9 771338 260008 02

máj/jún/júl
74,10 SK/62,47 KČ
www.alternativ.sk
2,46 €

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2013

máj
jún
júl



& Zuzana

SMATANOVÁ
KAMBODŽA
FENG SHUI A PENIAZE
LETNÝ MAKE-UP
DIÉTA SO ZELENÝM
SMOOTHIE

ZION SPA

MEET YOURSELF

Prijmite od nás pozvanie do sveta relaxu.
Svoje dvere Vám otvára klub

ZION SPA – Fitness & Wellness & Spa v hoteli Crowne Plaza Bratislava.

Členstvo v klube je odteraz cenovo prístupnejšie.
Kompletný balík služieb fitness, wellness a spa v súkromí klubu si teraz môžete dopriať mimoriadne výhodne.
Staňte sa členom jedinečného klubu a využívajte jeho výhody, alebo nás kedykoľvek nezáväzne navštívte a vyberte si z našej ponuky **tradičných, thajských masáží či SPA ošetrení tela aj pleti s prírodnou kozmetikou Thalgo a Terraké.**

www.**ZIONSPA**.sk







WELLNESS | FITNESS | SPA

Obsah

№2 2013





6 MÓDA
Šteklivé leto

12 BEAUTY
Konečne JAR!
Kozmetické novinky



16 COFFEE BREAK
Zuzana Smatanová:
Hudba si ma našla



20 CESTOVANIE
Kambodža – chrámy, dusno, chudoba...



30 FENG SHUI
Feng Shui a peniaze



32 VZŤAHY A SEX
Partnerstvo nie je nebo
Tantra – zrelosť a symbióza partnerov



38 ZDRAVIE
Čchi-Kung pre zdravie
Sila zeleného SMOOTHIE 2. časť
Bolesti hlavy? Cesty k prirodzenému liečeniu



50 RECEPTY
Bonbóny – sladké jarné pokušenie

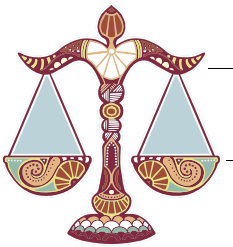
52 WELLNESS
Telo vo forme
8 pravidiel pre letný make-up



62 SPIRIT
Knižné tipy I Ego
Očami jasnovidca I Numerologická poradňa



70 ČÍNSKE HOROSKOPY
Predpovede na máj až júl



78 TAROT
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

86 ASTROLÓGIA
Predpovede na máj, jún a júl

HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 10.
štvrťročník _ apríl 2013, ročník 3.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Balušková, Táňa Nitková

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, Isifa, archív

KONTAKT
0903 442 220
horoskopy@alternativ.sk, www.alternativ.sk

TLAČ
Rodomax, s. r. o.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

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_ Laura Wittek

Láska alebo Bdelosť?

Kríza stredného veku? Možno. Túžba byť iná? Ktovie. Snaha vyrovnať sa svojim o generáciu mladším dcéram? Tiež jedna z možností. Prečo som si v štyridsiatke dala tetovanie, to s určitosťou neviem a ani to nie je v tejto chvíli podstatné. Nad „kerkou" som rozmýšľala dlho. Nebola som si však istá tým, aký nápis či obrázok zvoliť... Prvé, čo mi napadlo a čo ma držalo dlhé tri roky, bolo slovo LÁSKA. Láska k mojej najbližšej rodine, drahým kamarátom a kolegom, domácim maznáčikom, aj k celému Univerzu. No v celej hŕbe duchovných kníh, ktoré som medzičasom prelúskala, som sa dočítala, že jediná láska, ktorá je hodná svojho mena, je tá BEZPODMIENEČNÁ. A na tú som sebakriticky ešte nedozrela. Som schopná sa pre lásku obetovať, ezotericko – romanticky ju prežívať , donekonečna ju rozoberať so svojimi priateľkami, ale nič viac. Neviem DÁVAŤ bez toho, aby som podvedome nečakala NIČ naspäť. Aspoň len trocha vďačnosti alebo túžby byť pre svojich vyvolených „Number One". A tak som začala pátrať ďalej. Čo by som sa mala naučiť, aby som bola schopná mať rada bez podmienok?! Čo predchádza čistej úprimnej láske oslobodenej od túžby manipulovať a vlastniť?! BDELOSŤ. Práve toto slovo som si dala nedávno vytetovať na ľavú ruku, kde ho mám neustále na očiach. Permanentne mi pripomína, aké dôležité je VEDOME a sústredene pozorovať neustály prúd mojich myšlienok a emócií. Aké nevyhnutné je súcitne ich NECHAŤ prichádzať a odchádzať bez toho, aby som bola okamžite pripravená k akcii, k okamžitému postoju, riešeniu a rozhodnutiu. Aké oslobodzujúce je byť ZDRŽANLIVÁ a nechať si priestor vidieť svoje vzťahy k blízkym ľuďom z NADHĽADU. Nemať neustálu potrebu vynucovať si ich pozornosť, brblať im do života, meniť ich na svoj obraz a kalkulovať s tým, ako by sa mi to mohlo vyplatiť. Ako vraví psychoterapeut Joseph Zinker: „Pozerajte sa na človeka tak, akoby ste sa dívali na západ slnka alebo na pohorie... asi by ste nepovedali, že západ slnka by mal byť purpurovejší a hory by mali byť uprostred vyššie. Len by ste s údivom zízali." Keď toto dokážem, bude moje telo zdobiť ďalšie tetovanie – LÁSKA.

Aj vám želám do života, aby ste sa naučili byť dostatočne bdelí. Až potom dostanú vaše slová **mám ťa rád, ľúbim ťa, alebo milujem ťa,** ten pravý význam.

Dana Haščáková
majiteľka Kliniky alternatívnej medicíny Terra Medica

ŠTEKLIVÉ LETO

text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Esencia leta, silná jangová energia elementu OHŇA, vstupuje v týchto dňoch do sveta módy. Jasné svetlo, pulzujúce teplo, nespútaná vášeň a výbušnosť s veľkou vnútornou silou sú zhmotnené v nápadito ležérnych a kvalitne prepracovaných modeloch pre sezónu leto 2013.

GEOMETRICKÉ PREMENY

Kým jar sa nám predviedla v pásikoch a bodkách rôznych druhov a farieb, leto 2013 zachváti **geometrický ošiaľ. Kocky, široké pruhy, štvorce či diamanty** v horizontálnom, vertikálnom no najmä diagonálnom usporiadaní, v sýtych odtieňoch **žltej, modrej, zelenej alebo červenej farby.**

















MIX & MATCH

Leto 2013 dáva fantázii krídla. Predvádza **strhujúce kombinácie vzorov, materiálov a štýlov. Abstraktné vzory** sú atypicky zladené s etno prvkami či vzormi exotiky a plazov, a to všetko v jednom outfite! Letné **kabátiky s maxi ramenami a metalickým finišom** sú ležérne prehodené cez ľahké šaty. **Krátke** (až podprsenkové) **topy** sa nosia so **sukňami** alebo **bermudami,** doladené elegantnými **sakami.** Letné modely kombinujte inovatívne a s ľahkosťou! Decentnejšie outfity osvieži **jedinečnosť detailov** – materiálov, strihov, použitých látok alebo doplnkov. Metalické špičky topánok, hrubé zlaté náramky, výrazný opasok, kontrast farieb alebo vrstvenie priehľadných látok sú len zlomkom možností ako byť toto leto jedinečná a šik.











ABSOLÚTNE BIELA

Biela farba, synonymum letnej ľahkosti, vystupuje ako **dominantná farba** – či už stavíte na monochromatický outfit celistvého bieleho looku od hlavy po päty, alebo zvolíte samostatné biele kúsky ako sako či košeľu s výraznými rukávmi. **Elegantnou verziou** je nesmrteľná **bielo-čierna** farebná kombinácia. **Trendy** je aj celá paleta **neutrálnych odtieňov** v kombinácii s jemnou ružovou, striebornou či zlatou farbou.



PLAVKY A PLÁŽ

Túto sezónu sú plavky viac sexi, zvodné a nápadité. **"In"** sú napríklad celé plavky bez ramienok. Nastupujú svieže farby, originálne strihy a výrazné vzory (od hadích prvkov až po bodky) a ich kombinácie. Hlavne nič nudné. Prepracované detaily, rôzne výstrihy a výrezy a nápadité viazanie robia z plaviek jedinečné módne kúsky. Výrazné bikinové spodné diely skombinujte s jednofarebnými vrchnými dielmi, alebo naopak. Nezabudnite na výrazný doplnok – náramok, klobúk a veľké slnečné okuliare.









AKO BYŤ ŠIK TOTO LETO?

Letná sezóna 2013 nám prináša **jednoduché a priliehavé línie 60-tych rokov. Ľahké krátke šaty** s drobným kvetinkovým vzorom či **priliehavé koktejlky** môžete efektne kombinovať s **koženou, motorkárskou bundou. Nohavice** sú strihané priliehavo, s dĺžkou ku členkom. V kurze sú buď jednofarebné alebo s drobným farebným vzorom. Obliecť si k nim môžete vzdušné topy alebo košele z ľahkých materiálov, do spoločnosti aj korzetové kúsky.

Sukne sú elegantne splývavé, vpredu o niečo kratšie, s výrazným rozparkom alebo celkom krátke a prekladané, pričom dôraz sa kladie na samotné preloženie.

Vo všeobecnosti dbá tohtoročná letná móda na **strihový perfekcionizmus a maximálne prepracovanú kvalitu** odevov. Z materiálov dominuje **bavlna, čipka, koža, hodváb či popelín.**

Večerné alebo **spoločenské šaty** sa nesú v duchu ženskej rafinovanosti. Celková silueta dokonale kopíruje postavu a vytvára obraz dokonalej sochy. Predná časť šiat je decentná pričom zadná časť je **ultra sexi = odhalený chrbát, retiazky a rafinované prekladanie, čipka, korzet, bohaté riasenie a volány, vlečka...** Siahnite po čiernej v kombinácii s chladnou striebornou, či po červenej, fialovej, modrej alebo staroružovej a nezabudnite pridať flitre, trblietky alebo koráliky.

Doplnky tejto sezóny sú **veľké a výrazné - mohutné náhrdelníky** a náramky, **maxi tašky** a atypické **slnečné okuliare** s jednofarebným rámom.

Všetky trendy módnej sezóny leto 2013 nahrávajú ženskosti a prinášajú vlnu zmyselnej krásy a neodolateľného sexepílu. Využite dary tejto šteklivej módy vo svoj prospech a buďte tým, čo zatiaľ možno len drieme vo vašom vnútri – sexi dračicou v hadích vzoroch a priliehavých topoch, zvodnou Venušou s odhaleným chrbtom, alebo naoko nevinnou vílou v priesvitných ľahkých materiáloch. Vášnivé leto! •


1


2


5

4


3




6

FARBY LETA


9





10


7


8

1_ BUNDA Puma 100 €, **2_ ŠORTKY** Diesel 105 €, **3_ TENISKY** Puma 75 €, **4_ OKULIARE** Diesel cca 150 €, **5_ DŽÍNY** Diesel 180 €, **6_ OVERA**L Puma cca 100 €, **7_ TOPÁNKY** Puma cca 50 €, **8_ KABELKA** Diesel 165 €, **9_ TRIČKO** Puma cca 30 €, **10_ TENISKY** Diesel 115 €

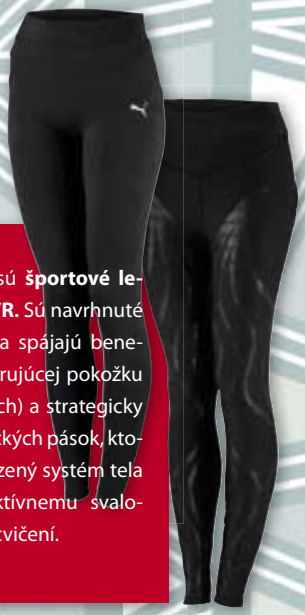
PUMA Woman Fitness

S príchodom jari je najvyšší čas začať sa venovať svojmu telu a dostať sa do formy. Športovo lifestylová značka PUMA verí, že fitness je záležitosť spoločenská. Každá jogová pozícia, kardio cvičenie, či kondičný beh sa lepšie zdieľa s kamarátkami. Nielenže si užijete viac zábavy, ale dosiahnete aj lepšie výsledky. Nezanedbateľný je aj fakt, že sa môžete vzájomne inšpirovať čo sa týka výzoru, oblečenia a športového vybavenia. V sezóne jar / leto 2013 Puma prináša fitness kolekciu plnú vychytávok a technických vylepšení, ktoré zabezpečujú väčšie pohodlie, bezpečnosť a výkon. Či už sa jedná o 100 % reflexnú tašku Dizzy Glow Tote, ktorá zlepšuje viditeľnosť hlavne v tme, podporné patentované legíny TP RCVR umožňujúce lepšiu regeneráciu po cvičení alebo ľahké topánky FAAS 350 prispievajúce k stabilite nohy počas behu.

JAR / LETO 2013

Taška Dizzy Glow je z jednej časti športová, z druhej štýlová a kompletne 100 % reflexná. Je dostatočne priestranná na to, aby uschovala celú garderóbu. Uši a nastaviteľný ramenný popruh poskytujú dve možnosti ako tašku nosiť, pričom vznikajú dve rôzne štylistické varianty. Reflexný materiál zabezpečuje výraznú viditeľnosť pri slabom osvetlení. Nejde o bezpečný štýl, ale o štýlovú bezpečnosť.





Horúcou novinkou sú **športové legíny TP Fitness RCVR.** Sú navrhnuté pre náročný výkon a spájajú benefity kompresie (masírujúcej pokožku v kritických oblastiach) a strategicky umiestnených atletických pások, ktoré podporujú prirodzený systém tela a napomáhajú efektívnemu svalovému zotaveniu po cvičení.

Topánky Puma FAAS 350 sú ľahké, majú nízky profil, skvele vyzerajú a poskytujú dokonalú podporu počas tréningu. Ich stabilita vychádza z medzipodrážky vyrobenej z jedného kusu. Jednoduchú vrchnú časť tvorí poťah zo syntetického semišu. Puma FAAS 350 predstavujú všetko po čom ste túžili a čo potrebujete na dobrý športový výkon.



www.puma.com









Konečne JAR!

text _ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Nechajte sa unášať optimizmom a vôňou najkrajšieho ročného obdobia. Nech vaša krása rozkvitne rovnako nádherne ako čerešne a zahalí vás nežným šarmom radosti zo života.

1_Žiarivá esencia
Žena Dior Addict je plná energie a jej krása sa premieta do chôdze šelmy, drzej výzvy v pohľade a do zvodne našpúlených pier. Všetko vôkol nej je bezstarostné a rozosmiate. A práve pre ňu bola stvorená nová vôňa **Dior Addict Eau Délice.** Veľmi dráždivá a svieža, sexy lákavý koktail joie-de-vivre, uvitý pod slnečnými lúčmi Saint-Tropez zo šarmantných tónov brusníc, jazmínu, ylang-ylangu a bieleho pižma.

2_Hodvábny priateľ
Triple Touch Compact od Kanébo Sensai INTERNATIONAL je korekčné a ošetrujúce trio z 2 korektorov, ktoré prirodzene kryjú a vyhladzujú vrásky a z hodvábneho púdru na fixáciu. Šikovný prípravok s veľmi komfortnou textúrou obsahuje najvzácnejší japonský hodváb Koishimaru Silk, ktorý pleť hydratuje. Je vhodný na každý typ pleti, dostupný v 3 odtieňoch a predáva sa výhradne v parfuméria ch Marionnaud.

3_Nočný relax
Sisley Botanical D-Tox je nočná detoxikačná starostlivosť na každý typ pleti. Kým spíte, doslova vygumuje z pleti akumulovanú únavu a stres a do rána ju nabije energiou tak, aby z produktov dennej starostlivosti dokázala načerpať maximum. Kúra je určená na 1 mesiac a vynikajúce výsledky dosahuje pomocou výnimočného zloženia z vysoko koncentrovaných rastlín s detoxikačným účinkom. A navyše aj krásne vonia.

4_Voňavý šperk
Nová dámska vôňa **Van Cleef & Arpels Féerie Spring Blossom** rozpráva jemný a zasnený príbeh jari. Sviežosť a nehu vyjadrujú tóny pôvabného, prchavého a krehkého kvetu čerešní. Nádherný kvietok zostáva v plnej kráse od okamihu, kedy rozkvitne, až do chvíle premeny. Živosť a radosť mu dodávajú ružové korenie, líči, magnólia, pivónia a lesné maliny.

5_Delikátna ruža
Ženskosť a vitalita sú základné

ingrediencie dámskej voňavej novinky **Trussardi Delicate Rose,** uvitej z jemného buketu pocitov evokujúcich eleganciu a uhladenú ženskosť. Jej výrazná živá aura v okamihu zapôsobí na zmysly sviežosťou z kumkvátu, yuzu a bambusu a so ženskosťou z lotosového kvetu, vzácnych ruží a jazmínu.

6_Zafixujte krásu

Mary Kay prichádza s novinkou, s **Fixačným sprejom na make-up,** ktorý vaše ranné líčenie zafixuje na celý deň do perfektnej podoby už v priebehu minúty. Make-up vydrží svieži po celé hodiny, dokonca aj vtedy, ak máte mastný typ pleti. Osviežujúci, chladivý sprej má nemastnú textúru, rýchlo sa nanáša aj odstraňuje, a najmä, neusádza sa v linkách.

7_Pre BIO pozitívne

Prírodná kozmetika **NIVEA Pure & Natural** má vyvážené zloženie šetrné k pleti i životnému prostrediu. Prípravky obsahujú 95 % ingrediencií prírodného pôvodu, sú bez parabénov, silikónov, farbív a minerálnych olejov. Líniu tvorí **Denný zvláčňujúci krém, Nočný regeneračný krém a Čistiaca pleťová voda,** pričom teraz pribudli jemne parfumované **Čistiace pleťové obrúsky** na všetky typy pleti vrátane citlivej, ktoré hĺbkovo čistia pleť, dôkladne odstránia mejkap i riasenku.

8_Utíšia reakcie

Laboratóriá **Payot** vytvorili úplne nový rad 6 výrobkov, ktoré plne rešpektujú povahu ultra citlivej pleti a účinne pôsobia proti jej precitlivenosti. Nová dermokozmetická línia **Sensi Expert** obsahuje obmedzený počet ingrediencií, starostlivo vybraných kvôli ich vysokej kožnej tolerancii a účinnosti. Z tohto dôvodu produkty neobsahujú parfumáciu, parabény, alkohol, umelé farbivá, propylén, glykol ani lanolín.

9_Staňte sa aristokratkou!

Aristo Clash od **Bourjois** je nová kolekcia líčenia na jar 2013, ktorá spája francúzsku eleganciu s módnou výstrednosťou v neopakovateľnom neo-aristokratickom štýle. V kolekcii sú dva nové očné tiene Intense – sivo-lilavý a ružovo-pieskový, intenzívne fialová, vode odolná ceruzka na oči, dva laky na nechty – sivo-lilavý a tmavo fialový a štýlový doplnok **Sparkle & Glam,** nalepovacie štrasové kamienky na tvár.

10_BB na vrásky

Garnier BB Cream proti vráskam hydratuje a spevňuje pleť, zjednocuje jej farebný tón, rozjasňuje ju, no najmä obsahuje účinnú patentovanú látku Pro-Xylane, ktorá pôsobí aktívne proti príznakom starnutia. Táto biomimetická aktívna látka je výsledkom 7-ročného výskumu a dokáže v pleti napodobniť prirodzené biologické pochody tak, aby stimulovala jej funkcie. •













Vôňa pre vás





Dior J´adore Voile de Parfum

text_ Táňa Nitková foto_ DIOR

Intenzívna, osobná, dokonale zmyselná. Doslova vaša druhá koža. Dior prichádza s novou zberateľskou verziou ikonickej vône J´adore. S vôňou jemnou ako závoj a predsa prekvapujúcou svojím opulentným kvetinovým základom.

J´adore sa premenil na závoj. Na vašom hrdle, zátylku či v lakťovej jamke... Všade zanechá na koži éterickú stopu, zmyselný dojem. Dvorný parfumár domu Dior, François Demachy, sa rozhodol, že dá ikonickej vôni J´adore novú žiarivú tvár okolo honosného kosatca, ktorý je zakaždým iný, avšak v niektorých aspektoch stále rovnaký. Ruka v ruke s tradíciou vysokých štandardov Dior Haute Parfumerie je jeho kompozícia inovatívna a vyvážená. Veľmi jednoducho povedané, J´adore uvádza nový spôsob nosenia vône. Jeho objatie je sladké a delikátne a ponúka každej žene intenzívnu skúsenosť. Táto všetko prestupujúca vôňa sa vpije do pokožky a oblečie vás do dômyselnej zvodnosti. **J´adore Voile de Parfum** hladká, objíma a zviera v náručí...

KOSATEC JE KRÁĽOM

François Demachy, tvorca vôní značky Dior, odhalil novú víziu mýtickej kvetinovej kompozície vône J´adore. **J´adore Voile de Parfum** je teda viac ako len harmonická kvetinová kompozícia. Je kreatívnou vonnou výzvou, ktorá sa otvára silným a trvalým púdrovým aristokratickým toskánskym kosatcom v sprievode žiarivo zmyselnej damašskej ruže. V pozadí biele pižmo vyvoláva zmyslovú plnosť, no zachováva všetko objímajúcu sladkosť. Jednotlivé tóny sú vyvážené bez toho, aby vyprchávali, či sa stávali okázalými. Ako vždy sa pre výber jednotlivých kompozícii J´adore vyberajú tie najkrajšie kvety. Je to nutnosť, že sú ručne zberané a z výberových zberov. **J´adore Voile de Parfum** tak opäť mení tvár bohatej kytice vôní J´adore, keď ponúka novú šťavnatosť, kvalitu a unikátnosť.

MÝTICKÁ AMFORA

Rozpoznateľná medzi všetkými je amfora vône J´adore vyjadrením legendárnosti – so štíhlym pásom, jemnými krivkami a so zlatými obručami známeho masajského náhrdelníka. Pre svoj nový opus si amfora ponechala svoju mýtickú siluetu, ale intenzita a dĺžka rozprašovača boli nanovo uspôsobené tak, aby vyzývali k štedrému naneseniu. Vďaka tomu nová vôňa veľkoryso splýva na pokožke – ako v objatí mrakov.

DIOR – REVOLUČNÝ AKO VŽDY

Vône značky Dior vždy vyvolávali prekvapenie a iniciovali voňavú revolúciu. **J´adore Voile de Parfum** vynikajúcim spôsobom nasleduje kroky svojich predchodcov v dlhej a bohatej histórii Dior Haute Parfumerie. Výberom chypre vône v okamihu, keď sa na ňu už takmer zabudlo; predstavením kvetinových tónov v pánskych vôňach bez toho, aby bola oslabená ich mužná sila či vytvorením harmonického buketu elegantných kvetín, ktoré majú charakter... Dom Dior vždy vedel, ako skombinovať zručnosť a okázalú trúfalosť. A v pátraní po originalite teraz pokračuje **J´adore Voile de Parfum.** Je práve tak dokonale odborne stvárnená, s celkom novým originálnym zložením, vďaka čomu ponúka ženám nový spôsob nosenia vône. Ani veľmi ľahká, ani príliš intenzívna. Skrátka INÁ. •

Dior Addict Gloss – žiarivé lesky na pery



Dior Addict Gloss prichádza s novým leskom na pery v 24 nových módnych odtieňoch, magických, výrazne farebných a žiarivých, veľmi sexy - ako pár lodičiek na ihlovom opätku. Tento kreatívny a návykový doplnok umožňuje ženám, aby sa pohrávali s najnovšími trendmi, keďže lesk sám osebe hrá rôznymi efektmi, ktoré sú viditeľné pri každom otočení hlavy, čím priťahujú pozornosť.
Neuveriteľný lesk a dokonalý komfort dodáva perám jeho magické zloženie obsahujúce Mirror Shine Complex (komplex zrkadlového lesku), neprekonateľnú textúru zdokonalenú výskumným tímom značky Dior. Polarizované kryštalické mikro čiastočky totiž zaisťujú optimálne rozptýlenie svetla rotujúcim spôsobom! Gélové zloženie je zasa obohatené o kyselinu hyalurónovú, ktorá pery vyplní a zavlaží a vytvorí ešte intenzívnejší efekt plných pier. Pery sa kúpu vo svetle a užívajú si takmer nehanebné potešenie z explózie farieb. Neuveriteľne atraktívne – pre celkom neodolateľné pery.
www.dior.com

Rúž je skutočným módnym doplnkom



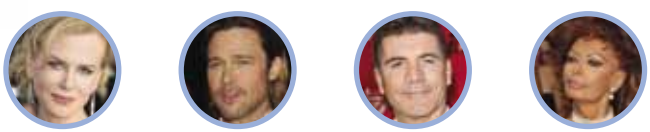
Tri hity svetovej kozmetológie

bioaktívny **kolagén**

bioaktívny **peptidový komplex**

štrukturovaná **nano voda**

VIETE ČO MAJÚ TIETO ZNÁME TVÁRE SPOLOČNÉ?



APLIKÁTOR ÚČINNÝCH LÁTOK

LEN U NÁS
s bio-aktívnym kolagénom značky LARENS
swiss quality

ÚČINKY

- spomalenie procesu starnutia pokožky
- vyhladenie vrások
- pokožka sa viditeľne spevňuje, vypína a vyhladzuje
- eliminácia pigmentových škvŕn
- rieši problémy s akné
- drobné jazvy sa stratia a väčšie zmiernia
- pomáha pri eliminácii celulitídy a strií (aj ako prevencia)
- stimuluje tvorbu kolagénu, elastínu a kys. hyalurónovej
- regeneruje vlasy a nehty

CollagenClub | +421 917 530 316

Speváčka, ktorá má na svojom konte šesť Zlatých slávikov a množstvo ďalších ocenení, je obdivuhodným úkazom. Zostáva stále pri zemi a je obrovským pracantom. Venuje sa nielen hudbe, ale aj maľovaniu, či fotografii. Napriek tomu, že jej všetko ide vynikajúco, zostáva skromná a teší sa z každého úspechu. Navyše, tento rok bilancuje desaťročnicu na hudobnej scéne. **Zuzka Smatanová.**

text_ KaVa foto a titulka_ Jakub Gulyás

Hudba si

Zuzi, ty si známa tým, že veľmi veľa pracuješ. Čo je teraz nové?

Nových je pár vecí. Pripravujem malú sériu akustických koncertov spolu s výborným jazzmanom Milom Suchomelom, na čo sa veľmi teším. Navyše, chystám výstavu portrétov.

Začnime teda koncertmi. V čom budú iné.

Zahráme pesničky, ktoré sme nikdy nehrali, alebo len veľmi málo, a fanúšikovia si ich pýtali. Doteraz sme ich nemali v playliste, tak sme si povedali, že teraz ich zahráme.

Budete hrať spolu so známym jazzmanom Milom Suchomelom. Ako ste sa stretli?

Na Krištáľovom krídle, kde sme spolu vystupovali. Prearanžoval moju pesničku „Dnes sa mi nechce nič" a mne sa to veľmi páčilo. Zmenil pár harmónií, tempo a zrazu z toho bola úplne iná pesnička.

Veríš na takéto osudové stretnutia?

Áno, ja som mala niekoľko takých.

Ktoré?

Či už to bola spolupráca s Desmodom alebo s IMT Smile, obe boli také osudové stretnutia. Nahrali sme spolu veľmi úspešné pesničky. Dalo mi to veľa a boli to míľniky v mojej kariére. Odrazilo ma to nielen v mojej tvorbe, ale otvorili sa mi aj nové obzory.

Veríš na osud?

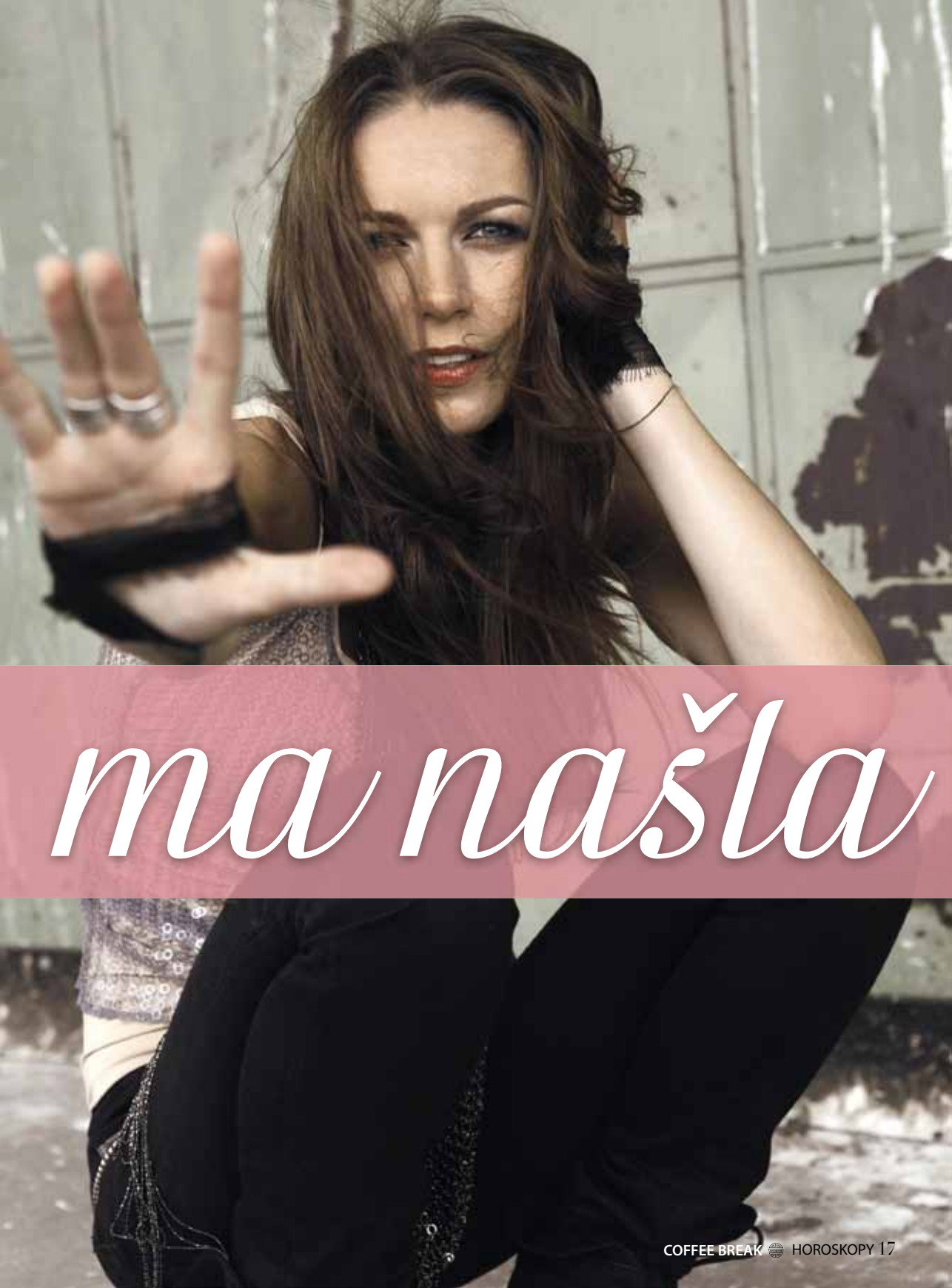
Verím. Ja si myslím, že vo svojom živote máme určite niečo napísané a dané. Dá sa to samozrejme meniť, ale tomu podstatnému sa nijako nevyhneme.

Tento rok je to 10 rokov, odkedy si vstúpila na hudobnú scénu. Keď sedíš doma pri čaji v pyžame, vyjavuje sa ti častejšie nejaká spomienka?

Strašne často. Koľkokrát sedím vo svojej izbe a len si tak obzerám ceny na poličke. Dokonca mám odložený aj svoj prvý backstageový náramok, ktorý som dostala. Všetky VIP pásky, všetko. Je toho už veľmi veľa, dve škatule. Všetko si uchovávam, často si na to spomínam a listujem aj v rôznych článkoch. Moja mama mi ich začala zbierať hneď od začiatku a je to taká pekná história. Teším sa, že to, čo mám za sebou, mi už nikto nezoberie.

Premýšľaš niekedy nad tým, čo by sa stalo, ak by sa veci v tvojom živote udiali inak? Napríklad, keby si na začiatku nevyhrala autorskú súťaž…

No, ja som to tak chcela, ja som ju nechcela vyhrať. Bola som absolútne proti ešte aj v ten deň a často sa na tom smejem. Peter Nagy, ako vtedajší predseda poroty, rád spomína na to, že som to nechcela vyhrať a povedala som, aby to dali niekomu inému. Vždy sa na tom zabáva, keď sa stretneme. Ale neviem, ako by to dopadlo. Pamätám si ešte slová mojej vtedajšej manažérky, Katky Žákovej, ktorá mi povedala, že mi to môže zmeniť život. Ja som to vedela, ale v tej chvíli som to fakt nechcela. Jednoducho som sa toho bála, celého showbiznisu, pretože sa nie som veľký exhibicionista. Nie je to o tom, že ma



ma našla

baví byť verejnou osobou. Som skôr človek, ktorý sa rád zatvorí v izbe, skladá si pesničky a má svoje publikum. To mi vyhovovalo. Ale stalo sa toho viac, išlo to do väčších rozmerov. Veľmi sa však tomu teším, pretože tá práca si ma našla. Ja som za ňou nešla, ona si našla mňa.

Takže osud!

Áno, osud. (Úsmev)

Teraz však na teba nesedí to, čo sa hovorí, že ak si niečo praješ, tak sa to stane. Ty si si to predsa nepriala… ako mi to vysvetlíš?

Ja som naozaj nikdy nechcela byť speváčka. Chcela som byť skôr človek, ktorý skladá pesničky niekomu inému. Že mu ich ponúknem, on si ich zoberie a bude ich spievať. Myslela som si, že toto bude moje povolanie alebo taká

ktorí ma absolútne podporovali a vždy ma to s nimi bavilo. Koncerty sa stali pre mňa niečím tak výnimočným, že tú energiu, ktorá tam vzniká, potrebujem ako kávu.

Keď ťa tých 10 rokov sledujem ja, tak mám pocit, že si sa za ten čas navyše veľmi zmenila. Čo je prirodzené, samozrejme. Vnímaš to intenzívnejšie, tento duchovný posun?

Áno. Bol to veľký duchovný prerod. Ale to je jednak skúsenosťami a jednak tým nadhľadom. Človek si zažije tú veľkú slávu, ocenenia, predaj albumov, úspešné single. A ono, keď ten ošiaľ prejde, tak si človek robí svoje. Vystupuje na festivaloch a podobne. Sú iné veci v živote, ktoré ťa potom napĺňajú.

Dobre, ale hudobníci – umelci, by mali byť svojím spôsobom jemne trafení.



foto_ Zuzana Smolková

Kedy si sa rozhodla prezentovať svoje kresby aj verejne?

Raz som išla s chlapcami v dodávke a sama pre seba som rozmýšľala, že chcem urobiť nejakú dobrú vec. A napadlo ma, že portréty, ktoré som nakreslila, môžem vydražiť. Je to 14 známych osobností a môj otec. Peniaze, ktoré sa z dražby vyzbierajú, pôjdu na detské kardiocentrum. To bola moja absolútne prvá myšlienka, že chcem podporiť dobrý projekt, kde financie chýbajú.

Veľa svojich vlastností máš po otcovi, však?

Určite. Môj otec bol skvelý človek v tom, aký bol skromný, pokorný a talentovaný. Veľa vecí na mňa preniesol a mnohí mi možno vyčítali to, že prečo som až taká skromná a podobne. Keď to však má človek v sebe, tak to asi nepreonačí.

Aj tá skromnosť ti asi pomohla zvládnuť ošiaľ okolo teba, množstvo cien a slávu. Z toho sa človek môže aj zblázniť.

ZUZANA SMATANOVÁ

- **V roku 1993 vyhrala autorskú súťaž Coca-Cola PopStar.**
- **V tom istom roku vydala debutový album *Entirely Good,* z ktorého je aj jej veľký prvý hit *Tam, kde sa neumiera.***
- **Doteraz vydala 5 albumov. Okrem debutu aj: *Svet mi stúpil na nohu, Tabletky odvahy, Gemini a Dvere.***
- **Okrem mnohých ďalších ocenení získala šesťkrát Zlatého Slávika v kategórii speváčok.**

„bokovka". Chcela som jednoducho zostať v úzadí. V tom čase sa však pre moje pesničky nikto nenašiel. Tak som si povedala, že ich naspievam. Poslala som ich do súťaže a malo to úspech.

Máš problém s verejným vystupovaním?

(Smiech) Už nie. Už vôbec nie. Bola som veľmi hanblivá a prežívala som trému predtým, ako som išla na pódium, ale už to tak nie je. Veľa záleží od toho, akých ľudí človek stretne. Ja som stretla svoju kapelu, s ktorou som už 10 rokov a to sú chalani,

Ty si navyše nielen hudobníčka, ale aj maľuješ.

(Smiech) Áno, veď sme. Počkaj, čo bude o rok… Kreslenie v sebe pestujem odmalička, ale nikdy som nemala veľkú odvahu ísť do toho verejne. Ale teraz som si povedala, že skúsim niečo iné ako hudbu, pretože za tých 10 rokov vydávam album každý druhý rok, a to je niekedy šialené. Jeden polrok venujem vždy tomu, že sa zatvorím a skladám, nechcem nikoho vidieť. Teraz som si povedala, že to vystriedam s niečím, čo ma tiež baví.

