírodné kmene unikajú hlbšie do neprehľadného dažďového pralesa. Prípravám som vtedy venoval veľa času.

Moskyty a malária

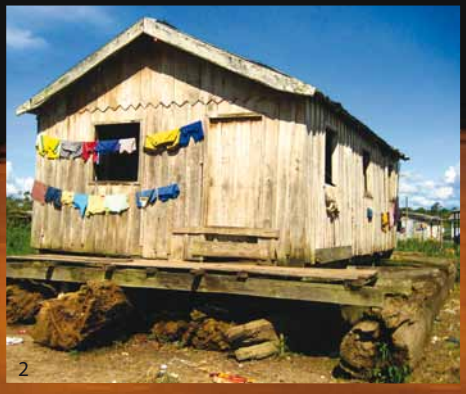
Asi najnepríjemnejším faktom pri cestovaní po tropických oblastiach je, že si odtiaľ ľahko priveziete maláriu. Antimalariká, by síce mali pomôcť, ale istotu vám nedá nikto. Keď sme si teda vyberali oblasť, do ktorej sa na 10 dní vydáme, volili sme ramená rieky Rio Negro. Je to naozaj čierno-čierna rieka. Keď do nej ponoríte nohy, nedovidíte si na členky. Môžu za to rôzne sedimenty, a zloženie vody. Práve toto zloženie vytvára kyslé prostredie, ktoré veľmi neprospieva larvám moskytov. Menej moskytov, teda menej malárie.

Moja amazonská meditácia

V tom čase bolo obdobie dažďov a hladina rieky je vtedy vyššie aj o 12 metrov. Plavili sme sa teda v korunách obrovských stromov. Mali sme pred sebou 10 dní bez elektriny, bez telefónu, či akéhokoľvek kontaktu s civilizáciou. Nádherný spôsob, ako si prečistiť hlavu a nabrať energiu. Keď som doma, mám neustále pocit, že toho musím stihnúť viac a viac. Keď to napokon stihnem, iba občas sa dostaví uspokojenie. Zväčša premýšľam nad tým, či by sa toho nedalo stihnúť ešte viac. Civilizácia, ktorou sa snažíme uľahčiť si žitie, nás vedie do vlastnej záhuby. Nepoznám nikoho, kto najradšej spomína na to, ako stojí na pódiu s akýmsi ocenením, alebo na to, ako dostal hodinky za celoživotnú prácu. Už som ale počul veľa krásnych rozprávaní o tom, aké skvelé bolo niekoho stretnúť, porozprávať sa, vyliezť v noci na kopec a vítať nový deň, či ležať v tráve a pozorovať ako sa iný deň končí. Mali sme veľa času a žiadne povinnosti. Keď nemáte elektrinu, nemáte mobil, ani televízor, ani rádio. Vaše zmysly sú zrazu lepšie pripravené na vnímanie toho, čo je skutočne okolo vás. Dni a večery v ramenách rieky Rio Negro plynuli pomaly a zároveň rýchlo. Keď raz v noci prišiel dážď, tak to bol taký lejak, ako keby na povel tisíce nebeských pracovníkov naraz vylialo tisíce vaní plných vody. Keď po takomto daždi znova vyšlo slnko, žiarilo jasnejšie ako kedykoľvek predtým. Vzduch bol čistý a nádherne vlhký. Nie nadarmo sa o Amzónii hovorí, ako o pľúcach Zeme.



1



2

:: BRAZÍLIA ::

Hlavné mesto _ Brazília
Št. zriadenie _ zväzová republika, federácia
Rozloha _ 8,5 mil. km^2
Počet obyvateľov _ 192 mil.
Úradný jazyk _ portugalčina
Mena _ real (10 real = 4,3 eur)
Náboženstvo _ rímskokatolícke (75 %), evanjelické (10 %), iné (15 %)











Votrelci a aligátor

Utkvel mi z tých dní v hlave aj jeden hrozivo vyzerajúci zážitok. Podvečer sme sa vybrali na lov piraní. Veľa sme o nich počuli, tak sme sa im chceli trochu pozrieť na zúbky. Pripravili sme si jednoduché prúty z bambusu, návnady z kúskov surového mäsa a vyrazili sme. Ocitli sme sa kdesi v dažďovom pralese, v spleti nikde nekončiacich ramien obrovskej rieky. Plavili sme sa po jej hladine úplne sami. Len náš čln a veslá, zanárajúce sa pod hladinu rieky čiernej ako zem. Netuším kde som, ale cítim, že všade okolo mňa je skrytý neznámy život. Krajina sa ponára do večerného pokoja a ja na chvíľu prestávam veslovať. Je to zvláštne. Nepočuť vôbec nič. Úplné ticho. Takmer by som počul vlastný dych, keby sa z krovia zrazu neozval náhly špľachot vody. „Muselo to byť čosi veľké", zvolal José. Bez najmenšieho pohybu sa to snažíme spozorovať. Hladina rieky je rovná ako zrkadlo. Úplné bezvetrie.

A v tom sa to stalo. Pokojnú hladinu zrazu narušil splývajúci obrys akejsi hlavy. Priamo pred naším člnom sa vynorili dve oči. Teraz je nám to už jasné. Z vody nás pozoroval poriadny kus aligátora. Vyzeral ako mŕtvy. Len slabý prúd, vytvárajúci sa za jeho mohutnou hlavou naznačoval, že je v pohybe. „Blíži sa priamo k nám!" zvolal José. Nemáme tušenie, ako sa zachová. Približuje sa k nám asi na tri metre a stále si votrelcov vo svojom teritóriu meravo prezerá. V tej chvíli prestali spievať cikády. Bolo to také zvláštne ticho, ako keď sa schyľuje k útoku. Dve oči na hladine zmizli. „Hold on!" zakričal Stewe. „Rýchlo všetci pádla do rúk a makáme!" José asi vedel, čo v takýchto chvíľach robiť, ale z nás nad tým nikto nerozmýšľal. Schmatli sme každý svoje pádlo a s vypätím všetkých síl sme sa snažili z miesta uniknúť. Neviem vám povedať ako dlho sme takto unikali, ale urazili sme hádam kilometer. Zachytili sme sa na korune stromu, ktorého korene

1 _ Dievčatko s mláďaťom aligátora. Milá hračka.

2 _ Plávajúci amazonský dom.

3 _ Typická loďka obyvateľov tejto rieky. Naozaj nevyzerá na to, čo všetko vydrží.

4 _ Večerné plavby patrili k tým najkrajším... Na dlhšie trasy sme používali motorový čln, no najradšej som mal plavbu len vlastnými silami.

5 _ Tarantula. Táto schránka jej už bola primalá.

6 _ Založiť oheň v dažďovom pralese, po 24 hodinovom lejaku, bola naozaj fuška. Trvalo nám to tri hodiny. Túto večeru sme si naozaj zaslúžili.

7 _ K nášmu pontónu sa zatúlalo mláďa aligátora. Vyzerá milo, ale zúbky ma už riadne ostré.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

8 _ Miesto, kde sme lovili pirane. Stratiť sa tu nie je vôbec zložité. Aj nášmu sprievodcovi sa to podarilo, aj keď to asi hodinu neprizna...

9 _ Piracú – jeden z tajomných obyvateľov vôd Amazónie.

10 _ Preprava tovaru na rieke. Loď naložená banánmi.

11 _ Skúste vybrať háčik z úst pirane. Zapotíte sa :-).



:: AMAZONSKÝ DAŽĎOVÝ PRALES ::

Je najväčší na svete. Zaberá 40 % celkovej rozlohy Brazílie a je domovom 1 800 rôznych druhov vtáctva a 250 druhov cicavcov. Amazonský dažďový prales produkuje 50 % celosvetových zásob kyslíka. V brehoch Amazonky a jej prítokoch tečie 20 % sladkej vody sveta a žije v nej 1500 druhov rýb. Každý deň sa tu objavujú nové a nové druhy živočíchov a vegetácie.

8



9



10



11

mohli byť kdesi 12 metrov pod nami. Bolo obdobie dažďov, ale tento večer bol zvláštne pokojný a bez dažďa. Mlčky sme čakali na nášho prenasledovateľa. Nič neprišlo. „Možno to ani nebol útok", vraví José. Možno nie, ale rozhodne to tak vyzeralo.

Lov na pirane

Aligátor nás zahnal do spleti konárov, ktorá sa zrazu zdala byť skvelým miestom na lov. Mlčky každý pripravuje svoju návnadu a ponára ju do vody. Ryby som chytal už ako chlapec a viem, že najdôležitejšie je zachovať úplné ticho. To ale neplatí v prípade týchto krvilačných predátorov. José uchopil svoj prút a prudkými pohybmi čeril hladinu, aby vyvolal zdanie, že do vody práve spadlo nejaké úbohé zviera, na ktorom si húf piraní môže pochutnať. Vravel nám, že veľký húf si bez problémov poradí aj s kravou, či dokonca aligátorom. To ale iba v období sucha, keď ryby nemajú voľný pohyb a uviaznu kdesi v tôni. Som rybár od detstva, takže viem, ako vyzerá záber. Keď zaberie 15, či 20 centimetrová piraňa je to zážitok. Svojho mäsa sa už nepustí a vy sa môžete tešiť z úlovku. Keďže vo svojom prirodzenom prostredí prakticky nemajú nepriateľa, ulovená piraňa sa nevie zmieriť s tým, čo sa jej stalo. Neustále cvaká svojimi zubami, ostrými ako žiletky, a vydáva pri tom také zvláštne zvuky. Naozaj som mal pocit, že ju to naštvalo. Ešte nikdy som rybe nevyberal háčik z úst tak opatrne. Postupne ich na dne nášho člna skončilo niekoľko a my sme sa po západe slnka doplavili k našej báze. Nesprávne som sa vtedy domnieval, že tieto ryby sa nedajú jesť. Bola to skvelá zubatá pochúťka a som rád, že som to bol ja, kto jedol túto rybu, nie naopak.

Rád spomínam na dni strávené na Rio Negro. Sú pre mňa spomienkou, čistou ako bol vzduch po neuveriteľnom amazonskom lejaku. Keď privriem oči, stále mám pred sebou tú nekonečnú hladinu rieky Rio Negro a krvavočervený odraz zapadajúceho slnka v kopovitých mračnách nado mnou. Počujem spev cikád, pripomínajúci hlučnú továreň a viem, že pár dní mimo civilizácie môže byť ten najlepší spôsob ako si usporiadať myšlienky, ktoré sa nám víria v hlave. Amazónia bola mojím splneným detským dobrodružstvom. Tak dovidenia vo svete, priatelia! •

EVA AIR









VIE Vienna International Airport
Open For New Horizons.

www.evaair.sk

3 krát týždenne priame lety z Viedne do Bangkoku.
Vyskúšajte špičkový servis EVA Air.



Vchod a dvere

Hlavný vchod je kľúčové miesto, kadiaľ energia vchádza do priestoru. Z hľadiska Feng Shui je vchod jedným z najdôležitejších bodov v priestore. Aké sú vaše vchodové dvere? Sú staršie, trochu rozbité, vŕzgajú a ťažko sa odomykajú? Signalizuje to ťažkosti na vašej životnej ceste. Rozhodne by ste mali takéto dvere čo najrýchlejšie opraviť či vymeniť.

Naopak, ak máte pevné, nové dvere, ktoré idú otvárať hladko, aj vám sa budú ľahko otvárať všetky pomyselné dvere v živote. Vchodové aj všetky ostatné dvere v priestore by mali byť v čo najlepšom stave. Tiež by mali byť ľahko priechodné a pri otváraní by nemalo za dverami nič zavadzať. Čím väčší a ľahší priechod, tým väčšie možnosti v našom živote.

Feng Shui a kariéra

text _ Vladimíra Dutková-Mináčová



Viete, kde je sever?

Alebo inak – viete, kam kráčate a či idete správnym smerom? Kariéra a životná cesta sa vo Feng Shui spája s oblasťou severu, alebo strednou časťou línie vchodu. Tento priestor súvisí s našimi krokmi v súkromnom i profesionálnom živote. Aj to, ako máte upravenú severnú oblasť bytu či kancelárie, napovedá veľa o tom, ako sa vám darí napredovať na vytýčenej ceste.



Predizba a poriadok

Aj keď magnetický sever môžeme mať kdekoľvek v priestore, podľa metódy Pa-Kua nám padne sever pravdepodobne do oblasti predizby, keďže mu patrí stredná tretina línie vchodu. Upravovať by sme teda mali obidve časti súčasne. Aj strednú časť vstupu, aj časť bytu či kancelárie, ktorá podlieha severu podľa kompasu. Aby ste mali ľahko priechodnú životnú cestu, je dobré v tejto časti udržiavať poriadok. **Čím viac neporiadku, tým viac prekážok.** Ak sa budete potkýnať o neodložené topánky, tašky a kopy oblečenia, s najväčšou pravdepodobnosťou budete aj v živote zakopávať o problémy.



Kov a Voda

Prvky, ktoré podporujú energiu severu, môžu v sebe obsahovať vlastnosti elementov Kovu alebo Vody. Sever sám osebe patrí Vode, preto je vhodným miestom napríklad na kúpeľňu. **Na severe môžeme použiť akúkoľvek symboliku vody a rýb, vo forme akvária či fontánky, ale aj vo forme dekorácií či obrazov. Ryby, rieky, moria, vodopády, plachetnice...** V cykle pôsobenia piatich prvkov je Voda zrodená z Kovu. Energia Kovu je pre sever dôležitá ako energia matky pre dieťa. Aj kovové doplnky sú tu preto viac ako vítané. Ideálne predmety, súvisiace s našou životnou cestou – ako kompas, ktorý nám určuje správny smer či otvorená dlaň, prijímajúca nové možnosti a pripravená dávať. Z mystických zvierat podporí energiu severu **čierna či kovová korytnačka.** Okrem toho, že korytnačka symbolicky chráni vchod, je aj obrazom dlhovekosti, zdravia a sily. Číslom, ktoré reprezentuje sever je **číslo jedna**, preto sem umiestňujeme predmety najmä v tomto počte.



www.amandari.sk



Farby do severu

Čierna, modrá, sivá, biela, strieborná a zlatá budú automaticky podporovať vašu životnú cestu a kariéru. Kým čierna a modrá (ale aj všetky sklenené prvky) symbolizujú Vodu, biela, sivá, strieborná, bronzová a zlatá sú farbami Kovu a symbolom bohatstva. **Farby stien sa odporúčajú biele s nádychom krémovej alebo béžovej farby, či zemité. Ak vám vyhovuje modrá či modrosivá, môžete použiť aj tú.** Nábytok by mohol byť tmavý, čierny alebo naopak biely lakovaný, pripomínajúci vodnú hladinu. Vo firemných interiéroch môžete použiť dokonca aj sivú, v súkromných priestoroch sa však táto farba považuje za pomerne chladnú a málo emotívnu. Nech už svoj sever upravíte akokoľvek, nezabudnite, že súvisí s vašou životnou cestou, kariérou a ďalším poznaním. Preto môžete do tejto oblasti umiestniť čokoľvek, čo vás sprevádza na vašej ceste životom, ale tiež stelesnené predstavy vašich životných snov. Čím viac budú symboly vašich plánov "na očiach", tým viac si ich budete uvedomovať, a tým skôr budete schopní svoje plány naplniť. Náš život totiž neovplyvňujú veci samotné, ale naša vlastná energia a vedomá sila, ktorá napĺňa ideálny zámer. Tak teda správny smer na vašom severe a dobrý vietor v plachtách!



:: V rozpore s energiou Vody je energia Ohňa, čiže v oblasti severu by nemalo byť nič, čo obsahuje prvok Ohňa (krb, kuchyňa) či priveľa červenej, fialovej, ružovej či oranžovej farby. Vode neprospieva ani Drevo, ktoré z nej rastie, čiže ani priveľa zelenej či množstvo rastlín tu teda nie je na mieste.



NA POSVIETENIE
Lampa Midnight Moon z hodvábnych kukiel (589 €)
www.amandari.sk



MAXIMÁLNE POHODLIE
Štýlové kreslo Lady M z tmavého dreva (737 €)
www.amandari.sk

Vybrali sme pre vás v štýle Feng Shui

Chcete bývať zdravo a v súlade s prúdením energie? Aj tieto kúsky pomôžu oživiť váš priestor. Ideálne urobíte, ak ich umiestnite do severnej časti bytu či domu, kde podporia **vašu životnú cestu a kariéru.**

VÁZA ČI ŽIAROVKA?
Solifleur – originálna žiarovkna s novou funkciou (26,60 €)
www.birdandtree.com





TROCHA MYSTIKY
Chao Fa – symbol spojemnia pozemskej energie s vesmírnou (62 €)
www.amandari.sk



NECH SA PÁČI
Konferenčný stolík Boro, vzor zebrano so sklenenou doskou (99 €)
www.drevona.sk





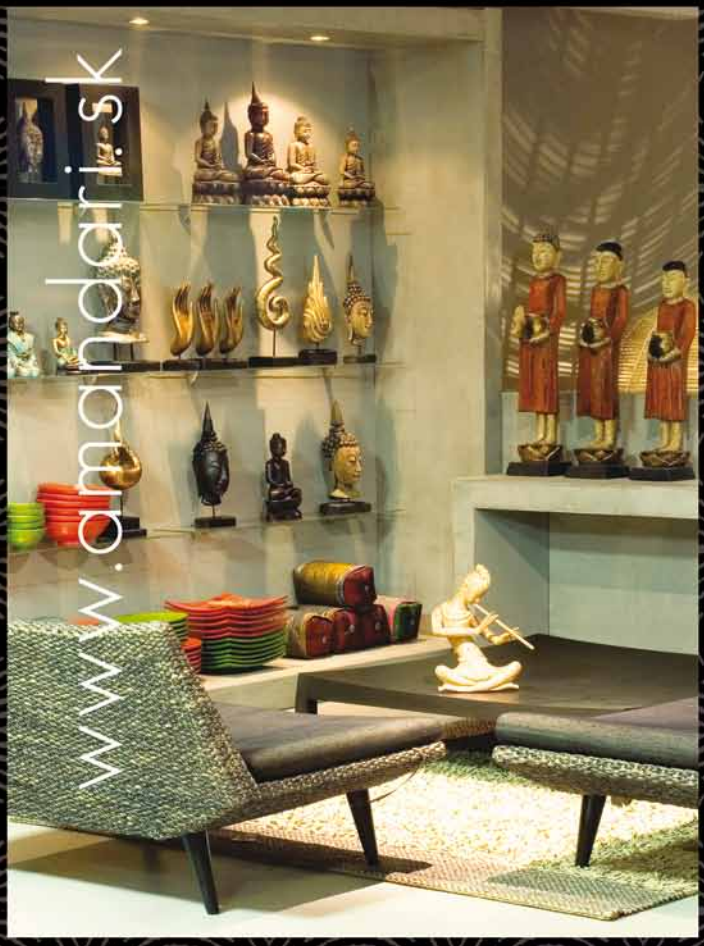
VITAJTE
Kožená trojsedačka Liverpool (545 €)
www.drevona.sk

SLADKÉ SNY
Luxusná posteľná bielizeň Decopur z prírodného ľanu (30 – 170 €)
www.birdandtree.com

AMANDARI

Design furniture
home deco & gift
Gallery

Showroom AMANDARI: Vajnorská 98/J, Bratislava
OPENING HOURS: Mon – Fr 11–19 Sat 10–14



VZŤAHY *a žiarlivosť*

Žiarlivosť je stará ako láska sama.
V histórii by sme našli stovky smutných príkladov toho, kam až dokáže žiarlivosť zájsť... Avšak, kto z nás niekedy nežiarlil? Kto sa necítil zranený? Žiarlivosť je taká silná emócia, že človeka celkom opantá, zničí jeho dôveru, city i sebahodnotu. Je prirodzené žiarliť?
Je žiarlivosť dôkazom lásky, alebo jej odvrátenou stranou?

text _ Eva Hlístová

Záruka neexistuje

Láska stojí na princípe rovnocennosti a prijatia, žiarlivosť naopak úzko súvisí s pochybnosťami o sebe samom, strate sebaistoty, so znížením sebavedomia. Pocit menejcennosti intenzívne dolieha na žiarlivca a rýchlo sa mení na hnev až nenávisť. Láska s príchuťou žiarlivosti bolí a partnerov zasahujú protichodné emócie. Nevedia, či cítia lásku alebo nenávisť... Žiarlivosť sa tiež spája s ohrozením vernosti a dôvery. Vieme však, že neexistuje žiadna záruka vernosti partnera. V živote sa neustále stretávame s novými ľuďmi, nadväzujeme nové vzťahy a s každým novým vzťahom vzniká potenciálne riziko ohrozenia fungujúceho partnerstva. Je to logické, všetci to registrujeme a väčšinou akceptujeme. Prečo sa teda objavuje žiarlivosť? Kde pramení?



Práca na vlastnej sebaistote je dlhou cestou, ktorá začína vetou „Mám sa rád, mám sa rada...“ Ak sa po nej pustíte, či už sami, alebo s pomocou psychológa, pocítite v živote obrovské zmeny.

Zbavte sa pochybností o sebe

Ak si jeden z partnerov málo verí, pochybuje o svojej hodnote, príťažlivosti, schopnostiach, či o tom, že dáva tomu druhému dosť, stáva sa prirodzene žiarlivým. Má strach, že niekto iný, lepší ho môže nahradiť. Provokuje hádky pre maličkosti, vyslovuje svoje sklamania z partnerovho správania a zároveň tým zneisťuje sám seba a svoju pozíciu vo vzťahu. Má pocit, že nie je dosť dobrý, a tak používa žiarlivosť na zakrytie vlastného problému. Hoci navonok môže byť takýto človek talentovaný, obdivovaný, úspešný, v partnerskom živote mu môže podkopať pôdu pod nohami vlastná neistota, ktorá môže prameniť kdekoľvek. I v zdanlivo bezvýznamnej situácii, ktorá sa mohla odohrať kedysi dávno v detstve, v rodine, v škole...

Kontrolovanie, scény a pomsta

Najjednoduchšou metódou, ako si potvrdzovať, že sme milovaní a oceňovaní, je vyžadovanie si pozornosti partnera. Žiarlivec potrebuje dôkazy lásky – vyznania, sms-ky, darčeky, romantické večere či prekvapenia. Ak sa mu to nedostáva, prichádzajú na rad výčitky zo zanedbávania a tiež neustále stupňovanie nárokov. Žiarlivec potrebuje kontrolovať svojho partnera, sledovať každý jeho krok, čím chce získať nad ním moc. Je vytrvalý v nekonečných telefonátoch, náhodných stretnutiach, vo vypočúvaní partnera a v konfrontáciách o porušovaní jeho vernosti. Robí scény. Na partnera pritom prenáša zodpovednosť za svoje výbuchy násilia a hnevu, pričom sa sám prezentuje ako nevinná obeť bolesti.

Poslednou fázou žiarlivosti je pomsta, snaha o odplatu. Žiarlivý partner sa sám cíti na konci so silami a zaútočí na najzraniteľnejšie miesto toho, koho „miluje". Obviňuje partnera z najhorších úmyslov a premyslených klamstiev, používa proti nemu intímne a dôverné informácie. Útočí na jeho sebaúctu a dôstojnosť. V tejto fáze stoja už partneri na krehkej hranici chorobnej žiarlivosti, ktorá vyvoláva neustále napätie, obavy, strach a často vedie až k fyzickým útokom.

Chorobní žiarlivci málokedy vyhľadajú pomoc, problém vidia len u partnera, ktorého chcú zmeniť.



Žiarlivec hľadá záruku istoty a nekonečnej lásky u partnera, bez ohľadu na to, čo všetko sa mu od neho dostalo. Je nenásytný. Nič mu nestačí.

Ako na žiarlivosť?

Postoj žiarlivca je podporovaný silnými emóciami, a tak sa nedá zmeniť logickými argumentmi. Vo vypätej situácii sa určite so žiarlivcom nehádajte. Ani váš plač a pocit krivdy z nespravodlivého obviňovania situáciu nevyrieši. Naopak, namiesto jedného nahnevaného a bezmocného partnera, budú dvaja. Ďalším chybným postojom by bolo ustúpiť a sľubovať, že sa polepšíte. Najvhodnejším spôsobom, ako upokojiť žiarlivé city, je nepripustiť si pocity urazenia či hnevu, ale riešiť situáciu s láskavosťou a nadhľadom. Použiť úsmev, milé slovo, nežný bozk... Až po uvoľnení napätia nastane vhodný čas porozprávať sa s partnerom. Žiarlivosť jedného z partnerov je však vždy spoločným problémom páru. **Nájsť skutočné pohnútky žiarlivosti u partnera alebo u seba samého a prijatie zodpovednosti za ne, je prvým krokom k zmene.** Pátrajte po príčinách svojich pocitov a zároveň prijmite svoju emocionalitu, nech je akákoľvek. Majte sa radi takí, akí ste. Pracujte denne na svojej sebaistote. Oceňujte sa, hovorte sami sebe v čom ste dobrí a na čo môžete byť hrdí. **Iba vlastná sebadôvera je totiž tým správnym kľúčom k životu bez žiarlivosti, k vyrovnaným a harmonickým vzťahom.** •



Tantrická masáž

~ Nepoznaný dotyk *zmyselnosti* ~

Dotyk hrá v živote ľudí nenahraditeľnú úlohu.
Zámerom tantrickej masáže je dotykmi uvoľniť a rozprúdiť energie v tele a spustiť nepoznané procesy. Tantrická masáž pracuje so sexuálnou energiou ako so základnou životnou esenciou, z ktorej sa rodí život. Dotknite sa svojich tiel, srdc a duší. Zažite dobrodružstvo zdieľania energií. Doprajte si liečenie a následnú radosť z prežívania vzťahov na novej, doteraz nepoznanej úrovni.



Martin Vrabko
(Slovensko)
www.tantricka-masaz.sk

Pri tantrickej masáži ide v prvom rade o láskyplný vedomý dotyk, ktorého zámerom je priviesť prijímajúceho do stavu maximálneho uvoľnenia. Tento stav umožňuje veľmi účinne precítiť nabudené energie. Telo je vnímavejšie na zmyslové podnety – aj jemný dotyk dokáže spôsobiť doslova búrku v tele. Počas masáže sa môžu uvoľniť dlho zadržiavané energie alebo bloky na fyzickej i citovej úrovni. Proces tantrickej masáže je tak prospešný nielen pre telo ale aj pre dušu.

