august/september/október
74,10 SK/62,47 KČ
www.alternativ.sk
2,46 €

HOROSKOPY

& NEW AGE LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2013

august
september
október



& Karin MAJTÁNOVÁ

BARCELONA

FENG SHUI A DETI

BOLESTI CHRBTICE?

PREČ S KILAMI NAVYŠE!

JESENNÁ REBÉLIA V MÓDE

Akcia do 31. 7. 2013

ZION SPA
MEET YOURSELF

ŠTVRŤROČNÉ ČLENSTVO ONE

NEOBMEDZENÉ VSTUPY DO FITNESS A WELLNESS ZION SPA CROWNE PLAZA SI MÔŽETE TERAZ UŽÍVAŤ LEN ZA **240 EUR**!

Spevnite si postavu pred letom, detoxikujte svoje telo pobytom v saune, uvoľnite sa vo svete relaxu a načerpajte pozitívnu energiu na slnečnej terase. Navyše Vám zdarma zapožičiame uterák, plachtu či župan. To všetko v centre mesta s bezplatným 2-hodinovým parkovaním v hotelovej garáži!

TEŠÍME SA NA VÁS!



NOVINKA

ZION SPA
MEET YOURSELF

DARČEKOVÁ KARTA

Chcete obdarovať Vašich najbližších a
neviete čo by im spravilo radosť? Nechajte to na nich!
Darujte darčekovú kartu ZION SPA s kreditom,
ktorý využijú podľa vlastného rozhodnutia!



Široký výber masáží, spa ošetrení, nákup kozmetiky alebo vstup do fitness a wellness v ktorejkoľvek prevádzke ZION SPA, a to všetko s 5% zľavou. Navyše, kredit je možné po vyčerpaní kedykoľvek opäť doplniť. Ešte váhate?

WELLNESS I FITNESS I SPA

Obsah

№3 2013







6 MÓDA
Jesenná rebélia

14 BEAUTY
Letná radosť!
Kozmetické novinky

18 COFFEE BREAK
Karin Majtánová:
Chcem všetko alebo nič

22 CESTOVANIE
Barcelona
- dokonalý deň je ktorýkoľvek

28 FENG SHUI
Feng Shui a deti





ZDRAVIE 32
Preč s kilami navyše!
Trápia vás bolesti chrbta?
Fyzioterapia



BEAUTY 42
Magická príťažlivosť
Aktivátor mladosti



SPIRIT 50
Knižné tipy
Numerologická poradňa



ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na august, september, október





HOROSKOPY
& NEW AGE LIFESTYLE

VYDANIE 11.
štvrťročník _ júl 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



Ako mať to, čo chceme?

V množstve new age literatúry s duchovným podtextom nájdete množstvo (viac – či menej užitočných) rád a mentálnych postupov ako dosiahnuť rovnováhu, šťastie, bohatstvo, úspech, či lásku. Pravda je však pomerne jednoduchá a TAJOMSTVO vnútornej spokojnosti je iba v nás samých. Iba, keď sme spokojní s tým, čo to MÁME a šťastní sami so sebou, nemáme potrebu niečo chcieť. Keď po ničom nebažíme a na ničom nelipneme, dokážeme oceniť jednoduché šťastie každodenného života. Hovorí o tom aj jedna toistická múdrosť:

„Ten, kto vie, že dosť je dosť, vždy bude mať dosť", Lao´C.

Ako sa však k takejto vnútornej spokojnosti dopracovať, ako pochopiť, že to, čo máme TERAZ, je veľa... a ako nechcieť viac? To je už otázkou nášho duchovného vývoja. Ak sa budeme stále za niečím naháňať, život nám pripraví rôzne prekážky a poučenia, až kým nás naša vôľa, poháňaná myšlienkou CHCEM, neunaví, a my nenecháme veci len tak... na spontánny vývoj, na osud a na náhody, ktoré neexistujú, len nám prichádzajú do cesty ako možnosti, ktoré si treba všímať. Čím viac čosi chceme a plánujeme, tým väčšmi manipulujeme prirodzené cesty nášho osudu a tie náhodné odbočky k šťastiu si vôbec nemusíme všimnúť. Ak však necháme udalosti prirodzene PLYNÚŤ, len ich vnímame a prijímame, často nám život pripraví krajšie cesty, než aké by sme si trúfli naplánovať , želať si a chcieť. Naše vedomie je veľmi ovplyvnené realitou, našimi skúsenosťami, spoločenskými normami... a možno to, čo vedome chceme, pre nás napokon vôbec nebude skutočným šťastím.

Skúsme preto prestať myslieť, programovať svoju hlavu, plánovať, želať si a ovplyvňovať realitu. Skúsme jednoducho NIČ NECHCIEŤ. Dajme voľný priechod životu a pozorujme, čo nám PRINESIE. Verme tomu, že niekde vnútri naša duša sama VIE, čo je pre nás dobré a prirodzene k tomu smeruje. A i keď príde nejaká situácia, ktorá pre nás nie je práve príjemná, berme to ako možnosť niečo nové sa naučiť a opraviť svoje POSTOJE, ktoré nás aj k tomuto momentu priviedli. Veď zmyslel života nespočíva v ničom inom, iba v našom ZDOKONAĽOVANÍ. Je to škola s bežnými skúškami. To, že nimi dobre prechádzame, budeme vedieť podľa toho, že vo svojom vnútri budeme pociťovať mier a POKOJ.

Pekné cesty a príjemné letné čítanie!

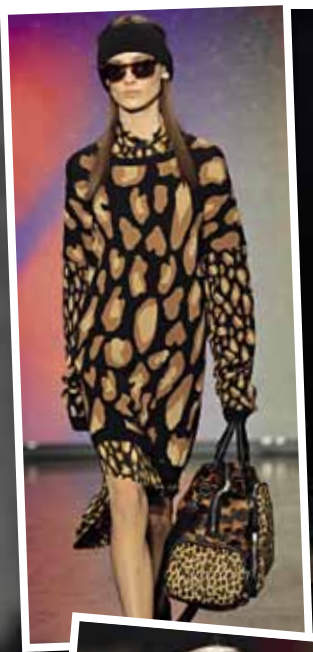
Vladimíra Dutková – Mináčová

JESENNÁ

text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Stabilná a pohodová **energia** elementu ZEME, typická pre babie leto, sa v období jesene dokonale pretaví v **silu** elementu KOV. Pripravte sa na pikantnú sezónu **plnú kože, splývavej siluety, blýskavých detailov, ťažkého zamatu, sexi overalov a prvky Grunge štýlu.**











REBÉLIA

MEGAHIT: KOŽA

Koža sa stala jedným zo **základných prvkov** na prehliadkových mólach. Jeseň 2013 nám ju predstavuje ako citlivú mestskú dámu – trochu **drzú,** no **kozmopolitnú,** so štipkou **rebélie** - ktorá nikdy nevyzerala tak šik ako teraz. Investujte do koženej **sukne, nohavíc, topu, šiat či kabáta** a smelo ich kombinujte s inými odvážnymi kúskami z vášho šatníka. Budete zaručene in.

WARHOL vs. HILFIGER

Po bláznivom letnom ošiali nás víta nastupujúca sezóna **sofistikovanejšou verziou** geometrických vzorov. Módni návrhári postavili vedľa seba modernú verziu **klasického tartanu** á la Tommy Hilfiger a **Warholovskú ideu sieťotlače.** Graficky nápadité a opakujúce sa výrazné vzory môžeme nájsť úplne všade – od nohavíc až po kabáty.

COLOR BLOCKING

Farby boli stvorené na to, aby sme ich mixovali a pre jeseň 2013 to znamená **vrstvenie** stupňujúcich sa odtieňov najmä **modrej, zelenej** alebo **sivej farby.** Color blocking, striedanie väčších farebných plôch, sa dá ľahko vytvoriť z jednotlivých **kusov odevov** v typických **jesenných farbách** (horčicová, bordová či hnedá) ako aj v **béžovej, bielej** alebo **čiernej** farbe. V kurze je stále aj nesmrteľné **bielo-čierne** farebné kombo, no v prísnom predpise: biely vrch + čierna spodná časť odevu.

KABÁTOVÉ SPEKTRUM

Túto sezónu sú kabáty, bundy či kožúšky **dômyselnou bodkou** vášho outfitu. Nič, čo treba rýchlo odložiť do šatníka. Staviť môžete na **super veľké** kabáty s opaskom, bundy **do pása so širokými štvorcovými rukávmi a golierikom,** rafinované kožúšky z **mixu rôznych materiálov.** Klasické vlnené tartanové kabáty sú tiež in. Odvážnejšie dámy môžu smelo siahnuť po vrchných odevoch ozvláštnených o **mega veľké gombíky,** kovové cvočky, blýskavé **kamienky, goliere, lemovanie či iné detaily** z kože alebo kožušiny.







AKO ZVLÁDNUŤ TRENDY JESENE?

Sezóna Jeseň 2013 prináša **uvoľnenú, jednoduchú siluetu,** ktorá sa nám predstavuje v **nápadito vrstvených, ležérnych** a **kvalitne spracovaných** modeloch. Z materiálov dominuje **koža, tvíd, kožušina, zamat** či **vlna.**

S**ukne** sú **krátke,** maximálne ku kolenám, mäkko **kopírujúce siluetu.** Môžu byť prešívané, s malým rozparkom vpredu, z kombinácie viacerých materiálov, **kárované** alebo z lesklých materiálov. Efektne ich kombinujte s koženými topmi, korzetovými vrchmi s riasením **peplum,** graficky vyzývavými **svetrami** alebo rafinovanými širokými **sakami** či vestami.

Nohavice sú voľnejšieho, no stále **priliehavého strihu,** s dĺžkou ku členkom. Na vzore a farbe nezáleží: vždy budete v kurze.

Určite zabodujete v **trendových overaloch** bez ramienok zo splývavých materiálov. Večerné alebo **spoločenské šaty** sa nesú v duchu ženskej rafinovanosti. Kombinácia **zamatu** a **čipky** sa strieda s priehľadnými, **vyšívanými látkami** alebo **padavými materiálmi,** ktoré sa priliehavo vinú okolo postavy. Vysoký **lesk** látky, premyslené **rukávy, asymetrický** strih, **trblietky** alebo **pierka** plne nahrádzajú klasické náhrdelníky a šperky.

Doplnky tejto sezóny sú v štýle nenápadnej vzbury - **kvalitné kožené tašky** rôznych tvarov a veľkostí, **čižmy s úzkymi sárami ku kolenám, vintage šperky** s moderným twistom, **zamatové** spoločenské **topánky, kožušinové prívesky a lemovanie, oxfordy** požičané od pánov, bežne nosené **perly** a strategicky umiestnené **prvky punku.**







Milé dámy, podľa Feng Shui je práve **jeseň** najdôležitejším obdobím celého roka, pretože ponúka priestor **zbaviť sa** všetkého **nefunkčného** a **nepotrebného.**
A hoci sa táto možnosť každoročne opakuje, táto jeseň je špecifická svojím vnútorným originálnym nábojom. Využite to – prevráťte svoj šatník naruby, zahoďte staré stereotypy, vdýchnite odevom druhý život novými kombináciami a užite si rebéliu tejto jesene!



Móda pre dámy ženských tvarov

MARINA RINALDI
Veľkosti 40-56

Značka, ktorá patrí do skupiny **Max Mara Fashion Group** sa orientuje na kvalitnú prêt-à-porter ženskú módu a módne doplnky. Už viac ako 30 rokov sa venuje obliekaniu dám so "ženskými tvarmi ".
V 80-tych rokoch minulého storočia sa od firmy MAX MARA odčlenila časť firmy, zaoberajúca výrobou modelov pre úspešné ženy oblých tvarov.
V súčasnosti predstavuje poprednú svetovú módnu značku oblečenia na celom svete – Marina Rinaldi.
Firma Rina Mode s.r.o Bratislava zastupuje na Slovensku túto svetovú módnu značku už od roku 2006.
Marina Rinaldi sa zaoberá tvorbou a distribúciou vysoko kvalitných modelov pre plnoštíhle dámy vo veľkostiach 40 – 56. Má viac ako 300 butikov po celom svete, predovšetkým vo veľkých v centrách módy, ako sú Miláno, Paríž, New York, Tokio...
Na Slovensku je doteraz jediný butik s modelmi Marina Rinaldi v Bratislave v Starom meste na Laurinskej ulici, v nákupnom centre City Gate. **Modely tejto značky sú vyrobené z kvalitných materiálov, majú výborné strihové riešenie, ktoré plnoštíhlym dámam dodáva ladné krivky a zvýrazňuje ich ženskosť, čím dotvára ich postavu k ideálnym tvarom.**
Butik Marina Rinaldi v nákupno-spoločenskom centre City Gate Bratislava, ponúka dámam športové i spoločenské modely, rovnako si môžu vybrať z palety oblečenia v štýle business-casual, ktoré je mimoriadne vhodné na rokovania a manažérske stretnutia. V butiku Marina Rinaldi nájdete vždy iba 3 kusy z jedného modelu v rôznych veľkostiach, čo zabezpečuje zákazníčkam **originalitu a jedinečnosť obliekania.** Modely sú doplnené vhodnými kabelkami a topánkami. O kvalite modelov svedčí fakt, že sú vyrobené zo 100 % bavlny, hodvábu, zmesí jemne spracovanej vlny a kašmíru. Strihové riešenie dáva možnosť kombinácie komfortného pocitu s perfektným výzorom. Kolekcia Marina Rinaldi je určená pre **úspešné ženy, ktoré si potrpia na svoj vzhľad a pri každej príležitosti chcú byť vhodne a módne oblečené,** preto sa delí na niekoľko línií.



Giorno :: denná línia pre štýl formálny a veľkomestský
Elegante:: elegantná línia pre večerné a spoločenské oblečenie
Voyage:: línia praktického oblečenia, vhodného na cestovanie, ktoré je pohodlné a nekrčivé
Šport:: mladistvá kolekcia pre voľný čas obsahuje aj modely z denimu a elastických materiálov
Blue Label:: modely nevyhnutné pre každú sezónu – klasickejšie, ale stále zachovávajúce nové tendencie

Vysoko kvalifikovaní zamestnanci butiku RINA MODE poskytujú v rámci ceny tovaru aj poradenskú službu a odporučia vám pre každú príležitosť najvhodnejší outfit.
Vernými klientkami značky Marina Rinaldi sú mnohé osobnosti spoločenského, ekonomického aj umeleckého života, ako Marcela Laiferová, Hana Gregorová, Zuzana Krónerová, Božidara Turzonovová a mnohé ďalšie.

Tešíme sa na stretnutie s vami v butiku RINA MODE na Laurinskej ulici, každý deň od 10.00 – 19. 00 hod, v sobotu od 10.00 –17.00 hod. a v nedeľu od 13.00 –17. 00 hod.
www.rinamode.sk



MARINA RINALDI

Veľkosti 40-56

Butik Marina Rinaldi • Námestie SNP 19 OC City Gate • vchod z Laurinskej ul. • kontakt: 0917 375 332
www.rinamode.sk



1_ ŠATY Diesel 315 € **2_ OKULIARE** Diesel 145 € **3_ TOPÁNKY** Puma 150 € **4_ BUNDA** Diesel 315 € **5_ KOŽENÁ BUNDA** Diesel 785 € **6_ KOŽENÁ BUNDA** Diesel 360 € **7_ TENISKY** Puma 140 € **8_ NÁRAMOK** Diesel cca 130 € **9_ TRČKO** Diesel cca 140 € **10_ NOHAVICE** Diesel 225 € **11_ TOPÁNKY** Puma 230 € **12_ TAŠKA** Puma cca 90 € **13_ BIELE TRIČKO** Puma cca 40 €

PUMA uvádza InCycle

– prvú kolekciu recyklovaných a biologicky rozložiteľných módnych produktov













Športovolifestylová značka PUMA® uvádza svoju prvú kolekciu obuvi, oblečenia a doplnkov spĺňajúcich podmienky "Cradle to Cradle Certified^{CM} Basic" certifikátu. **Všetky produkty kolekcie InCycle sú úplne biologicky rozložiteľné a recyklovateľné.** Kolekcia predstavuje obrovský krok vpred v znižovaní negatívneho vplyvu na životné prostredie a dáva spotrebiteľom možnosť udržateľnejšieho výberu výrobkov. Kolekcia InCycle spôsobuje radosť nielen výrobky používať a nosiť, ale je tiež navrhnutá tak aby mala od začiatku pozitívny vplyv na životné prostredie, tým že sú produkty biologicky rozložiteľné v pôde a opätovne vrátené do priemyslu ako cenný zdroj. **InCycle kolekcia sa rozkladá pomocou dvoch procesov - technického alebo biologického.** Materiály v rámci **Biologického cyklu** môžu byť rozložené mikroorganizmami na biologické živiny a putovať späť do zeme, čím sú biologicky odbúrateľné. Materiály v rámci Technického cyklu - napríklad kovy, textil a plasty sú recyklované a môžu byť použité na vytvorenie nových produktov. Ako názorný príklad slúžia 2 modely tašiek z kolekcie:

PUMA Shopper Biodegradable je tak nesebecká taška ako sa len dá. Jednoduchá a štýlová, vyhotovená z minimálnych a udržateľných materiálov. Zmestí sa do nej celý váš život a neskôr sa vráti sa do prírody. Vyrobená zo 100% biologicky odbúrateľného Bio Scott PU materiálu má minimálny dopad na životné prostredie.

PUMA Backpack Recyclable je funkčný a ekologický ruksak, vhodný na outdoorové aktivity. Vyrobený je z minimálneho množstva trvácneho recyklovaného materiálu. Má priestranné hlavné oddelenie a poskytuje rýchly prístup vďaka rolovacej hornej časti.

Kolekcia PUMA InCycle je dostupná v predajniach PUMA a online na www.puma.com.



Letná radosť

text _ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Nechajte sa unášať na vlnách príjemných pocitov zo slnečných lúčov, sviežeho vánku a z lákavých vôní prírody. Je tu čas, keď sa môžete zastaviť a kochať sa šťavnatou nádherou tejto planéty. A tiež sa rozmaznávať a zregenerovať si tým svoje sily.

1_Kytica pre dámy
Carolina Herrera sa spoločne s parfumárom Olivierom Crespeom ponorili do „kvetinového šialenstva" a vytvorili ľahký parfum **CH L´eau** zložený z citrónového a pomarančového kvetu a z bergamoty. Vo vôni dominuje bohatý buket z kvetov frézie, konvalinky, jazmínu, fialky a vavrínu, o ktoré sa ovíjajú kvety jablone. Toaletná voda CH L´eau je dostupná vo dvoch veľkostiach – 50 a 100 ml – výhradne v parfuméria ch FAnn.

2_Dvojitý zásah
Double-Serum od **Clarins** je najnovšia inovácia značky s maximálnou anti-ageingovou účinnosťou pre všetky ženy od 25 rokov. Širokospektrálny koncentrát, ktorý sa po aplikácii správa „ako druhá koža", je nabitý účinnými extraktmi z rastlín a z ovocia a rieši vrásky, stratu pevnosti, nedostatok jasu, nejednotný tón pleti a tiež viditeľné póry bez ohľadu na vek či farebný tón.

3_Žiarivý závoj
Ideálnu alternatívu slnečného opálenia spojenú s perfektnou hydratáciou a s rozžiareným zlatistým vzhľadom ponúka **Sisley** v novom samoopaľovacom prípravku na telo Super **Soin Autobronzant Hydratant Corps.** Exkluzívna kombinácia dvoch samoopaľovacích molekúl s výťažkami z fialky, sladkého gaštana, listov stévie a slnečnicového oleja doplnená vitamínom E v ľahkej zamatovej textúre s delikátnou vôňou, nádherne zvýrazní a predĺži prázdninové opálenie bez rizika.

4_Slnečná esencia
Brilantná novinka **Sunshine Lys** z dielne princeznej **Mariny de Bourbon** je hrejivá aj svieža, príjemná a lákavá. Žiarivá a oslnivá vôňa inšpirovaná uvoľnenosťou leta, spája slnečnú páľavu s krásou rozkvitnutých pukov, ktoré dopĺňajú skvostné akcenty drevín. Lístky fialky, vodný hyacint, jahody a citrón harmonizuje vanilková orchidea a vláčne lístky.

5_Mágia perfektného tela
Collistar, talianska kozmetická značka č. 1, uvádza ako prvá trendovú novinku **Telový BB krém Magica BB for the Body.** Unikátny exkluzívny telový prípravok je – podobne ako pleťový BB krém – ľahko

tónovaný, hydratuje, vyhladzuje a zdokonaľuje pokožku, poskytuje jej jednotný tón a skrášlenie. Výsledkom je pokožka, ktorú môžete vystaviť na obdiv kedykoľvek v roku.

6_Slnečníky v tube

Mary Kay® ponúka na leto dve nevyhnutné novinky zo slnečnej línie – **Opaľovací krém SPF 30 & Regeneračný gél po opaľovaní.** Obe prispejú k tomu, aby ste získali krásnu bronzovú pokožku bez toho, aby ste ju vystavili poškodeniu slnečným žiarením. Slnečný faktor 30 a zloženie bohaté na antioxidanty zabezpečia ochranu kedykoľvek počas roka a gél po opaľovaní sa rýchlo postará o potrebnú vlhkosť, osvieženie a upokojenie.

7_Buďte k sebe nežná

Objavte čistotu prírody v novom rade pleťovej a telovej kozmetiky **NATURE** od **Marionnaud,** ktorá je zaujímavá zložením, jemnosťou i krásnymi obalmi. Je účinná a funkčná, a najmä v súlade s prírodou a pokožkou. Nájdete v nej 5 línií z čisto prírodných výťažkov z fysalisu, nechtíka, čiernej ríbezle, ďateliny a z kvetu čerešne v kombinácii s ďalšími jemnými ingredienciami, bez parabénov, minerálnych olejov či ropných produktov. Exkluzívne ju predávajú len v parfuméria ch Marionnaud.

8_Žiarivé dielka

Shiseido slávi leto s novou variáciou limitovaných vôní ZEN Eau de Parfum – **ZEN Sun.** Z oboch vôní sála osviežujúca a jasná slnečná energia, ktorá na pokožke pôsobí ako slnečné lúče. V jemne ružovom dámskom a v modrom pánskom flakóne je ukrytá radosť – pre ženy uvitá z bergamoty, manga, čerešňového kvetu, pižma a jantáru, pre mužov z nevšednej kombinácie yuzu, bieleho korenia, mäty, bergamoty, ambry a dreva. Len v Marionnaud.

9_Farebná oslava

Bourjois oslavuje svoje 150. narodeniny a pri tejto príležitosti uviedlo exkluzívnu kolekciu **15 minilakov na nechty**, inšpirovaných trendmi tejto sezóny a históriou značky Bourjois. 15 dôležitých dátumov symbolizuje 15 nových farieb mini lakov. Zelená Java, béžová Manon Lescaut, čierna Coup de Théâtre… Odhaľte legendárne historické momenty značky **Bourjois** z kolekcie plnej žiarivých a očarujúcich farieb.

10_Štyri na štyri

Pleť každej ženy je jedinečná a potrebuje osobitú starostlivosť, ktorá zodpovedá jej potrebám. **Garnier** preto prichádza so sériou 4 originálnych hydratačných pleťových krémov **Moisture Match.** Štyri textúry, štyri zmyslové zážitky, štyri riešenia na mieru – svieži matný **Oh! So matte** na zmiešaný až mastný typ pleti, svieži energický gél **Wake me up** na unavenú pleť bez jasu, bohatý vyživujúci krém **Goodbye dry…** na suchú až veľmi suchú pleť a ľahký zjemňujúci krém na normálnu až suchú pleť **Start afresh.** •













Letný flirt s orchideou

text_ Táňa Nitková foto_ SISLEY

Pleť ako orchidea, bezchybná a žiarivá, telo oblečené do nežných tónov zo slnečných lúčov, riasy bábiky a svieži iskrivý voňavý závoj. Znie vám to ako letná romanca? Je to však krásna realita značky Sisley uvitá z exkluzívnych prípravkov so znakom orchidey.

Krása, glamour, ženskosť a sexappeal. To všetko ponúkajú prípravky, ktoré patria do nádhernej šľachtickej rodiny francúzskej kozmetickej značky Sisley. Hubert a Isabelle d´Ornanovci do nich vložili to najlepšie z ingrediencií prírody, z najnovších výskumov a technológií. Účinnosť dopĺňa efektívnosť, jednoduchosť eleganciu, perfektnosť fantáziu.

Pleť ako z rozprávky

Jedinečná **Émulsion écologique** je revitalizačná, hydratačná emulzia dodávajúca pleti rovnováhu vo dne aj v noci. Je vhodná na každý typ pleti, pretože ju efektívne zvláčňuje a obnovuje jej elasticitu. Obsahuje kombinovanú rastlinnú zmes, ktorá chráni pokožku pred vonkajšími stresovými faktormi a pomáha obnoviť jej vláčnosť, pružnosť a prirodzený jas. (50 ml 105 €/125 ml 171 €)





Pokožka bohyne

Hľadáte ideálnu alternatívu krásnej bronzovej pokožky bez opaľovania sa na slnku? Nové samoopaľovacie telové mlieko **Super soin autobronzant hydratant** má nádhernú a sviežu textúru, ktorá vďaka výrazne hodvábnym a skrášľujúcim zložkám perfektne a dlhodobo pokožku zavlažuje a oblieka do prirodzenej zlatistej róby a jemnej vône. (150 ml 87,50 €)

Ako vejár

Mascara So Intense dokáže riasy zahustiť a posilniť tak dokonale, že okamžite získajú plnší, dlhší a krajší výzor. Špeciálna kefka ich rovnomerne pokrýva farbou od korienkov až po končeky, pričom využíva len toľko farby, koľko je nevyhnutne nutné na perfektné nalíčenie. (45 €)



Nežná ako orchidea

Úžasný klenot **Palette Orchidée** je nádherná a zvýrazňujúca paletka na tvár s rozjasňujúcim účinkom, vytvárajúca na pleti alabastrový nádych. Po prvý raz Sisley predstavila ikonický emblém orchidey zaliaty do troch ľahučkých rozjasňujúcich perleťových odtieňov púdru. Na spodnom viečku zrkadielko prezrádza tajomstvo 3 broskyňovo-ružových odtieňov vyrezaných do okvetných lístkov. Koralovo ružová je delikátne prepletená s hodvábne hnedou, v ktorej sú rozsypané zlaté a ružové trblietky. Svieže a teplé tóny zmiešané dohromady vytvoria na pleti rozjasnený a zdravý vzhľad. (77 €)



Voňavé letné šaty

Trio vôní **Eau de Sisley** si pohráva s vašou fantáziou. Tri sestričky sa vyznačujú iskrivou eleganciou a premenlivosťou ako roztočené rozviate letné šaty. Sú jemné, teplé a láskyplné ako pobavený úsmev. **Eau de Sisley 1** očarí kvetinovou radosťou, **Eau de Sisley 2** je podmanivo iskrivá a priezračná a **Eau de Sisley 3** až nečakane návyková. (50 ml 71,50 €/100 ml 119 €) •



Marionnaud

NATURE Marionnaud

Jemná a šetrná, a napriek tomu plná sily. Moderná a elegantná, a napriek tomu v súzvuku s prírodou. Účinná a funkčná, a napriek tomu veľmi jednoduchá. Práve taká je nová značka prírodnej kozmetiky Marionnaud s výstižným názvom NATURE.



ČISTÁ *a nature*

Novinka vo svete prírodnej kozmetiky zaujme zložením, jemnosťou i atraktívnymi obalmi. Čisto prírodné výťažky z fysalisu, nechtíka, čiernych ríbezlí, ďateliny a kvetu čerešní v kombinácii s ďalšími jemnými ingredienciami prepožičali svoje tajomstvá

Novú značku kozmetiky NATURE ponúka výhradne sieť parfumérií Marionnaud.

značke, v ktorej si nájde obľúbené prípravky každá z nás. Vyživujúci, hydratačný a čistiaci rad zahŕňajú 16 výrobkov a sú určené všetkým ženám, ktoré túžia po prírodných produktoch, ale nie sú ochotné zľavovať zo svojich nárokov na kvalitnú a funkčnú kozmetiku.

ŠETRNÁ K VÁM, ŠETRNÁ K PRÍRODE

Nová značka kozmetiky NATURE sľubuje minimálne 90-percentný podiel čisto prírodných zložiek. Samozrejmosťou je absencia parabénov, minerálnych látok či ďalších ropných produktov. Okrem šetrnosti a jemnosti zloženia je veľká starostlivosť venovaná aj výrobným postupom, správnemu pestovaniu použitých rastlín a recyklácii obalov. Papierové škatuľky, do ktorých je kozmetika zabalená, sú vyrobené špeciálnym spôsobom bez použitia lepidiel a papier pochádza z certifikovaných FSC lesov. Pleťové krémy majú špeciálny vyberateľný vnútorný obal s náplňou, ktorý sa dá dokúpiť samostatne.



Vyberte si

Výživujúca línia ponúka štyri prípravky pleťovej starostlivosti a štyri výrobky určené na ošetrenie tela. Medzi hlavné ingrediencie patrí exotické ovocie fysalis (telová kozmetika) a nechtík (pleťová kozmetika).

Hydratačná línia zahŕňa tri prípravky pleťovej starostlivosti a tri produkty určené na starostlivosť o telo. Úlohy hlavných ingrediencií sa zhostili výťažky červenej ďateliny (pleť) a čiernych ríbezlí (telo).

Čistiaca línia ponúka dva prípravky pleťovej starostlivosti. Hlavnou ingredienciou je čerešňový kvet, ktorý je bohatý na flavonoidy, má antioxidačné účinky, pomáha k bunkovej obnove a udržiava pokožku čistú.