Určite áno. Sú ľudia, ktorí tomu celému uveria a majú pocit, že zjedli genialitu sveta. Ja si však myslím, že keď si človek o sebe začne myslieť, že je ten najlepší a a že všetko vie, tak sa vydal na zlú cestu. Za rohom môže čakať pád, a ten pád je bolestivý. Ja som človek, ktorý sa na to snaží pozerať s nadhľadom, ísť si svojou cestou a nevšímať si veci, ktoré sú iné, ako boli.

Podľa akého kľúča si vyberala osobnosti, ktoré si maľovala?

Buď som s nimi spolupracovala, ako je

napríklad Kuly, Ivan Tásler, Peter Cmorík, Richard Müller, Peter Nagy... alebo sú na obrazoch ľudia, ktorí sú mi sympatickí, páči sa mi ich práca a kamarátim sa s nimi. Myslím, že nie. Niektoré texty sú tak otvorené, že som tam nič tajné neskryla, naopak. Ľudia sa v tom našli a pomohlo im to tak, ako som sa cez to dostala ja.



„KONCERTY SA STALI PRE MŇA NIEČÍM TAK VÝNIMOČNÝM, ŽE ENERGIU, KTORÁ TAM VZNIKÁ, POTREBUJEM AKO KÁVU."

A čo fotenie? Tomu sa tiež venuješ.
Foťák mám už tuším od pätnástich. To bola moja prvá zrkadlovka, ktorú som si zobrala na intrák. Veľmi rada fotím hmyz. V lete ma často vidno na lúke, ako tam čupím a na niečo mierim a ľudia sa pozerajú, čo tam fotím. Je to krásne pozorovať, aký ten malinký svet je.

A čo vyjadrovanie sa cez pesničky?
Texty sú pre mňa tým najlepším sebavyjadrením. To je pravda. Ale ono sa to všetko dá zachytiť aj do fotografie.

Prekukol ťa už niekto v nejakom texte?
Moje albumy sú pre mňa ako obdobia, životné kapitoly. Vždy, keď nejaký donahrávam a založím do poličky, tak uzatváram nejakú kapitolu a čakám na tú ďalšiu. Tento rok vlastne uzatváram všetky za 10 rokov, pretože mi vyjde výberovka hitov.

Ty si človek s pozitívnym prístupom. Kde to berieš?
Väčšinou sa snažím brať veci z lepšej stránky, ale niekedy to tak nevidím. Niekedy k tomu potrebujem iného človeka, najlepšie moju mamu, ktorá mi často povie: „neblázni, je to dobré, môžeš byť rada, bude to lepšie"... a tak ďalej. Mám okolo seba aj takých ľudí, ktorí mi vlejú do žíl niečo pozitívne. V zásade ma však, po tých 10-tich rokoch v šoubiznise, len tak ľahko niečo nerozhádže. Keby si sa spýtala Petra Nagya alebo Mira Žbirku, tak ti to potvrdia.

Ty sa s Petrom Nagyom asi často rozprávaš o týchto veciach...
Áno. On má neuveriteľný nadhľad. Minule sme boli na káve, sedeli sme tam tri alebo štyri hodiny a bolo to pre mňa veľmi obohacujúce. On je v tomto správny a múdry človek, ktorý perly a životné múdrosti odovzdáva ďalej. Som vďačná za toto priateľstvo, pretože je to spevák, ktorého som ja ako dieťa obdivovala, a to som netušila, aký je to naozajstný človek.

Mala si vôbec nejaké ťažké obdobie počas tých 10-tich rokov?
Nemala, ale závisí to od toho, ako sa na to človek pozrie. Boli možno chvíle, kedy som si hovorila, že sa na to vykašlem, jasné. Človek nie je vždy naladený na dobrú strunu a rieši si svoje veci, aj v súkromí, pretože sa to nedá oddeliť. Ja som človek, ktorý si prenáša všetko domov, nejde mi zatvoriť dvere od štúdia a žiť si svoj život. Prešla som si kadečím, ale keď sa ma niekto spýta, či by som to zmenila, keby som mohla, tak v žiadnom prípade. Je to veľká škola a som hrdá na to, že som dostala šancu robiť pesničky a spievať, a že naozaj môžem prehlásiť, že som šťastný človek.

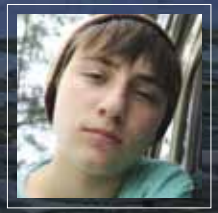


Kambodža

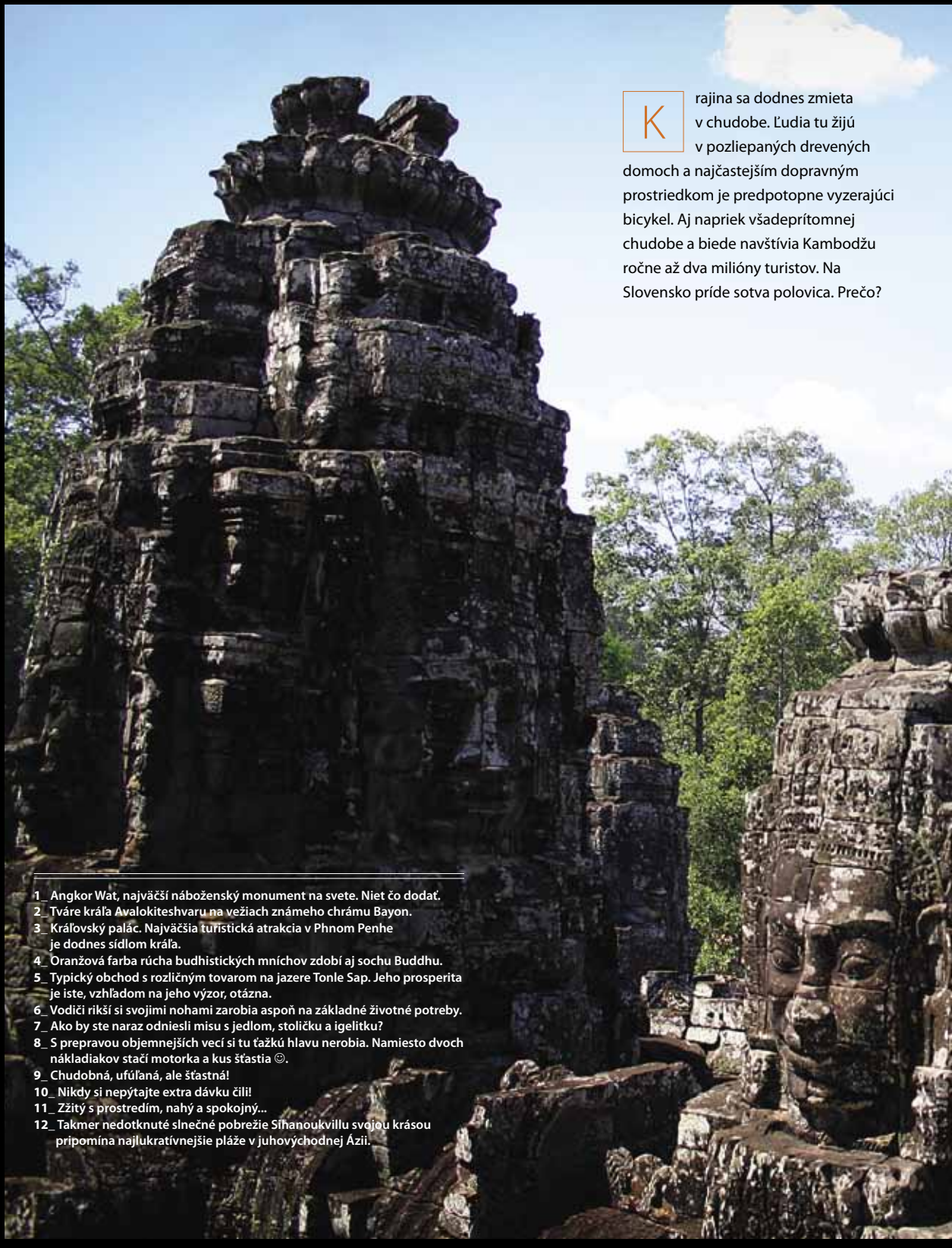
CHRÁMY, DUSNO, CHUDOBA...

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Snažíte sa nájsť kúsok tieňa, no nejde vám to. Zo všetkých strán vás však obklopujú príjemné úsmevy domácich. Ľudí, z ktorých takmer každý prišiel počas jedného z najkrutejších režimov histórie prinajmenšom o jedného rodinného príslušníka. V rozpätí rokov 1975 až 1979 vyvraždil Pol Pot, stojaci na čele Červených Khmérov, viac ako 2 milióny svojich spoluobčanov, čo vtedy znamenalo štvrtinu obyvateľstva. Pol Pot a predstavitelia jeho režimu dokonca vyľudnili celé hlavné mesto Phnom Penh, jeho obyvateľov poslali na vidiek, zrušili obchod a peniaze ako platobný prostriedok a v celej krajine zavládla krutovláda a genocída, porovnateľná s časmi Hitlera a Stalina.



text_ **Michal Dutka**
foto_ **autor a imagebank**



Krajina sa dodnes zmieta v chudobe. Ľudia tu žijú v pozliepaných drevených domoch a najčastejším dopravným prostriedkom je predpotopne vyzerajúci bicykel. Aj napriek všadeprítomnej chudobe a biede navštívia Kambodžu ročne až dva milióny turistov. Na Slovensko príde sotva polovica. Prečo?

1_ Angkor Wat, najväčší náboženský monument na svete. Niet čo dodať.
2_ Tváre kráľa Avalokiteshvaru na vežiach známeho chrámu Bayon.
3_ Kráľovský palác. Najväčšia turistická atrakcia v Phnom Penhe je dodnes sídlom kráľa.
4_ Oranžová farba rúcha budhistických mníchov zdobí aj sochu Buddhu.
5_ Typický obchod s rozličným tovarom na jazere Tonle Sap. Jeho prosperita je iste, vzhľadom na jeho výzor, otázna.
6_ Vodiči rikší si svojimi nohami zarobia aspoň na základné životné potreby.
7_ Ako by ste naraz odniesli misu s jedlom, stoličku a igelitku?
8_ S prepravou objemnejších vecí si tu ťažkú hlavu nerobia. Namiesto dvoch nákladiakov stačí motorka a kus šťastia ☺.
9_ Chudobná, ufúľaná, ale šťastná!
10_ Nikdy si nepýtajte extra dávku čili!
11_ Žžitý s prostredím, nahý a spokojný...
12_ Takmer nedotknuté slnečné pobrežie Sihanoukvillu svojou krásou pripomína najlukratívnejšie pláže v juhovýchodnej Ázii.

Ôsmy div sveta

Primárnym dôvodom je chrámový komplex Angkor, nachádzajúci sa pri ajnavštevovanejšom meste krajiny – Siem Reap. Aj keď hlavná cestná tepna medzi Phnom Penhom a Siem Reapom je výzvou aj pre obrnené vozidlo pechoty, zvláda ju aj luxusný klimatizovaný autobus s veľkým priestorom na nohy a bezplatným internetom. Jeho cena je veľmi prijateľná, takisto ako ceny jedla, ubytovania a dopravy v celej Kambodži.

Keď prejdete vstupnou bránou komplexu Angkor, zasiahne vás pohľad na chrámy staré niekoľko stoviek rokov, niektoré z nich vznikli dokonca už pred viac ako tisícročím!

Ako prvý uvidíte najslávnejší zo všetkých chrámov – **Angkor Wat**.
Tento zároveň najväčší chrám v komplexe je považovaný za ôsmy div sveta. V jeho bočných stenách je vyrezaných viac ako 3000 nýmf. Angkor Wat bol pravdepodobne postavený ako hrobka pre kráľa Suryavarmana II., žijúceho v rokoch 1112 až 1152.





Po chrámovom komplexe sa môžete presúvať naozaj ľubovoľne. Môžete ísť v rikši, v aute či na bicykli, pre zapálenejších návštevníkov existuje aj možnosť helikoptéry, slona, či teplovzdušného balóna.
Ďalším chrámom, ktorý by ste bezpochyby mali navštíviť je **Angkor Thom**. Dalo by sa povedať, že tento chrám je samostatným mestom, lebo ho obklopuje priekopa a múr, vysoký 8 metrov, s obvodom 12 kilometrov. Z každej strany múru je brána, z východnej strany sú tu dokonca dve. Jedna z týchto východných brán sa objavila aj v hollywoodskom filme Tomb Raider. Návštevníci najčastejšie využívajú južnú bránu, čím tu občas vznikajú menšie zápchy, nezriedka spôsobené niekedy aj neposlušným slonom. Súčasťou mesta Angkor Thom je aj dychvyrážajúci chrám **Bayon**, stojaci v centre, zaujímavý pre svojich 54 gotických veží. Zo strán týchto veží sa na vás chladne usmieva kráľ Avalokiteshvara a jeho úsmevov tu nájdete celkovo 216. Obvod chrámu pokrýva až 11 tisíc basreliéfov vytesaných v 12. storočí, ktoré zobrazujú vtedajší každodenný život.
Angkor však v priebehu vekov zmizol z povrchu krajiny na viac ako dvesto rokov a stratený v džungli upadol do zabudnutia. Objavili ho až v roku 1860 francúzski kolonizátori, prečesávajúci prales. Postupne chrámy z džungle vysekali a dostali komplex do dnešnej podoby. Jeden z chrámov však dodnes môžete vidieť obrastený stromami, obklopený mystickým šerom a strašidelnými tieňmi. **Ta Phrom** by určite nemal chýbať na zozname miest, ktoré musíte vidieť v Angkore. Predstavte si, že stojíte pod tridsaťmetrovým stromom, ktorý vyrastá priamo zo strechy chrámu a vrhá navôkol prapodivné tiene. Nie je to nádhera?

Dušu za dolár

Turistické centrum Kambodže, mesto **Siem Reap** vám ponúka aj ďalší svetový unikát. Výlet na jedno z najväčších sladkovodných jazier na svete **Tonle Sap** by ste si rozhodne nemali nechať ujsť.



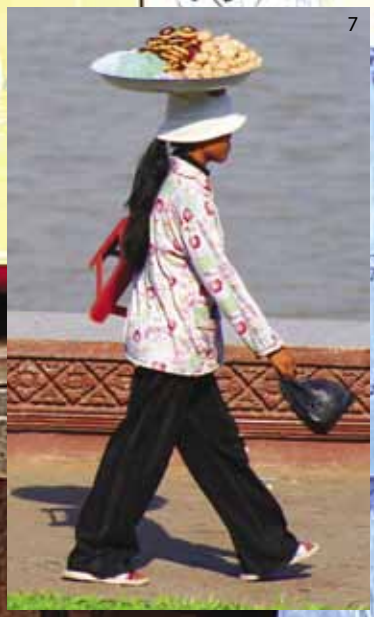
Kým pod vodou jazera žijú ryby a iné sladkovodné živočíchy, nad jeho hladinou si našli domov ľudia. Sú tu domy, lode, no aj obchody a dokonca školy – všetko postavené na hladine jazera.
Obyvatelia okolitých oblastí si svoje domy postavili na vysokých drevených koloch, keďže počas monzúnu jazero zvýši svoj objem až 70-násobne. Po jazere Tonle Sap sa môžete plaviť loďkou, no dopredu vás upozorňujem na aktívnych „námorníkov", ktorí vám budú chcieť jednoznačne naznačiť, aby ste im na konci plavby nechali naozaj slušný bakšiš, alebo kúpili deťom cukríky v miestnom obchode. Samozrejme, budú sa tváriť, že celé rozhodovanie je na vás, no ich nepríjemné občasné zazeranie vás pravdepodobne nakoniec presvedčí ☺. Domáci sa snažia privyrobiť si na každom kroku. Práve v Kambodži budete najčastejšie odháňať kŕdle detí, ponúkajúce suveníry, pohľadnice, nápoje, kokosové orechy, domáce drevorezby a ďalšie drobnosti, ktoré určite nebudete potrebovať. Čo sa týka suvenírov, najlepšie sa nakupujú na Ruskom trhu v **Phnom Penhe**. Nápoje si kupujte len vo fľašiach, ktoré sú zabezpečené ochrannou priesvitnou fóliou pri vrchnáku, alebo v plechovkách. Vodu z kohútikov určite nepite.

Phnom Penh mesto lesku alebo biedy?

Hlavným mestom krajiny je Phnom Penh. Toto zároveň najväčšie mesto krajiny bolo podľa legendy založené už v roku 1372. Dnes tu žijú približne 2 milióny ľudí. Toto mesto, plné smogu, poloroz-padnutých bicyklov a motoriek, je zá-roveň sídlom kráľa Kambodže, Nordoma Sihamoniho. **Kráľovský palác**, jedna z najnavštevovanejších pamiatok mesta, sa nachádza v najlukratívnejšej časti mesta, na brehu rieky Mekong, podobne ako jeho susedná **Strieborná pagoda**, ktorej podlaha je pokrytá piatimi tisícmi platní, z ktorých každá váži jeden kilogram. V okolí rieky nájdete najviac hotelov a reštaurácií podľa vašej chuti, prípadne sa po nábreží Mekongu môžete poprechádzať. Už len pohľad na hladinu vám dobre padne počas horúceho a dusného dňa, aj keď voda v Mekongu vôbec nepôsobí lákavo, kvôli bahnitému dnu je mimoriadne kalná a dohneda sfar-bená. Domácim to však v kúpaní vôbec neprekáža. Za návštevu stojí aj **Národné múzeum**, ktoré má vo svojej zbierke, okrem iného, aj najväčší počet khmér-skych sôch a skulptúr na svete. Kľúčovým miestom je určite múzeum **Tuol Sleng**, bývalá vysoká škola, ktorá počas Pol Potovej vlády slúžila ako mučiareň a väzenie. Nájdete tu šokujúce záznamy, artefakty, fotografie... Keď v roku 1979 vietnamskí vojaci oslobodili Kambodžu, nažive bolo už len 7 väzňov zo 17-tich tisíc! Ak vás však viac lákajú outdoorové aktivity, môžete navštíviť blízke golfové ihrisko alebo strelnicu, či motokárovú dráhu. Viac zaujímavých turistických spotov v Phnom Penhe pravdepodobne nenájdete. To, na čo narazíte na každom kroku, je však všadeprítomná bieda. Deti vyberajúce smeti z košov na hlavnej pro-menáde, ľudí zamotaných v čudesných kusoch oblečenia, vojnových invalidov na zhrdzavených vozíkoch, rikše na ľudský pohon, ktoré sa rozpadávajú na hrboľatej ceste a množstvo žobrákov...


4


5


7


6


8


9


10


Coca-Cola
អង្គរទិព្វ
ANGKOR TIP

Samozrejme, nechýbajú luxusné hotely a reštaurácie určené turistom, ani v nich sa však celkom nezbavíte pocitu, že to, čo vidíte pri pohľade z okna, nie je filmová kulisa historického filmu spred 50-tich rokov, ale krutá realita dnešnej Kambodže. Aj kvôli občianskej vojne a Pol Potovej hrôzovláde patrí Kambodža k napohľad najsmutnejším krajinám juhovýchodnej Ázie.

Biele pláže a romantika

Aj tu však nájdete miesto, kde sa mieša vôňa mora s pečenými rybami a kde vám priamo na pláž donesú Piňa Coladu v kokosovom orechu. Ak máte, po teriganí sa mestom či džungľou za chrámami a minulosťou, chuť na zregenerovanie, vyberte sa do mestečka **Sihanoukville**. Leží na južnom pobreží krajiny a pripomína lacné thajské ostrovčeky spred desiatich rokov. Takmer prázdne pláže a komorné rezorty vám navodia atmosféru úplného vnútorného pokoja. Potenciál Sihanoukvillu však nezostal utajený a každý by z neho chcel niečo iné. Je otázkou, či sa z neho v budúcnosti stane "párty" mesto, alebo veľké turistické centrum s kasínami a shopping centrami. Toto všetko by síce pomohlo kambodžskej ekonomike, no na druhej strane by to zničilo ilúziu robinsonovského sveta, ktorá tu vznikla. Do Sihanoukville sa dostanete autobusom z Phnom Penhu, ale cenovo dostupný a pohodlný je aj taxík. Neďaleko mestečka je už aj novovybudované letisko.

Ceny ubytovania sú veľmi príjemné – od backpackerských rezortov s jednoduchými bungalovmi až po päťhviezdičkové rezorty – tu nájdete všetko. Predovšetkým však nájdete oázu pokoja, ďaleko od rušných turistických oblastí, trochu samoty a romantiky. Čo môže byť lepšie ako osamelá prechádzka po jemnom, bielom piesku počas východu slnka?

Aj keď je romantika v Kambodži spojená skôr s ilúziou turistu, ako so životom jej obyvateľov, ľudia v Kambodži sa nesťažujú. Naučili sa žiť v ťažkých podmienkach s budhistickým pokojom, prijímaním osudu a úsmevom na tvári. Aj preto, že sa krajina desiatky rokov zmietala vo vojenských, mocenských a politických konfliktoch, je dodnes zvnútra rozvrátená. Kambodža iste napreduje, modernizuje, buduje a búra, no kým sa dostane na úroveň okolitých krajín ako je Thajsko či Malajzia, ešte to chvíľu potrvá. Jej odvrátená tvár s pečiatkou chudoby, detskej prostitúcie, mizernej lekárskej starostlivosti a biednych životných podmienok väčšiny obyvateľstva, je jasným znakom toho, že Kambodža má pred sebou ešte veľmi dlhú cestu. Rovnako však, má aj množstvo skrytých možností a unikátnych miest, ktoré nám postupne odkrýva. Sme za to vďační.
To, čo sa dá vidieť a zažiť v Kambodži, sa nedá zažiť nikde inde.

:: KAMBODŽA ::

Oficiálny názov _ Kambožské kráľovstvo
Št. zriadenie _ konšitučná monarchia
Rozloha _ 181 035 km^2
Počet obyvateľov _ 15 mil.
Náboženstvo _ Budhizmus, 88 %
Mena _ Riel, najlepšie je však brať si americké doláre, ktoré sú všeobecne uznávaným platidlom: 1 $ = cca 0,76 €
Ako sa tam dostať _ Let trvá cca 12 hodín, treba počítať aj s prestupmi, najjednoduchšie je cestovať cez Bangkok. Ideálne spojenie Viedeň – Bangkok ponúka EVA AIR: **www.evaair.sk.**
Čo nevynechať _ Phnom Penh, Siem Reap – Angkor, Tonle Sap

Rady na cestu _ Odporúča sa očkovanie proti žltačke typu A a B, týfusu, cholere a malárii, predovšetkým však pri dlhších pobytoch a pri pobytoch v menej civilizovaných oblastiach. V krajine je tiež rozšírený vírus HIV. Lekárska starostlivosť je na veľmi nízkej úrovni, je dobré mať poruke vlastnú lekárničku. Cesty v krajine sú prejazdné, ale väčšina z nich je štrkových, na poľných cestách je stále riziko aktívnych nášľapných mín. Keďže môžete v Kambodži natrafiť na problém s bankomatmi, radšej si pripravte aj rezervnú hotovosť. Kriminalita v krajine je minimálna.






EVA AIR
Viedeň - Bangkok lietame bez prerušenia už 20 rokov
BANGKOK € 699,-
PHUKET € 790,-
KOH SAMUI € 790,-
AKCIA
OBJAVTE SO MNOU KRÁSY
THAJSKA
VIE
www.EvaAir.sk









text _ Vladimíra Dutková-Mináčová
foto _ Shutterstock

Máte toľko peňazí, koľko potrebujete? Alebo vám neustále pretekajú pomedzi prsty? Poďme sa pozrieť na to, čo môže urobiť Feng Shui pre lepší tok vašich financií, pre bohatstvo a požehnanie.

Feng Shui a

Vprvom rade si všimnite juhovýchodnú časť vášho bytu a tiež ľavý zadný roh – pri pohľade od hlavného vchodu. Pozrite sa, ako je usporiadaný nábytok, aké farby majú steny, aké materiály prevládajú. Máte tam dostatok dreva, zelenú či modrú farbu, živé rastliny a príjemný vzdušný priestor? Potom sa vašim financiám pravdepodobne darí dobre. Ak však pri pohľade do juhovýchodnej časti bytu narazíte na neporiadok, málo miesta, priveľa bielej, sivej, červenej či oranžovej farby a nenájdete tam žiadnu živú rastlinu, potom je najvyšší čas na nápravu.

Financie potrebujú priestor

Keď peniazom nevytvoríte dostatočný priestor, nebudú mať kam prísť. Pozvite ich a nechajte ich voľne dýchať:). Urobte v oblasti juhovýchodu a ľavej zadnej časti bytu čo najviac miesta. Udržiavajte tam poriadok, potom budete mať poriadok aj v peniazoch. Ideálne je, keď na tieto časti bytu pripadne veľká izba, či obývačka.

Oheň a voda

DREVO, ktoré v cykle piatich elementov reprezentuje juhovýchod, a teda oblasť peňazí, stojí presne medzi VODOU a OHŇOM. Kým VODA ho podporuje a je ideálna do **juhovýchodu** – v podobe **fontánky, akvária,** modrej farby, či obrazov s motívmi riek a vodopádov, OHEŇ ho ničí. Preto sa na juhovýchode vyhýbajte farbám v odtieňoch červenej, krbu, sviečkam, či kuchynskému sporáku. Ak už priamy oheň na juhovýchode máte, potlačte jeho vplyv elementom ZEME – keramikou a kameňmi v bezprostrednej blízkosti.

Zelená a modrá

Zelená je farbou elementu **DREVA,** modrá alebo čierna zas reprezentujú **VODU**, ktorá DREVO podporuje. Obe farby sú do juhovýchodu nanajvýš vhodné, aj na väčších plochách ako sú steny, koberce či sedačky. Z materiálov je najideálnejšie, prirodzene, **drevo**. Aj doplnky a obrazy na juhovýchode volíme v súlade s týmto elementom, ideálne s motívmi **stromov, listov** či **kvetov.**

Kvety

Najlepšie sú **veľké a silné izbové rastliny** s okrúhlymi listami, **kvitnúce kvety,** alebo živé **bambusy,** ktoré symbolizujú rast a pevnosť. Vynikajúce sú aj **kvety s plodmi**





peniaze

– pomarančovníky, mandarínkovníky, citrónovníky, pretože symbolizujú už hotové plody ako výsledky našej práce. Hojnosť podporujú aj čerstvé rezané kvety vo váze. Umelé kvety, akokoľvek dokonalé, nemajú v sebe žiadnu živú energiu, a tak od nich nemôžeme očakávať nič viac ako (ne)estetický dojem. To isté platí o sušených kvetoch a kyticiach odložených na pamiatku. Aj keď zvyčajne pôsobia estetickejšie, sú stále len mŕtvou energiou. Stav vašich kvetov na juhovýchode, ako predstaviteľov elementu dreva, odráža priamo stav vašich peňazí. Preto im venujte náležitú pozornosť.

Symboly a doplnky

Oblasť peňazí a hojnosti podporujú aj drobné doplnky ako sú **čínske mince** zviazané červenou šnúrkou, obsahujúce vyrytými znakmi blahobytu a šťastia, **bambusová zvonkohra,** ktorá pohybom vo vetre prináša dynamiku do oblasti peňazí, **misy plné jedla** – jabĺčok, sušeného ovocia, orieškov..., pretože symbolizujú hojnosť a pohostinnosť, **vzácne kamene** – polodrahokamy, ktoré stelesňujú bohatstvo a zároveň čistia a energizujú priestor, a tiež rôzne šperkovničky so **vzácnymi predmetmi,** zbierky mincí či rodinné poklady.

Deštruktívne prvky

V rozpore s elementom DREVA je element OHŇA a KOVU. **Červené a ohnivé farby,** rovnako ako priamy oheň (sporák, krb, sviečky), ale aj **priveľa kovových prvkov,** či bielej a šedej farby, oslabujú oblasť juhovýchodu, a tým aj vaše financie. Ani **kúpeľňa či toaleta** na juhovýchode vám neprinesú šťastie v peniazoch. Aj keď reprezentujú element VODY, sú najväčšími energetickými odtokmi v priestore, nech pripadnú na akúkoľvek časť bytu a oblasť života. Preto treba dosku na toalete stále sklápať vždy tak, aby toaleta bola zavretá.

Bohatstvo je v hlave

Množstvo našich peňazí ovplyvňujú predovšetkým naše **myšlienky** a **postoje.** A peniaze to vedia. Ak radi míňame a doprajeme si, radi k nám prídu a budú nám dopriate. Naopak, ten kto drží peniaze, strachuje sa o ne a nedokáže sa podeliť, dostane tiež iba to, čo vysiela – finančné stresy. To, čo do sveta dávame, sa nám presne rovnako aj vráti. Zvlášť intenzívne sa nám vrátia veľkorysé dary blízkym ľuďom, či príspevky na charitu a pomoc druhým. Naopak, nezaplatené faktúry a dlhy, energiu financií blokujú. Neodkladajte peniaze na horšie časy. Čo ak nikdy neprídu, a vy si ich vôbec neužijete?! Zdravo **míňajte, doprajte** sebe aj druhým, plaťte všetky účty načas, majte vo financiách prehľad a poriadok, nedlžte blízkym ľuďom, neberte si pôžičky, ak nemusíte, a za všetky peniaze, ktoré k vám prídu, zakaždým pekne **poďakujte.**

Prajem vám veľa hojnosti! •



Partnerstvo nie je nebo

VŠETCI SA Z ČASU NA ČAS STRETÁVAME S PÁRMI, KTORÉ ŽIJÚ ŠŤASTNÝ HARMONICKÝ ŽIVOT. SÚ SI PRIATEĽMI, SPOLUPRACOVNÍKMI, MILENCAMI, MAJÚ ROVNAKÉ KONÍČKY ALEBO SA KAŽDÝ VENUJE TOMU SVOJMU, PODPORUJÚ SA, VERIA SI, PROBLÉMY RIEŠIA OHĽADUPLNE A SO VZÁJOMNÝM REŠPEKTOM. SPOLUPRACUJÚ. AKÉ JE ICH TAJOMSTVO? MÁME VŠETCI MOŽNOSŤ VYTVORIŤ SI V PARTNERSTVE ATMOSFÉRU POHODY A TOLERANCIE?

text_ Eva Hlístová
foto_ imagebank



Schopnosť spolupráce je založená primárne na množstve spoločenského cítenia, ktoré si človek rozvíja od detstva. Medzi základné postoje, ktoré si vytvára, patria: pocit spolupatričnosti, ktorej protikladom je nepriateľstvo, dôvera v druhých oproti nedôvere a podozrievaniu, sebadôvera v opozícii k pocitu menejcennosti a odvaha proti strachu.

Nie je dôležité, čo sa stalo. Dôležitý je postoj...

Často sa nám stáva, že počas dňa zažívame nepriateľstvo, odmietnutie, cítime sa nepochopení, zranení. Z nepriateľského vonkajšieho sveta prichádzame k partnerovi, domov. Vraciame sa však neoddýchnutí, napätí, nahnevaní, nevypočutí. Doma nachádzame partnera, ktorý nás nechápe, dožaduje sa svojej pravdy, je kritický. Rovnako ako my. Naša nespokojnosť je tým väčšia, čím viac sme očakávali, že u partnera nájdeme raj. Je ľudské stať sa kritickým voči ostatným, keď trpíme svojimi vlastnými nedostatkami. Nedarilo sa nám v práci, na ulici do nás vrazili nevšímaví ľudia, v obchode nemali čerstvé pečivo. Vtedy nás zaujímajú chyby ostatných. Každý má dobré vlastnosti rovnako ako aj zlé.

Výhody a nevýhody, ktoré nachádzame v živote a v ľuďoch odrážajú naše vlastné postoje. Zvyčajne nám náš vlastný pocit spolupatričnosti umožňuje vidieť a tešiť sa z dobrých vlastností iných ľudí. A táto spolupatričnosť a vôľa spolupracovať v partnerstve nás posilňuje pri prekonávaní vnútorných aj vonkajších prekážok. **Pokiaľ niekoho milujeme, jeho chyby nie sú dôležité.** Ak však pocítime nerovnosť a menejcennosť, staneme sa nepriateľskými, objavujeme chyby, ktoré sme predtým prehliadali.

Čo chcem ja a čo chceš ty?

Dajme tomu, že jeden z partnerov – žena, chce ísť večer do spoločnosti, ale druhý partner – muž, sa vráti unavený po práci a chce zostať doma. Žena vidí chybu – neochotu partnera vyjsť jej v ústrety a ísť sa po celom dni zabaviť. Muž identifikoval ženinu chybu – nemá pre neho pochopenie, je necitlivá, myslí iba na seba. Ani jeden z nich sa nepokúša potešiť toho druhého, neprejavujú si náklonnosť, každý trvá na svojich právach a cíti sa zneužitý, ak nedostane to, čo chce a čo si zaslúži.

Je ľahšie vychádzať s ľuďmi, ktorých vidíme zriedkavo. Vzdialenosť uľahčuje harmóniu. **V partnerstve je nevyhnutné akceptovať sa navzájom a pritom mať rád samého seba. Je to denno-denná práca.** Všimli ste si, že často venujeme viac starostlivosti tomu, aby sme urobili dobrý dojem na cudzích ľudí ako na tých, ktorých milujeme? Z mnohých dôvodov je pre ľudí často ťažké zaobchádzať s blízkymi alebo členmi rodiny s úctou. Príčiny môžu byť rôzne, ale vždy sú spojené s osobným strachom a pocitmi menejcennosti. Nedostatky najbližších odrážajú našu vlastnú hodnotu a postavenie. Cítime sa zahanbení ich omylmi, ako keby boli naše vlastné. A to je zraňujúce. Vtedy sa nám ťažko spolupracuje.

Harmonický vzťah? Spolupráca a akceptácia.

Spolupráca je vzájomná interakcia, vedomá, harmonická spoločná činnosť smerujúca k spoločnému cieľu. Ide o zhodu a vzájomnú pomoc partnerov. To, čo spolupráci prekáža je strach. Ako sa mu môžeme vyhnúť? Strach ohrozuje náš pocit bezpečia. **Bezpečie a pocit vnútornej istoty potrebujeme k sebarozvoju.** V živote však stále čakajú smrť, choroby a katastrofy, hrozby, ktoré nevieme účinne kontrolovať. Môžeme však posilňovať dôveru v seba a v naše okolie. Sebadôvera prejavená pri strese je odvaha. Odvaha a sebadôvera sú základom pocitu bezpečia. Človek verí, že čokoľvek sa stane, bude schopný urobiť všetko čo najlepšie. Keď sa vrátime k nášmu páru, obaja sú zranení nepochopením druhého a obaja majú strach, že ich druhý nemá dostatočne rád. Je možné, že jeden z nich využije odpor k „zlepšeniu" situácie. Postaví si hlavu a bude trvať na svojom. Alebo sa jeden z nich rozhodne bojovať za svoju pravdu, či ustúpiť, podriadiť sa druhému. Skutočné zlepšenie nie je možné bez akceptácie. Nejde o zhodu, môžeme nesúhlasiť. **Akceptácia je prejav pozitívneho postoja bez ohľadu na existujúce spory alebo nedostatky.**

Je to priateľstvo a chápavý postoj, čo pozitívne ovplyvňuje spoluprácu. Vyjadrenie pochopenia unavenému partnerovi a rovnako aj partnerke tešiacej sa do spoločnosti, vytvára atmosféru pre konštruktívne riešenie situácie. Všetky ďalšie návrhy sa zdajú byť prijateľnejšie, láskavejšie, ohľaduplnejšie.

Čokoľvek sa v páre medzi dvoma ľuďmi stane, je výrazom určitej **rovnováhy**, ktorá je prítomná od začiatku ako sa spoznali. Podlieha opakujúcim sa zmenám, netýka sa nikdy iba jednej strany. Obe strany si nepretržite nahrávajú, bez ohľadu na aktivitu či pasivitu každej z nich. Vytvárajú spoločne pojem „my". Spolupráca začína ale až tam, kde sa „my" týka obidvoch v duchu myšlienky: **viem, že si tu, vnímam ťa, akceptujem ťa, som tu pre teba rovnako ako ty pre mňa, si pre mňa dôležitý, dôležitá. Skúste v prvom rade prijať samých seba takých, akí ste, potom budete omnoho ľahšie vedieť prijať aj partnera. Ak budeme vnímať svet, partnera a realitu cez optiku lásky, spolupatričnosti, vzájomnej úcty a akceptácie, bude náš život určite harmonickejší. Veľa šťastia a dobrej spolupráce vo vzťahoch!** •



Tantra

ZRELOSŤ A SYMBIÓZA PARTNEROV

V KNIHÁCH, KTORÉ U NÁS VYCHÁDZAJÚ, ALEBO V ČASOPISOCH, ČI NA WEBE, SA UŽ DOSŤ POPÍSALO O TANTRICKÝCH MASÁŽACH, TECHNIKÁCH, RITUÁLOCH, MEDITÁCIÁCH... AK ICH BUDE SKÚŠAŤ BEŽNE ŽIJÚCI ČLOVEK, ČI UŽ INDIVIDUÁLNE ALEBO S PARTNEROM, NEBUDÚ MU PRAVDEPODOBNE FUNGOVAŤ TAK, AKO BY SI PREDSTAVOVAL.



text_ Oto Hromník
foto_ imagebank

Adepti, ktorí sa chcú venovať tantrickej praxi, sa na to musia najprv dlhodobo pripravovať. Taká je prax napríklad v Indii, alebo v Tibete. Dôvodov je viacero. V klasických spisoch tantry sa hovorí, že cvičenia sa majú udržiavať v tajnosti, a odovzdávať len tomu, kto je na ne zrelý. Jednou príčinou je fakt, že prebúdzané sily a schopnosti by sa pri nekultivovanom charaktere dali zneužiť, a druhou, že nepripravenému, neočistenému a netrénovanému človeku by mohli ublížiť.