Dovoľte si prijímať

Zážitok z tantrickej masáže môže byť naozaj veľmi hlboký. Väčšinou ide o niečo nové, neobyčajné, v gastronómii by som to prirovnal napríklad k sushi. Treba však povedať, že jedinečnú a lahodnú chuť tohto gastronomického skvostu si nevychutná každý. Rovnako je to aj v prípade tantrickej masáže. **Tá umožňuje človeku dostať sa do kontaktu so sebou samým, so svojím telom a v neposlednom rade umožňuje zážitok, ktorý je pre veľa ľudí v dnešnej dobe nepoznaný – dovoliť si prijímať.** Z našej skúsenosti vieme, že často by sme sa rozdali, urobili veľa vecí pre druhých, či už z úprimnej snahy pomôcť, alebo jednoducho preto, lebo nevieme povedať NIE. Nie sme však zvyknutí dopriať rovnakou mierou sebe, či dostávať priehrštím od druhých. Dovoliť si prijímať a dostávať je však prvým predpokladom na to, aby ste si vychutnali tantrickú masáž.

Techniky a zážitky

Čas strávený na tantrickej masáži je výlučne o prijímaní a dostávaní na fyzickej, mentálnej a najmä energetickej úrovni. Nakoľko je tantrická masáž len všeobecný pojem, zahŕňajúci niekoľko druhov masáží a techník, je vhodné mať vopred zámer, s ktorým do procesu vstúpite. Masáž môže mať charakter čisto relaxačný, kedy prichádza k hlbokej a silnej regenerácii, vďaka nabudenej energii. Iný druh masáže môže pracovať so sexuálnou energiou, kde sa nejedná o bezúčelnú sexuálnu stimuláciu, ako o dômyselne prepracovaný systém, ktorý človeka môže posunúť do iných vibrácií, do stavu rozšíreného vedomia. Zážitok spojený s týmto procesom je len ťažko opísateľný. Ďalší rozmer tantrických masážnych techník, kombinovaný s poznatkami o ľudskom tele a jeho meridiánoch, nám pomáha identifikovať rôzne energetické bloky v tele a umožňuje aj ich odstránenie.

~ Ide o veľmi liečivý a hlboký proces, ktorý je podporený skúsenosťami z tantrickej praxe a práce s telom, emóciami a energiou. ~

Hranica intimity

Je pravdou, že pri tantrickej masáži sa pracuje s celým telom, nevynímajúc yoni a lingam (tantrické pomenovanie pre ženské a mužské pohlavné orgány). Zámerom práce so sexuálnou energiou je jej nabudenie a následné rozvádzanie po tele. Stupeň intímneho dotyku závisí vždy od pocitu a voľby prijímajúceho. Čím viac sa dokáže uvoľniť, tým hlbší proces môže nastať. Pri tantrickej masáži ide často o veľmi silný emotívny i fyzický zážitok, ktorý pretrváva aj niekoľko dní. Je preto vhodné si na masáž vyhradiť dostatok času a po nej zostať v pokoji a vnímať nové energie, tak dlho, ako si vaše telo bude žiadať.

~ Pre ženy je cieľom prebudiť a rozvinúť prúdenie energií vo fyzickom a energetickom tele pomocou vedomého a láskyplného dotyku. ~

Energia vôkol nás

Tantra nás učí, že všetko na tomto svete je vytvorené z energie, a to zo sexuálnej energie. My sami sme rovnako stvorení zo sexuálneho spojenia našich rodičov. Hovorí o jednom druhu energie, ktorý však môže mať rôzne podoby - podoby lásky, radosti, potešenia ale aj strachu či nenávisti. Pre naše šťastie je dôležité uvedomovať si všetky tieto formy základnej sexuálnej energie a vedome s nimi pracovať. Aj sem vás môže priviesť tantrická masáž. Do sveta vibrácií, uvoľnenia a objavenia nového rozmeru seba samých – cez to, čo všetko dokážete pomocou vášho tela vnímať. Môže vám pootvoriť dvierka a pomôcť nazrieť do hlbín svojho vnútra.

~ Maximálne uvoľnenie pri masáži vám umožní ponoriť sa do vlastného vnútra a precítiť hlboko svoju intimitu. ~

Čím lepšie budete poznať seba, tým harmonickejšie môžete vytvárať svoje vzťahy na všetkých úrovniach fyzického, citového i hlbšieho duševného spojenia. •



::
FYTOTERAPIA
::

Najrozšírenjšia metóda alternatívnej medicíny.
Terapeut tradičnej čínskej medicíny predpisuje bylinky dokonca štyrikrát častejšie ako akupunktúru. Náuka o receptoch, ich skladbe a používaní bylín tvorí v čínskom lekárstve samostatnú a veľmi rozsiahlu disciplínu.
::

BYLINKY V ČÍNSKEJ MEDICÍNE

Bylinné zmesi sú základom tradičnej čínskej medicíny. Majú za úlohu fyzické, mentálne alebo emocionálne ťažkosti nielen liečiť, ale predovšetkým odstraňovať ich príčiny.

Zatiaľ, čo liek v západnej medicíne je chemicky presne definovaná látka, pôsobiaca na určitý receptor v daných tkanivách, bylinná zmes predstavuje nespočetné množstvo prírodných, jemne pôsobiacich látok, ktoré priaznivo ovplyvňujú organizmus na viacerých úrovniach. Podľa čínskych tradícii je bylinná liečba vlastne dobre riadená dietetika.

Bylinky nepovažujú za liek, ako je to v našom západnom ponímaní, ale skôr za súčasť stravy. Bylinky zároveň posilňujú ľudský organizmus a dodávajú mu aj množstvo hodnotných živín. Majú vyvolať konkrétnu reakciu, navrátiť rovnováhu a harmóniu. Ich výber sa vždy riadi celkovým stavom, kondíciou a konštitúciou pacienta. Zmes bylín býva určená len konkrétnemu človeku. Pre iného pacienta, i keď má rovnaké ťažkosti, nemusí byť vhodná. V tradičnej čínskej medicíne terapeut nelieči len určitú chorobu, ale človeka komplexne ako jedinečnú bytosť. Bylinky sa miešajú preto, že tak je možné ich účinky lepšie vyvážiť a harmonizovať. V prípade, že je nutné použiť nejakú bylinu so zvlášť silným účinkom, pridajú sa do zmesi byliny, ktoré zneutralizujú jej prípadné vedľajšie účinky.

V tradičných zmesiach sú bylinky dokonale kombinované a vyvážené, vychádzajú z tisícročných receptúr uvedených v čínskych lekárskych knihách. Sú preverené mnohými generáciami a stovkami rokov užívania a sledovania ich účinkov. Každá bylinka má svoj konkrétny účel, v zmesi môžu vzájomne posilňovať svoje pôsobenie či naopak zmierňovať niektorý z účinkov, ktorý konkrétny pacient nepotrebuje.

V dnešnej dobe je známych a popísaných tisíce bylinných liečiv. V praxi sa najčastejšie využívajú kombinácie vyše 600 druhov. Zmesi bylín sa podávajú v rôznych formách.

- **Odvar (Tang)** má tisícročnú tradíciu. Táto forma je najúčinnejšia – varom sa najlepšie uvoľnia liečivé látky. Príprava odvaru má svoje štandardy a postupy, ktoré je potrebné dodržať. Často má odvar výrazne horkú chuť.
- **Prášok (San)** sa získava drvením alebo mletím. Výhodou je jednoduché podávanie, priamo sa zapíja, nevyžaduje zložitú prípravu a pôsobí rýchlo. Je menej účinný, ale chutnejší. Je často podávaný deťom alebo na doliečenie. Jeho variantom je varený prášok, ktorý sa povarí vo vode a pije sa precedený odvar.
- **Granulovaný prášok (Keli san)** – nová forma aplikácie vytvorená modernými technologickými postupmi, pri ktorej sa výťažky z liečiv koncentrujú a sušia do malých granúl. Recept si zachováva vlastnosti prášku a ľahko sa užíva.
- **Kapsule – želatínové tobolky** s obsahom jemného prášku jednotlivých liečiv. Výhodou je ľahké užívanie, hlavne u horkých liečiv.
- **Guličky (Wan)** – získané premiešaním práškových liečiv s vodou alebo medom a glazované pri vysokej teplote. Pôsobia postupne, ich účinok je mierny a pomalší. Často sa aplikujú pri chronických ochoreniach.
- **Koncentrované guličky (Nong suo wan)** patria medzi novšie produkty. Hutný odvar z liečiv sa mieša s práškom z liečiv, zahusťuje sa varom a suší. Výhodou tejto formy je vysoká koncentrácia účinných látok.
- **Elixíry, čaje, alkoholové výluhy, čipky, oleje, masti a rôzne náplasti** patria medzi ďalšie formy.

•

Systém tradičnej čínskej medicíny je logický a presný, ale súčasne aj poetický a symbolický. Pre popis jednotlivých stavov organizmu sa veľmi často využívajú príklady vychádzajúce z pozorovania zmien a vzťahov v prírode. Krásnou úlohou terapeuta čínskej medicíny je zistiť, aké je aktuálne počasie v organizme konkrétneho pacienta, predpovedať jeho vývoj, porozumieť celkovej klíme a namiešať takú presnú bylinnú zmes, ktorá vráti človeku rovnováhu a harmóniu.

•

Leto, SRDCE a TENKÉ ČREVO

Leto je ročným obdobím srdca a jeho párového orgánu – tenkého čreva.
Teraz je ich energia najsilnejšia, sú najaktívnejšie.

text _ Anka Kanovská



Tak je to aj s prírodou, ktorá je v lete v plnej sile, všetko kvitne, rastie do výšky, stúpa k slnku – k jangu. V lete by sme mali tráviť veľa času vonku. Vnímať tú silu energie, vpustiť ju do svojho vnútra a nechať slnko, aby nás poriadne zohrialo, nech si nazbierame do zásoby dostatok teplej, jangovej energie na zimu. Leto prináša aj dobrú náladu, prirodzený pocit radosti a zároveň viac pohybu a životnej sily. Srdce človeka je prirodzene šťastné. Obom orgánom však môžeme dodať ešte viac energie ideálnou životosprávou a stravovaním.

ČO IM PROSPIEVA?

V letnom období treba dávať prednosť osviežujúcej strave a jedlám, ktoré produkujú telesné tekutiny. Tými sú najmä **červené melóny, jahody, čerešne** – sú zároveň aj prirodzene červenej farby, farby elementu ohňa, ktorý patrí energii srdca a letnému obdobiu. **Marhule** majú prirodzený obsah draslíka, nielen však vo forme ovocnej dužiny, ale aj svojimi **jadierkami**. Majú horkú chuť a vysoký obsah vitamínu B17 – amygdalínu, ktorý má protirakovinové účinky. V Číne z týchto jadierok vyrábajú výborné marhuľové mlieko.

Hlávkový šalát a iné druhy zelených šalátov vynikajúco osviežia a doplnia naše tekutiny i energiu. Často zabúdame na horkú chuť, ktorá je podľa čínskeho pentagramu práve chuťou, ktorá prináleží orgánom srdca a tenkého čreva. Väčšine ľudí veľmi nechutí, tak ju vynechávajú z jedálnička. Ten by však práve mal obsahovať rovnaký pomer všetkých chutí – kyslej, horkej, sladkej, pikantnej a slanej. Horká chuť sa prirodzene nachádza v **žite (raž),** ktoré uvoľňuje stagnácie v tele a dáva do pohybu vnútorné pochody. Z obilnín je tu ešte **ovos,** ktorý je veľmi chutný, najmä



Vysoký krvný tlak

Namiešajte si čaj z kvetu Hlohu obyčajného 100 g, listu Medovky lekárskej 50 g a vetvičiek Imela bieleho 50 g. Najlepší účinok dosiahnete, keď si všetky bylinky spolu zmiešate, polievkovú lyžicu tejto zmesi zalejete večer pol litrom vlažnej vody a necháte do rána macerovať. Na druhý deň zmes precedíte a popíjate. Je dobré vypiť 2 šálky denne. Čaj sa nevarí.

Nízky krvný tlak

Skúste pravidelne do jedla pridávať štipku sušeného rozmarínu. Hodí sa ako korenina k mäsu, grilovanej zelenine alebo do polievky. Dobre pôsobí aj jačmenná kaša na raňajky s čerstvým ovocím, dochutená jačmenným sladom. Účinné sú aj cvičenia, ktoré rozprúdia krv. Keď však nie je dostatok času pomôže aj vyložiť nohy hore alebo spraviť sviečku.

keď sa nasucho opraží, zaleje vodou a podáva sa s ovocím. **Červená repa (cvikla) a červená paprika** tiež posilňujú a spevňujú srdce svojimi účinkami i svojou farbou. Horké sú aj **artičoky, bambusové výhonky, čakanka, klíčky z alfa-alfa alebo mungo fazule, karfiol**



či brokolica. Všetky spomenuté potraviny pomáhajú vylučovať z tela von nadmernú horúčavu. Zľahka povarená **cukrová repa** rozhýbe energiu a krvný obeh a vysušuje nadmerné vlhko v tele. Všeobecne platí, že by sme mali jesť v lete málo mäsa, veľa ovocia a zeleniny v čerstvom stave alebo mierne tepelne upravené. So studenými potravinami to však netreba preháňať, pretože žalúdok a slezina stále potrebujú teplo, aby dokázali tráviť potravu. Žiadny extrém nie je dobrý. Ak si po dobrom jedle dáme v lete zmrzlinu, spomalí to trávenie a žalúdok „ťahá" teplo z iných orgánov tela, pretože sme ho zachladili. Srdce je najteplejší orgán a práve týmto ho môžeme oslabiť. Nášmu srdcu prospeje aj **život s láskou, schopnosť odpúšťať, chápať a počúvať druhých i seba.** Zamerať sa na pozitívne myslenie, hľadať v ľuďoch len dobro, vedieť ich oceniť a pochváliť a to nielen za ich činy, ale aj za pekný účes alebo nové topánky. Ak si nájdete nejakú záľubu a správnu rovnováhu medzi prácou a odpočinkom, vaše srdce to poteší.

ČO ICH OSLABUJE?

V lete sa treba vyhýbať potravinám, ktoré príliš zahrievajú organizmus. V kombinácii s všadeprítomným teplom by to mohlo vyvolať ťažkosti, najmä u osôb s ochoreniami srdca. Preto radšej nekonzumujte **zázvor, čili, cibuľu, pór, horčicu, grilované mäso, čierny čaj, kávu a alkohol.** Samozrejme, keď si doprajete jednu grilovačku počas leta, nič sa nestane. Len vedzte, že to viac zaťaží váš organizmus, najmä srdcovo-cievny systém. Preto by ste sa po takýchto hodoch mali postiť a detoxikovať. Koniec-koncov grilovaná zelenina tiež nie je zlá a zdraviu prospeje omnoho viac, stojí to za zváženie!
V lete sa treba tiež vyhýbať intenzívnemu teplu najmä v obedňajších hodinách. **Vnútorná horúčava v organizme môže zapríčiniť stúpanie krvného tlaku, migrény, návaly tepla do hlavy, nespavosť, rušivé sny alebo búšenie srdca. Telesnou tekutinou srdca je pot.** Úzko súvisí s krvou, ktorú srdce riadi. Prílišné potenie (po námahe, pri športe, v saune, na slnku...) prináša z pohľadu čínskej medicíny vyčerpávanie energie, oslabovanie krvného obehu a následné oslabovanie srdca. Číňania preto neodporúčajú liečebné metódy, pri ktorých sa potíme (ako napríklad sauna) – najmä pre ľudí, ktorí majú akékoľvek ochorenie súvisiace s krvným obehom, krvotvorbou, srdcom, alebo majú menej energie. V lete alebo pri športe sa telesné tekutiny v tele viac spotrebúvajú a vysušujú. Dôsledne ich dopĺňajme a dbajme na dostatok šťavnatej stravy.
Nadmerné emócie, neharmonický duševný život, príliš kritické a negatívne myslenie, stres a časové vypätie tiež neprispievajú k zdravému srdcu. Tu pomôžu dýchacie cvičenia, meditácie a pokojné telesné cvičenia ako joga, tai-čchi alebo čchi-kung.

CHOROBNÉ PREJAVY DISHARMÓNIE SRDCA A TENKÉHO ČREVA

Stav nášho srdiečka sa prejavuje na našej tvári a očiach. Keď je srdce zdravé, tvár má prirodzenú sviežu farbu s mierne červenými líčkami, je jasná a pružná, v očiach vidieť živý záujem o okolitý svet a radosť zo života. Spomeňte si na to, ako žiari vaša tvár, keď prežívate lásku, alebo keď sa vám niečo dôležité podarí a vy zrazu žiarite, v očiach máte iskričky a po celom tele sa vám rozlieva pocit radosti. Toto všetko blahodarne pôsobí práve na náš najdôležitejší orgán – srdce. Sú to prejavy jeho správneho fungovania. Keď je však pokožka tváre bledá, sivá až fialová, ste smutní, melancholickí, je to znak oslabenia srdcovej činnosti. Môže to byť spôsobené negatívnym zážitkom v živote, stratou alebo sklamaním, pocitom, že vám druhí nerozumejú a následným uzatváraním sa do seba. Okrem toho sú typickými príznakmi oslabeného srdca a tenkého čreva bolesť pri srdci, búšenie srdca, tlak na hrudi, vysoký krvný tlak, bolesti ľavej ruky, nespavosť, nadmerné snenie, psychické poruchy, zlé prekrvenie končatín, zlá artikulácia a iné poruchy reči, afty v ústnej dutine, zápaly močového mechúra, nadúvanie, zlé vstrebávanie živín, vitamínov a minerálov, bolesti brucha, bezdôvodný smiech, ľakavosť.

Vládca orgánov

Srdce

KLASICKÉ ČÍNSKE LEKÁRSKE DIELA UVÁDZAJÚ, ŽE SRDCE JE VLÁDCOM VŠETKÝCH ORGÁNOV V TELE A SÍDLOM PSYCHIKY A VEDOMIA. TU JE ROZDIEL OPROTI NAŠEJ ZÁPADNEJ MEDICÍNE, KTORÁ ZA TENTO ORGÁN POVAŽUJE MOZOG. PODĽA ČÍŇANOV V SRDCI SÍDLI DUŠA, KTORÁ RIADI PSYCHIKU, VEDOMIE A MYSEĽ, ALE AJ CELKOVÝ VZHĽAD A VYSTUPOVANIE ČLOVEKA A JEHO OSOBNOSŤ. CEZ SRDCE VNÍMAME SVOJE VNÚTRO, POCITY, BOLESŤ ČI RADOSŤ A PRIJÍMAME PODNETY Z VONKAJŠIEHO SVETA – ĽUDÍ A UDALOSTI OKOLO NÁS. SRDCE A TENKÉ ČREVO SÚ ORGÁNMI LETA, TEDA SILNEJ ENERGIE A POHYBU, S KTOROU SA STOTOŽŇUJE AJ SPOMÍNANÝ FAKT, ŽE SRDCE RIADI V TELE KRVNÝ OBEH A CELÚ CIEVNU SÚSTAVU. SRDCE ZODPOVEDÁ ZA KVALITU KRVI A STAV CELEJ KRVNEJ SÚSTAVY, KTORÚ TVORIA ŽILY, TEPNY, CIEVY A VLÁSOČNICE. ZDRAVÉ SRDCE POTREBUJE ZDRAVÚ KRV, KTOREJ MÁ BYŤ DOSTATOK, ABY MOHLA VYŽIVOVAŤ VŠETKY OSTATNÉ ORGÁNY V TELE.

Srdce, slezina a pľúca – najdôležitejšie orgány

Energia a sila srdca zabezpečuje jeho správne pulzovanie. Každý impulz, buchnutie srdca poháňa krv vpred a tým roznáša výživu a informácie do všetkých častí organizmu – do orgánov, do tkanív aj do pokožky. Podľa tradičnej čínskej medicíny srdce taktiež **napomáha produkcii krvi.** Slezina vytvára energiu z potravy, pľúca zasa zo vzduchu – všetka táto energia sa zmieša, príde do srdca, ktoré ju pridá do krvného obehu a tým sa zvýši objem krvi. Preto je tak prepotrebná kvalitná strava pre slezinu a veľa čerstvého vzduchu a správne dýchanie pre pľúca. Sú totižto úzkymi spolupracovníkmi srdca.

Málo energie pre srdce

Naše srdce najviac potrápi slabá krvotvorba, nedostatok energie, priveľa ohňa (jangu) alebo nadmiera vlhkosti a hlienov v tele. **Keď má srdce nedostatok krvi a energie, prejaví sa to nízkym krvným tlakom, chronickým potením, nespavosťou, zlým prekrvením končatín, zábudlivosťou, závratmi a pod.** Takýto stav môže vzniknúť následkom dlhotrvajúceho alebo chronického ochorenia, nekvalitnej stravy alebo stresujúceho životného štýlu. V tomto prípade je dôležité, aby sme konzumovali potraviny, ktoré podporujú tvorbu krvi, ako **pohánka, zelené listové šaláty, špenát, červená repa, rakytníková šťava, čierny sezam** atď. Každú chorobu by sme mali riadne vyležať a po práci venovať čas aj oddychu. Energiu získame späť aj cvičením a jedálničkom plným ovocia a zeleniny.

Priveľa jangu

Naopak, keď má srdce energie viac ako treba, teda priveľa jangu – ohňa, môžu sa objaviť **migrény, vysoký krvný tlak, afty, zápcha, nadmerný smäd. Príznakom je červená tvár a nadmerné potenie,** z psychických prejavov sa môže objaviť **zmätenosť.** K tomuto stavu dôjde väčšinou vtedy, keď sú dlhodobo stiesnené emócie srdca, alebo častou konzumáciou štipľavých, sýtych a ťažkých jedál a tvrdého alkoholu. Pri prevahe









jangu sa snažíme obohatiť stravu o viac osviežujúcich potravín a jedlá horkej chuti **(zelené listové šaláty, čakanka, jačmeň, marhule, brokolica, artičoky, karfiol, špenát, cuketa a čerstvé ovocie),** ktoré pomáhajú potlačiť príliš stúpajúcu jangovú energiu. **Svoje pocity nepotláčame.** Keď sme smutní alebo sklamaní, skúsme sa o tom porozprávať s niekým, koho máme radi. Niekedy stačí dostať všetko zo seba von a hneď sa človeku uľaví. Srdce býva ohrozené aj nahromadením vlhkosti a hlienov, najmä z nesprávnej životosprávy. Číňania tvrdia, že vlhkosť v tele blokuje náš intelektuálny vývin, naše vnímanie, chápanie alebo aj rýchlosť reakcií. Preto sa radšej vyhýbajú potravinám, ktoré vlhkosť spôsobujú. **Neodporúčajú mlieko a mliečne výrobky, ani veľa cukru a sladkostí.** Naopak snažia sa vlhkosť z organizmu odstrániť napríklad **pomocou bielej reďkovky, čaju zo Sladovky hladkoplodej a fenikla, čerstvou mrkvovou šťavou, hubami alebo chrenom.**

Diagnostika z jazyka

Sval, ktorý prináleží k srdcu a tenkému črevu, je jazyk. Dráha srdca má malú odbočku, ktorá vedie až ku koreňu jazyka. Preto je často jazyk zasiahnutý pri ochoreniach srdca. Zlá artikulácia, dokonca až strata schopnosti komunikovať verbálne, pomalé vyjadrovanie alebo naopak rýchle až zmätené rozprávanie, poukazujú na oslabené srdce. Tieto príznaky sa môžu prejaviť už pred vážnym ochorením srdca, alebo ako jeho následky. Vo väčšine prípadov infarktu sa stretávame práve s poruchami artikulácie, kvôli zlej hybnosti jazyka. Srdce je vládcom všetkých orgánov, kontroluje ich, zabezpečuje im výživu, vie o ich ochoreniach a ich emóciách. V čínskej medicíne existuje diagnostika z jazyka, pretože jazyk patrí k systému srdca a odzrkadľuje sa na ňom stav jednotlivých orgánov.

Pozor aj na tenké črevo

Párovým orgánom srdca je tenké črevo. Preto sa často pri srdcovo-cievnych

• SRDCE A MUŽI

Srdce je náš najjangovejší, najohnivejší orgán. Muži sú z pohľadu čínskeho lekárstva tiež jangoví a preto bývajú častejšie postihnutí ochoreniami srdca. Ich srdce sa rýchlejšie rozpáli.



ochoreniach stretávame aj s poruchami trávenia, zlým vstrebávaním živín alebo ťažkosťami s cirkuláciou vody v tele. Okrem toho, že tenké črevo prijíma natrávenú potravu zo žalúdka a pokračuje ďalej v procese trávenia, zabezpečuje aj vstrebávanie živín cez črevné steny a posiela nadbytočné tekutiny do močového mechúra, odkiaľ sa vylúčia von z tela. **Činnosť tenkého čreva podporujeme rovnako ako činnosť srdca stravou bohatou na tráviace enzýmy, čerstvé ovocie a zeleninu, predovšetkým červenej a zelenej farby.**

Emóciou srdca je radosť

Keď je prirodzená a harmonicky vyvážená, poukazuje na dobrý zdravotný stav srdca. Bezdôvodný smiech, prílišná radosť z čohokoľvek, alebo naopak smútok a melancholia poukazujú na poruchu vo funkciách srdca. •

Šalát s čakankou:

Na tento letný osviežujúci šalát potrebujeme ľadový šalát, čakanku, endíviu (alebo akýkoľvek iný druh zeleného šalátu), bielu reďkovku a čerstvé klíčky z alfa-alfa. Všetky suroviny dobre prepláchneme čistou vodou. Šaláty natrháme prstami na menšie kúsky, aby sa nestratili dôležité vitamíny a minerály, pridáme najemno postrúhanú bielu reďkovku a celé klíčky. Všetko dobre premiešame a zalejeme zálievkou. Tú si môžeme pripraviť napríklad zmiešaním šťavy z polovice citróna a lyžice javorového sirupu.

Bobkový list – nedocenená bylinka:

List z rastliny, ktorá sa oficiálne volá Vavrín bobkový je veľmi užitočná vec. Vlastnosti tejto bylinky ešte nie sú celkom prebádané, ale naše staré matere a dobrí bylinkári vedeli veľmi dobre, kedy ju použiť. Nielenže blahodarne pôsobí na trávenie, ale aj prečisťuje cievny systém a krv. Používa sa ako prísada do akéhokoľvek jedla – do polievky, k mäsu, do prívarkov či do dusenej zeleniny. Bobkový list necháme v jedle iba počas varenia, potom ho zahodíme, nekonzumuje sa priamo.



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina@alternativ.sk

Klinika bez liekov?

Presne tak.



- tradičná čínska medicína
- akupunktúra
- akupresúra
- fytoterapia
- moxibuscia
- bankovanie
- omladzovanie tváre
- biorezonančná terapia
- antinikotínová liečba
- Bachova kvetová terapia
- homeopatia
- psychoterapia
- masáže

www.terramedica.sk

prvá klinika alternatívnej medicíny

Digital Park, blok B,
Einsteinova 23, Bratislava

TERRA MEDICA
Klinika alternatívnej medicíny

Ach tie šaláty!

Sú osviežujúce a tak jednoduché!

Nie je nič chutnejšie na letné horúce dni ako čerstvý šalát z netradičných ingrediencií.