Nakupujte online 24 hodín
marionnaud.sk

Marionnaud



TRI HITY SVETOVEJ KOZMETOLÓGIE

bioaktívny **kolagén**

bioaktívny **peptidový komplex**

štrukturovaná **nano voda**

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

„ŠŤASTIE JE VŠADE OKOLO NÁS, LEN SA TREBA NAUČIŤ HO VNÍMAŤ AJ V MALIČKOSTIACH, USMIEVAŤ SA KAŽDÝ DEŇ A MYSLIEŤ SI O VŠETKOM VŽDY TO NAJLEPŠIE. AKO SA MY POZERÁME NA SVET A NA ĽUDÍ, TAK SA AJ SVET BUDE POZERAŤ NA NÁS.“



Chcem všetko

text_ Vladimíra Dutková – Mináčová foto_ Martin Fridner, Ivona Orešková, Martin Kristýnek

Bývalá Miss Slovensko, dnes úspešná moderátorka Dámskeho klubu na STV, si v živote vychutnala rovnakým dielom veľkú slávu aj životné prekážky a pády. So všetkým sa však popasovala so vztýčenou hlavou, bez pýchy a predsudkov, ale najmä so silnou vnútornou energiou a vierou v každodenné šťastie. **Karin Majtánová.**

Karin, tebe život nadelil krásu, inteligenciu aj pracovitosť. Bolo ťažké nehazardovať s týmito darmi?

Ja nie som hazardér. Ja som hráč. Bez akéhokoľvek preháňania som hráč, ktorý vždy hrá vabank. Chcem všetko, alebo nič. Asi to vyznie fatálne, ale takto pristupujem k životu. Nič ma nikdy nebavilo robiť len napoly. Všetko robím vždy naplno.

Ty máš veľa životnej energie. Čo ti žitie naplno doteraz prinieslo?

Robím prácu, ktorú milujem, vyštudovala som školu, po ktorej som túžila, spravila som si doktorát, mám dve krásne deti. A mám ďalšie ciele a ambície, o ktorých zatiaľ nechcem nahlas rozprávať. Som cieľavedomý a ambiciózny človek. Všetko, čo mám,

som dosiahla vlastnou prácou a svojím úsilím. Som nezávislá žena, žijem plnohodnotný a spokojný život.

Kam ťa posunula sláva a úspech?
Čo je to sláva a čo je to úspech? Pre mňa sú to relatívne a pominuteľné pojmy. Áno, bol čas, kedy som zapĺňala titulné stránky magazínov a bulváru, ale to nijako nesúvisí so šťastím. Keď človek dozreje, tak sa na slávu pozerá z iného uhla. Mne určite otvorila brány do šoubiznisu, v ktorom som vždy chcela pracovať. Ale aj oči. V tom zmysle, že sláva je len chvíľkovou záležitosťou a zmyslom života každého z nás je v skutočnosti nejaké poslanie, pre každého iné, a ustavičná práca na sebe.

Čo je tvojím poslaním v živote?
Ja tu mám hneď niekoľko poslaní. Starám sa o dcéru, ktorá sa narodila

alebo NIČ

predčasne, a ktorá možno doživotne bude potrebovať moju asistenciu. Dnes má Karinka 17 rokov a je z nej krásna a inteligentná slečna. Môžem povedať, že duchovne stojí určite oveľa vyššie ako ja. Hovorí sa, že deti, ktoré prežijú vlastnú smrť, už nikdy nebudú deťmi. Karinka bola vždy dospelejšia v mnohých veciach, ako jej rovesníci, možno aj ako ja sama. Ja som tu na to, aby som sa o ňu starala, ona je tu na to, aby ma chránila a usmerňovala... Ako poslanie beriem aj svoju prácu. Dámsky klub na STV je určite obrovským prínosom pre mnoho žien, prináša nové informácie a postoje a motivuje ženy k sebarozvoju, k sebareflexii,





vzdeláva ich a pomáha im riešiť mnohé problémy, s ktorými sa stretávajú v živote. Je jednoducho takou dobrou kamarátkou na úrovni. Okrem toho, beriem ako svoje poslanie aj schopnosť šíriť lásku a dobro medzi ľuďmi, čo sa zo spoločnosti čoraz viac vytráca, rovnako ako morálne zásady a hodnoty. Aspoň sa o to dennodenne snažím.

Aká je tvoja najväčšia životná hodnota?

Láska. Musím povedať, že mi často veľmi chýba. Stále ju hľadám, ale nie som násilná. Verím na cesty osudu, ktoré ma k nej určite dovedú. Napriek tomu, že som urobila v živote niekoľko chýb, ale všetci sa omylní... Podstatné je, že sa z vlastných chýb učíme. Každý, kto zablúdi, potrebuje len nájsť tú správnu cestu.

Čo teba odviedlo zo správnej cesty?

Dobrovoľná zlá voľba partnera. Urobila som to v živote dvakrát. Pre prvý vzťah som sa rozhodovala čisto emocionálne a nedopadlo to dobre. Do druhého vzťahu som išla z rozumu a skončilo to v prázdnote. Dnes už viem, že rozum a emócie musia byť v rovnováhe. A som otvorená novým možnostiam, ktoré mi život prinesie...

Ktoré obdobie bolo pre teba najťažšou životnou skúškou?

Čas, kedy sa narodila Karinka. Lekári jej nedávali žiadnu nádej ale jej matka bola vždy slepá a hluchá a bojovala s veternými mlynmi. Tri roky som nevedela aký je mesiac, či vonku svieti slnko alebo sneží, skúšala som všetky lekárske aj alternatívne metódy, cvičila som s Kajkou niekoľko hodín denne.... Dnes, keď sa obzerám tých pár rokov dozadu, nechápem, kde som brala toľko sily a energie.

Čo ti pomáhalo v najťažších chvíľach?

Viera v Boha, moji rodičia a sestra. Ľudia, ktorí ma mali radi, a ktorí so mnou prežívali všetky neúspechy aj radosti. Vždy som si povedala, že Boh ma skúša preto, že ma má rád a naloží každému na plecia len toľko, koľko zvládne.

Veríš na osud a na riadenie našich životov?

Áno. Nič v živote nie je náhoda. Osud nás dovedie na rázcestie, kde máme možnosť vybrať si cestu – ísť doprava alebo doľava. Keď sa rozhodneme, berieme osud do vlastných rúk, je to naša voľba. V tom je sloboda života. Máme zdolávať prekážky. To sú naše výzvy, to nás nemá zlomiť, to nás má posilniť. A určite sa máme niečo naučiť.

Čo si sa mala doteraz v živote naučiť ty, resp. čo si sa naučila?

Možno otvorenými očami vnímať všetko

okolo seba, čo som doteraz prehliadala. Pozerať sa na ľudí z iného uhla, všímať si viac ich hĺbku, ako len prvoplánový dojem. Teraz hovorím o mužoch... Ale tiež som sa naučila viac pracovať so svojou intuíciou a spoľahnúť sa na ňu. Myslím, že som uvoľnila v sebe nejaké prirodzené schopnosti vidieť určité veci a vedieť s neochvejnou istotou, že sú jednoducho tak, ako to cítim.

Ako si sa na mužov pozerala kedysi a ako sa na nich pozeráš dnes?
Vždy som si myslela, že muž je pánom tvorstva, že je to lev, ktorý vedie svorku, ale čím ďalej, tým viac som sa presviedčala o tom, že vodcom svorky je levica, ktorej úlohou je postarať sa o všetkých a chrániť mláďatá. Stále mám silný pocit, že ženy sú schopnejšie, možno to vyznieva trochu feministicky, ale v mojom živote to takto fungovalo. Na druhej strane by som rada stretla v živote partnera, ktorý by ma v úlohe vodcu svorky vystriedal a zabojoval o svoje miesto, jednoducho aby mi ukázal, že je chlap.

Kto je pre teba chlapom?
Muž, ktorý je silnejší, ako ja a ktorý bude po celý zvyšok môjho života so mnou zdieľať všetko, čo príde. Ktorý ma bude povzbudzovať, rozvíjať, viesť a chrániť.

Čo by si si priala do budúcnosti?
Chcela by som žiť ďalej život s pokorou a láskou, plniť si svoje sny, byť láskavou matkou pre svoje deti a milovať niekoho, kto mi skríži cestu a kto si to zaslúži.

A kde je schované to šťastie?
Šťastie je všade okolo nás, len sa treba naučiť ho vnímať aj v maličkostiach, usmievať sa každý deň a myslieť si o všetkom vždy to najlepšie. Ako sa my pozeráme na svet a na ľudí, tak sa aj svet bude pozerať na nás. •



Dokonalý deň v Barcelone ...je ktorýkoľvek



text_**Peter Verček**
foto_**imagebank**

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Sú mestá a miesta, ktoré si vás podmania svojou neopakovateľnou atmosférou do takej miery, že už nikdy viac si nenecháte ujsť príležitosť vrátiť sa tam opäť. Bez ohľadu na čas, ročné obdobie či obsah peňaženky... Barcelona je takým mestom. Je možné, že sa tam po prvýkrát ocitnete náhodou – zavedú vás tam pracovné povinnosti, možno študijné ambície alebo nejaký iný „náhodný" dôvod. Ďalší raz tam však určite pôjdete zámerne, pretože toto mesto si zamilujete nadosmrti.

BARCELONA OPANTÁ VAŠE SRDCE A VY JEJ BUDETE ZA TO VĎAČNÍ.



Pre začiatok si stačí kúpiť letenku, trebárs aj u niektorého z low costových prepravcov, a potom pristáť na barcelonskom letisku El Prat alebo v neďalekej Girone. Doprava z letiska do mesta nie je problém a váš dokonalý deň v Barcelone môže začať. Môžete prísť s detailným zoznamom pamiatok a presným plánom ako ich všetky absolvovať. Ale asi by to bolo trošku v rozpore s duchom tohto uvoľneného mesta s horúcim srdcom... iste, treba mať „akúsi" predstavu o tom, čo sa dá vidieť a navštíviť, ale rozhodne to netreba brať až tak vážne. Aj keď – asi by sa na vás vaši známi pozerali zvláštne, keby ste im povedali, že ste v Barcelone nenavštívili Sagrada Famíliu. Sú miesta, ktoré sú tak nejako „povinné". Napriek davom, ktoré celoročne obliehajú tieto miesta, sa treba vedieť naladiť na vnútorný tep mesta, ktoré si nenechá nič diktovať. A to mesto na vás kričí: Gaudí! Picaso! Miró! Montjuïc! Park Güell! Modernistas! La Rambla! Netreba však prepadať panike, za chrbtom Barcelony nájdete aj anonymné zákutia, storočiami zabudnuté uličky, flamenco bary, ktoré poznajú najmä domáci, a obchodíky skryté masám turistov. Všetko má svoj čas. A keď sa nadýchnete skutočne zhlboka a vdýchnete túto neuveriteľne pestrú zmes vnemov, tak začnete chápať všetky tie storočia, ktoré toto mesto prežilo.

Dobrým miestom, kde začať, by mohla byť asi najznámejšia ulica v Španielsku – La Rambla. S dopravnými pruhmi po krajoch je La Rambla širokým preplneným bulvárom pre peších, lemovaná kaviarňami a reštauráciami. Nájdete tam však aj vtáčí trh či stánky predajcov kvetín a aj najfarebnejšiu budovu na celej ulici – trh Mercat de la Boqueria.

V blízkosti sú aj mnohé zaujímavé múzeá – Múzeum erotiky (Museu de l´Erotica) alebo Voskové múzeum (Museu de Cera). La Rambla končí až v prístave pri Kolumbovom pamätníku (Monument a Colom), na ktorý sa dá vyjsť výťahom. Pohľad zhora na La Ramblu a celé mesto, ktoré leží ako na dlani, je fascinujúci.

Dominanty mesta – bazilika La Sagrada Família, kopec Montjuïc s Národným palácom (Palau Nacional) vľavo a v diaľke stratené Tibidabo, ale aj nekonečná spleť uličiek, námestí a kostolov sú tu zdanlivo na dosah ruky a vy sa cítite ako Swiftov Gulliver.

Netreba ísť ani ďaleko a kúsok od La Rambly sa človek stratí v krivolakých úzkych uličkách Gotickej štvrti (Barri Gòtic) s malými námestíčkami a množstvom dobrých barov, reštaurácií a kaviarní. Najstaršie budovy v tejto časti mesta pochádzajú zo začiatku 15. storočia a dávna história tu dýcha z každého kúta. Nachádzajú sa tu mnohé, v minulosti významné budovy – Arcidekanom dom (Casa de l´Ardiaca) či Biskupský palác (Palau de Bispat) a pozornosť si určite zaslúži aj Katedrála (Catedral). Žiadny milovník stredovekej histórie nebude sklamaný a ostatní... tí sa radi stratia v uličkách len tak a možno tak „náhodou" narazia aj na najnavštevovanejšie múzeum v Barcelone – to Picassove (Museu Picasso). Expozície umiestnené v troch stredovekých kamenných budovách



ponúkajú to najlepšie z tvorby Pabla Picassa. Je úžasné pozorovať jeho cestu, na ktorej sa učil a spoznával rôzne spôsoby sebavyjadrenia až nakoniec našiel ten svoj vlastný a jedinečný. Od keramiky a prvých malieb z Barcelony, Malagy a Madridu, cez maľby silne ovplyvnené impresionizmom – od modrého po ružové obdobie, až po komplexnejšie práce z polovice 50. rokov, ktoré vznikali v Cannes.


3

Architektúra v znamení modernizmu

S Barcelonou sa bytostne spája meno Antonia Gaudího, ktorého Bazilika Svätej Rodiny (La Sagrada Famílila) je jedným z najväčších lákadiel, ktoré priťahujú milióny turistov. Gaudí patril do celej generácie inovatívnych architektov, ktorí zanechali v tomto meste v rokoch 1880 až 1910 svoje výnimočné dedičstvo . Dostali pomenovanie modernistas – modernisti a boli súčasťou širšieho kultúrneho hnutia, ktoré odmietalo tradičné hodnoty buržoázie a nachádzali ich protiváhu v umení, ktoré sa pretavilo do úteku k bohémstvu, alebo sa snažili zmeniť spoločnosť, čo bol aj prípad Gaudího a niekoľkých jeho súputníkov. A tak po celej Barcelone nachádzame architektonické skvosty aj v Parku Güell, Múzeu Gaudího, v Casa Amatller či Casa Milá (La Pedrera), ktorá bola Gaudího poslednou civilnou stavbou. Pre nadšencov modernistickej architektúry bude určite zaujímavá celá Cesta modernistov (Ruta del Modernisme), ktorá zahŕňa všetky tieto významné miesta a stavby. Bez pochýb najvýznamnejším a nesmrteľným dielom tohto génia bola Bazilika Svätej rodiny, ktorej stavba začala v roku 1882 a keď po roku prác odstúpil hlavný architekt Francisco de Paula del Villar, Gaudí radikálne zmenil návrh a koncept celej stavby, ktorá bola v čase jeho smrti, v roku 1926, hotová zhruba na 20 %. Diskusie o tom, ako a kedy bude stavba dokončená sa rôznia, najčastejšie sa hovorí o roku 2026, čo by bolo sté výročie smrti jej tvorcu.



V severnej časti mesta sa nachádza ďalšia časť dedičstva Antonia Gaudího – Park Güell, ktorý predstavuje miesto, kde fantázia nemá hraníc, kde Gaudí úplne prepadol svojej vášni a nadšeniu prírodou a vytvoril park, v ktorom to vytvorené a umelé vyzerá prirodzenejšie ako prírodné. Tak ako sa La Pedrera stala skvostom v svete architektúry a vyjadrením jeho technického génia a La Sagrada Família jeho nadčasovým duchovným projektom, tak je Park Güell oslavou prírody vo všetkých jej podobách. Pôvodne mal byť park obytnou zónou pre bohatých, ale po tom, ako sa stal tento projekt komerčným prepadákom, ho mesto v roku 1922 odkúpilo a zriadilo tam mestskú záhradu. Vstupné schodisko so „známou" mozaikovou jaštericou vedie k Sala Hipóstila, ktorú tvorí „les" 84 kamenných stĺpov, kde bol pôvodne zamýšľaný trh. Centrálnu časť tvorí hlavná terasa, ktorú obopína vlnitá lavička pripomínajúca morského hada. Väčšinu parku tvorí les popretkávaný cestičkami a z najvyšších miest sú krásne výhľady na mesto.

Za hranice Barcelony, v ústrety zvyšku Katalánska

Pre tých, ktorí by sa chceli vydať mimo Barcelony a hľadali by zaujímavé turistické ciele v jej okolí, by bol určite zaujímavý výlet na horu Montserrat (Zúbkovaná hora) s benediktínskym kláštorom pod jej vrcholom. Zvláštne skalné útvary vytvarované vetrom, dažďom a mrazom tvoria magickú kulisu nad jedným z najvýznamnejších katalánskych pútnických miest. Spleť cestičiek vedie popri opustených pustovniach aj na niektoré z vrcholov týčiacich sa nad krajinu a tak, kto má chuť, môže sa vydať na hodinovú prechádzku smerom hore, alebo využije pohodlie lanovky.

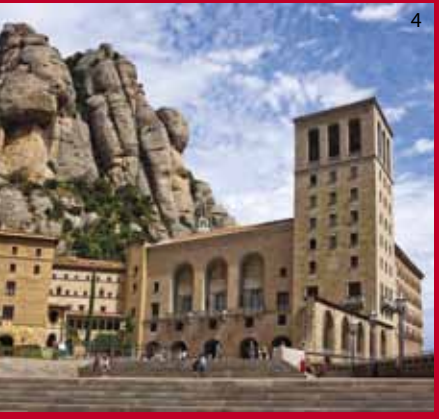
Nielen Gaudí bol ikonou Barcelony a Katalánska

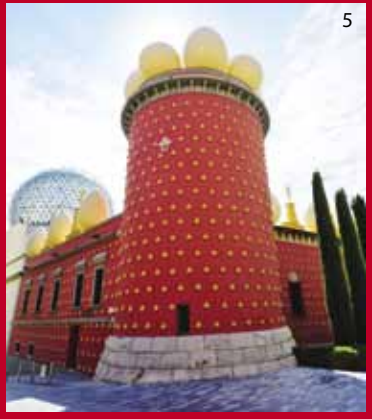


S Katalánskom sa neodmysliteľne spája aj meno Salvatora Dalího, ktorý sa narodil v roku 1904 vo Figueres, v malom vnútrozemskom mestečku vzdialenom 12 kilometrov od Zálivu ruží (Golf de Roses). Napriek tomu, že počas svojho života ho zaviedli jeho umelecké ambície do Madridu, Barcelony ale aj Paríža a USA, zostal verný svojim koreňom a takmer polovicu dospelosti prežil práve v Port Lligat, kúsok od Figueres. V období 60. a 70. rokov minulého storočia Dalí prebudoval mestské divadlo vo Figueres, zničené požiarom z konca občianskej vojny, na Divadlo a múzeum Dalího (Teatre-Museu Dalí). Ponúka fantastický multidimenzionálny výlet svetom fantázie, predstáv, ilúzií, ktoré tvorili podstatnú časť jeho životného diela. Múzeum tak predstavuje jeden veľký surrealistický objekt, v ktorom nik nemôže uniknúť spleti viac – či menej skrytých významov a odkazov tohto tvorivého génia. Je to jedno z miest, ktoré vás úplne pohltí a stratíte pojem o čase i priestore, pretože starý Salvator sám v tomto smere nepoznal žiadne hranice. Pozor, je to vysoko návykové...

Je toho veľa – veľa mien a veľa miest – ktoré neboli spomenuté, a predsa neodmysliteľne patria k Barcelone, k jej atmosfére, histórii a životu. Ich zoznam si však musí každý návštevník doplniť sám, pre ten ďalší raz, keď bude mať príležitosť vrátiť sa tam.

Pre tých, ktorým možno tento článok ešte nestačil na to, aby sa vydali do čarovnej Barcelony, môžeme odporúčať vynikajúci film Woodyho Allena z roku 2008 „Vicky Cristina Barcelona". Úvodná pieseň filmu graduje za sprievodu španielskej gitary zvolaním „Te quiero Barcelona, Barcelona es poderosa" - „Milujem ťa, Barcelona; Barcelona je mocná".


4


5

1_ Sagrada Família je asi najznámejšou dominantou mesta a jeho najnavševovanejšou pamiatkou.

2_ Mnohé dominanty mesta sú ľahko identifikovateľné pri pohľade od prístavu Port Vell.

3_ La Pedrera (Lom) ako jedna z nádherných ukážok modernistickej architektúry.

4_ Montserrat: benediktínsky kláštor na rovnomennej hore.

5_ Dalího múzeum právom priťahuje pozornosť svojím zjavom aj zvonka.


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



Feng Shui A DETI



text _ Vladimíra Dutková-Mináčová foto _ Shutterstock

Máte hyperaktívne dieťa, ktoré sa ťažko sústredí a zle spáva? Alebo, naopak, potrebujete svoje dieťa v niečom podporiť? Pozrime sa na to, čo sa dá v detskej izbe urobiť z pohľadu Feng Shui.

FARBY

Ak máte v detskej izbe priveľa sýtych a výrazných farieb, netreba sa čudovať, že sa vaše dieťa „nezmestí do kože", predovšetkým, ak v izbe prevládajú farby červeného spektra. Ohnivé farby celkovo podporujú aktivitu a zvyšujú hladinu energie v priestore. Preto by sme ich mali používať s mierou. Na udržanie primeranej aktivity je vhodný akýkoľvek menší červený prvok (vankúše, stolička, lampa, skrinka...), červené farby sa však neodporúčajú na veľkých plochách, ako sú steny, gauče, koberce, či posteľná bielizeň. Dieťa obklopené energickými farbami bude prirodzene hyperaktívne a pod červenou prikrývkou určite nebude pokojne spať. Farby na veľkých plochách detskej izby volíme v teplých pastelových odtieňoch, vhodná je žltá, marhuľová, alebo príjemné zelené odtiene, prípadne kombinácia týchto farieb. Ak máte pokojné a trošku utiahnuté dieťa, môžete ho podporiť viacerými červenými doplnkami a tiež rôznymi dynamickými prvkami ako je zvonkohra, či dekorácie, ktoré sa hýbu vo vzduchu, prípadne hračky umožňujúce pohyb – hojdací kôň, fitlopta ... Vaše dieťa prirodzene vie, čo pre svoj rozvoj potrebuje, a tak skúste nechať výber farieb, nábytku aj dekorácií z veľkej časti aj na ňom samom.

SVETLO

Deťom vyberte takú izbu v byte, ktorá má dostatok svetla a je priestranná. Na rozdiel od spálne dospelých, trávia deti vo svojej izbe väčšinu času. Potrebujú dostatok miesta pre rozvoj svojej fantázie a vytvorenie vlastného sveta. Denné svetlo je kľúčom k dostatku energie v priestore. Rovnako aj umelé osvetlenie musí byť dostatočne intenzívne. Centrálna lampa by mala rovnomerne rozptyľovať svetlo do celého priestoru, ideálne by mala byť rozvetvená s viacerými koncovkami a žiarovkami. Samostatné osvetlenie potrebuje aj stôl a posteľ. Pre deti môže byť príjemná aj náladová lampa s jemným svetlom vytvárajúcim atmosféru, alebo s tieňohrou. Umožní im upokojiť sa pred spaním, nezaspávať a nebudiť sa v noci v úplnej tme. Túto funkciu môžu dobre plniť aj tzv. soľné lampy, do ktorých sa vkladajú čajové sviečky. Okrem náladového svetielka, plnia aj funkciu očisty priestoru a soľ, ktorá sa z nich uvoľňuje pozitívne vplýva na zdravie a dýchanie, navyše sú zdrojom negatívne nabitých iónov. Ak chcete podporiť zdravie svojich detí, môžete im k posteli položiť tiež vzácny kameň, polodrahokam, ktorý si sami vyberú.

PEVNÁ OPORA ZA HLAVOU

Za hlavou postele by sme mali mať ideálne stenu, alebo prinajmenšom vysoké čelo postele, najlepšie oboje. Opora, ktorú za sebou cítime, je prvým predpokladom pokojného spánku, ale aj našej istoty v živote. Negatívne vplýva na psychiku polička nad hlavou, vyvoláva pocit ohrozenia, navyše býva častou príčinou bolestí hlavy.

VÝHĽAD NA DVERE

Posteľ umiestňujeme tak, aby malo dieťa výhľad na dvere, ale pritom neležalo nohami priamo oproti dverám. Výhľad na dvere je dôležitý z psychologického hľadiska. Každý z nás potrebuje mať pod kontrolou priestor v ktorom spí. Možnosť vidieť, kto prichádza, či sú dvere otvorené alebo zatvorené uvoľňuje stres a a dáva pocit vnútorného pokoja. Ideálne je dvere na spálni pred spánkom zatvárať.

LÍNIA OKNO – DVERE

Ak si tok energie v priestore, predstavíme ako tok vody, ktorá vojde dverami a vyjde oknom, dostaneme presný obraz o jej pohybe. Dôležité je neležať na tejto trase tohto prúdu, cítili by sme sa rovnako, ako keby sme mali posteľ umiestnenú na diaľnici v plnej premávke. Prinajmenšom hlava by nemala byť umiestnená v línii okno – dvere. Keď už hovoríme o okne, ďalším dôležitým pravidlom je neumiestňovať posteľ rovno pod okno, ak už musíme umiestniť posteľ do blízkosti okna, dajme medzi okno a čelo postele poličku so šírkou aspoň 40 – 50 cm.



UMIESTNENIE POSTELE

Asi najčastejšie skloňovaná otázka je kam a ako správne umiestniť posteľ, najmä ak bojujeme s priestorom. Správna poloha postele je však mimoriadne dôležitá – nielen z pohľadu pokojného spánku, ale aj z pohľadu zdravia a celkovej psychickej pohody dieťaťa. Zohľadňovať treba predovšetkým tri pravidlá:







Najvhodnejším materiálom pre posteľ všeobecne je drevo. Je dobré, ak má posteľ vysoké čelo a hranu aj pri nohách a ak je pod ňou voľný priestor. Pre pokojnejší spánok sú vhodné aj baldachýny, najmä pri postieľkach pre bábätká, ale pokiaľ po ňom túži aj väčšie dieťa, doprajte mu ho, uzatvára jeho priestor a symbolicky ho chráni.

PRACOVNÉ MIESTO

Rovnaké pravidlá, ako pre umiestnenie postele, platia aj pre umiestnenie stola. Za pracovnou stoličkou s vysokou opierkou by malo mať dieťa stenu a spoza stola by malo vidieť na dvere. Vo väčšine bytov len ťažko umiestnime rovnako dobre stôl aj posteľ. Prioritu má posteľ. Ideálne umiestnenie stola však vplýva na koncentráciu a tvorivosť dieťaťa. Stôl, umiestnený tak, že dieťa pracuje čelom k stene, zužuje jeho výhľad, možnosti a fantáziu. Stôl umiestnený tak, že sa dieťa pozerá do priestoru, naopak, rozširuje jeho vnímanie a podporuje ho v kreativite. Ak dieťa z pracovného miesta nevidí na dvere, neobsedí dlho pri práci, ani sa nebude vedieť dobre sústrediť. Oveľa radšej si potom bude robiť úlohy v kuchyni, alebo v obývačke. Umožnime mu to. Otázkou je aj poriadok na pracovnom mieste, zahádzaný stôl určite neinšpiruje k ďalšej činnosti, rovnako potrebuje dieťa k svojmu rozvoju dostatok prostriedkov a tvorivých podnetov. Určite je dnes ťažké odviesť pozornosť dieťaťa od počítača ku kreatívnej hre, ale nepochybne stojí za to povzbudzovať ho k tomu, aby viac kreslilo, stavalo z Lega a vytváralo čokoľvek originálne. Deti to však robia radi, skúsme svojim deťom kúpiť viac kreatívnych hračiek, prípadne rozvíjať aj svoju fantáziu spoločne s nimi.