Príprava a dozrievanie

V predchádzajúcich dvoch častiach nášho seriálu o tantre sme stručne popísali základné princípy a prístupy pri individuálnom cvičení (kundalini jóga, vizualizácia vnútornej mandaly...), aj pri párovej praxi (v hinduistickej tantre maithuna, v buddhistickej karmamudra...). V týchto popisoch sú naznačené aj predpoklady stavu a schopností, ktoré je na to potrebné nadobudnúť. Prvoradá je **očista charakteru, oslobodzovanie sa zo sebeckých sklonov a vzorov správania a prežívania,** s následným rozvíjaním pozitívnych postojov k životu a harmonických emócií. Rovnako, sa kladie dôraz na **schopnosť zotrvávať v sústredenej prítomnej bdelosti vedomia a prežívanie prúdenia životnej energie.** Ľahko sa to napíše, možno sa to ľahko aj pochopí, ale prax je celkom iná. Človek má prirodzene dlhodobý návyk stotožňovať sa s pohnútkami a myšlienkami ega, ktoré v ňom vznikajú ako reakcie na jeho túžby a strachy, alebo na akékoľvek situácie prichádzajúce z okolitého sveta. Ako následok takého fungovania, má potom v podvedomí (a energetických centrách a dráhach jemného tela) rôzne negatívne a rozporné obsahy a komplexy. To všetko spôsobuje v jeho vnútri nečistoty a bloky prúdenia energie a jasnej mysle. Ak by v takom neočistenom stave človek cvičil tantrické techniky a podarilo by sa mu prebúdzať vnútornú energiu, tak by narazila na tieto bloky a aktivovala by aj rôzne nečistoty. Výsledkom by boli napätia, duševná nevyrovnanosť, zdravotné problémy, atď. Následne by mohlo prísť aj **"rozvírenie udalostí".** Človek môže pozorovať, že keď sa zaoberá nejakou témou a "zvučí" mu v mysli a v prežívaní, tak potom akoby náhodou stretáva ľudí, spojených s touto témou, alebo zažíva situácie, ktoré s ňou súvisia. To z neho vyžarujú nejaké mentálne energetické vlny (telepatické, či magické), ktoré si všetko toto priťahujú a vytvárajú... Niečo podobné sa ešte intenzívnejšie deje pri tantrickom prebúdzaní energií a stavov mysle. Nevedomé a nespracované obsahy sa prebúdzajú a vynárajú (z aktivizovaných centier a dráh) a prejavujú sa nielen cez telesné, emocionálne a mentálne stavy, ale vyvolávajú aj spomínané "rozvírenie udalostí" v okolí, cez ktoré sa potom zrkadlí vnútro človeka. Dalo by sa to nazvať aj **"roztočením karmy",** ktoré často býva dramatické. Aj toto sú dôvody, prečo je príprava a očista taká dôležitá pred samotným cvičením tantrickej praxe.

Čo sa treba naučiť

Jedna z dobrých techník na očistu charakteru, mysle a naladenie vyšších vibrácií je **cvičenie štyroch neobmedzených stavov mysle** (brahma vihára):

1. meditatívne v sebe prebúdzať **láskavú dobroprajnosť** voči všetkým živým bytostiam
2. spolupreživanie ich radostí
3. súcit s ich utrpením
4. pokojná vyrovnanosť za všetkých okolností

To je silné pozitívne a oslobodzujúce cvičenie, rozširujúce vedomie a cítenie.

Tréning bdelej pozornosti vedomia a prežívania sa dá nacvičovať v rôznych meditáciách, ale aj pri bežných činnostiach, či pri interakciách v partnerskom vzťahu a sexuálnom spojení. Nakoniec by ho mal človek prirodzene rozvinúť v každej činnosti.

Dôležitá je tiež **potreba duchovnejšieho prístupu k partnerovi, a iných techník sexuálneho spojenia,** ktoré sa dajú postupne rozvíjať. Aké má človek myšlienky, postoje a pocity, tak mu fungujú aj energie. Ak sa prejavuje z pozície ego-mysle (ako je to bežné), tak partneri hrajú rôzne hry, niečo skrývajú a predstierajú, majú sklon druhého manipulovať... čím sa centrá energie neotvárajú, skôr zatvárajú a dráhy blokujú, vznikajú rôzne napätia, drámy, víry a negativity. Ale **v tantrickom prístupe a rituáloch ide o vzájomnú otvorenosť, súhru a harmóniu, uctievanie božskosti v tom druhom, jemnú vzájomnú vnímavosť a prebúdzanie sa.** Tým sa aj energie otvárajú a prebúdzajú, aj myseľ sa zjasňuje. Ale aj to treba chcieť a postupne sa učiť.

Muž a žena v sexuálnom spojení

Ani tantrické spôsoby prístupu k sexuálnej energii a k orgazmu, človek bežne nezvláda a potrebuje sa ich dlhodobejšie učiť. **Muž by mal napríklad vedieť sústredene udržiavať hladinu vzrušenia tesne pred orgazmom a uvoľňovať sa v tom.** Bežne sú muži buď silnejšie vzrušení a predčasne "skončia" ejakuláciou, alebo dlho vydržia, ale sú akoby napoly utlmení. Treba sa to učiť. Súvisí to aj s duševnými postojmi, o ktorých sme hovorili. Ak je myseľ a prežívanie v sklonoch ega, čo je chtivosť, manipulatívnosť, strach, posudzovanie, predstieranie..., tak človek je v napätí – je nesústredený má nutkavé pocity, rozptýlené myšlienky, energia mu uniká spod kontroly a svojou túžbou sa premieta do "objektu", čo vyvolá ejakuláciu. Ak, naopak, muž vníma ženu ako celok tela a duše a božskej podstaty, s láskou a pozornosťou, aj jeho energia sa harmonicky rozloží a nesústredí sa len v pohlavnom orgáne, ale aj v srdci, v mysli a v spolupreživaní

s partnerkou. Potom sa môže, v súčinnosti s bdelo sústredenou pozornosťou, udržiavať vysoká hladina vzrušenia na hranici orgazmu aj dlhodobejšie. Podobne, **aj žena sa môže uvoľniť, prebudiť a plynúť v prežívaní prúdenia orgazmu s mužom, iba ak sa otvorí a dôveruje s láskavou pozornosťou jeho duši a božskej podstate,** bez strachov a hier a posudzovaní (seba a jeho), vedome prežívajúc a oceňujúc aj božskú tvorivú oživujúcu silu v sebe, plynúcu v súzvuku oboch.

Vhodnosť partnerov

Ak sa má vo dvojici prebúdzať nejaká silná pozitívna energia a zmenené stavy vedomia, je potrebná približne **rovnaká zrelosť a schopnosti oboch partnerov.** Nájsť v živote takého partnera nebýva ľahké. Ak sa ale spájajú nerovnako (na tantru) zrelí partneri, vznikajú problémy a nefunguje to. Napríklad, ak je jeden partner otvorený, láskavý, pozorný, vyžarujúci pozitívnu energiu, spočívajúci vo vyššej hladine vedomia, a ten druhý je v ego-sklonoch, chtivý a manipulatívny, predstierajúci, naplnený neurotickými obsahmi..., tak pri ich spájaní odčerpáva ten druhý energiu prvému a prenáša na neho aj nejakú svoju horšiu karmu. Navyše, "kazí" celkovú vibráciu negativitami a neurotickými hrami. Ten zrelší síce môže akoby pozdvihovať toho problémovejšieho, ale je ním zároveň aj strhávaný dole. Záleží na tom, kto je silnejší a čo kto chce. Nie je to čistá meditatívna tantra, ale skôr "preťahovanie sa". Aj tu funguje jav, že **ak človek má niečo v sebe a vyžaruje to z neho, tak si priťahuje a stretáva niekoho, cez koho sa mu to zrkadlí.** Zrelší si môže pritiahnuť zrelšieho, problémový niekoho, kto mu odráža jeho problém. **Ale aj zrelší, ktorý má ešte "spasiteľský komplex", si priťahuje "pacienta".** Potom je tu aj "strážca prahu" - ak sa niekto snaží o niečo čisté duchovné, tak temné sily ho akoby strácajú, a vyšlú k nemu nejakého pokušiteľa,



Tantrická mandala zobrazujúca sféry a kvality vesmíru, s postavou božstva, symbolizujúceho neobmedzené svetlo vo svojom centre.

aby ho strhol späť cez nejakú jeho nedoriešenú slabinu. No najbežnejšie je, že človek sa o niečo dobré duchovné snaží, ale má v sebe ešte niektoré nedoriešené veci, ktoré rieši akoby "za jazdy". Potom si pritiahne podobného, a ak majú rovnaké ciele a snahy, môžu si navzájom pomáhať pri očiste, pri dozrievaní a aj tréningu. Ten láskavý pozorný nesebecký tantrický prístup a aj prebúdzané pozitívne sily im v tom môžu veľmi pomáhať. Ide už len o to, **udržiavať stále bdelú prítomnú pozornosť, rozpoznávať to, čo sa prebúdza, prenášať tok prežívania do pozitívnych stavov a vyšších vibrácií** a nestotožňovať sa s ego-vzormi a neurózami. Vtedy sa tým "čistým" presvetľuje a rozpúšťa to nechcené.

Univerzálnosť

K neobvyklosti tantrického ponímania života a vzťahu patrí aj to, že láskavý postoj a súzvuk sú všezahrňujúce, bez vylučovania. Človek sa učí prejavovať otvorenosť a cit, meditatívne a sexuálne sa spájať s hociktorým (zrelým) partnerom, bez privlastňovania, žiarlivosti a predsudkov. Zamilovanosť môže byť dokonca prekážkou, lebo pri nej sa spúšťajú rôzne ilúzie, túžby, chcenia, aj dramatické hnutia ega. Zamilovanosť spúšťa akoby ošiaľ zastierajúci vedomie a predsudky, ako by čo malo byť... Tantrické spájanie môže fungovať "čistejšie" a harmonickejšie s nejakým partnerom, s ktorým vás spája sympatia, duchovné porozumenie a približne rovnaká zrelosť, ako s partnerom, pri ktorom zažívate "víry zamilovania".

Ak sa myseľ muža a ženy odpúta od posudzujúceho a rozoberajúceho myslenia a od chytania sa javov, ak bdelo sústredene uvoľnene spočíva v prítomnom živom toku prebúdzajúceho sa orgazmového prúdenia, v súzvuku s partnerom a vesmírnym životom, rozvíja sa otvorené vedomie a oslobodená povznášajúca energia...

ZDRAVÁ A ŠTÍHLEJŠIA



PROTIEXPRESS® JE BIELKOVINOVÁ DIÉTA DOSLOVA ŠITÁ NA MIERU. DOSTANE VÁS DO TEJ NAJLEPŠEJ FORMY RÝCHLO, BEZPEČNE A ZDRAVO. S JEJ POMOCOU SA ZBAVÍTE NIELEN NADBYTOČNÝCH KÍL, ALE ZÁROVEŇ ABSOLVUJETE AJ OČISTU A DETOXIKÁCIU ORGANIZMU. NO VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRIKY PRI TOM NEBUDÚ O NIČ UKRÁTENÉ.

Za 42 dní vo forme

Vynikajúca účinnosť bielkovín (proteínov) v redukcii telesnej hmotnosti je tou najlepšou odpoveďou na kľúčový problém modernej doby, akým je NADVÁHA. Teraz sa vám však dostáva do rúk úplne nový diétny rad PROTIEXPRESS®, ktorý nájdete v lekárňach. Hyperproteínová diéta PROTIEXPRESS® je rýchla, účinná, ľahká a príjemná. Ide o spoľahlivý program s opakovane overenou účinnosťou, ktorý pre vaše zdravie vyvinula spoločnosť El Camino Verde, zostavená tímom spolupracovníkov okolo MUDr. Miloša Rýca a PharmDr. Moniky Kyselicovej. Je určený všetkým zdravým dospelým ľuďom, ktorí potrebujú v rámci samoliečby rýchlo upraviť svoju miernu nadváhu (do 7 kg) cestou trojfázového programu a súčasne očistiť svoj organizmus od nahromadených škodlivín.

7 mixov – 49 jedál – plno chutí

Hyperproteínovú diétu PROTIEXPRESS® predstavuje pestrá ponuka „mixov" (každý s obsahom 7 rôznych proteínových jedál z tej ktorej kategórie), z ktorých si každý ľahko zloží vlastný diétny program podľa svojich chuťových preferencií. Na výber je až 49 rôznych druhov proteínových jedál vhodných do programu PROTIEXPRESS®.

Hmotnosť klesá, svaly ostávajú

Ako je vlastne definovaná obezita? Ako zmnoženie tukového tkaniva v organizme. Schudnúť teda nemusí vôbec znamenať to isté, ako zbaviť sa nadbytočného tukového tkaniva. Ďaleko presnejšie - ako posudzovanie kilogramového úbytku - je preto sledovanie, ako sa postupne znižuje číslo konfekcie... Lebo to, že nezapneme džínsy cez brucho, je ďaleko presnejšou objektivizáciou našej nadváhy ako kilogramová hmotnosť ovplyvnená najedením, zadržiavaním vody v organizme a podobnými premennými.

Ako bielkovinová diéta funguje?

Efekt chudnutia sa dosahuje prísunom kvalitných, perfektne asimilovateľných a prírodných bielkovín vo forme instantných pokrmov (resp. hyperproteínových tyčiniek), zaisťujúcich ochranu svalov a prirodzenou cestou navodzujúcich pocit nasýtenia. Nespornou výhodou tohto diétneho programu je takmer neobmedzená konzumácia povolených druhov zeleniny počas celej doby jeho trvania. Počas celej doby trvania diéty je však nevyhnutná úplná abstinencia! Zároveň sa odporúča vyvážený prísun vitamínov a minerálnych látok vo forme vhodných výživových doplnkov z radu PROTIEXPRESS® SUPPORT s cieľom predísť ich nedostatku v organizme, bolestiam hlavy, pocitom únavy apod.

3 kroky - 7 kilogramov

Program je rozdelený do 3 krokov: Akcia - doba trvania 1 týždeň, Intermezzo - doba trvania 2 týždne a Stabilizácia - doba trvania 3 týždne.

Jojo efekt je vylúčený

Instantné bielkovinové jedlá a hyperproteínové tyčinky zaisťujú redukciu telesnej hmotnosti prednostne na úkor tukového a nie svalového tkaniva, čo sa dá objektivizovať meraním na bioimpedančnej váhe. Rovnako podporujú udržanie už redukovanej hmotnosti. Ak presne dodržíte všetky tri kroky, výskyt jojo efektu je takmer vylúčený a počas iba šiestich týždňov máte šancu dosiahnuť požadovanú redukciu 4 - 7 kg.



ⓘ

Nie ste si istí, či je pre vás program PROTIEXPRESS® vhodný? Využite našu bezplatnú on-line poradňu a opýtajte sa! Viac na www.protiexpress.sk.

Infolinka: 0917 953 818

protiexpress

ČCHI-KUNG PRE ZDRAVIE

AJ NA SLOVENSKU UŽ MAJÚ MNOHÍ ĽUDIA DOBRÉ SKÚSENOSTI S TRADIČNOU ČÍNSKOU MEDICÍNOU, POZNAJÚ AKUPUNKTÚRU, FYTOTERAPIU ČÍNSKYMI BYLINKAMI, ČI MASÁŽ TUINA, MENEJ ZNÁME JE MOŽNO TO, ŽE AJ CVIČENIE ČCHI-KUNG JE SÚČASŤOU ČÍNSKEJ LIEČITEĽSKEJ TRADÍCIE A V SKUTOČNOSTI JE NAJSTARŠOU METÓDOU LIEČENIA V ČÍNE.

www.terramedica.sk

Tradícia systému cvičenia Čung-jüan čchi-kung siaha ďaleko do minulosti. Ďalej ako si my v Európe vieme predstaviť. Pred viac ako 7000 rokmi sa zrejme z pôvodných šamanských metód vyvinul systém cvičenia, ktorý neskôr výrazne ovplyvnil taoizmus aj budhizmus. Škola čchi-kungu Čung-jüan je teda jednou z najstarších v Číne. Za dlhé stáročia sa rozvinulo výnimočne komplexné pochopenie ľudskej bytosti a jej troch súčastí – **tela, energie a ducha.** Už aj samotný názov systému čchi-kung hovorí, že ide o prácu s energiou. Prvá časť Čchi sa zvyčajne do slovenčiny prekladá ako energia a „Kung" je práca alebo umenie. Je však nutné zdôrazniť, že aj keď má čchi-kung základy v buddhisme a taoizme, je to cvičenie mimo akéhokoľvek náboženstva. Tak má každý, kto čchi-kung praktikuje, možnosť slobodnej voľby.

Cvičenia vyzerajú jednoducho a skutočne nevyžadujú žiadnu atletickú silu ani akrobatickú obratnosť. Zvládnu ich cvičenci všetkých vekových skupín, vrátane ľudí so zdravotnými problémami. Na cvičenie nie je potrebné žiadne náradie a cvičiť je možné prakticky kdekoľvek, kde je kúsok voľného miesta.

Zo zdravotného hľadiska je čchi-kung účinným preventívnym a liečebným prostriedkom pre široké spektrum chorôb. Využíva iné metódy ako klasická medicína a je účinný hlavne pri rôznych chronických ochoreniach, ako sú ochorenia kĺbov, krvi, cukrovka, astma, ochrnutia po mozgovej príhode a mnohé iné. Okrem toho odstraňuje únavu a výrazne zlepšuje imunitu. Pomáha odbúravať stres a rozvíjaním "tichej sily" nastoľuje psychickú rovnováhu.

ČO PRINÁŠA CVIČENIE ČCHI-KUNG

- upevnenie zdravia a odstránenie zdravotných problémov
- úľavu od bolesti
- výrazné zlepšenie imunity
- vitalitu a energiu
- pokojnú myseľ
- pocit pohody a vyrovnanosti
- lepšie spracovanie stresu
- zvýšené sebavedomie a empatia
- zlepšenie vzťahov

5 STUPŇOV SYSTÉMU ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG

1. stupeň je zameraný najmä na získavanie energie, ktorá sa používa na zlepšenie vlastného zdravia. Naberáme energiu, rozvíjame ju, posilňujeme svoje fyzické telo a liečime sa. Veľa zdravotných problémov je spôsobených nedostatkom energie, alebo jej narušenou distribúciou v našom tele. Niekde máme priveľa, inde primálo a to časom spôsobuje zdravotné ťažkosti. Prvý stupeň pomáha tieto problémy odstrániť, učí cvičencov uvoľniť sa a zharmonizovať organizmus.

2. stupeň je hlbší, učí utíšiť myseľ a telo. V stave ticha si dokážeme dokonale oddýchnuť. Učí tiež otvoriť svoje srdce, dávať a prijímať lásku. Neschopnosť skutočne milovať je problémom mnohých ľudí, často pozostatkom emocionálnych blokov, ktoré si zbierame od detstva. Druhý stupeň cvičencom pomáha aj odstrániť mnohé bloky a traumy.

3. stupeň rozvíja naše zmysly aj kreativitu. Stav hlbokého pokoja umožňuje vidieť, čo bežne nevidíme, počuť, čo bežne nepočujeme. Vedomie prijíma viac informácií z prírody a tieto schopnosti sú časom aktívne aj v bdelom stave mysle.

4. stupeň učí pochopiť, čo je to vedomie, duša. Umožňuje porozumieť zvieratám, rastlinám, iným bytostiam. Učíme sa komunikovať na viacerých úrovniach.

5. stupeň pomáha pochopiť vesmírne zákony, pochopiť život a hlavne porozumieť miere našej slobody v rámci týchto zákonov.

Výučba Čung-jüan čchi-kungu je praktická. Neučí sa z kníh. Certifikovaní inštruktori, ktorých na vyučovanie oprávňuje majster školy – Majster Xu Mingtang, organizujú kurzy jednotlivých stupňov. Na klinike alternatívnej medicíny Terra Medica je možné absolvovať 1. stupeň cvičenia čchi-kung. Kurzy sú zacielené na to, aby cvičenci zvládli jednotlivé cvičenia tak, že ich neskôr môžu praktikovať sami. Inštruktor 1. stupňa Čung-jüan čchi-kungu Patrik Žingor zároveň pomáha cvičencom k tomu, aby pocítili tok energie na vlastnej koži. Osobná skúsenosť je najcennejšia, pomáha prekonať počiatočné ťažkosti a motivuje k ďalšiemu cvičeniu. Potom už môže každý cvičenec praktikovať čchi-kung sám, v pohodlí vlastného domova. •

foto_Shutterstock

Sila zeleného SMOOTHIE

2. časť

text_ Zuzana Balušková, spracované podľa knihy Zelená pre ŽIVOT foto_ Shutterstock

V minulom čísle sme vám dali možnosť začať objavovať spolu s nami jedno **z tajomstiev večnej mladosti – zelené smoothie.** Zelené smoothie je hustý nápoj krémovej konzistencie pripravený **z listovej zeleniny s pridaním vody a malého množstva ovocia či byliniek.** Jeho sila spočíva v spustení **prirodzených mechanizmov čistenia cholesterolu, tuku a toxínov z tela.** Aj pre vás je jedenie listovej zeleniny len nutným zlom? Zelené smoothie je rýchly a jednoduchý spôsob, ako ju dostať do tela vo veľkom množstve a v ideálnej a chutnej forme. Takpovediac „bezbolestne". Listová zelenina je totiž tou **najdôležitejšou potravou pre človeka.**

Práve listová zelenina vyhovuje všetkým nutričným potrebám človeka a zo všetkých potravinových skupín obsahuje **najviac cenných živín.** Priamy efekt dennej konzumácie zeleného smoothie (už len po dobu jedného mesiaca) nenechá na seba dlho čakať – nárast **energie a vitality,** pozitívna **zmena metabolizmu** a vyprázdňovania, prirodzená **chuť na zdravšie potraviny, lepšia nálada a úbytok na váhe** (plavky, traste sa!). A teraz si skúste predstaviť efekt, ktorý by vám priniesla dlhodobá, každodenná konzumácia listovej zeleniny vo forme tohto tekutého „zlata"... Mimochodom, jar, ktorej vládne podľa čínskeho pentagramu element Dreva, je tým najvhodnejším obdobím na prísun všetkého zeleného a živého, čo sa v prírode nachádza, takže, ak sa chcete pustiť do prípravy zeleného smoothie, začnite teraz. Prirodzene tým podporíte aj funkciu pečene a žlčníka.

...LEN PREČO TO MUSÍ BYŤ PRÁVE LISTOVÁ ZELENINA?

Victoria Boutenko vo svojej knihe Zelená pre Život uvádza, že pre mnohých z nás je skutočne ťažké siahnuť po čerstvej listovej zelenine. Tvrdí, že **ľudské telo sa v posledných storočiach zmenilo v dôsledku negatívnych návykov v stravovaní.** Jedlá so stimulujúcimi zložkami – cukor, soľ, biela múka či kofeín – sa stali pre nás lákavejšími ako prírodné, nespracované potraviny. Vypestovali sme si veľa silných a neprirodzených návykov, v dôsledku čoho trpí väčšina populácie **chronickým nutričným nedostatkom.** Ruku na srdce: koľkí z nás rutinne vyhadzujú do koša tú najvýživnejšiu časť koreňovej zeleniny – listy a vňate? (Bŕŕŕ, petržlenová vňať!) A vedeli ste, že vňate a listy sú horkejšie preto, že obsahujú viac živín a korene sú chutnejšie lebo obsahujú viac vody a cukru?

Victoria Boutenko verí, že **pravidelná konzumácia vysoko kvalitnej listovej zeleniny** môže:

- v ľuďoch oživiť chuť a túžbu po pôvodných, prirodzených potravinách
- obnoviť veľmi citlivú a zároveň **zložitú telesnú rovnováhu** ľudského organizmu
- ako jediná potravinová skupina **pomáhať pri trávení ostatných jedál** stimulovaním sekrécie tráviacich enzýmov a preto môže byť kombinovaná s akýmkoľvek jedlom
- byť vďaka **jedinečnému mixéru Vitamix** (www.vitamix.sk) vaším obľúbeným denným rituálom, pretože zelené smoothie je prudko návykové ☺. Na začiatok sa odporúča konzumácia **1 až 2 litrov smoothie denne na osobu,** ako doplnok k existujúcej strave. Ostatné už treba nechať na múdrosť vlastného tela a počúvať, čo vám hovorí...

LISTOVÁ ZELENINA: ZDROJ PROTEÍNU?

Ak by sa vás teraz niekto opýtal na základné zdroje proteínu, určite by ste zo seba vysypali viacero druhov mäsa, spomenuli by ste mlieko a mliečne výrobky, vajíčka či ryby. Ale napadla by vás aj listová zelenina? Ani mňa nie. A tu je chyba.

Pani Boutenko tvrdí, že mnohé zdroje neuvádzajú **listovú zeleninu ako plnohodnotný zdroj proteínu** z jednoduchej príčiny: nedostatočná nutričná analýza jej

jednotlivých častí (korene, stonky, listy). Vždy sa totiž skúmali len tie časti, ktoré sa najčastejšie konzumujú – a tiež len čiastočne. Predpokladalo sa, že ostatné časti rastlín budú vykazovať rovnaké či horšie hodnoty, čo viedlo k záveru, že listová zelenina je slabým zdrojom proteínu... Ak však použijeme vlastný rozum a jednoducho sa zamyslíme nad jasnými faktami, prídeme na to, že je to inak. Ako je potom možné, že krava či koza, pasúce sa denne vonku na lúke majú najkvalitnejšie mlieko a najmenší podiel tuku v mäse? Odkiaľ získava mláďa dostatok proteínu na vytvorenie svalstva a rast? Z trávy, listov, výhonkov... a susedovej záhrady ☺.

Pre lepšie vysvetlenie: každá proteínová molekula obsahuje reťazec aminokyselín. Časť z nich si dokážeme syntetizovať v tele a tie, ktoré si nedokážeme syntetizovať, tzv. **esenciálne aminokyseliny,** musí každý z nás prijímať v strave. Na uspokojenie tejto potreby si môžeme zvoliť komplexný proteín alebo individuálne aminokyseliny:

Ak siahnete po **individuálnych aminokyselinách,** bude vaše telo „pracovať" oveľa menej, pretože vytvára proteín z **výberu ľahko dostupných esenciálnych aminokyselín** (ovocie, zelenina). Bielkoviny rastlinného pôvodu sú najzdravším typom proteínu. Je veľmi dôležité udržať **rozmanitosť listovej zeleniny** v našej strave. Jej obmieňaním budeme vedieť zabezpečiť dostatočný prísun všetkých esenciálnych aminokyselín, ktorých obsah je v jednotlivých druhoch listovej zeleniny rôzny.

Ak siahnete po **komplexnom proteíne** (mäso, syry, mlieko) bude sa váš organizmus pokúšať vytvoriť **perfektnú molekulu proteínu z niečoho, čo už raz vytvorené bolo** (v tele kravy alebo prasaťa). Váš organizmus to bude stáť nesmierne množstvo energie (trávenie mäsa je zložitý a dlhý proces, preto často po mäsitom jedle pociťujeme okamžitú únavu), pričom tento proteín obsahuje úplne iné kombinácie aminokyselín, ako práve potrebujete. Navyše, s komplexným proteínom prijmeme aj veľa **nepotrebných prvkov,** ťažkých na trávenie, ktoré sa dostanú do krvi a môžu sa prejaviť vo forme zdravotných problémov. Na rozdiel od zeleniny, ktorú náš organizmus strávi ľahko a množstvo jej vlákniny zlepšuje metabolizmus, mäso alebo mliečne produkty žiadnu vlákninu neobsahujú a v upravenom stave dokonca ani žiadne živé enzýmy.



VLÁKNINA: TAJNÝ AGENT ZDRAVIA

Pani Victoria Boutenko vo svojej knihe Zelená pre život píše, že ľudské telo je vytvorené takým zázračným spôsobom, že takmer všetky toxíny z každej časti tela skončia denne v ľudskom kanalizačnom systéme – hrubom čreve. Na vylúčenie týchto látok potrebuje telo vlákninu, ktorá má dve hlavné formy: **rozpustnú a nerozpustnú.**

Rozpustná vláknina sa nachádza v **ovocí, strukovinách, ovsených otrubách, chia semienkach alebo psylliu** (psyllium je prírodná vláknina, ktorá neobsahuje fytáty, lepok ani zložky mliečneho či obilného pôvodu preto je vhodná pre každého vrátane osôb s potravinovými alergiami). Rozpustná vláknina je gélovej konzistencie a jej úlohou je zväčšenie veľkosti objemu v hrubom čreve. V tenkom čreve **na seba viaže cholesterol** a tým ho dostáva z tela von.

Nerozpustná vláknina sa primárne nachádza **v zelenine, citrusovom ovocí, orechoch, semienkach a obilninách.** Pod mikroskopom vyzerá nerozpustná vláknina ako špongia, pretože každý jej kúsok dokáže absorbovať **niekoľkonásobne viac toxínov ako je jej objem** a vyniesť ich von z organizmu.



TAJOMSTVO ZELENÉHO SMOOTHIE

✔ listová zelenina je primárnou potravinovou skupinou, ktorá sa najkomplexnejšie zhoduje s ľudskými nutričnými potrebami

✔ zelené smoothies môžete konzumovať kedykoľvek počas dňa

✔ listová zelenina obsahuje proteín vo forme individuálnych aminokyselín, ktoré sú pre náš organizmus ľahšie využiteľné

✔ 1 liter zeleného smoothie obsahuje 12 až 18 gramov vlákniny (v závislosti od množstva vody a použitého ovocia). Pre optimálne zdravie by sme mali prijať 30 – 50 gramov vlákniny denne.

✔ nedostatočný príjem vlákniny je jednou z hlavných príčin predčasného starnutia ľudí...

✔ listovú zeleninu aj ovocie môžete kombinovať podľa vlastnej chuti. Smelo siahnite po špenáte (baby aj poľnom), keli a rôznych druhoch šalátov (poľníček, rímsky, hlávkový, ľadový, lollo rosso, endívia alebo čakanka…)

✔ príprava zeleného smoothie zaberie iba 3 až 5 minút

✔ vyskúšajte zelené smoothie sami pre seba a už o pár dní budete cítiť nárast energie, zlepšenie metabolizmu a ďalších dôležitých životných funkcií.

TOXÍNY

Toxíny sú častice pochádzajúce z inhalovaného **prachu a azbestu, z nestrávenej potravy, nestráviteľných ťažkých kovov a pesticídov ako aj z mŕtvych buniek** nášho tela. Práve odumreté bunky nášho vlastného tela môžu byť tým najtoxickejším druhom odpadu, pretože sa začnú okamžite rozkladať (Len tak mimochodom, každoročne vylúčime 30 až 45 kg vlastných odumretých buniek!). Podľa pani Boutenko je dôležité si uvedomiť, že ak nekonzumujeme dostatok vlákniny, nahromadíme v tele oveľa viac odpadu, ako je schopné zvládnuť a v organizme vzniká nerovnováha.

Možno ste teraz zvedaví, koľko vlákniny potrebujeme skonzumovať pre optimálne zdravie. Podľa odporúčaní, uvádzaných v knihe Zelená pre život, by sme mali konzumovať **30 až 50 gramov vlákniny denne.** Priemerný človek skonzumuje 10 až 15 gramov denne. Jedenie dostatočného množstva vlákniny má mimoriadne blahodarné účinky na ľudský organizmus. **Dostatočný príjem vlákniny dokáže:**

- **regulovať trávenie** vďaka navodeniu rovnováhy mikrobiálnej flóry
- **odstrániť zápchu,** pretože urýchľuje prechod trávenej potravy črevami
- **redukovať cholesterol,** čím sa znižuje riziko srdcovo-cievnych chorôb,
- **znížiť riziko vzniku rakoviny** hrubého čreva a viazať karcinogény,
- **zmenšiť riziko cukrovky** a zlepšiť už diagnostikovanú cukrovku,
- **posilniť imunitný systém,**
- pomôcť pri **chudnutí** a brzdiť prejedanie sa.

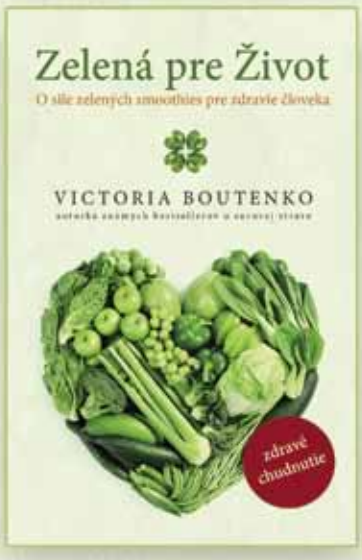
Aj keď je nedostatok vlákniny kritický pre fungovanie vitálnych orgánov nášho tela, proces zvyšovania podielu vlákniny v našej strave musí byť postupný. Zelené smoothie predstavuje **ideálny spôsob** pre pomalý a postupný nárast vlákniny v našom jedálničku, aj pre celkové zlepšenie nášho zdravia.

Rovnováha ľudského organizmu je zložitá a veľmi krehká. Mnohokrát ideme sami proti sebe. Poznáme všetky zásady zdravého stravovania a dennodenne ich porušujeme. Prejavy nerovnováhy v našom organizme na seba nenechajú dlho čakať. Zlé trávenie, bolenie brucha, pomalý metabolizmus, pocit nafúknutia, nepravidelné vyprázdňovanie, priberanie na váhe, bolesti hlavy, žalúdočná nervozita, unavená a nečistá pleť... Poznáte niečo z toho? Potom je najvyšší čas na zmenu životného štýlu. Zelené smoothie je jedným z prostriedkov, ktoré dokážu nášmu organizmu rovnováhu vrátiť. Pre začiatok naozaj stačí doplniť svoj jedálniček o dva-tri poháre vymixovanej listovej zeleniny a ovocia (výbornou kombináciou je napríklad baby špenát – banán, alebo šalát poľníček – jablko, ale siahnuť môžete po čomkoľvek, na čo budete mať chuť a dostatok fantázie). Skúste piť zelené smoothie napríklad jeden mesiac na raňajky. Robte to pravidelne, v rovnakom čase, mixujte si to, čo vám najviac chutí a do ničoho sa nesiľte. A pozorujte, čo to s vami robí. Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že už po týždni sa budete cítiť ako znovuzrodení.

Starajme sa o svoje telo. Je to totiž jediné miesto na svete, kde musíme žiť... •

Zelená pre Život

Prvé slovenské vydanie bestselleru o surovej strave a sile zelených smoothies pre zdravie človeka od Victorie Boutenko.



Živá surová strava = Zdravý človek plný životnej energie

Najpredávanejšia autorka a expertka na surovú stravu Victoria Boutenko, neúnavná výskumníčka a bojovníčka za prírodnú výživu sa vracia s novými poznatkami v novej knižnej edícii *Zelená pre život*. Autorka k pozoruhodným objavom o liečivej **sile listovej zeleniny** a zelených smoothies pridáva nový výskum o dôležitej úlohe omega-3 a omega-6 mastných kyselín. V knihe nájdete aj nutričné dáta vybraných zelených smoothies a aktualizované poznatky o organickom verzus komerčnom ovocí a zelenine.

Táto kniha vám ponúkne iný, nový pohľad na stravovanie a na prijímanie zdravej a chutnej výživy pri rýchlej príprave. Pretože zdravá výživa môže byť aj chutná. Skúste nový stravovací štýl sami na sebe. Dajte novým návykom šancu a posudzujte ich na základe efektu, aký na vás budú mať.

v predaji vo vašom kníhkupectve alebo na www.vitamix.sk

BOLESTI HLAVY?

CESTY k prirodzenému LIEČENIU



Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

Ako riešite svoje bolesti hlavy? Osvedčenou ružovou tabletkou? Prípadne dvoma, keď už prvá nezaberie? Čo tak skúsiť to prírodnou cestou a pozrieť sa na bolesti hlavy z pohľadu ich skutočnej podstaty. Áno, priznávam, s bolesťou hlavy sa nedá existovať, pracovať a plnohodnotne vnímať. Netreba však zabúdať na to, že každá tabletka má svoje vedľajšie účinky a nekompromisne oslabuje našu imunitu i psychiku. To asi nie je cesta, ktorá by nás od bolestí hlavy dlhodobo oslobodila a už vôbec nepodporuje naše zdravie. Skúsme teda zmeniť postoj k sebe, pochopme rôzne príčiny bolestí hlavy a snažme sa ich riešiť celostne a prirodzenými prostriedkami. Funguje to. Čínska medicína to už dávno overila.

Príčin bolestí hlavy je viacero. Súvisia s oslabením pečene a žlčníka, s problémami žalúdka a hrubého čreva, so slabosťou obličiek a slabou krvotvorbou. Občas sa čudujeme, prečo nám raz bolesť hlavy vystreľuje na spánkoch, inokedy na temene hlavy, potom nad ušami alebo kúsok nad krčnou chrbticou, ba dokonca sa bolesť sťahuje z miesta na miesto. Čím to vlastne je, že sa lokalizuje na inom mieste? Prečo máva inú povahu – raz bodá ako nožom, raz je tupá a rozpínavá?