Šalát Farro

POTREBUJEME

200 g pšenice s ovsom • 250 g cherry paradajok • 2 PL olivového oleja • 1 malú červenú cibuľku, posekanú na jemno • 3 stonky francúzskeho zeleru • 60 g syra pecorino • 3 PL namočených hrozienok vo vode • 5 stoniek z bazalky, petržlenu a mäty • šťava citróna • soľ a korenie

Dresing: 6 PL oliv. oleja • 2 ančovičky • 1 strúčik cesnaku • 1 PL medu • 3 PL octu z červeného hrozna • soľ a korenie

PRÍPRAVA

Paradajky dáme piecť do rúry. Pšenicu s ovsom uvaríme domäkka. Potom scedíme a zmiešame s pokrájanou cibuľkou a zelerom, olivovým olejom, citrónovou šťavou, hrozienkami, osolíme a okoreníme, pridáme opečené cherry paradajky a posekané bylinky. Dresing pripravíme rozmixovaním ingrediencií, zalejeme ním šalát a posypeme syrom pecorino.

15 min

Waldorfský exotický

30 min

POTREBUJEME

600 g buľvový zeler • ½ ananásu • 100 g vlašských orechov • 1 jablko • 100 g hrozna • 80 g majonézy • 120 g kyslej smotany • 1 PL citrónovej šťavy • soľ a korenie

PRÍPRAVA

Zeler, ananás a jablko nakrájame na malé kúsky, pokvapkáme citrónovou šťavou a premiešame. Potom pridáme smotanu, majonézu a hrozno. Dochutíme soľou a korením.

Šošovicový s ovčím syrom

25 min

POTREBUJEME

2 červené papriky • 1 žltú papriku • 200 g uvarenej šošovice al dente • 1 strúčik cesnaku • 1 malú červenú cibuľku • 60 g bryndze • 4 stonky mäty • 30 g petržlenovej vňate • **Dresing:** 3 PL citrónovej šťavy • 1 PL kvasného octu • 2 PL olivového oleja

PRÍPRAVA

Papriky upečieme v rúre, potom necháme spariť a následne ich ošúpeme a zbavíme jadrovníka. Pokrájame na prúžky.Uvrenú šošovicu premiešame s posekanými bylinkami, paprikou, cibuľkou a cesnakom. Prelejeme dresingom a posypeme bryndzou. Podávame s celozrnným chlebom.



Miroslav Kubečka
(Bratislava, Slovensko)

15 min

Rukolový s pomarančom

POTREBUJEME

100 g rukoly • 100 g špenátu • 100 g radiccia • 2 pomaranče • balzamikový ocot olivový olej • soľ a korenie

PRÍPRAVA

Lístky zmešame dohromady, pridáme povykrajované mesiačiky pomaranča, zalejeme zmesou pretrepanej zálievky z oleja a octu, posolíme a okoreníme. Zľahka premiešame

Tajomstvo mladosti a krásy

Nadváha, vrásky, ochabnutá pleť, celulitída... Prejavy pôsobenia starnutia a životného štýlu, dôverne známe takmer všetkým ženám okolo 40-ky. Ktorá žena sa nikdy nezamýšľala nad tým, ako sa tento proces dá zastaviť alebo spomaliť?

To, či vyzeráme, krásne, štíhlo a mlado nás zaujímalo od nepamäti a vždy bude téma mladosti a krásy témou číslo jeden ženského sveta. Na výzore žien západného sveta sa podpisuje viacero faktorov. Stres, zlá životospráva s nedostatkom pohybu a priestoru na relaxáciu, zloženie stravy chudobné na ovocie a zeleninu, nedostatok enzýmov, ale aj odklon od prírodných liečiv a doplnkov výživy. Je zaujímavé, že čínske ženy vyzerajú aj v 40-ke na 20 a nadváhu takmer nepoznajú. Na rozdiel od nás, majú Číňania tisícročia prepracovaný systém stravovania, ktorý im umožňuje cielene podporovať funkcie vnútorných orgánov, predchádzať ochoreniam i kompenzovať civilizačné neduhy. Inak platí pre udržanie mladosti a krásy aj v čínskej medicíne rovnaká klasika ako u nás: nepiť alkohol ani kávu, nefajčiť, nejesť priveľa sladkostí, cvičiť a vyhýbať sa stresu. Dôležitou otázkou pre udržanie zdravia a dlhovekosti je pre Číňanov aj využívanie sexuálnej energie a praktizovanie energetických cvičení . Navyše, konzumujú veľa byliniek – vo forme čajov, doplnkov stravy či prírodných liekov. Využívajú pre svoje telo a vzhľad všetko, čo im príroda ponúka. **Nechajme sa teda inšpirovať čínskymi tajomstvami a skúsme si prinavrátiť mladosť a krásu silou byliniek a plodov.**

text _ Anka Kanovská





Goji – Kustovnica čínska

Chutné červené sušené plody sa pridávajú do akéhokoľvek jedla, pije sa z nich čaj alebo sa len tak pojedajú počas dňa. V Číne ich volajú plodmi dlhovekosti, pretože spomaľujú starnutie a pomáhajú zachovať mladistvý vzhľad. Majú však aj liečivé vlastnosti – znižujú krvný tlak, zvyšujú potenciu, podporujú funkciu pečene a ľadvín, zlepšujú zrak, pomáhajú krvotvorbe.

Schizandra čínska

Výrazne stimuluje celý organizmus, zabraňuje únave, zvyšuje krvný tlak, posilňuje zrak a dodáva silu. Je vhodná pri zvýšenom výkone, pre športovcov, pri dlhých cestách za volantom. Je to ovocie piatich chutí, ktoré upokojuje srdce a tým aj našu dušu. Posilňuje obličky a tým prispieva k dlhovekosti a večnej mladosti.

Sladké drievko

Oficiálne Sladovka hladkoplodá je veľmi využívaná v čínskom lekárstve. Dopĺňa chýbajúcu energiu, potláča chuť na sladkosti a má pozitívny vplyv na ženský hormonálny systém. Vylučuje z tela nadmernú vlhkosť a zadržiavanú vodu, ktorá často spôsobuje nadváhu alebo celulitídu. Je prirodzenou lymfodrenážou tela. Užíva sa formou čaju, alebo sa pridáva do jedál. U nás ju poznáme najmä vo forme čiernych pelendrekových cukríkov.



Angelika čínska

Môže sa nahradiť aj našou Angelikou lekárskou. Jej koreň hrá významnú úlohu v čínskej dietetike. Používa sa vo forme čajového vývaru alebo aj ako prísada do polievky. Spevňuje cievne steny a harmonizuje trávenie. Reguluje hormonálny systém, a preto má vplyv na udržanie mladosti a krásy.

Reishi

Táto vzácna huba rastie aj u nás, ale jej liečivé účinky objavili najmä Číňania. Jedia ju naozaj veľmi pravidelne. Nielenže významne podporuje imunitu, ale aj dlhovekosť, libido a sexualitu do vysokého veku. Dodáva energiu, pomáha krvotvorbe a dodáva výživu všetkým hlavným orgánom tela.

Maca

Pôvodne peruánska bylinka, z ktorej sa využíva najmä koreň. Je považovaná za „prírodnú modrú tabletku" pre mužov na zvýšenie sexuálnej energie. V prvom rade pomáha najmä ženám pri udržiavaní krásy a harmonizácií hormonálneho systému. Upravuje menštruáciu, únavu, neplodnosť aj funkciu štítnej žľazy. Lieči ochorenia krvného obehu a stimuluje rast vlasov.

Ruský ženšen

Alebo inak – Eleuterokok, ktorý má podobné vlastnosti ako originálny ženšen, je však oveľa viac rozšírený v prírode. Významne podporuje imunitu a zvyšuje dlhovekosť. Prispieva k dobrému spánku a oddychu, pretože má protistresové účinky. Podporuje vitalitu, sviežosť a pružnosť tela.

Škorica

Podľa čínskej medicíny harmonizuje v našom tele Jin a Jang. Zohrieva, príjemne vonia, reguluje trávenie a dodáva duševnú silu. Má afrodiziakálne a antibiotické účinky. U nás sa používa aj ako prísada do masážnych krémov alebo olejov proti celulitíde.

Spirulina

Táto sladkovodná riasa má väčší obsah živín, ako prevažná časť potravín i doplnkov stravy. Je veľmi účinným prostriedkom najmä pri znižovaní váhy. Rýchlo sa vstrebáva a pritom zvyšuje hladinu cukru v krvi, čím pomáha obmedziť vysielanie signálov hladu z nášho mozgu. Posilňuje imunitný systém, podporuje činnosť kardiovaskulárneho systému a vytvára prirodzenú črevnú flóru, čím podporuje trávenie. Podporuje prirodzenú rovnováhu a detoxikáciu organizmu.



plody, bylinky, korene



Zelený čaj

Pre Číňanov je liekom na všetko. Pijú ho vo veľkom, pretože dodáva energiu, harmonizuje vnútorné orgány a celkovo osvieži celý náš orgamiznus. Tvrdia, že viackrát zalievaný má silnejšie účinky. Zelený čaj je bohatý na antioxidanty, má protirakovinové účinky, znižuje cholesterol, podporuje funkcie srdca – tvorbu krvi.

Bylinkové čaje

Vyberte si individuálne, podľa svojich momentálnych potrieb. Mladosť a krásu podporujú najmä tie, ktoré harmonizujú trávenie: Puškvorec, Horec, Citrónová tráva, Mäta pieporná, Sladovka hladkoplodá, Medovka, tiež však bylinky, ktoré podporujú krvotvorbu: Lapačo, Alchemilka, Pastierska kapsička, Žihľava, Pšeničná tráva, alebo tie, ktoré prirodzene detoxikujú organizmus: Nechtík, Lucerna (t.j. alfa-alfa), Pestrec, Púpava, či posilňujú obličky: Prasličkа roľná, Zlatobyľ, kvet Bazy čiernej. Bylinkové čaje je dobré striedať, môžete si prípadne vytvoriť vlastnú zmes, testovať čo vám chutí a prospieva. Váš organizmus sa prirodzene rozhodne.

Rooibos

Nedá sa nespomenúť, kvôli jeho významnému vplyvu na chudnutie. Pochádza z Južnej Afriky a bežne sa u nás predáva. Pomáha lepšiemu spaľovaniu tukov, ovplyvňuje aj centrum hladu v mozgu čím znižuje pocit hladu.

Pu-erh

Je to fermentovaný čierny čaj, ktorý napomáha spaľovaniu tukov a znižovaniu cholesterolu. Harmonizuje trávenie, uľaví človeku po prejedení sa. Zároveň je to detoxikačný čaj, pretože prečisťuje krv a odbúrava toxíny.

Čerstvé ovocie

Najmä to, čo rastie v našich klimatických podmienkach všeobecne podporuje zdravie a krásu. Obsahuje veľa antioxidantov, je bohaté na enzýmy, ktoré podporujú trávenie. Prirodzený obsah vitamínov, minerálov a stopových prvkov vyživuje nielen naše vnútorné orgány, ale aj pokožku, vlasy, nechty, kosti a zuby.

Čerstvá zelenina a šťavy

Zdroje enzýmov a vitamínov, minerálov a stopových prvkov, dôležitých pre dobrú funkciu celého organizmu. Výťažky zo zeleniny sa však dajú použiť aj priamo na pokožku. Čerstvo nastrúhaná mrkva je výbornou maskou proti únave pleti. Nakrájané rajčiny stiahnu a prečistia mastnú pokožku a kúpele či obklady zo šalvie zmiernia príznaky aknóznej pokožky.

Oleje lisované za studena

Najznámejší je olivový a mandľový olej. Môžeme si ich dať na šalát, ale nájdeme ich aj v kozmetických prípravkoch. Zjemňujú a vyživujú pokožku, dodávajú jej mladistvý výzor a elasticitu.



V čom sa kúpala grófka Báthory?

Z historických zdrojov je známe, že grófka trpela nižším krvným tlakom a chudokrvnosťou. Preto jej kúpele obsahovali najmä bylinky, ktoré podporujú krvotvorbu a harmonizujú tlak. Podobný kúpeľ, v ktorom sa kúpala Báthoryčka, si môžete vyskúšať aj doma. Bude mať nielen liečivý, ale aj relaxačný účinok. Pripravte si silný odvar z niektorých z nasledujúcich byliniek alebo aj zo všetkých, nechajte ich 15 minút lúhovať a potom odvar nalejte do vane s teplou vodou. Ponorte sa až po krk a 20 minút odpočívajte.

Dubová kôra _ Stimuluje lymfatický systém, detoxikuje, lieči ochorenia pokožky, posilňuje steny žíl a tepien.

Hloh _ Jeho listy, kvety alebo aj plody harmonizujú krvný tlak a podporujú krvný obeh.

Ďatelina _ Posilňuje červené krvinky a dezinfikuje pokožku.

Malina _ Listy, plody aj kvety Maliny prečisťujú krv a podporujú krvotvorbu.

Čučoriedka _ Jej listy priaznivo pôsobia na celý cievny systém a upokojujú pokožku.

Žihľava _ Stimuluje tvorbu krvi a čistí našu pleť.

Ruža _ Jej listy dodajú kúpeľu krásnu farbu a vôňu a prirodzene omladia vašu pokožku. Omladzujúce účinky na pleť má aj voda z ružových lístkov.

Leto v hoteli Therma*****

VSTUP DO WELLNESS



od 01.06.
do 31.08. 2011
1 +1 OSOBA GRÁTIS!



Sobotné
grill večere
na letnej terase



23.07.
a 20.08. 2011
CUBA LIBRE
grill párty s Lazarom



your relax hotel

Hotel Therma *****
***** NaturMed&ConferenceHotel
Dunajská Streda

www.therma.sk | **+421 917 61 61 61**
rezervacie@therma.sk



NADVÁHA
pod lupou čínskej medicíny

Chudnutie z pohľadu tradičnej čínskej medicíny vyžaduje komplexné vyšetrenie zdravotného stavu.

Nadváha či obezita sa berie ako chorobný príznak oslabenia funkcií vnútorných orgánov. Jednotná diéta pre všetkých preto v rámci čínskej medicíny nepripadá do úvahy. Nadváhou totiž môžeme trpieť z viacerých príčin. Každý je iný, preto každý potrebuje inak upravenú stravu a iné bylinky na podporu zníženia hmotnosti. Nerovnováha môže byť spôsobená genetickými predispozíciami, nadmerným príjmom jedla a malým výdajom energie, alebo oslabením funkcií vnútorných orgánov. Tými sú predovšetkým slezina, žalúdok, pečeň a obličky.

text _ Anka Kanovská

Ryžová polievka na ráno

Večer namočenú ryžu uvarte ráno s koreňovou zeleninou, pórom, bielou reďkovkou, jarnou cibuľkou (prípadne s trochou strúhaného zázvoru), na záver mierne osoľte alebo dochuťte sójovou omáčkou. Na spestrenie chuti môžete použiť aj morskú riasu Kombu alebo Wakame. Ak dáte 3 – 4 krát viac vody ako ryže, dostanete chutnú hustú polievku.

Používajte celozrnnú ryžu alebo čiernu divú ryžu.



Posadnutí sladkosťami? Oslabená slezina.

Nedostatočná funkcia sleziny sa podľa čínskej medicíny prejavuje buď výraznou chuťou na sladkosti, alebo celkovou nechuťou do jedla, hnačkou, pocitom slabosti, nedostatkom energie, alebo naopak hyperaktivitou či nafúknutým bruchom po každom jedle. Na posilnenie sleziny je vhodné dodržiavať princíp varenej stravy počas celého dňa, ideálne s ryžovou polievkou na raňajky. Treba taktiež vylúčiť sladkosti a jesť **viac ryže, paštrnáku, cibule, cesnaku, póru, zázvoru, hovädzie a jahňacie mäso (najmä vo forme vývarov), škoricu a všetky oranžové potraviny ako sú tekvica hokaido, mrkva atď.** Všetko jedlo by v prípadoch oslabenia sleziny malo byť varené a každý kúsok jedla treba dôkladne požuť! Výborné pomáha aj čaj zo sladkého drievka (Sladovka hladkoplodá), ktorý zaručene zaženie chuť na sladké.

Očistiť sa, zosilnieť a schudnúť!

Očistná, detoxikačná kúra NEERA®



Moja cesta k víťazstvu na Miss World Australia bola vzrušujúca a potrebovala som sa cítiť a vyzerať čo najlepšie. Ďakujem NEERA DETOX, že mi pomohla dosiahnuť môj cieľ byť najlepšou ako sa len dalo.

Ashleigh Francis,
Miss World Australia 2010

OČISTA BEZ HLADOVANIA
Počas detoxikačnej kúry NEERA® nahrádzame pevnú stravu prírodným, výživným nápojom zo **stromového sirupu Madal Bal,** čerstvej citrónovej šťavy, vody a kayenského korenia. Tento nápoj stimuluje prečisťujúci proces nášho tela, uspokojuje pocit hladu a dodáva telu energiu bez toho, aby zaťažoval tráviaci trakt, prispieva k obnoveniu biochemickej a minerálnej rovnováhy v tkanivách a bunkách a urýchľuje ich regeneráciu.



TUK SA POČAS DETOXIKÁCIE ROZPÚŠŤA...
Vedľajším, ale veľmi vítaným účinkom Neera® kúry je zníženie nadváhy. Väčšina ľudí, ktorí absolvovali 7 až 10-dňovú kúru, uvádza zníženie váhy o 5 až 10 kg, ostatní schudli 3 až 5 kg. Príčinou úbytku telesnej váhy nie je strata vody, ale predovšetkým odbúranie nadbytočných tukových zásob a nahromadených odpadových látok, preto sa iba veľmi malá časť váhy (ak vôbec nejaká) po skončení diéty vráti. Detoxikačná kúra Neera® pomôže organizmu nájsť svoju prirodzenú rovnováhu a „pripomenie" mu jeho zmysel pre zdravú a vyváženú stravu.

Informácie o očistnej kúre NEERA® a zoznam predajní, ktoré ponúkajú prírodný stromový sirup Madal Bal nájdete na stránke **www.neera.sk** alebo volajte **0948 042 713**.

Za vlčí hlad môže žalúdok!

Ak je príčinou nadváhy žalúdok, máme pocit ťažkého tela, rozpínavú bolesť v brušnej dutine, nepravidelnú menštruáciu, zlé trávenie, zápchu, ťažobu v žalúdku, striedanie chutí raz na sladké, raz na slané a vlčí hlad. **Na disharmonické fungovanie žalúdka je dobrým liekom čaj z Puškvorca obyčajného, jedenie jabĺčok, ananásu a sliviek ale aj jačmeňa, špenátu, kapusty, baklažánu, bambusových výhonkov a čerstvých zelených šalátov.** Z korenín sa odporúčajú hlavne tie, ktoré podporujú trávenie – koriander, tymian, oregano a bazalka. Držte sa pravidla jesť menej, jednoducho, do stravy pridajte trošku surovej zeleniny vo forme zelených šalátov, veľa dusenej zeleniny a tepelne upraveného ovocia.

Chuť na mastné jedlá? Problémom je pečeň.

Nerovnováha v pečeni sa prejavuje tým, že sme viac podráždení, hnevliví, máme bolesti v pravom podrebrí, problémy s krvotvorbou a celkovým krvným obrazom, pichanie v pravom boku, nepravidelnú menštruáciu, žlčové kamene a chuť na mastné ťažké jedlá. Tu by bolo by dobré začať detoxikáciou pečene, pomocou olivového oleja zmiešaného s citrónovou šťavou, ktorý pijeme ráno na lačný žalúdok. Z každého použijeme jednu polievkovú lyžicu. Čo sa týka zmeny stravovania, pri preťažení pečene by sme mali jesť ľahšie jedlá a väčšinu doobeda. **Strava by mala byť bezmäsitá, s prevahou dusenej alebo narýchlo opraženej zeleniny v kombinácií s obilninami. Ráno nalačno urobí pečeni dobre aj teplý čaj z nechtíka a púpavy.**

Veľa vody v tele? Nepracujú obličky.

Či sú na vine obličky zistíme tak, že naše telo zadržiava vodu. Máme opuchnuté nohy či ruky, tiež však môžeme mať oslabené pohlavné funkcie, slabé a boľavé kolená a bedrá, studené končatiny... V tomto prípade je všeobecným pravidlom opäť teplá a pravidelná strava, menšie porcie jedla 5 - 6 krát denne, **málo mäsa a viac varených obilnín ako ryža, ovos, pšeno a jačmeň. K tomu je dobré pridať ďalšie potraviny, ktoré podporujú činnosť obličiek ako je tofu, huby, zeler, fazuľa azuki, mungo a čierna fazuľa tzv. ľadvinka, morské riasy, sezamové semienka a čaj z fenikla a prasličky.** •





REDUKCIA TELESNEJ HMOTNOSTI POD LEKÁRSKYM DOHĽADOM

Zbaviť sa nadbytočných kíl je určite žiaduce. Ako sa však vyhnúť nebezpečným diétam? Ideálna je redukcia telesnej hmotnosti pod lekárskym dohľadom. Na základe špeciálneho vyšetrenia na prístroji **InBody,** *odborne vyškolený lekár kliniky alternatívnej medicíny Terra Medica zhodnotí stav organizmu a odporučí jednoduchú, bezpečnú a v praxi overenú metódu redukcie telesnej hmotnosti. Táto* **KETOGÉNNA BIELKOVINOVÁ DIÉTA** *bola navrhnutá profesorom Georgom Blackburnom z Hardvarskej Univerzity v USA. Princípom je proteínový program zdravého chudnutia v štyroch fázach. V organizme navodí diéta špeciálny metabolický stav, v ktorom si telo pri redukcii hmotnosti dominantne vyberá spaľovanie tukov a zachovanie svalovej hmoty, čo umožní chudnutie, aj redukciu celulitídy a v konečnom dôsledku zamedzí vzniku jo-jo efektu.* ***www.terramedica.sk***

botanicus
SVET RASTLÍN

Urobte si dobre...
v záhrade plnej zmyselných vôní

HORTUS

The World of botanicus
is The World of Plants

& APOTHICUS



- relax a pokoj pre vaše telo i dušu
- certifikovaná prírodná kozmetika
- kompletná starostlivosť o vašu pokožku
- výživné krémy a pleťové masky pre všetky typy pleti
- kúpeľové soli, peny, oleje
- bio kvalita s liečebným účinkom
- **bio a bezlepkové potraviny**

Predajňa v Bratislave
podchod na Hodžovom nám.
po – pia: 7.00 – 19.00 h
sobota: 9.00 – 13.00 h

www.botanicus.eu.sk

• Nové poznanie a tvorivosť

FESTIVAL DYCH ZEME

„Ak ľudia vyčistia svoj vnútorný priestor, prestanú znečisťovať Zem.“ Toto je motto festivalu Dych Zeme. 8. októbra môžete opäť zažiť v Šamoríne maratón prednášok, workshopov, filmov, tvorivých dielní a koncertov, zameraných na témy ekológie, zdravého životného štýlu, duchovného a osobného rozvoja. Okrem tradičných tém, sa môžete ponoriť do rodinných konštelácií, dozvedieť sa viac o lotosovom pôrode, zistiť ako súvisí budhizmus s ekológiou alebo si vyskúšať si výrobu domácej kozmetiky. Súvislosti medzi silou prírody v nás a okolo nás na ceste sebaobjavovania poodhalíte na interaktívnej prednáške Slávky Halčákovej Ekológia duše. Budete mať tiež jedinečnú príležitosť vyskúšať si meditáciu v pohybe, akú tradične praktikujú Súfijskí Derviši. Ich symbolický a očisťujúci tanec je cestou k oslobodeniu a pohľadom za bežnú realitu. Príďte si oddýchnuť, nabrať nové sily, naučiť sa a vyskúšať si veľa nového.

DERVIŠSKÉ TANCE VÁS PRIVEDÚ HLBŠIE K VLASTNEJ TVORIVEJ SILE.



• **www.zivica.sk/dychzeme**

• Terapia farbami a vôňami

VOŇAVÁ DIAGNOSTIKA SLÁVKY HALČÁKOVEJ



NÁJDITE ODVAHU UPLATNIŤ SVOJ TALENT A REALIZOVAŤ SVOJE SNY.

• **www.slavkahalcakova.sk**

O Slávke Halčákovej vieme, že je skvelou herečkou, ktorej postavy sú na javisku precítené do najmenších detailov. Jej životná cesta hľadania ju však priviedla aj k alternatívnej terapii - do sveta emócií a esencií. Možno práve preto, že celý život pracuje s emóciami na javisku, dokáže lepšie vidieť do vnútorného sveta ľudí. Účelom jej "voňavých konzultácií" je pomáhať klientom nájsť odvahu uchopiť a uplatniť svoj talent, spojiť sa s vlastným potenciálom a tvorivosťou. Pomáha porozumieť zraneným emóciám a vystopovať mentálne programy, ktoré človeka oberajú o energiu. Na ceste k harmónii, k zdravému životnému štýlu, k zdravým vzťahom, ku kariére a životnému zámeru odporúča Slávka konkrétne nástroje a po spoločnom rozhovore vytvára klientovi na mieru harmonizujúcu voňavú esenciu. Pracuje s prírodnými voňavými silicami, s farebným systémom Aura-Soma, s alchymickými parfumami Rafaella, s vibračnými esenciami z brazílskeho dažďového pralesa-Araretama a s vlastnou inšpiráciou.

• Iný pohľad

CEZ OKNO

Ak túžite po duchovnom rozvoji a radi odkrývate veci do hĺbky, vyberte sa na výpravy za poznaním na portál cez-okno.net. Nájdete tam viac ako 400 článkov z najrôznejších oblastí. Od spoločenských tém po informácie o zdraví, výskume a vede. Od mystiky, ezoteriky a spirituality až po témy o záhadách, civilizáciách a vesmíre. Cieľom autorov progresívneho internetového denníka bolo vytvoriť voľne dostupný portál, plný alternatívnych informácií, ktoré sa dnes čoraz rýchlejšie stávajú všeobecne uznávanými a samozrejmými faktami. Portál cez-okno.net uverejňuje články, ktoré mainstream prehliada, a ktoré majú zaujímavú filozofickú i argumentačnú hodnotu. Prináša iný pohľad na veci, ktoré sa dejú okolo nás a bytostne sa nás dotýkajú. Je oknom do sveta nového poznania cestou nekonvenčných a cenných informácií. Pozrite sa na svet okolo seba „cez okno". Inšpirujte sa, zorientujte sa a odhaľujte tajomstvá.

WEB, KTORÝ OTVÁRA NEPOZNANÉ OBZORY.



• **www.cez-okno.net**

SPÔSOB PRÚDENIA ENERGIE OKOLO NÁS OVPLYVŇUJE NAŠU NÁLADU, ZDRAVIE I NÁŠHO DUCHA.