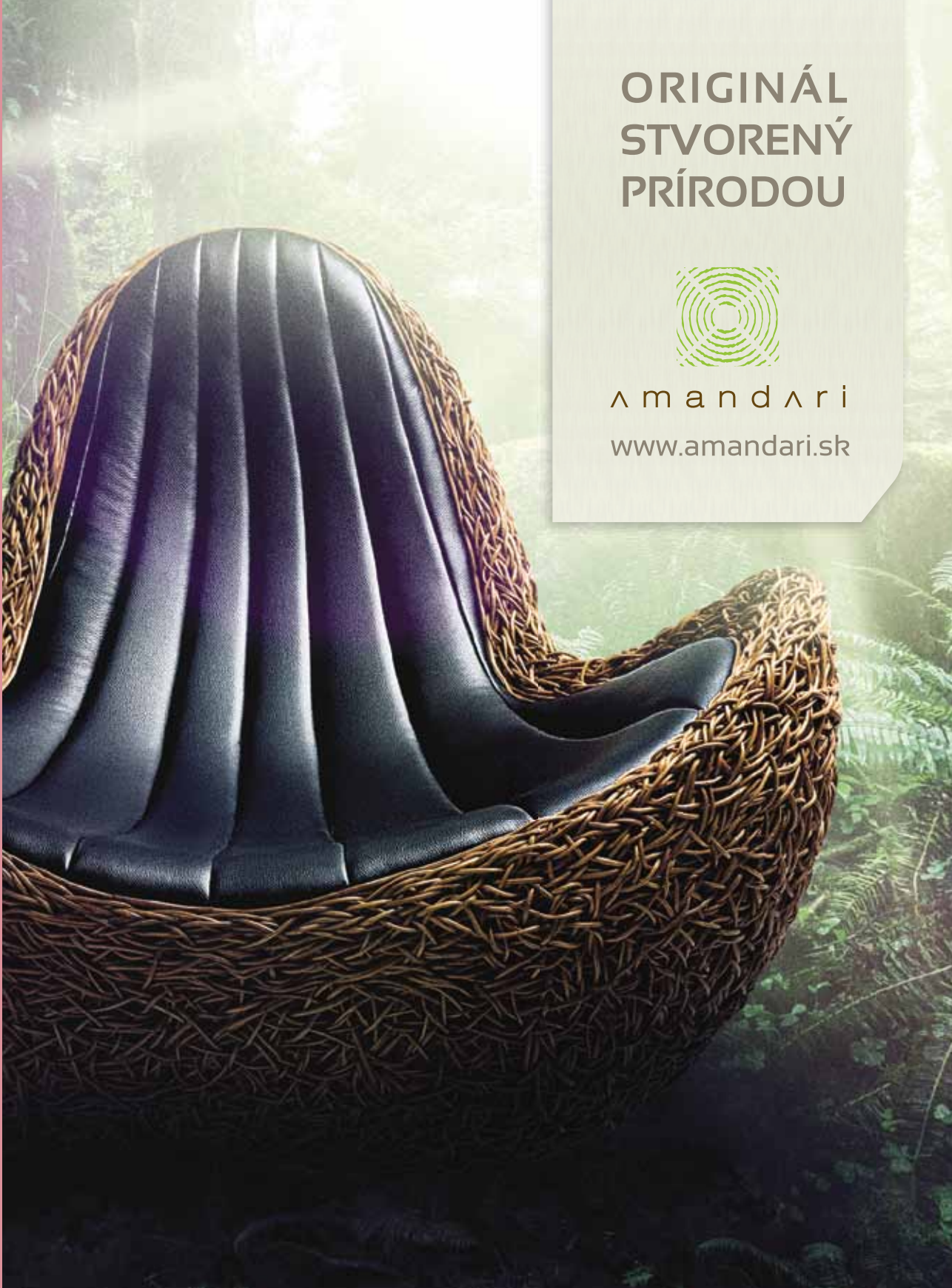
ZÁPAD A ENERGIA KOVU

Oblasti detí (ale tiež aj našich projektov a plánov do budúcnosti) patrí západná svetová strana. Ideálne je preto, ak je detská izba umiestnená práve tu. Ak nie, môžeme sem aspoň umiestniť symboliku podporujúcu deti, alebo ich a naše spoločné fotografie. Západ reprezentuje energiu Kovu, a tak prirodzene podporia oblasť detí aj kovové dekorácie umiestnené v tejto časti bytu, alebo farebné ladenie do bielych, sivých alebo zemitých farieb, prípadne so zlatými, či striebornými akcentmi . V cykle piatich elementov vyživuje Kov element Zeme, a tak aj zemité prvky a farby budú na západe viac ako účinné. Energia Kovu je v rozpore s energiou Ohňa a Vody, preto by sme sa mali na západe vyhnúť červeným a čiernym či modrým odtieňom, tiež nie je ideálne ak práve tu máme krb alebo kúpeľňu. Priveľa Ohňa či Vody na západe môžeme vyvážiť pridaním kovových dekorácií a zemitých prvkov (farby od žltej, cez všetky odtiene béžovej a hnedej), keramikou, dlažbou, kamienkami, pieskom...

Ak sa nám vhodne podarí vyladiť energiu Kovu na západnej svetovej strane nášho bytu, automaticky podporíme nielen svoje deti, ale aj svoje projekty a plány do budúcnosti! •






ORIGINÁL
STVORENÝ
PRÍRODOU
amandari
www.amandari.sk

ŠTÍHLI A ZDRAVÍ

Preč s kilami navyše

www.terramedica.sk

POCHUTNÁVAŤ SI NA SKVELOM JEDLE, MAŤ ŠTÍHLU POSTAVU A PEVNÉ ZDRAVIE MÔŽE BYŤ REALITOU PRE KAŽDÉHO. OTÁZKA IDEÁLNEJ POSTAVY A VÁHY TRÁPI VÄČŠINU ŽIEN OD NEPAMÄTI. VEĎ KTORÁ Z NÁS NIEKEDY NEVYSKÚŠALA OSVEDČENÚ DIÉTU? PRI VÄČŠINE Z NICH JE VŠAK EFEKT ÚBYTKU HMOTNOSTI LEN KRÁTKODOBÝ.

Poznáte to, trápite sa prísnou diétou a už sa neviete dočkať, kedy obdobie odriekania skončí a vy si budete môcť opäť dopriať všetky svoje obľúbené jedlá. Vystresovaný organizmus si potom do zásoby uloží všetko, čo mu ponúknete. Veď, čo keď opäť príde nejaký exces a telo bude potrebovať zásoby na ďalšie obdobie hladu? A tak sa všelijakými diétami naša tuková vrstva len zväčšuje... Otázka je, ako z tohto začarovaného kruhu von? Ako naučiť organizmus fungovať prirodzene, zachovať rovnováhu medzi príjmom a výdajom a prejsť procesom chudnutia k ideálnej váhe bez stresu a pri zachovaní zdravých procesov v tele? Na **Klinike alternatívnej medicíny Terra Medica poznáme systém, ktorý umožní komplexnú zmenu životného štýlu a chudnutie pod odborným dozorom má dlhodobý a stabilný efekt.**

Ako začať

Pre klientov s nadváhou je na úvod ideálny systém zdravej redukcie hmotnosti na úkor tuku, založený na konzumácii hyperproteínovej stravy Medidiet. Je skutočne komplexný a medicínsky podložený. Predstavuje jednoduchú, bezpečnú, mimoriadne efektívnu a rýchlu metódu znižovania nadváhy. Jej prednosťou sú významné liečebné účinky pri poruchách metabolizmu cukrov a tukov. Pozitívne ovplyvňuje liečbu počiatočných fáz cukrovky II. typu i ďalších ochorení s poruchami lipidového spektra. Telo si pri tomto systéme chudnutia dominantne vyberá spaľovanie tukov a zachovanie svalovej hmoty, čo umožní aj redukciu celulitídy a v konečnom dôsledku zamedzí vzniku jo-jo efektu. Redukcia tukového tkaniva sa dosahuje prísunom kvalitných, perfektne asimilovateľných a prírodných bielkovín vo forme instantných pokrmov, zaisťujúcich ochranu svalov, ktoré prirodzenou cestou navodzujú pocit nasýtenia. Kontrolu umožňuje detailné meranie na prístroji InBody. V pravidelných intervaloch sa meria množstvo podkožného, vnútrobrušného tuku, svalovej hmoty, množstvo vody v tele i množstvo minerálov v kostiach klienta a určí sa rýchlosť metabolizmu pacienta.

KETÓZA je špeciálny metabolický stav, ktorý v organizme vzniká vplyvom konzumácie hyperproteínovej stravy. Proteíny sa v organizme degradujú na tzv. „ketolátky" – acetón, kyselinu acetoctovú a betahydroxymaslovú. Ketolátky prirodzenou cestou navodzujú pocit nasýtenia. Spolu so zníženým prísunom cukrov aktivujú odbúravanie zásobného tukového tkaniva organizmu, čo vedie k ochrane jeho bielkovinových rezerv, teda k zachovaniu svalového tkaniva. Ketolátky majú navyše prirodzený mierne euforizujúci účinok a sú silným zdrojom energie pre ľudský organizmus.

Schudnite s potešením

Chudnutie vďaka ketóze, pozostáva zo štyroch za sebou idúcich fáz. Každá fáza má význam nielen pre stratu nadbytočných kilogramov na úkor tukového tkaniva, ale súčasne učí klienta zásadám zdravého životného štýlu. Klient si osvojí a zažije zásady správneho stravovania, pitného režimu, pohybovej aktivity ale aj pravidelného režimu práce a odpočinku. Začne vnímať chudnutie ako zmenu, ktorá mu výrazne skvalitní život, prirodzene si osvojí aj zásady duševnej hygieny. Už od prvej fázy je nutné špeciálne jedlá systému Medidiet doplňovať vhodnou zeleninou. Konzumácia povolených druhov zeleniny je takmer neobmedzená. Čím viac sa hmotnosť klienta blíži ideálnym hodnotám, tým menej špeciálnych instantných jedál konzumuje. Komplexný návod na správne stravovanie mu pomôže hladko a s potešením prejsť všetkými fázami systému chudnutia. Aby dostal klient skutočne komplexnú starostlivosť, Klinika alternatívnej medicíny Terra Medica začala spolupracovať s „Debničkarmi" a so združením „Jedloznačne". Najnovšie teda ponúka nielen komplexné dietologické služby, ale aj možnosť objednávky kvalitnej a lokálne produkovanej zeleniny v bio kvalite a dáva priestor aj modernej slovenskej kuchyni, bohatej na chute aj suroviny.

Projekt Jedloznačne

- inovuje postoj našinca k jedlu, a to najmä k jedlu lokálnemu, či už k produktom, receptúram, alebo postupom
- oceňuje jedinečnosť, čerstvosť a krásu celého spektra ovocia, zeleniny, bobuľovín a obilnín rastúcich na Slovensku
- zakladá varenie na ingredienciách a surovinách, ktorých vlastnosti a charakter sú špeciálne a výnimočné v našich zemepisných podmienkach, klíme či charaktere krajiny
- podporuje etické zaobchádzanie s živočíchmi pri výrobe živočíšnych produktov a mäsa, tak na farmách, ako vo veľkovýrobe či v poľovníctve
- robí osvetovú činnosť v oblasti zdravého a lokálne produkovaného jedla, šetrného k životnému prostrediu s trvalo udržateľným charakterom
www.jedloznacne.sk

Jedzte chutne a zdravo

V priebehu chudnutia klient získa nový postoj k potravinám a stravovaniu ako k dôležitému faktoru životosprávy a zdravého životného štýlu. Naučí sa nebáť zmien a rôznorodosti, rozširovať možnosti a chuťové variácie typických surovín z regiónu o nové kombinácie a suroviny z cudziny. Pochopí a zažije si, že zdravé jedlo môže plne uspokojiť jeho túžbu po dobrej chuti. Zistí, že moderná slovenská kuchyňa obsahuje chutné a zdravé recepty z kvalitných, čerstvých a lokálnych surovín. Samozrejme, služby Kliniky alternatívnej medicíny Terra Medica môžu využiť aj ľudia, ktorí nadváhou netrpia a chcú sa „len" lepšie a zdravšie stravovať. Aj oni majú možnosť merania na prístroji InBody, konzultácie s nutričným terapeutom, či objednávky čerstvých lokálne vyprodukovaných potravín. Bonusom navyše sú kvalitné recepty priamo pre aktuálne zloženie „debničky". Recepty, ušité na mieru klienta, budú každý týždeň budú vypracované v spolupráci s Klinikou alternatívnej medicíny Terra Medica podľa dietetických kritérií, čo zaručí pozitívny a blahodarný efekt na organizmus, ba dokonca i na myseľ klienta.

DEBNIČKOVÝ MODEL je obľúbeným spôsobom distribúcie čerstvých, lokálnych a sezónnych produktov v bio kvalite priamo domov. Farmár vypestuje svoju úrodu a "debničkári" vám ju pravidelne sprostredkujú priamo k vašim dverám, prípadne na odberné miesta. Debnička obsahuje rôznu zeleninu a ovocie podľa aktuálnej sezónnej ponuky. Čerstvosť je zaručená, keďže zber prebieha len pár hodín pred rozvozom.
www.debnickari.sk •

foto_ Shutterstock

Trápia vás bolesti chrbta?

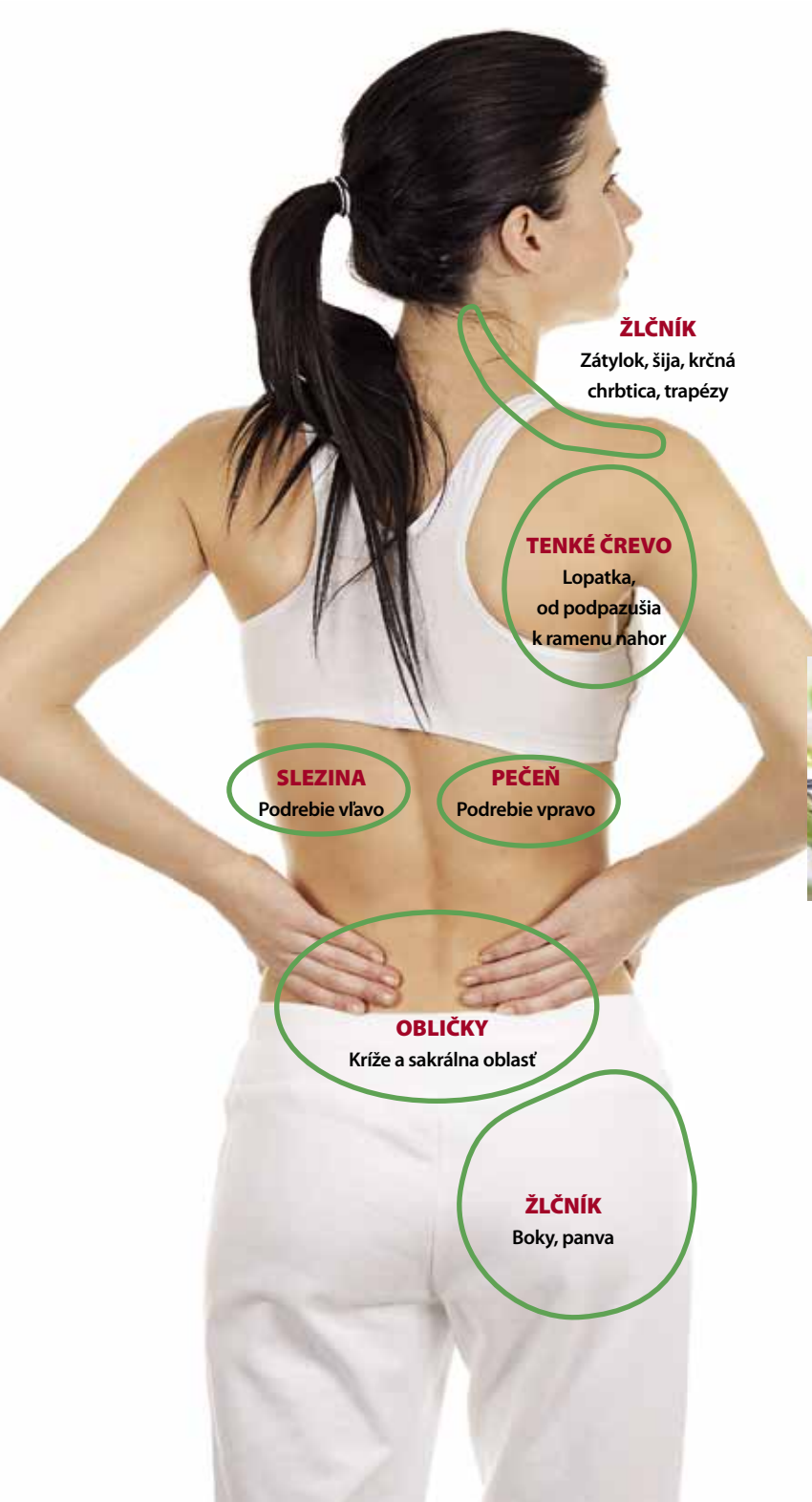


Anka Kanovská
(Slovensko)
cinskamedicina
@alternativ.sk

V detstve sme často počúvali od rodičov alebo starých rodičov: „Vyrovnaj sa, nech nemáš krivý chrbát!". Všetci sme však boli vo vývoji a tak trošku sme sa za zhrbenými plecami schovávali. Dnes si na tie ich múdre slová pri bolestiach chrbta často spomenieme. Veď kto by ich v dnešnej uponáhľanej dobe nezažil! Občas nás zabolí pod rebrami, inokedy sa ozvú boľavé kríže alebo stuhnutý krk. Príčinou býva prechladnutie, prievan, klimatizácia v aute alebo v kancelárii, zlé držanie tela alebo nejaký úraz. No podľa tradičnej čínskej medicíny každá boľavá oblasť na chrbte poukazuje aj na oslabenie určitého vnútorného orgánu. V prípade opakovaných alebo nepretržitých bolestí, ktoré nie sú spôsobené vonkajšou príčinou, treba skúmať vnútro nášho tela. Poďme sa na vnútorné príčiny pozrieť bližšie.

V tradičnej čínskej medicíne všetko so všetkým súvisí – tzv. plné orgány s dutými (napr. pľúca s hrubým črevom), vnútorné orgány s povrchom tela (pečeň zodpovedá za kvalitu nechtov), plné orgány s telesnými tekutinami (žalúdok ovplyvňuje množstvo slín v ústach) aj každá emócia vplýva na niektorý orgán (strach oslabuje obličky)... atď. Takýmto spôsobom dokáže čínske lekárstvo odôvodniť aj bolesti v oblasti chrbta. **Na koncových častiach tela – nohách, rukách alebo ušiach máme rôzne reflexné plôšky, pomocou ktorých môžeme stimulovať jednotlivé časti tela. Pomáha nám to pri liečbe mnohých neduhov. Niečo podobné je aj na chrbte. No tieto zóny nevoláme reflexné, pretože sú v tesnejšej blízkosti vnútorných orgánov, než tie na nohách, rukách a ušiach. Odrážajú zdravotný stav vnútorností skrytých priamo pod nimi.** Logiku týchto plôch však pochopí najmä ten, kto sa už stretol s čínskou medicínou, meridiánmi (akupunktúrnymi dráhami) a vzťahmi medzi jednotlivými časťami tela. Aj keby sme sa na bolesti chrbta pozreli zatiaľ len z pohľadu prváčika na škole čínskej medicíny, už tu by sme si všimli isté spojitosti. Medzi základné vedomosti patrí, že slezina zodpovedá za krvotvorbu a práve krvou zásobuje všetky svaly v tele. To vidíme napríklad u športovcov, ktorí majú pevné svaly na chrbte, pretože svaly sú skladiskom krvi. Porucha činnosti sleziny sa preto prejaví zlou krvotvorbou, únavou, ochabnutými svalmi, studenými končatinami, lenivosťou. Pečeň ovplyvňuje šľachy, pľúca okysličovanie celého organizmu a prílev novej energie s každým nádychom, obličky vyživujú kosti, kostnú dreň a zuby.... A takto by sme mohli pokračovať ďalej a pri každom vnútornom orgáne by sme našli určitú spätosť s chrbtom a jeho jednotlivými fyzickými časťami (svaly, šľachy, kosti). Pri liečení bolestí chrbta, v prípade, že nie sú spôsobené mechanicky (napr. úraz, poranenie,

operácia), **je dôležité zamerať sa nielen na vonkajší prejav ale aj na liečbu vnútorných orgánov.** Masáž často uľaví len na chvíľku a bolesť je zakrátko späť. Celostný pohľad na telo, ako na jeden harmonicky fungujúci celok, pomôže vyliečiť bolesť aj s ďalšími sekundárnymi príznakmi. Pozrite sa na náš jednoduchý nákres, kde sú miesta bolesti prepojené s funkciami prislúchajúcich orgánov. Potom lepšie pochopíte aj príčiny svojich bolestí chrbta. Ak vás napr. bolí pri lopatke alebo v oblasti od podpažnej jamky smerom hore k ramennému kĺbu, máte problém na úrovni tenkého čreva. Môže to byť nefungujúce trávenie, zápal (napr. celiakia), zlé vstrebávanie vitamínov a minerálov, hnačka a podobne. Bolesť nemusí byť vždy pálčivá a akútna. Občas ju zistíte len pri masáži alebo zatlačením na danú oblasť.





ŽLČNÍK

Miesta bolesti

Lokalitou bolestí sú najmä trapézy, ktoré bývajú tuhé a bolestivé pri masáži. Plecia sú zdvihnuté a držanie tela celkovo pôsobí napäto a zablokovane. Ďalšou oblasťou je časť od spodnej hrany lebečnej smerom dolu cez krčnú chrbticu až po 7. krčný alebo 1. hrudný stavec. Sprievodnými príznakmi bývajú bolesti korienkov vlasov, migréna, bolesti trojklaného nervu, zablokovaná krčná chrbtica, pocit chladu na hlave s potrebou nosiť čiapku atď. Spodnou zónou žlčníka sú bočné strany zadku a panva, cez ktoré prechádza dráha žlčníka. Tu sa často stretávanie s bolesťami bedrových kĺbov, ischiasom, či zápalom sedacieho nervu.





Príčina

Príčinou bolestí v týchto oblastiach je najmä stres, mastná a ťažká strava, alkohol, priveľa mlieka a mliečnych výrobkov (hlavne šľahačka a zmrzlina), striedanie sladkého a slaného jedla hneď po sebe.

Ako na to?

Určite uľaví detoxikácia v podobe čerstvých štiav – lucerna s jablkom, ananásom a trochou citrónovej šťavy. Zaberie aj diéta v podobe ľahšie stráviteľnej stravy ako napr. ryža s dusenou zeleninou, pohánka, tofu, zelené listové šaláty, špenát, klíčky, zelené fazuľky. Pomôžu aj bylinné čaje z nechtíka, púpavy, slamihy a mäty. V prípade opakovaných bolestí, či ischiasu, je nutné takýto životný štýl udržiavať dlhodobo.



TENKÉ ČREVO

Miesta bolesti

Lokalitou bolestí sú najmä lopatky, oblasť od podpažnej jamky smerom hore k ramennému kĺbu. Tieto miesta bývajú bolestivé zväčša len na dotyk napr. pri masáži či akupresúre. Bolesť je skôr ostrá až „štipľavá" a je spojená s inými príznakmi – hnačka, zápaly čriev, zlé vstrebávanie výživy, anémia, nafúknuté brucho po jedle atď.

Príčina

Príčinou býva nesprávna strava, najmä prílišná konzumácia bieleho chleba a pečiva, tzv. kombinácia „buchta", t.j. biela múka s maslom a marmeládou, málo ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov, semienok, orechov a vlákniny. Črevám všeobecne ubližuje aj nedostatok pohybu, nespracované emócie a jednotvárna strava.

Ako na to?

Pomohla by zmena životného štýlu. Nielen v stravovaní, ale aj po psychickej stránke. Črevám pomôže strava, ktorá obsahuje menej lepku, je skôr celozrnná, plná semienok, orieškov a vlákniny. Taká vyživí a zároveň aj prečisťuje črevné steny (je však vhodná len vtedy, ak netrpíte vážnejšími zápalovými črevnými ochoreniami, Crohnovou chorobou, atď.). Z byliniek upokojí tenké črevo šalvia, rumanček, horec i puškvorec. Emočná vyrovnanosť vie zharmonizovať i liečiť. V prípade čriev treba vedieť v živote prijímať veci okolo seba, radovať sa z nich, ale potom ich vedieť aj vylúčiť, rozlúčiť sa s nimi, pustiť ich preč napr. dospelé deti z domu, stratu blízkeho človeka, odsťahovanie sa od dobrých priateľov, atď. V tomto je veľká symbolika čriev ako vylučovacieho systému ľudského tela.



PEČEŇ

Miesta bolesti

Lokalitou bolestí je časť chrbta pod rebrami, častejšie napravo, no môže vyžarovať aj na oboch stranách. Bolesť sa vyskytne len občas, no o to intenzívnejšie. Je pichľavá, akoby nás pichalo v boku. Sprievodnými príznakmi sú boľavé oči, lámavé nechty, vysoký krvný tlak, bolesti hlavy, poruchy menštruácie, alergie, výbušnosť a pod.

Príčina

Príčinou je často stres, výbušná povaha, potláčaný hnev alebo celkovo potlačené emócie, nesprávne stravovanie – mastné a ťažko stráviteľné jedlá, priveľa mäsa, alkohol, alebo priveľa kyslých jedál (s výnimkou prirodzene prekvasených), octové zálievky, majonézy a rôzne pochutiny.





Ako na to?

V tomto prípade pomôže oddych, pokoj v duši, oddych v prostredí, ktoré máme radi napr. prechádzka v horách, relax na pláži pri mori, alebo odreagovanie sa s priateľmi pri športe, v kine, či dobrom rozhovore. Telu ešte doprajeme zdravú kuchyňu, veď ľahká strava = ľahká hlava. Zameriame sa najmä na obilniny ako ryža, jačmenné krúpky, bulgur alebo kuskus, ovsené vločky, kyslú kapustu alebo iné pickles (prirodzene kvasené zeleniny). Tanier by mal obsahovať najmä varené potraviny. Z byliniek vždy zaberie pestrec mariánsky, lastovičník, šípky, ibiš a medovka.



SLEZINA

Miesta bolesti

Lokalitou bolestí je časť chrbta pod rebrami na ľavej strane. Bolesť sa nestráca, akoby to pobolievalo stále. Je skôr tupá, sťahujúca, pričom sprievodnými znakmi môže byť nechutenstvo, nevoľnosť, zlá krvotvorba, celulitída, slabá alebo nadmerná menštruácia, únava, suchá pokožka, nadmerná chuť na sladkosti, nadváha alebo neschopnosť pribrať, atď.

Príčina

Príčinou je priveľa vlhkosti a hlienov v tele, ktoré sú spôsobené hlavne častou konzumáciou mlieka, mliečnych výrobkov a sladkostí. Slezine škodí aj nedostatok tekutín, nepravidelná strava, jedenie pod tlakom – v strese, rýchlo , postojačky, za počítačom... Z emócií najčastejšie zraňuje slezinu nadmerné premýšľanie, opakované premietanie si v hlave jednu a tú istú situáciu.

Ako na to?

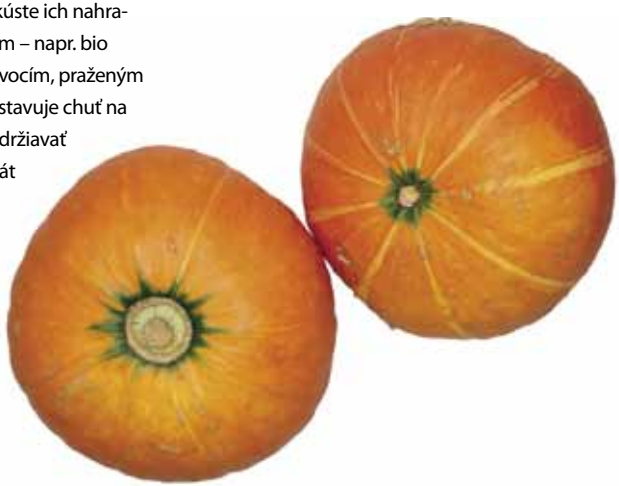
V strave treba obmedziť mlieko, mliečne výrobky a sladkosti. Skúste ich nahradiť niečím, prírodnejším – napr. bio nesíreným sušeným ovocím, praženým čiernym sezamom (zastavuje chuť na sladké). Je dôležité dodržiavať pravidelnú stravu 5-krát denne, ktorá by mala byť teplá. Na raňajky je ideálna kaša alebo polievka. Slezinu posilnia oranžové potraviny ako tekvica hokaidó, mrkva alebo marhule, veľa obilnín, dusené ovocie a zelenina. Bylinky, ktoré podporujú trávenie a vylučujú z tela vlhkosť a hlieny sú: puškvorec, zázvor, sladké drievko a fenikel.



OBLIČKY

Miesta bolesti

Lokalitou bolestí sú najmä kríže a sakrálna oblasť. Bolesť je skôr tupá, môže to byť tzv. „seknutie“, pri ktorom



je znížená pohyblivosť. V celej oblasti môžeme vnímať pocit chladu. Často sa s obličkami spája aj celková bolesť chrbta ráno po prebudení, pričom nám môže robiť problém vstávanie z postele. Po rozhýbaní sa, či krátkej chôdzi, sa bolesť vytratí. Sprievodnými príznakmi oslabenia obličiek môže byť vypadávanie a šedivenie vlasov, impotencia, pískanie v ušiach, problémy so sluchom, zápaly močového mechúra, ľadvinové kamene, problémy s otehotnením, atď.

Príčina

Príčinou je chlad, nedostatočné zahriatie v danej oblasti, ktoré môže byť otázkou obliekania. Obličky vnútorne oslabuje nedostatok tekutín, priveľa soli – nielen priame solenie jedál, ale aj tzv. skryté soli v údeninách, salámach, párkoch, ba dokonca i v chlebe a pečive. Z emócií oslabuje obličky hlavne strach – vnútorný pocit neistoty, predčasné obavy z toho, čo sa ešte len má stať, strach o deti atď. Podľa tradičnej čínskej medicíny skladujú obličky „esenciu života", ktorá určuje ako dlho budeme žiť. Vyčerpávame si ju nadmernou sexuálnou aktivitou, prílišným státím na nohách alebo chodením napr. v práci, u žien sa životná esencia oslabuje pôrodmi, potratmi...
Obličkám neprospieva ani stres a rýchly životný rytmus, ponocovanie a stimulovanie energie nevhodnými prostriedkami – ako sú energetické nápoje, káva, nikotín a drogy.

Ako na to?

Funkcie obličiek podporíme najmä striedmosťou v našom živote – zdravá strava v primeranom množstve, k tomu adekvátny relax, šport a zábava. Pridáme uvoľnené emócie, radosť zo života, primeranú sexuálna aktivitu a dostatočné obliekanie sa v chladnom počasí. Životnú esenciu si môžeme pravidelne dopĺňať pomocou byliniek – stavikrv mnohokvetý, praslička roľná, baza čierna, kotvičník. Jesť môžeme čierny pražený sezam, vlašské orechy, petržlen a zeler.