1 BOLESTI HLAVY NA SPÁNKOCH AŽ SÁNKACH

Ich príčinou je nerovnováha pečene a žlčníka. **Pečeň má v našom organizme očistnú funkciu.** Spracováva a trávi prírodné i syntetické zložky potravy. Musí si poradiť napr. s konzervantmi, umelými farbivami, chemickými liekmi a rôznymi neprirodzenými spojivami v našej strave. Okrem toho má pečeň na starosti naše emócie a ich spracovanie. Toto všetko spôsobuje, že je často preťažená.
Žlčník je na tom podobne, podporuje pečeň, žalúdok a slezinu pri trávení potravy pomocou žlče. Zároveň je to „orgán rozhodnosti". Keď je zdravý, sme pevní a rozhodní, neváhame. Je to generál, ktorý velí do útoku. Podľa čínskeho pentagramu s pečeňou a žlčníkom súvisí jarné obdobie, veterné počasie, kyslá chuť, zelená farba a orgánovou hodinou je 1. – 5. hodina ráno. Ich zmyslovým orgánom sú oči. Práve spomínaný vietor môže byť ďalšou príčinou bolestí hlavy. Vniká do nášho tela zadnou časťou hlavy, v zátylku (na úpone lebky a krčnej chrbtice), kde sa nachádza aj akupresúrny bod s názvom „brána vetra". Je na dráhe žlčníka a býva často bolestivý, keď sme citliví na vietor a prievan.
Oba orgány môžu byť oslabené prílišnou horúčavou alebo chladom. Obidva prípady vedia spôsobiť bolesti hlavy. **Horúčava vzniká pri horúčkovitom ochorení, prehriatí na slnku, vysokom krvnom tlaku, z korenistej a mastnej stravy alebo z oslabenia obličiek.**

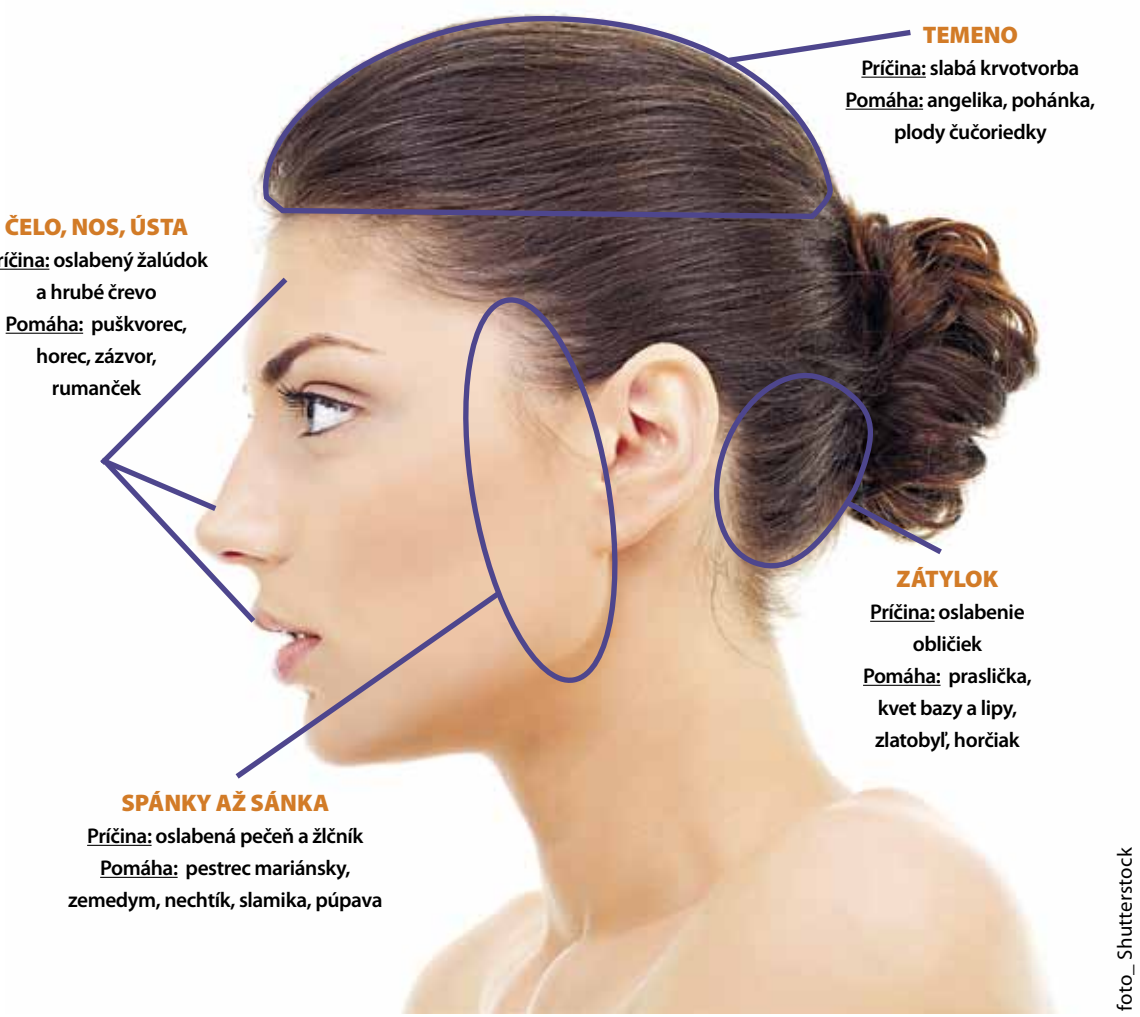


foto_ Shutterstock

Pečeň a obličky sú ako oheň a voda, ktoré sa neustále navzájom kontrolujú. **Naopak chlad nastane pri pobyte v studenom a vlhkom prostredí, pri nepravidelnej a studenej strave a nápojoch, pri konzumácii tropického ovocia a mliečnych výrobkov, ktoré zachladzujú, a pri prechladnutí.**

Iné prejavy oslabenia pečene a žlčníka v oblasti hlavy:

Bolesti po bokoch hlavy, od spánkov smerom dolu popri uchu až k sánke, bolesti trojklaného nervu na lícach až ochrnutie časti tváre. Bolesť sa prejavuje ako ostrá a prudká, prípadne sťahujúca. Prejavom oslabenia pečene a žalúdka môžu byť aj bolesti korienkov vlasov, potenie vo vlasoch, neznášanlivosť vetra a prievanu, bolesti na jednej strane hlavy, závrate, začervenanie očí, suché oči, slzenie očí, akné, začervenanie tváre, hučanie v ušiach, sucho v krku, podráždenosť, budenie sa okolo tretej hodiny rannej.

Ako si pomôžeme?

Pri akútnom stave je dobré mať v kabelke **tinktúru z Lastovičníka väčšieho,** ktorý rýchlo zharmonizuje trávenie, podporí vylučovanie žlče a upokojí žalúdok. Treba naň myslieť, ak sa chystáte na nejakú „nezdravú hostinu" napr. zabíjačku alebo kačacie hody. Dvoj-trojdňová diéta, počas ktorej konzumujeme celkovo menej potravy, málo ochutené a málo korenené jedlá. Zameriame sa najmä na teplú stravu – dusenú alebo varenú zeleninu a obilniny ako ryža, pšeno, jačmenné krúpy.

Očista pečene a žlčníka pomocou byliniek. Výborný je Pestrec mariánsky, ktorého semienka zomelieme na prášok a každé ráno zjeme 2 lyžičky nalačno a zapijeme pohárom teplej prevarenej vody a 1 lyžičku pred večerou.

PITIE BYLINNÝCH ČAJOV: z Materinej dúšky, Nechtíka lekárskeho, Zemedymu lekárskeho, Mäty piepornej a Slamihy piesočnej. Na jar si môžeme odtrhnúť v záhrade 8 lístkov **púpavy a jeme ich pravidelne každý deň**

počas 21 dní. Najlepšie je zjesť ich pred hlavným jedlom nalačno. Zvýši sa tým produkcia žlče a jej sekrécia, čo podporí trávenie. Na jeseň si zas môžeme každý deň vykopať jeden koreň púpavy a požuť. Opakujeme tiež 21 dní.

Oba orgány podporíme prirodzene **kyslými potravinami** (kyslá chuť je chuťou pečene a žlčníka podľa čínskeho pentagramu) – kvasená kapusta, kyslé uhorky, a iné „pickles", z bežných potravín majú kyslú povahu pór, paradajky, jablko, hrozno, citrusy, broskyne, hrušky, slivky, ananás.

Vynikajúca je aj **očistná kúra pomocou olivového oleja a citrónovej šťavy.** Ráno nalačno zjeme lyžicu olivového oleja zmiešanú s čajovou lyžičkou citrónovej šťavy a zapijeme pohárom horúcej vody. V prípade pocitu chladu v bolestivej oblasti pomôže nahriatie horským slnkom, moxou, priložením podušky naplnenej pohánkou, alebo čerešňovými kôstkami, ktorú zohrejeme v rúre.







2 BOLESTI HLAVY NA ČELE, V OBLASTI NOSA A ÚST

Spôsobuje ich oslabenie žalúdka a hrubého čreva. Oba orgány sa podieľajú na spracovaní potravy. Žalúdok prijíma jedlo a nápoje, ktoré skonzumujeme. Pomocou tráviacich štiav a enzýmov všetko rozloží, energiu pošle prostredníctvom sleziny do celého tela a zvyšok posúva ďalej do čriev. V črevách prebieha ďalšie trávenie, do organizmu sa vstrebávajú vitamíny, minerály a stopové prvky, oddeľuje sa voda od tuhého. Hrubé črevo je poslednou časťou metabolických procesov, vylučuje odpadové látky von z tela. Keďže sú tieto dva orgány, žalúdok a hrubé črevo, neustále v styku s potravou, práve tá môže zapríčiniť ich oslabenie. Vznikne tu horúčava, chlad alebo vlhko. **Horúčava je spôsobená ťažkou, mastnou a korenistou stravou, prejedaním sa, stresom, prílišnými emóciami a nadmernou konzumáciou alkoholu.** Chorobnú horúčavu v žalúdku a hrubom čreve spoznáme podľa veľkej chuti do jedla, červeného jazyka bez povlaku a prejavom zápchy. **Chlad prichádza zvonku – môže ho spôsobiť prechladnutie, studená surová strava, chladné nápoje...** Prejaví sa pocitom chladu kdekoľvek na tele, hnačkou, nechutenstvom, studenými končatinami, bolesťami brucha, plynatosťou a pod. **Vlhkosť majú na svedomí sladkosti, mlieko a mliečne výrobky, ktoré v tele produkujú hlien.** Vlhkosť spôsobuje nadváhu, celulitídu, mokvavé ekzémy, výtok z nosa a vykašliavanie aj mimo ochorenia, pocit ťažkého tela, tupé bolesti.

Iné prejavy oslabenia žalúdka v oblasti hlavy:

Bolesti hlavy na čele, začervenané až páliace pery, suché a popraskané pery, afty a rôzne vriedky v ústach a na jazyku, herpes, bolesti ďasien, krvácavé ďasná, boľavé kútiky úst, opuchy viečok, stredová pozdĺžna ryha na jazyku, akné, psychická únava, nadmerná chuť na sladké, neutíchajúci hlad (prejav horúčavy) alebo nechutenstvo (prejav chladu), nespavosť, veľa snov.

Iné prejavy oslabenia hrubého čreva v oblasti hlavy:

Bolesti hlavy na čele a v okolí nosa, zápaly dutín, chronický výtok z nosa, upchatý nos, oslabenie až strata čuchu, celkové zahlienenie v dutinách a hrdle.

Ako si pomôžeme?

Pijeme čaj z Puškvorca obyčajného. Bežne dostať koreň, ktorý zomelieme na mlynčeku a varíme 8 minút, 5 minút lúhujeme, scedíme a popíjame. Je vhodný na akútny stav i na dlhodobé používanie. Ak sa používa samostatne, môže sa užívať maximálne 21 dní, dvakrát v roku.

Preventívne popíjame aj **čaje z Horca (aj tinktúra je účinná), Lapača červeného, Roiboosu, Rumančeka pravého alebo Sladkého drievka.**

V prípade chladu, ktorý sa prejaví bolesťami brucha, hnačkou, nechutenstvom si pripravíme čaj z čerstvého nastrúhaného **zázvoru.**

V prípade horúčavy v žalúdku skúsime dlhodobú liečbu stravou – **osviežujúce potraviny: zelené listové šaláty, klíčky rôznych strukovín, čerstvé ovocie a zelenina, mätový a zelený čaj.** Najlepším liekom na upokojenie žalúdka je konzumácia **ryžovej polievky** na raňajky po dobu 14 až 21 dní. Varí sa z celozrnnej, červenej alebo čiernej ryže s veľkým množstvom vody.

Okrem toho stimulujeme tráviace enzýmy pomocou sušeného ovocia (najmä pápaja a ananás), ktoré stimuluje enzýmy papain a bromelin.
Každé ráno prečistíme dutiny roztokom zo slanej vody – 1 čajová lyžička morskej soli na 1 liter vlažnej vody. Na uvoľnenie nosa užívame koloidnú meď vnútorne, neničíme sliznicu kvapkami z lekárne.
Dbáme na očistu hrubého čreva – výplach s bylinným vývarom, čaj z Rumančeka pravého, črevná sprcha, jedenie celozrnných výrobkov, ľanových a slnečnicových semienok. Platí to však len v prípade zdravého hrubého čreva, bez akútneho ochorenia a zápalových procesov.



3 BOLESTI HLAVY NA TEMENE

Zapríčiňuje ich najmä slabá krvotvorba. S krvou súvisia všetky orgány v našom tele. Žalúdok prijíma potravu, vytvára z nej energiu a tá sa pomocou sleziny mení na krv. Pľúca krv okysličujú, srdce ju pumpuje do celého tela, pečeň ju skladuje. Krv môže postihnúť nielen horúčava (ktorú spôsobuje **alkohol, ťažká strava a sladkosti**) ale aj chlad (v prípade **prechladnutia**), sucho (**väčšia strata krvi pri poranení, pôrode, málo tekutín, dlhotrvajúce ochorenia, veľa liekov, dlhodobé fyzické prepracovanie alebo nadmerná mentálna činnosť**) a krvné zrazeniny (poranenia, operácie). Akékoľvek postihnutie krvi má za následok chudokrvnosť, slabú krvotvorbu, anémiu. Prejavuje sa to **bledou tvárou, bledými perami, slabou alebo nadmernou menštruáciou, závratmi, praskaním žiliek, zimomravosťou, spontánnym potením** (vo večerných hodinách môže to byť aj pocit tepla na dlaniach alebo nohách zospodu), **celkovou únavou, krvou v moči, stolici, krvácaním z nosa,** atď. Pri krvných zrazeninách sú typické bodavé, prípadne aj pulzujúce bolesti, lokalizované na jednom mieste. V tomto prípade býva prejavom aj do fialova sfarbený jazyk, pery, tmavé bodky na jazyku, odchádzajúce zrazeniny počas menštruácie, závrate.

Iné prejavy slabej krvotvorby v oblasti hlavy:

Bolesti hlavy na temene, tupá bolesť, bodavá bolesť , celková chudokrvnosť, bledá tvár, bledé pery, závraty, mihotanie pred očami pri rýchlom vstávaní alebo zatmievanie pred očami, slabý hlas, v prípade krvnej zrazeniny je bolesť ostrá a bodavá, sprievodným prejavom bývajú aj suché vlasy, suchá pokožka, náchylnosť na tvorbu vrások, trpnutie pokožky na hlave, vypadávanie vlasov.



Ako si pomôžeme?

V akútnom stave a aj celkovo **zvýšime pitný režim.** Voda prispieva k tvorbe novej krvi, navyše zriedi a zrýchli tú, čo nám už prúdi v žilách. Poriadne sa zhlboka predýchame na čerstvom vzduchu. Pripravíme si liečivé raňajky. Potrebujeme 2 dcl výluhu z niektorej z byliniek, ktoré podporujú krvotvorbu – napr. **Angelika lekárska** (dopĺňa krv a energiu, upravuje menštruáciu, lieči závraty a bolesti hlavy), **Zemedym lekársky** (znižuje tlak, prospieva žlčníku, zlepšuje trávenie, tíši bolesti aj na hranici migrény), **pohánkové šupky** (obsahujú veľké množstvo rutínu, ktorý spevňuje cievne steny, predchádza tvorbe modrín), alebo list a kvet **Hlohu obyčajného** (podporuje krvotvorbu, reguluje krvný tlak). **Do výluhu niektorej z týchto rastlín primiešame 50 g ryže, 5 ks datlí, polievkovú lyžicu čierneho sezamu a ďalšie 2 dcl čistej vody a uvaríme na kašu.** Užívame minimálne dva týždne.
Konzumujeme potraviny, ktoré napomáhajú krvotvorbe – **červená repa, melasa, čučoriedky, čierne ríbezle, pohánka, sušené datle a marhule, hrozno, čerešne, moruše, mrkva, dyne, pór, reďkovka, fazuľa ľadvinka, čierny sezam, mak, gaštany, kokos, hovädzie mäso.** Potraviny, ktoré napomáhajú odstraňovať krvné zrazeniny sú: **pažítka, baklažán, adzuki fazuľa.**



4 BOLESTI HLAVY V ZÁTYLKU:

Spôsobuje ich oslabenie obličiek. Obličky majú na starosti distribúciu vody v tele a sú zdrojom životnej energie. Ak je vody v obličkách nedostatok, stúpa nadmerný oheň ostatných orgánov a spôsobuje bolesti hlavy. **Nedostatok vody v obličkách spôsobuje slabý pitný režim, dlhotrvajúce horúčkovité ochorenie, celkové vyčerpanie organizmu, prílišná miera stresu, sexu alebo dlhodobé státie na nohách.** Tento orgán skladuje našu vrodenú energiu, ktorú sme

získali od svojich rodičov pri počatí, no i postnatálnu, ktorú získavame kvalitnou stravou a harmonickým životným štýlom. Keď sa zle stravujeme a bezhlavo míňame zásoby energie, vyčerpávame energiu obličiek. **Oslabená energia obličiek sa potom prejaví neplodnosťou, impotenciou, výtokmi u žien, šedivením vlasov, zábudlivosťou, slabosťou končatín, bolesťami v bedrách a kolenách, pocitom horúčavy v kostiach, bolesťami zubov, pískaním v ušiach a podobne.**

Iné prejavy oslabenia obličiek v oblasti hlavy:

Bolesti hlavy v zátylku, bolesť je väčšinou dlhodobá, mierna až skrytá, rozpínavá. Sprevádza ju hučanie v hlave, šumenie v ušiach, oslabený sluch, zábudlivosť, pocit prázdna v hlave, bolesť kostí a zubov.

Ako si pomôžeme?

V akútnom stave zvýšime pitný režim. **Popíjame najmä teplú prevarenú vodu po dúškoch. K tomu pridáme ľadvinové čaje z Prasličky roľnej, kvetu bazy a lipy, Zlatobyľu a Horčiaku.**

Zvýšime konzumáciu potravín, ktoré podporujú funkcie obličiek – ako je **pšeno, tofu, jačmeň, fazuľa ľadvinka, mungo, sezam, sezamová pasta tahini, morské riasy, huby, pažítka, zeler, petržlen, hrozno, melón a fenikel,** ktorý navyše odstraňuje hlieny.

Pri chronických bolestiach nasadíme počas leta tzv. **melónovú očistu.** Celý deň pojedáme výlučne červený šťavnatý červený melón. Zopakujeme niekoľkokrát počas letných horúčav.

Ďalšou výbornou podporou pre obličky sú **zeleninové šťavy z červenej repy, mrkvy a petržlenu.** Ak sme zimomraví, pridáme **čerstvý zázvor.**

Potravín, ktoré dopĺňajú energiu obličiek je relatívne málo. Z tých, čo sú bežne dostupné, je to **vlašský orech, čierny sezam a Kordyceps čínsky** – huba, ktorú dostanete vo forme tabliet v predajniach zdravej výživy a alternatívnych lekárňach.

Čo vždy zaberie pri bolestiach hlavy?

Akupresúra bolestivej oblasti

Jedným alebo dvomi prstami zatlačte na bolestivé miesto, môžete len tlačiť asi 20 sekúnd, alebo aj mierne krúžiť prstami. Tlak postupne povoľte a celý postup opakujte niekoľkokrát za sebou až kým nepocítite úľavu.

Jogové dýchanie

Úplný jogový dych začína hlbokým nádychom do spodnej časti brucha, pokračuje jedným dychom do pľúc a hrudníka a dokončí sa až v hrotoch kľúčnej kosti. Pri výdychu je postup opačný, vydychujeme postupne zhora nadol, posledné spľasne brucho. Na dýchanie sa úplne koncentrujeme, uvoľníme celé telo a snažíme sa v mysli predýchať aj bolestivé miesto. Tam kde je myšlienka, tam je aj energia, takto sa môžeme liečiť aj sami.

Masáže

Predovšetkým čínska tuina masáž, lymfatická masáž a reflexná masáž. Čínska tuina je tlaková masáž, ktorá vie výborne uvoľniť napätú krčnú chrbticu a trapézy, čím sa prekrví celá hlava. Lymfatická masáž, najmä kozmetická, dokáže odstrániť



toxíny z uzlín na hlave a často pomôže pri chronických migrénach. Reflexná masáž kdekoľvek na tele (ruky, nohy, chrbtica, ucho...) sa môže zamerať na presnú reflexnú plôšku hlavy a odstrániť tak nepríjemnú bolesť.

Pitný režim

Dostatok tekutín je pre náš organizmus veľmi dôležitý. Voda zásobuje všetky časti tela, dopĺňa krv do obehu a najmä vyplavuje odpadové látky von z tela. Ľudské telo obsahuje približne 60 % vody.

Čerstvý vzduch

Pobyt na čerstvom vzduchu prekysličí pľúca i krv, uvoľní myseľ pri napätí a dlhom pobyte napr. v kancelárii.

Aromaterapia

Medovkový éterický olej pomáha pri migréne, prechladnutí, podporuje trávenie a zlepšuje koncentráciu. **Rebríčkový éterický olej** upravuje menštruáciu, uľaví pri zápaloch dýchacích ciest a bolestiach hlavy a svalov. **Levanduľový éterický olej** lieči nespavosť, migrény a vysoký krvný tlak.

Vzácne kamene

Kamene očistíme pod prúdom čistej vody a použijeme na odstránenie problémov. **Ametyst** pomáha pri bolestiach hlavy, krčnej chrbtice a očí. Hladkáme ním hlavu od koreňa nosa, smerom dozadu až po krčnú chrbticu. **Jantár** zmierni bolesti hlavy pri predmenštruačnom syndróme, poruchách metabolizmu a hormonálnych ťažkostiach. Môžeme si ho vložiť do úst a jemne prevaľovať z boka na bok. **Smaragd** odstráni bolesti hlavy pri horúčkovitých ochoreniach. Priložíme ho na čelo a necháme pôsobiť. Po skončení terapie kamene znovu vyčistíme pod vodou.

KLINIKA ALTERNATÍVNEJ MEDICÍNY

V klinike Terra Medica liečime nielen následky, ale aj skryté príčiny ochorení. Na klienta nazeráme ako na celok, poskytujeme pomoc jeho telu i psychike. Naši špičkoví lekári a terapeuti pracujú bez liekov, pomocou alternatívnych metód, ku ktorým patria:

fytoterapia
biorezonancia
tradičná čínska medicína
akupunktúra
akupresúra
moxovanie
etikoterapia
masáže
homeopatia
Bachova kvetová terapia
zážitková terapia detí a dospelých



www.terra*medica*.sk



text a foto_ **Miroslav Kubečka**
Bratislava, Slovensko

Bonbóny

sladké jarné pokušenie

Gaštany v horkej čokoláde

POTREBUJEME:

- 20 uvarených a ošúpaných gaštanov
- 100 g horkej čokolády na varenie
- 30 g mletých pistácií
- 20 ks žltých hrozienok

PRÍPRAVA:

Gaštany polejeme roztopenou čokoládou, vrch prikryjeme kruhom, napr. z papiera tak, aby ostal neposypaný a zvyšok posypeme mletými orieškami. Na čisté čokoládové miesto na vrchu gaštana prilepíme hrozienko. Necháme vychladnúť.



Makovo-višňový batôžtek

POTREBUJEME:
- 4 pláty listového cesta na štrúdľu
- 100 g mletého maku
- 20 – 25 višní bez kôstok
- 1 vanilínový cukor (10g)
- 15 g kryštálového cukru
- 20 g masla, roztopeného
- 100 ml mlieka
- 1 vajíčko

PRÍPRAVA:
Maslo roztopíme a zohrejeme s mliekom. Z masla, mlieka, maku a cukru si vymiešame zmes na plnenie. Pláty cesta nakrájame na rovnaké štvorce cca 12 x 12 cm, do stredu vložíme lyžičku makovej zmesi a okolie potrieme vajíčkom. Rohy zlepíme a vytvoríme akýsi batôžtek, ktorý previažeme potravinárskou stužkou, ktorú po upečení odstránime. Pečieme v teplovzdušnej rúre na 150 °C asi 10 – 15 minút, alebo do zlatista.



Orechy v čokoláde s marcipánom

POTREBUJEME:
- 200 g marcipánu
- 45 – 50 ks lieskových orieškov
- 100 g mliečnej čokolády na varenie
- trocha posekanej keksovej drte
- 300 g cesta na vanilkové rožky

PRÍPRAVA:
Oriešky krátko povaríme v troške vody, vyberieme ošúpeme a nasucho ich opečieme. Polejeme roztopenou čokoládou a posypeme drťou. Obalíme v marcipáne a následne v cestíčku. Pečieme pri 150 °C asi 15 minút alebo do zlatista.

TELO vo forme



text _ Táňa Nitková foto_ Shutterstock

Štíhle telo, pevné krivky, zdravo opálená pokožka. Ideál krásy 3. tisícročia núti ženy, ktorým záleží na vzhľade, aby sa každú jarnú sezónu dali do tej najlepšej formy.

Je to vec génov, no najmä životného štýlu, ako vyzeráme po dvoch deťoch. Pravda je taká, že keď sa chceme cítiť dobre v plavkách, potrebujeme bezchybné telo. Ak ho nemáme, pomôže dobré sebavedomie a pár šikovných trikov. No trochu sebadisciplíny určite nezaškodí...

Na postoji záleží

Každá z nás by mala pre seba niečo dobré urobiť. Pár kíl navyše totiž pridáva na veku a ktorú z nás nepoteší, ak jej hádajú o päť rokov menej? Bez úpravy stravy a primeraného pohybu – ráta sa aj joga či tanec, to však nejde. Pomôžu aj dobré kozmetické prípravky a tiež správne držanie tela – hlavu a krk pekne ťahať nahor, plecia nadol, lopatky k sebe, brucho a zadok zatiahnuť a sústrediť sa na stabilitu v strede tela. Základom je však naštartovať metabolizmus a urobiť zopár úprav v spôsobe stravovania.
K tomu si treba nájsť príjemnú pohybovú aktivitu a využiť možnosti, ktoré ponúka kozmetický priemysel. Minimálne mesiac snaženia a budete sa cítiť aj vyzerať, ako by ste sa práve vrátili po štvortýždňovom zotavovacom pobyte. Potom už leto môže prísť aj na troch zamrznutých.

Trochu farby nezaškodí

Už len zlatistý odtieň pokožky spraví na vzhľade viacerých žien výrazný posun k lepšiemu. Nie nadarmo sa fitnesky natierajú samoopaľovacími prípravkami.



Hnedastý nádych dodá pokožke zdravší, pevnejší, a aj štíhlejší vzhľad, takže prečo nevyužiť trik z tuby? Ruky aj nohy pôsobia štíhlejšie, preto sa pri natieraní zamerajte najmä na problémové časti končatín – na vnútornú a spodnú stranu bicepsov a na stehná a lýtka. Ak nemáte odvahu, aby ste sa samoopaľovákmi ponatierala sama, objednajte sa vo svojom kozmetickom štúdiu či v niektorom dennom spa. Za vyskúšanie stojí aj tzv. tanning shower. Správnej aplikácii farby však musí predchádzať perfektný peeling, predovšetkým na lakťoch, kolenách a na členkoch, ale aj na chrbte, tvári či na prsiach.

Celulitída na muške

Väčšina žien si pred letom kontroluje stav pokožky na bokoch, zadku, bruchu a stehnách. Celulitída je však tvrdý oriešok a len krémovanie na ňu nezaberá. Začať treba stravou a pravidelným pohybom, potom k tomu pridať masáže, anticelulitídne a spevňujúce zábaly a doma pravidelné krémovanie. Tu je pár základných krokov: obmedzte solenie,

pretože nadbytok soli zadržiava v tele vodu, zredukujte sacharidy a pridajte viac bielkovín (bez mliečnych výrobkov), ktoré podporujú tvorbu kolagénu a pri chudnutí neuberajú zo svalovej hmoty. Nepite bublinkové nápoje, ani minerálky. Sodík v tomto smere nie je kamarát. Skúste očistné bylinkové čaje, veľa zeleniny a celozrnné pečivo. Verte, funguje to, treba byť len dôsledná. K tomu si každý deň naordinujte trochu pohybu – nemusíte sa dvakrát do týždňa zničiť v posilňovni, denne 30 minút doma či rýchla chôdza v okolí vášho domu – aj v sobotu a v nedeľu – urobí rovnako dobrú službu. Ostatok vyriešia masáže, lymfodrenáž a kvalitné high-tech anticelulitídne krémy s obsahom kofeínu, s extraktmi z citrusov či zo zeleného čaju. Za zmienku stoja aj telové kúry v salóne, ktoré využívajú aj prístrojové programy. Jedno sedenie však stačiť celkom určite nebude.

Pekný výstrih

Na poprsie by sa v predplavkovom období nemalo zabúdať. Aj keď sa dnes dá zoperovať všetko, netreba hneď radikálne riešenia, ktoré navyše nie sú najlacnejšie. Plný výstrih sa dá dosiahnuť aj farebným



trikom – pomocou bronzujúceho púdru sa dá veľkosť 75A rýchlo a bez bolesti zväčšiť na 75B. Dobrú službu urobia aj špeciálne spevňujúce prípravky na poprsie vo forme gélov, sér či krémov, a tiež špeciálne cviky proti neželanej gravitácii...



Instantné slnečníky

Slnko je úžasné, no treba si ho racionálne užívať, čo znamená pravidelne sa natierať slnečnými prípravkami s ochrannými faktormi. Jarné slnko, hoci je zubaté, dokáže narobiť problémy – vyvolá pigmentácie, svrbiace vyrážky. Ochrana je žiaduca každý deň – aj keď idete do práce, keď šoférujete či sedíte na káve meste. Nové UV filtre chránia DNA kožných buniek a znižujú tak škodlivé vplyvy UVA a UVB žiarenia. Zároveň pokožku ošetrujú – hydratujú ju a zjemňujú, prípadne jemne sfarbujú. Myslite na to, že všetky prehrešky si koža pamätá. Nech vám to raz nečakane nezráta! •

8 pravidiel pre letný make-up



text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Jedinečnosť leta súvisí s jeho hlavným elementom OHŇA oveľa viac, ako si uvedomujeme. S ľahkosťou hodíme za hlavu pracovné záležitosti a už sa vlníme v podmanivom rytme leta v ústrety žiarivému slnku, horúcemu piesku, teplej noci a lákavému pohľadu nášho letného flirtu (od mužného Flávia až po Petra odvedľa). Ale aby táto bezstarostnosť nepokazila vaše dobrodružstvá, ponúkame vám 8 základných pravidiel pre váš letný make-up.

1 OPAĽOVACÍ KRÉM

Aj keby vás pozval k vode samotný princ britského kráľovstva Harry, nech vás ani len nenapadne vyjsť z domu bez opaľovacieho krému. **Spálená pokožka = zničená a predčasne zostarnutá pokožka,** preto používajte opaľovací **krém s ochranným faktorom SPF 15 a viac.** Navyše sa nezabudnite každé dve hodiny, prípadne po kúpaní, opäť dôkladne natrieť. Každá hollywoodska herečka má vo svojej plážovej výbave **klobúk so širokou strieškou a veľké slnečné okuliare,** no a vy nie ste o nič horšie. Vedzte, že tým minimalizujete dopad slnečných lúčov na vašu tvár a zabránite tvorbe (nielen) očných vrások...





2 VODA, VODA, VODA ...A ZELENÉ SMOOTHIE

Ani najlepšia dekoratívna kozmetika vám nevyčaruje sviežu a mladistvú tvár, ak je váš organizmus chronicky dehydrovaný a rovnako aj vaša pleť. Príjem **2 až 3 litrov filtrovanej vody denne** je nevyhnutnou podmienkou pre správne fungovanie vášho metabolizmu, elimináciu toxínov a prevenciu tvorby jemných vrások (áno, sú to presne tie, do ktorých sa s veľkou radosťou zlieva váš make-up).

TIP: Celý proces hydratácie môžete podporiť aj pitím **zelených smoothies,** o výhodách ktorých sa môžete dočítať viac na predchádzajúcich stránkach nášho časopisu.

3 ČISTIŤ, TONIZOVAŤ, HYDRATOVAŤ

Práve v lete sa ukáže, ako ste sa po celý rok starali o svoju pleť. Platí, že: **množstvo make-upu, ktoré musíte naniesť je priamo závislé od kvality vašej pleti,** alebo inak povedané: čím viac toho dáte na tvár, tým viac toho bude v letných horúčavách z tváre stekať. Takže

si zopakujme dôležité kroky:
◆ zvyšky make-upu, potu a ostatných nečistôt **odstránime** pomocou pleťového mlieka, mydla alebo emulzie.
◆ pleť **tonizujeme** pomocou pleťovej vody (s alkoholom alebo bez).
◆ napokon **hydratujeme** tvár denným hydratačným krémom s ochranným faktorom SPF 15 a viac. Ak ideme na pláž alebo k vode, pridáme opaľovací krém, klobúk a slnečné okuliare.

TIP: Na čerstvo opálenú pokožku **NIKDY** neaplikujte píling ani žiadnu pleťovú masku. Spálenú pokožku zľahka opláchnite vodou a ošetrite **produktmi** s obsahom panthenolu, Aloe vera či Nechtíka lekárskeho.

4 PEKNÉ PERY

Pery, ktoré denne spravia asi pätnásťtisíc pohybov, potrebujú počas leta kvalitnú starostlivosť. Keďže ich nechránia mazové žľazy ani žiaden film z tuku či vody, je dôležité, aby sme ich aspoň **raz týždenne zľahka premasírovali** suchou zubnou **kefkou** a **denne hydratovali** kvalitnou hydratačnou tyčinkou s faktorom SPF 15 a viac.



TIP: Odložte v lete odložte mastné a ťažké rúže a používajte ľahké lesky na pery prípadne rúže s hydratačnou zložkou v odtieni čerešne alebo maliny.





5 VODEODOLNOSŤ

Skôr, ako vám vysoká vlhkosť vzduchu, letný dážď alebo voda z bazéna dokážu zničiť očný make-up a urobiť z vás príbuznú medvedíka panda, kúpte si koncom jari kvalitnú vodeodolnú dekoratívnu kozmetiku. Na začiatok určite investujte do čiernej **vodeodolnej mascary** a čiernej **očnej ceruzky** prípadne do tekutej **očnej linky.** Všetko s heslom "waterproof".

6 ODĽAHČITE MAKE-UP A PRIDAJTE PRIMER

Leto je perfektným časom, kedy treba staviť na tzv. "nahé" líčenie. Siahnite po **ľahších a rozjasňujúcich formulách make-upu** alebo si vyberte **tónovaný hydratačný krém** (tzv. tinted moisturizer) v správnom odtieni – t.j. o odtieň až dva odtiene tmavší ako je váš make-up na zimu.

TIP: Ak potrebujete predísť tomu, aby vám make-up stekal po tvári, použite silikónovú podkladovú bázu tzv. primer, na ktorú sa váš make-up doslova "prilepí". V každom prípade otestujte primer vopred, kvôli možnej alergii, na malom kúsku pokožky, skôr ako ho nanesiete na celú tvár.

7 MAJTE LESKLÚ PLEŤ POD KONTROLOU

Nič nevyzerá na dovolenkových fotkách horšie, ako tri pekné tváre vašich kamarátov a jedna s pleťou lesklou ako diskoguľa. Áno, každá máme pár takých záberov. Ale aj tento problém vieme vyriešiť. V prípade že máte na tvári make-up, použite **jemné papierové servítky,** ktoré si zľahka popritláčajte na tvár a pridajte jemný poprašok **rozjasňujúceho púdru.** Ak nemáte make-up, tak si jemne pretrite tvár **vlhčenými, neparfumovanými obrúskami.**

8 LÍČKA

Pamätajte si, že práškové zloženie produktu a pot nie je dobrá kombinácia. Namiesto toho siahnite po ich **krémovej alebo gélovej verzii** - stačí malé množstvo jasne ružovej, marhuľovej či koralovej farby, správne umiestnenej a rozotretej, a voilà - vzniká krásny efekt, ktorý **pleť otvorí a rozžiari.**

TIP: To isté platí aj pre očné tiene; volíme radšej krémovejšiu konzistenciu a jemné a neutrálne farebné odtiene.