• **www.archea.sk**

• Zdravé bývanie a projektovanie

VIAC O FENG SHUI

Na to, aby si ľudské bytosti mohli vytvoriť vo svete domov, potrebujú cítiť duchovné princípy. Naozaj nie je náhoda, kde a komu sme sa narodili, kde a ako bývame, koľko a v akých podmienkach pracujeme. Umenie narábania s energiou spočíva v jej rozpoznaní, zhromaždení a vedomom smerovaní. Priestory vnútri budov sú nádoby, v ktorých sa rodíme, rastieme a žijeme. Tvary vpisujú do nás svoje odtlačky veľmi hlboko. Priestor formuje našu osobnosť, môže dokonca urýchľovať náš vývoj na všetkých úrovniach bytia. Cieľom Akadémie ARCHEA je naučiť ľudí žiť v harmónii so sebou, s priestorom a prírodou. Tiež však naučiť staviteľov, ako stavať zdravé budovy a projektantov, ako navrhovať stavby plné energie. Vyučovanie v oblasti geomantie, Feng Shui, stavebnej biológie, náuky o farbách, tvorby záhrad, hygieny a očisty priestoru, prebieha formou víkendových seminárov a ročných vzdelávacích cyklov.

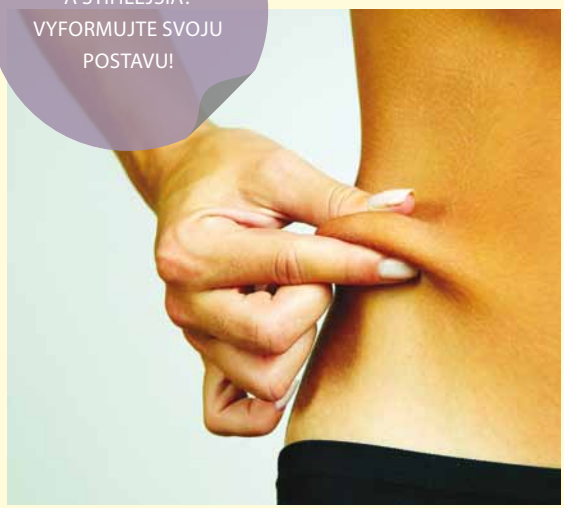
• Novinky v chudnutí

KRAJŠIE KRIVKY

Novinkou na Slovensku je Slimwave – prístroj na najúčinnejšie formovanie postavy, jednotka na svetovom trhu.

Vykonáva špeciálny program, tzv. elastometrickú analýzu – meranie stavu spojivového tkaniva. Hodnoty sa ukladajú na pamäťovú kartu, a tak je možné vytvoriť individuálny program formovania tela, či liftingu tváre. Výsledky sú viditeľné už po prvom ošetrení. Slimwave pôsobí mechanicky na tukové bunky, vyhladzuje celulitídu, strie, ochabnutú pokožku, ale aj vrásky, jazvy či akné. Terapiu môžete doplniť lymfodrenážou, ktorá pomáha z lymfy vylučovať nahromadené jedy a tuky. Nadváha býva totiž často spôsobená aj hromadením vody v tele. Tok lymfy urýchľuje aj atomizované morské bahno Parafango, ktoré navyše hĺbkovo čistí a revitalizuje pokožku a zlepšuje krvný obeh. Všetky tri terapie výrazne zlepšujú elasticitu pokožky, ale predovšetkým naštartujú v organizme procesy odbúravania tukov. Ak pridáte ešte pohyb a zdravšiu stravu, výsledok je zaručený.

BEZ CELULITÍDY A ŠTÍHLEJŠIA? VYFORMUJTE SVOJU POSTAVU!



• **www.perfectbody.sk**

MAXIMÁLNY OBJEM A DĹŽKA RIAS S PRVOU VIACÚČELOVOU MASKAROU.



• **www.fann.sk**

• Do každej kabelky

NOVÁ RIASENKA OD MAX FACTOR

Chcete mať neodolateľné riasy? Max Factor prišiel s prevratnou novinkou – prvou super objemovou a predlžujúcou riasenkou False Lash Effect Fusion Mascara v jednom, ktorá vznikla spojením najväčšej kefky s najpokrokovejším zložením farby pre husté a dlhé riasy – od korienkov až po končeky. False Lash Effect Fusion spája najdokonalejšiu kefku Max Factor s inovačným zložením farby, ktorá pozostáva z nylonových vláken. Tie sa pri aplikácii dostávajú na vlastné riasy a dodávajú im až dvojnásobný objem a predĺženie. Zloženie farby umožňuje vrstvenie, takže si vzhľad rias môžete prispôsobiť na akúkoľvek príležitosť. False Lash Effect Fusion Mascara dodáva objem, oddeľuje a predlžuje riasy, vďaka čomu vyzerajú naozaj príťažlivo. Je to inteligentná maskara a nevyhnutný skrášľujúci doplnok každej ženy v čiernom, čiernohnedom a tmavomodrom odtieni. Šup s ňou do kabelky!

• Tip na leto

ZDRAVÉ GRILOVANIE

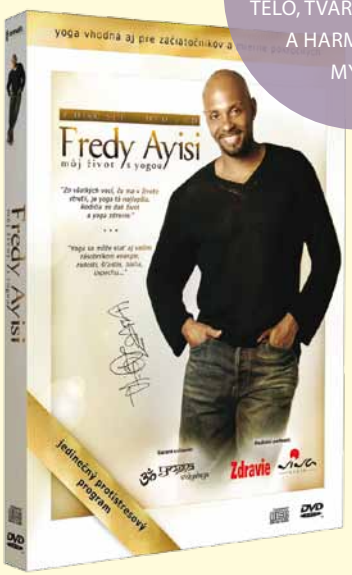
Kto z nás odolá záhradnej grilovačke, zaslúženému oddychovaniu pod holým nebom po celotýždňovej únavnej práci, posedeniu s dobrými priateľmi a ochutnávaniu všelijakých dobrôt? Určite si treba užiť takéto chvíle, ale vyskúšajte to netradične a zdravo. Ochutnali ste trebárs vegetariánsky špíz? Vzhľadom, chuťou a vôňou sa takmer nelíši od mäsového. Namiesto mäsa skúste použiť údené tofu, vegetariánsku klobásku alebo párok. Bežne dostanete kúpiť aj iné hodnotné náhrady mäsa – ako tempeh, seitan, Robi plátky či rôzne sójové salámy. Na špíz ich napichajte striedavo s kúskami zeleniny. Pre ešte lepšiu chuť môžete hotové špízy 3 – 4 hodiny marinovať v špeciálnej marináde z vody, oleja, morskej soli, sójovej omáčky, cesnaku, kremžskej horčice a zázvora. Potom nechajte špízy odkvapkať a grilujte iba 10 – 15 minút. Uvidíte, že výsledok takejto zdravej grilovačky prekvapí nielen vás, ale aj vašich záhradných hostí, hoci aj zarytých prívržencov mäsa! A navyše, nikto neodíde s preťaženým žalúdkom!

EXPERIMENTUJTE, A TRADIČNÉ JEDLÁ MÔŽU BYŤ ZDRAVŠIE!



• **www.dobrastrava.sk**

YOGA JE NEKONEČNÝ ZDROJ ENERGIE. OZDRAVUJE TELO, TVARUJE POSTAVU A HARMONIZUJE MYSEĽ.



• **www.gorila.sk**

• Yoga pre všetkých

CVIČENIE S FREDYM

Yoga je cesta. Nie je to len cvičenie, je to životná filozofia, ktorá formuje telo i myseľ človeka. Fredy Ayisi otvoril yogu na Slovensku pre všetkých. Okrem toho, že vybudoval yogové centrum, kam si môžete prísť zacvičiť kedykoľvek a v akejkoľvek kondícii (fredyyoga.webnode.sk), prostredníctvom svojho nového DVD prináša yogu naozaj všetkým, ktorí chcú cvičiť, aj začiatočníkom, ktorí ešte neprišli do kontaktu s yogou. Fredyho DVD Môj život s yogou – to je 200 minút praktického cvičenia, pripraveného v dvoch verziách so zreteľom na začiatočníkov – s podrobným vysvetľovaním ako cvičiť a koncentrovať sa, ale aj s možnosťou pre mierne pokročilých, ktorí môžu vysvetľovanie vynechať a zamerať sa na samotné cvičenie. Na DVD nájdete 6 základných okruhov cvičenia: Energiu na ráno, Pozdrav Slnku, Yoga dance, Pozície koncentrácie, Pozície stability a Protistresovú relaxáciu. Špeciálnym bonusom je CD s relaxačnou hudbou, ktoré dokáže uvoľniť vašu myseľ, aj keď nemáte čas cvičiť.

• Imunita z prírody

ČAJ Z PRALESA

ČAJ JUHOAMERICKÝCH INDIÁNOV POMÁHA AJ PRI ŤAŽKÝCH OCHORENIACH.



• **www.cod-sk.com | 0905 493 032**

Juhoamerickí indiáni sú mimoriadne uznávaní fytoterapeuti, ktorí svoje prirodzené poznatky využívajú už tisíce rokov.

Aj lekár Thomas David, známy svojím vynálezom bedrovej platničky, si z cesty po Južnej Amerike priniesol niekoľko bylín, ktoré ho zaujali svojimi výnimočnými účinkami na imunitný systém. Indiáni ich pravidelne pili vo forme čaju, aby predchádzali chorobám. Doma vo Viedni profesor Thomas David rastliny podrobne preskúmal a začal testovať ich schopnosti aj u pacientov s nádorovým ochorením. U väčšiny pacientov zaznamenal zlepšenie stavu. Zistil, že čaj má vplyv na konečný metabolizmus buniek. Ďalšie výskumy potvrdili jeho dohady, že juhoamerickí indiáni majú v rukách vzácny dar. Ústav Maxa Plancka dokázal, že pitie čaju zvyšuje odolnosť organizmu aj u ťažko chorých pacientov. Behom 14 týždňov zosilnela aktivita ich imunitného systému o 95 % a počet prirodzených živých buniek stúpol. Dnešné skúsenosti s výživovými doplnkami CoD systému hovoria o výrazných pokrokoch pri liečbe 9-tich druhov rakoviny.

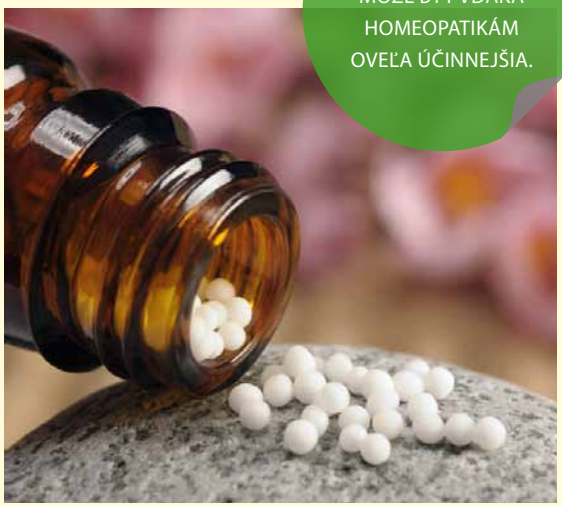
• Alternatívna medicína

BORELIÓZA A HOMEOPATIKÁ

LIEČBA BORELIÓZY MÔŽE BYŤ VĎAKA HOMEOPATIKÁM OVEĽA ÚČINNEJŠIA.

Znepokojujúco vzostupný trend má na Slovensku výskyt ochorení lymskej boreliózy.

Napriek tomu, že je borelióza v počiatočných štádiách úspešne liečiteľná antibiotikami, vieme o nej veľmi málo. Je to multisystémové infekčné ochorenie, ktoré môže napádať kožu, kĺby, nervový systém, oči a srdce. Ak pacient nemá po uhryznutí kliešťom typické kruhovité sčervenenie s výrazným okrajom, alebo si bodnutie vôbec nevšimol, býva ochorenie častým diagnostickým orieškom. Symptómy, nastupujúce týždne až mesiace po uhryznutí, môžu byť veľmi svojrázne, s nejednoznačnými signálmi a rôznymi prejavmi. Ochorenie často býva rozoznané až veľmi neskoro. V tejto fáze je pomoc alternatívnej medicíny vítaná. Predovšetkým homeopatia má viaceré možnosti. Pracuje s vlastnými silami organizmu a cielene podporuje imunitu. Liečba boreliózy sa bez antibiotík nezaobíde, ale využitím homeopatie bude terapia výrazne účinnejšia.



• **www.terramedica.sk**





www.biopark.sk

Biopark

PREDAJŇA S BIO POTRAVINAMI, BEZLEPKOVOU STRAVOU, ZDRAVÝMI SLADKOSŤAMI, BIO OVOCÍM. BIO ZELENINOU A PRÍRODNOU KOZMETIKOU.

NÁJDETE NÁS:

Aupark, Einsteinova 18, Bratislava	0911 713 965
Avion, Ivanská cesta 16, Bratislava	0911 444 922
CBC, Karadžičova 8, Bratislava	0911 713 964
Polus, Vajnorská 100, Bratislava	0911 444 923

Prírodná a účinná liečba všetkých typov hnačiek

smecta®
Simply unique
diosmectite

SME-06-06-11

Smecta

- **účinná na všetky typy hnačiek** (vírusové, bakteriálne, diétne chyby)
- **zastavuje príznaky hnačky** (urgenciu, bolesť a plynatosť) **a umožňuje skorý návrat do bežného života**
- **vysoko bezpečná – chráni sliznicu čriev, nevstrebáva sa, vhodná aj pre deti vrátane novorodencov, tehotné a dojčiace ženy**



www.hnačky.sk

KÚPITE VO SVOJEJ LEKÁRNI

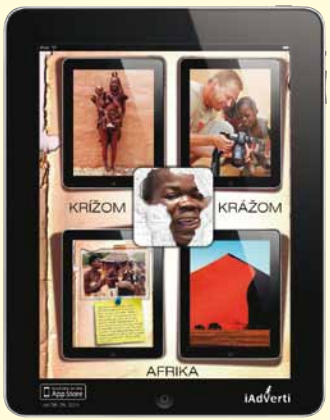
Voľnopredajný liek na vnútorné použitie. Smecta obsahuje diosmectitum. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu, alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

IPSEN
Innovation for patient care

Zastúpenie pre SR: Liek s. r. o.
Hviezdoslavova 19, 903 01 Senec

KNIŽNÉ TIPY

Zuzany Kostovčákovej



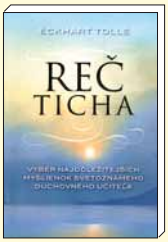
• Martin Nikodým

KRÍŽOM KRÁŽOM AFRIKA

Available on the App Store

i-adverti | 2011 | www.iadverti.com/work/sk/

Prvý slovenský multimediálny cestopis ponúka fascinujúci pohľad na africký kontinent a popisuje dobrodružnú cestu známeho slovenského moderátora a fotografa Martina Nikodýma. Počas 18 dní autor prešiel 8 000 km a navštívil 4 africké krajiny: Zimbabwe, Botswanu, Juhoafrickú republiku a Namíbiu. Z tejto cesty vznikol bohatý archív fotografií, z ktorých mnohé boli publikované vo viacerých časopisoch a uverejnené na výstavách, aj pod hlavičkou National Geographic. Sprievodný text e-knihy, pripravenej špeciálne pre iPad, popisuje jednotlivé krajiny a dobrodružné zážitky. Pri mnohých sa čitateľ neubráni úsmevu, pri iných mu stuhne v žilách krv, ale aj o tom je cestovanie. V e-knihe Krížom krážom Afrika sa dozviete aj to, ako sa Martin druhýkrát narodil, alebo prečo by ste nemali vystupovať z auta v afrických národných parkoch. Tiež na vlastné oči uvidíte ako vyzerá bankovka v hodnote sto miliárd dolárov! Prvá slovenská e-kniha má 59 strán, 160 fotografií v HD kvalite, 2 videá, 12 originálnych soundtrackov, originálne zvukové efekty, interaktívne animácie a pohodlné menu.



• Eckhart Tolle

REČ TICHA

Eastone Books | 2010 | www.eastonebooks.sk

Učenie Eckharta Tolleho o hľadaní vnútorného pokoja pri súčasnom intenzívnom prežívaní už spoznalo veľa ľudí. Bestseller Sila prítomného okamihu bol preložený do 33 jazykov a patrí k najuznávanejším knihám s duchovnou tematikou. Vnútorná transformácia, pochopenie, vplyv vlastného ega, či pocit osobného šťastia. To sú témy, ktorým sa Tolle venuje. V knihe Reč ticha obsiahol podstatu svojho učenia. Prozaický názov navodzuje to, čo objasňujú už prvé strany – v záujme dosiahnutia pokoja by sa človek mal započúvať do ticha a hlasu, ktorý sa v určitej chvíli objaví: „Kedykoľvek sa okolo vás rozhostí ticho, započúvajte sa doň. Všímajte si ho. Vnímajte ho. Načúvanie tichu vo vás prebúdza dimenziu pokoja." Pretože keď stratíte vnútorný pokoj, stratíte kontakt sami so sebou a rovnako stratení budete i vo svete okolo vás. Reč ticha je určená na meditatívne čítanie, a tak sa nedá zhltnúť na jeden dúšok. Možno práve preto sú medzi jednotlivými odsekmi prázdne miesta, poskytujúce aj formálny priestor na dlhšie zamyslenie. Odovzdávané posolstvo je silné. Právd o pokoji, myšlienkových pochodoch, uvedomovaní si, sile ega, pokore potrebnej v prítomnom okamihu i utrpení, je v takom útlom dielku naozaj dosť. Vďaka pevnej väzbe vás môže sprevádzať na cestách i necestách, aby ste ju mohli mať pri sebe vždy, keď budete mať chuť započúvať sa do reči ticha a ponoriť sa do vlastného vnútra – cez obednú pauzu v kúte reštiky, poobede na lavičke v parku, cez víkend pod stromom v záhrade, alebo v osamelý večer vo svojom obľúbenom kresle.



• Jan van Helsing

RUKY PREČ OD TEJTO KNIHY!

Anch Books | 2011 | www.anch-books.eu

Ruky preč od tejto knihy! A to doslovne, ak nie ste pripravení na otrasy svojho vnútra, lebo táto kniha nenechá vo vašom myslení kameň na kameni. Jan van Helsing vo všetkých svojich knihách odkrýva kontroverzné témy, konšpiračné teórie a zákulisné hry, ktoré mali ostať utajené pred očami verejnosti. Niektoré svojím obsahom pobúrili tak, že boli stiahnuté z predaja v Nemecku i vo Švajčiarsku. V knihe, ktorej názov je zároveň varovaním, van Helsing poodhaľuje tajomstvo Atlantídy, jaskýň v Himalájach, Nostradama, templárov, prepojenosť náboženských učení i podstatu systému univerza. Preniká do útrob a mechanizmov politických, hospodárskych a finančných kruhov, ako aj do nového svetového poriadku. Stanoviská vlád a mocenských kruhov, ktoré boli alebo sú prezentované verejnosti, stavia na úroveň poloprávd a účelových lží. Myšlienky, ktoré v knihe nachádzame, pôsobia priam neuveriteľne, lebo kompletne narúšajú všeobecne platné pravdy v konvenčnom myslení. Podporené argumentmi a vzájomnými súvislosťami však získavajú na hodnovernosti. Ak sa ich čitateľ rozhodne akceptovať, je priam nemožné, aby po prečítaní poslednej kapitoly ostal jeho pohľad na dnešný svet nepohnutý. Text je písaný pútavo a provokatívne, doplnený ilustračnými obrázkami a podfarbený osobitým lakonickým štýlom autora. Rozhodnutie, či siahnuť po tejto knihe, si dobre zvážte. Pravda totiž môže byť taká desivá, že miestami prinesie túžbu skončiť na aktuálnej strane, v záujme zachovania psychickej pohody. Ak ste však naladení na búranie stereotypov, túžite sa priblížiť k skutočnej pravde a chcete vziať život bábky unášanej prúdom do vlastných rúk, potom neváhajte a začnite hneď! V každom prípade odporúčame ponechať si od knihy určitý osobný odstup.



• René Egli

VZOREC ŽIVOTA

Eugenika | 2011 | www.eugenika.sk

Hoci máme v našich mysliach zakorenené, že všetko hodnotné dosahujeme takmer výlučne s vynaložením veľkého úsilia, autor nás už na prvých stránkach knihy privádza k poznaniu, že je to presne naopak. V skutočnosti môžeme čokoľvek dosiahnuť veľmi ľahko. Pravidlá vesmíru totiž nie sú zložité a základný princíp, ktorý potrebujeme poznať, je tiež jednoduchý. Egliho kniha chce objasniť fungovanie sveta, jeho dokonalé princípy a návod na to, ako ľudská bytosť, v ňom žijúca, dosiahne absolútnu spokojnosť a vyrovnanosť. Ak ste schopní oprostiť sa od zaužívaného vnímania spoločnosti, nájdete si čas na podstatné veci a prestanete si všetko komplikovať, potom sa prečítaním 200 strán môžete naučiť princíp LOL²A ako univerzálny vzorec života. Ten vám ukáže, ako zmeniť súčasný stav, ktorý vo vás nahlodáva nespokojnosť, na stav želaný, ktorý naplní vaše túžby a priania. A vy budete šťastní. Navždy. Podstatu princípu tvorí láska, ale nie je v jej neopísateľnosti, o ktorej nás presviedčajú psychológovia. Autor poukazuje na ekonomickú a fyzikálnu podmienenosť lásky. Uvádza konkrétne príklady toho, ako pomocou lásky a LOL²A princípu možno riešiť problémy, prekonávať prekážky a byť v dokonalej rovnováhe. Opísané zákonitosti sú základom životného mechanizmu a sú univerzálne – platia v súkromnom i spoločenskom živote, v športe, politike či podnikaní. Neuveriteľné? Príliš jednoduché? Tak sa skúste zamyslieť nad najšťastnejšími a najspokojnejšími obdobiami svojho života. Pravdepodobne zistíte, že sa zhodujú s tým, čo je popísané na stránkach Princípu LOL²A...

Rozhovor
s prvým slovenským učiteľom dharmy

NETREBA meditovať v jaskyni, TREBA byť TU a TERAZ

text _ Ľubor Košút, opát Bratislavského zenového centra _ www.kwanumzen.sk



Všetko so všetkým súvisí, my súvisíme nielen so svojimi blízkymi, ale aj so všetkými živlami, s vesmírom a hviezdami. Tak, ako hviezdy vplývajú na nás, tak aj my vplývame na hviezdy. Je samozrejme dôležité, aby sme boli najlepšie ľudské bytosti v tomto svete. Ako to robiť? Tu a teraz rozumieť svojej situácii, rozumieť tomu, čo sa s nami deje. Keď pochopíme zmysel vecí, môžeme potom vplývať na svet okolo nás, aj na celý vesmír. Ako hovoril Buddha, keď zmeníš seba, zmeníš celý vesmír, celý svet.

V posledných číslach sme si povedali niečo o zenovej praxi. Dnes vám predstavím prvého slovenského zenového učiteľa, majstra dharmy, **Olega Šuka.**

Čo to je zen?

Zen znamená hľadanie svojej vlastnej podstaty a svojej úlohy v tomto živote, na tejto planéte, v tejto krajine, vo svojej rodine. Nejde o pochopenie intelektuálne, ide o zážitok, o vnútornú zmenu, pretože to, čo prostredníctvom zenu nájdeme, nás zmení od základu. Zmenia sa naše postoje voči spoločnosti, k samému sebe a k ľuďom okolo nás, i k rodine.

Kedysi zen znamenal odísť do hôr, tam sa snažiť dosiahnuť osvietenie a nebyť reálne spojený so spoločnosťou, ale ty hovoríš, že súčasný zen znamená práve to, ako správne fungovať v spločnosti...

Najdôležitejšie je byť tu a teraz. Takže pokiaľ ľudia odchádzali do hôr, boli „vtedy a tam", v lese, skalách, v jaskyniach a nemuseli nič vážne riešiť. Naša situácia je iná. Sme v spoločnosti, v rodine a v práci, takže sa snažíme byť na 100 % tu a teraz. Je to pre nás zložitejšie a je to prejavom toho, že máme dobrú školu (Zenová škola Kwan Um, pozn. ĽK), ktorá nás práve tieto veci učí. Kedysi naozaj stačilo byť v kláštore a okolitý svet tých mníchov či pustovníkov nezaujímal.

Ale ekonomická, politická a spoločenská situácia je teraz veľmi komplikovaná, takže byť na 100 % tu a teraz je najdôležitejšie, aby sme boli schopní riešiť aktuálne problémy, boli v dianí, aby sme odpovedali správnymi činmi na tie výzvy, na ktoré nie sú žiadne recepty, lebo mení sa všetko – od morálnych hodnôt až po hodnoty etické. Búrajú sa všetky ustálené rámce, ktoré existovali predtým a ľudia nemajú šajn, čo majú robiť v tomto svete. To, čo platilo predtým, už neplatí. Sú nové výzvy a k nim sa môžeme postaviť len nepredpojato a veľmi citlivo. Nedá sa to naučiť, nedá sa to niekde prečítať či nacvičiť. Každá sekunda je nová. To, čo platilo včera, dnes už platiť nemusí a čo platí zajtra, dnes ešte

neplatí. Zen nám v tomto pomáha a učí nás nepripútavať sa k tomu, čo bolo a nevytvárať si nejaké ilúzie do budúcnosti. Tiež snažiť sa reagovať maximálne prospešne pre všetkých. Pre všetky cítiace bytosti v situácii, v ktorej sa práve nachádzame.

Praktizoval si zen ešte za čias socializmu. Ako to vyzeralo vtedy?
Bolo to undergroundové hnutie. Vtedy boli zakázané všetky duchovné smery,



snáď len joga mala nejaké výnimky. Schádzali sme sa v Čechách, viac-menej konšpiračne, a bolo to len pár mesiacov pred koncom socializmu. Našťastie, vtedy už mali vládne orgány veľa iných problémov, takže sa na nás príliš nesústredili, naháňali stúpencov Haré Krišna a pár disidentov, čo sa venovali budhizmu v Čechách. Potom prišla nežná revolúcia a zenové hnutie sa mohlo ďalej rozvíjať. Myslím, že to bolo akurát na poslednú chvíľu (smiech). Neboli tu totiž žiadni učitelia, neboli žiadne knihy, okrem hŕstky samizdatov. Na Slovensko chodil jeden učiteľ z Poľska, museli sme začať z nuly, niekedy sme ani nevedeli, čo máme robiť, takže prax vyzerala veľmi zaujímavo (smiech). Potom, keď sa otvorili hranice, sa situácia zlepšila. Teraz máme dosť všetkého, čo potrebujeme, iba ľudí, ktorí naozaj hľadajú zmysel svojho života, je málo. Čím je situácia lepšia, tým je ľudí menej. Ako hovoril náš učiteľ, zenový majster Seung Sahn: „Zlá situácia je dobrá situácia a dobrá situácia je zlá situácia."