Na záver mi nedá nespomenúť pri tejto téme **chrbticu.** Akékoľvek ochorenia s ňou súvisiace – či už ide o vychýlené platničky, kalcifikáciu stavcov spojenú so zhoršenou pohyblivosťou a bolesťami, kostné výrastky na ktorejkoľvek kosti na tele, osteoporózu, začínajúcu skoliózu, artritídu či artrózu – to všetko vie čínska medicína liečiť bylinkami a ďalšími doplnkovými terapiami. Mnohí sa týmto spôsobom liečby vyhli operatívnym zákrokom, užívaniu liekov a bolestiam. Stačí nájsť kvalitného terapeuta tradičnej čínskej medicíny, ktorý určite rád poradí a navrhne individuálne terapie.

Doplnkové terapie



Bankovanie – uvoľní celý chrbát, uľaví od bolesti a spriechodní meridiány. Rýchle a prerušované bankovanie celého chrbta pomáha pri celkovej regenerácii a uvoľnení. V prípade typu pečeňových bolestí, napr. pri vysokom krvnom tlaku, migrénach alebo pri žlčníkovom ischiase, sa môže použiť aj dlhé státie baniek na jednom mieste, čo záleží od lokality bolesti. A ešte niečo – deti milujú bankovanie. V ponuke sú aj mäkké silikónové banky, pri ktorých netreba použiť oheň na vznik vákua. Preto sú pre deti bezpečnejšie a zažijete s nimi veľa zábavy. Pomôžu aj pri bežnom prechladnutí či bolesti ktorejkoľvek časti chrbta.

Tuina – čínska tlaková masáž, ktorá je menej bolestivá. Jedná sa najmä o rýchle hnetenie alebo miesenie na bolestivých častiach chrbta.

Energetické cvičenia – je jedno, či si vyberiete yogu, čchi-kung alebo tai-čchi... Akékoľvek energetické cvičenie pracuje automaticky s meridiánmi nášho tela, uvoľňuje bloky a napätie, harmonizuje orgány, pomáha pri správnom držaní postavy a posilňuje chrbtové i brušné svalstvo. Ak budete pravidelne cvičiť 2-3 razy týždenne, bolesti chrbta sa vás vôbec nemusia týkať, nehovoriac o vašej psychickej pohode, ktorú vám cvičenie prinesie.

JEDLOZNAČNE

O estetike, kultúre a chuti nášho jedenia...



Založiť varenie na ingredienciách a surovinách, ktorých vlastnosti a charakter sú špeciálne a výnimočné v našich zemepisných podmienkach, klíme či charaktere krajiny.

Pomôcť hodnotovo prebudovať prístup Slovákov k potravinám a stravovaniu ako dôležitému faktoru životosprávy a zdravého životného štýlu.

Podporovať lokálnu sebestačnosť potravinovej výroby a lokálne slovenské a stredoeurópske produkty a výrobcov a šíriť ich dobré meno.

Využiť naše základné suroviny na tvorbu ďalších produktov – inšpirujúc sa pritom potravinárskymi a kulinárskymi procesmi používanými v iných krajinách.

Kombinovať dopyt po dobrej chuti s modernou zdravovedou a tiež informovať o dôležitom prínose overených cudzokrajných dietologických systémoch (Ayurvéda, Tradičná čínska medicína a iné).

www.jedloznacne.sk

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
canisterapia
etikoterapia
masáže
homeopatia
Bachova kvetová terapia
redukcia telesnej hmotnosti
zážitková terapia detí a dospelých

www.terra*medica*.sk

TERRA MEDICA

Kopčianska 16, Bratislava
02/68 230 711, info@terramedica.sk

FYZIOTERAPIA

Prirodzená liečba bolestí chrbtice



text_ Zuzana Woleková
foto_ Shutterstock

Ak aj vás trápia bolesti chrbtice, skúste si spomenúť na ich začiatok. Zamyslite sa nad tým, čo ste urobili pre to, aby to tak nebolo. Väčšina z vás si zájde na masáž, do sauny, či do wellnes... Ak bolesť neprestáva a naďalej alebo opakovane vám znepríjemňuje život, rozhodnete sa vyhľadať odborníka. Ak sa vyšetrenia začnú a aj skončia u praktického lekára, pravdepodobne odídete s tabletkami na relaxáciu svalov, analgetikami, prípadne s brožúrkou cvikov, ktoré máte vykonávať doma alebo v práci. V lepšom prípade skončíte u neurológa, chirurga, ortopéda, či iného špecialistu a nastane kolobeh vyšetrení. Ak sa nepotvrdí deformácia platničiek, degeneratívne ochorenie, či iné poškodenie tkanív, špecialista vám pravdepodobne naordinuje obstreky, medikamenty a pošle vás oddychovať. Takto zvolená forma liečby je ale iba prechodným riešením...

Ak sa nenájde problém v štruktúre samotnej chrbtice, môže ísť o takzvanú funkčnú poruchu. Ide o preťaženie určitých svalových skupín na základe nesprávne vykonávaných pohybov a držania tela, kedy sa telo po niekoľkých takto strávených rokoch začne brániť bolesťou. Tkanivo sa jednoducho „zablokuje" a vďaka bolesti vás prinúti túto nesprávne používanú časť tela šetriť. Trvalé riešenie by mohlo byť v dlhodobej zmene pohybových návykov. Pomôcť môže práve fyzioterpia.



FYZIOTERAPEUT je odborník, ktorý vás v prvom rade vyšetrí a na základe zistených faktov vyvodí záver o súčasnom stave vášho pohybového systému. Na jeho základe určí plán fyzioterapie a ponúkne rôzne varianty riešení. Ideálna je komplexná individuálna terapia

s využitím metód, ktoré má k dispozícii. V akútnej fáze bolesti môže byť rýchlym spôsobom úľavy manuálna terapia („napravenie"). Bolesti vás zbaví takmer okamžite, no nesiahne po jej príčine. Z dlhodobého hľadiska je neefektívna. Masáže, elektroliečba, balneoterapia majú taktiež pozitívny vplyv s príjemným pocitom uvoľnenia, no efekt je podobný. Trvalé riešenie je v dlhodobej práci na sebe. Cielene a systematicky od základov, v snahe prebudovať jednotlivé a aj celkové pohybové návyky. Zmenu je potrebné vykonať od dýchania až po bežné aktivity denného života.

„Pohyb je život. Život je proces... Zlepšite kvalitu procesu a zmeníte kvalitu samotného života..."
Moshé Feldenkrais

Aktívna **FYZIOTERAPIA** ponúka komplexný pohľad na telo s dôrazom na jeho funkciu. Zaoberá sa hlbokými svalovými štruktúrami, ktoré sú vďaka prevahe veľkých povrchových svalov často odstavené z činnosti. Cieľom je „prebudiť ich". Ukázať mozgu, že aj oni sú dôležitou súčasťou tela a napriek tomu, že sú väčšinou „iba" pomocníkmi, majú čo ponúknuť. Ich úlohou je kontrola a stabilita polohy a pohybu. Radi pomôžu veľkým svalom a ušetria ich preťaženia. Estetické hľadisko tu hrá sekundárnu rolu. Pekná postava prichádza prirodzene. Ako vedľajší produkt. Primárna je snaha zbaviť sa, či predísť BOLESTI a dospieť k svalovej ROVNOVÁHE.
Fyzioterapeut je v tomto systéme liečby iba vodcom, ktorý vás nechá pomôcť si prostredníctvom zažitého pohybu a budovania si svojho vlastného vedomia. Využíva pri tom metodiky, ktoré sám ovláda. Vy sami si môžete vybrať cestu, dôležité je aktívne vykročiť a nájsť si ten správny pohyb, ktorý vám bude prinášať i potešenie.

METODIKY FYZIOTERAPIE

FUNKČNÝ SVALOVÝ TRENING je individuálne alebo skupinové cvičenie pod dohľadom fyzioterapeuta. Využíva váhu vlastného tela, fit lopty, overbally, balančné plochy, bosu, cvičebné gumy, expandéry, činky, kettbell, voľné kladky, závesy, plochy a iné. Obľúbené a veľmi účinné je cvičenie s pomocou závesného zariadenia Redcord®. Jeho cieľom je zohľadniť pohyby, špecifické pre každého z nás, z pohľadu zosúladenia mechaniky, koordinácie a energie. Je vhodný pre všetkých. Stupeň náročnosti závisí od vášho stavu.

DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNA STABILIZÁCIA je cvičenie vychádzajúce z vývojovej kineziológie. Cvičí sa v rôznych polohách. Necvičíte iba svaly, ale predovšetkým oslovujete a učíte mozog zlepšiť ekonomiku, riadenie a koordináciu pohybu podobne ako je to pri funkčnom svalovom tréningu. Ak ste „preskočili" napríklad lezenie po štyroch, je to pre vás nanajvýš vhodná forma pohybu.

SM SYSTÉM pracuje s princípom špirálovej stabilizácie a taktiež na nervovo-svalovom základe. Cvičí sa pomocou gumových expandérov. Cvičenie je menej náročné na kondíciu a možno ho cvičiť aj doma. Pohyb sa vykonáva tak, aby dochádzalo k zapojeniu svalov v diagonále. Toto zapojenie je podnetom pre ich správnu funkciu. Jeho bonusom je pekné tvarovanie postavy.

PILATES disponuje súborom 34-och cvikov v rôznych variáciách v závislosti od stupňa náročnosti. Základom je pevné centrum (opora chrbtice), kontrolované dýchanie, koordinácia, presnosť a plynulosť vykonávania pohybov. Je náročnejšie na kondíciu a koordináciu, preto je vhodnejšie začať s individuálnymi lekciami. Po zvládnutí základov je príjemným programom aj cvičenie v skupine. Pozor však na výber lektora. Komerčné cvičenie vo fitnescentre nemusí byť pre vás to najvhodnejšie.

FELDENKRAIS je u nás zatiaľ málo rozšírená, ale účinná forma cvičenia. Využíva učenie a cítenie, aby nás oslobodilo od starých pohybových návykov a prirodzenou, nenásilnou formou ukázalo nové vzory – fyzické i psychické. Výhodou tohto cvičenia je, že nemusíte byť športovcom, či extra pohybovým talentom na to, aby ste ho zvládli a mali z pohybu pôžitok. Je určené všetkým.

Nezabúdajte na to, že mozog potrebuje stále nové impulzy. Aj keď sa už cítite dobre, nevracajte sa, ale napredujte. Preto neváhajte a vyberte sa zacvičiť si JOGU, zaplávať si, zabicyklovať, či sa len tak túlať lesom a vychutnávať radosť z bytia.





MAGICKÁ príťažlivosť

text_ Zuzana Balušková foto_ Shutterstock

Make-up pre sezónu jeseň 2013 je presne ako muž, po ktorom my ženy odjakživa túžime – jemne **drzý,** vždy **odvážny, sebaistý** a hlavne neuveriteľne **príťažlivý a sexi.** Dozrel čas a módne nebesá nám ho posielajú v tých najlepších trendoch, farbách a produktoch, aké majú. Tak na čo ešte čakáte?

TVÁR

Jeseň 2013 priamo pokračuje v hlavnom trende jari 2013, ktorým je **minimalizmus** alebo tiež "nahé" líčenie. Heslom dňa sa stala **zdravá pleť.** Dáva priestor pre istý komfort bez námahy, no najmä podčiarkuje celkové posolstvo sezóny: "Som sebaistá žena. Som pekná práve taká, aká som, a nič nepotrebujem maskovať."



Na dosiahnutie tohto prirodzeného "looku" vám postačí tenká vrstva tónovaného **hydratačného krému** alebo pár kvapiek dobre umiestneného **tekutého korektora či make-upu.** Na tieto časti tváre následne aplikujte jemný poprašok **púdru ľahkej konzistencie.** Minimum lícenky, mascara s ľahkým zložením a upravené obočie sa vyžadujú len to tej miery, aby **zdôraznili prirodzenú krásu** ženy.



OČI

Aj túto sezónu hrajú oči najdôležitejšiu rolu a všetky ostatné črty tváre do vytlačili úzadia. Módni návrhári si pre nás pripravili hneď niekoľko trendov:

Mačacie oči

Sofistikovaný make-up, ktorý ponúka hneď niekoľko možností aplikácie. Je tu **klasická verzia 60-tych rokov** s vrstvením tekutých alebo tuhých očných liniek, zakončených dramatickým vyhnutím linky dohora á la Bridget Bardot. **Avantgardnú verziu** vytvoríte pridaním fialového a chladne modrého očného tieňa k očným linkám a zároveň pridaním línie bodiek pozdĺž spodných rias. V **ultra-modernej verzii** sa vyžaduje mandľový tvar, ktorý dosiahnete použitím len rozmazaných sivých, hnedých alebo čiernych očných tieňov. V tejto verzii očné linky úplne absentujú.

Medené, fialové a sivé očné tiene

Tri farby, ktoré sú absolútnym hitom sezóny. Môžete ich použiť v mäkkom dymovom líčení pre **romantický efekt** alebo postupne budovať hĺbku pridávaním vrstiev pre **dramatický efekt.** Odvážnejšie dámy môžu aplikovať očné tiene až tesne pod obočie. Tiež si môžete vyskúšať aj obrátené líčenie: horné viečka definujte jemnou vrstvou tieňa a intenzívne ho naneste pozdĺž spodných rias, čím vytvoríte hĺbku a rozmer.

Lesk

Snáď neexistuje žena, ktorá by vo svojom živote neprivítala troche **lesku a rozmaru.** A oči sú na to ako stvorené! Smelo primiešajte trochu **perleťových trblietok** do **čierno-sivého krémového očného tieňa** alebo si na očiach vytvorte polnočnú oblohu nanesením **zlatého pigmentu na tmavomodrý**

očný tieň. Divošky a divy si môžu skúsiť nalepiť **platinové flitre** pozdĺž horných mihalníc, fantázia je v tomto smere bez hraníc…



PERY

Jeseň je tranzitným obdobím medzi letom a zimou a asi najviac si to môžeme všimnúť pri rúžoch. Lesky a rúže ľahkej kozistencie a bledých pastelových farieb nechávame za sebou a sústreďujeme sa na **rafinovajšie farby a mastnejšie, hydratačné zloženie.** Vyberajte z farieb ako **škoricová, fuchsia, jasná červená, malinová** a ktorýkoľvek odtieň **vínovo-červenej.** Nezabudnite, že čím sú vaše pery sýtejšie a tmavšie, tým musí byť líčenie očí jemnejšie a prirodzenejšie.





Z vlastnej skúsenosti viem, že make-up ako výrazový prostriedok, robí so ženami divy. Odrazu sme akési krajšie, sebavedomejšie a istejšie. Viac sa usmievame a len úplnou náhodou sa nám podarí zachytiť svoj obraz v každom zrkadle ☺. A tak to má byť. Zúročte energiu nastupujúcej jesene a vpustite do svojho života nové trendy – veď nikdy neviete čo vám môžu priniesť ☺. •



Domyslené cestovné poistenie

- poistenie liečebných nákladov v zahraničí
- non-stop asistenčná služba
- poistenie batožiny a cestovných dokladov
- poistenie zodpovednosti za škodu
- úrazové poistenie
- poistenie technickej pomoci v horách v zahraničí
- poistenie storna objednanej služby
- poistenie domáceho miláčika
- krátkodobé poistenie domácnosti

Poistite sa hneď teraz:
- na našich kontaktných miestach
- pošlite prázdnu SMS na číslo **6655**
- stiahnite si mobilné aplikácie na http://m.union.sk
- online na **www.union.sk**

Union
Poisťovňa

Člen skupiny Achmea

ACTILIFT 3S
AKTIVÁTOR MLADOSTI

Tak ako všetky orgány tela, aj pokožka je vystavená pôsobeniu času. Postupne ako pokožka starne, obnovovanie jej buniek sa spomaľuje. Odumreté bunky sa akumulujú, pokožka nadobúda mdlý, šedý výraz. Pokožka stráca tonus, začína ochabovať. Objem a vzhľad tváre sa progresívne mení, zatiaľ čo vrásky sa prehlbujú...

ACTILIFT 3 S – exkluzívny prístroj od Simone MAHLER

Ponúka ošetrenia proti veku, spojené s najnovšími kozmetickými technológiami, ktoré vyhovujú všetkým požiadavkám týkajúce sa starnutia pokožky(vrásky a jemné vrásočky, chýbajúca pevnosť a tonicita, jas a homogenita farby ...) súčasne na tvári, krku alebo dekolte. Jeho účinok je preventívny a liečebný .

Ponúka ošetrenia, ktoré možno adaptovať podľa času a finančného rozpočtu:

- Samostatné ošetrenia ACTILIFT 3 S (dĺžka trvania: 30 alebo 45 minút)
- Ošetrenia ACTILIFT 3 S + Manuálne techniky (rozličné trvanie podľa ošetrenia)
- Jednotlivé ošetrenia alebo v kúrach

Ciele:

- Priniesť viditeľné protivráskové výsledky
- Rešpektovať fyziológiu pokožky

1. SOFT PEELING: VYSOKOFREKVENČNÉ VLNENIE

- spôsobuje ultra rýchlu mechanickú vibráciu špachtle. Tieto vibrácie majú vplyv na používaný tonic, ktorý je pulverizovaný (rozprašovaný) a spôsobujú fenomén mikronizácie
- mikronizácia spôsobuje odlupovanie odumretých buniek a rovnako tiež odstránenie
- nečistôt z kožných pórov

Žiadna iná technika neumožňuje realizovať tak dobrú exfoliáciu bez žiadnej agresie.

Výsledky

- Dokonalá jemnosť a rozjasnenie pokožky
- Pokožka je pripravená prijať následne aplikované účinné kozmetické aktíva

2. SEKVENČNÝ ULTRAZVUK

- zvuková energia, akustický tlak spôsobuje mechanickú akciu (mikromodeláž) a termickú akciu
- exkluzívna inovácia, spojenie sekvenčného ultrazvuku a chromotherapie

Výsledky

- zlepšuje penetráciu účinných látok
- reaktivuje proces metabolizmu
- vyhladzuje vrásky, zvyšuje produkciu kolagénu
- zlepšuje rozžiarenie farby pokožky

RÁDIOFREKVENCIA

- elektrická energia prenikajúca pokožkou provokuje molekulárny šok, spôsobujúci
- lokálne zvýšenie teploty
- toto dôležité zahriatie kožného tkaniva produkuje významné výsledky

Výsledky

- okamžitý spevňujúci efekt - produkcia kolagénu a elastínu
- pokožka pružnejšia, tonizovanejšia vďaka okamžitej rehydratácii
- pretrvávajúce výsledky v nasledujúcich týždňoch

Odhaľte ošetrenia ACTILIFT 3S

- 12 protokolov protivráskových ošetrení pre zmiernenie a odstránenie všetkých viditeľných prejavov starnutia kože (vzhľad vrások, strata pevnosti, chýbajúci jas.....)
- 6 ošetrení PREVENTED od 30 do 60 minút (preventívne ošetrenia)
- 6 ošetrení ADVANCED od 45 do 75 minút (pre pokročilé prejavy starnutia)
- **4 protokoly špecifických ošetrení, od 60 minút**

- Lift-regard (Lifting očného okolia)
- Peeling pro (Mikrodermabrázia)
- Éclat-détox (Rozjasnenie a detoxikácia)
- Solution clarté et taches (Riešenie pre pigmentové škvrny)

- 4 doplňujúce moduly k cieleným ošetreniam od 15 do 30 minút, je možné pripojiť ku všetkým manuálnym ošetreniam MAHLER, pre optimálne, lokálne výsledky

- Modul na ošetrenie očných kontúr
- Modul na upokojenie začervenalej, podráždenej pokožky
- Modul na spevnenie oválu tváre
- Modul na ošetrenie krku

Kozmetické inštitúty Simone MAHLER pracujúce s prístrojom ACTILIFT 3S :
Referenčný inštitút Simone MAHLER, Fatranská 3 NITRA, mobil: 0905 310 309
Beauty&Spa, Farská 486-Malý Kolačín, Nová Dubnica, mobil: 0905 722 145

La SOLUTION s.r.o., Výhradný distribútor francúzskej profesionálnej dermo-kozmetiky Simone MAHLER pre Slovenskú a Českú republiku
www.simonemahler.sk

UNIKÁTNE KNOW-HOW
PRE LIFTINGOVÝ EFEKT
BEZ CHIRURGICKÉHO
ZÁSAHU!





OBJAVTE ŽIARIVÚ PLEŤ
S AKTIVÁTOROM MLADOSTI

LA BEAUTÉ HAUTE TECHNICITÉ

SIMONE MAHLER PARIS

PROFESIONÁLNA DERMO-KOZMETIKA

• Alternatívna medicína

CANISTERAPIA

Veľkí aj malí majitelia psov nedajú na svojich zvieracích spoločníkov dopustiť. Zamysleli ste sa niekedy prečo? Čas strávený s nimi je pre mnohých z nich doslova terapiou. Psi však vedia liečiť nielen svojich pánov. Sú to výborní pomocníci pre pacientov s detskou mozgovou obrnou, pre starých ľudí, ktorí trpia depresiami, pre mentálne postihnutých, pre autistov aj pre deti a dospelých umiestnených dlhodobo v nemocnici. Canisterapia má skutočne široké uplatnenie. K zvýšeniu odbornosti a profesionalizácii služieb v tejto oblasti na Slovensku prispela v poradí už druhá J**arná konferencia o aktivitách a terapii s asistenciou psov**, ktorá sa konala začiatkom mája v Ružomberku. Pripravila ju Výcviková škola Doggie a Katedra sociálnej práce Inštitútu edukológie a sociálnej práce Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v spolupráci s Výcvikovým združením Hafík z Českých Budějovic, neziskovou organizáciou Zmysel života a s podporou Kliniky alternatívnej medicíny Terra Medica v Bratislave.



PRI MNOHÝCH DIAGNÓZACH POMÁHAJÚ LIEČIVÉ DOTYKY PSOV.

• **www.terramedica.sk**

• Zdravie na cesty

CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA

HOMEPATICKÉ KNOW-HOW NA LETNÚ DOVOLENKU UŠITÉ NA MIERU.



• **www.terramedica.sk**

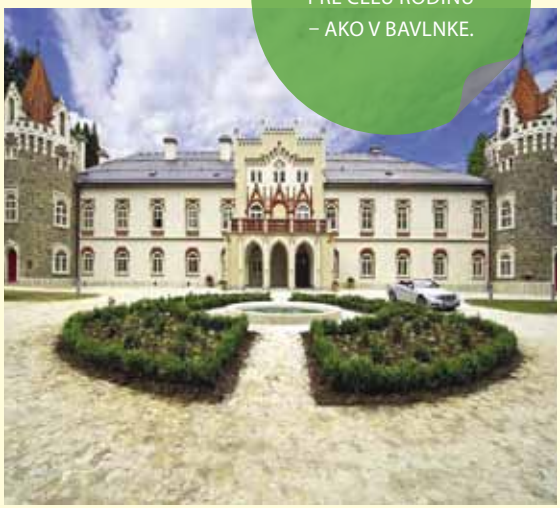
Chystáte sa na dovolenku? Nezabudnite, že je dobré včas premyslieť nielen termín a najlepšiu destináciu, ale aj obsah cestovnej lekárničky. Odreniny, štípance, niekedy horúčka, nádcha, kašeľ, zápal očí, uší, hnačka a ďalšie zdravotné ťažkosti vám môžu pekne znepríjemniť vysnené dni voľna. Optimálna lekárnička je pre každého trochu iná. Ako zobrať so sebou čo najmenej a pritom mať všetko, vás naučí **rýchlokurz zostavenia homeopatickej cestovnej lekárničky.** Trojhodinové kurzy organizuje Klinika alternatívnej medicíny Terra Medica v Bratislave vždy pre skupinu maximálne piatich účastníkov. Každý klient tak získa praktické informácie, na základe ktorých bude schopný zostaviť si svoju vlastnú cestovnú lekárničku v závislosti na veku, zdravotnom stave, ale aj destinácii a type dovolenkových aktivít. Výhodou použitia homeopatických liekov je ich bezpečnosť a rýchla účinnosť. Dobre zostavená cestovná lekárnička vás aj v prípade zdravotných ťažkostí dokáže uchrániť pred problematickým hľadaním ambulancie v cudzom prostredí.

• Ideálna dovolenka

CHATEAU HERÁLEC*****

LETNÝ RELAX
PRE CELÚ RODINU
– AKO V BAVLNKE.

Nechajte sa hýčkať službami luxusného 5-hviezdičkového hotela v srdci Českej Vysočiny. Boutique Hotel & Club Resort Chateau Herálec***** je ojedinelý projekt, ktorý spája relax s najvyšším komfortom, špičkovými službami a množstvom tipov na nové zážitky. Wellness s bazénom, golfový trenažér, bicykle, či kabriolet značky Mercedes Benz, ktorý si môžete požičať na výlety do okolia je len zopár tipov na aktívny oddych, ktorý hotel ponúka. Dokonalá dovolenka pre celú rodinu bude rovnako baviť dospelých túžiacich po pohodlí a oddychu, aj deti, ktoré si vo veľkorysých útrobách historického zámku určite prídu na svoje. Renesančný zámok zo 16. storočia pretvorili majitelia na originálny wellness rezort s jedinečnou atmosférou, kde na vás dýcha zmes umenia, histórie, luxusu a pohodlia. **Preneste sa do iného času a užite si naozaj štýlovú dovolenku vo všetkej dokonalosti, ktorú Chateau Herálec***** ponúka.** Ak sa rozhodnete pre výlety, určite nevynechajte historický Telč. Už len samotná cesta tam je rozprávkou.



• **www.chateauheralec.com**

• Diéta

ŠTÍHLA ZA 42 DNÍ



CHUDNITE
POD DOHĽADOM
LEKÁRNIKA

• **www.protiexpress.sk | www.redukciahmotnosti.sk**

Do siete lekární prišiel nový diétny rad PROTIEXPRESS® určený na bezpečnú, rýchlu, zdravú a trvalú redukciu hmotnosti bez jojo efektu. Hyperproteínová diéta PROTIEXPRESS® patrí medzi diétne prípravky **s vysokým obsahom bielkovín,** s veľmi **nízkou kalorickou hodnotou** a so zníženým obsahom cukrov. Nejde o diétu bezsacharidovú, skôr sa blíži k beztukovej diéte. Rozsiahla ponuka príchutí diétu maximálne spríjemní. Použité bielkoviny s najvyššou kvalitou zaisťujú výbornú stráviteľnosť a asimilovateľnosť organizmom. Nepočítajte už viac kalórie, sacharidy a tuky obsiahnuté v jedlách. Nikdy sa poriadne nenajete a vždy budete jesť v strese z toho, že ste zjedli viac, ako ste mali. Skúste malé zmeny. Napríklad si navyknite na proteínové raňajky – utlmia chuť na sladké, majú málo kalórií a zasýtia. Aj klasické sladkosti môžete odteraz nahradiť proteínovými tyčinkami PROTIEXPRESS®. Využite možnosť **bezplatnej konzultácie** v našej odbornej on-line poradni alebo vo vašej lekárni!



• Jan van Helsing

TAJNÉ SPOLEČNOSTI
VÁLKA SVOBODNÝCH ZEDNÁŘŮ

ANCH BOOKS | 2013

Van Helsing neberie vo svojej najnovšej knihe na čitateľa žiadne ohľady – od prvých stránok postupne a bez výstrahy odhaľuje „tajné dejiny ľudstva", ponúka alternatívne vysvetlenie udalostí, ktoré zmenili svet, a vo svojich konšpiráciách ide ďalej, ako väčšina iných autorov tohto žánru. Pre mnohých „nepripravených" to môže byť tak trochu šok, keďže spisovatelia ako Jan van Helsing bývajú označovaní za konšpiračných teoretikov, ktorí vidia strašidlá tam, kde nie sú, a balamutia tak bežných ľudí.

Prostredníctvom pútavého rozhovoru s jedným vysokopostaveným slobodomurárom sa čitateľ ocitá vo fascinujúcom svete tohto tajného spoločenstva, jeho rituálov, zásad, hierarchií a celej histórie tejto tradície. A to všetko je len začiatok, je to len akýsi úvod... pretože sa zdá, že za našimi chrbtami sa buduje nový svet, ktorý naberá stále reálnejšie obrysy.

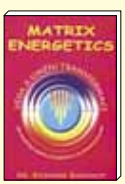
Navonok je ľuďom predkladaný akýsi virtuálny obraz postavený na zavádzajúcich myšlienkových konštruktoch, či sa už tieto týkajú oficiálneho náboženstva, fungovania globálneho peňažného systému alebo toho, ako nám médiá interpretujú udalosti z oblasti politiky alebo ekonomiky. Veľká časť z toho môže byť len veľkým podvodom.

Nie je jasné, aká je skutočná pravda o vzniku sveta, či sú pravdivé informácie o mimozemských civilizáciách či mimozemskom pôvode ľudstva a či je Zem v skutočnosti dutá a jej vnútro už od dávnych dôb obýva prastará civilizácia. Cez optiku videnia sveta očami slobodomurárov mnohé veci a súvislosti dávajú zmysel, niektoré sa javia ako nejasné či nezrozumiteľné. Dôležité však je pochopenie vecí, ktoré sa vo svete dejú, a uvedomenie si toho, že „mocní" tohto sveta a organizácie, ktoré ovládajú, sú presvedčení o svojej pravde a na základe toho sa snažia dať svetu novú štruktúru. Časť toho plánu sa im už podarilo realizovať. Avšak, v tomto pláne by sme len ťažko hľadali miesto pre súcit, milosrdenstvo, solidaritu či lásku.

Nový svetový poriadok je už na dosah ruky a pokiaľ sa v blízkej dobe nič zásadné nestane, tak naše autá, domáce zvieratá a aj každý z nás dostane mikročip, prostredníctvom ktorého budeme neustále monitorovaní a kontrolovaní... je to snáď to, čo chceme? Pokiaľ sa nebudeme usilovať o zmenu, rozhodne sa o nej bez nás...