AKO NARÝCHLO VYKÚZLIŤ PEKNÝ LETNÝ MAKE-UP?

Predstavte si, že idete domov z pláže alebo z jazera, keď vám zazvoní telefón a vy sa narýchlo musíte vychystať na party, na rande či na večeru s priateľmi.

TIP: Práve v lete by ste mali mať vždy poruke aspoň túto základnú výbavu pre rýchly make-up: vlhčené neparfumované obrúsky, tónovaný hydratačný podkladový krém, lesk na pery a vodeodolnú mascaru. Tie náročnejšie dámy si môžu do kabelky pridať aj primer – silikónovú podkladovú bázu, korektor, krémovú lícenku, púder, tiene krémovej konzistencie a čiernu očnú ceruzku.

Ako prvé vždy očistite svoju pleť vlhčenými obrúskami alebo vodou; jemne hydratujte. Ak máte pri sebe primer, zľahka ho aplikujte na celú tvár. Chvíľu počkajte a naneste korektor priamo na prípadné problematické miesta a potom tenkú vrstvu make-upu. Pamätajte si, že naším cieľom nie je prekryť tón pleti, chceme len vyrovnať prípadné nerovnosti pokožky a zjednotiť jej celkový tón. Skontrolujte, či vám prekrytie problematických miest vyhovuje a prípadne znovu naneste korektor. Ak sa rozhodnete pre krémové "líčka", toto je správny čas kedy ich naniesť. Stačí malé množstvo farby na líca, ktorú prstami dôkladne rozotrite do stratena.
Ak je vaša pleť v dobrom stave, môžete vynechať aplikáciu primera a korektora. Naneste len veľmi jemnú vrstvu make-upu a prejdite priamo na líčka.

Ak ste s aplikáciou farby na líca spokojné, chvíľku počkajte a naneste jemný poprašok púdru ľahkej konzistencie. Prejdite k očiam – ak chcete, môžete naniesť očné tiene krémovej konzistencie, no nemusíte. Dobre umiestnená očná linka a dve vrstvy vodeodolnej mascary dokážu urobiť zázraky. Na pery naneste ľahký hydratačný rúž alebo lesk na pery a vyrazte v ústrety letnej noci...

Milé dámy, nech už sa toto leto chystáte brázdiť svetom alebo ho stráviť na jazere za mestom, verím, že bude jedinečné a neopakovateľné a naše rady vám k tomu aspoň čiastočne pomôžu. Neviem ako vy, ale ja sa na to svoje už veľmi teším :) •



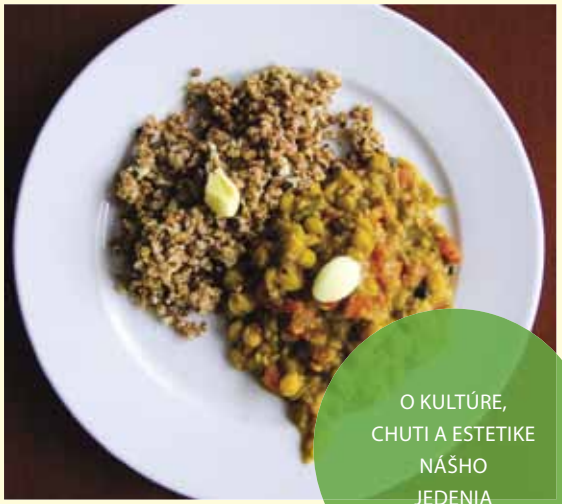
• Stravovanie

JEDLO TROCHU INAK

JEDLOZNAČNE

Projekt Jedloznačne vznikol s cieľom preskúmať slovenskú kuchyňu a nájsť v nej zabudnuté postupy, recepty, chute či kombinácie surovín a ingrediencií.

Našinec či cudzinec by pri pohľade na menu bežnej "slovenskej" reštaurácie mohol nadobudnúť všelijaké dojmy, ale ťažko by sa dopracoval k tomu, že slovenská kuchyňa je kuchyňa bohatá na chute, suroviny rastúce, či pasúce sa v tak rozmanitých oblastiach ako sú vysoké hory na severe a strede Slovenska, či úrodné nížiny nášho juhu, alebo postupy, ktoré nijako nezaostávajú za štandardmi stredoeurópskych kuchýň. Berúc si inšpiráciu z projektov ako je Slowfood, či New Scandinavian Cooking, sme sa rozhodli s nadšením **testovať a inovovať rôzne ingrediencie** a recepty, na ktoré naďabíme, a výsledky budeme prinášať v nepravidelných blogových výstupoch na našom blogu (www.jedloznacne.blogspot.sk), či na našej webstránke. Ak vás zaujali naše myšlienky, dajte si náš blog do RSS, alebo dajte "like" na našom facebookovom profile: **www.facebook.com/Jedloznacne.**



O KULTÚRE, CHUTI A ESTETIKE NÁŠHO JEDENIA

• **www.jedloznacne.sk**

• Zdravie a krása

CELULITÍDA POD LUPOU

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA MÁ NA CELULITÍDU ÚČINNÝ RECEPT



• **www.terramedica.sk**

Iste už máte skúsenosť, že samotné cvičenie a držanie diéty nedokážu celulitídu odstrániť. Západná medicína dokonca nepokladá celulitídu ani za chorobu, skôr len za estetický nedostatok, ale z pohľadu tradičnej čínskej medicíny je to už prejav nerovnováhy v organizme. Či sa drsná pokožka ukáže len vtedy, keď si chytíte kožnú riasu alebo zreteľne vidíte pomarančovú kožu, **anticelulitídna terapia** na Klinike alternatívnej medicíny Terra Medica bude pre vás prínosom. Výrazné zlepšenie je možné dosiahnuť aj keď celulitída postihuje celú kožu stehien a zadku, beznádejné nie sú ani prípady štvrtého najťažšieho štádia s mnohopočetnými väčšími uzlíkmi a priehlbinkami, s opuchom a bolestivosťou na dotyk. **Potrebná je diagnostika podľa tradičnej čínskej medicíny** a 10 až 15 terapií. Bylinné odvary a špeciálne masážne techniky dokážu pomôcť organizmu nájsť stratenú rovnováhu, doplniť a rozprúdiť Čchi a krv a pomôžu odstrániť uložené toxíny z hlbších vrstiev kože. Výsledkom je **zharmonizovanie a ozdravenie celého organizmu.**

• Štíhla línia

CHUDNITE ZDRAVO

KETOGÉNNA DIÉTA PO NOVOM

Ak vás trápia nejaké kilá navyše, možno ste už počuli o ketogénnej bielkovinovej diéte.

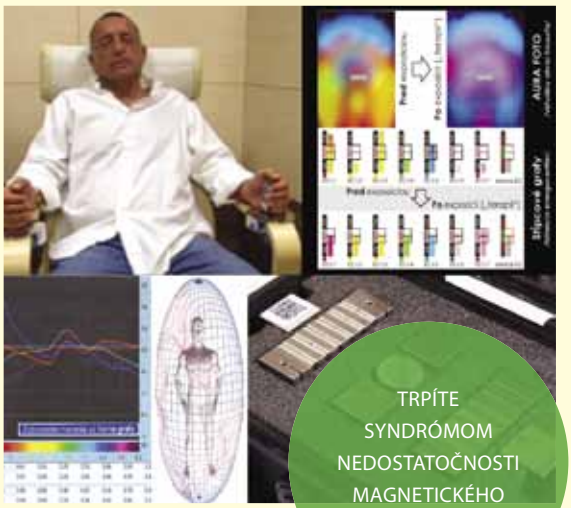
V organizme navodí špeciálny metabolický stav, v ktorom si telo pri redukcii hmotnosti dominantne vyberá spaľovanie tukov a zachovanie svalovej hmoty, čo okrem iného umožní redukciu celulitídy a spoľahlivo zabráni jo-jo efektu. Klinika alternatívnej medicíny Terra Medica teraz ponúka túto diétu ako špeciálny program: **Redukcia hmotnosti pod odborným dohľadom.** Program zahŕňa špeciálnu vstupnú analýzu, súčasťou ktorej je vyšetrenie na prístroji InBody zhodnotené odborne vyškoleným terapeutom, meranie tlaku, odber krvi pre stanovenie rizika metabolického syndrómu, vyšetrenie na prístroji Max Pulse a podrobné stravovacie pokyny. Ide o jednoduchú, bezpečnú a v praxi overenú metódu redukcie telesnej hmotnosti, ktorej princípom je proteínový program zdravého chudnutia v štyroch fázach. Samozrejmosťou sú pravidelné kontroly v dvojtýždňových intervaloch s rôznymi bonusmi.



• **www.terramedica.sk**

• Alternatívna medicína

HARMONIZÁCIA BIOPOĽA



TRPÍTE SYNDRÓMOM NEDOSTATOČNOSTI MAGNETICKÉHO POĽA?

• **0948 098 933 | www.ichc.sk**

Opakované bolesti hlavy, bezdôvodná nespavosť, pocit nedostatku energie, malátnosť, pretrvávajúce bolesti chrbta či oslabená imunita trápia čoraz väčšiu skupinu ľudí.

Tak, ako Zem má svoju magnetosféru, tak aj každý živý organizmus má svoj **biomagnetický obal.** Jeho narušenie má za následok stratu rovnováhy a prispieva k vzniku civilizačných ochorení. Veľmi efektívnu a neinvazívnu možnosť zlepšenia tohto stavu ponúkajú regeneračné a rekondičné zariadenia **I-CH-C regenerátor** a **ID regenerátor.** Vznikli na základe konceptu Hexagramového zobrazovača a spájajú v sebe poznatky kvantovej fyziky, biofyziky a starej čínskej filozofie – sú 3D vyjadrením Knihy premien I-Ching. Obe zariadenia sú prioritne určené na postupnú negáciu syndrómu nedostatočnosti magnetického poľa. Regenerátory dokážu v priebehu niekoľkých minút pozitívne ovplyvniť biopole človeka a tým aktivovať automatický samoliečebný proces a energetické procesy vo vnútri tela sofistikovaným pôsobením na jednotlivé energetické dráhy.

• Duchovný rozvoj

CEZ OKNO, NOVÉ!

„Niečo sa deje.“ Internetový denník cez-okno.net má celkom nový dizajn a projekt sa posunul zasa o kus ďalej. Väčšia prehľadnosť, prepracované menu, sympatickejší dizajn... Aj po obsahovej stránke nastali na portáli zmeny. Autori vytvorili ešte väčší priestor pre **videospravodajstvo** – nájdete tu množstvo nových reportáží a rozhovorov. Portál intenzívnejšie monitoruje kultúru na Slovensku i v Čechách, navyše ponúka profily a medailóny osobností zo sveta alternatívnej medicíny a duchovného rozvoja.

Jednoducho, viac výprav za poznaním. Televízne spravodajstvo nájdete na spravycezokno.net, na samotnom portáli si môžete prečítať až **7 tisíc zaujímavých článkov.** Zdravie, alternatívna medicína, mystika, spiritualita, ezoterika, ale aj záhady a iné civilizácie... cezokno.net prináša progresívny a celkom nový pohľad na veci, ktoré sa dejú okolo nás. Kliknite si a čítajte. Navyše, súčasťou portálu je už aj **e-shop** s množstvom vecí pre zdravie a pohodu. Viac na shopcezokno.net.

ZNÁMY INTERNETOVÝ PORTÁL V NOVOM DIZAJNE, S EŠTE LEPŠÍM OBSAHOM!



• **Andrea Vozárová, moderátorka spravycezokno.net**

• Zdravie

JEDLO AKO LIEK

Už sedem rokov funguje v Bratislave Zdravíčko, makrobiotická a vegetariánska jedáleň, v ktorej sa môžete rýchlo a najmä zdravo najesť. Mnohí zasvätení ju určite poznajú z bratislavskej Petržalky, v priebehu posledného roka ju však majiteľka Gabika Žlebeková presťahovala bližšie k centru – do budovy Fresh Marketu. Teraz môžete ochutnať vegetariánsku a makrobiotickú kuchyňu kúsok od Polusu, od pondelka do piatku, od 11.00 do 17.00 hod. Princípom prípravy jedál v Zdravíčku je harmonická strava zo zeleniny, strukovín a rastlinných produktov. Vyvážené a plnohodnotné stravovanie je pre naše telo tou najlepšou prevenciou a zároveň liekom. Poskytuje ochranu pred chorobami a negatívnymi vonkajšími vplyvmi. Je to cesta posilnenia a harmonizácie nášho tela i duše, aj našich myšlienok a skutkov. Málokto z nás má dnes dostatok času na prípravu zdravého jedla. Vďaka Zdravíčku si však môžeme dopriať aspoň vyvážený a plnohodnotný obed z prirodzených zdrojov energie. V rámci programu, ktorý Zdravíčko ponúka, nájdete aj kurzy varenia a zaujímavé prednášky.



MAKROBIOTICKÁ STRAVA JE DOMÁCA LEKÁRNIČKA.

• **www.dobrastrava.sk**

POHYB A RELAX

Cvičenie a zdravé stravovanie je dnes životným štýlom. Vyváženosť duševnej a fyzickej stránky je pre človeka mimoriadne dôležitá.

Hlave ľudia v strednom a vyššom veku, ktorí majú sedavé zamestnanie a nedostatok pohybu, sa potrebujú udržiavať v kondícii. Ak ste v posilňovni nováčikovia, naši osobní tréneri vám radi zostaviť tréningový plán a jedálniček.

POĎTE DO TOHO S NAMI!

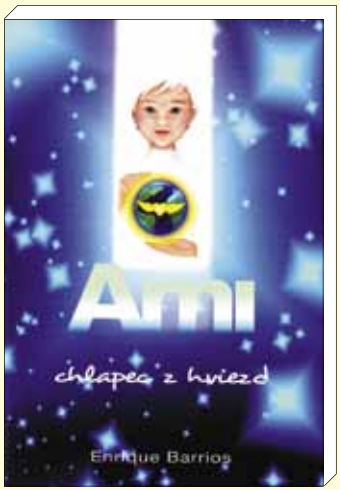


- Aerobik
- Fitnes
- Squash
- Osobný tréning
- Circle tréning
- Schwinn cycling
- Stolný tenis
- Solárium
- Sauna
- Masáže
- Poradenstvo
- Vypletanie rakiet

- Tomášikova 30, budova OMNIA
- Zochova 8, Bratislava

0911 850 755 | www.**fitrelax**.sk

fitRELAX
ŠPORTOVÉ CENTRÁ



• Enrique Barrios

AMI, CHLAPEC Z HVIEZD

ANCH BOOKS | 2012

Enrique Barriosa už od mladosti jeho nepokojná duša viedla k neustálemu poznávaniu nového na cestách po všetkým kútoch sveta. V polovici 80-tych rokov však objavil svoje skutočné poznanie – zakúsil stav Najvyššej vesmírnej reality a tento zážitok rozšíreného vedomia bol podnetom pre jeho ďalšiu tvorbu. Jej ústrednou témou je láska ako na najmocnejšia vesmírna sila a stvoriteľka všetkého.

Kniha o Amim je písaná v ľahkom a zábavnom štýle ako dobrodružný sci-fi príbeh, ale jej hlboké posolstvo je prístupné každému čitateľovi bez ohľadu na vek a náboženské vyznanie. Láska je predsa prvotným zdrojom každého náboženstva. V knihe sa stretávame s rozprávačom príbehu – malým Pedritom – ktorý sa stane svedkom pristátia Amiho na brehu mora a týmto začína fantastická cesta spoznávania nového videnia nášho sveta očami mimozemšťana. Z počiatočného strachu a nedôvery sa postupne vyvíja skutočné priateľstvo. Cez bezstarostné pobehovanie a šantenie po pláži sa vo vzájomných rozhovoroch obaja chlapci dostávajú k hlbším otázkam dobra a zla, vnímania krásy či povahy ľudstva a života na Zemi. A pri tom všetkom Ami nezabúda zdôrazňovať silu lásky, ktorá formuje „ich" vnímanie sveta. Lásky k ľuďom, k prírode i k sebe samému, vďaka čomu „mimozemšťania" vidia krásu aj v tých najobyčajnejších veciach okolo. Ami učí Pedrita vidieť veci obdobným spôsobom. Tak ho naučí žiť v prítomnom okamihu, nerobiť si zbytočné starosti a dokonca ho zoberie na výlet na lietajúcom tanieri, aby svet pozemšťanov videli z nadhľadu. Snáď, aby niektoré veci bolo takto možné vidieť zreteľnejšie... Spolu obletia svet a pozorujú ľudí žijúcich vo svojich životných „mikrobublinách" a zamotaných vo svojich vlastných životoch. A opäť je to pre Pedrita cenná lekcia.

V druhej časti knihy sa obaja chlapci dostávajú na planétu Ofir. Tú obývajú pozemšťania, ktorí unikli skaze pred mnohými tisíckami rokov. Snáď išlo o obyvateľov bájnej Atlantídy... Život na Ofire je svetom, v ktorom vládne láska, súdržnosť a úplná sloboda a Pedrito tak vidí všetko to, o čom mu Ami rozprával. Všetko sa deje v znamení okrídleného srdca – symbolu povznesenej a slobodnej lásky, ktorá prekonáva všetky hranice a prekážky.

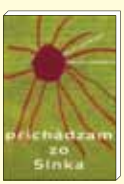
Všetko, čo je založené na láske, priateľstvo či partnerstvo, rodina či spoločenstvo, individuálne duše či celé ľudstvo, bude pretrvávať v bezpečí, prekvitať a prinášať ovocie a nikdy nezanikne... Toto naučil Ami Pedrita počas jednej vzrušujúcej noci.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









• Thomas Hylland Eriksen

SYNDRÓM VEĽKÉHO VLKA

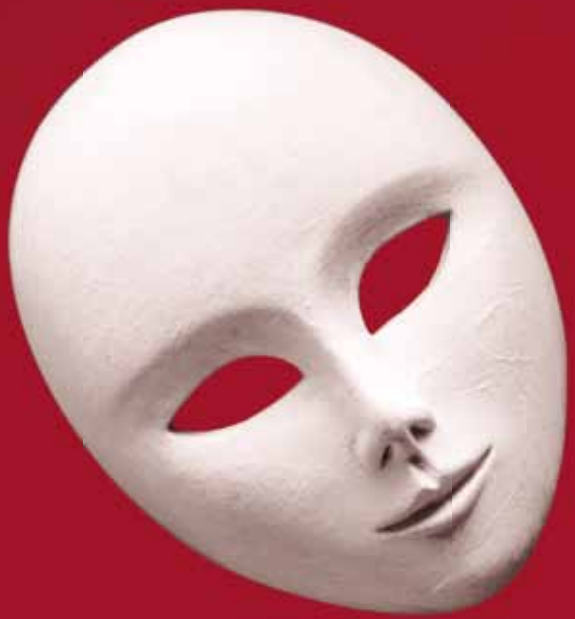
HĽADANIE ŠŤASTIA V SPOLOČNOSTI NADBYTKU

Společensko-ekologická edice Nakladatelství DOPLNĚK | 2010

Vydajte sa na vzrušujúcu cestu za pochopením podstaty hľadania ľudského šťastia a odhaľte príbeh o tom, **prečo sme dnes oveľa menej šťastní, hoci máme oveľa viac, ako kedykoľvek predtým**. Eriksen vám bude svojou knihou dobrým sprievodcom na tejto ceste. A pustite si k tomu trebárs soundtrack k filmu „Do divočiny" (Into the Wild) od Eddieho Veddera. Keď Eriksen hovorí o tom, že žijeme v podivuhodnej dobe, má na mysli niečo iné ako len neistotu vo vzťahu k budúcnosti. My, ktorí máme to šťastie a patríme ku globálnej strednej triede, sme sa nikdy nemali tak dobre, ako sa máme teraz. Napriek tomu sa neustále sťažujeme. Niektoré výskumy ukazujú, že ľudia v Indii, Mexiku či Vietname sú rovnako spokojní ako my, napriek tomu, že po materiálnej stránke sú oveľa chudobnejší. A tak je na mieste otázka: **Čo je potrebné na to, aby sa človek mal dobre a prečo nám nie je lepšie, ako nám je?** Máme predsa všetko, patríme k najbohatšej pätine ľudstva, k tým dvadsiatim percentám, ktoré spotrebovávajú osemdesiat percent zdrojov. A napriek tomu všetkému sa sťažujeme. O šťastí a kvalite života si každý niečo myslí, ale asi nenájdeme dvoch ľudí, ktorí by mali rovnaký názor. Je teda veľa dôvodov pristupovať k tejto téme s otvoreným srdcom. A o čom vlastne je celá metafora s vlkom? Rozprávkový vlk sa každý deň snaží chytiť, uvariť a zjesť tri malé prasiatka, ktoré žijú v lese, kúsok od neho. Spriada plány, nastavuje pasce a trpezlivo číha na miestach, kam prasiatka často chodievajú. Keď sa mu to nakoniec podarí a prasiatka sa začínajú variť v kotle a zdá sa, že skončia na tanieri, spýta sa to najbystrejšie: „No, zlý vlk, a čo budeš robiť zajtra?" V tom vzácnom záblesku sebauvedomenia vlkovi dôjde, že celý zmysel jeho existencie je založený na sne o polapení, zabití a uvarení troch malých prasiatok. A ten sen sa končí ich chytením a zjedením...

Kniha však nie je len rozprávkovou metaforou. **Eriksen ide vo svojich úvahách ďalej a hlbšie – narába s ekonomickými či sociologickými veličinami, hľadá odpovede na otázky o ľudskej prirodzenosti, o zdanlivom či reálnom luxuse v našich životoch a predovšetkým hovorí o ľudských snoch.** Netýkajú sa vlastne všetky sny onoho bájneho ŠŤASTIA? Úvahy o sociálnej nerovnosti, pluralizme, klesajúcej hraničnej užitočnosti, bohatstve, peniazoch, dostatku... o ambíciách, dôvere, či spravodlivosti určite súvisia s ľudským šťastím. Čo nás však čaká ďalej? Nadbytok nám neprináša šťastie, zdá sa, že šťastný život nám uniká rovnako ako v dobách chudoby a nedostatku. **Možno to nebude trvať dlho a spoločnosť nadbytku bude prekonaná a my na ňu budeme spomínať ako na veľmi pohodlnú, avšak slepú uličku vývoja**. Kým sa dostaneme do tohto bodu, musí sa celá spoločnosť vydať na lov prasiatok. Napadlo aj vás, či Eriksen chcel skutočne vo svojej knihe nájsť odpoveď na otázku, čo je podstatou ľudského šťastia? Nestratil by tým jeho „sen" zmysel? Uvažujme spolu s autorom, inšpirujme sa inými ľuďmi v iných krajinách, pýtajme sa sami seba a snažme sa porozumieť svetu v nás i okolo nás, Vydajme sa na cestu za vlastným šťastím. Nikto iný to za nás neurobí.

EGO



„PRÍČINOU VŠETKÉHO NEŠŤASTIA A ZLA NA SVETE JE EGOIZMUS. VIEME O TOM, A PREDSA NÁM TO NEBRÁNI V PESTOVANÍ VLASTNÉHO EGOIZMU."

(Ernest Hemingway)



text_ Liana Meszárosová
web_ www.revoluciavedomia.sk
foto_ imagebank

Ego je našou prirodzenou súčasťou, a predsa len istou ilúziou. Ego je spoločnosť – ego nie ste vy. Na prvý pohľad to znie čudne, ale je to fakt. Počas nášho života sa najviac stotožňuje so strachom a mocou. Ego je vo svojej podstate schizofrénne. To je aj jediné „peklo" ktoré existuje. Tvorí dualitu, v ktorej dnes musíme nájsť jednotu a harmóniu.

Keď sa narodí dieťa, nemá ego také, ako ho poznáme. Nepoužíva ho ešte vedome, neuvedomuje si samo seba, využíva ho iba na svoje potreby – automaticky. Keď potrebuje jesť – plače. Keby nemalo ego, bolo by si vedomé toho, že je prítomný nejaký hlad, ale nerobilo by nič preto, aby ho nasýtilo. To, že ho využíva podvedome, dokazuje aj fakt, že dieťa najskôr začne volať samé seba v tretej osobe. Nepovie: „Ja som hladný," ale „Teo je hladný." Vidí, že mu tak každý hovorí, tak to bude asi on. Lenže potom prídu rodičia, spoločnosť, a začnú mu vysvetľovať, že sa hovorí: „JA som hladný." A to je základný pilier iluzórneho ega, ktoré nám spôsobuje viac problémov ako radosti. Začína sa hra s názvom: **JA**. A od toho momentu sú do nás vkladané iba informácie zvonku. Najskôr sú to programy rodičov, neskôr učiteľov, profesorov, kamarátov... kohokoľvek. Dieťa ani nemá čas hľadať svoju identitu a vlastne na to nemá ani právo, veď je predsa „iba" dieťaťom...

Najobľúbenejšou otázkou je jednoznačne: čím chceš byť? Od detstva (bojujete) sa stretávate s tým, že by ste sa mali niekým stať. **Nikto vám nepovie, že ste dokonalí takí, akí ste.** V deťoch chcú rodičia často vidieť seba a všetko, čo kedy nedosiahli. Svoje zdeformované ego vkladajú do svojich detí. A samozrejme fakty! Umelý intelekt. Nerozvíja sa inteligencia, ktorá je prirodzenosťou každého dieťaťa, ktorá sa prejavuje hravosťou, kreativitou, spontánnosťou... **Boli by ste veľmi prekvapení, keby ste deťom dali takzvanú slobodu, ako prirodzene by sa vyvíjali.** Pretože dieťa je najbližšie k zdroju, je také čisté a nevinné, akí by sme mali byť všetci...

Vytvorili sme spoločnosť, v ktorej nie sme akceptovaní, keď sme sami sebou, a tak sa silou-mocou snažíme byť niekým iným. Ego je myseľ. Myseľ nie je prirodzená inteligencia. Ego – myseľ, sa nachádza vždy v minulosti alebo v budúcnosti. Ak existuje v prítomnosti, stráca sa, nie je. V prítomnosti je totiž využívané presne tak, ako by sa malo, ak ho chceme používať účelovo. Inak pôsobí deštruktívne. Stráca sa v láske, v ohrození života alebo vo vnímaní krásy. Ego predstavuje strach, a ten existuje opäť iba na základe minulosti. Ak by ste nemali v sebe všetky tie nemožné programy, čo všetko sa môže prihodiť, tak by ste ani nemali dôvod sa strachovať. Ak by vo vás celý život niekto

nevytváral pocit menejcennosti, nemali by ste dôvod vyhľadávať neustálu pozornosť a túžbu po moci. **Ak by ego nebolo spoločnosťou, tak by ste nemali problém byť kedykoľvek so sebou šťastní bez ohľadu na akékoľvek okolnosti, pretože je to váš prirodzený stav.** Ak by vás stále neporovnávali, nemali by ste potrebu mať viac a viac... čohokoľvek. Keby vám dovolili byť samými sebou, necítili by ste umelé ambície, ale robili by ste veci pre radosť! Tak ako deti! Bezdôvodne. Dieťa netrpí depresiami, pretože jeho/našou absolútnou prirodzenosťou je blaženosť. Ego v tejto súčasnej podobe predstavuje ten najväčší problém! Paradoxne je však potrebné si ním prejsť, aby sme pochopili, že je to jediné „peklo", ktoré existuje. **Každý z nás vyjde na vrchol svojho ega, aby ho potom mohol rozpustiť. Inak by sme ten rozdiel ani nemohli spoznať.**

V podvedomí každý vie, že tie každodenné pózy nie sú jeho prirodzenosťou. Ľudia sa preto bránia rôznymi spôsobmi. Potrebujete uniknúť sami pred sebou. Vypnúť hlavu – ego, ľavú hemisféru, jednoducho, i keď mnoho ráz nezdravo, nasilu tzv. prepnúť na pravú stranu. Robiť všetko, čo sa vám zachce s výhovorkou: Bol som opitý. V pravej hemisfére sa nachádza aj naša emocionálna pamäť t. j. aj potláčané pocity. Preto idú všetky za prítomnosti omamných látok von.

Ak neviete čeliť realite so všetkými jej následkami, je tu ešte jeden najčastejší prípad úniku – choroba. Nájdete veľa ľudí, ktorí, aj keď si to možno neuvedomujú, sú radi chorí. Majú stálu výhovorku, čo všetko nemôžu robiť, lebo sú chorí, a vlastne im to vyhovuje. Opäť je to najmä hra ega o vysokej potrebe pozornosti. Či už je to pozornosť doktora alebo rodiny, konečne sa vaše ego cíti dôležito! Ak človek nemôže čeliť realite, nenesie za ňu zodpovednosť. Je to spôsob, akým sa ego chráni, pretože je to jednoduchšie. Ego je veľmi primitívne, tak ako naše momentálne bytie, ktoré je na ňom založené.

Čím ďalej, tým viac ľudí trpí psychickými poruchami, bohužiaľ si ich vytvárajú v prvom rade sami. **Ak sa hodinu denne nevenujete sami sebe – meditácii alebo športu, ste zodpovední za svoje neurózy.** Vyhľadáte psychológa a tešíte sa z jeho pozornosti. Začnete byť od neho dokonca závislí, pretože nikto vám tak dobre nerozumie. Psychoanalytik v dnešnom ponímaní je najmä profesionálny poskytovateľ pozornosti. Absolútny podporovateľ vášho ega, nie vašej totálnej prirodzenosti. Hlavne aby ste sa čo najskôr zaradili opäť do davu! Sami dobre viete, že nie je problém poradiť niekomu cudziemu. Znamená to, že ak sa na celú situáciu dokážete pozrieť s odstupom, vidíte riešenie oveľa ľahšie. Dnes riešite všetko a všetkých okrem seba. **Naučte sa v prvom rade sledovať samého seba. Ako keby to bol niekto iný, kto za vás koná.**

Pozorujte sa, zapisujte si myšlienky a uvidíte, koľko smetí v sebe nosíte. Pozrite sa úprimne na svoj život, preberte si ho krok po kroku. Ak budete k sebe naozaj úprimní, uvedomíte si absurdnosť všetkých situácií, ktoré ste si vytvorili najmä sami, koho a čo všetko ste tolerovali, keď vám to robilo aspoň na chvíľu dobre, ako ste sa sami zachovali v rôznych nečakaných situáciách, vzťahoch, v práci... a už vám to nedá, aby ste vynášali akékoľvek súdy o druhých. Pozrite sa na seba – kriticky!!! Vždy začínajte od seba prosím.

Najúčinnejšou technikou na pokorenie ega je hra s názvom „zrkadlo". Všetko, čo vám na druhých skutočne vadí je vaším zrkadlom a poukazuje na to, čoho by ste sa mali zbaviť vo svojom vnútri. Akokoľvek tomu nechcete veriť, je to tak. Väčšinou však, paradoxne, daný vzorec správania sa uplatňujete k niekomu úplne inému, takže si to ani neuvedomujete. Buďte ako sochár, ktorý iba odstraňuje hlinu, aby vznikla nádherná socha. Prepracujte sa opäť k svojej nevinnosti, z ktorej pochádzame a ku ktorej sa vraciame. **Ak zo seba odstránite všetko, čo už k svojmu ďalšiemu vývoju nepotrebujete, znovu začnete byť sami sebou.**

Spoločnosť vás v tom nikdy nebude podporovať, tá potrebuje ego, pretože ona sama ním je. Nebude za svoju vraždu, nikdy! Je to pre ňu dokonca vrcholne nebezpečné, pretože ak sa vrátite k svojej podstate, už nikdy sa nenecháte viesť ako dobytok. Nezamieňajte si však narcizmus a sebalásku! Strata ega zo začiatku „bolí", bojuje s vami veľmi silno, ale je to len ilúzia, s ktorou ste sa identifikovali. Keď skutočne zmizne a vy začnete vnímať, kto naozaj ste, pocítite tú pravú radosť! Uvedomenie si samého seba skutočne spôsobuje nirvánu.

„Osvietenie" nie je nič iné ako psychologická samovražda vášho spoločenského ega. Nemôžete sa k tomu donútiť a ani sa priveľmi snažiť. Ak sa vydáte na cestu poznania, jednoducho sa to zrazu stane a vy pocítite neskonalú blaženú radosť – bez príčiny. Nemajte z toho strach, aj ten je iba hrou vášho ega.

V skutočnosti neexistuje. Je len na vás, ako ďaleko ho pustíte. Okamžite prepnite na iný program – tak ako v televízii. Chcete pozerať svoj vlastný program s názvom strach? Prepnite! Rýchlo zamestnajte myseľ niečím iným, najlepšie novým a nečakaným. Vnímajte prítomnosť vo svojom celku.

Toto celé neznamená, že stratíte sami seba – práve naopak! Prvýkrát sa naozaj nájdete. Budete existovať v harmónii so všetkým, len sa vás už nič zbytočne nedotkne. Nájdete svoj stred a už vás nikto a nič nebude ovládať. Ak sa vám ten ľadovec z ega podarí rozpustiť, neznamená to, že budete zrazu príliš skromní či jednoduchí. **Človek, ktorý tento stav dosiahne nie je ani skromný, ani arogantný; je prosto sám sebou... vo všetkej kráse, ktorú v sebe po celý čas nosí...**

JASNOVIDEC

OČAMI JOZEFA BUKAIA

Veľmi by som chcela otehotnieť, splní sa mi tato túžba? Tiež uvažujem o zmene zamestnania. Mam pocit, že by som mala úplne zmeniť druh prace, podarí sa mi to?
Elena, 40 rokov

Milá Elenka,
pociťujem u vás akési zvláštne zábrany. Akoby niečo vnútri vás bránilo tomu, aby ste otehotneli. Možno to navonok chcete, ale vaše podvedomie je zatiaľ proti... Ak naozaj chcete otehotnieť a porodiť zdravé bábätko, nezaobíde sa to bez pomoci odborníkov, tiež by ste mohli viac pracovať na svojej vlastnej energii a vitalite. Pokiaľ začnete intenzívne riešiť veci v sebe, ale aj všetko, čo je okolo vás, a začnete kooperovať s lekármi, potom môžete bábätko mať, dokonca vidím ako prvorodené dievčatko. Čo ma však mätie je fakt, že pri vás nevidím fixného partnera. Akoby tam bol a zároveň nebol. A to je možno tá kľúčová téma, na ktorej treba popracovať. Popri všetkých týchto zásadných otázkach vnímam zmenu zamestnania ako druhoradú. Držím vám palce!

Takmer tri roky som sama bez partnera. Aj keď mám skvelú rodinu a prácu, stále sa cítim sama. Snažím sa nemyslieť na to a venovať sa iným veciam, ale nie vždy sa mi to darí. Chcela som sa spýtať, kedy stretnem partnera, s ktorým budem opäť šťastná.
Petra, 29 rokov

Petra,
ste stále v rovnakom kolotoči a práve tento stereotyp, v ktorom žijete, je najväčšou prekážkou v tom, aby ste si našli partnera. Vidím však u vás akúsi školu, alebo vzdelávací kurz, na ktorý buď už chodíte, alebo budete chodiť. Aj vďaka tomu sa budete mať možnosť načas odosobniť od bežného prostredia a života, ktorý žijete. Je možné, že práve to bude cesta ako spoznať niekoho nového. Majte oči otvorené. Na druhej strane ale musím povedať, že vy si doslova vyberáte nafúkaných, egoistických, sebavedomých a mierne arogantných mužov. Takže pozor na výber ☺. Čo sa týka časového horizontu, mohlo by sa vám podariť nájsť si partnera do konca októbra. Záleží však aj na vás ako budete otvorená novým veciam a do akej miery si dokážete partnera pustiť do zabehaného života...

Chcela by som vedieť čo ma čaká v roku 2013 – myslím na priateľský vzťah a na to, či ešte zažijem niečo pekné? Som vydatá a chcela by som vedieť, či už bude môj život v poriadku, doteraz som mala len problémy a zaujíma ma, či to už bude lepšie? Ďakujem.
Mária, 65 rokov

Pani Mária,
viete, že človek si je sám strojcom svojho šťastia? Vy priťahujete problémy ako magnet, ale tak trochu si za to môžete sama. Ste vydatá a hľadáte oporu v nejakom priateľovi? Nebolo by čestnejšie sa najskôr rozviesť, keď už nie ste vo vzťahu spokojná, a potom riešiť nový život? Vesmír nám vracia iba to, čo doň dávame. Ak sa zachováme nečestne, presne to sa nám, skôr či neskôr, odzrkadlí na vlastnom osude. Porozmýšľajte teda najprv nad tým, čo dávate, až potom žiadajte. Čo sa týka tohto roku, vidím tam veľa cestovania, ale tiež aj dosť práce, na súkromný život vám nezostane možno toľko času, koľko by ste si želala. Ešte jedna dobrá rada: zájdite k ženskému lekárovi na kontrolu. Želám vám všetko dobré!



O VEŠTCOCH A VEŠTENÍ

Existujú medzi nami ľudia, ktorí majú schopnosť vidieť viac ako ostatní. V každej spoločnosti vždy existovali šamani, jasnovidci či astrológovia. Človek často nedokáže vidieť svoj problém z nadhľadu. Zamotaný do svojich pascí a každodenných problémov, nemá odstup. Nadhľad dokáže sprostredkovať určite aj dobrý priateľ, či psychológ. Ľudia, ktorí sa venujú astrológii, numerológii, kartám či jasnovidectvu však môžu priniesť celkom iný uhol pohľadu. Vďaka svojim vedomostiam a schopnostiam dokážu človeka veľmi rýchlo prečítať. To poučenie, ktoré prinášajú, však nespočíva v predpovedaní budúcnosti samotnej. My sami sme totiž zodpovední za svoje konanie, myšlienky a rozhodnutia a život je predovšetkým v našich rukách. Každý deň môžeme všetko zmeniť a sme tu v prvom rade na to, aby sme sa menili a učili sa žiť čo najlepšie. To, čo nám môžu akíkoľvek veštci poskytnúť, je len objektívny obraz nás samých a jemná navigácia. Nové postoje a rozhodnutia sú však vecou každého z nás.