V septembri roku 2009 si obdržal inku, čo to znamená inka?
Inka je oficiálna ceremónia, počas ktorej zenový majster odovzdáva svojmu študentovi povolenie vyučovať kongany. Tento študent prešiel špeciálnym výcvikom v konganových rozhovoroch a po ceremónii už môže vyučovať konganový zen. Ja som splnil všetky kritériá a teraz žnem následky. Musím chodiť, cestovať, učiť a dávať interview (smiech).



Oleg Šuk _ Narodil sa v Kazachstane roku 1964. Študoval architektúru v Sovietskom zväze a neskôr v Bratislave. Začal cvičiť zen ešte pred novembrom 1989 so svojou ženou Zuzanou. Roku 1990 založil prvú zenovú skupinu v Bratislave a neskôr v Košiciach. Po 20-tich rokoch zenového výcviku dostal 19. septembra 2009 od zenového majstra Wu Bonga oficiálnu ceremóniu inka, pečať osvietenia a povolenie vyučovať kongany. Svoj život zasvätil umeniu, vyučuje na základnej umeleckej škole v Košiciach, má dve deti.

Si prvým učiteľom na Slovensku s týmto právom vyučovať kongany. Čo to znamená pre študentov tu na Slovensku?
Predovšetkým to znamená, že už nemôžu tak lajdáčiť:). Som nablízku, kedykoľvek sa môžem objaviť. Máme častejšie stretnutia, už sa nedá tak veľmi ulievať, takže výsledky na našich stretnutiach sa objavujú veľmi rýchlo, čo je pre nich prospešné.

Ako môže zen pomôcť tomuto svetu?
Tak, že najskôr pomôžeš sebe, že nájdeš zmysel svojho života a svoju správnu prácu v tomto živote. Ty to potom budeš šíriť ďalej, ďalší ľudia môžu prísť a hľadať a dostávať odpovede na svoje otázky a pritom budú vychádzať z vlastných skúseností, nie z naučených textov alebo pravidiel. Toto všetko má byť čerstvé, jasné a aplikovateľné v našom živote. A takto jednoducho sa to bude šíriť. Človek, ktorý našiel zmysel svojho života, má v ňom svoje miesto, môže veľa spraviť pre tento svet v porovnaní s ľuďmi, ktorí nevedia čo sú, načo sú tu, a preto môžu narobiť veľa škody svojou hlúposťou.

Čo odporúčaš robiť ľuďom, ktorí chcú začať cvičiť zen?
Na začiatku vždy odporúčam niečo si prečítať o zene, o našej tradícií, buď z webovej stránky, alebo prísť na prednášku a stretnúť sa s konkrétnym učiteľom, vyskúšať si zen na našom pravidelnom alebo víkendovom stretnutí. Máme zenové centrá v Košiciach, v Bratislave, vznikajú zenové skupiny v Žiline, Považskej Bystrici a v Piešťanoch, je dobré zúčastniť sa zenovej praxe na vlastnej koži, na vlastnej mysli. Keď im to bude vyhovovať, môžu sa o to viac zaujímať, viac zen praktikovať, meditovať, klásť si otázku Kto som? a Čo mám so svojím životom a sám so sebou robiť v tomto svete? A pokiaľ si tie otázky budú klásť úprimne a neuveria rôznym teóriám a hrám svojej mysle, možno sa správna odpoveď objaví a Slnko ich mysle bude osvecovať ich život i život ich blízkych. Pomaličky. Netreba to preháňať, netreba ísť do Číny, do Kórei, do Indie, netreba sedieť v jaskyni, treba to jednoducho len skúšať tu a teraz a aj to tu a teraz, v tomto živote a v každej chvíli, aplikovať. •

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Potrebovala by som poradiť... V mojom živote sa nachádzajú dvaja muži a ja som z celej situácie dosť zmätená!

Michal 11. 2. 1975
Braňo 13. 4. 1976
Radoslava 9. 8. 1983

Verím, že Michal môže byť pre vás až magneticky príťažlivý. Má veľa energie, je impulzívny a určite je aj veľmi sexi. Môže byť pre vás veľkou výzvou aj inšpiráciou. Braňo sa možno navonok tak intenzívne neprejavuje, je jemnejší a má hlbšie city, hoci to navonok nedá znať. Je však určite perspektívnejší a stabilnejší. Využite svoj skvelý dar komunikácie a dostaňte sa hlbšie do duší oboch mužov. Potom ľahko rozoznáte, čo je skutočné a pre vás dôležité i to, kde to škrípe.

Venujem sa liečeniu a duchovnej ceste. Chcela by som vedieť kedy a či je pre mňa vhodné založiť si rodinu? Je tento rok pre mňa vhodný na podnikanie?

Jasmína 5. 11. 1973

Pre mňa ste výnimočná, i keď sa opieram viac o váš dátum narodenia, ako o vaše meno. To máte zrejme umelecké, ale žiaľ vám výrazne brzdí vaše zámery i plány. Ak vychádzam z čísiel narodenia, je to však veľmi pozitívne. Máte silné ambície, ale i možnosť dosiahnuť akýkoľvek cieľ. Na založenie rodiny máte ešte čas. Ešte si kúsok uchmatnite pre seba. Aj podnikanie môže mať v nasledujúcom období úspech. Som si istá, že o necelé dva roky budete mať dôvod aj na inú radosť. Počas budúcej gravidity však čo najviac oddychujte a nepracujte.

Máme šancu tento rok získať pracovné povolenie v USA?

Martina 26. 3. 1978
Ždenko 15. 2. 1978

Áno, áno, áno! V tomto smere sú čísla kladne usporiadané, mohlo by to vyjsť. Avšak, je tu skryté napätie, ktoré vo vás oboch sídli. Na trón vašich citov si sadla neistota i pochybnosti. Martina má veľké ambície, i keď ich navonok neprejavuje. Neznamená to však, že nevie zabojovať. I brkom sa dá premôcť ozbrojená armáda. Čo sa týka Zdenka, je to príťažlivý muž, vie zaujať a zdá sa byť prispôsobivý, ale keď sa mu stúpi na pazúrik, dá to pocítiť. Nie silou, ale psychickým ponaučením. To je jeho doména. Keď sa však naučíte navzájom zvládať svoje povahy a chápať rozdielne priority, mohlo by to viesť i k dlhodobému harmonickému srdcovo-rozumovému vzťahu.

Čo ma čaká v partnerskom živote? Po dlhom smutnom období samoty som si myslela, že som našla niekoho výnimočného, ale nejako sa to komplikuje.

Stela 25. 3. 1985
Ján 3. 9. 1981

Trochu to vo vás samej škrípe, máte veľa nevyriešených účtov z predchádzajúcich vzťahov. Porozmýšľajte nad sebou. Vždy, keď vám príde do života muž, dokážete ho upútať svojím šarmom, osobnosťou i rozvahou. Ale keď sa vzťah rozvinie, nastúpi vaše pravé „ja" a zo skvelej víly sa stane niečo uháňajúce a podmaňujúce. Čo nevyriešite v slovnom súboji, vyriešite emóciami či tlakom, a to nie je správne. Presne na tomto princípe stáli i vaše predchádzajúce vzťahy, ktoré sa neuberali želaným smerom. Vzťah s terajším partnerom nie je zlý ani márny. Stačí sa zamyslieť nad svojimi chybami, zastaviť sa a snažiť sa viac porozumieť tomu druhému. Šance sú sľubné.

Volám sa Zuzana a zaujíma ma, čo ma čaká v najbližšom čase a či mám spoločnú budúcnosť s priateľom Jánom?

Žuzana 3.9.1966
Ján 6.3.1961

Zuzka, máte schopnosť veci zveľaďovať. Dokážete zasadiť zázračný strom, ktorý vám bude neskôr plodiť zlaté jablká. Ste veľmi pružná a šikovná, no momentálne ste na rázcestí. Ján nie je pre vás tou správnou cestou. Aj on zatiaľ len hľadá, ale, čo je horšie, nemá vám čo ponúknuť z pohľadu stability a schopnosti vám v budúcnosti byť oporou. Zatiaľ sa z jeho čísiel dá vyčítať nervozita, stres a netrpezlivosť. Rád by si našiel pokojný prístav, v ktorom by dokonale skryl svoje slabosti a zlozvyky...

Chcem vás poprosiť o radu, v našom manželstve sme prekonali už nejednu krízu, vždy som sa ho však snažila udržať kvôli deťom, ale aj zo strachu že ostanem sama a nezvládnem finančne zabezpečiť rodinu. Teraz som sa však zoznámila s mužom, pri ktorom mám pocit spriaznenej duše. Má naše manželstvo ešte šancu fungovať? A má vôbec vzťah s Ľubošom nejakú budúcnosť? Komu mám dať prednosť?

Žlatica 18. 7. 1978
Martin 1. 6. 1976
Ľuboš 15. 5. 1977

Zlatka,
ste skvelá matka aj žena. Ak sa dá, zabojujte ešte chvíľu o manželstvo. Vaša čestnosť vám pomôže. Ľuboš je, žiaľ, iba krátkodobá záležitosť, ovplyvnená sexom a plytkými citmi. Vy potrebujete muža, o ktorého sa budete môcť oprieť po citovej, aj po finančnej stránke. Nebojte sa, nájdete takého, ktorý vám poskytne stabilitu, lásku i financie. Vašou najdôležitejšou zbraňou je však teraz trpezlivosť. Ak chcete ísť do boja, musíte mať totiž najskôr súcu armádu.
Veľa šťastia!

Už dlho premýšľam nad zmenou zamestnania, no nechcem zostať dlho bez práce, ani ohroziť rodinný rozpočet, mám riskovať?

Mariana 15. 4. 1970

Ste žena do voza i do koča a navyše veľmi šikovná! Končekmi prstov sa môžete dotknúť hviezd. Máte jasný pohľad na život. Vám sa stačí ponoriť do hĺbky, preskúmať pre a proti, a nájdete správne riešenie. Pozor však treba dávať aj na to, čo sa skrýva na dne jazera. Nestačí len to, že navonok sa hladina ligoce od slnka. Som si istá, že čoskoro vám prídu i nové možnosti. Vy sa nemusíte ničoho obávať.

Stretnem v najbližšom období muža, s ktorým budem šťastná a budeme mať vážny vzťah?

Anna 8. 7. 1982

Kam sa ponáhľate?
Veď ste ešte mladá! Skúste najprv využiť svoj veľký talent. Realizujte sa ako najlepšie viete. O to, či nájdete partnera, sa naozaj nestrachujte. Máte obrovský zmysel pre harmóniu, spravodlivosť i stabilitu a veľké sociálne cítenie. Bude z vás skvelá partnerka a mama. Ak si však budete vyberať partnera: „vyberajte len kvalitné ovocie".

Mám dlhoročný vzťah a začali sme spolu bývať v jeho byte. Partner má silnejšie finančné zázemie u rodičov, ako ja. Otázka je, či nepoznačia peniaze náš vzťah a či si môžem tohto muža zobrať?

Veronika 8. 1. 1986
Miroslav 3. 9. 1985

Veronika,
vy ste výnimočná a veľmi schopná žena. Viac si verte. Viete si zarobiť peniaze aj zorganizovať všetko, čo potrebujete. Navyše ste mladá a príťažlivá. Miroslav je veľmi ambiciózny (niekedy to až preháňa) a v budúcnosti môže byť veľmi úspešným mužom. Pre vás je určite stabilným partnerom. Vždy sa voči vám zachová seriózne a čestne, nech už pôjde o čokoľvek. O vzťah, či o peniaze.

ČÍSLA NÁŠHO DÁTUMU NARODENIA DO ZNAČNEJ MIERY HOVORIA O NAŠEJ OSOBNOSTI, NAŠOM CHARAKTERE I NAŠICH MOŽNOSTIACH V ŽIVOTE.

Numerológia dokáže na základe nich veľmi presne povedať, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí života – práce, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či ľudí, ktorí sú okolo nás. Numerológia pracuje s číslami dátumu narodenia a hodnotou krstného mena, ako dôležitou vibráciou, ktorá nás ovplyvňuje.

Odpovede bývajú veľmi presné. Pomôžu vám zorientovať sa v jednotlivých životných situáciách, ľuďoch či vzťahoch a možno urobiť v živote nové rozumné rozhodnutia.



Všetko dobré vám želá numerologička –UGA–
(Bratislava, Slovensko)

Ak máte záujem o jednoduché odpovede na svoju otázku v tejto poradni, napíšte nám. Vybrané otázky a odpovede uverejníme. Numerologička UGA vám môže poskytnúť aj širší osobný výklad vašej situácie v práci, v rodine či vo vzťahu.
Objednať sa môžete na:

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

august
september
október



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

horoskopy@alternativ.sk

Potkan

1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. augusta 2011 – 7. septembra 2011)

Vaše šťastie je trochu zubaté. Často môžu nastať hádky s kolegami. Následky sa však neprejavia, ak ich spracujete s chladnou hlavou a budete postupovať čestne a rozumne.

Kariéra: Aj v práci bude šťastie náladové a rôzne, udalosti sa môžu zbehnúť úplne znenazdania. Dajte si pozor hlavne na kolegov. Jednoducho povedané, majte tento mesiac oči na stopkách.

Peniaze: Tento mesiac nie je vhodný na rozbiehanie akýchkoľvek dlhodobých projektov. Dávajte si pozor na rozpočet, aby ste sa vyhli finančným problémom.

Zdravie: Žúrujte rozumne, myslite na svoje zdravie. Budete nútení jesť a piť oveľa viac, ako by ste chceli a podráždite si žalúdok a vnútorné orgány.

Láska: V láske budete mať šťastie. Osamelí muži by mali aktívne vyhľadávať spoločenské aktivity, aby si našli partnerku. Slobodné ženy by si mali viac všímať mužov okolo seba.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

V tomto mesiaci sa môžu objaviť ťažko riešiteľné prekážky. Ak nemôžete odcestovať aspoň na 10 dní, potom chodievajte čo najviac von a robte pravidelne energetické cvičenia, aby ste eliminovali stres.

Kariéra: Zamestnanci sa stretnú v práci s problémami, ktoré spôsobia ľudia s nekalými úmyslami. Okrem toho môžu prísť aj hádky. Dostatočne sa voči všetkému obrňte vnútorným pokojom.

Peniaze: Zníži sa vám príjem. Majte na pamäti, že výdavky presahujú zisky. Určite sa nedajte zlákať na hazard a neriskujte.

Zdravie: Pozor na chorobu! Vyvážená strava a fyzické cvičenie je základ. Vydaté ženy tento mesiac ľahko otehotnejú.

Láska: V láske vás čaká vážna skúška. Hádky sa budú stupňovať a objaví sa aj možnosť rozchodu. Skúste urobiť ústupok, ukážte svoju veľkorysosť a nebazírujte na maličkostiach.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

Šťastie sa vám v tomto mesiaci najprv obráti chrbtom, ale nakoniec sa na vás zase usmeje. Dosiahnete neočakávané výsledky, ale veľmi sa nad tým nepozastavujte. Nezaspite na vavrínoch...

Kariéra: V práci sa stretnete s mnohými prekážkami a budete musieť pracovať s plným nasadením, inak váš projekt nebude napredovať. Ku koncu mesiaca však už pôjde všetko hladko.

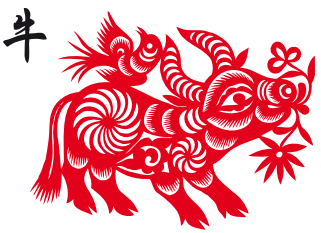
Peniaze: Nepožičiavajte nikomu peniaze, pretože sa vám nevrátia. Navyše sa môžu objaviť nečakané súrne výdavky.

Zdravie: Vaše zdravie bude tento mesiac pevné. Budete sa však musieť postarať o zdravie niekoho zo svojho okolia, môže to byť partner, rodičia či deti.

Láska: Vo vzťahu budete mať sklony hádať sa pre nič za nič. Je však dôležité okamžite sa s partnerom udobriť. Majte na pamäti, že harmónia v rodine je najvyššou prioritou. Takto udržíte rodinu vo svornosti, láske a pokoji.

Byvol

1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. augusta 2011 – 7. septembra 2011)

Budete mať veľmi podnetné nápady a ukážete dobré analytické schopnosti. Tento mesiac môžete pokročiť vpred vo všetkom, na čom vám bude záležať. Je však potrebné priebojne konať a neostávať vo svojej momentálnej pozícii.

Kariéra: Vaši konkurenti sa vás budú snažiť utlačovať. Nesmiete sa vzdať, musíte byť priebojní. Tvrdší postoj vám prinesie lepšie výsledky.
Peniaze: Váš príjem sa zníži. Ak sa však dopredu zabezpečíte, vyhnete sa nedostatku.
Zdravie: Ľahko ochoriete, alebo sa zraníte. Je pre vás veľmi dôležitá mimoriadna opatrnosť v každodennom živote, aj na služobných cestách.
Láska: Dôjde k rozbrojom s milovanou osobou, ale nemusíte ju obviňovať. Premyslite si svoje vzorce správania a prijmite svoju zodpovednosť. Viac sa venujte svojim záujmom, poskytne vám to viac priestoru a vylepší to váš vzťah.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

Mali by ste si v živote udržať konzervatívny postoj a chladnú hlavu. Dôležité je pre vás, aby ste nespadli do pascí nastražených zlomyseľnými osobami. Inak utrpíte straty.
Kariéra: Zamestnanci budú mať možnosť zmeniť prácu aj firmu. Postupujte však potichu, aby všetko prešlo hladko. Majitelia firiem môžu vstúpiť do nových zaujímavých projektov a partnerstiev.
Peniaze: S investíciami buďte opatrní, mali by ste sa vedieť zastaviť, aby ste si udržali nadobudnutý zisk.
Zdravie: Pozor na vyčerpanie. Máte sklony pracovať do úmoru a neuvedomujete si, že to neprospieva vašej psychike ani zdraviu.
Láska: Pre ženy je správny čas sa vydať. Muži však zažijú v láske a v partnerstve výkyvy. Treba preto počkať na lepšie časy.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

Ak ste minulý mesiac veľa pracovali, teraz to bude ešte horšie. Bude to únavný mesiac. Práca vyzerá byť náročná. Ak však budete sledovať stanovený plán, prekonáte mnohé prekážky iba vďaka svojej príprave a dobrej stratégii.
Kariéra: Často vás napadne, že by ste chceli zmeniť prácu alebo oblasť biznisu, ale zatiaľ by ste mali ostať tam, kde práve ste. Budúcnosť vás o tom presvedčí.
Peniaze: Predpoveď hovorí o strate peňazí. Aby ste straty obmedzili, mali by ste svoje finančné problémy vyriešiť včas. Inak budú dôsledky ešte horšie.
Zdravie: V tomto období by ste si mali dávať mimoriadny pozor na zdravie. Robte všetko, aby ste sa cítili čo najlepšie. Posilňujte imunitu, športujte, cvičte, choďte do sauny.
Láska: Podľahnete novému pocitu, čo môže narobiť zmätky. Môžete sa cítiť tak, akoby ste šli veľmi úzkou cestou. Vojdite však do svojho srdca a riaďte sa len tým, čo naozaj cítite. Buďte k sebe úprimní. Možno ste už dávno potrebovali zmenu.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. august 2011 – 7. september 2011)

Tento mesiac bude kľúčový pre rozvoj vášho podnikania. Ak máte nový plán, dostanete odmenu za každú snahu.
Kariéra: Medzi vami a kolegami sa objavia komunikačné problémy, čo zároveň spomalí vašu prácu. Nerozčuľujte sa, ak tvrdo pracujete, nadriadený vás postupne ocení.
Peniaze: Vaše nadmerné míňanie spôsobí, že prídete o príležitosť dobre investovať.
Zdravie: Pozor na búšenie srdca. Tento mesiac ho nezaťažujte žiadnou nadmernou fyzickou aktivitou, najmä nie aeróbnymi činnosťami.
Láska: Nezadaní budú mať príležitosť spoznať sa s osobou opačného pohlavia a zároveň svojím idolom. Prekážkou môže byť iné spoločenské postavenie alebo veľký vekový rozdiel.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

Aj keď sa vám finančne bude dariť lepšie, dôjde k nesúladu v práci a vo vzťahoch. Kvôli mnohým nedorozumeniam trochu klesnete na duchu. Problémy by ste mali riešiť čo najskôr.
Kariéra: Čaká vás lepšie postavenie v práci, mali by ste preto ostať vo svojom súčasnom zamestnaní a nepokúšať sa tento mesiac o žiadne zmeny. Usilovná práca bude navyše štedro odmenená.
Peniaze: Pozor na stratu peňazí v akejkoľvek forme. Zabudnutá peňaženka, stratené cennosti, krádeže... Dávajte si pozor na všetky osobné veci, buďte ostražití.
Zdravie: Postarajte sa o správnu a racionálnu stravu, aby ste sa vyhli žalúdočným problémom.
Láska: Nezadané dievčatá budú mať tento mesiac viac nápadníkov. Musia si však dávať pozor na silné emócie, nerozdávať city príliš štedro a najmä pozor na ženatých mužov.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

V práci sa objavia prekážky, problémy a tendencie, ktoré vás vyvedú z miery. Húževnatosť vám však pomôže dostať sa cez všetko. Nebojte sa, v práci vás napokon čaká veľký úspech.
Kariéra: Tento mesiac nikdy nekonajte bez dôkladnej prípravy. Ak si nevytvoríte pevné základy, narazíte nosom priamo

na zem. Pozor na pasce, aby ste neutrpeli straty.

Peniaze: Podnikatelia by mali pochopiť, že nie je na mieste investovať v oblasti, ktorú nepoznajú. Rovnako nie je čas na rozvoj ich vlastnej spoločnosti.

Zdravie: Dávajte si pozor na náhodné prechladnutie, budete náchylní na akýkoľvek vírus, ktorý sa okolo vás mihne.

Láska: Pozor na prchkosť a nezmyselné hádky pre hlúposti. Sústreďte sa radšej na to, čo vás posúva dopredu a rozvíja vzťah pozitívnym smerom.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Tento mesiac bude žiaľ plný prekážok. V práci je toľko problémov, že úspech takmer nie je možné dosiahnuť. Je dôležité, aby ste so svojimi partnermi čo najskôr našli riešenie a vyhli sa tak finančnej strate.

Kariéra: Nálada v práci nebude najlepšia. Do ničoho sa príliš nemiešajte. Ak ste nútení rozhodnúť v nejakom spore, doprajte si čas na rozmyslenie a riešte všetko s chladnou hlavou.

Peniaze: Mimoriadne výdavky dajú zabrať vašim úsporám. Nemali by ste sa zúčastňovať žiadnych špekulatívnych obchodov. Pre vás platí, že bez práce nie sú koláče.

Zdravie: Budete mať mierne výkyvy nálad. Mali by ste byť v pokoji a oddychovať, aby ste sa dali fyzicky dokopy.

Láska: Ľudí v chomúte začnú priťahovať priatelia opačného pohlavia. Ak nemáte vážny záujem o zmenu situácie, neflirtujte.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Aby vás nikto nepodviedol, musíte celú prácu urobiť sami, bez akejkoľvek pomoci od ostatných. Najdôležitejšie je, ukázať svoju sebaistotu a predvídavosť vodcovské schopnosti.

Kariéra: Tí, ktorí pracujú s médiami a v šoubiznise, zažijú tvrdšiu konkurenciu. Aby ste dosiahli lepšie výsledky, mali by ste radšej zaútočiť, ako sa brániť.

Peniaze: Financie strážte veľmi pozorne a neriešte tento mesiac nič so svojimi úsporami. Žiadne veľké investície ani nákupy nie sú na mieste.

Zdravie: Vaše zdravie bude v norme, ale pozor na úrazy. Extrémne športové výkony radšej vynechajte, aj po schodoch choďte opatrne.

Láska: Ľahko sa dostanete do emocionálneho konfliktu. V srdcových záležitostiach pre vás bude ťažké urobiť definitívne rozhodnutie.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Zlomyseľní ľudia sa vám budú snažiť v práci narobiť problémy, ale všetky prekážky prekonáte svojou vytrvalosťou a čestnosťou.

Kariéra: V práci je viacero nezrovnalostí, v ktorých nemá jasno ani váš nadriadený či klient. Nebojte sa a iniciatívne vstúpte do procesu. Vaša rada môže byť osožná všetkým.

Peniaze: Váš príjem nebude tento mesiac bohvieaký. Pri riadení svojich financií buďte opatrní. Nehazardujte investíciami v neistých projektoch.

Zdravie: Dodržiavajte stravovací režim a odpočívajte. Pozor na choroby žalúdka, čriev, na chrípku a pri cestovaní aj na nehody.

Láska: Slobodné nezadané ženy by sa mali obzrieť, či nie je nablízku muž, ktorý im už dlhšie prejavuje náklonnosť. Otvorte dvere novej láske.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Očakávajte problémy v zamestnaní aj vo vzťahoch s ľuďmi. Stanete sa predmetom ohovárania, držte sa bokom, do ničoho sa nemiešajte a nezasahujte. Svoje názory si nechajte len pre seba. Tento mesiac praje tým, čo hľadajú zamestnanie.

Kariéra: Postupujte vpred potichu a nenápadne. Neukazujte svoje schopnosti aj keď máte na viac ako ostatní. Čoskoro sa dočkáte ocenenia a odmeny. Teraz nie je správny čas na vystrkovanie hlavy – najmä kvôli neprajnosti ostatných.

Peniaze: Základným princípom je, že výsledok zodpovedá vykonanej práci. Mohli by ste byť s peniazmi spokojní, ak by ste okolo seba nemali ľudí, ktorí žijú na váš úkor.

Zdravie: Staršie ženy môžu mať gynekologické problémy. Nezabúdajte na preventívne prehliadky.

Láska: Nezosobášené páry budú zažívať napätie. Očakávajte hádky a problémy. Ak vzťah ochladne, konajte racionálne a bezodkladne. Odlúčenie môže priniesť ovocie.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Tento mesiac vám ušľachtilé osoby pomôžu minimalizovať problémy a vrátia vám šťastie. Vaše šťastie bude zároveň závisieť od vašej čestnosti a odmietnutia podozrivých partnerstiev v práci.

Kariéra: Konečne môžete na to dupnúť a ísť plnou parou vpred. Obchodníci budú mať veľké zisky. Zamestnanci dostanú príležitosť zmeniť prácu alebo profesiu a dostať sa k povýšeniu alebo vyššiemu platu.

Peniaze: Nemíňajte veľa, aj keď sa vám darí. Skromnosť a striedmosť prináša bohatstvo.

Zdravie: Pozor na prechladnutie. Tiež pozor na choroby pečene a vysoký cholesterol. Stravujte sa racionálne.

Láska: Hádky s partnerom budú mať často neznámu príčinu. Otvorený rozhovor o budúcnosti vyčistí ovzdušie. Buďte k sebe tolerantní a snažte sa toho druhého pochopiť.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Budete mať zlú náladu a vyčerpá vás práca. Vzťahy tiež nebudú ružové. Budete musieť nájsť zdroj vašich problémov a nekompromisne všetko riešiť na zachovanie duševnej pohody. Na hrubú dieru, hrubá záplata.