Mnoho ľudí má, možno celkom opodstatnenú obavu, že svet je naozaj riadený a kontrolovaný úzkou skupinou superbohatých ľudí... ale nie je predstava, že svet okolo nás nie je vôbec riadený a jeho vývoj kontrolovaný absolútne nikým, ešte hrozivejšia??? Mnohé veci, spomenuté v knihe, sa môžu zdať pritiahnuté za vlasy, možno sú na prvý pohľad príliš šokujúce na to, aby si ich človek len tak a okamžite pripustil. Ale čo keď je minimálne časť toho pravda?

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:










• Michael Lennox

REČ SNOV
SNÁR S VÝKLADOVÝM SPRIEVODCOM

NOXI | 2013



Trápia vás občas nočné mory? Často sa vám sníva rovnaký sen? Chcete si pamätať, čo sa vám snívalo? Na Slovensku vychádza jedinečný sprievodca na výklad snov, ktorý vám pomôže odhaliť príčiny vašich snov a zároveň zistíte, čo vaše sny znamenajú.

Tak ako vo všetkom v živote, čím viac úsilia vložíte do hľadania významu svojich snov, tým viac z nich získate. Spracovanie vlastného sna prebieha v piatich etapách, pričom každá nasledujúca zachádza trochu viac do hĺbky, než predchádzajúca.

• Ak si sen zapamätáte, dostanete ho svojho vedomia. To znamená, že vyzdvihnete jeho hodnotu v procese sebapoznávania.

• Ak sa nad snom ďalej zamýšľate a snažíte sa spracovať informácie, ktoré vám poskytol, ďalej prehlbujete sebapoznávanie.

• Ak si svoj sen napíšete na papier, posilníte výsledok svojho snaženia a nevedomé vyjadrenie uložíte vo svojom vedomí.

• Ak o svojom sne hovoríte s niekým iným, idete ešte o krok ďalej. Objektívny názor nezainteresovaného poslucháča takmer vždy pomôže postrehnúť niečo, čomu ste nepripisovali žiaden význam.

• Ak na svoj sen zareagujete kreatívne, napríklad namaľujete obraz, napíšete báseň, dostanete celý proces na najvyššiu možnú úroveň. Ľudské nevedomie sa do veľkej miery vyjadruje aj tvorivými pohnútkami a tvorivé či umelecké spracovanie je emocionálne najsilnejší kontakt s vlastnými snami, aký vôbec existuje.

Na spoznanie vlastného sna nie je potrebné presne si zapamätať každý jeho detail, ani s každým detailom pracovať. Aj malé fragmenty vždy poskytnú dostatok informácií potrebných na ďalšie skúmanie sna. Frustrácia a pochybnosti o presnosti iba zbytočne podkopávajú pocit duševnej pohody a predstavujú zásadnú prekážku v premene nevedomého materiálu na materiál vedomý. Celý proces zbytočne nekomplikujte. Postupujte pomaly. Nemajte predsudky. So svojimi snami pracujte trpezlivo A zapamätajte si, ako svoj sen interpretujete vy sami, teda ako ho prerozprávate. Je to totiž dôležitá súčasť celého procesu. Zapamätané scény a slová, ktoré použijete na ich opis, sú veľmi významné a odhaľujúce nástroje.

Klinický psychológ Dr. Michael Lennox je jedným z najuznávanejších a najvyhľadávanejších odborníkov na sny v USA. Vystupoval v rôznych šou na televíznych kanáloch Syfy, MTV, NBC aj v mnohých rozhlasových reláciách. Svoje príspevky publikoval v časopisoch TV Guide, Today's Woman a Women's Health.



Dr. Michael Lennox
Klinický psychológ

☞

Vo vydavateľstve NOXI vyšiel aj titul Učňovské životy duše:

PRÍBEH O NEVŠEDNEJ HYPNOTERAPII, KTORÁ PODSTATNE ZMENILA ŽIVOT PSYCHIATRA I JEHO PACIENTKY, POZNAČENEJ BREMENOM MINULÝCH ŽIVOTOV.



Autor tejto knižky BRIAN L. WEISS mal zavedenú psychiatrickú prax, spokojné manželstvo a pokojný život. To však len dovtedy, kým do jeho ordinácie vstúpila Catherine, mladá žena trpiaca úzkosťou a strachom z celého sveta. Keď jej nezabrala bežná terapia, rozhodol sa vyskúšať hypnózu. Aké však bolo jeho prekvapenie, keď pacientka miesto zážitkov z raného detstva začala opisovať situácie, ľudí a udalosti, ktoré sa odohrali dávno pred jej narodením. Catherine v hypnóze cestovala časom od prehistorických jaskýň cez paláce starovekého Egypta až do vojnových čias minulého storočia.

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERÓLOGICKÁ PORADŇA

Zaujímalo by ma, ako vidíte moje doterajšie manželstvo, či je šanca na slušný rozchod, alebo nie. Tiež ma zaujíma, či ma v mojom živote ešte čaká láska a obojstranne šťastný vzťah. Lebo ja verím, že áno.

Anna 6. 10. 1970

Prechádzate cyklom, v ktorom si máte vyčistiť vzťahy. Do vašich najbližších narodenín vás čaká posledná etapa. Je to čas, keď si máte dať do poriadku, okrem iného, aj financie. Bude to trošku „veselé", odporúčam každú dohodu dať na papier. Keď tým prejdete, s výsledkom budete spokojná. V druhej polovici budúceho roka si vydýchnete. Pocítite slobodu a budete si ju vychutnávať. Keď roztiahnete náruč a budete pripravená, láska si vás nájde.

Chcela by som sa spýtať na môj nový vzťah. Volá sa Rastislav, mám ho veľmi rada. Chcela by som s ním plánovať budúcnosť, ale problémom je môj bývalý priateľ Matej, ktorý sa ma nechce vzdať. Pracujeme spolu a chcela by som zmeniť aj prácu, aby som sa s ním nestretávala. Je teraz vhodné obdobie? Ak nie, tak kedy? Budem s Rasťom šťastná? Ďakujem za odpoveď.

Oľga 22. 3. 1982
Rastislav 5. 9. 1975
Matej 3. 12. 1980

Oľga, máte teraz veľmi vhodné obdobie na zmenu práce. Môžete to spojiť aj s odchodom od vášho partnera. „Zmena na nepoznanie" nikdy netrvá dlho. Nájdite si prácu niekde ďalej a to vám uľahčí odchod, ktorý bude takto postupný a menej bolestný. Ste mladá, máte nárok na plnohodnotný vzťah, nie „zlatú klietku", ktorá by časom navyše nebola zlatá... Podľa všetkého ste zatiaľ neurobili žiadnu zmenu v živote, čo znamená, že ani nič nové nemôžete od života očakávať. Vezmite svoj život do vlastných rúk a posuňte sa ďalej, Rastislav vám bude nápomocný.

S Martinom som sa rozišla, ale mám ho stále rada. Je tu možnosť, že sa opäť dáme do kopy a prežijeme spoločný, plnohodnotný život? Je pre mňa ten pravý? Na druhej strane som nedávno spoznala Romana a neviem, či si s ním mám začať vážnejší vzťah. Ako to prosím vidíte Vy? Ktorý je pre mňa vhodnejší ako životný partner?

Žuzana 2. 12. 1970
Martin 3. 10. 1962
Roman 22. 5. 1968

Muži, na ktorých sa pýtate, sú si veľmi podobní, preto máte problém rozhodnúť sa, ktorý je pre vás ten vhodnejší. Vo vzťahu hľadáte to, čo vám chýbalo doma, v pôvodnej rodine. Už asi rok sa vám dejú v živote veci, ktoré sa vám možno veľmi nepáčia, ale sú pre vás dôležité a s odstupom času pochopíte, že tak to malo byť. Nevracajte sa, choďte ďalej. To je aj odpoveď na vašu otázku. Nakoniec, sama máte silnú intuíciu, používajte ju v živote a dostanete vždy tie najsprávnejšie odpovede.

Mám 31 rokov a som rozvedená, z manželstva mám jedno dieťa. Mám priateľa, s ktorým žijeme už dva roky spolu. Zaujíma ma, ako vidíte náš vzťah do budúcnosti, či budeme mať aj spoločné dieťa, ako sa bude ďalej vyvíjať naše spolužitie. Ešte by som sa chcela spýtať na môj pracovný život. Ako to vyzerá?

Daniela 9. 10. 1980
Alexander 3. 12. 1983

Vzťah, ktorý máte, je postavený na protikladoch, ktoré sa priťahujú. Funguje vám, pracujte na ňom aj naďalej, lebo bude presne taký, aký si ho vybudujete. Vidím tam rodinku s deťmi a teda je len na vás, kedy sa

rozhodnete pre ďalšie dieťa. Čo sa týka kariéry, potrebujete ešte na sebe popracovať, doštudovať, doučiť sa... aby ste boli pripravená na nové a lepšie zamestnanie. Využite každú možnosť na osobnostný a profesionálny rozvoj.

Práve som sa dostala zo závažného zápalu pankreasu a zistili mi cukrovku. Chceli by sme sa s partnerom pokúsiť o dieťa, ale mam veľké obavy vzhľadom na môj zdravotný stav. Máme sa napriek tomu pokúsiť o počatie?

Žora 15. 6. 1973
Norbert 14. 5. 1971

Každé dieťa si zaslúži narodiť sa rodičom, ktorí sú naň pripravení po každej stránke – aj po tej zdravotnej. Vy teraz v takej situácii nie ste, ale môžete byť približne za pol roka, ak hneď urobíte pár zmien v živote. Obidvom vám odporúčam upraviť stravu – jesť veľa zeleniny a ovocia, menej mäsa, mliečnych výrobkov, sladkostí a rýchleho občerstvenia. Urobte si očistné – detoxikačné kúry, pite veľa čistej vody, domineralizujte organizmus... Pomôže to vám, vášmu zdravíčku a hlavne máte takto šancu priviesť na svet krásne, zdravé dieťa.....a to je zázrak, pre ktorý treba niečo urobiť. Skúste si nájsť aj lekára s alternatívnym prístupom k zdraviu, alebo odborníka na čínsku medicínu. Liečenie prirodzenou a prírodnou cestou býva často účinnejšie. Využite všetky formy, ktoré sa vám ponúknu.

Chcela by som sa opýtať na moju prácu, je síce pohodová, ale málo platená. Zmluvu mám podpísanú na dobu určitú a neviem či mám ísť iným smerom a akým, alebo zotrvať v tomto zamestnaní. Chcela by som cestovať, spoznávať nové miesta a kultúru, nových ľudí. Taktiež rozmýšľam, či predať byt a nájsť iný, s vhodnejší m pôdorysom a priestorom. Je na to príhodný čas?

Alena 12. 4. 1978

Na pohodovej práci je paradoxne problematické to, že sa človeku nechce z nej odísť. Vy však cítite vnútorne, že potrebujete zmenu a je na to aj vhodný čas. Ste veľmi schopná, viete sa zapáliť pre nové veci, tak sa do toho dajte a budete spokojná. Byt začnite riešiť až potom, čo sa etablujete v novej práci. Chýba vám v ňom slniečko a voľnosť, vyjdite von a užite si to zatiaľ v prírode.

Mám zdravotný problém, o ktorom sa potrebujem poradiť. Mala by som ísť na operáciu kolena? Podarí sa s dobrým výsledkom? Mala by som ešte niečomu obzvlášť venovať pozornosť? Ďakujem za odpoveď.

Milena 29. 1. 1955

Všetky fyzické bolesti – chrbtice, hlavy, prebdené noci, kolená... sú neriešené problémy, ktoré nás zaťažujú. Vám sa toho nazbieralo dosť a vyriešilo málo. Boľavé koleno je len jedným z príznakov. Ste hrdá a nechcete akceptovať nejaké veci, ktoré sú pre vás zásadné. Operácia kolena môže po čase trošku uľaviť, ale problém zo sebou neodnesie a vám sa to prejaví na fyzickej úrovni inde. Porozmýšľajte, či to tak chcete. Odpustite sebe aj iným a uľaví sa vám. Dostali ste do vienka veľmi silnú intuíciu, používajte ju a pracujte s ňou. Ak sa pustíte do niečoho, kde ju budete využívať, bude sa vám dariť.

Zaujímalo by ma, či budem mať dlhodobú trvalú prácu, nakoľko som nezamestnaná a posledné dva roky sa mi nepodarilo ju nájsť. Tiež by som chcela vedieť, či stretnem partnera, s ktorým by som mohla byť šťastná. Ďakujem pekne.

Viera 4. 5. 1967

Za posledné dva roky ste určite počuli veľakrát NIE, to zoberie vietor z plachiet aj takej schopnej osobe, akou ste vy. Skôr, ako sa na budúci týždeň vyberiete za prácou, navštívte kaderníčku, kozmetičku a kúpte si na seba niečo pekné – aspoň maličkosť. Napíšte si na lístok tieto vlastnosti, ktoré naozaj máte: „Som múdra, empatická, vytrvalá a každý zamestnávateľ túži mať takého schopného človeka vo firme, ako som ja." Opakujte si tieto slová každý deň – vaše podvedomie ich potrebuje počuť. Keď presvedčíte samu seba, zamestnávateľa ani partnera už presviedčať nemusíte – tí budú radi, že vás v živote stretli.

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 HOROSKOPY

| august | september | október |



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 OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Šťastná hviezda bude na vás žiariť a chrániť vás. Vaša tvrdá práca bude odmenená. V rodine bude všetko plynúť pokojne, rodinní príslušníci budú plní energie pri riešení všetkých problémov. Rozhodnutia by ste mali robiť podľa toho čo vidíte, nie podľa toho, čo ste povedali.

Kariéra: Pri plnení svojho plánu stretnete veľa prekážok. S ostatnými nebudete dobre vychádzať. Okrem toho vás môže kritizovať váš šéf, kvôli zlému hodnoteniu od zlomyseľných osôb.

Peniaze: Váš finančný príjem nebude stabilný. Neriskujte investície na burzách. Dávajte si pozor na stratu obchodných partnerstiev a zničenie priateľstva kvôli finančným problémom.

Zdravie: Dlhodobé problémy s obličkami nebudú mať vplyv na váš život, ak ich budete liečiť včas.

Láska: Vietor lásky povieva. Ľahko spadnete do milostného trojuholníka. Rozhodujte sa rýchlo, aby ste predišli problémom.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Venujte veľkú pozornosť všetkým aspektom svojho života. Aj keď sa stretnete s mnohými prekážkami, môžete nájsť správne riešenie, ak nebudete v depresii, ale učiť sa trpezlivosti. Tento mesiac nie je pre vás vhodný na sťahovanie alebo zariaďovanie vášho domu.

Kariéra: Podnikatelia budú mať tento rok väčšie problémy než kedykoľvek predtým. Okrem riadenia podniku si naďalej budete lámať hlavu nad spolupracovníkmi, ktorí nemajú taký výkon ako by ste si želali, takže budete mať problémy s hladkým získaním očakávaného príjmu.

Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, budete pravdepodobne oklamaní. Chráňte si vlastné financie. Váš temperament je vždy priamo ovplyvnený peniazmi, ktoré zarobíte a miniete. Aj najmenšou nedbalosťou v tejto oblasti môžete stratiť svojich priateľov a ovplyvniť svoju budúcnosť.

Zdravie: Rozumná životospráva a zdravá strava vám môže pomôcť udržať dobré zdravie. V tomto mesiaci vám totiž hrozia rôzne výkyvy. Predísť im môžete dostatočným relaxom a pobytom na čerstvom vzduchu.

Láska: Nezadaní stretnú vhodné osoby opačného pohlavia. Je nutné dodržať diskrétnosť, ak je táto osoba zadaná, alebo aby sa zabránilo nežiaducej láske.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Získate pomoc od svojich kolegov a zvýšia vám plat. Bohužiaľ, kvôli viacerým nedorozumeniam vznikne svár a váš duch trochu stmavne. Mali by ste sa pokúsiť riešiť problémy čo najskôr.

Kariéra: Sústreďte sa na splnenie vášho plánu. Zlomyseľné osoby vás môžu ohovárať, na základe čoho vám šéf dá zlé hodnotenie. S ostatnými nebudete veľmi dobre vychádzať.

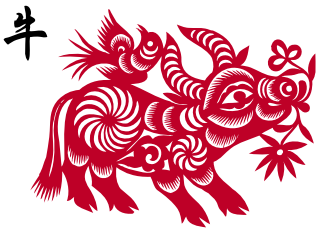
Peniaze: Investície môžu byť vykonávané len v známych oblastiach a investori by mali vedieť, ako sa včas zastaviť.

Zdravie: Prosím buďte opatrní na zranenia detí spôsobené hračkami.

Láska: Zúčastňujete sa spoločenských aktivít, čo oceňuje aj vaše okolie. Najmä mladé, nezadané ženy by mohli byť predmetom náklonnosti opačného pohlavia. Milostný vzťah sa môže rozvinúť medzi vami a vašim priateľom.

Byvol

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



MESIAC OPICE

(7. august – 6. september 2013)

Práca bude tento mesiac v znamení osobných sporov. Nemali by ste konať bez reflexie, aby nedošlo k strate už dosiahnutých výsledkov.

Kariéra: Pracovníci, ktorí chcú začať vlastné podnikanie, budú odmenení. Musia nahromadiť kapitál bez pomoci partnerov, inak prídu o ich priateľstvo.

Peniaze: Vaše bežné príjmy budú stabilné. Avšak, vaše šťastie bude v tomto roku v rozpore s hviezdami. Preto by ste sa mali zastaviť po tom, aj keď vyhráte len málo. V opačnom prípade budú peniaze okamžite preč.

Zdravie: Ak sa zle cítite, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom. Viac cvičte, ale príliš sa na medicínu nespoliehajte. Skôr na vlastné sily.

Láska: V prípade lásky vás potrápi rivalita. Prosím, nebuďte príliš vytrvalí. Všetko závisí na náhode, budete mať aj iné možnosti v budúcnosti.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 7. október 2013)

Vaše šťastie bude lepšie ako kedykoľvek predtým. Aj vašu firmu aj rodinu čaká niekoľko priaznivých zmien. Prekonáte určité problémy. Šťastie je priaznivé aj pre tých, ktorí plánujú kúpu realít.

Kariéra: Je čas spoznať nových ľudí. Budú pre vás užitoční vo vašom ďalšom rozvoji. Musíte si svoj projekt poriadne naštudovať, aby ste napravili chyby z minulosti.

Peniaze: Nikdy sa nespoliehajte, že na hrách alebo špekuláciách dobre zarobíte. K priateľom tiež nebývajte príliš často štedrí. Pomoc priateľovi má tiež svoje hranice. Niekto zneužije vašu štedrosť. Vaše šťastie vo financiách bude dobré.

Zdravie: Srdciari by sa mali vyhnúť namáhavej činnosti, zabránia tak obnoveniu choroby.

Láska: Očakávajte konflikty s milencom, ale nehádžte zodpovednosť na druhú stranu. Mali by ste prehodnotiť svoje vlastné plány a rozpoznať vlastnú zodpovednosť. Jedna z možností spočíva v podporovaní vzájomných záľub a záujmov, ktoré poskytnú obom dostatok osobného priestoru, čo umožní zlepšiť vzájomné vzťahy.

MESIAC PSA

(8. október – 6. november 2013)

Šťastie bude tento mesiac ako slnko na pravé poludnie. Budete na vrchole svojej moci. Vaša práca bude podporená niektorými váženými osobami a dosiahnete nový pokrok. Najdôležitejšie je podporiť svoj osobný vývoj namiesto potláčania seba samého.

Kariéra: Všetko vám vychádza a čakajú na vás nevídané možnosti. Dajte si však pozor na priateľstvá, ktoré môžu byť ohrozené finančnými transakciami a pôžičkami.

Peniaze: Zamestnanci majú šťastie. Je však nutné, aby investovali nahromadené peniaze na získanie profitu a čakali na príležitosť na vytvorenie svojho vlastného podnikania.

Zdravie: Budete mať malý problém so zdravím. Kašeľ sa môže zmeniť na nádchu.

Láska: Ak ste slobodní, najmä slobodná žena, nemali by ste podľahnúť pokušeniu z potešenia. V opačnom prípade budete predmetom ohovárania a problémy vás neminú.

Tiger

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



MESIAC OPICE

(7. august – 6. september 2013)

Zostaňte pokojní a netlačte na pílu. Vyberte si radšej taktiku obrany ako útočenia. Stráňte sa zlomyseľných priateľov vo svojom okolí a pokračujte v úspešnom napredovaní vo svojich plánoch.

Kariéra: Vo svojej firme očakávajte pokrok. V podnikaní musíte byť opatrní a skromní. Vždy sa uistite, že vaše návrhy sú bez chýb a smerujú vás vpred. Kým budete pracovať usilovne, aktívne a v pokore, vo svojom odbore budete žať samé úspechy.

Peniaze: Budete mať neočakávané príjmy. Vaše burzové investície budú odmenené.

Zdravie: Ak máte pľúcne problémy, mali by ste ísť na prehliadku. Odmietanie konzultácie s lekárom nie je správne. V prípade, že choroba pokračuje, je nutné lekára zmeniť.

Láska: Vaše pocity týkajúce sa vášho milostného romániku budú premenlivé a nestále.

MESIAC KOHÚTA

(7. september – 7. október 2013)

Mali by ste byť opatrní, čo tento mesiac robíte, pretože môžete priťahovať zákerných ľudí. Práca je pretkaná početnými prekážkami. Ak budete usilovne pracovať a zbavíte sa všetkých chamtivých myšlienok, môžete sa cez mesiac Kohúta dostať bezpečne.

Kariéra: Tí, ktorí pracujú v investíciách, by nemali príliš dôverovať svojim kolegom. Venujte pozornosť podvodu, ktorý by mohol vyvolať straty.

Peniaze: Budete mať slabú šancu na úspech a za veľa roboty získate nízku odmenu. Najhoršie je, že vás ľahko môžu obmedzovať najmä vaši príbuzní a priatelia. Sú zdrojom vašich problémov. Tie by ste mali riešiť čo najskôr, hneď ako ich zaregistrujete.

Zdravie: Dávajte si pozor na ekzém alebo nadmerné sexuálne pôžitky.
Láska: Osoby v manželstve by nemali zabúdať, že milenec je zdrojom problémov. Mali by ste sa vzdať takéhoto vzťahu. Nezadaných bude lákať nový objekt túžby, preto by sa mali rozhodnúť čo najskôr, aby nedošlo k zbytočným sklamaniam.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

V práci očakávajte prekážky ako napríklad vážne problémy a nečakaný pokles. Rozruší vás to, ale s vytrvalosťou to môžete zvládnuť. V opačnom prípade nebude možné vo vašom podnikaní dosiahnuť úspech.
Kariéra: Tvárou v tvár problémom by ste mali zachovať pokoj. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, alebo nájsť ich zdroj a túto situáciu zlepšiť.
Peniaze: Investori na burze musia byť opatrní. Mali by ste vedieť, ako sa zastaviť, aby ste si udržali zisk, ktorý ste získali.
Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie až zápal pľúc.
Láska: Ak ste romantickí, rozumiete svojmu partnerovi a viete ako si udržať mladistvého ducha, nemusíte sa obávať tretích strán.

Zajac

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

V práci vás stretnú prekážky, ktoré by ste mali vyriešiť bez pomoci niekoho iného. Niektorým priateľom opačného pohlavia by ste nemali príliš veriť.
Kariéra: Vaša práca sa bude vyvíjať vynikajúco. Mali by ste zdokonaľovať svoje schopnosti, aby ste v budúcnosti dosiahli ešte viac.
Peniaze: Uviaznete v bahne, ak budete investovať na akciových trhoch. Dostanete sa do dlhu a utrpíte straty na majetku.
Zdravie: Mali by ste si chrániť žalúdok pred nezdravou stravou. Pozor na problémy so srdcom.
Láska: V snahe vyriešiť predchádzajúce problémy, skúste zaspievať milostnú pieseň, alebo poslať pohľadnicu, kde vyjadríte svoje pocity svojmu partnerovi. Prípadne môžete usporiadať romantickú večeru pri sviečkach, očakávajte neobyčajné zážitky.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Budete iniciovať veľa nových nápadov a ukážete svoje značné schopnosti v oblasti analýzy. Preto je tento mesiac výborný na dosiahnutie pokroku. Radšej konajte proaktívne, ako vyčkávať v súčasnej pozícii.
Kariéra: Prosím, nebuďte príliš emocionálni, ani sa nesprávajte príliš rozmarne. Keď narazíte na problémy, zachovajte pokoj a situáciu zanalyzujte.
Peniaze: Situácia vašich financií sa zlepší pozoruhodným spôsobom. Získate aj nečakané bohatstvo.
Zdravie: Ak dlhšie trpíte ochorením, ktoré neviete vyliečiť, je ten správny čas na zmenu lekára. Aby ste okamžite obnovili vaše zdravie, meno lekára by malo súvisieť so zemou.
Láska: Pri ceste do zahraničia sa vyhnite vykričanej štvrti, aby ste nedostali pohlavnú chorobu.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Aj keď vás zlomyseľník za chrbtom ohovára a šíri o vás klebety, všetky problémy môžete vyriešiť tvrdou prácou, sústredením sa na jednu konkrétnu vec, zachovaním chladnej hlavy, riešením mimoriadnych situácii a koordinovaním bežných záležitostí.
Kariéra: Zamestnancom sa v práci nesmierne darí, čo ocení aj ich nadriadený. Budú tiež predmetom závisti zlomyseľných ľudí. Prosím kontrolujte svoj temperament a buďte tolerantní.
Peniaze: Nezbankrotujete, ale utrpíte veľké straty kapitálu kvôli zlým priateľom.
Zdravie: Buďte striedmi vo vašom stravovaní. Nikdy nechoďte von sami počas noci, predídete tak prepadnutiu a okradnutiu.
Láska: Buďte opatrní a nenechajte nikoho rozdeliť váš vzťah. Ak máte problémy, poraďte sa so staršími ľuďmi, ktorí vám pomôžu rozptýliť pochybnosti. Nezadaní by sa mali chopiť príležitosti, ktorá ide okolo.

Drak

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Budete mať novú príležitosť stať sa slávnym. Teraz je tá správna chvíľa pre rozvoj vášho ambiciózneho projektu, ktorý ste mali v hlave už dlhú dobu.

Kariéra: Čakajú vás zásadné zmeny vo vašej práci. Z niektorých problémov vo vzťahoch medzi kolegami budete deprimovaní. Túto prekážku nakoniec vyriešite.
Peniaze: Nie je ten správny čas na investovanie. Vaša práca bude pod veľkým tlakom.
Zdravie: Vaša fyzická kondícia bude pomerne stabilná. Avšak, mali by ste dodržiavať zásady správnej životosprávy, aby ste zabránili nadváhe.
Láska: Či žijete v manželstve alebo nie, budete si tento mesiac užívať lásku iba za predpokladu, že ste sa minulý mesiac vyhýbali pokušeniam.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

S prekážkami sa tento mesiac stretávate všade. Neúnavnou prácou a úsilím ich však úspešne zdoláte. V podnikaní očakávajte nezhody v osobných záležitostiach.
Kariéra: Šťastie v práci bude premenlivé a zákazky sa môžu objavovať náhle. Dávajte si pozor na svojich kolegov, pretože vzájomné nezhody môžu ovplyvniť váš výkon. Jedným slovom, v septembri buďte veľmi opatrní.
Peniaze: Akciový trh kolíše hore dolu. Peniaze rýchlo prichádzajú a odchádzajú. Máte veľa možností, ako nakoniec skončiť s prehrou. Obchodníkom sa vo firme bude dariť.
Zdravie: Radšej sa mnohým ľuďom ani neukazujte na oči. Nikdy sa neprechádzajte o polnoci, predídete tak prepadnutiu a okradnutiu.
Láska: Priťahujete opačné pohlavie a môžete si užiť pestrý život.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Šťastie sa tento mesiac výrazne zmení. Rozvoj vášho podnikania sa stretáva s mnohými prekážkami, ktoré nevidíte v správnom svetle. Je to vhodný čas na cestovanie. Avšak, na cestách musíte byť veľmi opatrní. Budete čeliť mnohým nezhodám. Ak chcete predísť žalobám, nejednajte na vlastnú päsť len na základe vašich vnútorných pocitov.
Kariéra: Podnikatelia by si mali posvietiť na marketing. Mali by ste nájsť vhodné metódy ako zvládnuť situáciu s konkurenciou. Vo svojom podnikaní budete mať úspech, ak budete postupovať podľa týchto zásad.
Peniaze: Dávajte si pozor na stratu kapitálu. Čím rýchlejšie peniaze zarobíte, tým rýchlejšie o ne prídete. Vyhýbajte sa investíciám a špekuláciám.
Zdravie: Budete mierne kašlať, čo je príznakom budúcej chrípky. Vhodným telesným cvičením zlepšíte odolnosť voči chorobám.
Láska: Milostný trojuholník sa vymkne spod kontroly. Váš manželský vzťah sa naruší a váš milenec vás opustí.