OSOBNÉ STRETNUTIE S JOZEFOM BUKAIOM SI DOHODNITE TELEFONICKY:
0910 175 441

OTÁZKY DO PORADNE S JASNOVIDCOM ADRESUJTE NA:
horoskopy@alternativ.sk

Eckhart Tolle

SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

ŽITE TU A TERAZ!

MINULOSŤ A BUDÚCNOSŤ A TAKZVANÉ PROBLÉMY SÚ LEN TIE ISTÉ DOKOLA SA OPAKUJÚCE MYŠLIENKOVÉ KONŠTRUKCIE NÁŠHO ROZUMU. TRAUMY A UTRPENIA Z MINULOSTI, STRACH A OBAVY Z BUDÚCNOSTÍ NÁS OBERAJÚ O RADOSŤ ZO ŽIVOTA LEN VTEDY, AK SI TO PRIPUSTÍME. MÔŽETE TO ZMENIŤ.

TÁTO KNIHA VÁM BUDE VÝBORNÝM SPRIEVODCOM.



Eckhart Tolle - autor

Je súčasný duchovný učiteľ, ktorý nepatrí k nijakému konkrétnemu náboženstvu alebo duchovnej tradícii, hoci čerpá z kresťanstva, budhizmu, sufizmu a súčasnej psychológie a neurológie. Píše s nadčasovou a zrozumiteľnou jasnosťou starých duchovných majstrov a odovzdáva jednoduchý a pritom hlboký odkaz:

Najväčší mystický zážitok je život samotný.



Matej Landl - hlas

Divadelný, televízny, filmový a dabingový herec, stály člen divadla Astorka – Korzo.

Matej Landl o nahrávaní knihy: *Ťažko vyberať z množstva úžasných myšlienok v knihe jednu generálnu. Mne najviac zarezonovala kapitola s názvom „Nech ste kdekoľvek – buďte tam úplne“. Som presvedčený že po vypočutí tejto knihy skutočne začnete nazerať na život oveľa pozitívnejšie.*



SVETOVÝ BESTSELLER
AKO AUDIOKNIHA
NA 6 CD
V SLOVENČINE

VO VAŠOM KNÍHKUPECTVE, INTERNETOVOM OBCHODE ALEBO NA WWW.ECKHART-TOLLE.SK

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLÓGICKÁ PORADŇA

Chcela by som sa dozvedieť, akým smerom sa bude uberať môj život a moje veľké finančné problémy. Čo mám urobiť, aby som sa z nich dostala? Je vhodná doba na pôžičku, či úver? Ďakujem krásne ☺

Elena 8. 3. 1974

Od týchto narodenín začínate nový deväťročný cyklus. Ukončite tento rok všetko staré, nedoriešené a začnite na čistom stole. Máte všetky predpoklady na to, aby ste sa vlastným silami dostali z problémov, ktoré sa vám nakopili – čísla vám budú naklonené. Neriešte to novou pôžičkou, znova by ste sa zamotali... poučte sa z chýb minulosti!

Mám dve deti a manžela z Turecka a chcem sa nechať rozviesť, pretože sme s manželom úplne rozdielne typy. Nie som vôbec materialista a vlastne celý čas hľadám partnera s ktorým sa zhodnem a budeme mať podobné hodnoty. Podarí sa mi niekoho takého vôbec stretnúť? Pripadám si už stará, tak ani neviem čo ďalej...

Barbara 5. 7. 1963

Vy ste už vnútorne rozhodnutá vzťah ukončiť, lebo v ňom nemôžete byť sama sebou. Ste silná, zvládnete to. Už ste zabudli čo všetko je vo vás, čo dokážete, preto si pripadáte stará. Ak zhodíte zo seba to, čo vám nedovolí roztiahnuť krídla, objavíte v sebe ženu, ktorou naozaj ste - ženu plnú života a k takej patrí aj nový vzťah...

Má náš vzťah budúcnosť? Aká bude moja budúcnosť ohľadom financií a práce? Ďakujem za odpoveď.

Laura 1. 2. 1987
Radoslav 23. 3. 1985

Vzťah, ktorý máte si budujte a pracujte na ňom – je perspektívny. Záleží len na vás dvoch, čo s ním urobíte. Poďakujte osudu, že ste sa stretli a dajte do toho všetko. Čo sa týka práce a financií, máte teraz prechodné obdobie. Nedarí sa vám tak, ako by ste chceli. Vydržte, zmení sa to k lepšiemu, samozrejme musíte k tomu prispieť aj vy. Ste ešte mladučká, navyše nie ste typ, ktorý sa za každých okolností presadí, alebo ide nekompromisne "cez mŕtvoly". Aj keď ste osobnosť, presadíte sa skôr svojou inteligenciou, schopnosťou vychádzať s ľuďmi a vlastnou prácou. Na všetko máte čas. Myslite na to, že pre vás budú vždy dôležitejšie harmonické vzťahy ako kariérny postup.

Potrebujem si nájsť nové zamestnanie, lebo v súčasnom to musím ukončiť (firma sa čoskoro zatvára). Bola som už aj na nejakých pohovoroch a rada by som vedela, či pri hľadaní nového zamestnania budem úspešná, resp. kedy sa mi podarí získať nové pracovné miesto. Ďakujem.

Dorota 9. 4. 1972

Všetko zlé je na niečo dobré – to platí aj pre vás. Zmena zamestnania vám prospeje, máte šancu nájsť si prácu, ktorá vás bude baviť a budete v nej spokojná. Pokračujte v hľadaní a dobre vyberajte – v lete by ste už mohli byť v novom zamestnaní!

Popri práci sa venujem aj malému podnikaniu v oblasti svadobných šiat. Rada by som sa opýtala, či má moje podnikanie budúcnosť a či ma niekedy bude aj živiť. Ako sa mi bude dariť v nasledujúcich mesiacoch, rokoch? Ďakujem.

Miriam 17. 6. 1979

Podnikaniu sa venujete popri práci, a takto by som vám to odporučila aj naďalej. Nevidím v dohľadnom čase, že by to malo byť

vaším jediným zdrojom príjmu. Tento rok vám odporúčam nerobiť nijakú výraznú zmenu, pokiaľ to nebude nevyhnutné. Za pár mesiacov sa všetko upokojí a budete spokojná. Od budúceho roka vám čísla viac prajú a finančne si môžete polepšiť.

V práci pomaly cítim, že potrebujem zmenu. Aj z finančných, aj z personálnych dôvodov by som chcela zmeniť zamestnanie. Nič ma však k tomu úplne netlačí. Mám zamestnanie zmeniť, alebo pokračovať v „osvedčenom" spôsobe života? Ďakujem.

Lujza 15. 8. 1974

Zmenu v práci potrebujete, aj keď nie hneď. Myšlienky o zmene však už vysielate a oni hľadajú adresáta. Pracujte naďalej tak, ako najlepšie viete a za pár mesiacov dostanete odpoveď. "Náhodou" sa dostanete k práci, ktorá bude pre vás veľmi zaujímavá. Neprehliadnite túto šancu, niekedy sa môže na prvý pohľad zdať ako obyčajná práca...

Cítim sa už unavená zo života, pred pár rokmi mi umrel partner a odvtedy som sama s dcérou. Cítim, že môj život by potreboval nový impulz, určite aj nového muža, možno aj zmenu zamestnania. Môžem sa o nejaké výrazné zmeny v dohľadom čase pokúsiť?

Nina 14. 9. 1970

Potrebujete zmenu ako soľ, ale zároveň sa bojíte narušiť zaužívaný stereotyp. Je na čase vyrovnať sa s minulosťou, urobiť hrubú čiaru a začať znova žiť. Tento rok vám praje, využite to. Začnite menšími zmenami – nový účes, kozmetika... a potom sa poobzerajte po novom zamestnaní. Ak sama v sebe pripustíte, že chcete urobiť zmeny a vnútorne to prijmete – zmeny sa vám začnú diať a „ON" bude tiež blízko...

Už dlhodobo žijem vo vzťahu, kde to nefunguje a väčšinou si hľadám naplnenie niekde inde. Už dlhšie na mňa tlačí riešenie celej situácie, len neviem, ako to vyriešiť a kedy je vhodný čas?

Marek 17. 1. 1974

Dobieha vás vlastný život a neviete čo s tým. Tento rok si vás nájde. Čo ste si navarili, budete musieť zjesť. Nebude to ľahký rok. V živote je vždy niečo za niečo. Do konca roka nie je pre vás vhodný čas na veľké zmeny, to však neznamená, že nemôžete robiť zmeny k lepšiemu... Ak to zoberiete za správny koniec, budúci rok bude pre vás priaznivejší a môžete začať na sebe pracovať. Máte pred sebou dlhú cestu – vy ste si takú pred narodením vybrali. Môže byť pre vás „prešľapovaním na mieste" alebo „novým začiatkom!"

Chcela by som sa spýtať, či má nejakú budúcnosť vzťah s týmto človekom. Je ženatý, má dve deti a tvrdí, že manželstvo mu veľmi nefunguje. Náš vzťah sa ťahá už dva roky. A aj keď mi intuícia hovorí, aby som to ukončila, stále k nemu niečo cítim. Ja som šťastne rozvedená, ale čo sa týka jeho, neviem, či mu mám veriť, nie som si ničím istá...

Martina 7. 8. 1979
Róbert 14. 4. 1978

Vaša intuícia vám radí správne. Vzťah, na ktorý sa pýtate naozaj nemá budúcnosť. Dal by sa charakterizovať: "ani spolu - ani bez seba." Rozum hovorí, že máte ísť od seba, ale stále vás niečo priťahuje. Čísla hovoria, že takto by to bolo celý život - ako na hojdačke. V tomto vzťahu by ste sa nikdy nemohli presadiť ako osobnosť. Boli by v ňom s veľkou pravdepodobnosťou veľké vzostupy, pády, rozchody... a stále dokola. Dajte si veci do poriadku, upracte si v hlave aj v srdiečku, aby ste boli pripravená na kvalitný a rovnocenný vzťah.

Nedostal som sa tento rok na umelecké školy, tak to skúšam na filozofickú fakultu. Chcel by som ale vedieť, či mám potom už zostať pri štúdiu jazykov, alebo si nájsť nejakú tvorivú školu. Ďakujem pekne.

Jerguš 21. 10. 1994

Môžem povedať, že sa vám stalo to, čo je pre vás oveľa lepšie. Ste „rodený filozof." Máte to v krvi. Pokračujte v štúdiu jazykov – využijete to v živote. Nebojte sa, aj iné schopnosti, ktoré máte, budete vedieť v živote uplatniť, i keď pôjdete týmto smerom. Poďakujte životu za to, že tak múdro rozhodol za vás.

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 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 –HELA–

NA VAŠE OTÁZKY ODPOVIEME NA ČÍSLE
0988 620 904
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.
numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HORORSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |



Majster Wong Tin
(Hong Kong, Čína)

SVOJ OSOBNÝ HOROSKOP NÁJDETE NA ČÍSLE
0988 620 902
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008.



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)

Všetko bude stabilné. Avšak v polovici tohto mesiaca vás stretnú neočakávané prekážky a ťažkosti. Skúste už od začiatku mesiaca pracovať na svojej duchaprítomnosti a vnútornej sile. O to ľahšie budete čeliť nečakaným nebezpečenstvám.

Kariéra: Zamestnancom sa splní sen o povýšení, mali by preto zostať na svojej súčasnej pozícii a nezakladať si vlastný podnik. Usilovný výkon bude štedro odmenený.

Peniaze: Tento mesiac sa pripravte na finančné suchoty. Zisk neprinesú ani bežné príjmy, ani stávky či riskantnejšie operácie.

Zdravie: Nepite príliš veľa alkoholu. V opačnom prípade vás to zničí.

Láska: Milencov čakajú bezdôvodné spory, musia sa navzájom rešpektovať. V opačnom prípade, to môže ich vzťah narušiť. Nezadané osoby budú úspešné, ak pôjdu do iného mesta.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2013)

Nebojte sa zlomyseľných ľudí, ktorí číhajú za vaším chrbtom. Vo vašej práci budete postupovať pomaly. Tento mesiac prosím využite na to, aby ste rozvinuli svoj talent. Skúste pozorovať, analyzovať a vyjadriť seba samého, dosiahnete neočakávané výsledky. Dávajte si však pozor na chyby ostatných a chyby v dokumentoch.

Kariéra: V práci budete úspešní a ocenení to aj váš šéf. Je tu šanca na povýšenie koncom roka.

Peniaze: Dávajte pozor na problémy s finančnými splátkami. Ak nebudete venovať dostatočnú pozornosť finančnému manažmentu, budete mať ťažkosti pri vašom podnikaní.

Zdravie: Nech je pre vás varovaním akýkoľvek problém so srdcom. Dávajte si pozor na nesprávne užitie liekov. Inak sa situácia so zdravím zhorší.

Láska: Vydaté ženy majú sklon k zvádzaniu opačného pohlavia. Mali by ste myslieť na svoju rodinu ako na najdôležitejšiu časť vášho života a rýchlo zharmonizovať situáciu v rodine. Aj keď vám určite lichotí náklonnosť tretej osoby, za rozvrat vášho súčasného vzťahu to určite nestojí. Uvedomte si, kde máte skutočno hodnoty.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)

V práci pôjde všetko ako po masle. Prípadné prekážky sa vyskytnú iba v dôsledku chýb, ktoré ste urobili v plánovaní. Preto si musíte byť istí každým detailom.

Kariéra: Diskrétne si vyriešte problémy s kolegami alebo partnermi. Vaše vzťahy budú nakoniec zdržanlivejšie. Ak boli predtým príliš osobné, bude to mať vplyv aj na vašu prácu.

Peniaze: Šťastie nebude priať investíciám na akciovom trhu. Nenechajte sa obalamutiť zavádzajúcim vzhľadom trhu. Teraz nemôžete robiť nič iné, ako ísť do kancelárie a ušetriť peniaze bežným spôsobom.

Zdravie: Budete slabí. Možno sa zraníte na nohách a rukách nožmi alebo inými kovovými predmetmi.

Láska: Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť.

Byvol

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



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)

Uvidíte problémy a budete čeliť nezhodám. Ak ich chcete prekonať, musíte si zachovať chladnú hlavu.

Majte sa na pozore pred zákernými osobami. Tiež by ste si mali uvedomiť, že malý ústupok vám môže priniesť skvelé vyhliadky.

Kariéra: Hoci je príjemné mať vlastné podnikanie, musíte investovať všetky úspory. Mali by ste dopredu zhodnotiť, či môžete vydržať tento psychický a finančný tlak.

Peniaze: Tento mesiac vám šťastie nepraje. Nehazardujte, aby ste sa nedostali do nepríjemného postavenia.

Zdravie: Ak vám doteraz nevyliečili chronickú chorobu, nájdite si iného lekára.

Láska: Pre ženy je to vhodný čas na vydaj. Naopak muži budú mať v láske a manželstve výkyvy. Preto musíte počkať na lepší čas. Vydaté ženy otehotnejú. Avšak, musia počítať s komplikáciami pri pôrode.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Šťastie tohto mesiaca bude krivolaké. Vo firme budete musieť prekonať mnohé prekážky. Napriek vášmu úsiliu, neuvidíte žiadny ideálny výsledok. Je pre vás ľahké uraziť zlomyseľných ľudí, ktorí spôsobujú spory. Musíte si však dávať pozor na to, čo hovoríte a čo robíte, aby ste sa nestali obetným baránkom.

Kariéra: V kariére vás čaká skvelá budúcnosť. Budete mať príležitosť zmeniť prácu. Ak sa domnievate, že vaša súčasná práca je ťažká, môžete firmu opustiť, aby ste mali lepšie možnosti v budúcom rozvoji. Môžete si tiež hľadať vedecké alebo technologické pracovné pozície. Poraďte sa s priateľmi, každopádne, je to najlepší okamih pre zmenu.

Peniaze: V investíciách a špekulatívnych operáciách vám šťastie priať nebude, môžete len a len stratiť.

Zdravie: Ak máte dlhodobú chorobu, radšej sa poraďte s lekárom. Svoje sily získate späť najlepšie cvičením. Na lieky sa nespoliehajte.

Láska: Život milencov bude pestrofarebný. Konečné rozhodnutie by ste mali urobiť čo najskôr. Ak váhate medzi niekoľkými možnosťami, môžete najlepšiu prepásť.

MESIAC KOZY

(7. júl – 6. august 2013)

Vďaka podpore nadriadených, bude vaše šťastie v tomto mesiaci priaznivé. Vaše prostredie sa zmení a vaša firma bude profitovať.

Kariéra: Ak musíte riešiť v práci priveľa problémov naraz, požiadajte o pomoc nadriadených, alebo ľudí, ktorých názor si vážite. Nájdete oporu aj riešenie.

Peniaze: Vždy prehnane míňate. Ak sa tomu dokážete vyhnúť, môžete tento mesiac aj niečo ušetriť na horšie časy.

Zdravie: Vaše zdravie nebude také ideálne, ako ste očakávali. Nervozita môže byť hlavnou príčinou vašich fyzických problémov.

Láska: Manželské vzťahy fungujú perfektne a vydaté ženy môžu otehotnieť. Nezadaní by mali cestovať, aby si našli lásku. Využite každú možnosť na zmenu prostredia. Dovolenka, či služobná cesta prinesú zmenu do vášho života. Majte oči otvorené.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

Kým prijmete akékoľvek rozhodnutie, musíte starostlivo zvážiť každý detail. Prijímanie opatrení v chvate môže byť len zdrojom nešťastia. Nedôverujte príliš svojej inteligencii, majte sa na pozore pred pascami. Nezapájajte sa do záležitostí mimo vášho záujmu. Defenzívny postoj bude pre vás užitočnejší.

Kariéra: Zamestnanci budú povýšení. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.

Peniaze: Peniaze k vám prídu automaticky a vaše úsilie bude odmenené dvojnásobne.

Zdravie: Zdravie budete mať v dobrom stave. Ale musíte sa postarať o zdravie vášho partnera.

Láska: Majte na pamäti, že harmonická rodina je prioritou. Zadané osoby by mali vyriešiť city k tretej osobe skôr, ako príde ku konfliktu.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Tento mesiac ukrýva krízu, ktorú vyvolajú dobromyseľní ľudia. Medzi svojimi kolegami alebo priateľmi sa nepúšťajte do slovných protirečení. O obchodných záležitostiach nikdy nediskutujte verejne. Radšej rozprávajte vtipy.

Kariéra: Zamestnanci by mali zostať neutrálni pri všetkých osobných konfliktoch vo firme. Čokoľvek dostanete, môže byť dobré pre vašu budúcnosť.

Peniaze: Vaša finančná situácia nebude stabilná. Náklady budú pre vás ako pre investora príliš vysoké. Musíte urobiť dobrý rozpočet, aby ste predišli finančným nezrovnalostiam.

Zdravie: Ak sa stále pasujete so zdravotným problémom, ktorý nedokážete vyriešiť, musíte zmeniť lekára a tiež prístup k sebe samému. Skúste alternatívnu medicínu a viac fyzického cvičenia.

Láska: Ľahko sa dostanete do emocionálneho konfliktu. Bude pre vás ťažké urobiť konečné rozhodnutie v milostných záležitostiach.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)

Vaše šťastie bude v tomto mesiaci pomerne stabilné. Podnikatelia budú predmetom pozorovania zákazníkov, dokonca budú kritizovaní za zlé rozhodnutia. Zamestnanci to nebudú mať ľahké kvôli psychickému tlaku z nezamestnanosti alebo z činností, ktoré nemajú nič spoločné s ich bežnou prácou.

Kariéra: Tí, ktorí pracujú s investíciami, by nemali príliš dôverovať svojim kolegom. Venujte pozornosť podvodom, aby ste predišli stratám.

Peniaze: Máte šťastie v bohatstve a získate pomoc od vznešeného človeka. Avšak, teraz nie je ten správny čas na investície do majetku. Mali by ste počkať až do budúceho mesiaca.

Zdravie: S dostatkom odpočinku a pravidelným režimom v každodennom živote, bude vaše zdravie lepšie ako kedykoľvek predtým.

Láska: Zadaní partneri obdarení láskou sa nesmú zapliesť so zlomyseľnými ľuďmi. Rodina je prvá priorita. Nezadaní by sa mali držať ďalej od problémov s láskou so zadanými osobami.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999.



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)

S vaším šťastím to nebude také zlé tento mesiac. Aj keď zákerní ľudia aj naďalej šíria klebety okolo vašej firmy, môžete vziať komunikáciu do vlastných rúk a zmeniť nepriateľa na priateľa. V práci potom dosiahnete úspech.

Kariéra: V práci a kariére neočakávajte veľké zmeny. Ak máte pocit, že v súčasnej práci nemáte dobré vyhliadky, nekonajte unáhlene, pretože vhodnejšiu prácu nenájdete. Ak by ste aj našli, bude menej platená.

Peniaze: Predajcom a profesionálom sa bude dariť. Ten, kto šetrne zaseje, zožne striedmo, ten kto zaseje štedro, zožne štedro. Táto pravda pre vás platí.

Zdravie: Tento mesiac vám prinesie neznáme problémy. Musíte sa mať na pozore pred zraneniami pri nehode.

Láska: Objavia sa spory a hádky medzi vami a vaším milencom či partnerom. Ľahko to ovplyvní vaše emócie, ak budete obaja trvať na svojom.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2013)

Šťastie tohto mesiaca bude kolísať zhora nadol. V práci očakávajte prekážky spôsobené spormi. Je nutné, aby ste ich vyriešili diskrétne.

Kariéra: Zamestnanci by sa nemali pokúšať o korupciu, len pre chvíľkovú chamtivosť. Hrozí vám trest .

Peniaze: Ako pravidelné, tak aj špekulatívne operácie budú slabé. Na konci mesiaca musíte byť opatrní, aby ste predišli veľkým stratám na majetku a v príjmoch.

Zdravie: Musíte viac odpočívať. Inak u vás prepuknú rôzne choroby.

Láska: Osoby žijúce v manželstve budú podozrievavé a nedôverčivé k svojmu partnerovi, čo môže spôsobiť zbytočné nedorozumenia.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)

Za pomoci svojich blízkych priateľov by ste mohli vo vašej firme zarobiť. Vaša vytrvalosť je však stále potrebná. Pracujte presne podľa vášho plánu, ale neuvažujte nad expandovaním.

Kariéra: Mali by ste si presne definovať úlohy vo vašej práci. Pri určovaní nových úloh bude nutné prehodnotiť aj váš cieľ.

Peniaze: Zaregistrujete, že peniaze prichádzajú aj odchádzajú, ale máte ich dosť v danej úrovni.

Zdravie: Aby ste zabránili chorobám, musíte si dávať pozor na váš jedálniček. Aj keby ste radi trošku pohýrili a vyhodili z kopýtka, tento mesiac vám to neprejde bez zdravotných následkov. Vyvarujte sa najmä mäsu a tvrdému alkoholu.

Láska: V láske budete mať šťastie. Nezadaní muži by sa mali aktívne zúčastňovať spoločenských aktivít, aby si našli budúcu partnerku.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000.



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)

Žiarenie neistej hviezdy vám tento mesiac spôsobí problémy vo vašom osude.

Kariéra: Ak majú zamestnanci dobrý projekt alebo návrh, je vhodný čas predložiť ho vášmu šéfovi. Bude to efektívne pre vašu budúcnosť.

Peniaze: So šťastnou hviezdou, ktorá na vás zhora svieti, môžete získať aj majetok aj dobrú povesť.
Zdravie: Tento mesiac hrozí riziko nehody na cestách. Vodiči by nemali piť alkohol. Nikdy sa neponáhľajte, zabránite súdnym sporom a krvavým zraneniam.
Láska: Budete podliehať novým emóciám, ktoré vás znepokoja. Budete zatrpknutí, ako keby ste kráčali po úzkej cestičke. Čoskoro sa táto zmätenosť rozplynie a vy porozumiete tomu, čo cítite.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2013)

Bude pre vás lepšie pokračovať v tom, čo robíte. Okrem toho by vám partner mohol byť nápomocný. Máte dobrú spoločenskú povesť, dobrý kredit a zaslúžite si rešpekt.
Kariéra: Taktika manažmentu by mala byť skôr ofenzívna ako defenzívna. Neskôr budete štedro odmenení.
Peniaze: Ako príslovie hovorí: Človek chce zomrieť pre bohatstvo tak, ako vták pre jedlo. Prosím, držte sa ďalej od nelegálnych ziskov, ak sa nechcete chytiť do pasce.
Zdravie: Ľahko ochoriete, alebo sa zraníte. Musíte byť veľmi opatrní ako v každodennom živote, tak aj na služobných cestách. Prípadné zranenie nebude vážne.
Láska: Ak si myslíte, že sa vzťah medzi vami a vaším partnerom vyvíja príliš pomaly, nebojte sa ukázať svoju intimitu, aby sa vzťah stal hlbším a bližším. Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)

Tento mesiac nad vami žiari šťastná hviezda, takže všetky problémy vyriešite. Dostanú sa k vám nečakané a dobré správy. Získate mnoho zákaziek a nových zákazníkov. Počas tejto doby je najdôležitejšia kontrola kvality. So silným manažmentom čaká vašu firmu nádherná budúcnosť.
Kariéra: Existujú rôzne prvky vo vašej práci a pravidlá týkajúce sa vašej spoločnosti, ktoré sú chybné. Mali by ste ich ihneď odstrániť.
Peniaze: Tento mesiac bude priať bežnému príjmu. Je tu možnosť zisku aj zo špekulatívnych operácií, ale je dôležité vedieť kedy prestať.
Zdravie: Ľahko ochoriete na nádchu alebo chrípku. Je nutné včas navštíviť lekára.
Láska: Zlomyseľní ľudia šíria klebety, aby poškodili vašu lásku. Takže neverte svojim ušiam, ale radšej pozorujte vlastnými očami.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001.



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)

Šťastná hviezda bude na vás žiariť a ochraňovať vás. Mali by ste využiť túto príležitosť na rozvoj svojho podnikania. Tvrdá práca vám prinesie úžitok.
Kariéra: Keď budete čeliť problémom, zachovajte pokoj a rozvahu. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, alebo nájsť ich zdroj a všetko zmeniť k lepšiemu.
Peniaze: Tak sa zdá, že momentálne šťastie v hojnosti je slabé. Výdavky na večierky a zábavu sú také vysoké, že peniaze prichádzajú a najmä odchádzajú veľmi rýchlo.
Zdravie: Dávajte si pozor na možnosť prechladnutia s prechodom do zápalu pľúc.
Láska: Milenci by sa v tomto roku mali vziať, inak do ich citov zasiahnu zmeny. Mladí ľudia majú nestabilného ducha a priťahujú ich neobvyklé myšlienky.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2013)

Budete mať veľa príležitostí cestovať a zúčastniť sa spoločenských aktivít.
Kariéra: Vaše podnikanie bude fungovať normálne, ale nemali by ste zanedbať problém spôsobený vašimi zákazníkmi alebo podriadenými. Je nutné, aby ste riešenie našli okamžite.
Peniaze: Šťastie v tomto mesiaci vám celkom praje, navyše s rozvážnym manažmentom môžete vyriešiť aj problém s obehom kapitálu.
Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred nehodami, pri ktorých by ste sa mohli zraniť nožom a ohňom.
Láska: Páry budú žiť v harmónii, ale mali by zabrániť hádkam z maličkostí. Je dôležité navzájom sa chápať a odpustiť si. Slobodní nájdu objekt svojej túžby, keď pôjdu na dovolenku.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)

Aj keď sa vaša práca bude stretávať s prekážkami, získate pomoc od vyššie postavených osôb. Vaše problémy sa čoskoro vyriešia a budete mať príležitosť stať sa stredobodom pozornosti.
Kariéra: Vaše podnikanie sa veľmi zmení. Súťaž bude náročnejšia. Mali by ste hľadať prostriedky a prevziať iniciatívu, aby ste zabránili problémom.
Peniaze: Váš príjem bude normálny. Aj keď to nie je veľa, je to dosť na vyrovnanie rozpočtu.
Zdravie: Nenechajte sa vyčerpať vašou prácou, stres sa môže negatívne odraziť na fungovaní žalúdka a čriev.

Láska: Mali by ste sa viac starať o vášho partnera, pretože vzťah stagnuje a stáva sa nudným. Neváhajte vymyslieť prekvapenie, aby ste opäť prebudili vzájomnú intimitu.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

Vaše šťastie nebude veľmi priaznivé. Môžu sa vyskytnúť časté hádky a nezhody medzi kolegami. Vplyv však nemusí byť významný, ak to budete riešiť s chladnou hlavou.

Kariéra: Vaše pocity ako aj efektivita práce budú ovplyvnené faktorom prichádzajúcim zvonku.

Peniaze: Váš normálny príjem nebude až taký zlý. Nesnažte sa zarobiť peniaze na burze alebo vo finančných hrách, prinesie vám to len nekonečné problémy.

Zdravie: Starajte sa o svoj jedálniček, aby ste predišli problémom so žalúdkom.

Láska: Páry si budú užívať partnerstvo, mladí ľudia budú mať veľa obdivovateľov. Vekový rozdiel nebude vo vašom vzťahu veľký problém. Ignorujte svetské názory, kým sa budete vzájomne milovať.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Vaše šťastie sa bude neustále vyvíjať k lepšiemu. Vaša práca bude pokračovať dobre a potenciálne prekážky zmiznú.

Kariéra: Pri všetkých aktivitách by ste mali dodržiavať tieto zásady: Stanovte si všetky podmienky predtým, ako ukážete svoju veľkorysosť. Nikdy zo strachu neubližujte iným.

Peniaze: Budete odmenení. Peniaze tento mesiac prídu z nečakaných zdrojov.

Zdravie: Nepravidelná pracovná doba a menej odpočinku znižujú vašu fyzickú kondíciu. Ak sa váš pracovný čas upraví na pravidelný, rýchlo sa zotavíte.

Láska: Bez ohľadu na to, či žijete v manželstve, alebo ste čerstvo zamilovaní, hádkam a nezhodám sa nevyhnete. Snažte sa navzájom pochopiť a vyjsť si v ústrety. V opačnom prípade vám hrozí rozchod.

MESIAC KOZY

(7. júl – 6. august 2013)

Vaše šťastie v tomto mesiaci bude vratké. Očakávajte prekážky v podnikaní a to aj napriek vášmu veľkému úsiliu. Výsledok nebude zodpovedať vašej snahe.

Kariéra: Toto je veľmi priaznivý mesiac pre uchádzačov o zamestnanie. Mali by aktívne hľadať profesiu a najlepšiu ponuku bez váhania prijať.

Peniaze: Vaša finančná situácia bude normálna, pokiaľ nebudete riskovať a zbytočne rozhadzovať peniaze. Vyhnite sa unáhleným rozhodnutiam a rôznym špekuláciám.

Zdravie: Ak máte pretrvávajúce zdravotné problémy, zmeňte lekára, ale najmä svoju životosprávu a prístup k jedeniu a športovaniu.

Láska: V tomto mesiaci budete mať mnoho spoločenských aktivít, takže sa majte na pozore pred zvádzaním. Mali by ste ho ignorovať, aby ste ochránili svoju rodinu a svoje šťastie. Krátkodobé milostné romániky nikam nevedú. Držte sa overených hodnôt, nech je situácia okolo akákoľvek lákavá. Inak si privoláte problémy a nešťastie.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

V tomto mesiaci bude jang prosperovať, zatiaľ čo jin oslabovať. Ste silní, pretože vás podporujú mnohí ľudia. Avšak, musíte byť opatrní v oblasti peňazí – v tomto prípade ide o peniaze spojené so ženou – nezabudnite na morálku a spravodlivosť.

Kariéra: Možno budete povýšení. Pokúste sa čo najlepšie predviesť svoje vedomosti a schopnosti. Zdržte sa všetkých nepríjemných komentárov o zlomyseľných osobách.

Peniaze: Pri malej investícii nikto nezíska veľký blahobyt. Mali by ste sa vyzbrojiť talizmanom, aby ste mohli investovať dlhodobo a dobre.

Zdravie: Dávajte si v tomto čase pozor na infekčné ochorenie. Starostlivo zvážte všetko, čo dávate do úst, nebezpečné môže byť najmä pokazené jedlo.

Láska: Osoby v manželstve sa budú hádať a milencov čakajú konflikty. Berte prosím na seba ohľad, aby sa situácia ešte nezhoršila.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Vaše šťastie bude aj naďalej prosperovať. V práci sa vám bude úžasne dariť. Budete mať príležitosť ísť na služobnú cestu. Prosím využite aj túto možnosť na získanie lepších výsledkov.

Pri všetkom, čo robíte, buďte opatrní.

Kariéra: Šťastie je veľmi priaznivé pre profesie, kde hrá dôležitú úlohu komunikácia. Kujte železo, kým je žeravé.

Peniaze: Kontrolujte si svoj účet, pozornosť by ste mali venovať zbytočným výdavkom. Tiež sa postarajte o svoju rodinu. Každý fyzický problém môže zvýšiť vaše výdavky.

Zdravie: Dodržujte správnu životosprávu. Choďte skoro spávať, skoro vstávajte, zacvičte si niekoľkokrát do týždňa a starostlivo si vyberajte zdravé jedlo.

Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod. Bolo by vhodné, ak by ste nikam necestovali, predídete rizikám.

MESIAC KOZY

(7. júl – 6. august 2013)

Neobchodujte bezohľadne. Môžete priaznivo rozvinúť vaše podnikanie, ak budete načúvať tomu, čo hovoria vaši priatelia. Voľný čas by ste mali využiť na rozvoj prostredníctvom mimoškolských aktivít.

Kariéra: Keďže získavate vedomosti o zaujímavých témach, zlepšia sa vaše schopnosti, takže môžete zvážiť možnosť zmeny zamestnania.

Peniaze: Nie je vhodný čas na žiadne dlhodobé projekty tento mesiac. Mali by ste venovať veľkú pozornosť obehu peňazí.

Zdravie: Vaše zdravie bude ako na hojdačke. Zvlášť vám hrozí riziko úrazu alebo zranenia. Vyhnite sa preto adrenalínovým športom aj horskej turistike. Vyberte si radšej pokojnejšie aktivity. Tak, či onak, dávajte si pozor na každom kroku.

Láska: Partneri sa budú hádať z neznámych dôvodov. Môže to poškodiť vzťah, dokonca viesť až k rozchodu. Obe strany sa musia vzájomne porozumieť a prispôsobiť.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

Prosím, nezasahujte do sporov vašich blízkych priateľov a príbuzných. Navyše, nehrajte sa na rozhodcu, aby ste predišli neželaným konfliktom.

Kariéra: Ak plánujete opustiť svoje súčasné zamestnanie, vyhýbajte sa nepredvídaným rozhodnutiam. Urobíte lepšie, ak sa poradíte so svojím priateľom.

Peniaze: Vaše šťastie sa tento mesiac nezlepší. Váš príjem nebude stabilný, naopak, sú pravdepodobné výkyvy.

Zdravie: Vaše zdravie nebude ideálne. Nervozita môže byť hlavnou príčinou vašich fyzických problémov.

Láska: Váš vzťah s priateľom alebo manželským partnerom sa tento mesiac prehĺbi a stane sa intímnejším. Lepšie pochopíte, ako sa o svojho partnera postarať. Vďaka tomu budete riešiť menej problémov a sporov. Vo vašom vzťahu zavládne slnečné obdobie.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Budete obeťou intríg, spôsobených zlomyseľnými osobami. Preto by ste mali venovať pozornosť ľuďom, s ktorými sa často stretávate. Nezaoberajte sa malichernosťami a ani neručte nikomu pri pôžičke či úvere v banke.

Kariéra: Zamestnanci by si nemali pripúšťať mylný úsudok svojho nadriadeného, ktorý môže niečo posúdiť nespravodlivo. Môžete sa stať obeťou, pretože nadriadený asi hodí vinu na vás.

Peniaze: Šťastie sa v tomto mesiaci zlepší, ale musíte si nastaviť merateľné ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam. Nejednajte radšej príliš horlivo v operáciách na akciových trhoch.

Zdravie: So zdravím nebudete mať veľké problémy. Musíte si dávať pozor na poranenia a dohliadnuť na bezpečnosť vašich detí.

Láska: V láske budete mať tento mesiac šťastie. Vzťah s vaším partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Je ten správny čas na zásnuby. Starajte sa o svoju lásku.

MESIAC KOZY

(7. júl – 6. august 2013)

Pokrok očakávajte aj v kariére, aj v peniazoch. Najmä pre tých, ktorí doteraz nemali šťastie, bude zmena významná.

Kariéra: V práci budete mať problémy. Je nutné, aby ste sa poradili so skúsenou osobou, namiesto konania na vlastnú päsť. To by vás mohlo dostať z kaluže do blata.

Peniaze: Buďte opatrní pri hľadaní priateľov. Niektorí z nich môžu byť ziskuchtiví ľudia, ktorí majú záujem o obsah vášho vrecka. Dávajte si pozor na vlámanie, môže vám spôsobiť značné straty.