Kariéra: Od pôvodného projektu vás odlákajú neočakávané záležitosti a vyvolajú zmeny v nastavenej ceste. Časom sa však ukáže, že je to takto lepšie.

Peniaze: Tento mesiac sa na vás šťastie zatiaľ neusmeje. Nebudete mať väčší príjem ako inokedy. Nevadí, rozbehne sa vám to v ďalších mesiacoch.

Zdravie: V strede mesiaca sa môže objaviť úraz alebo nehoda. Bezpečnosť musí byť pre vás na prvom mieste. Vážne ochorenie vám nehrozí.

Láska: Ľúbostný vzťah vám ohrozia klebety, že váš partner či partnerka koketuje s neverou. Nepočúvajte ich, inak sa dostanete do slepej uličky.

Had

1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Je pre vás lepšie ostať v súčasnom zamestnaní. Okrem toho by vám mohol byť dobrým pomocníkom váš manželský partner. Máte dobrú spoločenskú reputáciu, dobré meno a zaslúžite si úctu.

Kariéra: V práci budete tvoriví a budete prinášať množstvo nápadov. Ak budete v práci pokračovať v súlade s pravidlami, budete mať úspech.

Peniaze: Tento mesiac budete mať dobrý príjem a z obchodov ľahko prídu zisky. Pripravte si dobrý rozpočet, aby ste svoje finančné zdroje využili tým najlepším spôsobom.

Zdravie: Tento mesiac obmedzte aeróbne aktivity ako behanie, bicyklovanie či korčuľovanie. Vaše srdce by to tentoraz zaťažilo viac ako zvyčajne.

Láska: Pri spoločenských aktivitách si dajte pozor na zvodcov. Aby ste ochránili svoj vzťah a ostali šťastní, nesmiete si ich všímať.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Nikdy sa nehádajte s nadriadeným opačného pohlavia, ani sa nenechajte zatiahnuť do problémov ostatných. Sústreďte sa iba na svoju prácu a na pozitívne výsledky.

Kariéra: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre tých, ktorí hľadajú zamestnanie. Mali by ste byť aktívni, objaví sa ponuka, ktorú by ste mali bez váhania prijať. Podnikateľom prídu nové zaujímavé príležitosti, ktoré prinesú zisk.

Peniaze: Tento mesiac praje iba bežným príjmom. Výsledky zodpovedajú vynaloženému úsiliu. Majetok sa hromadí postupne, nevyhľadávajte žiadne extra bonusy, nechoďte do rizika.

Zdravie: Majte sa na pozore najmä pred chrípkou a inými vírusovými ochoreniami. Bezodkladne sa začnite liečiť. Prírodné lieky by mali mať prednosť.

Láska: Vášne a emócie by ste mali mať pod kontrolou, pretože príde množstvo pokušení. Teraz nevstupujte do mimomanželského vzťahu, inak vo vašom živote nastane veľký otras.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Mesiac bude na prvý pohľad vyzerať pokojne, ale bude pretkaný krízami. Dávajte si veľký pozor na zlomyseľných ľudí, ktorí sa budú snažiť zničiť vám niečo pekné.

Kariéra: Ak sa objaví nejaký problém, ostaňte pokojní a premýšľajte. Keď chcete nájsť riešenie, musíte situáciu analyzovať krok po kroku a všetko sa obrátiť na dobré.

Peniaze: Financie vám budú drasticky kolísať a možno budete nútení použiť núdzové zdroje. Pozor na bilanciu príjmov a výdavkov.

Zdravie: Aby ste si ochránili zdravie, mali by ste dostatočne relaxovať a viac sa venovať svojmu telu. Víkend v kúpeľoch by vám prospel. Pozor však na úrazy pri cestách do zahraničia.

Láska: Novozaložená rodina bude úspešná a šťastná, ak im to dovoľujú financie a pevný vzťah. Zadaní sa môžu vo vzťahu posunúť o stupienok vyššie. Pre nezadaných prichádza tento mesiac pekná šanca na zmenu.

Kôň

1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Tento mesiac je priaznivý pre zamestnania spojené s komunikáciou - ako sú poisťovací agenti, právnici a predajcovia. Pozor na nezhody s kolegami.

Kariéra: Objaví sa dobrá príležitosť naučiť sa niečo nové, aby ste sa zlepšili. Nepremeškajte ju. Skúsenosti zhodnotíte časom aj finančne.

Peniaze: Výsledok zodpovedá vynaloženému úsiliu. Zarobíte si dosť, ale váš príjem sa vďaka vášmu rozhadzovaniu rýchlo rozkotúľa. Najmä na večierkoch s priateľmi.

Zdravie: Mali by ste si nájsť viac času na oddych. Relaxácia vám pomôže prinavrátiť zdravie. Pozor na nehody pri cestovaní.

Láska: Zosobášení ľudia nesmú zabudnúť na to, že mimomanželskí partneri sú zdrojom problémov. Rozhodnite sa, ako chcete žiť, aby ste predišli komplikáciám. Slobodní stretnú nový príťažlivý objekt túžob.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Nezasahujte do hádok medzi blízkymi priateľmi a príbuznými. Nestavajte sa ani do role rozhodcu, aby ste si neprivodili nešťastie.

Kariéra: Práca vám prinesie nespočetné výhody. V práci dosiahnete veľký pokrok a otvoria sa vám mnohé možnosti budúceho rozvoja.

Peniaze: Pre tých, ktorí vedú podnik spolu s niekým iným platí, že ich príjmy budú nestále. Nikdy sa nepúšťajte do riskantných projektov.

Zdravie: Mali by ste sa postarať o svoje zdravie a dať si pozor na problémy s metabolizmom. Pravidelne jedzte a nevynechávajte raňajky. Stravujte sa racionálne.

Láska: Partneri budú túžiť po harmonickom vzťahu, ale ich predstavy budú odlišné. Niektorým hrozí rozchod, lebo im do vzťahu zasiahne tretia osoba.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Tento mesiac sa pracovné tempo postupne spomalí. Pozor na klebety neprajníkov a zlomyseľných ľudí. Vyriešte svoje problémy vo vzťahu. Ako to bude ďalej, záleží len na vás.

Kariéra: Noví ľudia budú užitoční pre rozvoj vašej spoločnosti a pre vašu kariéru. Aby ste sa vyhli chybám z minulosti, projekty a zmluvy starostlivo preštudujte.

Peniaze: O vaše zisky vás môžu pripraviť priatelia, ktorí vás budú nahovárať na nerozumné investície. Ak nechcete utrpieť straty, nepočúvajte ich.

Zdravie: Zdravie pokrivkáva. Začne sa zlepšovať, keď prestanete holdovať alkoholu, pestovať mimomanželský sex a obnovíte skoré ulíhanie do postele a ranné vstávanie.

Láska: Tí, ktorí ešte nie sú zaľúbení, budú mať mnohých obdivovateľov. Nájdete si medzi nimi ideálneho partnera. Ak ste zadaní, dajte do poriadku svoj vzťah.

Koza

1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Mali by ste sa psychicky pripraviť na to, že celý mesiac budete musieť sami za seba bojovať. Budete musieť ponúknuť viac, ako ostatní. Len tak dosiahnete v práci aj vo vzťahoch zmeny.

Kariéra: V práci musíte byť opatrní. Nespomínajte príliš na predchádzajúce úspechy, ale sústreďte sa na svoju momentálnu snahu, pretože odmena príde len za to, čo urobíte teraz.

Peniaze: Ak investujete na akciových trhoch alebo stávkujete, vedzte, že hneď ako nadobudnete malý zisk, musíte okamžite prestať. Inak prídete aj o to málo, čo ste získali.

Zdravie: Tento mesiac je heslom opatrnosť. Extrémne športové výkony neprichádzajú do úvahy, pozor si musíte dať dokonca, aj keď pôjdete po schodoch.

Láska: Partnerské vzťahy budú kritické. Kvôli hádkam a konfliktom upadnete do depresie. Porozmýšľajte, aký máte podiel na celej situácii. Otvorený rozhovor a prejavenie citov atmosféru uvoľní.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Šťastie vám bude tento mesiac priať väčšmi. Budete však veľmi

zaneprázdnení. V práci pôjde všetko ako po masle. Aj tak sa však majte na pozore pred zlomyseľnými ľuďmi, ktorí šíria nepríjemné klebety.

Kariéra: Zamestnanci by si mali dávať pozor na to, aby ich okolie nesprávne a nespravodlivo neohodnotilo. Niekto na nich môže zvaliť vinu a môžu sa stať obeťou. Čokoľvek robíte, robte pred očami kolegu alebo iného svedka.
Peniaze: Ak budete tvrdo a usilovne pracovať, budete mať zisk. Mali by ste však stále žiť skromne a svoje finančné úspechy neukazovať, aby ste o peniaze neprišli.
Zdravie: Skúste sa zamyslieť nad svojím životným štýlom. Kto sa správne stravuje, cvičí a oddychuje, tomu praje zdravie a cíti sa šťastný.
Láska: Ženy žijúce vo vzťahu sa musia vyhýbať iným ctiteľom. Nič dobré by z toho nevzišlo. Muži budú mať okolo seba tiež viac príležitostí. Ak ste slobodní, môžete si začať románik.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

Tento mesiac by ste si na seba mali dávať veľký pozor. Do cesty vám príde veľa prekážok. Niekoľko zlomyseľníkov sa vám bude snažiť do života zasiať nenávisť. S nikým sa nehádajte. Sporom by ste sa mali snažiť vyhnúť.
Kariéra: Držte sa svojho cieľa, lebo pred vami leží budúcnosť ako stvorená pre rozvoj podnikania. Neprajníkov si nevšímajte, choďte ďalej za svojím cieľom.
Peniaze: Zdanlivo veľkorysé príjmy budú tento mesiac v skutočnosti nízke. Mali by ste sa snažiť s peniazmi narábať tak, aby vaše príjmy a výdavky boli v rovnováhe.
Zdravie: Vaše zdravie nebude ideálne. V každom ohľade by ste mali myslieť na psychickú a fyzickú rovnováhu. Inak sa vám zdravie ešte zhorší.
Láska: Tí, ktorí sú pred vstupom do pevnejšieho zväzku, by si v hlave i v srdci mali urovnať, či to naozaj chcú. Rozhodnúť sa musíte tento mesiac. Ak však svojho partnera milujete a chcete s ním prežiť život, potom šťastiu nič nebráni v ceste.

Opica

1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. august 2011 – 7. september 2011)

Čítajte pozorne všetky dokumenty a zmluvy, pozor dajte aj pri ústnych dohodách. Ľahko by mohlo dôjsť k nedorozumeniu, čo by malo dopad na vaše projekty.
Kariéra: Na prahu víťazstva sa objavia prekážky, neváhajte požiadať o pomoc ostatných, radi vám vyjdú v ústrety a spoločne to napokon zvládnete.
Peniaze: Peniaze budú prichádzať nepravidelne. Budete si musieť finančnú situáciu vo firme vyriešiť s partnermi.
Zdravie: Stresy vám môžu spôsobiť bolesti brucha aj črevné problémy. Ak chcete upokojiť žalúdok, raňajkujte niečo teplé medzi 7. a 9. hodinou ráno. Na stres je najlepšia relaxácia poležiačky s otvorenými očami a dýchaním do brucha.
Láska: Páry si budú tento mesiac nažívať vo svornosti, ale pozor na hádky pre maličkosti. Dôležité je vzájomné porozumenie a ústupky. Nezadané osoby si nájdu partnera na spoločenskej udalosti.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

Šťastie bude tento mesiac nevyspytateľné. V práci budete mať množstvo problémov. Podarí sa vám uraziť zlomyseľných ľudí, čo vám prinesie len ďalšie hádky. Musíte si dávať pozor na to, čo hovoríte a robíte, aby ste neupadli do nemilosti.

Kariéra: V naplnení plánu vám zabráni priveľké množstvo prekážok. Nebudete schopní s ostatnými dobre vychádzať. Skritizuje vás vlastný šéf, lebo uverí klamnému hodnoteniu zo strany kolegov.
Peniaze: Na spoločenských aktivitách miniete veľa peňazí, takže si dávajte veľký pozor na to, kam investujete a čo kupujete.
Zdravie: Začnite s pravidelným režimom a zdravou životosprávou, aby ste predišli ľahším chorobám.
Láska: Slobodné ženy budú obklopené mnohými mužmi, ale nebudú vedieť, ako si vybrať toho správneho. Podstatné je, čo budete cítiť hlboko v srdci. Nezaľúbení sa stretnú s novými možnosťami.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

Osud vám tento mesiac neprinesie len tlak konkurencie, ale aj prekážky pri dokončovaní projektu. Objavia sa nezhody a mnohé náhodné nepríjemné udalosti. Pri hľadaní riešenia sa spoľahnite na svojich priateľov. Dôležité je mať dobré medziľudské vzťahy.
Kariéra: Ak ste zamestnancom, ostaňte pri konflikte v práci nestranní a pokojní. Do ničoho sa nemiešajte. Čokoľvek sa teraz stane, bude pre vašu budúcnosť prospešné.

Peniaze: Ak ste sa nechali nahovoriť na neisté investície, okúsite stratu. Tí, ktorí si svoj kapitál zachovali, majú šancu ho zveľadiť.
Zdravie: Dbajte na to, aby ste tri krát denne mali na tanieri teplé jedlo. Aj raňajky by mali byť varené. Ideálna je obilná kaša.
Láska: Nerobte v láske chyby. Buďte otvorení a pozorní. Snažte sa svojho partnera chápať a občas ho prekvapte. Keď budete dávať najavo svoje emócie, všetko pôjde hladšie.

Kohút

1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. august 2011 – 7. september 2011)

Šťastie bude tento mesiac všelijaké. V práci nastanú zmätky. Najťažšie bude zistenie, že váš dlhoročný klient si už u vás neobjednáva služby. Musíte si však aj tak udržať sviežu myseľ. Ak v takejto situácii neskloníte hlavu, ale postavíte sa jej čelom, prekonáte všetky ťažkosti.
Kariéra: Nevzdávajte sa, aj keď možno zažijete šok. Zmena však prinesie nový vietor, progresívne myšlienky a nápady.
Peniaze: Aj keď registrujete, že peniaze rýchlo odchádzajú, stále ich máte svojím spôsobom dostatok.
Zdravie: Dávajte si pozor na nehody súvisiace so zranením. Postarajte sa o svoju rodinu, najmä o jej starších členov.
Láska: Slobodní ľudia a najmä ženy budú priťahované staršími mužmi. Nesnažte sa však hlboko zaľúbiť, lebo vaše city môžu byť zranené. Berte to ľahšie.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

Do cesty sa vám dostane niekoľko nečakaných prekážok. Všetko, čo robíte v práci a pre firmu, musíte preto brať veľmi vážne. Namiesto unáhlených reakcií by ste sa mali pokúsiť vyriešiť problémy jeden po druhom. Neobviňujte ostatných.
Kariéra: Mali by ste ostať na svojom súčasnom mieste a čakať, ako sa vyvinie situácia. Aby ste sa vyhli stratám, nešpekulujte.
Peniaze: Tento mesiac vám nebude priaznivo naklonený, nehazardujte, aby ste sa nedostali do nepríjemnej situácie.
Zdravie: Nálada vám bude kolísať. Budete mať tendenciu uvoľniť sa alkoholom. Nerobte to. Radšej si choďte každý deň aspoň na 15 minút zabehať a budete mať jasnú myseľ.
Láska: Ak ste slobodní, budete mať vynikajúcu príležitosť nájsť si partnera počas spoločenských udalostí. Nepremeškajte svoju príležitosť.

MESIAC PSA
9. lunárny mesiac
(8. október 2011 – 7. november 2011)

Pomôžu vám blízki príbuzní a priatelia. Pustite sa do toho a buďte vytrvalí, dokážete vylepšiť firmu alebo svoju pracovnú pozíciu a dostať sa na lepšiu úroveň.
Kariéra: Zatiaľ je to len veľa tvrdej práce, ktorá tento mesiac neprinesie žiadne ovocie. Ale ste na dobrej ceste, vytrvajte.
Peniaze: Tento mesiac je priaznivo naklonených veľkým ziskom, ak aj priamo neprídu, vytvárate si výborný základ a vidíte ich jasné kontúry v skorej budúcnosti.
Zdravie: Hrozí vám vírusové alebo infekčné ochorenie. Nepodceňujte to. Choďte k lekárovi na testy.
Láska: Ak si s partnerom dobre rozumiete, bude to vhodný okamih navrhnúť manželstvo. Odmietnutia sa dočkáte len zriedka. Vydaté ženy otehotnejú.

Pes

1934, 1946, 1985, 1970, 1982, 1994, 2006



MESIAC OPICE
7. lunárny mesiac
(8. august 2011 – 7. september 2011)

Šťastie tento mesiac kolíše hore-dole. Budete mať množstvo nových projektov a budete musieť veľmi veľa pracovať, napokon z toho však nebude žiadny veľký zisk.
Kariéra: Nepúšťajte sa do projektov skôr, ako budú schválené. Počkajte až na konečné vyjadrenie. Ušetríte si tak kopu driny.
Peniaze: Nie je dobrý mesiac na prácu s financiami. Mali by ste vedieť včas prestať s rizikovými investíciami. Oplatiť sa vám môže kúpa bytu a investovanie do nehnuteľnosti.
Zdravie: Vášmu zdraviu prospeje, ak nebudete jesť veľa mäsa, rýb ani plodov mora. Urobte si ľahší mesiac s prevahou zeleniny.
Láska: Tento mesiac láske nepraje. Milenci sa môžu začať dokonca odpudzovať. Zachráňte, čo sa dá, alebo sa vyberte celkom novou cestou.

MESIAC KOHÚTA
8. lunárny mesiac
(8. september 2011 – 7. október 2011)

Tento mesiac nie je priaznivý na plánovanie. Vaše projekty sa budú odkladať a časové rozvrhy sa môžu

bez upozornenia zmeniť. Nech vás to však neodradí. Príde totiž tá pravá príležitosť. Neprehliadnite ju.

Kariéra: Vaša práca bude náročná. Príležitosti v podnikaní budú podliehať nepredvídaným zmenám. Nájdite však medzi nimi tú správnu šancu a chopte sa jej. Intuícia vám pomôže.

Peniaze: Pozor na stav bankového účtu a na takzvaných priateľov, ktorí vás podporujú v nadmernom míňaní.

Zdravie: Pozor na prechladnutie z počasia. Aby ste si posilnili obranyschopnosť voči chorobám, mali by ste začať viac fyzicky cvičiť.

Láska: Vaše kruhy naruší tretia osoba, rozchod s partnerom bude bolestivý. Je však potrebné vedieť, kedy je lepšie sa rozísť, aby ste si mohli nájsť šťastie inde.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Tento mesiac si muži aj ženy budú spoločne a celým srdcom užívať šťastie. Vaša práca bude rovnako v poriadku. Ak sa zameriate na cieľ, dokážete sa skoncentrovať a splniť všetky svoje priania.

Kariéra: Predtým, ako ukážete svoju veľkorysosť, určite si podmienky spolupráce. Ostatným neubližujte a dávajte si pozor na nepriateľstvo.

Peniaze: Pozor na neočakávané finančné straty, ktoré môže spôsobiť váš manželský partner alebo milenec. Rozhodovať by ste sa mali sami a opatrne.

Zdravie: Ak ste zlepšili v posledných mesiacoch svoju životosprávu a doprajete si výdatný spánok, vaše zdravie bude stabilné.

Láska: Budete mať problémy s rivalmi. Nebuďte príliš tvrdohlaví, lebo všetko záleží od šťastia. Budúcnosť vám prinesie ešte ďalšie príležitosti.

Prasa

1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007



MESIAC OPICE

7. lunárny mesiac

(8. august 2011 – 7. september 2011)

Ak sa niekde skrýva neprajník a ohovára vás, všetky problémy vyriešite, ak budete pracovať tak usilovne ako doteraz, udržíte si pokoj a sústredenosť vo vyhrotených situáciách a prispôsobíte sa okolnostiam.

Kariéra: Náročnejší mesiac prinesie menej pokoja a oddychu, na obzore sa črtajú tlaky a napätie.

Peniaze: Čím viac budete zarábať, tým viac budete aj míňať. Udržte čo najviac zdrojov pohromade.

Zdravie: Aby ste odolali tlaku, relaxujte denne 15 minút a snažte sa počas relaxácie vyprázdniť si hlavu. Nemyslite na nič, iba na pravidelné dýchanie. Ak by ste k tomu pravidelne cvičili, urobíte veľmi dobre.

Láska: Ak ste v minulých mesiacoch odolali nástrahám zvodcov, tento mesiac si užijete sladkú lásku.

MESIAC KOHÚTA

8. lunárny mesiac

(8. september 2011 – 7. október 2011)

Tento mesiac nie je priaznivo naklonený tým, ktorí majú spoločníkov v podnikaní. Dávajte si pozor na obchodných partnerov, ktorí by vás mohli stiahnuť dole. Túto ťažkú situáciu prekonáte, ak budete prezieraví a rozhodní.

Kariéra: Tak, ako cez deravú strechu stále zateká, tak nebude možné zastaviť valiace sa problémy. Napokon to zvládnete, ale musíte byť stále v strehu. Psychicky to môže byť vyčerpávajúce.

Peniaze: Aj keď máte pekný príjem, vaše výdavky ho budú prevyšovať. Pozor na zlých priateľov, ktorí žijú na váš účet.

Zdravie: Na enormný stres a tlak je najlepším liekom pravidelný režim. Zaspávajte pred 22. hodinou, vstávajte o 5. ráno. Zacvičte si, skoncentrujte sa na celý deň, naraňajkujte sa, až potom choďte do práce. Aj náročné pracovné úlohy riešte radšej ráno ako neskoro večer.

Láska: S manželským partnerom alebo milencom sa budete hádať. Vaše city budú ovplyvnené aj vašimi problémami v práci. Uvedomte si to.

MESIAC PSA

9. lunárny mesiac

(8. október 2011 – 7. november 2011)

Tento mesiac si dávajte pozor na neprajníkov, nezhody a právne problémy. Vďaka pomoci priateľov sa to najhoršie samo vyrieši. Nespoliehajte sa však na ostatných vo všetkom. O dôležité záležitosti sa postarajte osobne.

Kariéra: V práci vám tentoraz šťastie praje. Svoj podnik rozvíjajte s odhodlaním a rozhodnosťou. Buďte však ostražití pri podpisovaní dokumentov a zmlúv. Dôležité informácie si nechajte len pre seba.

Peniaze: Je ideálny čas investovať nahromadený kapitál. Pre čokoľvek sa rozhodnete, prinesie vám to zisk.

Zdravie: Je pre vás dôležité postarať sa o správnu stravu, aby ste si nepodráždili žalúdok. Dokonalé zdravie bude podmienené dodržiavaním racionálnej životosprávy.