Had

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Nezdôverujte sa so svojimi nápadmi takzvaným priateľom. Zavedú vás na zlé cesty, čo môžete v budúcnosti oľutovať.
Kariéra: Zamestnanci budú mať možnosť na postup. Podnikatelia získajú efektívne objednávky. Toto je čas na prehodnotenie vášho potenciálu.
Peniaze: Šťastie vášho osudu vyzerá tento mesiac lepšie, ale musíte si dať pozor na hospodárenie s finančnými prostriedkami. Uložte si určité prostriedky pre prípad neočakávanej potreby.
Zdravie: Pri fyzických prácach si dávajte veľký pozor na svoju bezpečnosť a dbajte aj na ochranu ľudí v okolí vykonávania danej činnosti.
Láska: Dievčatá, ktoré nie sú zadané, budú mať veľa obdivovateľov. Avšak, musia si dávať pozor na hlboké emócie, neplytvať veľkorysou láskavosťou a zvýšiť ostražitosť na ženatých mužov.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Stretnete veľa zákerných a zlomyseľných ľudí. Nekonajte bez premýšľania, aby vás nikto nezneužil. Najdôležitejšie je udržať si húževnatosť aj napriek nepriaznivým okolnostiam. Nikdy sa nevzdávajte a neprepadajte depresii.
Kariéra: Bez ohľadu na to, či ste manažér alebo zamestnanec, nemali by ste nikdy konať bez starostlivého plánovania. Ak nechcete budovať pevné základy, musíte počítať s tým, že riskujete porážku. Pozor na pasce, zabránite stratám.
Peniaze: Váš príjem bude normálny. Aj keď to nie je veľa, stačí to na vyrovnanú bilanciu vo vašom rozpočte.
Zdravie: Starším ženám hrozia gynekologické ochorenia. Mali by sa poradiť so svojím lekárom čo najskôr.
Láska: Dávajte si pozor na pasce alebo podvody. Milostné aférky môžu spôsobiť nemalé problémy až nenávisť.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Chybné rozhodnutia urobené vašimi partnermi vám prinesú veľké problémy. Musíte na ne rýchlo reagovať. V opačnom prípade vaše podnikanie zlyhá.

Kariéra: Napriek vášmu neúnavnému úsiliu bude nadriadený s vami jednať nečestne. Avšak, toto nie je správny čas na zmenu zamestnania.
Peniaze: Tí, ktorí investovali do akciového trhu, musia byť tento mesiac opatrní. Mali by vedieť, kedy je vhodné skončiť.
Zdravie: Buďte opatrní pri krvavých nehodách. Dávajte si pozor na zranenia spôsobené drevenými predmetmi. Prosím, starajte sa o zdravie vašej rodiny.
Láska: Ľahko skĺznete do hádky o peniazoch. Tieto problémy sú spôsobené prostredím, v ktorom žijete. Musíte sa navzájom pochopiť. Rodinu berte ako svoju prvú prioritu. Vaše šťastie sa zlepší, ak ukončíte mimomanželské pomery a budete milovať svojho partnera z celého srdca.

Kôň

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Dávajte si na seba tento mesiac veľký pozor. Stretnete sa s mnohými prekážkami. Niektorí zlomyseľní ľudia budú vo vašom živote vyvolávať nezhody. Nehádajte sa s ostatnými. Pokúste sa hádkam radšej vyhnúť.
Kariéra: Vo všetkých obchodoch dodržujte tieto zásady: nastavte všetky podmienky skôr, ako ukážete svoju veľkorysosť a nikdy neubližujte iným, aj keď sa obávate nepriateľstva.
Peniaze: Nie je dobrý rok pre finančné transakcie alebo investície na burzách. Ak vyhráte nejaké peniaze, dávajte si pozor na veľké straty. Odmeňte sa kúpou domu alebo inej nehnuteľnosti. Avšak, mali by ste vedieť kedy skončiť.
Zdravie: Dbajte na dostatočný odpočinok, aby ste neochoreli alebo neskolabovali z vyčerpania.
Láska: Tí, ktorí sú rozvedení alebo stratili partnera by mali zdvihnúť hlavu a vyjsť si do spoločnosti, kde sa znovu objaví ideálny partner.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Vaše šťastie zostane stabilné. V práci musíte byť nestranní a pristupovať k medziľudským vzťahom s opatrnosťou. Potom budete mať možnosť spolupracovať s vašimi partnermi. Chopte sa tejto príležitosti.
Kariéra: Predstavte si, že žijete v deravom dome keď prší. Čaká vás veľmi veľa problémov, ktoré vás budú deprimovať. Musíte sa veľmi snažiť, aby ste ich prekonali.
Peniaze: Aj keď máte pozoruhodný príjem, vašich výdavkov bude celá kopa vzhľadom na extravagantné správanie vašich priateľov.
Zdravie: Dávajte si pozor na automobilové nehody, nikdy nešoférujte pod vplyvom alkoholu.
Láska: Nesústreďujte sa len na svoj milostný vzťah. Namiesto toho buďte viac nezávislí. Napriek tomu, že budete s partnerom tráviť viac času oddelene, váš vzťah sa upevní.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Musíte si uvedomiť, že zhon je vyčerpávajúci. Nebuďte netrpezliví. Čas vám dáva viac príležitostí na riešenie problémov. Niekedy môžu šikovní ľudia zaplatiť vysokú cenu za to, že príliš špekulujú.
Kariéra: Ak máte nový projekt, mali by ste ho predstaviť tento mesiac. Bude mať väčšiu šancu na úspech.
Peniaze: Šťastie vášmu osudu veľmi nepraje. Váš príjem bude sklamaním. Musíte sa snažiť čo najlepšie vyriešiť akýkoľvek spor o financovaní so svojimi partnermi. Počítajte s finančnou podporou vašich najbližších príbuzných.
Zdravie: Pomaly sa budete zotavovať z vašich indispozícii. Oddych je najlepší liek na stres a únavu. Vaša energia sa nakoniec vráti.
Láska: Očakávajte veľa prekážok, ako keď sa oheň stretne s vodou. Držte sa ďalej od hádok vyvolaných nepriateľskými osobami s cieľom všetko harmonizovať.

Koza

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Vaše šťastie bude aj naďalej stabilné. Avšak, zlomyseľní ľudia vás obťažujú. Nehnevajte sa a nenechajte sa vyprovokovať. Majte pokojnú myseľ a buďte tolerantní a veľkorysí.
Kariéra: Oddychovanie a pôžitky sa vytratia z vášho života. Očakávajte tlaky rôzneho druhu.
Peniaze: Pri finančných transakciách a investíciách na burzách si dávajte veľký pozor. Mali by ste vedieť, kedy sa zastaviť, aby ste si udržali aspoň nejaký zisk. Môžete investovať do nehnuteľností.
Zdravie: Vaše zdravie tento mesiac nie je stabilné. Mali by ste viac odpočívať, aby ste sa uvoľnili a získali silu. Vydaté ženy môžu otehotnieť.

Láska: Objavia sa náznaky sporov medzi manželom a manželkou, rovnako ako medzi milencami. Konflikty budú rásť, čo môže v niektorých prípadoch viesť k rozvodu.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Tento mesiac hrá v prospech investícií a založenia svojho vlastného podnikania. Nech za vás hovoria radšej činy, nie slová. Ak chcete investovať na akciovom trhu, spoľahnite sa na svoje vlastné rozhodnutie. Nepočúvajte rady ostatných, zabránite strate majetku.

Kariéra: Šťastie vo vašom podnikaním sa tento mesiac výrazne zmení. S trpezlivosťou si zachováte rovnováhu. Nebuďte príliš impulzívni. S niektorou investíciou alebo so začiatkom podnikania budete mať trochu problém. Rozhodnite až po starostlivom zvážení.

Peniaze: Dobre strážte svoj dom pred zlodejmi. V opačnom prípade utrpíte ťažké straty na majetku.

Zdravie: Tento mesiac veľa nerozprávajte, ale buďte viac aktívni. Skúste sa radšej venovať rýchlej chôdzi ako behu. Venujte pozornosť náhodným zraneniam.

Láska: Milenci budú znepokojení problémami. Nereagujte bez predchádzajúceho premýšľania. V opačnom prípade sa situácia ešte zhorší.

MESIAC PSA
(8. október – 6 .november 2013)

Šťastie bude tento mesiac slabé. Mnoho bezvýznamných záležitostí vás finančne zaťaží. Najhoršie bude, že vaši stáli zákazníci zrušia svoje pravidelné objednávky. Musíte ostať nad vecou a udržiavať si jasnú hlavu. Umiestnite červené svetlo na miesto symbolizujúce šťastie, potom všetky ťažkosti prekonáte.

Kariéra: Zamestnanci sa môžu hádať so svojim nadriadeným, ale nemali by ustúpiť. Ofenzívnymi prostriedkami a vďaka pomoci šťastného človeka všetko dobre dopadne.

Peniaze: Dávajte si pozor na mimoriadne výdavky. Nezúčastňujte sa žiadnych špekulácii. Bez úsilia nebudete odmenení.

Zdravie: Vaše zdravie bude dobré. Neprechádzajte sa po veľkej ulici, predídete tak prepadnutiu a okradnutiu.

Láska: Ten kto stále nemá partnera opačného pohlavia, bude mať príležitosť stretnúť ideálneho človeka. Prekážkou však bude skutočnosť, že táto osoba je o niečo staršia.

Opica

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Šťastie sa o niečo zlepší. Len pokračujte vpred a využite svoj osud na pokrok, aby ste nepremárnili ponúkané možnosti. Najdôležitejšie je, že zlepšujete samých seba, aby ste upevnili svoje základy.

Kariéra: V práci sa vám darí, máte šťastie. Môžete si vytvoriť svoj vlastný podnik. Smelo do toho!

Peniaze: Váš príjem sa zníži. Výdavky presahujú príjmy, dávajte si na to pozor. Nikdy by ste nemali prepadnúť hazardným hrám a špekuláciám.

Zdravie: Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

Láska: Slobodné ženy sa ľahko zamilujú do starších mužov. Ak si myslíte, že takýto vzťah je prijateľný, robte čo uznáte za vhodné.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Vaša kariéra sa podrobí malej skúške, ale môžete ju zvládnuť svojim vlastným úsilím. Dôveryhodnosť je dôležitým aspektom pre úspech.

Kariéra: Budete mať dobrú príležitosť zlepšiť svoju prácu tým, že absolvujete odborné kurzy. Tento druh prípravy vám umožní splniť všetky úlohy.

Peniaze: Váš príjem bude stabilný, avšak rozpočet príliš riskantný. Podnikatelia môžu utrpieť straty spôsobené zákernými osobami. Nie je vhodný čas na rozširovanie biznisu.

Zdravie: Budete unavení z nadčasov a môže vás bolieť hlava alebo dostanete horúčku.

Láska: Dievčatá si musia dávať pozor na intervenciu tretích strán. Stráňte sa zlomyseľných mužov, ktorí vás chcú zvádzať sladkými rečami.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Prekážky v práci automaticky zmiznú, pokiaľ napravíte vzniknuté chyby. Získate pomoc od svojich priateľov, čo bude užitočné pre vašu budúcnosť.

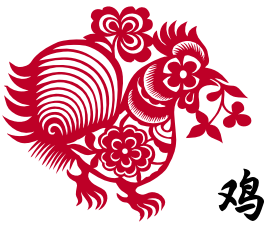
Kariéra: Zamestnanci ľahko urobia chyby v dôležitých listinách. Preto je potrebné čítať texty zvlášť starostlivo a skontrolovať všetky dokumenty, aby ste sa vyhli nepríjemnému ohováraniu zo strany kolegov.

Peniaze: Získate nejaký majetok, ale dlho vám vo vrecku neostane. Pozor na aktívny kapitál, aby ste vždy mali dostatok hotovosti. Nepožičiavajte peniaze, ani neručte za žiadny úver, ochránite sa pred problémami. S obchodným partnerom sa kvôli hádkam môžete aj obchodne rozísť. Nezariaďujte si dom, kanceláriu ani továreň.

Zdravie: Nie ste veľmi zdraví. Budete sa liečiť tak dlho, kým sa nezbavíte požívania vína a mimomanželského sexu. S tým samozrejme súvisí aj dobrý zvyk skoro ísť spať a skoro vstávať. Stráňte sa pohrebov.
Láska: Máte šťastie v láske. Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Je vhodný čas na zásnuby. Starajte sa o svoju lásku.

Kohút

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Bude to vyzerať tak, že šťastiu tento mesiac nestojí nič v ceste. V skutočnosti to bude zložitejšie, pretože budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré unikli vašej pozornosti. Preto je nutné identifikovať zdroj neúspechu, inak budete stratení. Našťastie, s pomocou dobrých partnerov, sústredíte všetko úsilie, aby ste boli nakoniec úspešní.
Kariéra: Obchodná spolupráca sa bude postupne rozvíjať a získa viac a viac profitu.
Peniaze: Ani vaše pravidelné alebo špekulatívne príjmy nebudú dobré. Vaše úsilie nebude dobre odmenené. Nezúčastňujte sa na špekuláciách, pamätajte, že dosiahnuť úspech bez úsilia nie je možné.
Zdravie: Musíte mať dostatočný odpočinok, inak vás bude bolieť hlava a riskujete ochorenie žalúdka a čriev z vyčerpania.
Láska: Slobodní a rozvedení by sa mali zúčastňovať spoločenských akcií. Majú šancu stretnúť ideálneho partnera.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Zlú náladu bude sprevádzať vyčerpanie. Tempo vo vašej práci sa spomalí. Musíte sa brániť pred zlomyseľnými ľuďmi a pokúsiť sa zistiť zdroj vašich problémov.
Kariéra: Zamestnanci budú čeliť tlaku zo strany nadriadených aj zákazníkov. Mali by si zachovať čistú myseľ pri riešení týchto vzťahov. Aj malá nepozornosť spôsobí problémy vo vašej práci.
Peniaze: Vaše finančné zdroje budú bohaté. Budete sa môcť zúčastniť s ostatnými na spoločných investíciách. Zabezpečte prehľadné vyúčtovanie, aby ste sa v budúcnosti vyhli hádkam.
Zdravie: Nadmerná práca má vplyv na vaše zdravie a spôsobí vám bolesti hlavy. Problému sa vyhnete, ak budete mať dostatočný odpočinok.
Láska: Nezadané osoby budú mať možnosť nájsť si partnera. Príležitosť vám môže ujsť kvôli rozdielnemu pracovnému času.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Využite šťastie v tomto mesiaci na dosiahnutie úspechu v spoločnom podnikaní. Ak urobíte správnu vec, môžete sa stať slávni.
Kariéra: Aj keď sa vaše podnikanie bude vyvíjať pomaly, radšej netlačte na pílu. Môžete urobiť pokrok, ak budete nasledovať cestu starej generácie. Nenáhlite sa, radšej udržte podnikanie v bezpečne zóne. V opačnom prípade to musíte nahradiť.
Peniaze: Budete mať trochu nepravidelný príjem a vaše bežné príjmy budú stabilné. Keď idete von, dávajte si pozor na váš cestovný pas.
Zdravie: Budete čeliť tlaku v práci. Dostatočne odpočívajte, aby ste obnovili ako fyzické, tak aj psychické sily.
Láska: Rozvedené osoby budú mať znova šancu stretnúť vysnívaného partnera. Slobodné osoby si nájdu priateľa opačného pohlavia. Pamätajte si, že láska by mala prísť prirodzenou cestou. Preto by ste radšej nemali veci uponáhľať.

Pes

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Budete mať možnosť robiť to, čo chcete. Tak ako rastie klas keď svieti slnko, tak aj vy môžete rozvíjať svoje podnikanie. Nikdy sa nepovažujte za neomylného, zastaví to váš pokrok.
Kariéra: Dávajte si pozor na obchodný rozchod so svojimi partnermi. Dobrí priatelia sa môžu navzájom znenávidieť kvôli nevyváženému rozloženiu majetku.
Peniaze: Menšia strata bude nevyhnutná. Možno si budete chcieť vypiť alkohol a vyplniť tak svoju duchovnú prázdnotu.
Zdravie: Vaše zdravie bude dobré. Dávajte si však pozor na zranenia spôsobené kovovými predmetmi.
Láska: Ak vám to dobre klape vo vašom vzťahu, je vhodný čas navrhnúť manželstvo. Málokto bude odmietnutý. Vydaté ženy môžu otehotnieť.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

V tomto mesiaci je to so šťastím horšie. Musíte čeliť mnohým prekážkam. Je vhodné, aby ste boli opatrní vo svojej práci a rozumne plánovali všetky projekty. Sústreďte sa aj na starostlivosť o ľudské vzťahy. Využite príležitosť na absolvovanie technického školenia s cieľom zlepšiť svoje zručnosti.

Kariéra: Získate pomoc od ušľachtilých osôb opačného pohlavia. Podnikatelia získajú viac objednávok. Zamestnanci budú mať možnosť naplánovať si malú firmu a začať svoje vlastné podnikanie.

Peniaze: Budete mať šťastie vo vašich financiách. Vaše investície do cenných papierov sa vám vyplatia, objednávky do vašej spoločnosti sa znásobia.

Zdravie: Mali by ste sa postarať o funkčnosť obličiek a stav vášho žalúdka a čriev.

Láska: O slobodné dievčatá sa budú zaujímať muži hľadajúci partnerku. Pri rozhodovaní by mali byť opatrné a svoje rozhodnutie konzultovať s rodinou alebo priateľmi.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Tento mesiac nie je priaznivý na cestovanie. Vaše výlety sa oneskoria a váš itinerár sa môže zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia. Každá obchodná príležitosť bude plná neistoty. Nenechajte sa však odradiť, pretože šanca na úspech je tam vždy.

Kariéra: Počas tohto mesiaca vám pomôžu osoby opačného pohlavia. Neváhajte si vypýtať radu, alebo podporu kedykoľvek to budete potrebovať.

Peniaze: Budete mať šťastie v normálnom príjme. Môžete vložiť malú sumu ako dlhodobú investíciu kvôli zaručeným príjmom v budúcnosti.

Zdravie: Buďte opatrní mimo domova. Nebuďte netrpezliví. Dávajte si pozor na nečakané prekážky, ako napríklad na tigra na ulici.

Láska: Zamilovaní by si mali dať pozor na tretie strany. S úprimnosťou a trpezlivosťou sa to skončí šťastne.

Prasa

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



MESIAC OPICE
(7. august – 6. september 2013)

Niekto vás nepríjemne prekvapí bez predchádzajúceho upozornenia. Vaša práca sa nemôže rozvinúť kvôli rôznym prekážkam.

Kariéra: Vaše podnikanie bude prebiehať normálne. Trpezlivo si udržujte súčasnú situáciu a chráňte si bezpečnostnú schránku pred zlodejmi.

Peniaze: Vaše šťastie v bohatstve dočasne zmizne. Navyše zle vyplníte tiket v lotérii, takže sa na výhru veľmi nespoliehajte.

Zdravie: Budete v podstate zdraví, ale pozor na zápal pľúc. Treba piť veľa vody.

Láska: Nebojte sa zisku alebo straty, inak uviaznete v nekonečných hádkach. Mali by ste pochopiť, že čím ste štedrejší, tým viac získate.

MESIAC KOHÚTA
(7. september – 7. október 2013)

Získate pomoc ušľachtilých osôb. Vezmite iniciatívu do vlastných rúk a realizujte svoj vlastný projekt. Máte šancu na úspech. Zamestnanci majú možnosť prezentovať sa, ale nemali by ostať namyslení. Je dôležité usilovne pracovať.

Kariéra: Efekt zo školení sa ukáže vo vašej práci postupne. Pokiaľ budete sebaistí, aj váš nadriadený si všimne vaše schopnosti.

Peniaze: Váš príjem sa zníži. Ak však urobíte dôležité opatrenia v predstihu, môžete sa vyhnúť nedostatku prevádzkového kapitálu.

Zdravie: Budete zdraví, s výnimkou náchylnosti k vnútornej horúčke, ktorú vyliečite zvýšeným prísunom tekutín.

Láska: Slobodní, najmä ženy, si budú užívať sladký vzťah s milovanou osobou. Vydaté ženy môžu otehotnieť. Vašu rodinu čakajú len dobré správy.

MESIAC PSA
(8. október – 6. november 2013)

Šťastie bude v tomto mesiaci prosperovať. Budete mať možnosť postúpiť na začiatku a v polovici mesiaca. Môžete sa chopiť príležitosti, ak ste v poslednej dobe nezaháľali. V opačnom prípade premárnite príležitosť na postup.

Kariéra: Šťastie v práci je dobré. Môžete si otvoriť svoj podnik s odvahou a bez váhania.

Peniaze: Príjmy zamestnancov sa ustália na vyššej úrovni a to aj napriek tomu, že zmena nie je príliš významná. S menším kolísaním a vyšším objemom práce si budete udržiavať rovnováhu vo vašom rozpočte.

Zdravie: Ak máte dlhodobé ochorenie, je ten správny čas na zmenu lekára. Lekár, ktorého meno súvisí s drevom bude osožný pre obnovenie vášho zdravia.

Láska: Zadané alebo vydaté dievčatá budú pútať pozornosť cudzích mužov. Zmena partnerov vyvolá vášnivé incidenty a poškodí vaše duševné a fyzické zdravie.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



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.

august 2013

Palicová osmička

Ani si nestihnete poriadne uvedomiť, ako dobre pre vás august začal... Nečakané šťastie vás nabudí tak, že budete mať väčšiu chuť a odvahu do nových projektov. To je vlastne základ vašich úspešných zámerov a do práce sa budete hrnúť s väčším zanietením. Nezabúdajte na priateľov a posedenie pri pohári vínka, či pri dobrej káve. Podaktorým Baranom nezaškodí prechádzka v prírode alebo v blízkom parku, alebo večer pri dobrej knihe.



september 2013

Princ kotúčov

Tento mesiac je skôr naklonený nezáväzným priateľstvám, nie je priaznivý na uzatváranie stabilných partnerstiev. Venujte sa práci a pokračujte v tom, čo ste začali v auguste. Podnikateľské aktivity sú veľmi dôležité. Nebolo by vhodné poľaviť. Ak je to pracovne nutné, cestovanie prijmite bez reptania. Ani netušíte, aké možnosti by ste prepásli. V manželstve urobte všetko pre to, aby ste si vylepšili svoj profil. Večera pri sviečkach, darček v správny čas, či pozvanie do kina.



október 2013

Princ mečov

Barani by mali v najbližších dňoch podporiť svoje sklony byť nezávislí, hlavne čo sa týka partnerstiev. Nepodriaďovať sa vo veciach, ktoré vyhovujú iba ich partnerovi. Buďte aktívnejší v pracovnej oblasti. Dobre ste začali, tak treba aj pokračovať. K svojim blízkym a spolupracovníkom by ste sa mohli správať trochu komunikatívnejšie. Snažte sa zabodovať, ak musíte podstúpiť nejaké skúšky či testy. Musíte byť najlepší! S priemerom by ste sa aj tak neuspokojili. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2013

Mečová sedmička

Niektoré vaše priateľské vzťahy sú tak trochu lotériou. Bude záležať na tom, aký postoj zaujmete. V niektorých názoroch musíte byť dôslednejší. Buďte k sebe zhovievavejší a dbajte viac o svoje zdravie. Nepúšťajte sa do konfliktu s nadriadenými, v najbližších dňoch by sa vám to iste nevyplatilo, aj keby ste mali stokrát pravdu vy. Veľmi by ste ich popudili proti sebe a riskovali postup v zamestnaní, či stratu pozície.



september 2013

Princ palíc

V láske je pred vami nejeden pekný deň. Zažijete niečo, po čom vaše srdce už dlho prahlo. Možno ste uviazli vo vzťahu, ktorý vás ani trochu nenapĺňa. Nedajú sa vylúčiť ani ostrejšie strety, hlavne v už existujúcom vzťahu. Žiarlivosť a neprajnosť vám dokážu znepríjemniť radosť zo života. Možno stojíte na prahu životnej zmeny, snažte sa chovať nanajvýš morálne a ohľaduplne. Buďte opatrní!



október 2013

Mečová trojka

Po veľkej láske prichádza akési rozčarovanie a smútok. Veci sa javia úplne inak, ako ste očakávali. Možno sú to len vaše pocity, ale na tých vlastne záleží. Skúste v podvedomí zistiť, čo je pre vás dôležité a čoho sa viete vzdať. Doprajte si pokoj na premýšľanie. Aj vzťahy na pracovisku aj v rodine sú neprehľadné. Opatrnejšie pristupujte k financiám, zbytočne neriskujte, všetky transakcie si vopred dobre premyslite, prípadne sa poraďte s odborníkmi. Peniaze v týchto dňoch nikomu nepožičiavajte! •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2013
Mečová sedmička

Buďte bdelí, čert nikdy nespí. Nečakané prekvapenia negatívneho charakteru nie sú totiž v tomto mesiaci vylúčené. Hlavne ak sa v týchto dňoch budete pohybovať niekde v zahraničí. Či už na dovolenke alebo na pracovnej ceste. Nedôverujte ani tým, ktorí sú vám na prvý pohľad sympatickí. V rámci veľkolepých nápadov a pracovných úloh môžete očakávať stres a napätie. Do cesty vám prichádzajú osoby, ktoré vás ovplyvnia svojou zlou náladou.

september 2013
Kotúčová osmička

Inšpirácia a tvorivosť budú v týchto dňoch vaši verní spojenci. V každom prípade by ste mali situáciu maximálne využiť vo svoj prospech. O to viac, ak sa živíte umením či kreatívnou prácou. Čo sa týka finančnej situácie, dajú sa predpokladať tie najlepšie prognózy. Nové nápady a projekty vám ukradnú väčšinu voľného času. Myslite však aj na osobný život. Víkendy a niektoré večery venujte výhradne svojim blízkym, deťom a rodine.

október 2013
Kráľovná kotúčov

Pre vás bude október mesiacom návštev a iných príjemných prekvapení. Stretnete staré lásky alebo už skoro zabudnutých priateľov z minulosti. Pravdepodobne sa celkom nečakane naskytne cesta do zahraničia, kde sa udejú celkom zaujímavé veci, ktoré vás nenechajú chladnými. Uvedomíte si, aká dôležitá je spoluúčasť rodiny a jej záujem o vaše záležitosti. Čakajte podporu najbližších. Neváhajte ich kedykoľvek požiadať o pomoc. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2013
Kalichová päťka

Určitá citová nestabilita vám bude narúšať váš pokoj a harmóniu. Bude záležať najmä na vás, ako sa s tým vyrovnáte. Nezúfajte, ale skúste urobiť zmeny, aby to bolo pre vás znesiteľnejšie a príjemnejšie. Ak vám starosti spôsobuje partner, nedávajte príliš najavo, ako sa vás to dotýka a za pár dní to bude lepšie. Vrhnite sa na prácu, alebo si naplánujte stretnutia s priateľmi. Zdravotne sa bude všetko zlepšovať v druhej polovici augusta.

september 2013
Palicová sedmička

Okolie, práca či rodina kladú na vás príliš vysoké nároky. Asi si už všetci zvykli, že všetko zvládate bravúrne a nikdy si na nič nesťažujete. Ale je tu čas, keď pociťujete úbytok energie, to sa Levom stáva často. Mnohí si myslia, že je to lenivosť, ale nie je to pravda. Potrebujete sa tak trochu stiahnuť do seba a oddýchnuť si od všetkého. Začnite s jogou, alebo s cvičením vo fitnescentre a uvidíte ten príval energie! Prospeje vám aj čítanie duchovnej literatúry.

október 2013
Voz

Tak trochu osudové skúšky vám môžu znepríjemniť priebeh týchto dní. Rozhodovanie a vytváranie nových možností vám zaberie viac času, ako by ste boli ochotní pripustiť. Len presnosť a disciplína vám pomôžu a zaručia úspech. V podnikaní sa naskytnú isté zmeny, ktoré môžu byť pre vás prínosom. Neobávajte sa vecí, ktoré sú zahalené tajomstvom a pre vás sú ešte nepoznané. V pracovnej sfére nič nezanedbajte, mohli by ste postúpiť. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2013

Kalichová trojka

Nikto vám nemôže zazlievať, keď si trochu povyrazíte. Žijete tak trochu solídnym a monotónnym spôsobom života. Príjemný a milý zážitok v kruhu kamarátov či novej známosti vás povzbudí do nových aktivít a chuti do života. Zaručí vám veľmi príjemnú zmenu, dobrý pocit a pozitívnu energiu. Aj niektoré planéty a tarot vám prinášajú veselé chvíle, zábavu, humor a ostrovtip. Užite si toto radostné obdobie čo najviac.



september 2013

Kráľovná kalichov

September, či sa vám to bude páčiť alebo nie, bude patriť hlavne rodine, respektíve deťom. Začiatok školského roku bude na vašich bedrách. Je to ale povinnosť, ktorá vám nijako zvlášť nebude prekážať. Možno uspokojíte aj svoju túžbu niečo doma zmeniť. Aj keď vaše znamenie nemá rado zmeny, dozrel čas, aby ste niečo zrekonštruovali, presťahovali sa, alebo aspoň vymenili nejaký kus nábytku. Je už jedno, či vás k tomu núti partner alebo alarmujúca situácia.



október 2013

Rytier kalichov

Október je priaznivý čas na oslavy rôzneho druhu. Budete musieť tak trochu investovať do partnera, návšteva divadla ako prekvapenie poteší. Sem-tam by nebolo na škodu, navštíviť aj rodičov či starých rodičov a prejaviť záujem. Darčekmi by ste šetriť nemali... Vaše znamenie je veľkorysé, nedajte sa zahanbiť. Všímajte si v tomto čase viac svojich priateľov, príbuzných a blízkych ľudí. Mnohonásobne sa vám to vráti. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2013

Princ kalichov

Trochu smelé, fascinujúce a možno až trochu uletené plány, ktoré vás napadnú v najbližších dňoch, môžu napokon celkom zodpovedať realite. Bude to chcieť trochu odvahy a priazeň osudu, ale aj planéty vám môžu dodať mimoriadnu originalitu. V partnerstve sa budú diať veci, ktoré zabezpečia nový vývoj udalostí. Nedá sa vylúčiť svadba, príchod nového člena rodiny, odchod niektorého z rodinných príslušníkov, sťahovanie do cudziny alebo štúdium v zahraničí.



september 2013

Mečová šestka

Tento mesiac je to na vás! Podarí sa vám prehovoriť aj toho najzarytejšieho spoločníka, či kolegu. Možno to bude len nový uhol pohľadu, alebo nutnosť prehodnotiť či prepracovať celý projekt. Tak či onak, rozhodovať budete práve vy. Preto je viac ako dôležité, aby ste k celej záležitosti pristupovali zodpovedne a s chuťou. Vymeňte svoje obavy a neistotu za ctižiadosť a elán. Nebojte sa využiť aj vhodné zbrane, ak bude potrebné.



október 2013

Palicová deviatka

V tomto období vás to bude zvádzať a pokúšať k nepremysleným a nerozumným aktivitám. Nápady sú dobré, len ich treba prispôsobiť istým pravidlám. Nechajte si veci prejsť hlavou, kým ich položíte na stôl zodpovedným osobám. Doprajte si pri vypracovaní návrhov viac času. Nemusíte byť s prácou rýchlo hotoví, dôležité je, aby ste sa k nej nemuseli vracať a prerábať niečo len preto, že to má trhliny. Ušetríte si nielen čas, ale zachováte si aj reputáciu. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

august 2013
Voz

Milé Váhy, vaša pracovitosť, húževnatosť a umelecké cítenie konečne prinesie vytúžené ovocie. Úspech sa dostaví ako v pracovnej oblasti, tak aj v súkromnom živote. Osud vám bude naklonený pri hľadaní si svojej životnej lásky. Napriek tomu, že sa ocitnete v situácii, keď sa vám nahrnie krv do hlavy a chceli by ste všetko a hneď, Tarot odporúča vydržať s rozhodnutiami do konca tohto mesiaca. Najprv pozorujte a analyzujte situáciu a potom s odvahou konajte.



september 2013
Blázon

Keď vám vôňa korenia na tanieri pripomenie vašu túžbu poznávať ďaleké a zároveň exotické krajiny, Tarot odporúča ešte chvíľku vydržať doma a neprepásť dôležité okamihy vo vašej kariére.
Po zožatí úspechov bude ešte dosť času splniť si svoj sen a precestovať celý svet. Rysujú sa vám celkom zaujímavé možnosti v práci alebo podnikaní. Nájdite zodpovedného človeka, ktorému môžete bez výhrad dôverovať. Pri troche šťastia sa vám to môže podariť.



október 2013
Koleso šťastia

Šťastie je väčšinou tam, kde by ho človek hľadal najmenej, kde ho ani náhodou nečaká. Musíte byť preto veľmi pozorní, aby ste aj v kvapke rosy videli zrkadliť sa váš veľký poklad, vaše šťastie. Prognózu šťastia máte na dosah, nájdete ho na domácej pôde, vôbec nemusíte precestovať celý svet. Bude sa vám dariť vo vzťahoch, v pracovnej oblasti, aj si budete môcť niečo dovoliť v rámci financií. Záleží len na tom, po čom vaše srdce túži.