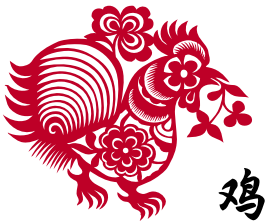
Zdravie: Ľahko dostanete nádchu. Mali by ste dostatočne oddychovať. Keď ochoriete, čo najskôr sa poraďte s lekárom, aby ste rozvíjajúce sa ochorenie podchytili včas. Tento mesiac si určite doprajte priestor aj na relax a regeneráciu. Potrebujete oddych.

Láska: V láske budete mať šťastie, ľahko upútate osoby opačného pohlavia.

Váš život bude farebný a nemusíte byť pritom ani zamilovaní. S láskou buďte však opatrní, inak vás to môže dostať do problémov.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

Tento mesiac bude únavný. Zdá sa, že vaša práca je ťažká. Ak sa budete naozaj snažiť a budete postupovať podľa plánu, môžete prekonať mnohé prekážky.

Kariéra: V tejto chvíli ste jednoducho vyčerpaní vašou prácou. Zdá sa, že sa vám nepodarilo nájsť dostatok priestoru pre osobný rozvoj. Nová príležitosť však príde čoskoro. Musíte ju s trpezlivosťou očakávať.

Peniaze: Šťastie v peniazoch bude vrtkavé. Príjem bude pre vás sklamaním. Snažte sa čo najlepšie vyriešiť konflikt so svojimi partnermi o financovaní. Možno by ste sa mohli spoľahnúť na finančnú podporu vašich blízkych príbuzných.

Zdravie: Budete mať slabú fyzickú kondíciu, je vhodný čas držať diétu.

Láska: Vo vzťahu môžete pociťovať určité zábrany a neistoty. Akékoľvek pochybnosti vyrieši otvorená a úprimná komunikácia.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

S pomocou naozajstných priateľov, bude vaše šťastie stúpať, ako slnko stúpa po oblohe. Ak viete, ako sa chopiť príležitosti, budete mať šancu vyniknúť. Musíte však byť prezieraví, aby vám niekto úmyselne nevrazil nôž do chrbta.

Kariéra: Ak máte nový nápad, teraz je vhodný čas sa do toho pustiť. Trh váš nápad ľahko príjme.

Peniaze: Príjem v tomto mesiaci bude často kolísať hore a dolu. Nie je preto výhodné príliš veľa investovať, alebo uzatvárať obchody spojené so stávkovaním, čo vám môže spôsobiť stratu peňazí.

Zdravie: Veľmi sa starajte o svoju rodinu tento mesiac. Špeciálnu pozornosť venujte skrytým ochoreniam ako je astma, či rôzne alergie.

Láska: Osoby v manželstve budú náchylné k bezdôvodnému rozchodu. Je nutné, aby ste sa s vaším partnerom ihneď zmierili. Pamätajte si, že rodinná harmónia je vašou prvou prioritou.

MESIAC KOZY

(7. júl – 6. august 2013)

Situácia so šťastím v tomto mesiaci nie je dobrá. Veľa vecí skončí bez výsledku. Budete veľmi unavení, morálne alebo fyzicky. Ľahko sa dostanete s ostatnými do sporov a nezhôd. Radšej sa rýchlo snažte prispôsobiť novým okolnostiam a udržte svoj temperament na uzde. Buďte trpezliví a priateľskí ku každému, s kým jednáte.

Kariéra: Vo vašej práci sa objaví veľa problémov. Opakované zvraty ovplyvnia priebeh vášho projektu, čo vás môže dostať do psychickej nepohody.

Peniaze: Vyhnite sa katastrofe tým, že sa nebudete snažiť o malý zisk, ktorý nestojí za riziko. Stanovte si reálne sny a ciele, nesmiete byť príliš chamtiví.

Zdravie: Dávajte si pozor na to, čo jete. Môžete ochorieť na infekčnú chorobu, v prípade nutnosti vyhľadajte lekársku pomoc.

Láska: Tento mesiac je veľmi priaznivý pre ženy, ktoré chcú počať dieťa. Problémy milencov prerastú do väčšieho sporu. Kým vám nevadí vekový rozdiel, nezaoberajte sa klebetami iných.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC HADA

(5. máj – 4. jún 2013)

Napriek nepokojom spôsobených zákernými osobami, môžete ťažkosti prekonať, ak budete pracovať s vytrvalosťou.

Kariéra: Budete mať možnosť ukázať vaše pracovné schopnosti. Nie je nutné, aby ste sa skrývali. Budete však musieť ukázať aj jasný zámer k dosiahnutiu vášho cieľa.

Peniaze: Mali by ste venovať dvojnásobnú pozornosť vašej finančnej situácii. Miniete veľa peňazí na módu.

Zdravie: Pri cvičení buďte opatrní. V polovici mesiaca nie je vhodný čas na cestovanie, zabránite možným nehodám.

Láska: Tí, ktorí ešte nemajú priateľa opačného pohlavia, sa navzájom stretnú a milenci budú mať na ružiach ustlané. Preto si nenechajte ujsť ponúkanú príležitosť.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2013)

Stretnete veľa zlomyseľných osôb, preto musíte byť veľmi opatrní. V opačnom prípade vám prinesú obzvlášť značné škody.

Najdôležitejšou témou tohto obdobia je ostražitosť, aby nedošlo k podvodu.
Kariéra: Vo vašej práci sa vyskytnú prekážky, ale iba s obmedzeným dosahom. Venujte pozornosť chybám v dokumentoch.
Peniaze: Príliš vysoké výdavky vám zničia dobrú šancu na investície.
Zdravie: Muži môžu ochorieť z nedostatku spánku. Z únavy môžete byť až neurotickí. Snažte sa čo najviac oddychovať a nepreťažujte sa.
Láska: Nezadaní nájdu vhodné kontakty v inom meste. Osoby v manželstve by si mali zachovať svoj status. V opačnom prípade bude mať vaše manželstvo problémy. Neveru by ste nemuseli prekonať.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)
Šťastie bude tento mesiac otázne. Držte sa konzervatívneho postoja. Je dôležité, aby ste zabránili pádu do pasce, nastraženej neprajníkmi. V opačnom prípade utrpíte kapitálové straty.
Kariéra: Z tvrdej práce budete depresívni, pretože v tejto chvíli, neprináša žiadne ovocie. Navyše, nie vlastnou vinou, ste predmetom klebiet. Nevšímajte si to a robte si ďalej svoje.
Peniaze: Budete rozmrzení, pretože miniete veľa a získate málo. Dajte si do poriadku náladu. Napriek tomu, že nemáte tento mesiac v peňaženke veľa, kúpte si nejakú drobnosť, alebo si doprajte drobné radosti.
Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred recidívou vášho predchádzajúceho ochorenia. Najlepšie urobíte, ak sa nebudete preťažovať, ale zdravo jesť a pravidelne cvičiť.
Láska: Snúbenci môžu plánovať svadbu, ak si myslia, že ich základy sú dostatočne pevné a ich finančné podmienky im to dovolia. Rodina, založená v tomto čase, bude šťastná a bude prosperovať. Preto, ak túžite po svadbe, choďte do toho.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007.



MESIAC HADA
(5. máj – 4. jún 2013)
Prítomnosť určitých priateľov vám umožní zlepšiť váš osud. Podnikatelia získajú nové rozvojové projekty, takže aj napriek rôznym názorom alebo niektorým prekážkam, sa môžu posunúť dopredu.
Kariéra: Vaše podnikanie bude tento mesiac náročné. Napriek vášmu úsiliu, budete mať veľké ťažkosti pri dosahovaní očakávaných výsledkov. Mali by ste sa poradiť s vašimi najlepšími priateľmi a požiadať ich o pomoc. Budú stáť pri vás a umožnia vám pohľad z iného uhla, možno aj nové inšpirácie. Rozprávajte sa s nimi čo najviac.
Peniaze: Dávajte si pozor na neočakávané osobné finančné straty, ktoré môže spôsobiť váš partner. Vaše rozhodnutia by ste mali obozretne zvážiť.
Zdravie: Musíte sa viac starať o rodinných príslušníkov. Zdravý životný štýl platí pre všetkých Skúste si spoločne vyjsť do prírody zašportovať a jedlo, ktoré pripravujete, nech obsahuje čo najviac ovocia a zeleniny. Enzýmy a vitamíny sú nenahraditeľné.
Láska: Život zaľúbencov je plný nehy. V manželských pároch však môžu ľahko vzniknúť spory. Skoro budú zažehnané a rýchlo sa opäť nastolí mier. Doma vás bude čakať dobrá správa. Užite si toto harmonické a šťastné obdobie čo najviac.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2013)
Tento mesiac sa vám otvorí mnoho možností a mali by ste kuť železo, kým je žeravé. Mali by ste dôverovať vašim najbližším ľuďom, či už ide o kolegov v práci, priateľov alebo rodinu.
Kariéra: Vaša práca sa nebude vyvíjať dobre. Čo sa v minulosti predávalo dobre, sotva niekto kúpi v súčasnosti. V takomto kritickom okamihu musíte nájsť viac zdrojov a prehodnotiť cenu.
Peniaze: Šťastie v bohatstve bude dobré. Ak zanedbáte finančný manažment, budete v kríze.
Zdravie: Očakávajte malé problémy s vašim zdravím. Nezabudnite, že prevencia je najlepším a najlacnejším liekom. Starajte sa o seba.
Láska: Dámy musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev. Vo vašom milostnom živote vás čaká mnoho nástrah. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nevhodnými priateľmi.

MESIAC KOZY
(7. júl – 6. august 2013)
Vo vašom okolí bude niekoľko zlomyseľných ľudí. Musíte vedieť, ako sa chrániť pred nebezpečenstvom. Majte sa na pozore pred rizikami, môžu vás dokonca zradiť aj najbližší priatelia, utrpíte veľké straty.
Kariéra: Budete mať novú príležitosť urobiť pokrok vo vašom podnikaní alebo zmeniť zamestnanie. Máte silnú túžbu investovať. Trh sa však radikálne zmení, takže si pamätajte, že najmenšia neopatrnosť môže mať za následok obrovské zlyhanie.
Peniaze: Dávajte si pozor na akékoľvek chyby v dokumentoch. Predídete tak komplikáciám pri finančných transakciách.
Zdravie: Vaše zdravie nebude dobré. Môžete mať bolesti hlavy. Neváhajte sa poradiť s lekárom, ak ste podráždení.
Láska: Slobodní by sa mali aktívne zapojiť do spoločenských aktivít. Pomôže vám to spoznať viac osôb opačného pohlavia.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



Alena Schraut
AncaRaLuca
(Bratislava, Slovensko)

CHCETE O SVOJOM OSUDE VEDIEŤ VIAC? PORADÍME VÁM.

0988 620 901

Technicky zabezpečuje
Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60,
830 00 Bratislava 3,
cena volania
1,60 EUR/min s DPH.



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2013

Palicová desiatka

Ak sa vyhnete citovému vydieraniu celého svojho okolia a nepodľahnete túžbe ovládať všetkých naokolo, môže tento mesiac prebehnúť pomerne harmonicky. V strede mesiaca môže aj postavenie planét do istej miery negatívne ovplyvniť vašu zdržanlivosť a takt. Pozor na žalúdok a neurovegetatívny systém. Zbytočne sa neprejedajte a nejedzte staré potraviny po záruke. Pamätajte si, že ak sa často rozčuľujete, tiež to neprospieva vášmu zažívaniu.



jún 2013

Obesenec

V najbližších dňoch by ste sa mali vzdať určitých pôžitkov, vy sami najlepšie viete o svojich závislostiach. Niekto rád nakupuje, iný si rád vypije, či nevie odolať hráčstvu... Pozor na osoby, ku korým sa celkom nevhodne pripútavate. Bude ten správny čas urobiť niečo pre svojich blízkych, rodinu či priateľov. Príliš dlho neváhajte, za istých okolností by mohlo byť neskoro. Budete musieť zaplatiť príliš vysokú cenu za niečo, po čom tak veľmi túžite. Treba zvážiť, či to naozaj potrebujete.



júl 2013

Kotúčová osmička

Zamyslite sa nad tým, čo by ste chceli robiť, s čím by ste chceli skončiť a čo vás nesmierne zaujíma, či láka. Pokusy nájsť si nové zamestnanie môže byť, napriek pochybnostiam, úspešné. Mnohým nebude chýbať odvaha začať s nejakým novým projektom, alebo podnikaním. Pre vaše znamenie sa otvárajú mnohé možnosti. Môžete počítať aj s podporou okolia. V negatívnom postavení karta znamená neistotu a málo odvahy na nové veci, či nedôvera k tým, s ktorými by ste mali spolupracovať.. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2013

Mečová desiatka

Sled udalostí mohol začať triumfálne, ale môže skončiť utrpením. Táto karta je plná smútku sĺz a trápenia... Priateľstvá alebo iné blízke vzťahy vám nepomôžu prekonať toto obdobie, aby ste dokončili svoje naplánované projekty. Budete sa musieť veľmi snažiť, aby situácia dopadla pre vás menej bolestne. Akýkoľvek zisk alebo úspech nebude trvalý. Nič nekupujte, ani nepredávajte. Necestujte a vyhýbajte sa hádkam a nedorozumeniam.



jún 2013

Palicová osmička

Urobte pre seba v týchto dňoch maximum! Vaše sny sa môžu stať skutočnosťou. Práve teraz je vhodná doba uskutočniť niektoré zámery, nad ktorými rozmýšľate už dlhší čas. Dá sa predpokladať 100% úspech. Na jednej strane buďte aktívny, ale na druhej nič neurýchľujte, netlačte na pílu. Všetko sa dá do pohybu samé od seba. V negatívnom chápaní môže karta znamenať spory, žiarlivosť prípadne neochotu či nedorozumenie v partnerstve, ale aj medzi kolegami.



júl 2013

Kotúčová dvojka

Kotúčová dvojka bezpochyby znamená dobrú náladu, zábavu, tiež zhodnocovanie majetku. Dajú sa predpokladať dobré písomné správy. Pri investíciách uprednostnite nehnuteľnosti, pozemky alebo podniky, ktoré sú v rozmachu. V nepriaznivom aspekte karta môže naznačovať problémy pri vysokých hrách s financiami alebo pri zvláštnych situáciách v rámci získavania majetku. Pochybnosti, starosti a neistotu vám môžu spôsobiť pretvárka, predstieraná radosť alebo pôžitok. •



Blíženci
21. 5. - 20. 6.





máj 2013
Kotúčové eso

Nové podnikanie môže byť úspešné iba ak zúročíte svoje vedomosti a svoj talent. Do neznámych vôd sa nepúšťajte, tam by ste veľmi rýchlo pohoreli. Ukazovateľom úspechu bude materiálny zisk v podobe peňazí, postavenia či slávy. V každom prípade karta predpovedá vašim novým projektom úspech. V negatívnom postavení toto eso tiež predpovedá úspech, ale cez nepríjemnosti, neprajnosť a závisť okolia. Podnikanie môže byť spojené s úzkosťou, strachom a stresom.

jún 2013
Kalichová kráľovná

Karta predstavuje osobu plnú lásky a pochopenia. Úprimnú a oddanú priateľku či príbuznú. Naznačuje ochotu pomáhať. Perfektná matka, partnerka, sestra... Ak sa nejedná o osobu, tak ide o situáciu, v ktorej sa budete cítiť emocionálne vyrovnaní. Čakajte úspech, šťastie, zábavu. Múdre rozhodnutia najmä v osobných vzťahoch. Negatívne chápanie tejto karty je nespoľahlivosť, perverzita, nemorálnosť, hanba, ale aj miešanie sa do vecí, ktoré sa vás netýkajú.

júl 2013
Blázon

Táto karta je veľavravná, ak je len jedna, znamená extravaganciu, bláznovstvo, nedostatok disciplíny, šialenstvo...
V blízkych dňoch sa určite ocitnete pred veľmi dôležitou voľbou, ktorá môže značne ovplyvniť vás a vašu budúcnosť. Ak budete pokračovať v tom, čo teraz robíte, celkom iste dospejete k sebazničeniu. Viac si všímajte varovné signály, môžete sa vyhnúť katastrofe. Karta vás takticky varuje, aby ste boli obozretnejší, viac uvažovali a neboli tým zámerným hlupákom. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

máj 2013
Mečová dvojka

Mečová dvojka je priaznivá karta, vyjadruje priateľstvo. V spojení s partnerom dokážete dosiahnuť očakávaný cieľ. Aj tak sa musíte mať na pozore, lebo vo všeobecnosti nie sú meče dobrým znamením v medziľudských vzťahoch a spoločnom podnikaní. Priateľstvo nie je také jednoznačné. Považujte ho radšej za spojenectvo založené na vzájomnom prospechu. V negatívnom chápaní karta znamená klamstvo, ťažkosti, podvod, pokrytectvo zo strany zdanlivého spojenca...



jún 2013
Mečová päťka

Blíži sa hodina pravdy, alebo niečo veľmi dôležité stojí pred vami. Máte strach, že zlyháte alebo prehráte. Uvedomujete si viac ako inokedy, že existujú situácie, kedy nedokážete mať všetko pod kontrolou. Doprajte si čas a priestor, potrebujete vypnúť a trochu si oddýchnuť. Možno zistíte, že predstavy, ktoré vám naháňajú strach, sa odohrávajú len vo vašej mysli. Čím viac a presnejšie si uvedomíte, z čoho ten strach pramení, tým je pravdepodobnejšie, že to nebudete musieť prežiť.



júl 2013
Kotúčová šestka

Predstavte si, že celý váš život ako taký, je už bezpochyby veľký úspech. Preneste sa cez svoje pochybnosti a pokúste sa zmeniť uhol pohľadu. Uvedomte si, že len vy sami ste strojcami svojej reality a len vy sami vytvárate skoro všetky okolnosti svojho života. Úspech prichádza, ak sa zasadíte pre niečo, kvôli čomu stojí za to žiť. Ak budete pri tom v súlade s vaším vnútorným JA, spoja sa všetky vnútorné a vonkajšie okolnosti, aby vám stopercentne pomohli k tomu pravému úspechu.. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



máj 2013

Palicové eso

Eso v priamom položení znamená nový začiatok v podnikaní alebo obchode. Okolnosti sú viac ako priaznivé. Plány by v tomto momente mali byť premyslené, aby vám priniesli spokojnosť a víťazstvo. Nezľaknite sa menších prekážok, ak by sa nejaké objavili. Ľudí, ktorí vám neprajú, alebo sa rozhodli vám škodiť, ľahko odhadnete. Očakávajte nové kontakty, nových priateľov a možno aj nového životného partnera. Bude to skôr o pochopení a priateľstve ako o vášnivej láske.



jún 2013

Mečová šestka

Meče vyjadrujú silu ducha a myšlienok. Aké sú vaše priority? Čo je najdôležitejšie pre váš život? Potrebujete pokoj a harmóniu, aby ste sa znova našli. Vzoprite sa a nedovoľte druhým, aby vás obmedzovali. Nebude to vôbec jednoduché, ale to by v tom musel byť čert, aby ste to nezvládli. Chronicky chorým sa môže v týchto dňoch priťažiť. Ostatní by nemali zdravie brať na ľahkú váhu. Neriskujte za volantom, nebuďte dlho v mokrých plavkách a chorým sa vyhýbajte veľkým oblúkom.



júl 2013

Spravodlivosť

Karta Spravodlivosť poukazuje na presnosť, vyrovnanosť, činorodosť, ale v neposlednom rade aj na styk so súdmi... Nesnažte sa nikoho obalamutiť, určite by sa vám to mohlo vypomstiť. Možno sa niekto bude snažiť oklamať vás. Dôležité rozhodnutia nerobte bez dobrého právnika. Kupujte, predávajte len po dobrom uvážení, aby ste nesadli niekomu na lep. V tomto mesiaci si nechajte svoje financie len pre seba. Peniaze nikomu nepožičiavajte, veľmi ťažko by sa k vám dostali naspäť..

Panna
23. 8. – 22. 9.



máj 2013

Kalichová desiatka

Kalichová desiatka je úžasná karta pre váš citový život. Budete obklopení ľuďmi, ktorých milujete a ktorí milujú vás. V rodine skončí napätie a medziľudské vzťahy sa vylepšenia. Karta vytvára obrázok harmónie a lásky. Viaceré osoby vo vašom okolí chránia vaše záujmy, napríklad v zamestnaní či podnikaní. Od nadriadených v práci môžete rátať s intenzívnou podporou. Možno vás povýšia, nemusí sa to však výrazne prejaviť na výplatnej páske.



jún 2013

Palicová desiatka

Panna ako aj táto karta riešia veci mozgom. Keď si všetko dobre premyslíte, objaví sa logické riešenie celého problému. Potom ľahko nájdete aj metódu, ako ho uviesť do praxe. Keď sa však záležitosť vo vašej mysli vyjasní, nepúšťajte sa už do ďalších špekulácií a nezaoberajte sa prílišnými detailmi. Je zaujímavé, že úder pod pás môžete čakať od človeka, na ktorého by ste si ani náhodou nespomenuli, pretože ho ani v najmenšom nepovažujete za dôležitého.



júl 2013

Mečová trojka

V pozitívnom postavení táto karta znamená odlúčenie - odchod z domu, za prácou či štúdium. Osamostatnenie sa od rodičov, odchod zo zamestnania z vlastnej vôle. Naznačuje tiež rozvod ak na tom už pracujete a je to vaše zbožné želanie. V negatívnom chápaní tejto karty očakávajte rozchody, neveru, klamstvá rôzneho druhu, hádky a spory. Budete si musieť zachovať jasnú hlavu a používať zdravý rozum, aby ste prekonali toto ťažké obdobie a nestratili viac, ako je nutné.



Váhy
23. 9. - 22. 10.

máj 2013

Kalichový rytier

Stretnete muža, ktorý vám dokáže za istých okolností veľmi pomôcť. Môže to byť váš otec, alebo muž vo veku vášho otca. Môže vám poskytnúť dôležité kontakty, aby ste mohli naplniť svoje predstavy a dosiahli svoje ciele. Môže ísť o vážny projekt, na ktorý sami nestačíte. Z negatívneho chápania karty si dajte pozor na ľudí, ktorým nemôžete dôverovať. Overujte a preverujte všetkých, kde vám intuícia niečo našepkáva, nie všetci sú vám naklonení. Opatrnosti nikdy nie je dosť!



jún 2013

Spravodlivosť

Váhy zväčša vedú veci k spravodlivému koncu. Neznamená to však, že by sa nemohli objaviť nezrovnalosti a prieťahy, alebo nejaké oneskorenie... Všetko vyriešite láskavosťou a pozitívnym prístupom. Problémy môžu nastať, aj v prípade, že to s tou milotou preženiete. V najbližších dňoch sa bude dariť osobám pracujúcim v súdnictve, styku s verejnosťou, či výtvarníkom a umelcom. Dobrý nápad dostanú tí, ktorí sa rozhodnú pre štúdium či cestovanie, alebo spolu: štúdium v zahraničí.



júl 2013

Kalichový rytier

Očakávajte, že niekto z vašich priateľov sa k vám zachová veľmi korektne, a tak vás celkom neočakávane presvedčí o tom, že patrí medzi tých skutočných kamarátov. Pravdepodobne bude o nejaký ten ročik starší, alebo vzdelanejší, či uvedomelejší ako vy. Môže byť pre vás v mnohom inšpiráciou. Budete mať príležitosť na vzdelávanie. V istých záležitostiach si budete počínať inteligentnejšie a s väčšou rozvahou. Ľudia vás začnú vnímať ako autoritu, ak tomu už tak nie je. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

máj 2013

Mečová osmička

Jedna z negatívnych kariet, ktorá vás nabáda k opatrnosti. Je všeobecným varovaním pred pohromami akéhokoľvek charakteru. Pripravte sa na nie veľmi pozitívne správy, očakávajte choroby alebo zranenia. Mnoho ľudí vám nepraje. Rozvracanie rodinných vzťahov striktne nepripúšťajte, nevenujte pozornosť klebetám a osočovaniu, nemusia sa totiž zakladať na pravde. Dávajte si pozor na cestách, auto v zlých rukách môže byť zbraňou, ktorá zabíja...



jún 2013

Mečový rytier

Pre Škorpióna pod touto kartou rozumieme hlavne bojovnosť a maximálne zanietenie. Nebudete sa vedieť ubrániť tomu, aby ste veci najprv do tla vypálili a potom čakali, že nejakým zázrakom vstanú z popola. Ak si budete pliesť bojovnosť s agresivitou, môžete všetko len pokaziť. Situácie budete lepšie zvládať ak k nim budete pristupovať strategicky a diplomaticky. Nepochybujte o tom, že všetko v tomto mesiaci v pohode zvládnete.



júl 2013

Kotúčová štvorka

Uvedomte si, že vlastníte len to, čo si zaslúžite a čo vám právom náleží. Držte sa majetku, ktorý ste získali prácou, alebo ste ho zdedili. Karta naznačuje, že by ste si svoj majetok mali strážiť a ochraňovať. Ak nechcete prísť na „psí tridsiatok", je pre vás neprípustné zobrať si pôžičku a zastaviť dom a to nielen v týchto dňoch. Karta tiež varuje, že spanie na vavrínoch môže byť príjemné, ale takýmto spôsobom sa neposuniete ďalej ani sa nepripravíte na budúcnosť. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



máj 2013
Smrť

Karta pôsobí prinajmenšom strašidelne, ale len za určitých okolností znamená skutočnú smrť. „Smrť" predstavuje skôr ukončenie istého obdobia, odstrihnutie sa od minulosti, ukončenie spôsobu života, aký ste doteraz viedli. Váš život budú odteraz charakterizovať nové potreby, nový ľudia, nové vzťahy, nová práca, nové bývanie... Rozvod môže znamenať nový vzťah či manželstvo, málo ohodnotená práca a nedostatok úcty zase prácu zodpovedajúcu vašim vedomostiam a talentu.



jún 2013
Palicové eso

V blízkych dňoch zaznamenáte dobrodružnejší priebeh udalostí. Najlepšie obstojíte, ak si budete veriť, že všetko dopadne podľa vašich očakávaní. To však určite neznamená, že si môžete problém idealizovať a čakať, až sa vyrieši sám od seba. Naopak, pustite sa do akcie a udržujte si pri tom športového ducha. Naozaj nemôžete nič stratiť, iba získať. Nezostávajte na mieste, pohyb a priama cesta pracujú vo váš prospech. Zásah čakajte skôr zo zahraničia.



júl 2013
Pohárová päťka

Priamo u vás alebo vo vašej rodine príde k chystanému spojeniu, zrejme manželstvo alebo partnerstvo. Určite ste zaznamenali v týchto dňoch nejaké straty, ale zisky mohli byť rovnaké, ak nie vyššie. Neveľké dedičstvo vás poteší. Niektoré plány sa neuskutočnia, rátajte so zmenami prostredia, alebo sťahovaním. V negatívnom chápaní karty, by ste mali byť opatrnejší v nereálnych očakávaniach či požiadavkách. Frustrácia, horkosť a zlé rozhodnutia vám môžu skomplikovať život. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



máj 2013
Kotúčová deviatka

Na riešenie niektorých vašich problémov potrebujete poriadok a disciplínu. Dohliadnite na vaše majetkové zabezpečenie, je pre vás viac ako nutné. Kotúčová deviatka poukazuje na to, k čomu úspech vedie a ako chutí... Máte dosť skúseností a rozumu na to, aby ste dobre naložili so svojimi záležitosťami a zbavili sa všetkých problémov, ktoré vám spôsobujú vrásky. Svoje ciele ste už vlastne dosiahli, alebo sa tak stane v najbližších dňoch.



jún 2013
Palicová dvojka

Nesnažte sa v nasledujúcich dňoch o nejaké unáhlené riešenie. Vaša sila spočíva skôr v rozvážnosti a trpezlivosti. Za určitých okolností je potrebné konať, ale všetko chce svoj čas a netreba „tlačiť na pílu". Dobrá rada, a veľmi dôležitá pre váš život v tomto mesiaci: skrývajte svoju ctižiadostivosť ako sa len bude dať. Vyhnete sa tak nepriaznivému vývoju niektorých udalostí vo vašej práci, podnikaní. V priateľských vzťahoch by vám to tiež skôr uškodilo, ako pomohlo.



júl 2013
Svet

Ide o poslednú kartu vo Veľkej Arkáne, Veľkom Tajomstve. Predstavuje majstrovstvo, ktoré ste sa pokúšali dosiahnuť v priebehu vašej cesty životom. Karta Svet symbolizuje podstatu a sily, ktoré vás obklopujú. Už viete, čo je nevyhnutné, čo je správne. Porozumeli ste akémusi vesmírnemu poriadku. Môžete sa spoľahnúť na svoj úsudok pri jednaní. Rozumiete okolnostiam, ktoré súvisia s vašimi záležitosťami. V istých sférach ste dosiahli postavenie, o ktorom ste snívali. •

Vodnár
21. 1. - 18. 2.



máj 2013

Panovníčka

Doma zavládne pokoj a harmónia. Všetky spory sa vám budú zdať malicherné a zbytočné. Do tohto štádia ste potrebovali dospieť vy sami. Obdobie vám poskytne emocionálnu aj fyzickú útechu. Karta nezaisťuje len životné náklady, ale aj istý nadštandard a luxus. V opačnom prípade si nenechajte kaziť život pochybnosťami, nerozhodnosťou a sebectvom. Panovnica je čarodejka, vie ako veci zariadiť tak, aby bola spokojnosť v celom jej okolí.



jún 2013

Mečová sedmička

Vaše ciele nedosiahnete len tak bežným spôsobom. Začnite byť vynaliezavejší a originálnejší. Budete musieť do vecí vniesť niečo nové, čo dokáže zaujať nie len vás. Dbajte na to, aby vaše jednanie bolo novátorské, nie výstredné.
V negatívnom postavení karty môže plán, ktorý máte v hlave stroskotať, ak si nezachováte chladnú hlavu. Nehovorte o svojich plánoch s ďalšími osobami. Zbytočné odhaľovanie tromfov nahráva vašim nepriateľom či konkurencii.



júl 2013

Kalichová päťka

Nastávajúce záležitosti, ktoré budete riešiť, musia dopadnúť čo najlepšie. Táto karta vás nepriamo nabáda, aby ste mysleli aj na zadné vrátka. Pri komunikácii majte vždy na pamäti vaše pôvodné zámery a plány. Rovnako si dávajte pozor na nerozhodnosť. Ak máte nejaký problém, neváhajte osloviť priateľov alebo ľudí, ktorí majú dostatočné skúsenosti alebo vedomosti s jeho riešením. Očakávajte nové vzťahy, nové známosti alebo nového kolegu v práci. •

Ryby
19. 2. – 20. 3.



máj 2013

Mečová päťka

Opäť jedna z tých negatívnejších kariet. Predpovedá neúspech v plánoch, istú stratu, skazu alebo nešťastie. Avšak nepoddávajte sa jej negatívnemu významu. Vezmite situáciu do svojich rúk a dávajte si väčší pozor na peniaze, nikomu nepožičiavajte. Ak môžete, zaplaťte všetky pohľadávky a účty, aby vás neprekvapila exekúcia! V pracovnej oblasti dbajte na bezpečnostné predpisy. Neriskujte pri jazde autom. Nezanedbajte ani bezvýznamné ochorenie, aby nevyústilo do chronickej podoby.



jún 2013

Pohárová štvorka

Pred vlastné záujmy budete musieť uprednostniť záujmy druhých, ale bude to pre dobrú vec. Ak sa neviete, alebo z nejakého dôvodu nemôžete rozhodnúť, požiadajte o pomoc niekoho nezainteresovaného komu dôverujete. Najväčšou prekážkou úspechu môžu byť napríklad obavy z neznámeho. Neváhajte, vezmite do rúk celú svoju odvahu, zmobilizujte sily a vykročte smelo do sveta. Za istých okolností by ste mohli počítať so súcitom ľudí vo vašom okolí.



júl 2013

Slnko

Táto karta nie je nikdy negatívna. Znamená úspech, šťastie, splnenie túžob, dobré pocity a radosť. Nový začiatok, narodenie dieťatka, nová myšlienka v rámci projektu, krok vpred v rámci kariéry. Uzavretie manželstva, dary od blízkych, oslavy narodenín. Svoju cestu životom ste nikdy nevideli jasnejšie. Tvrdá práca bude odmenená práve teraz a prinesie vám očakávané plody. Za istých okolností môžete byť obdarovaní, aj keď si myslíte, že ste sa o to nijako nezaslúžili. •



LENPREŽENY
LENPREZDRAVIE

www.lenprezeny.sk
www.lenprezdravie.sk

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2013

S nadšením sa pustíte do uskutočňovania svojich finančných plánov. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný a spoločenský.

Niektoré svoje ciele teraz sledujete s veľkým nasadením. Ide najmä o financie. V danom úseku horoskopu máte Slnko, Mars a počas prvých dvoch týždňov aj Merkúr. Táto zostava vám vnukne niekoľko naozaj originálnych nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Neváhajte a chopte sa iniciatívy v dňoch okolo 10. mája. Neskôr vás zaujmú aj iné témy. Vďaka Venuši, Slnku, Merkúru, ale najmä šťastnému Jupiteru, ktorý sa už pred rokom usadil v astrologickom dome komunikácie, sa zameriate na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov. Aktuálnou témou je aj vzdelávanie. V nejakej oblasti máte značné rezervy a rozhodnete sa s tým niečo urobiť. Vyrieši to návrat do školských lavíc, alebo aspoň k učebniciam, či hľadaniu informácií na internete. Spln Mesiaca vo vašom dome filozofie okolo 25. mája potvrdí, že jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života práve končí.

JÚN 2013

Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a blízke kontakty. Postupne sa vynárajú aj možnosti na zlepšenie rodinného života.

Jún je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom Slnko, Mars a Jupiter. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých troch týždňov a rozhodne neprehliadnite dni okolo 8. júna. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa poobzerať po úplne novom bývaní. Ak tieto iniciatívy odštartujete už na prelome júna a júla, úspech by mal byť zaručený. Spln Mesiaca 23. júna naznačuje zmeny v kariére. Uzatvorí sa určitá pracovná etapa a to vás opäť postaví pred otázku, ako prípadný nový začiatok ovplyvní situáciu v rodine.

JÚL 2013

Júl prinesie veľa impulzívnosti, vzrušenia, ale aj potešenia. Ani rodina a záležitosti bývania nezostanú bokom.

Prvé dva júlové týždne strávi Mars ešte v znamení Blížencov (vo vašom horoskope je to znamenie domu komunikácie), a tak bude v prvej polovici mesiaca ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Záležitosti domova a rodiny ovplyvňuje už od konca júna Slnko, Merkúr a Jupiter. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Skúste začať už okolo novu Mesiaca 8. júla. 22. júla Slnko prejde do znamenia Leva (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Čaká vás vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Spln Mesiaca ale môže v rovnakom čase viesť k tomu, že sa pripravíte o priateľa, alebo neuvážene ukončíte istú spoluprácu.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2013

S úspechom sa vrháte do nového života. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj finančné záležitosti. Hviezdy vám prajú takmer vo všetkých smeroch.
Máj bude mesiacom príležitostí. Sústreďte sa na to, na čom vám skutočne záleží. Úspech máte nadosah. Vo svojom znamení máte totiž Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. S takouto kozmickou podporou budete medzi tými šťastnými, ktorým sa podarí všetko, na čo siahnu. Na odvážne nové štarty využite najmä dni okolo 10. mája. Vaše sny o novom živote zahŕňajú aj túžbu po finančnej nezávislosti. Určite to nie sú nereálne sny, veď veľkorysý Jupiter je už takmer rok usadený vo vašom astrologickom dome peňazí. Teraz sa pridáva Venuša, Merkúr a 20. mája aj Slnko. Vďaka nim sú vaše nové finančné stratégie nečakane smelé. Nechajte sa nimi viesť, len počas splnu postupujte opatrnejšie. Spln je symbolom smrti a znovuzrodenia. A tak – pokiaľ ide o finančné záležitosti – okolo 25. mája sú konštelácie skôr znepokojivé, než optimistické. Nemajte však z toho strach. Strata vám nakoniec umožní uvidieť lákavé nové možnosti.

JÚN 2013

Zaujíma vás jediná otázka – ako si vylepšiť rozpočet. Začínate uskutočňovať svoje finančné plány. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný, plný stretnutí a vstrebávania nových informácií.
V júni ste pod diktátom znamenia Blížencov, ktoré v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a okolo 8. júna smelo urobte prvé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Planéty sú na vašej strane, a tak sa smelo pustite do nových projektov. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko a Jupiter prejdú do znamenia Raka (u vás znamenie domu komunikácie) a upozornia vás na začínajúce leto, ktoré láka k vychádzkam a stretnutiam s vašimi blízkymi. Užite si a vychutnajte si spoločné chvíle, plodné rozhovory a nové zážitky. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete stúpnuť na trhu práce, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite na to záver júna a prvé júlové týždne. Študujte, čítajte, rozvíjajte sa, alebo sa prihláste na kurz, či školenie. Spln Mesiaca 23. júna vo vašom dome filozofie trochu zamotá vaše cestovateľské, alebo študijné plány. Avšak len dočasne...