Láska: Partneri sa budú naďalej hádať. Mali by ste sa ovládať. Ak bude studená vojna pokračovať, môže do hry vstúpiť tretia osoba a situáciu využiť. S láskou v srdci sa všetko rieši ľahšie.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október

Úplná sada 78 tarotových kariet *sa tradične rozdeľuje na dve skupiny zvané Veľká arkána a Malá arkána. Zatiaľ, čo karty Veľkej arkány predstavujú archetypálne, univerzálne myšlienky, karty Malej arkány stelesňujú každodenné, svetské situácie, problémy a ľudí, s ktorými sa stretávame. Karty Veľkej arkány bývajú bohato ilustrované obrazmi podnecujúcimi fantáziu, ktoré sú plné zjavných alebo skrytých symbolov. Karty Malej arkány sú zväčša ilustrované svojimi farbami a znakmi a zobrazujú doslovné, jednoduché obrazy.*



Alena Schraut
AncaRaLuca
(Bratislava, Slovensko)
tarot@alternativ.sk



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2011
Kotúčová päťka

Päťka je číslom zmien, predstavuje tiež neistotu či nerozhodnosť. Baranov čakajú ťažkosti a prekážky, ktoré si môžu vyžadovať značné úsilie na to, aby ich dokázali prekonať. S energiou tejto karty treba narábať opatrne, aby človek mohol konať úspešne. Neprestaňte si veriť, aj keby ste utrpeli isté straty. Nedovoľte, aby vás situácia položila na lopatky a neprepadajte negatívnym emóciám. Prehodnoťte svoje možnosti a pozrite sa na veci z nového pohľadu...



september 2011
Palicová trojka

Akékoľvek problémy, ktoré sa objavili v minulom mesiaci sa začínajú vyvíjať pozitívnejšie. Táto karta je symbolom optimizmu. Pravdepodobne ste plní nadšenia a prekypujete inšpiráciou. Možno sa chystáte pustiť do celkom nových projektov. Nepriamo vám táto karta sľubuje úspešný výsledok za predpokladu, že ste pripravení na tvrdú prácu a máte dostatok nadšenia pre vec. V negatívnom význame by však mohla upozorňovať na to, že by nové začiatky mohol sprevádzať strach.



október 2011
Blázon

Karta všeobecne naznačuje nové začiatky, alebo nevyužité možnosti. Niekedy je nutné, aj tak trochu riskovať a nebáť sa skočiť do neznáma... V každom prípade vás karta posmeľuje k tomu, aby ste sa pohli dopredu, aj keď môžete mať obavy. Musíte si viac veriť, aby mohol byť výsledok priaznivý. Karta však varuje pred slepou dôverou, naivitou a príliš rýchlym a nepremysleným rozhodovaním. Opatrnosť a predvídavosť by vám na ceste k úspechu nemali chýbať. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2011
Luna

Luna môže priniesť zmeny do vášho života. Po období neistoty a zmätkov objavíte svoje skryté, možnosti.
V pozitívnejšom chápaní tejto karty môže ísť o veľmi tvorivé obdobie, kedy prostredníctvom podvedomia, snov a intuície dokážete využiť svoj talent. Snažte sa však oddeliť skutočnosť od fantázie. Luna môže so sebou totiž prinášať aj nie celkom jasný pohľad na situáciu. Môžete tápať v hmle či už v pracovnej oblasti, alebo v súkromnom živote.



september 2011
Princ mečov

Táto karta predvída potrebu náhlych zmien, ktoré môžu byť niekedy až príliš kruté a drastické. Možno práve to však v tejto chvíli potrebujete, aby ste konečne niečo pochopili a začali sa na svet pozerať inými očami. Otvoria sa vám nové obzory a nájdete motiváciu na to, aby ste skúsili niečo nové a neprebádané... Budete sa však musieť obrniť trpezlivosťou, zmeny treba do života prijímať veľmi pomaly, do ničoho sa nepúšťajte náhlivo.



október 2011
Kotúčová deviatka

Ak ste v minulosti zodpovedne a poctivo pracovali na svojom projekte, prišiel čas na zber úrody – aj vo forme financií. Na svoje úspechy môžete byť právom hrdí. Cítite sa byť jedineční. Užite si to. Okolie uznáva váš náskok, aj keď pracujete v tíme. V negatívnom chápaní tejto karty tkvie však naopak hrozba finančnej straty. Skúste byť preto opatrnejší, najmä pri investíciách, aby ste ľahkomyseľnosťou neprišli o svoje tvrdo nadobudnuté zisky. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2011
Spravodlivosť

Karta Spravodlivosť prezentuje poctivosť, vyrovnanosť a sebaovládanie. Buď dostanete nejaké rozhodnutie, alebo sa budete musieť sami rozhodovať vo veci, ktorá sa týka vášho života. Budete musieť nájsť cestu medzi nepoctivosťou, klamstvom či neprajnosťou a práve tam budete musieť hľadať čo najspravodlivejšie riešenia. Karta za istých okolností naznačuje právny problém, justičné záležitosti, alebo veci zásadného významu.

september 2011
Kotúčová desiatka

Kotúčová desiatka naznačuje obdobie spokojnosti a do určitej miery šťastný a bezpečný život. Veci sa riešia samé a vy sa môžete tešiť z materiálnej, ale aj citovej stability. Karta môže znamenať nečakaný finančný prínos ako dar, výhru či dedičstvo. Je však aj kartou rodiny a predpovedá rodinné stretnutia plné radosti. Opačný význam tejto karty sa dá vysvetliť tak, že vám už nevyhovuje stabilita a preto hľadáte nové výzvy alebo jednoducho túžite riskovať.

október 2011
Kalichová šestka

Táto karta je spojená s láskou k domovu a rodine. Vyjadruje úspech a uznanie za snahu a tvrdú prácu. Prináša lásku, city a jednoznačne posun k lepšiemu. Objaví sa človek, ktorý pohne vašimi emóciami a zapáli vo vás oheň vášne. Možno vašu chuť do života obnoví stará láska alebo váš kolega nájde spôsob, ako vám dodať inšpiráciu pri pracovných projektoch. Je tu čas, kedy môžete šliapnuť na plný plyn a robiť všetko, na čo máte chuť. Využite toto priaznivé obdobie pre seba čo najviac. •



Rak
21. 6. – 22. 7.





august 2011
Rytier kalichov

Táto karta predstavuje buď situáciu alebo osobu, s ktorou sa stretnete. Na obzore je s veľkou pravdepodobnosťou niečo nové. Dostanete zaujímavý návrh a budete musieť zvážiť všetky pre a proti. Môžete zažiť novú lásku, nepodľahnite však ilúziám a kúzlu okamihu. Je ťažké byť oboma nohami na pevnej zemi, ak je vaša pozornosť zameraná na sny a predstavy. Potom prirodzene nastane vnútorný konflikt medzi tým, čo cíti vaše srdce a tým, čo chce váš rozum.

september 2011
Mečová osmička

Mečová osmička naznačuje, že nevidíte východisko z nepriaznivej situácie. Možno máte blok a neviete sa pustiť do niečoho nového. Karta nehovorí, že situácia je až taká komplikovaná, to len vy sa neviete pohnúť. Musíte mať cieľ a urobiť radikálne rozhodnutie. Aj zlé rozhodnutie je lepšie, ako nijaké... Vzťahy môžu byť napäté a môže sa schyľovať k hádkam. Ohrozené sú vzťahy aj v pracovnej sfére. Čo najrýchlejšie situáciu riešte a snažte sa z nej vymaniť a oslobodiť.

október 2011
Kotúčová päťka

Päťka je číslom zmien a neistoty. Mali by ste opatrnejšie zaobchádzať s energiou, ktorá sa javí ako nestála. Rátajte s ťažkosťami a prekážkami. Nepodľahnite však apatii, ale preskúmajte všetky možnosti a uvedomte si potrebu nových postojov. V pozitívnom význame karta sľubuje nový začiatok v rámci finančných možností. Medziľudské vzťahy sa budú vyvíjať s väčšou ľahkosťou. Váš svet sa môže podstatne zmeniť, ak vstúpite do vážneho a hlbokého vzťahu. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2011
Mág

Nastal čas činov a uskutočňovania snov. Všetko, na čo si len pomyslíte, je len vo vašich rukách. Môžete dávať veci do pohybu. Obrovská sila vôle a vedomý zámer vám umožnia urobiť prvý krok. Otvorte sa novým možnostiam a potom sa dokážete správne rozhodovať. Pustite sa do dôležitých a významných projektov. Prestaňte reagovať na činy tých druhých a začnite vstupovať do sveta svojimi vlastnými činmi. Tento mesiac môžete dosiahnuť čokoľvek. Mág vám na to dáva silu.

september 2011
Mečová desiatka

Karta predpovedá začiatok neradostnej situácie. Ak sa budete cítiť na dne, môžete sa od neho jedine odraziť k výškam. Určitou príčinou smútku môže byť odlúčenie, alebo silný pocit straty milovaného človeka. Napriek tomu, že sa cítite ako vo vyhnanstve, musíte nabrať odvahu, vzchopiť sa a začať celkom odznova. Ak sa vyrovnáte so skľučujúcou situáciou, nájdete potrebnú silu a krízu prekonáte bez väčších strát. Budete silnejší a pripravení na nové výzvy života.

október 2011
Princezná mečov

Ak budete postupovať systematicky, usilovne a trpezlivo, dopracujete sa k trvalejším hodnotám. Vaše úsilie bude odmenené. Financie sa vo veľkej miere zlepšia a v zamestnaní sa môže rysovať povýšenie. Nezľaknite sa ani myšlienky na štúdium, ktoré vám prinesie niečo nové v pracovnej oblasti, alebo v podnikaní. S veľkou pravdepodobnosťou stretnete niekoho, koho túžba po vzdelaní bude inšpiratívna aj pre vás. Ak budete mať chuť cestovať, smelo do toho! •



Panna
23. 8. – 22. 9.





august 2011
Mečová sedmička

Táto karta zdôrazňuje potrebu taktu a diplomacie, s ktorou sa dá čeliť ťažším situáciám, alebo dosiahnuť ciele. Určité stratégie sa môžu javiť ako nepríjemné, ale sú viac-menej nutné. Ak z nejakého dôvodu čelíte silnejšiemu protivníkovi, musíte jednať s dôvtipom a inteligentne. V najbližšom období musíte byť v strehu, aby vás niekto nepodviedol, alebo neokradol. V partnerstve sa možno schyľuje k nevere. Heslo „dôveruj, ale preveruj" môže byť v tomto období užitočné...

september 2011
Pustovník

Potrebujete sa aspoň na chvíľu oslobodiť od svetskej márnivosti a hľadať duchovné cesty. Pokúste sa o meditáciu, prípadne štúdium. Premýšľajte viac o sebe a svojej situácii a zostaňte na čas v ústraní. Možno sa objaví „učiteľ", ktorý vám ponúkne radu či podporu. Nerobte dôležité rozhodnutia, teraz je čas na to, aby ste hĺbali a niečo sa naučili. Karta môže naznačovať aj to, že vám je clivo a hľadáte partnera. Aj preto je však dôležité, byť najprv v spojení sám so sebou.

október 2011
Kalichová päťka

S touto kartou sa do istej miery spája pocit spokojnosti a šťastia. Asi sa nevyhnete rušnému spoločenskému životu. Na túto príležitosť by ste mali vyčleniť nejaké financie. V umeleckej sfére karta hovorí o talente, ktorý môžete využiť na to, aby ste sa zviditeľnili. Nová, tvorivejšia fáza vášho života prinesie očakávané výsledky a v konečnom dôsledku i úspech. Táto karta predstavuje obnovenie dôvery a vo fyzickom význame dokonca i vyzdravenie. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

august 2011
Vysoká kňažka

Niečo akoby vám bránilo napredovať. Nastal čas, aby ste vstúpili do ríše ticha a prestali sa bezhlavo rútiť vpred. V najbližšom období by ste mali byť otvorenejší voči svojim snom a intuícii. Karta môže naznačovať, že prehliadate svoje podvedomie a signály, ktoré vám vysiela. V najbližšom čase vás bude priťahovať vo väčšej miere ezoterika – buď prostredníctvom snov a kníh, alebo vás bude inšpirovať nový človek, ktorého stretnete.



september 2011
Rytier kalichov

Pred vami je niečo povzbudzujúce a nové. Je tu istý návrh, ale vy musíte zvážiť situáciu a tiež následky zmien. Karta všeobecne predstavuje stabilitu, pokojnú a spoľahlivú situáciu v pracovnej oblasti, a tiež v súkromí. Používajte ctižiadosť, trpezlivosť a držte sa reality. Môžete v tomto čase zveľadiť svoj domov alebo firmu. Trochu vám chýba spontánnosť a temperament, ale na druhej strane používate dostatok zodpovednosti a dá sa na vás spoľahnúť.



október 2011
Mečová trojka

Pri tejto karte by ste sa mali pripraviť na chaos, rozruch alebo nejaký druh sklamania či smútku. Celková nepohoda sa môže týkať rozpadu partnerstva, odlúčenia či straty. Konflikt však môžete brať ako príležitosť na zmenu. Bude však potrebné vyrovnať sa so všetkým a začať nanovo. V opačnom chápaní tejto karty môže ísť o skrytú neochotu postaviť sa problémom a schovávať sa za ne. Táto taktika však môže zdanlivo fungovať len dočasne. Riešenie situácie vás počká. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

august 2011
Palicová osmička

Osmičky sú najsilnejšie čísla, predstavujú obnovu života a pozitívne zmeny. Vstupujete do vzrušujúceho obdobia plného prekvapení v tom najpozitívnejšom zmysle. Všetko sa dáva do pohybu a vy sa cítite byť plní energie a elánu. Nájdete naplnenie v štúdiu alebo cestovaní. Môže sa jednať o zahraničné cesty v rámci pracovných príležitostí, alebo len tak pre spoznávanie iných krajín. Karta symbolizuje všeobecne dobré správy.



september 2011
Mečová šestka

Šestka je číslo súladu a rovnováhy. Z akýchkoľvek problémov sa dostanete veľmi rýchlo. Stres a konflikty pominú akoby šibnutím čarovného prútika. Vstúpite do pokojnejšieho obdobia, ktoré bude priať vášmu šťastiu a harmónii v kruhu rodiny. Budúcnosť sa bude javiť v jasnejších farbách. Neisté časy ukončí podstatná zmena, možno sťahovanie alebo pracovná príležitosť v zahraničí. Začnite realizovať projekt, ktorý vám už dlhší čas leží v hlave.



október 2011
Eso mečov

Esá predstavujú základ a odrazový mostík. Sú znamením tvorivého potenciálu a nových začiatkov. Treba sa chopiť príležitosti. Karta naznačuje nutnosť zmien na vnútornej, ale aj na vonkajšej úrovni. Pocítite príval úžasnej energie, ktorú oceníte hneď, ako sa stretnete s osudovou príležitosťou. Následne sa budete musieť rozhodnúť správne a rýchlo, akoby seknutím meča. Ak to dokážete, zanedlho sa budete tešiť z nových šancí, ktoré budú formovať vašu budúcnosť. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

august 2011

Koleso šťastia

Môžete mať pocit, že situáciu zobral do svojich rúk osud a nedokážete urobiť vôbec nič, aby ste ovplyvnili chod vecí. Tento pocit môže byť vzrušujúci, ale zároveň aj znepokojujúci, pretože nikdy nemáme istotu, či zmeny urobia náš život lepší, či horší. Ale čo je vlastne horšie a čo lepšie? Vieme to vôbec? Mnohokrát môžu nabúrať vzorce nášho života. Karta nám pripomína, že všetko je v pohybe a nič nezostáva nemenné. Len v zmenách je však ukrytý vývoj.



september 2011

Mečová päťka

Za istých okolností sa môžete pri tejto karte cítiť celkom bezmocní. Porážku si musíte jednoducho priznať. Naberte silu a preneste sa cez momentálnu situáciu, len potom sa môže všetko zmeniť a vy začnete byť sami sebou. Zamerajte sa na podstatné a konkrétne veci. Aj keď karta naznačuje isté straty, postavte sa situácii čelom a pokračujte ďalej. V mnohých prípadoch karta naznačuje aj žiarlivosť či závisť a dokáže znepríjemniť život tým, ktorí im podliehajú.



október 2011

Palicová sedmička

Budete potrebovať svoj talent, odvahu a odhodlanosť, aby ste mohli čeliť skúške, ktorá vás čaká. Nebude to ľahké, ale môžete byť pokojní – so situáciou sa vyrovnáte a navyše môžete byť úspešní. Nezľaknite sa, ak budete musieť súperiť, plány vám to však neskríži. Karta tiež pripúšťa niektoré zmeny na pracovisku alebo v podnikaní. Za nepriaznivých okolností budete bojovať s námietkami okolia. Premôžte svoje pocity strachu a úzkosti a jednajte otvorene. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

august 2011

Mečová dvojka

Karta vám dáva príležitosť nadobudnúť harmóniu a rovnováhu, alebo vám pomôže vyriešiť nejaký spor. Dvojka je symbolom duality a jednoty protikladov. Môže upozorňovať, že stojíte na mŕtvom bode, tiež vám však ukázať východ zo slepej uličky, najmä, ak je človek dlhšie neschopný urobiť rozhodnutie, pretože má strach z následkov. Karta poukazuje na nesúlad alebo konflikt záujmov. Je najvyšší čas situáciu riešiť. Vyhnite sa však impulzívnemu správaniu.



september 2011

Rytier pohárov

Rytier je silná karta a predstavuje isté charakterové rysy konkrétnej osoby. Pestujte láskavosť a priateľský prístup k iným. Mali by ste sa snažiť, aby ste boli otvorenejší a úprimnejší, vaše okolie to iste ocení. Ak sa vám z nejakého dôvodu nedarí a utiekate sa skôr do sveta fantázie, môžete prepadnúť melancholiám, depresiám či niektorým závislostiam. V každom prípade predchádzajte sebapoškodzujúcemu chovaniu.



október 2011

Obesenec

Aj keď táto karta vyvoláva nepríjemné pocity, neznamená nič negatívne. Obesenec je známkou toho, že sa nachádzate medzi dvoma alternatívami a že nie ste schopní za daných okolností zmeniť svoje doterajšie pomery. Pocit, že sa nachádzate v pasci vo vás vzbudzuje strach a úzkosť. Môže sa stať že budete nútení obetovať niečo, k čomu máte hlbší vzťah. Musíte to urobiť dobrovoľne, bez nátlaku, s pocitom, že na druhej strane môžete niečo veľmi dôležité získať. •

Vodnár
20. 1. – 18. 2.



august 2011

Princezná palíc

Poďakujte sa vesmíru za inšpiráciu, ktorá vás bude v tomto čase dokonale viesť životom. Princezná palíc vás povzbudzuje, aby ste objavili nevyužitý potenciál vašich tvorivých možností. Nebudete dlho čakať na pozitívne správy, ktoré obrátia váš život hore nohami v pozitívnom zmysle. Využite vzrušujúce možnosti, ktoré sa vám budú ponúkať vo všetkých smeroch. V nových milostných vzťahoch hľadajte stabilitu. V práci dajte pozor, aby ste mali všetky potrebné doklady pokope.



september 2011

Kotúčová šestka

Pri tejto karte sa vám vráti viera v človeka a získate väčší životný optimizmus. Čím budete zhovievavejší a láskavejší, tým budete mať z celej situácie väčší osoh. Veľkorysosť v každej sfére sa vám iste oplatí, ani neviete z akej strany dostanete omnoho viac naspäť. Stretnete niekoho, kto ocení váš talent a pomôže vám dostať sa tam, kde ste už dávno mali byť. Toto obdobie vám ponúka aj väčšiu stabilitu v milostných vzťahoch alebo v manželstve.



október 2011

Kráľovná pohárov

Karta vám ponúka súlad a harmóniu s vaším vnútorným svetom. Možno v sebe objavíte nezvyčajné duchovné schopnosti. Vaša citlivosť a milá povaha z vás robí dobrých a obľúbených priateľov. V najbližších dňoch by ste mali viac porozumieť svojim citom. Nájdete svoju druhú polovičku, s ktorou môžete začať nový a zmysluplnejší život. V pracovnej oblasti stretnete vyššie postavenú osobu, ktorá vám môže ukázať cestu a pomôcť. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



august 2011

Kotúčová sedmička

Do istej miery môžete byť na svoje úspechy právom pyšní, ale nezaspite na vavrínoch! Nespustite svoj zámer z dohľadu a dosiahnete všetko, čo očakávate. Budete musieť bdieť nad všetkým, čo ste už nejakým spôsobom dosiahli. Možné prekážky dokážete prekonať vytrvalosťou a sústredenosťou. Všetky rozhodnutia veľmi starostlivo premyslite a len potom konajte. Všetko zbytočné odstráňte z cesty.



september 2011

Kotúčová trojka

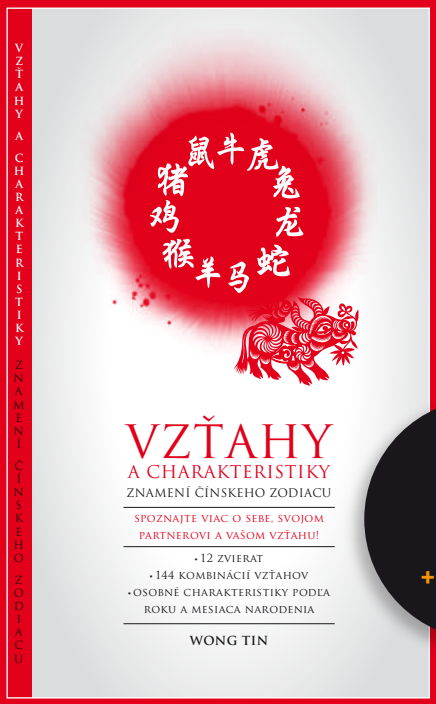
Vaše úsilie prinesie stabilitu, spokojnosť a úspech. Rozvíjajte svoj talent a tak pokročíte so všetkým, na čom pracujete. Za svoje úsilie budete patrične odmenení, nie len finančne, ale aj spoločenským postavením. Okolie si vás bude vážiť a budete pozvaní na rôzne spoločenské udalosti. V negatívnom chápaní táto karta naznačuje vašu nepochopiteľnú ľahostajnosť k úlohám, ktoré máte pred sebou.



október 2011

Rytier palíc

Karta v každom prípade predstavuje cestovanie, alebo sťahovanie. Môžete cestovať za pracovnými povinnosťami, aj za dobrodružstvom. Máte pocit, že všade to môže byť lepšie, ako tam, kde práve ste. Vo vašom živote objavujete chuť riskovať alebo máte chuť na dobrodružstvo. Na ceste za zážitkami môžete stretnúť osobu, ktorá vám odoženie pocit nudy a jednotvárnosti. Môže byť však prelietavá, nestabilná a nespoľahlivá. •



Od majstra WONG TIN – jedného
z najznámejších astrológov v Hong Kongu

VZŤAHY
A CHARAKTERISTIKY
ZNAMENÍ ČÍNSKEHO ZODIACU

Spoznajte viac o sebe, svojom partnerovi a vašom vzťahu!

CENA:
8€
+ poštovné a balné

- 12 zvierat
- 144 kombinácií vzťahov
- osobné charakteristiky podľa roku a mesiaca narodenia

KNIŽKU SI MÔŽETE OBJEDNAŤ NA:
horskopy@alternativ.sk, alebo na tel. čísle: 0903 779 580

SLNOVRAT

„Motto: Aby tu bol dobrý festival plný "alternatívnych" informácií,
ktoré však už zajtra môžu patriť k všeobecne uznávaným a samozrejmým faktom!"
Vezid

CEZ OKNO Vás srdečne pozýva na festival výprav za poznaním - SLNOVRAT

Viac informácií získate na www.cez-okno.net
18. 6. a 10.-11. 12. 2011 Svetlo zažiari!

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3 – 19. 4

AUGUST 2011

V domove a v rodine vás čaká veľa radosti a zábavy. Posledné augustové dni sa potom odhodláte k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Začnime splnom Mesiaca, ktorý 13. augusta ukončí jedno priateľstvo, alebo spoluprácu. To vás ale tento mesiac nemôže rozladiť. Vo vašom dome potešenia totiž stretávame Slnko, Venušu a Merkúr. Preto nič nebude obmedzovať vašu kreativitu prejavu a vy sa môžete venovať deťom, láske alebo zábave. Energický Mars strávi väčšinu augusta vo vašom dome domova. To vás utvrdí vo viere v tradičné rodinné hodnoty. Koncom mesiaca Slnko prejde do domu práce a zdravia. Bude teda mimoriadne vhodný čas na vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty či cvičenia.

SEPTEMBER 2011

Mnoho rutinnej práce, domáce povinnosti, alebo starostlivosť o zdravie - to sú témy prvých septembrových týždňov. Koncom mesiaca sa však už naplno oddáte láske a hravosti.

Pod vplyvom planét pokračujete v zmene životného štýlu, možno aj zhadzujete prebytočné kilá. Naštartovanie očistných kúr je najúčinnejšie práve po splne, tak smelo do toho! Berte to ako kondičnú prípravu na príjemné obdobie, ktoré vás čaká. Koncom mesiaca, po vstupe Marsu do domu potešenia a pri prítomnosti Saturnu, Venuše, Slnka a Merkúru v dome partnerstva, si začnete plnými dúškami užívať lásku. So zdržanlivým Saturnom, usadeným už druhý rok vo vašom dome partnerstva, to v poslednej dobe nebolo až také bežné. Teraz však prepukne kreativita, vášeň a radosť zo života naplno. Tým, ktorí sú slobodní, prináša ideálnu príležitosť na nové začiatky nov Mesiaca 27. septembra.

OKTÓBER 2011

Vo vzťahu sa tešte na týždne plné vzrušenia a radosti. Až koncom októbra sa budete musieť venovať aj niečomu ďalšiemu – majetku a peniazom...

Pokračuje vaše romantické obdobie, kedy si plnými dúškami užívate lásku. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva tento mesiac postupne prejde aj Slnko, Venuša a Merkúr je zjavné, že prežívate najvzrušujúcejší mesiac tohto roka. Nezadaní môžu práve počas prvých troch týždňov stretnúť novú lásku. Neskôr, 23. októbra Slnko prejde do ôsmeho domu. Je to dom, ktorý je v astrológii spájaný aj so sexualitou, čo by mohlo avizovať zaujímavý erotický zážitok. Inou témou, prisudzovanou tomuto domu, sú financie, ktoré sú požičané, investované, alebo zdieľané s niekým iným. Ak je dosiahnutie úspechu závislé na financiách z cudzích zdrojov, potom neváhajte a zažiadajte koncom októbra o dotáciu, pôžičku, grant, či sponzorstvo.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2011

Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Druhá časť mesiaca prinesie veľa pôžitku, a to presne podľa vašich predstáv.

Spln Mesiaca 13. augusta signalizuje ukončenie istej pracovnej etapy. Konflikty s okolím by mohol spôsobiť aj impulzívny Mars, ktorý začiatkom mesiaca vstupuje do domu komunikácie. Ak patríte k vášnivým ľuďom, buďte jemnejší v jednaní s ľuďmi, aby ste sa nedostali do problémov. Prioritou prvých týždňov budú pre vás záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko, Venušu a Merkúr. Sústreďte sa na svojich blízkych, hľadajte nové bývanie, plánujte renováciu, prestavujte.... Retrográdny Merkúr však pripomína: Nezanedbajte detaily v prípravnej fáze, inak sa môže stať, že plány stroskotajú. Koncom mesiaca Slnko prejde do znamenia Panny, symbolizujúceho vo vašom horoskope dom potešenia, a tak si napokon august budete pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti.

SEPTEMBER 2011

V láske si začiatkom mesiaca budete užívať tak, ako už dávno nie. Záver septembra prežijete najmä v rodinnom kruhu a zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.

Prvé tri týždne sú orientované najmä na dom potešenia, ktorým prechádza životodarné Slnko, spolu s Venušou a Merkúrom. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav, vášeň a hravosť. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zábava ale nebude to jediné, čo na vás tento mesiac čaká. Počas prvých týždňov je Mars ešte stále vo vašom treťom dome. Znamená to, že pokračuje niekoľkotýždňové obdobie, ktoré nie je bezproblémové z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Nechýba impulzívnosť a útočnosť. A pritom toľko vecí treba ešte zariadiť a dohodnúť... Koncom mesiaca sa situácia trochu upokojí. Saturn, Venuša, Slnko a Merkúr sa stretnú v dome práce a zdravia. Okrem kopy iných povinností, bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na návštevu lekára, alebo naštartovanie zmien v životnom štýle.

OKTÓBER 2011

Tento mesiac sa vyprovokujete k zásadným zmenám v životnom štýle. Najprv rodina, zdravie, kondícia a napokon aj láska - to sú témy, ktoré vás pohltia.

Celý október strávi Mars vo vašom dome domova. Bojovný Mars prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Prvé tri týždne sú ale orientované aj na sféru zdravia a práce. Táto téma vyvrcholí okolo 12. októbra, v čase splnu Mesiaca. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na následky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Problematický Saturn akcentuje u vás túto tému už dva roky. Je správny čas to riešiť. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna, ktorý je u vás zviazaný s domom partnerstva. Vaša druhá polovička sa môže tešiť z vašej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Okolo 26. októbra nenechajte nič na náhodu.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2011

♊ August prináša viaceré témy. V hre sú stretnutia s najbližšími, cestovanie, dokonca aj možnosti nového pracovného zamerania. Záver augusta prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars v znamení Raka bude naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti - najmä na peniaze, ktoré si zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a opäť sa ocitnete na prahu nových možností. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, Venušu a po prvom týždni sa sem vracia aj retrográdny Merkúr. Znamená to, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Slnko a Venuša sa koncom augusta zamerajú na záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. Rodina, alebo bývanie sa dostanú na prvé miesto.

SEPTEMBER 2011

Prvé týždne pôjde o veľké sumy peňazí a v súvislosti s nimi o náhle získané, alebo stratené príležitosti. Inak sa vám bude dariť, najmä s blízkymi si užijete tento mesiac veľa radosti.

Prvé týždne prichádza s Marsom v dome peňazí aj šanca, že sa nečakane dostanete k úžasnej zárobkovej príležitosti. Alebo, naopak, o takúto príležitosť prídete. Ak budete investovať, tak najmä do rodiny a do bývania. S pomocou Slnka, Merkúru a Venuše v dome domova sa môžete prvé týždne úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Neskôr prejdú planéty do znamenia Váh, ktoré sa u vás viažu s piatym domom potešenia. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že sa môžete naplno venovať deťom, zábave, nejakému kreatívnemu koníčku, partnerovi alebo čomukoľvek inému, čo je vo vašej predstave synonymom radosti.

OKTÓBER 2011

Vyzerá to tak, že október vo vás prebudí driemajúcu vášeň. Najprv potešenie a zábava a neskôr aj odhodlanie zmeniť životný štýl.