Strelec
22. 11. – 21. 12.

august 2013
Kráľovná mečov

Napriek tomu, že ste si už tisíckrát povedali, že s tým všetkým končíte a máte toho plné zuby, na svojich blízkych a milovaných stále hľadíte s láskou.
S istotou ste presvedčení, že by to bez vás a vašej starostlivosti neprežili. Osud vám to iste vynahradí. Myslite však aj na seba, na svoje pocity a skutočné túžby. Bez vašej spokojnosti, nebude fungovať nič okolo. Užite si slnko a pocit voľnosti. Odpútajte sa od povinností a uvedomte si, že šťastie iných jednoducho neovplyvníte.



september 2013
Mečová osmička

Nevenujete sa svojej práci a svojim povinnostiam naplno tak, ako by ste mali a ako sa to od vás očakáva. Je tu totiž niečo, čo vás zaujíma viac ako všetko, čo bolo pre vás ešte donedávna sväté. Láska vám nedá spávať. Nechajte veci voľne plynúť. Nič, čo chcete nasilu, nedostanete. Sústreďte sa na pracovné veci, skoncentrujte sa viac sami na seba a uvoľní sa energia aj na záležitosti lásky. Aj keď sú udalosti zatiaľ len v počiatkoch, čoskoro sa rozvinú do konkrétnej podoby.



október 2013
Mečové eso

Ak ste v minulom mesiaci nelenili, nemáte dôvody na trápenie. Finančne sa rysuje úspech a zanedlho stretnete človeka, ktorý tu bude pre vás.
Sila, ktorou ste uchopili ponúkanú príležitosť, prinesie svoje ovocie. Vytvorte nové možnosti aj vo svojom podnikaní, zamestnajte šikovného človeka a svoj majetok znásobíte. Správne sa naštartujte a potom všetko pôjde zázračne hladko a prirodzene, celkom samé.



Škorpión
23. 10. – 21. 11.





august 2013
Sila

Veľká vnútorná sila šelmy vás predurčuje na veľké veci. Ak by ste mali možnosť si vybrať, čo by ste si zvolili? Veľkú lásku, cesty do ďalekých krajín, či veľký úspech? Čokoľvek vám leží pri nohách. Pri tejto tarotovej karte si môžete želať čo chcete a pri troche snaženia môžete dostať od života to, po čom najviac túžite. Samozrejme, musíte zostať oboma nohami na zemi. Smelo sa pustite do plnenia vašich snov, ale pozor na to, aby boli vaše želania reálne!

september 2013
Princezná palíc

Opäť ste vymysleli zhmotnené perpetuum mobile alebo lietajúce auto? Vaša geniálna hlava a rozumové danosti vymýšľajú pre ľudstvo nové a báječné veci. Zožeňte si, prosím, v týchto dňoch rovnako schopných ľudí, aby to celé za vás zrealizovali. Na druhej strane vás neopúšťa myšlienka, že leto sa pomaly končí a prichádza ideálne obdobie na vášnivé chvíle strávené vo vašej posteli. Sedieť na dvoch stoličkách je zložité, musíte sa rozhodnúť.

október 2013
Kotúčová šestka

Je tu jeseň, ale vy stále túžite po slnku a oddychu. Pokojne vyrazte na dovolenku. Musíte nájsť niečo, kvôli čomu budete ochotní vystúpiť z pracovného kolotoča, čo vás bude fascinovať. Poraďte sa s tou osobou, s ktorou by ste tam najradšej išli. Realizácia tohto nápadu nie je až taká nemožná. Pravdupovediac, potrebujete nové zážitky, aby ste potom s odstupom dokázali riešiť veci, ktoré sa vám preháňajú hlavou, a najmä srdcom. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.





august 2013
Spravodlivosť

Tarotové karty Kozorožcom nemôžu ponúknuť lásku, ani zázraky v erotike. Ponúkajú im skôr hodnoty praktického charakteru. Už budúci mesiac by ste mohli začať s podnikaním, alebo získať novú prácu. Polepšiť by ste si mohli hlavne finančne. Čo sa vám nemusí páčiť je viac hodín tvrdej práce a menej voľna. Zo začiatku pocit nestability, neistota. Ak sa viete s týmito skutočnosťami popasovať, nie je dôvod to neskúsiť. Urobte všetko potrebné v rámci príprav!

september 2013
Diabol

Po rozume vám chodia ďalekosiahle plány. Treba sa nimi zaoberať systematicky. Netreba hneď realizovať každú myšlienku, ktorá vás zvádza. Myslite na to, že všetko chce svoj čas. V partnerstve ste sa ocitli na bode mrazu, musíte popracovať na vylepšení. Viac sa zaujímajte o dianie v rodine. Cestovanie v najbližších dňoch neriešte. Pozor na cestách za volantom, môžete minúť dosť na pokuty. Pozor, aby ste neprišli o vodičský preukaz!

október 2013
Mečová štvorka

Vyhýbajte sa osobám, ktoré priam prekypujú negatívnou energiou. Aj keby to rovno mala byť vaša vlastná matka! Nedajte si zobrať vietor z plachiet ani tými najbližšími. Vaša psychika nie je na tom najlepšie, preto nepotrebujete žiadnu záťaž navyše. Pracovne neberte na svoje plecia viac, ako dokážete uniesť. Naučte sa oddychovať a relaxovať. Netrápte sa pre maličkosti, bude sa vám ľahšie žiť. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





august 2013
Kňažka

Rýchle a predčasné rozhodnutia by nemuseli viesť k vašej spokojnosti. Pozor na citovú ľahkovážnosť. Pocit zníženej vitality neprebíjajte dôležitými rozhodnutiami, krízové situácie na cestách by nemuseli pre vás skončiť dobre. Uvedomte si, že máte dostatok času. Všetko si viete zariadiť, preto sa nikam nenáhlite a neriskujte. V partnerstve sa môžete dozvedieť prekvapujúcu, dobrú správu. Budete oslavovať.

september 2013
Súd

Dynamický vplyv tejto karty môže vniesť do vášho života napätie, nespokojnosť a žiarlivosť. Pracovne by ste sa dokázali lepšie presadiť len vtedy, ak si budete vedomí svojich kvalít a obrníte sa zdravým sebavedomím. Nebude tam potom miesto na neistotu a nedôveru v samého seba! Nerozmýšľajte o novom zamestnaní, v súčasnom ešte veľa dokážete, nevzdávajte to v polovici. V právnom spore prizvite odborníka, so zákonmi sa zahrávať neoplatí.

október 2013
Palicová šestka

V žiadnom prípade nezačnite v tomto mesiaci s diétou! Ak chcete predsa len znížiť svoju hmotnosť, choďte na to rozumne. Poraďte sa s odborníkmi. Začnite pravidelne cvičiť a upravte stravovacie návyky. Hlavne nechcite všetko hneď a nestresujte svoje telo. S pocitom hladu vám začnú haprovať nervy, budete zbytočne podráždení a nepríjemní na svoje okolie. Určite nechcete stratiť partnera len preto, že nebudete zvládať situáciu. Viac pracujte a v noci sa neprejedajte. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

august 2013
Svet

Dobrá správa vás možno ani tak neprekvapí. Bez obáv môžete cestovať súkromne, ale aj pracovne. Priazeň tejto karty je priam príslovečná. Otvorte sa novým možnostiam! Celý svet vám leží pri nohách. Pracovne tiež smerujete k tomu lepšiemu. Komunikácia v istých prípadoch môže byť ohnivejšia. Nemalo by vám to veľmi vadiť, ak polemika prinesie nový pohľad do situácie. V partnerstve riešte veci skôr mierovou cestou.



september 2013
Luna

Situácia nie je príliš harmonická. Budete hysterickí a podráždení. Veci sa nebudú dariť tak, ako ste si predstavovali. V istých pracovných záležitostiach budete chcieť finalizovať príliš unáhlene, čo nebude ani trochu prospešné. Vaša kritika vytočí aj toho najväčšieho flegmatika. Zamyslite sa, komu toto všetko pomôže? Ani vám, ani nikomu inému. Skôr narobíte veľa škody, ktorú budete ťažko naprávať. Myslite na príjemné veci a odľahčite svoju psychiku.



október 2013
Zamilovaní

Záblesk lásky vám prinesie novú nádej a lepší pocit zo života. Pohodu a harmóniu v láske si môžete užívať naplno. Trochu dôvery voči partnerovi vám neublíži. Skôr naopak, podporíte niečo, po čom ste už dlho túžili a čo vám v živote už začalo chýbať. Láska hory prenáša, možno niekde na konci cesty je stabilné partnerstvo či manželstvo. Kto vie?! S odvahou a otvorenosťou si užívajte všetko, čo vám tento mesiac prináša. •

Hniezda záchrany zachraňujú bábätkám život.

Linka Hniezda záchrany môže zachrániť bábätku náruč vlastnej mamy.

Na čísle **0905 888 234**

získa žena s neželaným tehotenstvom pomoc a podporu, aby sa svojho dieťaťa nemusela vzdať.

Volajte skôr, než bude neskoro!



Odišla som za prácou do Čiech, kde sa mi však stalo niečo otrasné – bola som znásilnená... Bola som zúfalá a bezradná, to dieťa som nechcela! Nevedela som čo robiť, nemala som peniaze na ukončenie tehotenstva a keď som v nemocnici žiadala o utajený pôrod, nechceli mi vyhovieť. Zavolala som na Linku Hniezda záchrany, kde mi pomohli, vypočuli ma. Po celý čas som mala niekoho, na koho som sa mohla s dôverou obrátiť. Najprv mi pomohli s utajeným pôrodom, ale napokon sa im podarilo pomôcť mi sa k môjmu synovi v zákonnej lehote vrátiť. Dnes som vďačná a šťastná, svojho syna milujem nadovšetko!



Aj VY môžete pomôcť, aby dieťa ostalo v náruči vlastnej mamy:

Podporte Linku Hniezda záchrany cez www.sancaoz.sk

ĎAKUJEME

ŠANCA · HNIEZDO záchrany · cpf CENTRUM PRE FILANTROPIU · Ľudia ľuďom SK · ADVERTUS

„Projekt bol finančne podporený Radou vlády Slovenskej republiky pre prevenciu kriminality“

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2013

Byt, dom, či príbuzenstvo si vyžiada množstvo vašej energie. Spolu s tým si užijete aj veľa zábavy a radosti. Posledné augustové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.
Tento mesiac vás nič nerozladí. Vo vašom dome potešenia totiž stretávame Slnko a Merkúr. Preto nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, vzrušujúcej láske, flirtu, hazardu, alebo zábave. Energický Mars strávi väčšinu augusta vo vašom dome domova. To vám dodá oduševnenosť a utvrdí vás vo viere v tradičné rodinné hodnoty. Ak máte deti, pripravíte im kopu zábavy, ak sa rozhodnete prebudovať svoje bývanie, vaša tvorivosť a nadšenie budú neobmedzené. Spln Mesiaca okolo 21. augusta ukončí jedno neperspektívne priateľstvo, alebo spoluprácu s nejakou skupinou ľudí. Koncom mesiaca Slnko a Merkúr prejdú do domu práce a zdravia. Záverečný augustový týždeň bude mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či diéty.

SEPTEMBER 2013

U niekoho kopa rutinnej roboty, u iných termíny u lekára, alebo diéty a drina v telocvični – to sú témy prvých týždňov. Koncom mesiaca na tieto veci už nebude čas. Naplno sa totiž oddáte láske, flirtu a hravosti.
Prvé tri septembrové týždne kladú dôraz na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Naďalej pracujete na zmene životného štýlu, možno aj na rozhodnutí zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že hladovka je vraj najúčinnejšia po splne, ktorý tentoraz padne na 19. septembra..Koncom mesiaca, s Marsom v dome potešenia a pri prítomnosti Slnka a Merkúru v dome partnerstva, si začnete plnými dúškami užívať. Prepukne kreativita, vášeň, radosť zo života. Nakazte svojou dobrou náladou aj partnera. Tí z vás, ktorí sú slobodní a chcú to zmeniť, dostanú skvelú príležitosť – láska je na obzore.

OKTÓBER 2013

Či už žijete v legalizovanom vzťahu, alebo nie, tešte sa na týždne plné vzrušenia a potešenia. Až koncom októbra sa budete musieť venovať čomusi ďalšiemu: majetku a peniazom...
Mars pokračuje s návštevou domu potešenia. Znamená to ďalšie dva týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo hravými podobami lásky. Ak k tomu pridáme, že domom partnerstva prechádza Slnko, stáva sa zrejmým, že prežívate najvzrušujúcejšie týždne tohto roka. Nezadaní z vás počas prvých troch týždňov stretnú novú lásku, zadaní znovuobjavia radostné stránky života vo dvojici.
K prehodnocovaniu osobného života bude podnecovať aj spln Mesiaca v Baranovi 19. októbra. 23. októbra Slnko prejde za Merkúrom a Saturnom do ôsmeho domu, ktorý je v astrológii okrem iného spájaný so sexualitou. Ak to nie je to, čo vás zaujíma, tak sa sústreďte na ďalšiu tému, prisudzovanú tomuto domu – a tou sú financie, ktoré sú požičané, investované, alebo spoločné s niekým iným. V každom prípade buďte radšej opatrní.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2013

Prvé týždne budú sprevádzané rodinnými záležitosťami. Druhá časť mesiaca prinesie navyše veľa pôžitku presne podľa vašich predstáv.
V auguste sú vašou prioritou záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte totiž Slnko a Merkúr. Sústreďte sa na rodičov, starých rodičov, deti, hľadajte nové bývanie, plánujte renováciu, prestavujte, vynovujte. Skúste toho čo najviac stihnúť v priebehu prvých troch týždňov. Racionálny Merkúr vám pomáha naplánovať detaily, energický Mars a veľkorysý Jupiter dodávajú elán a nadšenie. Už menej čitateľná je situácia v pracovnej sfére. Spln Mesiaca 21. augusta signalizuje v lepšom prípade ukončenie istej pracovnej etapy. Celá vec sa do značnej miery dotkne aj formy vášho rodinného života. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, potom si tento august, najmä jeho posledný týždeň, budete pamätať ako skvelé, vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, radosti. Slnko a Merkúr prejdú totiž 23. augusta do znamenia Panny, symbolizujúceho vo vašom horoskope dom potešenia.

SEPTEMBER 2013

Budete si užívať, ako už dávno nie. Ale posledný septembrový týždeň strávite najmä v rodinnom kruhu a zábavu vystrieda starostlivosť o zdravie a kondíciu.
Prvé tri týždne sú ale orientované najmä na dom potešenia, ktorým prechádza životodarné Slnko už od konca augusta. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo dokonca aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zábava ale nebude to jediné, čo na vás tento mesiac čaká. Mars je v astrologickom dome domova a koncom mesiaca sa Slnko a Merkúr stretnú v dome práce a zdravia. Pri takejto konštelácii už nezostane toľko priestoru na hranie. Zato rutinnej práce, najmä v domácnosti, či na záhrade, bude dosť. Okrem toho bude záverečný týždeň mimoriadne vhodný aj na návštevu lekára, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity. Dosť bolo predsavzatí, je čas konať.

OKTÓBER 2013

Vyzerá to tak, že tento mesiac vás vyprovokuje k zásadným zmenám v životnom štýle. Najprv rodina, zdravie, kondícia a napokon aj láska – to sú témy, ktoré vás pohltia.
Polovicu októbra strávi Mars vo vašom dome domova. Bojovná červená planéta prinesie impulzívne rozhodnutia, ktoré poznačia váš rodinný život. Prvé tri týždne sú ale orientované aj na sféru zdravia a práce. Naznačuje to aspoň Slnko vo vašom šiestom dome – dome práce a zdravia. Táto téma vyvrcholí 19. októbra, v čase splnu Mesiaca. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na následky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Je tiež možné, že nie priamo vy, ale človek, ktorý je vám veľmi blízky, sa bude trápiť s nejakým problémom, alebo sa dokonca ocitne v nemocnici. Vaša intenzívna podpora mu určite príde vhod. 15. októbra Mars prejde do domu potešenia a 23. októbra Slnko do domu partnerstva. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú, alebo staro-novú známosť. Problematický Saturn akcentuje danú tému už dlhšiu dobu a brzdí nielen vašu schopnosť úspešne napredovať v otázkach vzťahov, ale aj chuť flirtovať a užívať si. Teraz bude ale prevalcovaný inými planétami, ktoré sa jednoducho rozhodli, že konečne naplno využijú príležitosť poriadne sa zabaviť. Konečne je tu čas, kedy si aj vy doprajete bez pocitu stresu, zodpovednosti a výčitiek svedomie. Uvoľnite sa a užite si tento čas najlepšie ako viete. Buďte otvorení novým impulzom a známostiam, berte veci s ľahkosťou, tak ako prichádzajú. Nič neanalyzujte, nechajte sa jednoducho unášať. Z ustavičného zvažovania a sebakontroly ste už aj tak dosť unavení...



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2013

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

Prvé augustové týždne sú orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko a Merkúr, čo znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov, výletov, stretnutí. Znovuobjavíte príjemné chvíle s priateľmi z detstva, či so súrodencami. Spomeňme aj spln Mesiaca 21. augusta vo vašom dome filozofie. Niečo vás prinúti prehodnotiť svoju životnú filozofiu a zvážiť ďalšie možnosti duchovného rozvoja. Mars a Jupiter v znamení Raka budú naliehavo upozorňovať na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré si zarábate vlastnými silami. Zdá sa, že sa ocitáte na prahu nových možností. Slnko a Merkúr sa koncom augusta zamerajú na záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Prežijete príjemnú rodinnú dovolenku, alebo vyriešite posledné otázniky okolo bývania.

SEPTEMBER 2013

September bude skvelý. Na otázky okolo rodiny a bývania začnú prichádzať mimoriadne uspokojivé odpovede. Koncom septembra sa, pre zmenu, stanete neprehliadnuteľným extrovertom a pôžitkárom.

Počas prvých týždňov môžeme vo vašom astrologickom dome domova stretnúť Slnko a Merkúr. S ich pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Zamerajte sa na najbližších príbuzných a na zútulnenie vášho domova. Občas vám síce niečo poriadne pokazí náladu (napríklad okolo 19. septembra), ale celkovo sa vám v rodinných záležitostiach bude dariť. Neskôr Merkúr a Slnko prejdú do znamenia Váh. Vo vašom osobnom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s piatym domom – domom potešenia. Prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tentoraz vyplatiť. Zdá sa, že sa môžete naplno venovať deťom, zábave, nejakému kreatívnemu koníčku, alebo čomukoľvek inému, čo je vo vašej predstave synonymom radosti a potešenia.

OKTÓBER 2013

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

Obvykle ste majstrom komunikácie, ale prvé dva októbrové týždne, s impulzívnym Marsom vo vašom treťom astrologickom dome, to bude horšie. Pozor, aby ste si nenarobili nepriateľov. Vášeň bude leitmotívom tohto mesiaca. Svedčí o tom nielen pozícia impulzívneho Marsu, ale napríklad aj prítomnosť Slnka vo vašom dome potešenia. Držte sa na uzde najmä okolo 19. októbra, v čase splnu Mesiaca. 15. októbra Mars prejde do znamenia Panny a 23. októbra Slnko do Škorpióna. Vo vašom horoskope sú tieto znamenia zviazané najmä so štvrtým domom – domom domova a šiestym domom zdravia a práce. A tak sa náchylnosť experimentovať rozšíri aj na ďalšie oblasti. Rozhodnete sa zlepšiť si kondíciu, zdravšie sa stravovať a efektívnejšie si zorganizovať plnenie povinností doma aj na pracovisku. Smelo do toho! Novým začiatkom praje najmä posledný októbrový týždeň. S problematickým Saturnom je tento rok optimálny životný štýl trochu ťažšie dosiahnuteľný, ale koniec októbra a november by mali patriť k lepším obdobiam. Začnite cvičiť, alebo si upravte jedálniček, jednoducho dajte do poriadku svoje telo, tento mesiac vám to pôjde výnimočne ľahko.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2013

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

S Jupiterom a Marsom v znamení Raka sa nemusíte báť, že by vám chýbala energia a rozhodnosť. Slnko a Merkúr v druhom astrologickom dome vášho horoskopu vymedzujú financie ako oblasť, ku ktorej nasmerujete svoj elán. Najneskôr 21. augusta vás na túto tému naliehavo upozorní aj spln Mesiaca. Aby vás tento spln nedostal do úzkych, využite prvé tri týždne. Dostanete totiž niekoľko šancí rozbehnúť sa za lukratívnou finančnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba a takmer určite neprerobíte. Ak chcete naštartovať nový projekt, alebo požiadať o zvýšenie platu, urobte to v priebehu prvých dvoch týždňov. 23. augusta sa Slnko a Merkúr presunú do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na posedenia, alebo výlety, či dovolenku s blízkymi ľuďmi.

SEPTEMBER 2013

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

Prvé týždne sú orientované na tretí dom vášho horoskopu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie, medziľudské kontakty. Daným domom prechádza v týchto týždňoch Slnko a Merkúr a to znamená, že si určite nájdete čas na svojich blízkych. Spomeňme aj spln Mesiaca 19. septembra vo vašom dome filozofie. Ten vás prinúti prehodnotiť svoju životnú filozofiu a zvážiť ďalšie smerovanie. Možno si uvedomíte nevyhnutnosť doplnenia vzdelania a vrhnete sa na intenzívne štúdium. Mars v znamení Leva začína naliehavo upozorňovať aj na finančné záležitosti, najmä na peniaze, ktoré si zarábate vlastnými silami. Možno ukončíte istý projekt a ocitnete sa na prahu nových možností. V závere mesiaca budú Slnko a Merkúr pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého astrologického domu. Okrem iných vecí budete teda prehodnocovať aj postavenie v rodine a v spoločnosti. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania.

OKTÓBER 2013

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

Prvú polovicu októbra strávi Mars vo vašom dome peňazí. Možno je to skvelá správa a možno nie. Nie je totiž jasné, či budete vo veľkom štýle zarábať, alebo len míňať. Investovať bude treba najmä do rodiny a do bývania. Počas prvých týždňov bude vaším domom domova prechádzať Slnko. S jeho pomocou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Okolo 19. októbra bude náročné zvládať pracovné aj rodinné povinnosti. Zdá sa ale, že rodina by teraz mala dostať prednosť. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. 23. októbra Slnko prejde do Škorpióna. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s piatym domom. Napriek protestom zdržanlivého Saturnu a retrográdneho Merkúru prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Tvorivosť a ochota riskovať sa môžu tentoraz vyplatiť. Zdá sa, že konečne sa opäť môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom. Užite si teda záverečný októbrový týždeň a podobne aj prvé novembrové týždne. Ani radosť v podobe flirtu a novej známosti nie je vylúčená. Majte oči otvorené a využite každú príležitosť. Vyrazte do spoločnosti a odviažte sa. Aj z nevinného flirtu totiž môže časom vzniknúť čosi hlbšie...



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2013

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

August strávi Mars po boku Jupitera vo vašom dome podvedomia. Je to dom, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho patrí vaša energia počas prvých týždňov. So Slnkom v Levovi ale nemusíte mať strach. Chytáte druhý dych a pomaly, ale isto začínate presadzovať svoje najnovšie plány. Využite hneď prvé augustové dni. Sú ideálnym dátumom pre zásadné osobné rozhodnutia. Spln Mesiaca 21. augusta v dome partnerstva sa dotkne srdcových záležitostí. Niečo vypláva na povrch a trochu vám to rozvíri súkromný život. Koncom augusta, keď Slnko a Merkúr budú už v Panne, sa o slovo začnú hlásiť finančné záležitosti. Chcete viac zarobiť a rozmýšľate, ako na to. Napadajú vás rôzne podivné cesty, ako prísť k peniazom. Než ale niečo v tomto smere podniknete, poriadne si to premyslite. Nie je dôvod ponáhľať sa. Mars a Jupiter vo vašom dome podvedomia upozorňujú, že nezaškodí chvíľu plánovať a prehodnocovať stratégie.

SEPTEMBER 2013

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

September odštartuje s Marsom vo vašom znamení a so Slnkom a Merkúrom v dome peňazí. Podobne, ako to bolo v auguste, aj teraz sú financie horúcou témou. S Marsom v Levovi by vám nemala chýbať energia a rozhodnosť. September prinesie viacero šancí rozbehnúť sa za lukratívnou príležitosťou. Spoliehajte sa najmä na seba, nezanedbajte detaily v prípravnej fáze a takmer určite neprerobíte. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo sa pustiť do nového projektu, či sa dokonca uchádzať o novú pracovnú pozíciu, tak neváhajte a 5. septembra (plus-mínus tri dni) urobte čo treba. Spln, pre zmenu, nabáda k väčšej opatrnosti a rozvahe v dňoch okolo 19. septembra. 22. septembra sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na stretnutia a rozhovory s ľuďmi, s ktorými ste si už roky blízki. Farebná jesenná príroda je ako stvorená na príjemné prechádzky a výlety.

OKTÓBER 2013

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Čaká vás množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver mesiaca prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.

Začiatok októbra bude pomerne rušný. Je toho dosť, čo musíte zariadiť a dohodnúť... So Slnkom v treťom dome – dome komunikácie prežívate rušné obdobie. Mars je prvé dva týždne ešte vo vašom znamení. Prizvite si ho na pomoc a prejavte sa ešte rozhodnejšie, akčnejšie a vášnivejšie, ako obvykle. Choďte za tým, po čom naozaj túžite. Popritom si však určite naplánujte aj jesenné prechádzky a výlety s blízkymi ľuďmi. A keďže dom komunikácie súvisí aj so vzdelaním a 19. októbra padne spln Mesiaca do vášho domu filozofie, skúste prehodnotiť svoje smerovanie a zvážiť, v čom by ste sa mohli zlepšiť. Možno zatúžite rozšíriť si vzdelanie. Vráťte sa k učebniciam, alebo sa vyberte za poznaním do zahraničia. V závere mesiaca bude Slnko pre zmenu akcentovať záležitosti štvrtého astrologického domu – domu domova. Budete sa venovať rodičom, či deťom, alebo sa opäť vrátite k istým otáznikom okolo bývania. Bude to príjemný čas zveľaďovania rodinného hniezda a vzťahov s najbližšími, ktorý vás naplní pohodou a pocitom, že doma je všetko v najlepšom poriadku.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2013

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

S energickým Marsom a veľkorysým Jupiterom vo vašom dome priateľstva sa energicky postavíte na stranu svojich priateľov. Neznamená to, že budete hlučne bojovať za ich práva, to nie je váš štýl. Ale veľa sa dá zariadiť aj spoza scény a to bude presne váš spôsob. Platí to najmä o prvých troch týždňoch, počas ktorých Slnko a Merkúr nachádzame v dvanástom dome vášho horoskopu – v dome podvedomia. Navyše sa zdá, že úspešne pokročíte aj v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Pripomeňme v tomto kontexte aj spln Mesiaca 21. augusta. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Tento mesiac celkovo prinesie viac meditatívnych a introspektívnych chvíľ, než je to u vás bežné. Až 23. augusta, keď Slnko prejde do znamenia Panny, ukončíte rozjímanie a s novou silou si uvedomíte, že človek sa musí občas intenzívnejšie venovať aj vlastným záujmom a prospechu.