JÚL 2013

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Postupne sa ale vynárajú nielen šance zarobiť, ale aj chuť žiť aktívnejším rodinným životom.
Prvé týždne strávi Mars v znamení Blížencov (u vás znamenie domu peňazí). Možno je to skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo vám, práve naopak, červená planéta vnukne niekoľko nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatíva by sa mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu – 8. júla. Energický Mars vás bude povzbudzovať k rozhodným a rýchlym krokom, s trochou rozvahy a chladného rozumu by ste však jeho vplyv mohli využiť nanajvýš pozitívne. Júl je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte najprv Slnko, Merkúr a Jupiter a v druhej polovici mesiaca aj asertívny Mars. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich najbližších. Ideálne bude, ak si dokážete naplánovať na júl rodinnú dovolenku. Určite si ju užijete! Spln Mesiaca prinesie okolo 22. júla ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude úzko prepojená aj so zmenami v rodinnom živote, čím sa dostávame k oblasti, ktorá sa o slovo hlási koncom júla, keď sa Slnko presunie do astrologického domu domova.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2013

Niekedy je dobré zastaviť sa, prehodnotiť svoj život a odhodlať sa ku kľúčovým zmenám. Je ľahko možné, že koniec tohtoročnej jari je u vás práve takouto križovatkou.

Mars je vo vašom astrologickom dome podvedomia. Preto strávite oveľa viac času za zatvorenými dverami, než by to človek očakával u predstaviteľa spoločenských Blížencov. Ste na konci životného obdobia, ktoré bolo trochu meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Možno ste dokonca bojovali s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám spôsobovalo problémy. Niektoré veci vyrieši človek najlepšie sám, keď sa ponorí do svojho vnútra. Hĺbavejší čas vám umožní prehodnotiť svoje postoje, prísť na nové myšlienky i smerovanie vlastnej životnej cesty. Situácia sa ale postupne zmení, keď sa Venuša, Merkúr a Slnko ocitnú po boku šťastného Jupitera vo vašom znamení. S ich podporou nezadržateľne stúpa vaša sebadôvera a vznikajú zásadné osobné rozhodnutia. Až spln Mesiaca vám okolo 25. mája pripomenie, že nemôžete myslieť len na seba. Zanedbávanie partnera či partnerky vyústi do menšej, alebo väčšej krízy. Ak si včas uvedomíte svoju neúčasť na vzťahu, môžete kríze predísť. Skúste si tento mesiac všímať aj partnera po svojom boku, vyrazte si do spoločnosti, urobte si romantický večer, často sa rozprávajte a všetko môže byť v poriadku.

JÚN 2013

Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. To je raz za čas úplne prirodzené. Začína to ale naberať také obrátky, že zabúdate brať ohľad na ľudí, ktorých máte priamo po svojom boku.

Slnko, Mars a Jupiter nachádzame priamo vo vašom znamení. Je to skvelá správa, ktorá hovorí, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä dni okolo 8. júna. 21. júna Slnko a 26. júna dokonca aj Jupiter prejdú do znamenia Raka, čo je pre vás symbol peňazí a majetku. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť počas prvých troch týždňov. Neskôr (najmä okolo splnu 23. júna) už konštelácie nie sú tak jednoznačne povzbudivé. Pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností budú ale trvať len niekoľko dní. Napokon objavíte pre seba tú správnu cestu. V období, v ktorom sa vám všetko darí a otvárajú sa nové možnosti, sa však nezabudnite venovať aj svojim blízkym. Pestujte svoj vzťah a starajte sa aj o emócie svojej polovičky, inak sa situácia môže ľahko obrátiť proti vám.

JÚL 2013

V júli prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.

Mars vo vašom znamení vás vyzbrojuje entuziazmom a rozhodnosťou. A keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, je zrejmé, načo tento nával energie využijete. Bude to najmä honba za peniazmi. Prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 8. júla. Spoliehajte sa však najmä na seba. Neskôr, po vstupe Slnka do znamenia Leva, si konečne užijete aj letné slniečko. Necháte sa zlákať k výletom a k viac, či menej dôverným stretnutiam a rozhovorom. Už je naozaj načase, aby ste sa venovali aj záležitostiam srdca. Pozor na spln Mesiaca 22. júla. Môže trochu zamotať vaše cestovateľské, alebo študijné plány.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2013

Celý mesiac bude mimoriadne spoločenský. Ani posledný týždeň nebude výnimkou, aj keď budete v trochu nostalgickej a sentimentálnej nálade. Zdá sa, že honba za kariérou trochu poľavila. Namiesto toho je rušno najmä vo vašom astrologickom dome priateľstva. Máte v ňom Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. S ich podporou to vyzerá na kolotoč večierkov a zábavy. Popritom si ešte stihnete vybojovať aj splnenie nejakého dávneho sna. Alebo sa budete angažovať za záujmy svojich priateľov, nejakej organizácie, či širšej skupiny ľudí. Užite si najmä dni okolo 10. mája. Koncom mesiaca sa Slnko, Venuša, Merkúr a Jupiter stretnú v dome podvedomia. Najmä záverečný týždeň sa ponesie v introspektívnejšom tóne a možno aj v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, či dokonca s neprajníkom. Pokojne sa na istý čas stiahnite do ústrania a ponorte sa do seba. Hĺbanie vás privedie k novým životným hodnotám a rozhodnutiam. Spln Mesiaca vás nabáda ku zmenám a jasne signalizuje, kde by ste mali začať. Stravovacie návyky, starostlivosť o zdravie, pracovné podmienky, to všetko je zrelé na radikálne prehodnotenie. Už dlho sa zaoberáte myšlienkou, že by ste mali so sebou čosi urobiť? Je ten najvhodnejší čas. Spln je dobrou príležitosťou na očistu tela, ktorou svoju môžete začať regeneráciu.

JÚN 2013

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať svoj život, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca bude už rušnejší a naznačí nové príležitosti. Váš život sa trochu spomalí. Najmúdrejšie by bolo zmieriť sa s tým, zostať sedieť so založenými rukami a netlačiť zbytočne na pílu. Zrejme vám došla motivácia, alebo energia. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Iste to potvrdí aj váš lekár. Zoberte si dovolenku, alebo aspoň hoďte čo najviac povinností na plecia ostatným. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. To je aspoň júnové posolstvo Marsu, Slnka a Jupitera, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Aj keď môže byť toto obdobie trochu náročnejšie, ukáže sa napokon ako veľmi užitočné. Situácia sa začne meniť koncom júna, keď Slnko a Jupiter prejdú do vášho znamenia. S Marsom v dome podvedomia síce naďalej zostávate čiastočne v ústraní, ale rozdiel bude aj tak veľký. Končíte s rozjímaním a uvažujete o realizácii svojich nových nápadov. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné júnové a prvé júlové dni.

JÚL 2013

Všetko sa točí okolo vás, ale o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. Dokonca sa objaví príležitosť zvýšiť si príjmy. Prvých trinásť dní strávi Mars vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami a závislosťami. Nech sa vás týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek silnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, bude júl patriť k najlepším mesiacom roka. Vaše znamenie je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr a Jupiter. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Starajte sa o seba, investujte do šatníka, zmeňte svoj životný štýl, začnite viac cvičiť, urobte čokoľvek, čo vášmu telu a zovňajšku prospeje. Možno ale nezostanete len pri tom a začnete oveľa dôraznejšie presadzovať aj svoje osobné záujmy. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca. Spln Mesiaca okolo 22. júla rozhodne, či budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa – zvládnete to aj sami.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2013

Máj bude po pracovnej stránke hektický. Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj na priateľov.
Časť vášho horoskopu, vyhradená kariére, je útočiskom pre Slnko, Mars a prvé dva týždne aj pre Merkúr. V dôsledku takejto slušnej podpory sa tešte na skvelé príležitosti pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas prvých troch týždňov nie je nič nad vaše sily. Smelo sa pustite do nových projektov. Koncom mesiaca sa vo vašom astrologickom dome priateľstva stretnú Jupiter, Venuša, Slnko a Merkúr. Prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – budete vy profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Spomeňme ešte spln Mesiaca 25. mája, ktorý prinesie ukončenie istej, trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná riskantná aktivita.

JÚN 2013

Prvá polovica júna bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si človek musí ujasniť a zvládnuť sám.
S Jupiterom, Marsom a Slnkom v Blížencoch (u vás dom priateľstva) bude tento mesiac bohatý na spoločenské udalosti. Nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, prípadne sa pridáte k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Vyleziete z ulity, vyrazíte do spoločnosti a zistíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Užite si prvé dva týždne spoločenského života čo najviac, pretože situácia okolo vás sa čoskoro zmení. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka a Jupitera do domu podvedomia, sa bude už niesť v introspektívnejšom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace. Okrem toho je možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zlozvykom, zdravotným problémom, závislosťou, alebo dokonca s niekým, kto vám nepraje. V samote a rozjímaní budete môcť dopriať oddych svojej duši a vo svojom najhlbšom vnútri nájdete tie správne odpovede na zásadné otázky, ktoré vás trápia. Spln Mesiaca v dome zdravia a práce 23. júna upozorňuje, aby ste si okolo tohto dátumu dali pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

JÚL 2013

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď unikáte do ústrania a venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť trochu aktívnejší.
Momentálne sa v nemalej miere zameriavate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dvanásty dom – dom podvedomia je totiž útočiskom pre Slnko, Jupiter a Merkúr. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Ak vás aj niečo vyprovokuje k väčšej aktivite, tak to budú charitatívne akcie. Porozumenie a súcit s tými menej šťastnými sa vo vás prebudia s veľkou intenzitou a podnieti vás to aj ku konkrétnym činom. Okolo 22. júla, po vstupe Slnka do vášho znamenia, by ste už mali mať jasno v tom, po čom túžite. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už koncom mesiaca. Z predchádzajúceho meditatívneho si odnášate vnútorný pokoj, jasnejšie ciele a nové postoje k životným hodnotám. Teraz prichádza čas na to, aby ste svoje nové poznania a zámery začali úspešne realizovať. Nebojte sa vyjsť z ulity a rovnými nohami skočiť života. Máte teraz dostatok síl na to, aby ste zvládli všetko, čo vás nasledujúce mesiace stretne.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2013

Témou mája je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver mesiaca prinesie zmeny v kariére.
Prvé týždne sú orientované hlavne na záležitosti deviateho astrologického domu. Ten symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Vidíme tu Slnko, Mars a Merkúr. Prepadávajú vás dobrodružné nálady. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za ďalekou exotikou. Ak na to máte čas, peniaze a odvahu, urobte to v dňoch okolo novu 10. mája. Ak nie, tak sa od reality odpútajte aspoň pomocou filmov a kníh. Aj nové poznanie vo forme štúdia vám urobí radosť. Jednoducho, túžite po nových obzoroch a impulzoch, hľadajte ich všade okolo vás a využite každú príležitosť, ktorá vás bude rozvíjať a posunie vás dopredu. Koniec mája bude patriť ďalšej kľúčovej téme tohto roka. Vďaka šťastnému Jupiteru, ktorý sa vlani usadil v desiatom dome horoskopu, sa vám mimoriadne darí pri budovaní kariéry. Opäť si to uvedomíte koncom mesiaca, keď sa v dome kariéry stretnú Jupiter, Venuša, Slnko a Merkúr. Kým ostatní si budú vychutnávať atmosféru mesiaca lásky, vo vašej hlave sa zrodia nové pracovné projekty. Neváhajte a nechajte sa viesť svojou intuíciou a novými nápadmi.Spln Mesiaca okolo 25. mája naznačuje, že budete musieť "hasiť" aj určité rodinné záležitosti. Je to však len dočasné.

JÚN 2013

V júni všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte len v tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru.

Ste workoholik? Potom si jún naozaj užijete! V júni budú vaším životom naozaj hýbať najmä pracovné záležitosti. Nič iné sa ani nedá predpovedať, keď sa pozrieme na znamenie Blížencov, vyhradené u vás domu kariéry. Nachádzame v ňom takých velikánov, ako Slnko, Mars a Jupiter. S ich podporou je ľahko možný postup v zamestnaní, alebo úspešný štart na novom pracovisku. Ak hľadáte vhodný dátum pre pracovný pohovor, alebo presadenie nejakého svojho pracovného nápadu, skúste to počas prvých troch týždňov a využite najmä dni okolo 8. júna. Vaše projektu budú mať zelenú a všetko pôjde ako po masle. Koncom júna Slnko a Jupiter prejdú do znamenia Raka. Toto znamenie symbolizuje vaše tajné sny, ktoré sa vám práve teraz môžu začať plniť (najmä, ak sa týkajú kariéry). Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti zohrajú pritom kľúčovú úlohu. Až spln Mesiaca 23. júna v dome potešenia sa vám pokúsi pokaziť náladu. Najmä, ak ste sa nechali strhnúť k neviazanej zábave, ktorá sa vymkla spod kontroly. Na druhej strane je logické, že po vypätých pracovných týždňoch sa potrebujete aj trochu odviazať. Ustrážte si však svoje rozumné hranice.

JÚL 2013

Vďaka priateľom sa môžete dostať k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti. Práca (v horšom prípade zdravie, alebo stres) môžu byť ale tiež dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať z domu a dvíhať telefóny.
Prvých trinásť dní strávi Mars ešte v znamení Blížencov, čo pre vás znamená neutíchajúcu orientáciu na kariéru, ale tiež upevnenie spoločenského postavenia. Júl bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Dom priateľstva totiž hostí Slnko, Merkúr a Jupiter. Zdá sa, že toto leto vám prináša príležitosti splniť si nejaký dávny sen. Nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, ale zameriate sa hlavne na ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Spoľahnite sa na nich najmä okolo novu 8. júla. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do vášho domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnejšom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte z dohľadu ľudí, aby ste našli duševný pokoj, či vyhradili si priestor na ukončenie istých pracovných projektov.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2013

Finančný úver, dedičstvo, či pôžičky. Niečo podobné vás zamestnáva počas prvých týždňov. Až koncom mája dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a rozšíriť si obzory.

V máji sa u vás všetko točí okolo záležitostí ôsmeho astrologického domu. Ten symbolizuje dedičstvo, pôžičku, investíciu, daňové záležitosti, či finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. V danom úseku horoskopu máte teraz Slnko, Mars a Merkúr. Iniciatíve sa medze nekladú a platí to najmä v dňoch okolo 10. mája. Koniec mesiaca bude už patriť témam deviateho domu – domu filozofie. Vďaka šťastnej planéte Jupiter, ktorá sa v danom dome usadila už pred rokom, ale aj vďaka Venuši, Slnku a Merkúru, sa vám celý svet ukladá k nohám, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili... Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové. Vnímajte všetko okolo seba naplno, spoznávajte a rozvíjajte sa, aj prostredníctvom štúdia, kníh či filmov.

JÚN 2013

Témou mesiaca je váš osobnostný rozvoj po akejkoľvek stránke. Zdokonaľujete sa a s nadšením prijímate všetko nové. Záver júna bude zase hektický po pracovnej stránke.

Väčšina z toho, čo sa v júni udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Tento mesiac v ňom totiž nachádzame Slnko, Mars a Jupiter. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním, alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov a rozhodne neprehliadnite dni okolo 8. júna. Ak nie, tak sa aspoň nechajte pohltiť svetom filmov a kníh. Jednoducho, rozšírte si obzory ako najlepšie viete. Neskôr sa Slnko a Jupiter pridajú k Merkúru a Venuši v znamení Raka. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým ostatní budú vychutnávať krásy nastupujúceho leta, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Dajte svojím myšlienkam a nápadom voľný priechod, ich realizácia je nadosah. Spln Mesiaca naznačuje, že okolo 23. júna budete musieť, pre zmenu, riešiť určité rodinné problémy. Je to však len krátkodobé.

JÚL 2013

Chcete sa presadiť v kariére a šťastena je na vašej strane. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tentoraz môžete dostať aj k atraktívnej pracovnej príležitosti.

Prvé dva júlové týždne strávi Mars ešte v znamení Blížencov a to pre vás znamená vynaloženie množstva energie na štúdium a poznávanie. Tento mesiac však bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr a Jupiter. V dôsledku tejto slušnej kozmickej podpory sa tešte na skvelé pracovné príležitosti. Existuje nejaká pracovná pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Nejaká výzva, na ktorú ste si ešte netrúfli? Počas týchto dní nič nie je nemožné. Skúste zabojovať okolo novu Mesiaca 8. júla. Koncom júla, po vstupe Slnka do vášho domu priateľstva, sa vám môžu začať plniť tajné sny, a to nielen tie, ktoré sa týkajú kariéry. Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti v tom budú hrať kľúčovú úlohu. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – vy budete profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí. Skúste všetky príležitosti čo najlepšie zužitkovať. Nebojte sa v tomto čase otvorene požiadať o pomoc alebo podporu svoje okolie, aj keď to práve nie je váš štýl. V tomto čase sú však planéty priaznivo naklonené priateľským vzťahom a vaši priatelia vám budú oporou.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2013

V máji je ťažké myslieť na niečo iné, ako na lásku. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Máj nemôžete prežiť osamote. S planétami v astrologickom dome partnerstva budete medzi tými šťastnými, ktorým sa tento mesiac ujde najviac lásky. Buď stretnete svoju vysnenú lásku, alebo sa nanovo zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Užite si najmä dni okolo 10. mája. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite máte tento mesiac na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Nie je to každodenná záležitosť, a preto si toto obdobie vychutnajte. Žiadna prosba o radu či o pomoc nezostane nevypočutá. 20. mája Slnko prejde do Blížencov a nastolí nové otázky – otázky ôsmeho astrologického domu. Pôjde o peniaze, alebo majetok, zdieľaný, či nejako súvisiaci s inými ľuďmi. Daný dom však súvisí aj s oblasťou sexuality. Určite sú vám všetky tieto témy blízke, veď veľkorysý Jupiter sa v ôsmom dome usadil už vlani. Vďaka nemu sa – pokiaľ ide o majetkové a finančné záležitosti a aj pokiaľ ide o intímnu sféru – nevyhýbate experimentom.

JÚN 2013

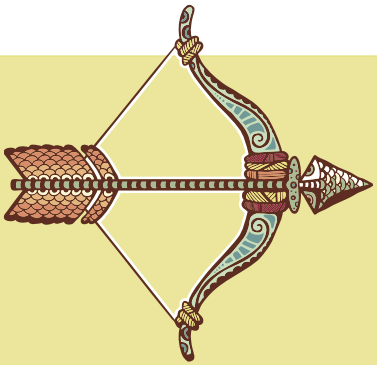
Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.

Jún je orientovaný najmä na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka napríklad majetku a peňazí, nejako súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Aj v tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa mení k lepšiemu. Mnohí z vás sa dokonca môžu tešiť na príjemné nové experimenty. K sľubným dátumom patria dni okolo 8. júna. Ku koncu júna, keď Slnko a Jupiter prejdú do znamenia Raka (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie), vo vás novonadobudnutý pocit slobody vyvolá túžbu po objavovaní. A zdá sa, že to nebude len krátkodobý rozmar. Prinajmenšom na niekoľko mesiacov sa vás zmocní pocit, že svet je tu na to, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili... Je ideálny čas, vybrať sa dovolenku. Do reality vás na chvíľu vrátia dni okolo 23. júna, keď so splnom Mesiaca v dome komunikácie bude ťažké zbaviť sa množstva telefonátov a vybavovačiek, ktoré na vás čakajú.

JÚL 2013

V júli musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca sa navyše vynorí zaujímavá pracovná príležitosť.

Počas prvých dvoch týždňov, s Marsom v ôsmom astrologickom dome, sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Energický Mars vás bude nabádať k tomu, aby ste finančné záležitosti riešili rázne a rozhodne, trochu rozvahy by však určite nezaškodilo... Júl je zároveň orientovaný aj na ďalší dom – dom filozofie. V ňom nachádzame Slnko, Merkúr a Jupiter. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prebudí sa vo vás túžba študovať, poznávať, ale možno aj publikovať, či prednášať a učiť. V týchto smeroch máte zelenú. Rozvíjajte sa vo všetkých smeroch a reagujte na nové zaujímavé impulzy. Neprehliadnite pritom najmä dni okolo 8. júla. Od 22. júla, keď Slnko prejde do znamenia Leva (u vás dom kariéry), sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom júla a začiatkom augusta budú skvelé podmienky na zlepšenie pracovného, či spoločenského postavenia. Túžite po lepšej pozícii alebo po zvýšení platu? Smelo do toho! Nachádzate sa v období, kedy si môže splniť aj tie najambicióznejšie pracovné sny. Súste využiť priazeň planét a vybudujte si svoju kariéru celkom po novom!



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2013

Máte pred sebou množstvo rutinnej práce, ktorú už nechcete ďalej odkladať. Ale aj kondíciu treba zlepšiť. Na konci mája je dobré byť fit. Čaká vás totiž láska...

S Marsom, Slnkom a Merkúrom vo vašom dome zdravia akcentuje tento mesiac nemalý dôraz na rutinných pracovných povinnostiach, ale aj na kondícii a zdraví. Planéty vám pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopec nezáživnej roboty, alebo definitívne vyriešiť nejaký zdravotný problém, prípadne naštartovať diétu, či aktívnejšie cvičenie. Ideálny čas pre nový začiatok prináša nov okolo 10. mája. Koniec mesiaca, kedy sa Venuša, Merkúr a Slnko stretnú s Jupiterom v Blížencoch, bude patriť najmä partnerským záležitostiam. Užite si príjemné chvíle vo dvojici a ak práve nikoho nemáte, tak zvážte, či už nedozrel čas na zmenu. Máj prináša väčšiu šancu stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam. Majte oči aj srdce otvorené a čakajte na nové príležitosti a stretnutia.Spln Mesiaca okolo 25. mája vynesie, pre zmenu, na povrch nejaké skutočnosti, ktoré môžu byť aj nemilým prekvapením a ukončením určitej etapy v osobnom živote.

JÚN 2013

Tento mesiac takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom júna pribudne aj ďalšia téma: majetok a peniaze.

Slnko, Mars a Jupiter v znamení Blížencov (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do vážneho vzťahu, prípadne do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä v dňoch okolo 8. júna. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Jednoducho, vo vzťahoch sa vám darí v každom smere. Koncom mesiaca prejdú Slnko a Jupiter za Venušou a Merkúrom do znamenia Raka a nastolia nové otázky ôsmeho astrologického domu. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom júna priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

JÚL 2013

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom júla ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti ôsmeho domu. Ten hostí Slnko, Jupiter a Merkúr. Daný dom je v astrológii spájaný s veľmi súkromnými témami – okrem sexuálnej oblasti, je to aj citlivá téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na vášnivé chvíle v intímnom živote. A určite bude vhodné zaoberať sa aj financiami. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Venujte tomu prvé dva júlové týždne a predovšetkým dni okolo 8. júla. Neskôr, keď Slnko prejde do znamenia Leva (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie), vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Vyberiete sa na dovolenku, či zahraničnú služobnú cestu. Ak prípadne zostanete v tomto čase doma, budete študovať či učiť sa nové veci. Už nečakajte a postarajte sa o svoj sebarozvoj a rozširovanie obzorov akýmkoľvek spôsobom. Okolo 22. júla k tomu pribudne aj trochu stresu. Zavalí vás množstvo informácií a požiadaviek. S vnútorným pokojom však všetko dobre zvládnete. Je načase uvedomiť si, že keď budete zanedbávať svoje tela, ani psychická rovnováha sa nedostaví. Preto práve v čase väčšej psychickej záťaže si doprajte viac aktívneho relaxu. Behajte, cvičte, zdravo jedzte, buďte čo najviac vonku, výsledok sa určite dostaví. Aj keď sa vám môže zdať, že na relax nemáte dosť času, funguje to naopak. čím viac času venujete sebe, tým efektívnejšie zvládnete všetky povinnosti.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2013

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné májové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám, pokiaľ ide o pracovný režim a zdravie.

Máj začína s Marsom, Slnkom a Merkúrom v Býkovi. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Vďaka tomu máte to šťastie, že sa venujete tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. Je to partner, život v spoločnosti, zábava s deťmi, alebo čokoľvek iné, kde sa dokážete odviazať? Hoďte teda starosti za hlavu a poriadne si to užite. Najmä v dňoch okolo 10. mája. Ďalšiu akcentovanú sféru ponúka koncom mesiaca astrologický dom zdravia a práce. Ten je dlhodobo útočiskom šťastného Jupitera, ku ktorému sa postupne pridajú Venuša, Merkúr a napokon Slnko. Tým sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, vašu kondíciu a zdravotné záležitosti. Blížia sa týždne, mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre návštevu lekára, alebo aspoň na prvé kroky smerujúce k zdravšiemu životnému štýlu. Dajte si jarnú očistu, začnite každé ráno cvičiť, choďte si do lesa zabehať, jednoducho, urobte niečo pre seba. Aj spln Mesiaca 25. mája vo vašom dome podvedomia upozorňuje na zanedbané zdravie a kondíciu.

JÚN 2013

Stihnete urobiť množstvo nezáživnej práce. Popritom sa venujete aj svojej kondícii a zdraviu. Na konci mesiaca vás čaká romantická odmena.

V júni zvládnete kopu rutinnej roboty a podľa vážnosti situácie sa buď konečne pustíte aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo si aspoň kúpite permanentku do fitka či na yogu. Prinajmenšom si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora, či počítača. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a rozhodne neprehliadnite dni okolo 8. júna. Budete sa cítiť oveľa lepšie. Koniec mesiaca, po stretnutí Slnka, Jupitera, Venuše a Merkúru v dome partnerstva, bude už patriť najmä láske. Váš partner alebo partnerka sa môžu tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome júna a júla je reálna šanca stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo. Majte oči otvorené a nechajte svojim citom voľný priechod. Majte sa na pozore okolo 23. júna, keď spln Mesiaca vynesie na povrch nejaké skutočnosti, ktoré môžu byť aj nemilým prekvapením.

JÚL 2013

Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti a aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň. V tomto smere sú hviezdy stále na vašej strane.

Počas prvých dvoch týždňov vás neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). V tom všetkom však môžete počítať aj s podporou partnera či partnerky. V dome partnerstva máte totiž už od konca júna optimistické Slnko, aj Merkúr a Jupiter. S ich pomocou bude aj v rutinnom vzťahu teraz ľahké znovu navodiť romantiku a pohodu. Skúste to napríklad okolo novu Mesiaca 8. júla. Užívajte si nové impulzy v láske čo najviac. Po troch týždňoch Slnko prejde do ôsmeho astrologického domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Téma peňazí je akcentovaná aj splnom Mesiaca 22. júla. Spln prináša občas nečakané rozuzlenia. Nemajte však z toho strach – strata nám väčšinou umožní uvidieť nové lákavé možnosti. Tak, ako za každým koncom prichádza nový začiatok, tak len prázdnu vázu môžeme naplniť novým obsahom. Preto je dobré akékoľvek straty v živote vnímať skôr ako celkom nové možnosti, ktoré na nás čakajú.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2013

Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Zvyšok mesiaca prinesie navyše aj veľa ďalšieho potešenia, a to presne podľa vašich predstáv. Užívajte si.

V máji bude rušno najmä vo vašom astrologickom dome domova. V ňom máte teraz Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Venujte sa rodičom a starým rodičom, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte, alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Príjemné budú najmä dni okolo 10. mája. Vďaka veľkorysému Jupiteru, ktorý sa už vlani usadil vo vašom dome potešenia, prežívate hravé a šťastné obdobie. To všetko v plnej miere precítite aj koncom mája, keď sa v dome potešenia stretnú Jupiter, Venuša, Slnko a Merkúr. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Naplno sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť. Až spln Mesiaca 25. mája v dome priateľstva sa vám pokúsi pokaziť náladu. Tento spln môže naštrbiť nejaké priateľstvo, alebo spoluprácu. Napätie však bude len prechodné.

JÚN 2013

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné júnové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Mars, Jupiter a Slnko sú v znamení Blížencov. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Čaká vás obdobie, kedy sa budete zabávať dosýtosti, podľa vlastných predstáv. Vaša tvorivosť a fantázia sa konečne dostanú k slovu. Kreatívna práca, fyzická láska, alebo aktivity s deťmi, to všetko nepozná tento mesiac hranice. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä okolo 8. júna. Hravosť a dobrá nálada sa udrží minimálne prvé tri týždne. Ku koncu júna Slnko a Jupiter prejdú do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a vyzerá to tak, že ju nikto za vás neurobí. Takže, aj keď s nechuťou, musíte sa do nej pustiť. S energiou, ktorú ste získali za posledné týždne, by to však nemusel byť taký problém. Začnite, a ďalej to už pôjde samé. Aj zdravie sa možno ozýva koncom mesiaca, ale pravdepodobne to nie je nič, čo by nevyriešil návrat k pravidelnejšiemu režimu, s dlhším spánkom, zdravšou stravou a častejším pobytom na letnom slniečku. Ak ste to doteraz brali na ľahkú váhu, spln Mesiaca vám okolo 23. júna dôrazne pripomenie, aké môže mať dôsledky zanedbávanie zdravého životného štýlu.

JÚL 2013

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj úloh a predsavzatí, ktoré súvisia s vaším zdravím a kondíciou. Napriek tomu je možné, že hodíte všetko za hlavu a budete sa hlavne baviť a užívať si.

Prvú polovicu júla strávi Mars v Blížencoch – v znamení vášho domu potešenia. Potvrdzuje tým trend, ktorý tu bol prítomný už dlhšiu dobu. Uplynulý rok sa vám darilo robiť najmä to, čo vás baví. Prežívali ste a prežívate detsky hravé, tvorivé a šťastné obdobie. Ani prvé dva júlové týždne to nebude inak...Zároveň stíhate aj veľa rutinných pracovných povinností. Šiesty dom – dom zdravia a práce je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr od júna aj pre Jupiter. Súvisí s tým aj zvýšená starostlivosť o zdravie a úprava životného štýlu. Cítite sa dobre a máte množstvo energie. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do siedmeho astrologického domu, bude už patriť najmä láske a romantike. Ale nájdu sa aj dni, ktoré navodzujú iný dojem. Napríklad spln Mesiaca uzatvorí okolo 22. júla určitú etapu vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám môže zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale júl zaradí k najšťastnejším mesiacom tohto roka. Zmysel väčšiny vecí, ktoré sa nám dejú, často pochopíme až oveľa neskôr. Nechajte veci plynúť a berte ich také aké sú.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2013

Témou mája je komunikácia. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov, vybavovačiek a telefonátov. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré ovplyvnia rodinný život. Niektoré mesiace prinášajú "z každého rožku trošku", ale tento máj bude iný. Prvé tri týždne sú orientované len a len na záležitosti tretieho astrologického domu. Ten symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, Mars a zo začiatku aj Merkúr. Budete v neustálom pohybe. Váš život bude naozaj dynamický. Pozitívnym naladením, entuziazmom a komunikatívnosťou si získate každého vo svojom okolí. Budú to rušné, ale príjemné dni – najmä tie okolo novu 10. mája. Koncom mesiaca sa na prvé miesto dostane domov a rodina. Šťastný Jupiter vám už takmer rok pomáha pri budovaní rodinného hniezda a nechýba vám ani láska a podpora najbližších – hlavne rodičov, starších príbuzných, prípadne detí. Spln Mesiaca 25. mája prinesie ukončenie istej pracovnej etapy. Bude to mať opäť dopad na rodinný život. V extrémnych prípadoch to znamená sťahovanie kvôli zamestnaniu, prinajmenšom však nedostatok času na rodinné záležitosti, kvôli množstvu práce.

JÚN 2013

V júni sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Okrem toho sa dočkáte aj príjemného konca mesiaca, keď sa budete baviť presne podľa vlastných predstáv.
Vo vašom astrologickom dome domova je nezvyčajne rušno, a tak sa atmosféra z konca mája prenáša aj na jún. Urobte veľký krok na ceste za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak renovujte, prestavujte, vymaľujte, kúpte nový nábytok. Alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Venujte sa rodičom, deťom, či starým rodičom. Príjemné budú najmä dni okolo 8. júna. Koncom júna prejde Slnko a Jupiter do znamenia Raka. To vás pritiahne bližšie k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na zábavné a tvorivé aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentoraz si vychutnáte najmä také jej prejavy, ako je hravosť, riziko, rozkoš a fyzické potešenie. Až spln Mesiaca okolo 23. júna vám pripomenie, že po smiechu občas prichádza plač. Situácie, ktoré prináša spln bývajú však len krátkodobé, hoci sa prejavujú veľmi intenzívne.

JÚL 2013

Niekoľko dní sa ešte venujete rodinným záležitostiam, ktoré sú na programe už dlhšiu dobu. Zdá sa, že popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné júlové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle. Prvé dva júlové týždne strávi Mars vo vašom dome domova. Vyvrcholia tým aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Užívajte si v rodinnom kruhu koľko sa dá, alebo dokončite sťahovanie, či renováciu. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom pre Slnko, Merkúr a šťastný Jupiter. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Trochu rizika by sa vám mohlo vyplatiť napríklad v dňoch okolo 8. júla. Spln Mesiaca okolo 22. júla naznačuje, že nie ste v ideálnej forme po zdravotnej stránke. Môže sa prejaviť problém, ktorý už dlhšiu dobu čakal na svoju príležitosť. Zrejme ide o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Naozaj sa vám to dlhý čas nezdalo podstatné, teraz sa ale rozhodnete zmeniť svoj životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že detoxikácia organizmu, alebo akákoľvek iná diéta, je vraj najúčinnejšia práve po splne.

ASTROLÓGIA IBA PRE VÁS NA ČÍSLE
0988 620 903
Technicky zabezpečuje Mediatex s.r.o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena volania 1,60 EUR/min s DPH.

Štúdio Vitality



Štúdio Vitality s.r.o

Je centrum zdravia a krásy, ktoré poskytuje širokú ponuku pleťových aj telových ošetrení. Postará sa o vás tím lekárky s mnohoročnou praxou, zdravotnej sestry, dermatokozmetičky, odborníkov na výživu a starostlivosť o pleť. Nové nadštandardné priestory nášho centra sa nachádzajú priamo v centre mesta na obchodnej ulici 66/A, v krásnom a príjemnom prostedí Dvoru 66, s ľahkou dostupnosťou z rôznych mestských častí, možnosť parkovania je na Mariánskej a Vysokej ulici. Referencie a množstvo spokojných klientov sú výsledkom účinnosti našich programov prispôsobených individuálnym potrebám. Individuálny prístup je u nás samozrejmosťou. Klientom ponúkame systém starostlivosti o telo a o pleť, ktoré zahŕňajú:

- detoxikáciu organizmu
- redukciu hmotnosti a modeling postavy
- prevenciu starnutia a revitalizáciu pleti
- prevenciu civilizačných ochorení
- stravovacie programy zamerané na redukciu a udržiavanie hmotnosti
- procedúry na zoštíhľovanie a formovanie postavy vhodné pre ženy a mužov (kavitácia, lymfodrenáž, vibračná plošina)
- kurzy redukcie hmotnosti
- prístrojové a kozmetické oštrenia tváre (New Age Plazma-ošetrenie pleti plazmovými tokmi, klasické ošetrenia pleti a masáže tváre)
- kompletnú úpravu vizáže (denné, večerné, svadobné líčenie, 3D mihalnice, úprava, farbenie obočia a rias)
- starostlivosť o ruky a nechty (japonská, francúzska, klasická manikúra, gélové nechty, masáže rúk)
- bielenie zubov

Neustále skvalitňujeme naše služby a sledujeme nové trendy. Prinášame klientom klinicky overené a patentované ošetrenia.







Kontakt: Obchodná 66/A 811 06 Bratislava
Tel.: 0902 893 263, 0911 292 342
e-mail: studiovitality.bio@gmail.com

AXOR hansgrohe GROHE • KLUDI •

Najvyššia KVALITA za dostupné CENY

Kompletná ponuka kúpeľňových a kuchynských batérií vrátane príslušenstva od najuznávanejších európskych výrobcov. Najnovšie technológie a dokonalý dizajn v súlade s funkčnosťou, ktorá Vám i z bežného sprchovania urobí zážitok.

„Menej je viac" s ECO technológiami úspory vody.

Doprajte si luxus a šetrite zároveň životné prostredie s www.kupelnovebaterie.sk



NOVÝ **SUBARU FORESTER**



Kombinovaná spotreba 5,8 – 6,7 l/100 km, emisie CO_2: 153 – 155 g/km. Ilustračné foto.

DOBRODRUŽSTVO. TU A TERAZ.



PRAVÉ RODINNÉ SUV

Nový SUBARU FORESTER ponúka teraz ešte viac vnútorného PRIESTORU, nové možnosti VARIABILITY, väčší KOMFORT a ešte lepší VÝHĽAD. Vďaka symetrickému pohonu AWD, motoru BOXER a systému X-MODE je dokonale adaptabilný v každom TERÉNE. Samozrejmosťou je najvyššia BEZPEČNOSŤ. *Akciová ponuka platí len na prvých 55 kusov pri príležitosti 55 ROKOV SUBARU, pri financovaní cez VB Leasing SK.

SUBARU
Confidence in Motion

OTESTUJTE U SVOJHO PREDAJCU!

55 SUBARU 55 YEARS

BRATISLAVA, Mikona, tel. 02/482 022 33 | KOŠICE, Stilcar, tel. 055/789 90 77 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 032/743 08 55 | BANSKÁ BYSTRICA, Autos Kmeť, tel. 048/428 55 55 | LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA, Janiga Racing Technologies, tel. 044/435 21 45 | ŽILINA, Avion, tel. 041/500 70 88 | POPRAD, TS Car, tel. 052/778 18 40 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 035/777 87 72

www.subaru.sk