Obvykle ste majstrom komunikácie, ale tento mesiac to s Marsom vo vašom treťom astrologickom dome, bude horšie. Pozor, aby ste si nenarobili nepriateľov. Držte sa na uzde najmä okolo 12. októbra, v čase splnu Mesiaca. Vášeň bude leitmotívom tohto mesiaca. Svedčí o tom nielen pozícia impulzívneho Marsu, ale napríklad aj prítomnosť Slnka, Saturna a Merkúra vo vašom dome potešenia. Problematický Saturn akcentuje danú tému už dva roky a brzdí nielen vašu tvorivosť, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Teraz bude ale prevalcovaný inými planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť poriadne sa zabaviť. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna, ktorý je vo vašom horoskope zviazaný s domom zdravia a práce. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie využívať pracovnú dobu. Smelo do toho!



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2011

S novým prílivom energie sa pustíte do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný - plný stretnutí a rozhovorov.

S Marsom, vstupujúcim do znamenia Raka, sa nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť. Slnko v druhom astrologickom dome vášho horoskopu naznačuje, že novonadobudnutý elán nasmerujete na financie. Najneskôr 13. augusta vás na túto tému naliehavo upozorní aj spln Mesiaca. Kým v strede mesiaca sú konštelácie skôr znepokojivé, koncom mesiaca už budete mať viac šancí rozbehnúť sa za lukratívnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. Ak chcete naštartovať nový projekt, alebo požiadať o zvýšenie platu, urobte to v priebehu prvých desiatich dní, alebo počas tretieho augustového týždňa. 23. augusta sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na posedenia, alebo výlety, či dovolenku s blízkymi ľuďmi.

SEPTEMBER 2011

Témou mesiaca je komunikácia, cestovanie, ale aj rodina a otázniky okolo ďalších zárobkových možností.

Prvé týždne si určite nájdete čas na svojich blízkych, na príjemné chvíle, výlety a rozhovory. Spln Mesiaca 12. septembra vo vašom dome filozofie vás prinúti prehodnotiť svoju životnú filozofiu a zvážiť ďalšie smerovanie. Možno si uvedomíte nevyhnutnosť doplnenia vzdelania a vrhnete sa na intenzívne štúdium. Mars je ešte stále v Rakovi. Prizvite si ho na pomoc a prejavte sa rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za tým, po čom naozaj túžite. 19. septembra sa Mars presunie do znamenia Leva a začne naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré si zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a ocitnete sa na prahu nových možností.

OKTÓBER 2011

Tento mesiac môžu byť príjmy vysoké, ale rodinné výdavky takisto. Koniec októbra prinesie navyše veľa vzrušenia a potešenia.

Celý október strávi Mars vo vašom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo míňať. Investovať bude treba najmä do rodiny a do bývania. Okolo 12. októbra bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Zdá sa ale, že rodina by teraz mala mať prednosť. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. S problematickým Saturnom sú tento rok rodinné záležitosti trochu ťažším orieškom, ale september a október by mali patriť k lepším obdobiam. 23. októbra Slnko prejde do Škorpióna. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s piatym domom. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tento krát vyplatiť.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2011

August bude chudobný na spoločenské akcie. Planéty sú ale na vašej strane a prinesú kľúčové predsavzatia do budúcnosti. Nebudú medzi nimi chýbať ani finančne motivované rozhodnutia.

August strávi Mars vo vašom dome podvedomia, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, ale aj s chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho patrí vaša energia počas týchto týždňov. So Slnkom v Levovi ale nemusíte mať strach. Chytáte druhý dych a pomaly, ale isto začínate presadzovať svoje najnovšie plány. Využite hneď prvé augustové dni. Spln Mesiaca 13. augusta v dome partnerstva sa dotkne srdcových záležitostí. Niečo vypláva na povrch a trochu vám to rozvíri súkromný život. Koncom augusta sa o slovo začnú hlásiť finančné záležitosti. Než ale niečo v tomto smere podniknete, poriadne si to premyslite.

SEPTEMBER 2011

Postupne sa púšťate do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný - plný stretnutí a rozhovorov.

Aj teraz sú horúcou témou financie. Spln Mesiaca 12. septembra to ešte podčiarkuje. Prvé dva týždne ale nabádajú k opatrnosti a rozvahe. S Marsom, vstupujúcim 19. septembra do vášho znamenia sa však situácia mení a je zrejmé, že ďalšie týždne vám nebude chýbať energia a rozhodnosť. Zvyšok mesiaca prinesie viacero šancí rozbehnúť sa za lukratívnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba, nezanedbajte detaily v prípravnej fáze a takmer určite neprerobíte. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo sa pustiť do nového projektu, či sa dokonca uchádzať o novú pracovnú pozíciu, tak neváhajte a po 19. septembri urobte, čo treba. 23. septembra sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na stretnutia a rozhovory s ľuďmi, s ktorými ste si už roky blízki.

OKTÓBER 2011

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Koncom mesiaca si nájdete čas aj na rodinu a blízkych ľudí.

Aj začiatok októbra bude pomerne rušný. V treťom dome dočasne nachádzame Slnko, Venušu a Merkúr a dlhodobo je tu aj Saturn, čo znamená, že prežívate obdobie, ktoré je pomerne náročné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Zostalo toho dosť, čo ešte musíte zariadiť a dohodnúť... Popritom si však určite naplánujte aj jesenné prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi. Skvelá správa je, že Mars je ešte stále vo vašom znamení. Prizvite si ho na pomoc a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za svojimi snami. V závere mesiaca budú Slnko, Venuša a Merkúr pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania. Ideálnu príležitosť na zmeny a nové začiatky prináša nov Mesiaca 26. októbra.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2011

Mars vás núti k spoločenskej angažovanosti. Zároveň hodnotíte predchádzajúce mesiace a robíte nové plány. Záver mesiaca bude najrušnejší. Pustíte sa do napĺňania nových osobných rozhodnutí.

S energickým Marsom vo vašom dome priateľstva sa razantne postavíte na stranu svojich priateľov. Neznamená to, že budete hlučne bojovať za ich práva – to nie je váš štýl. Ale veľa sa dá zariadiť aj spoza scény a to bude presne váš spôsob. Platí to najmä o prvých troch týždňoch, počas ktorých Slnko nachádzame v dvanástom dome vášho horoskopu – v dome podvedomia. Tento mesiac celkovo prinesie viac meditatívnych a introspektívnych chvíľ, než je to u vás bežné. Čakajú vás symbolické návraty do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život. Až 23. augusta, keď Slnko prejde do znamenia Panny, ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj vlastným záujmom a prospechu.

SEPTEMBER 2011

Najprv sa pripravte na rušné dva týždne. Chytáte druhý dych a robíte zmeny vo svojom osobnom živote. V druhej polovici septembra začnete zvažovať neobvyklé možnosti, ako si finančne prilepšiť.

Spln 12. septembra vám prezradí niečo nové o vašom partnerovi. Možno vás to príliš nepoteší. U niekoho to vyústi do pomerne radikálnych rozhodnutí, ku ktorým sa už schyľovalo dávnejšie - či už ste to tušili, alebo nie. Ale nedá sa nič robiť, občas je nevyhnutné poupratovať si vo vzťahoch. Navyše sa zdá, že by vás konečná bilancia mala potešiť. Slnko je v znamení Panny, takže by ste mali viac získať, než stratiť. Krátky odstup od partnera vám neuškodí. Zamerajte sa pre zmenu viac na seba a vlastné záujmy. Počítajte s podporou priateľov a nevynechajte žiadnu spoločenskú udalosť. Užite si niekoľko rušných týždňov. V závere mesiaca začnú Saturn, Venuša a Slnko upozorňovať na záležitosti domu peňazí. Ak hľadáte novú prácu, alebo dokonca nové zameranie, porozmýšľajte, kde sú vaše skryté rezervy. Nechajte sa pritom viesť svojou intuíciou.

OKTÓBER 2011

Október vám chystá chvíle v ústraní a tiež netradičné zárobkové možnosti. Koncom mesiaca sa už budete venovať hlavne ľuďom okolo vás.

S návalom planét v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú naďalej aktuálne témy okolo financií. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. A to aj napriek tomu, že v dome peňazí máte už druhý rok usadený aj problematický Saturn. Celkovo sa vám tento mesiac vo finančných záležitostiach bude dariť. Ďalšou témou mesiaca bude komunikácia. Pre predstaviteľov znamenia Panny je komunikácia dôležitá vždy, ale teraz to platí dvojnásobne. Čaká vás doplňanie vzdelania, štúdium v ústraní, písanie, publikovanie a podobne.
Okrem toho určite využijete posledné príjemné jesenné dni aj na výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s tými, ktorí sú vám najbližší. Príjemné budú najmä dni okolo 26. októbra.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2011

Tento mesiac sa vrhnete na kariéru. Prvé týždne sa k tomu pridruží aj množstvo spoločenských aktivít. Potom sa ale utiahnete do samoty a budete plánovať a dokončovať to, čo za vás nikto iný neurobí.

August a väčšiu časť septembra strávi Mars v znamení vášho domu kariéry. Práca, ktorú robíte, vás možno už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz vám červená planéta prináša dosť odvahy na radikálnu zmenu. Svojím odhodlaním prekvapíte celé svoje okolie.
Popri kariére sú výraznou témou mesiaca známosti a priateľstvá, keďže Slnko, Venuša a Merkúr sú v znamení vášho domu priateľstva. Spoznáte nekonvenčných nových ľudí, ale aj starí priatelia vás môžu prekvapiť. Zároveň sa zdá, že na inom fronte máte rozohranú akúsi riskantnú hru. Ide o aféru, flirt, finančný hazard, alebo niečo podobné. Okolo splnu 15. augusta vyplávajú na povrch skutočnosti, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla.

SEPTEMBER 2011

Za zatvorenými dverami sa snažíte dovŕšiť istú životnú etapu a ujasniť si svoje ďalšie kroky. Po dôkladnej introspekcii začnete nový život. Osobné záležitosti, aj kariéra sa hneď naliehavo hlásia o slovo.

Možno tento mesiac zatúžite po samote a oddychu. Alebo budete naďalej neúnavne pracovať, ale aj v tom prípade sa budete musieť odpútať od okolia. Možno svoju kariéru posuniete smerom, ktorý naznačuje Slnko vo vašom dvanástom dome - dome podvedomia. Viac sa zameriate na duchovné sféry, psychologické, alebo sociologické problémy. Spomeňme aj spln Mesiaca 12. septembra vo vašom dome zdravia a práce, ktorý upozorňuje na choroby a prepracovanosť. Pri stretnutí Saturnu, Venuše, Slnka a Merkúru vo vašom znamení sa v závere mesiaca podarí vystúpiť z ústrania. S narastajúcim sebavedomím sa vráti aj chuť vyjsť si medzi ľudí, stretnúť sa opäť so starými priateľmi. S problematickým Saturnom v znamení Panny sa vlastné záujmy trochu ťažšie presadzujú, ale september a október by mali patriť k lepším obdobiam.

OKTÓBER 2011

Čaká vás rušný spoločenský život. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca sa dokonca objaví príležitosť finančne si prilepšiť.

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník, účes, ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko, Saturn a Merkúr prechádzajú vaším znamením, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve (výnimkou by mohli byť dni okolo splnu 12. októbra). Celý október strávi Mars v znamení vášho domu priateľstva. Dom priateľstva je zameraný na priateľov a spoločenské udalosti. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s domom peňazí. Ak hľadáte novú prácu, obráťte sa na svojich priateľov, alebo vplyvných známych. Oni sú teraz kľúčom k finančne úspešnému novému začiatku.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2011

Urobíte niečo pre svoje seba zdokonalenie a pracovný postup. Koncom mesiaca bude stále viac príležitostí na príjemné spoločenské akcie.

Začiatkom augusta Mars na niekoľko týždňov vstupuje do vášho domu filozofie, ktorý je tradične spájaný s vyšším vzdelaním, filozofickými a právnymi otázkami, či cestovaním za poznaním. Slnko (a čiastočne aj Merkúr a Venuša) v dome kariéry ale naznačujú, že prichádzajú nové možnosti aj v pracovnej sfére. Vhodným kompromisom by bolo vybrať sa na študijnú, alebo služobnú cestu do ďalekej cudziny a spojiť prácu so zábavou a poznaním. Kariéra sa vyvíja sľubne, pri troche snahy vás prvé tri týždne môžu posunúť ešte oveľa vyššie. Až potom prichádza ten správny čas na relax. 23. augusta sa Slnko presunie do znamenia Panny (vášho domu priateľstva) a vy si konečne môžete užiť pravú letnú zábavu v spoločnosti najbližších priateľov. Tešte sa najmä na dni okolo 29. augusta.

SEPTEMBER 2011

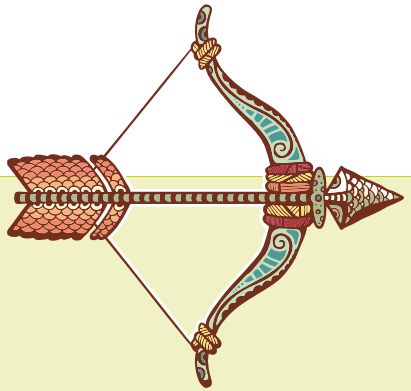
Prvé týždne pracujete a venujete sa spoločenským aktivitám. Neskôr sa utiahnete do samoty a sústredíte sa na nakopené pracovné povinnosti.

Máte rozohranú nejakú riskantnú hru? Ide o aféru, flirt, finančnú špekuláciu, alebo niečo podobné? Okolo splnu 12. septembra vyplávajú na povrch skutočnosti, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla. Nebudete to ale analyzovať príliš dlho - teraz na to nemáte čas. Chcete sa zdokonaliť. Tušíte, že by vám to mohlo pomôcť v budúcej kariére. V príslušnom úseku zverokruhu na to upozorňuje energický Mars. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až koncom septembra vám červená planéta prináša dosť odvahy na radikálnu zmenu. Svojím odhodlaním prekvapíte celé svoje okolie. Ďalšou výraznou témou mesiaca sú známosti a priateľstvá, keďže Slnko, Venuša a Merkúr strávia nemálo času v znamení vášho domu priateľstva. Vaši známi budú na vašej strane, či už potrebujete pracovné konexie, alebo partnerov pre zábavu a relax.

OKTÓBER 2011

Posledný októbrový týždeň môže byť dôležitou životnou križovatkou. Nezanedbajte prípravnú fázu nového rozhodnutia a smerovania. Venujte jej prvé týždne a potom už vyrazte priamo vpred.

Energický Mars sa tento mesiac nepohne z vášho domu kariéry. Umožní vám to vynaložiť množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne meditujú vo vašom dome podvedomia Slnko a Merkúr a dlhodobo je tu usadený aj problematický Saturn. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte, tie dni práve prichádzajú. Obrat k lepšiemu zaznamenáte už okolo novu Mesiaca 26. októbra.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2011

Vyberte sa za poznaním do cudziny, alebo sa zahĺbte do kníh. Koncom augusta sa, pre zmenu, sústreďte na prehodnotenie novej pracovnej príležitosti.

Prvé augustové týždne majú typický prázdninový charakter. Prinášajú radosť z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ale všetko sa stihnúť nedá. Pripomenie vám to spln Mesiaca, ktorý okolo 13. augusta skomplikuje, čo sa len dá. Aj retrográdny Merkúr vám pomôže občas niečo nestihnúť, alebo popliesť. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť majetkové a pracovné záležitosti. Záver augusta by u vás mohol patriť k úspešným obdobiam, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete finančnú podporu z cudzích zdrojov vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, tak neváhajte a choďte za tým. Vaše zámery teraz určite nájdu svojho investora.

SEPTEMBER 2011

Chcete sa presadiť a zdá sa, že k tomu dozrel čas. Aj na zháňanie peňazí z cudzích zdrojov budete mať dosť energie - aj keď málo času. Druhá polovica mesiaca praje príjemným spoločenským aktivitám a poznávaniu nových obzorov.

Mars prechádza posledným úsekom vášho ôsmeho domu a núti vás venovať energiu nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Zároveň vás však môže povzbudiť aj do zháňania finančných prostriedkov kvôli pracovnému projektu. Ôsmy dom zároveň súvisí aj so sexom a Mars vám aj v tomto smere dopraje intenzívne zážitky. K prioritám tohto mesiaca patrí kariéra. Už od konca augusta ju ovplyvňuje optimistické Slnko. Mars sa 19. septembra presunie do znamenia Leva (u vás dom filozofie), aby priniesol buď tvorivú intelektuálnu prácu, ďalšie vzdelávanie, riešenie právnych záležitostí, alebo ďalekú cestu.

OKTÓBER 2011

Väčšina mesiaca bude spoločensky mimoriadne aktívna. Až koncom októbra obmedzíte spoločenské stretnutia. Dostanete sa do situácie, kvôli ktorej na nejaký čas uprednostníte samotu.

Celý október strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná a ďaleká cesta. Tento mesiac bude však bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je prvé týždne v dome priateľstva. V rovnakom úseku vášho horoskopu je už druhý rok usadený aj zodpovedný Saturn. Spoločnými silami vás podporia v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Uplatníte pritom svoj cit pre diplomaciu a schopnosť kooperácie. Napriek tomu, okolo 12. októbra dostanete lekciu o tom, aké vzácne je nefalšované priateľstvo. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s dvanástym domom - domom podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Nájdite si čas na knižky a nostalgické rozjímanie – aktivity, ktoré si Strelci doprajú len zriedkavo.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2011

Najprv zariadite isté finančné záležitosti. Vášnivý partner pri tom nebude chýbať - či už v dobrom, alebo v zlom. Až koncom augusta príde príležitosť oddýchnuť si a zažiť, či spoznať niečo nové.

Mars začiatkom mesiaca vstupuje do domu partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočnú energiu do športu, alebo fyzickej práce. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. V ňom máte totiž Slnko, Venušu a Merkúr a to znamená, že sa môžete tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať peniazom, ktoré súvisia aj s niekým ďalším. Je možné, že pôjde o váš a partnerov či partnerkin spoločný majetok. Skúste toho čo najviac vybaviť počas prvých desiatich dní, alebo tretieho týždňa a nezanedbajte žiadnu maličkosť. Inak spln Mesiaca alebo retrográdny Merkúr zmaria vaše finančné plány.

SEPTEMBER 2011

Ak nedovolenkujete, tak si obzory rozširujete štúdiom. Niečo z toho, čo ste sa naučili, budete môcť onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Prvé týždne sú orientované na záležitosti domu filozofie, ktorým prechádza Slnko s Venušou a Merkúrom a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Mars nachádzame počas prvých týždňov ešte stále vo vašom dome partnerstva. Spoľahnite sa na jeho energiu a vášeň a choďte asertívnejšie za hlasom svojho srdca. Koncom mesiaca vám Saturn, Venuša, Slnko a Merkúr z pozície desiateho astrologického domu pomôžu, aby ste výrazne pokročili s pracovnými projektmi. S problematickým Saturnom je síce tento rok kariéra trochu ťažším orieškom, ale september a október by mali patriť k lepším obdobiam. Ideálnu príležitosť na zmeny a nové pracovné začiatky prináša nov Mesiaca 27. septembra.

OKTÓBER 2011

Prvé týždne budete len pracovať. Chcete sa presadiť, ale Saturn vám nič nedá zadarmo. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom...

Celý október strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k nejakým záležitostiam, súvisiacich s dedičstvom, alebo financiami. Možno pôjde o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aspoň Slnko po boku Merkúru vo vašom desiatom dome. Znovu zvážite svoje takmer zabudnuté kariérne sny a plány. Nie je tu čas, konečne sa k nim vrátiť a to aj za cenu obetí a prekonávania prekážok? Podobné otázky si možno položíte už okolo 12. októbra, keď sa v pracovnej oblasti prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné pracovné príležitosti. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2011

V auguste bude prevládať starostlivosť o zdravie a kondíciu a kopa nezáživnej práce. Partnerské vzťahy a majetkové záležitosti môžu byť ďalšími horúcimi témami.

Začiatkom augusta vstupuje Mars do vášho astrologického domu zdravia a práce. Podporí vás to v úsilí pustiť sa do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét, či pravidelnejšej športovej aktivity. Aj partnerské vzťahy budú mať (minimálne počas prvých týždňov) dôležitý vplyv na vaše snaženie. Ako naznačuje spln v znamení Vodnára – okolo 13. augusta sa uzatvorí určitá etapa v osobnom živote. Prišiel čas zabuchnúť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Ak ste práve bez partnera, tak teraz je tu príležitosť stretnúť novú lásku, alebo dať opäť šancu niekomu z minulosti. 23. augusta Slnko prejde do vášho ôsmeho astrologického domu. To vás aj koncom mesiaca udrží pri súkromných, ba priam intímnych témach. Patria k nim sex a ďalšia, pre mnohých citlivá oblasť - peniaze. A tak koniec mesiaca sľubuje zaujímavý erotický zážitok, alebo je na programe majetok, ktorý je zdieľaný, či súvisiaci s niekým iným.

SEPTEMBER 2011

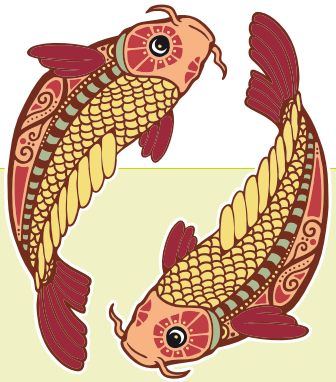
Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Čaká vás aj veľa rutinnej práce. Až koncom septembra dostanete možnosť uniknúť (možno aj vo dvojici) a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Zvažujete svoju finančnú situáciu a hľadáte skryté rezervy. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie práve teraz. Občas síce hrozí, že snaha vyjde nazmar (napríklad okolo 12. septembra), ale inak sa vám v uvedených oblastiach bude dariť. S Marsom v dome zdravia a práce naďalej počítajte aj s vynakladaním množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá otestuje vašu vytrvalosť a sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Koncom mesiaca bude Mars už v Levovi. U Vodnárov je to vládnuce znamenie domu partnerstva. Druhá časť septembra, ale aj október prinesú príjemný čas v partnerskom vzťahu. Možno budete spoločne aj cestovať.

OKTÓBER 2011

Neustále rastie vaša túžba po dobrodružstve a poznávaní. Preto si všemožne rozširujete obzory. Nové perspektívy sa koncom mesiaca objavia aj v pracovnej oblasti.

Mars prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste tento mesiac mysleli viac na partnera, než na seba. Prvé týždne sú pritom orientované najmä na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Týmto astrologickým domom totiž prechádza Slnko a Merkúr. Spln Mesiaca 12. októbra signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy hneď, alebo čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Október je ako stvorený na príjemnú dovolenku. Či už doma, alebo v exotickej cudzine, budete sa často zamýšľať nad svojimi životnými postojmi a svojou budúcnosťou. Koncom októbra sa Slnko presunie do domu kariéry, kde zotrvá aj v novembri. V kariére sa vám začne výrazne dariť.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2011

Prvá polovica mesiaca prináša prácu, prácu a prácu... doma, aj v zamestnaní. Aj zdravie a kondícia si žiadajú svoje. Je neuveriteľné, že si pritom všetkom dokážete ešte aj užívať vo veľkom štýle.

Spln Mesiaca 13. augusta vo vašom dome podvedomia sa zameria na problém, ktorý sa týka sa vás, alebo blízkej osoby. Ide o niečo, o čom sa väčšinou nahlas nehovorí. Inak sú prvé tri augustové týždne ideálne na to, aby ste definitívne porazili istý zdravotný problém, prípadne naštartovali osvedčenú diétu a pravidelnú kondičnú aktivitu. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. Využite pritom najmä prvých desať dní a tretí týždeň. Starostlivosť o zdravie a práca ale nie sú jedinými témami týchto týždňov. Mars vo vašom dome potešenia vám dodá dosť energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Jednoducho - konečne sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Koncom mesiaca je to ešte jednoznačnejšie: vstup Slnka do domu partnerstva hovorí o láske.

SEPTEMBER 2011

Láska, potešenie a peniaze. Sú to témy, ktoré málokoho nechávajú chladným. Tento mesiac sa nevyhnete žiadnej z nich.

Ako naznačuje spln 12. septembra - prišiel čas zabuchnúť dvere za určitými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Slnko s Venušou a Merkúrom vo vašom dome partnerstva vám kážu vyhradiť si viac času pre lásku. Buď je na obzore nový vzťah, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Do 19. septembra je Mars vo vašom dome potešenia. S nadšením sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. Saturn, Venuša, Merkúr a Slnko budú v závere mesiaca akcentovať záležitosti ôsmeho astrologického domu. To vás udrží pri intímnych témach ako sú sex a možno aj citlivá téma peňazí. Koniec mesiaca sľubuje zaujímavý erotický zážitok, ale na programe môže byť aj majetok, ktorý je zdieľaný, alebo súvisiaci s niekým iným. S problematickým Saturnom v ôsmom dome sú tento rok financie trochu ťažším orieškom, ale september a október by mali patriť k lepším obdobiam.

OKTÓBER 2011

V októbri budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale v druhej polovici mesiaca vás rozptýli cesta za poznaním, alebo neobyčajne pútavá kniha.

S návalom planét v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy súvisiace s majetkom, zdieľaným spoločne s niekým iným (súkromným, alebo obchodným partnerom a pod.) Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie práve teraz. A to aj napriek tomu, že v ôsmom dome je už druhý rok usadený aj problematický Saturn. Ešte stále hrozí, že snaha občas vyjde nazmar (napríklad okolo 12. októbra), ale inak sa vám v týchto oblastiach konečne začne dariť. Dni okolo 26. októbra prajú ďalekej ceste.

astrologia@alternativ.sk





osakasushibar

best sushi in town





www.osakasushibar.sk

rezervácie@osakasushibar.sk reservations: 00421 2 4524 3080
Kazanská 56, Bratislava, open from: 11:00am - 22:00pm





fenjal



fenjal - 40 rokov úspešnej starostlivosti o pokožku

fenjal VITALITY - váš spoločník pre pokožku tela v slnečných mesiacoch. Poskytuje jej zmyselnú, prírodnú starostlivosť a povzbudivú sviežosť.

fenjal VITALITY Polishing Body Scrub
Rozjasňujúci sprchový peeling uvoľňuje z pokožky odumreté bunky a dodáva jej žiarivosť.

fenjal VITALITY Revitalising Body Wash
Revitalizačný sprchový krém pokožku vyhladzuje, posilňuje a prevoniava ju sviežou vôňou.

fenjal VITALITY Firming Body Lotion
Telové mlieko s trojitým efektom: dodáva výživu, rozjasňuje a spevňuje pokožku.



www.marinarinaldi.com

Nájdete nás v City Gate
na Námestí SNP 19
v Bratislave (oproti Luxorke).

MARINA RINALDI

veľkosti 40-56