SEPTEMBER 2013

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

Spln 19. septembra vám prezradí niečo nové o vašom partnerovi či partnerke. Možno vás to príliš nepoteší. U niekoho to vyústi do pomerne radikálnych rozhodnutí, ku ktorým sa už schyľovalo dávnejšie, či už ste to tušili, alebo nie. Ale nedá sa nič robiť, občas je nevyhnutné poupratovať si vo vzťahoch. Navyše sa zdá, že by vás konečná bilancia mala potešiť. Slnko je vo vašom znamení, takže by ste mali viac získať, než stratiť. V každom prípade – pohľad na partnerstvo z trochu väčšieho odstupu by vám neuškodil. Zamerajte sa teraz pre zmenu viac na vlastnú osobu a svoje záujmy. V závere mesiaca začnú Merkúr a Slnko upozorňovať na záležitosti domu peňazí. Mars bude celý mesiac v znamení Leva, súvisiacom u vás s domom podvedomia. Ak hľadáte novú prácu, alebo dokonca nové zameranie, porozmýšľajte, kde sú vaše skryté rezervy. Nechajte sa pritom viesť svojou intuíciou a pripomeňte si aj povolania, ktoré vás priťahovali v detstve.

OKTÓBER 2013

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

So Slnkom v dome peňazí a s Marsom v dome podvedomia budú prvé týždne aktuálne najmä témy, nastolené už koncom septembra. Zvažujete svoju finančnú situáciu. Či už chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať úplne nový projekt, urobte to teraz. Ideálne sú dni okolo 5. októbra. Občas sa vám síce môže stať, že to s peniazmi nevyjde tak, ako ste dúfali (môže sa to pritrafiť napríklad okolo 19. októbra), ale celkovo sa vám tento mesiac bude vo finančných záležitostiach dariť. Aby sme ale nehovorili len o peniazoch, presuňme sa k ďalším astrologickým udalostiam týchto týždňov. 15. októbra Mars prejde do vášho znamenia a 23. októbra sa Slnko presunie do Váh. Vo vašom horoskope sú Váhy zviazané najmä s domom komunikácie. Pre predstaviteľov znamenia Panny je komunikácia dôležitá vždy, ale teraz to platí dvojnásobne. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, štúdium v ústraní, písanie, publikovanie, práca s počítačom a pod. V dome komunikácie nachádzame aj retrográdny Merkúr a dlhodobo je tu aj obmedzujúci Saturn, ale navzdory tomu bude záver októbra veľmi príjemným obdobím, plným stretnutí a návratov.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2013

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

Väčšiu časť augusta strávi Mars po boku Jupitera v znamení vášho domu kariéry. To je skvelá správa, pokiaľ ide o kariérny postup. Svojím odhodlaním prekvapíte celé svoje okolie. Popri práci sú výraznou témou mesiaca známosti a priateľstvá, keďže Slnko a Merkúr sú v znamení vášho domu priateľstva. Spoznáte nekonvenčných nových ľudí, ale aj starí priatelia vás môžu prekvapiť. Tentoraz napríklad aj tým, že poskytnú ten správny kľúč k lepšej pracovnej pozícii. Priatelia budú na vašej strane, aj keď si budete chcieť oddýchnuť od honby za kariérou. Zároveň sa zdá, že na inom fronte máte rozohranú podivnú riskantnú hru. Ide o aférku, flirt, finančný hazard, alebo niečo podobné. Okolo splnu 21. augusta vyplávajú na povrch skutočnosti, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla. Aj keď máte elánu dosť, skúste toho čo najviac stihnúť do 23. augusta. Potom totiž Slnko a Merkúr prejdú do domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí.

SEPTEMBER 2013

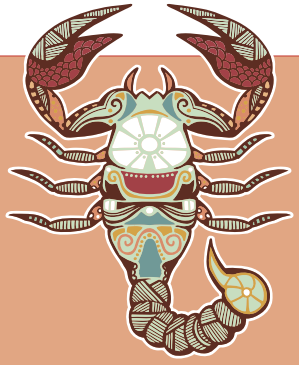
Za zatvorenými dverami sa snažíte dovŕšiť istú životnú etapu a ujasniť si svoje ďalšie kroky. Po dôkladnej introspekcii začnete nový život. Osobné záležitosti, aj kariéra sa hneď naliehavo hlásia o slovo.

So Slnkom a Merkúrom v dome podvedomia spoločenský ruch trochu ustal. Možno ste zatúžili po samote a oddychu. A možno, naopak, neúnavne pracujete, ale aj v tom prípade sa budete musieť odpútať od okolia, aby ste sa dokonale sústredili na prácu, ktorú potrebujete dokončiť. Možno svoju kariéru posuniete smerom, ktorý naznačuje Slnko vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Viac sa zameriate na duchovné sféry, psychologické, alebo sociologické problémy, či na oblasti, ktoré sú na okraji spoločenského záujmu. Spomeňme aj spln Mesiaca 19. septembra vo vašom dome zdravia a práce. Ten upozorňuje: pozor na choroby, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Ak ste sa rozhodli zhodiť prebytočné kilá, potom pripomíname, že najľahšie to ide práve po splne. Pri stretnutí Slnka a Merkúru vo vašom znamení sa vám v závere mesiaca podarí vystúpiť z ústrania. S narastajúcim sebavedomím sa vráti aj chuť vyjsť si medzi ľudí, stretnúť sa opäť so starými priateľmi, alebo sa dokonca ujať vedúcej pozície v rámci istej skupiny ľudí.

OKTÓBER 2013

Čaká vás rušný spoločenský život. Chytáte druhý dych a na čo siahnete, to sa vám darí. Koncom mesiaca sa dokonca objaví príležitosť finančne si prilepšiť. Je možné, že prácu vám dohodí váš známy, robiť ale budete musieť vy. Výsledok však môže stáť za to.

Prvé týždne si doprajete čas pre seba. Vylepšíte si šatník, účes a podobne, ale možno sa odhodláte aj k vážnejším zmenám. Slnko, prechádzajúce vaším znamením, mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Výnimkou by mohli byť len dni okolo splnu 19. októbra. Prvú polovicu októbra strávi Mars v znamení vášho domu priateľstva. To len potvrdzuje, že budete bojovať za splnenie nejakého svojho dávneho sna. Určite ale nebudete myslieť len na seba. Dom priateľstva je zameraný na priateľov, spoločenské udalosti, rôzne angažované aktivity. Čakajú vás rušné dva týždne. Neskôr sa Mars premiestni do domu podvedomia a spoločenský ruch ustane. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna. Vo vašom horoskope je Škorpión zviazaný najmä s domom peňazí. Ak hľadáte novú prácu, obráťte sa na svojich priateľov, alebo vplyvných známych. Oni sú teraz kľúčom k finančne úspešnému novému začiatku.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2013

Urobíte niečo pre svoj rozvoj a pracovný postup. S blížiacim sa záverom mesiaca bude stále viac príležitostí na príjemné spoločenské akcie. Mars a Jupiter nachádzame vo vašom dome filozofie. Ide o astrologický dom, ktorý je tradične spájaný s vyšším vzdelaním, filozofickými a právnymi otázkami, či cestovaním za poznaním. Preto by sa k tomuto krásnemu dovolenkovému mesiacu skvele hodil poznávací zájazd, či intenzívny jazykový kurz. Alebo sa aspoň konečne pustite do hromady neprečítaných kníh. Slnko a Merkúr v dome kariéry ale naznačujú, že by bola škoda celý mesiac len zaháľať. Vhodným kompromisom by mohla byť študijná, alebo služobná cesta do cudziny a spojenie práce so zábavou a poznaním. Nezaspite na vavrínoch – kariéra sa síce vyvíja sľubne, ale pri troche snahy vás prvé tri týždne môžu posunúť ešte oveľa vyššie. Až potom prichádza ten správny čas na relax. Koncom augusta sa Slnko a Merkúr presunú do znamenia Panny (vášho domu priateľstva) a vy si konečne môžete užiť pravú letnú zábavu v spoločnosti najbližších priateľov.

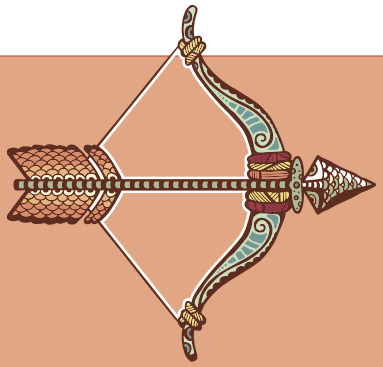
SEPTEMBER 2013

Prvé týždne pracujete a venujete sa spoločenským aktivitám. Neskôr sa utiahnete do samoty a sústredíte sa na nakopené pracovné povinnosti. Chcete sa zdokonaliť. Tušíte, že by vám to mohlo pomôcť v budúcej kariére. V príslušnom úseku zverokruhu na to upozorňuje energický Mars. Práca, ktorú robíte, vás už dlhšiu dobu neuspokojuje, ale až teraz vám červená planéta prináša dosť odvahy na radikálnu zmenu. Ďalšou výraznou témou mesiaca sú známosti a priateľstvá, keďže Slnko a Merkúr strávia nejaký čas v znamení vášho domu priateľstva. Vaši známi budú na vašej strane, či už potrebujete pracovné konexie, alebo partnerov pre zábavu a relax. Zároveň sa zdá, že ste sa namočili do nejakej aférky, flirtu, či finančnej špekulácie. Okolo splnu 19. septembra sa objavia informácie, ktoré celú záležitosť postavia do nového svetla. Nebudete to ale analyzovať príliš dlho – teraz na to nemáte čas. 22. septembra Slnko prejde do znamenia Váh – znamenia vášho domu podvedomia a prinúti vás v tichom sústredení dokončiť veci nedokončené, alebo si naplánovať boj s istými problémami, ktoré nemôžete donekonečna ignorovať.

OKTÓBER 2013

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

Na čo sa v októbri zameriate? Ak sa chcete riadiť astrológiou, potom to najprv bude pracovná sféra. Energický Mars je totiž prvé dva týždne ešte vo vašom astrologickom dome kariéry. Umožní vám to vynaložiť množstvo energie na prácu a upevnenie spoločenského postavenia. Tento mesiac bude ale zároveň aj pomerne introspektívny. Prvé týždne medituje vo vašom dome podvedomia Slnko. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, čas hodnotenia a zvažovania nových stratégií. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, závislosťou, zlozvykom, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Niektorá z týchto tém vyvrcholí okolo 19. októbra, v čase splnu Mesiaca. Po prvých dvoch týždňoch sa energický Mars presunie do domu priateľstva a 23. októbra Slnko prejde do vášho znamenia. Odhodlávate sa k zásadnej zmene vo svojom živote a len čakáte na správnu chvíľu? Neváhajte, tie dni práve prichádzajú. S Marsom v dome priateľstva nadobudnú vaše vzťahy nový rozmer, budete spoločenskejší, aktívnejší, budete mať dokonca chuť "poupratovať" si v kamarátskych vzťahoch. Držte však svoju energiu na uzde, aj keď s výbušným Marsom za chrbtom to môže byť miestami ťažké...



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2013

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

Prvé augustové týždne majú typický prázdninový charakter. Prinášajú radosť z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ale všetko sa stihnúť nedá. Pripomenie vám to spln Mesiaca, ktorý okolo 21. augusta skomplikuje, čo sa len dá. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj majetkové a pracovné záležitosti. Slnko a Merkúr prejdú do desiateho domu, kým Jupiter a Mars zostávajú v ôsmom astrologickom dome, zameranom aj na finančné otázky. Preto by u vás mohol záver augusta patriť k úspešným obdobiam, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia. Ak potrebujete finančnú podporu z cudzích zdrojov vo forme pôžičky, sponzorstva, štipendia, alebo grantu, tak neváhajte a choďte za tým. Vaše zámery teraz určite nájdu svojho investora.

SEPTEMBER 2013

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

Optimistické Slnko, aj racionálny Merkúr vás ešte stále povzbudzujú, aby ste zháňali finančné prostriedky kvôli pracovnému projektu. Kariéra totiž patrí tento mesiac k prioritám. A to až do tej miery, že výrazne ovplyvní aj rodinný život. Alebo to bude presne naopak? Budete sa musieť presťahovať, alebo aspoň prispôsobiť chod domácnosti novým pracovným podmienkam. Začiatkom mesiaca bude všetko vyzerať ideálne, ale spln vám okolo 19. septembra dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. Mars v znamení Leva (u vás dom filozofie) prináša buď tvorivú intelektuálnu prácu, ďalšie vzdelávanie, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. Koncom mesiaca, keď sa Slnko a Merkúr stretnú v dome priateľstva, by to mohla byť aj dovolenka s priateľmi.

OKTÓBER 2013

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

Polovicu októbra strávi Mars vo vašom dome filozofie, čo znamená, že vás čaká buď intenzívna intelektuálna práca, štúdium, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Spomeňme aj spln, ktorý vám okolo 19. októbra uštedrí lekciu o tom, aké vzácne je nefalšované priateľstvo. Rýchlo ale zistíte, že – podobne, ako koncom septembra – ešte aj teraz je dobrým rozhodnutím pridať sa k priateľom a vybrať sa s nimi hoci aj na dovolenku. Umožní vám to rozšíriť si obzory, spoznať nové krajiny a ľudí. Tento mesiac bude bohatý aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko je prvé týždne v dome priateľstva. Podporí vás to v úsilí pomáhať druhým ľuďom. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s dvanástym domom podvedomia. Mars bude v tom čase už v dome kariéry. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Zahĺbite sa do práce, alebo si nájdete čas na knižky a nostalgické rozjímanie, na aktivity, ktoré si Strelci doprajú len zriedkavo. Aj dočasné ponorenie do seba a do práce, však v konečnom dôsledku môže priniesť veľmi pozitívne výsledky. Skoncentrovaná energia vám umožní ľahšie si stanoviť ciele v ďalších mesiacoch, oddeliť zrno od pliev a posunúť svoj sebarozvoj, či kariéru ideálnym smerom. Človek sa totiž najviac spozná a naučí práve kontaktom so sebou samým.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2013

Najprv zariadite isté finančné záležitosti. Vášnivý partner pri tom nebude chýbať. Až koncom augusta príde príležitosť oddýchnuť si a zažiť niečo nové.

Energický Mars a šťastný Jupiter nachádzame v astrologickom dome partnerstva. Pozitívnym prínosom je energia, ktorú teraz dokážete investovať do existujúceho, alebo vznikajúce partnerského vzťahu. Prvé týždne patria aj záležitostiam ôsmeho domu. V ňom máte totiž Slnko a Merkúr a tak sa môžete tešiť na zaujímavé erotické experimenty, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré súvisia aj s niekým ďalším. Je možné, že pôjde o váš a partnerov či partnerkin spoločný majetok. Skúste toho čo najviac vybaviť počas prvých dvoch týždňov a nezanedbajte žiadnu maličkosť. Inak spln Mesiaca okolo 21. augusta zmarí vaše finančné plány. Koncom mesiaca konečne prestanete celé dni myslieť na majetok a financie. Slnko a Merkúr prejdú do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo využijete príležitosť prečítať, či naštudovať si niečo nové.

SEPTEMBER 2013

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

Mars v znamení Leva (u vás ôsmy astrologický dom) by vás rád nasmeroval k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nárast sexuálnej energie je takisto veľmi pravdepodobný. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti domu filozofie, ktorým prechádza Slnko s Merkúrom. Prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Spomeňme aj spln Mesiaca 19. septembra vo vašom dome komunikácie. Ten vás v istom zmysle vráti do detských čias, ak nie priamo do školských lavíc. Koncom mesiaca vám Slnko a Merkúr z pozície desiateho astrologického domu pomôžu, aby ste výrazne pokročili s pracovnými projektmi. Ideálnu príležitosť na zmeny a nové pracovné začiatky prináša posledný septembrový týždeň a začiatok októbra.

OKTÓBER 2013

Prvé týždne budete len pracovať. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom...

Prvé dva týždne strávi Mars vo vašom ôsmom dome. Množstvo vašej energie nasmeruje k nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo financiami. Možno pôjde o pôžičku, alebo grant na nový pracovný projekt, veď kariéra je teraz stredobodom vašej pozornosti. Naznačuje to aspoň Slnko vo vašom desiatom dome. Okolo 19. októbra sa v pracovnej oblasti prevalí čosi, čo vás na chvíľu vykoľají. Inak ale tento mesiac môžete natrafiť na veľmi sľubné pracovné príležitosti. Platí to najmä o prvom týždni. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Vo vašom horoskope je totiž Škorpión zviazaný najmä s domom priateľstva. Mars bude v tom čase už v dome filozofie a tak sa zdá, že prichádza vhodná doba začať realizovať nejaký svoj dávny sen a iniciovať nové, alebo oživiť staré priateľstvá. Priatelia sú dôležitou súčasťou nášho života, pomáhajú nám zdieľať pekné aj náročnejšie momenty, prinášajú nám iný pohľad na veci a pomáhajú nám rásť. Práve priatelia, s ktorými sa budete môcť porozprávať naozaj do hĺbky, budú pre vás tými najhodnotnejšími v tomto čase. Užite si ich prítomnosť a nebojte sa odhaliť aj tie najtajnejšie zákutia svojej duše.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2013

August, to bude starostlivosť o zdravie a kondíciu a kopa nezáživnej roboty. Partnerské vzťahy a majetkové záležitosti môžu byť ďalšími horúcimi témami.

Mars je po boku šťastného Jupitera vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Podporí vás to v úsilí pustiť sa do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét, či pravidelnejšej športovej aktivity. Aj partnerské vzťahy budú mať (minimálne počas prvých týždňov) dôležitý vplyv na vaše snaženie. Slnko je už od konca uplynulého mesiaca vo vašom siedmom dome, čo je sféra, ovplyvňujúca srdcové záležitosti a medziľudské vzťahy všeobecne. Ako naznačuje spln v znamení Vodnára – okolo 21. augusta sa uzatvorí určitá etapa v osobnom živote. Prišiel čas zabuchnúť dvere za istými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Ak ste práve bez partnera, tak teraz je tu príležitosť dať šancu niekomu novému. 23. augusta Slnko a Merkúr prejdú do vášho ôsmeho astrologického domu. To vás aj koncom mesiaca udrží pri súkromných, ba priam intímnych témach. Patria k nim sex a ďalšia často citlivá oblasť – peniaze. A tak záver augusta sľubuje zaujímavý erotický zážitok, alebo je na programe majetok, ktorý je zdieľaný s niekým iným.

SEPTEMBER 2013

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

So Slnkom a čiastočne aj Merkúrom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy, ktoré boli nastolené koncom augusta. Zvažujete svoju finančnú situáciu a hľadáte skryté rezervy. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, urobte tak počas prvého septembrového týždňa. Občas síce hrozí, že snaha vyjde nazmar (napríklad okolo 19. septembra), ale inak sa vám v uvedených oblastiach bude dariť. 22. septembra Slnko prejde za Merkúrom do znamenia Váh. Vo vašom horoskope je toto znamenie zviazané najmä s domom filozofie. Čaká vás dopĺňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí. Mars bude celý september v Levovi. U Vodnárov je to vládnuce znamenie domu partnerstva. Druhá časť septembra, ale aj prvá polovica októbra, budú obdobím, počas ktorého vložíte veľa energie do partnerského vzťahu.

OKTÓBER 2013

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

Mars, prechádzajúci vaším domom partnerstva nabáda k tomu, aby ste aspoň prvé dva týždne mysleli viac na partnera, než na seba. Október je ako stvorený na príjemnú dovolenku vo dvojici v nejakej ďalekej destinácii. Tak, či tak sa budete často zamýšľať nielen nad partnerskými záležitosťami, ale aj nad svojimi životnými postojmi a budúcnosťou. Október je totiž orientovaný aj na deviaty astrologický dom, ktorý symbolizuje vyššie vzdelanie a duševný rozvoj. Týmto domom prechádza Slnko. Spln Mesiaca 19. októbra v Baranovi a vo vašom dome komunikácie ešte podčiarkuje danú tému. Signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Záver októbra a november (so Slnkom v desiatom astrologickom dome) by mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru. Rovnakú tému dlhodobo akcentuje aj zodpovedný Saturn. Znovu zvážite svoje takmer zabudnuté pracovné sny a plány. Nie je tu čas, konečne sa k nim vrátiť aj za cenu obetí a prekonávania prekážok?



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2013

Prvá polovica mesiaca prináša prácu, prácu a prácu... doma, aj v zamestnaní. Aj zdravie a kondícia si žiadajú svoje. Je neuveriteľné, že si popritom všetkom dokážete aj užívať vo veľkom štýle. Ak vás trápia zanedbané zdravotné záležitosti, alebo slabá kondícia, potom máme dobrú správu: Vďaka Slnku a Merkúru v dome zdravia a práce sú prvé tri týždne ideálne na to, aby ste definitívne porazili istý zdravotný problém, prípadne naštartovali osvedčenú diétu a pravidelnú kondičnú aktivitu. Planéty vám zároveň pomôžu originálnym spôsobom zvládnuť kopu zdanlivo nezáživnej roboty. Spln Mesiaca 21. augusta vo vašom dome podvedomia sa zameria na určitý háklivý problém. Týka sa vás, alebo blízkej osoby. Ide o niečo, o čom sa väčšinou nahlas nehovorí. To ale ešte stále nie sú všetky témy týchto týždňov. Vášnivý Mars a šťastný Jupiter vo vašom dome potešenia vám dodajú dosť energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Jednoducho, konečne sa venujete aj tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale v uplynulých dvoch rokoch na to akosi nebol čas. Koncom mesiaca je to ešte jednoznačnejšie: vstup Slnka do domu partnerstva hovorí o láske.

SEPTEMBER 2013

Láska, potešenie a peniaze. Sú to témy, ktoré málokoho nechávajú chladným. Tento mesiac sa nevyhnete žiadnej z nich.
Energický Mars v šiestom astrologickom dome vášho horoskopu po vás chce, aby ste celé dni len pracovali, ale Slnko s Merkúrom vo vašom dome partnerstva vám kážu vyhradiť si viac času pre lásku. Buď je na obzore nový vzťah, alebo oživíte svoje súčasné partnerstvo. Najprv bude vyzerať všetko veľmi ružovo, ale – ako naznačí spln 19. septembra – je tu čas zabuchnúť dvere za určitými vecami a pohnúť sa v živote ďalej. Merkúr a Slnko budú v závere mesiaca akcentovať záležitosti ôsmeho astrologického domu. To vás udrží pri súkromných a intímnych témach, akými sú sex a možno aj citlivá téma peňazí. A tak koniec mesiaca sľubuje zaujímavý erotický zážitok, alebo bude na programe majetok, ktorý je zdieľaný, či súvisiaci s niekým iným. S pomocou planét v ôsmom dome by september a október mali tento rok patriť k finančne najlepším obdobiam.

OKTÓBER 2013

V októbri budete riešiť majetkové záležitosti. Čaká vás veľa práce, ale v druhej polovici mesiaca vás rozptýli cesta za poznaním.
So Slnkom v ôsmom dome budú naďalej aktuálne témy, ktoré boli nastolené koncom septembra, alebo aj dávnejšie. Patria k nim napríklad aj otázky majetku. Zvažujete, ako svoju finančnú situáciu vyriešiť. Či už chcete požiadať o pôžičku, alebo dotiahnuť do konca formality okolo dedičstva, spravovania majetku iných ľudí, či nejakého finančného vyrovnania, skúste sa do toho pustiť intenzívnejšie počas prvých desiatich dní. Neskôr hrozí, že snaha vyjde nazmar (napríklad okolo 19. októbra). S Marsom v šiestom astrologickom dome počítajte prvé dva týždne aj s vynakladaním množstva energie na pracovné a zdravotné záležitosti. Červená planéta vás bude motivovať, aby ste sa pustili do riešenia nejakých zdravotných problémov, prípadne diét, či pravidelnejšej športovej aktivity. 23. októbra Slnko prejde do znamenia Škorpióna (u vás dom filozofie). Čaká vás dopĺňanie vzdelania, poznávací zájazd, alebo štúdium v zahraničí. Ak sa rozhodnete cestovať, buďte opatrní, keďže v dome filozofie sa teraz motá aj problematický Saturn a retrográdny Merkúr.

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.

PALAWI
asia spa

Bali & Thai treatments



Vstúpte na chvíľu do úplne iného sveta!

Nádherné prostredie, čarovná atmosféra s tými najvyberanejšími ingredienciami plnými vôní a zdravia. Najskúsenejšie terapeutky z Ázie, najklientský servis, všetko pre Vašu pohodu. Budete sa cítiť ako na dovolenke!

POČAS CELÉHO LETA +50% K MASÁŽI

alebo píling celého tela k olejovej aromamasáži zdarma

Užijete si náš štandardný plnohodnotný servis. Ázijský rituál umývania nôh, masáž v príslušnej minutáži, úvodný nápoj a záverečný nápoj!
Táto zvýhodnená ponuka platí aj na masáže v rámci niektorých komplexných procedúr.

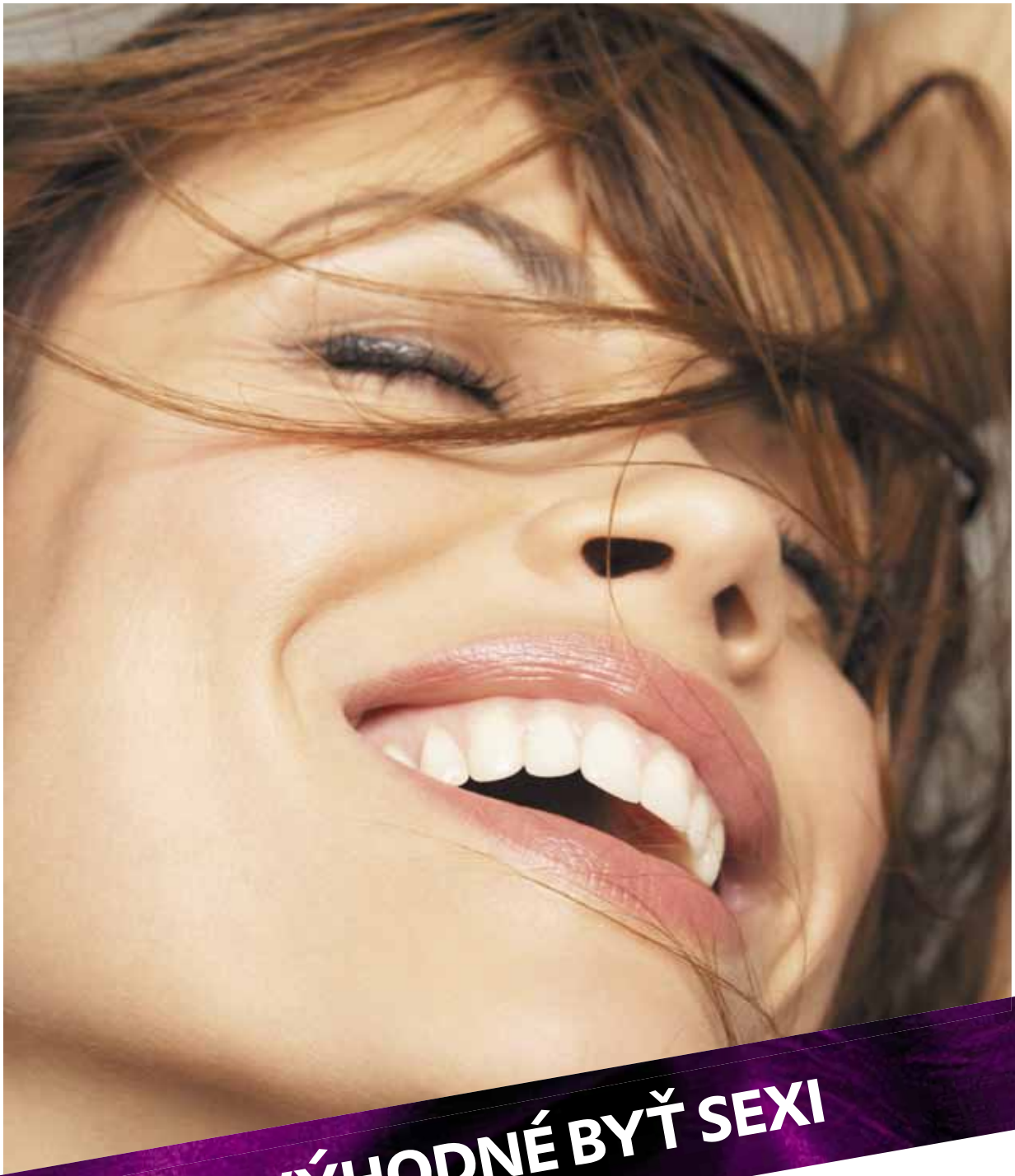






Platí od 1. 6. - 15. 9. 2013, denne od 9. - 17.00 hod.

www.palawi.sk



JE VÝHODNÉ BYŤ SEXI

marionnaud.sk

Marionnaud

SUBARU XV

SUBARU
Confidence in Motion

ŠTÝLOVÝ MESTSKÝ CROSSOVER

už od 19 990 € s DPH

do 30. 8.



REGISTRAČNÝ POPLATOK ZAPLATÍME ZA VÁS!

Pre veľký záujem sme možnosť financovania na tretiny predĺžili **do konca augusta!**

55 SUBARU 55 YEARS

SYMETRICKÝ POHON VŠETKÝCH KOLIES 4x4

Viac info na **www.subaru.sk** alebo u predajcov Subaru. Ilustračné foto.
Kombinovaná spotreba: 5,6 – 6,5 l/100 km, emisie CO_2: 146 – 151 g/km.

BRATISLAVA, Mikona, tel. 02/482 022 33 | KOŠICE, Stilcar, tel. 055/789 90 77 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 032/285 11 66 | 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